

## FORMAREA COMPETENȚELOR COGNITIVE ÎN GIMNASTICA RITMICA LA ETAPA INCIPIENTĂ DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ LA COPIII DE 7-8 ANI

**Reaboi Natalia,**

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

**Abstract.** *Formation of artistic knowledge at the initial stage of sports preparation is a complex among which is part of cognitive skills: language interpretation, the identification movements and capabilities creative application of knowledge in children of 7-8 years in rhythmic gymnastics.*

**Keywords:** *capacity, knowledge, skills, skills training, cognitive skills, sports training, children 7-8 year's rhythmic gymnastics.*

**Actualitatea temei.** Gimnastica ritmică depășește barierele sportive prin crearea unui limbaj unic al actului motric – estetic și, în mod special, prin formarea competențelor cognitive la etapa incipientă de pregătire sportivă [6,8]. Competența este capacitatea intelectului cu posibilități de transfer, care se asociază cu componentele afective și atitudinale, de motivare a acțiunii, vizează în primul rând schimbarea propriu-zisă a copilului [4,9,10]. Gimnastica ritmică aparține categoriei sporturilor în care se evidențiază aceste tendințe moderne [5,6,7,8].

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.

Formarea competențelor cognitive 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.

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.

Conform teoriei psihologului rus P.J. Galperin, acțiunea de învățare este alcătuită din două componente: orientativă și efectorie [1, p. 169]. *Componenta orientativă* reprezintă un stadiu incipient în activitatea competițională. *Componenta efectorie* constituie desfășurarea activității sub comanda sistemului nervos central la stimuli externi, 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, 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 conform cerințelor 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 și prezentarea incipientă a imaginii artistice.
- *etapa sistematizării acțiunii* în funcție de scopul general și specific al activității de antrenament sportiv, în care 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 procedurilor 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.

Gimnastele primesc, totodată, informații privind executarea dificultăților tehnice și artistice. Se realizează astfel reprezentarea preliminară a sarcinii. Scopul învățării constă în faptul ca gimnastele de 7-8 ani 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.

**Obiectul cercetării** îl constituie procesul instructiv-educativ de formare a competențelor cognitive în gimnastica ritmică la vârsta de 7-8 ani.

**Ipoteza cercetării.** S-a presupus că elaborarea și punerea în practică a metodicii de formare a competențelor cognitive la copiii de 7-8 ani în cadrul lecției de antrenament va contribui esențial la continuitatea nivelului de pregătire sportivă.

**Scopul cercetării** constă în perfecționarea și implementarea metodicii de formare a competențelor cognitive în gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire sportivă.

**Obiectivele cercetării:**

1. Studiarea teoriei și practicii antrenamentului sportiv la etapa incipientă a copiilor de 7-8 ani.
2. Analiza psihopedagogică a conceptului de cunoaștere în formarea competenței la etapa incipientă de pregătire sportivă.
3. Elaborarea și argumentarea unei metodologii de formare a competențelor cognitive în gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire sportivă.

**Metodele folosite în cercetarea pedagogică.** Pentru realizarea sarcinilor cercetării au fost folosite următoarele metode științifice: analiza teoretică și generalizarea datelor literaturii de specialitate; evidența și controlul în antrenamentul sportiv: observația pedagogică; ancheta de tip chestionar; metoda tabelară; experimentul pedagogic; metode statistico-matematice de prelucrare și interpretare a datelor înregistrate.

Deoarece cercetarea în cauză urmărește sporirea eficienței procesului instructiv-educativ din cadrul lecției de antrenament la nivelul grupei de pregătire incipientă la gimnastica ritmică, pe parcursul anului de studii 2014-2015 s-a realizat un experiment pedagogic la Școala Sportivă a Rezervelor Olimpice din mun. Chișinău. În cadrul experimentului, ne-am propus să verificăm componenta cognitivă a elementelor imaginii artistice a gimnastelor de 7-8 ani.

Pentru copiii de 7-8 ani s-a elaborat „Ghidul experimental de formare incipientă a

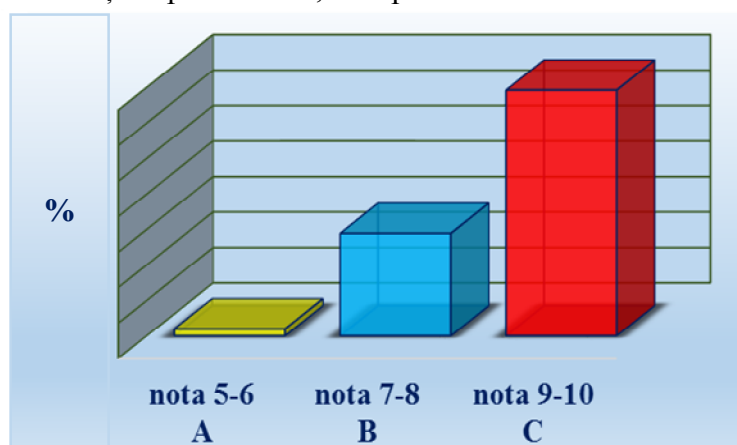
capacităților artistice ale copiilor de 6-8 ani în gimnastica ritmică” [3], în baza căruia au fost apreciate cunoștințele conform criteriilor folosite în evaluarea gimnastelor ce au fost efectuate sub forma unor întrebări specifice gimnasticii ritmice pentru formarea capacităților de expunere coerentă, fiind și efecte ale continuității.

**Tabelul 1. Ponderea performanțelor cognitiv-comportamentale ale grupei experimentale (7-8 ani)**

Nr. crt.	Criterii de evaluare	Gradul de pregătire								
		N o t e							Maxim %	Ran g
		n / %	5	6	7	8	9	10		
		nivel suficient		nivel mediu		nivel înalt				
1	Reprezentarea	n	-	-	2	1	3	2	37,50	IV
		%	-	-	37,50	12,50	37,00	25,00		
1.1	Explică caracteristicile gimnasticii ritmice ca disciplină sportivă.	n	-	-	2	1	3	2	37,50	IV
		%	-	-	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 mânăuire 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 descrierea simbolurilor (mărimea, acuratețea, aspectul exterior și igienic).	n	-	-	-	1	3	4	50,00	III
		%	-	-	-	12,50	50,00	37,50		
X notelor (cunoștințe)		8,904								

În ceea ce privește gimnastele de 7–8 ani, capacitățile de expunere coerentă, algoritmiile verbale, structura explicației caracteristicilor fizice și tehnice ale obiectelor portative din gimnastica ritmică sunt mai nuanțate. În acest sens, reprezentarea vizuală, auditivă, de mișcare cu 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. 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. 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. Performanțele cognitive obținute de gimnastele de 7-8 ani la probele finale de rezolvare a sarcinilor de cunoștințe generale și speciale, în cele două situații experimentale, sunt prezentate în Tabelul 1.



**Fig. 1. Nivelurile de competențe cognitive ale gimnastelor de 7-8 ani.**  
*A – nivel suficient; B – nivel mediu; C – nivel înalt*

În procesul cercetării, grupa experimentală de 7-8 ani a primit spre rezolvare atât sarcini cognitive ușoare, ca reprezentare, cât și dificile, experimente sub formă de mesaje verbale, scrise și practice.

Din cercetările precedente privind formarea cunoștințelor la copiii de 5-6 ani, 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%, dat fiind faptul că întrebările au fost complexe. Urmând același procedeu statistic, prezentăm grafic datele obținute în Figurile 1 și 2. Notele obținute de gimnastele de 7-8 ani reflectă un nivel înalt, adică sunt note de 9-10 (Figura 1).

Referitor la formarea competențelor artistice cognitive, la modul și procesualitatea realizării sarcinilor, se observă că notele de 5-6 alcătuiesc la gimnastele de 7-8 ani 1,92%, scade ponderea notelor de 7-8 și crește cea a notelor de 9-10, atingând valoarea de 69,22% (Figura 2).

La criteriul „Alege creativ simbolurile potrivite din fiecare modul analizat”, care a fost aplicat pentru evaluarea gimnastelor de 7-8 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” și aplicabilă, ca structuri operaționale potențiale, la orice situație nouă de antrenament sau competiție.

Conform datelor autorului J. Piaget [2], 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.

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.

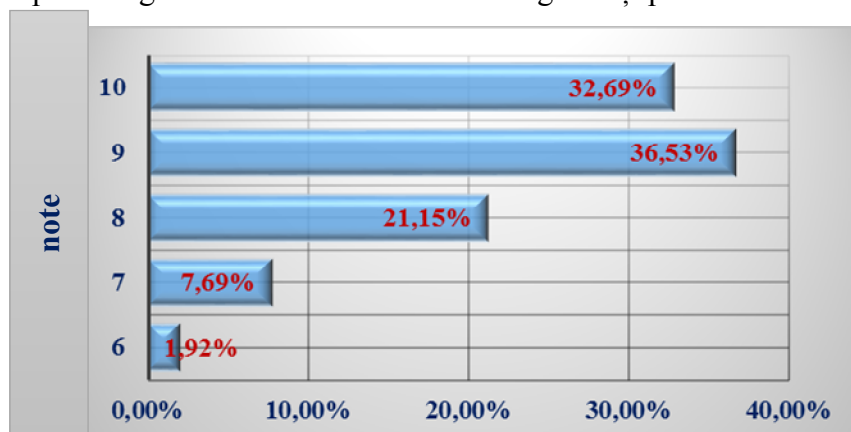


Fig. 2. Rezultatele formării competențelor cognitive ale gimnastelor de 7-8 ani

Dezvoltarea abilităților cognitive va avea o eficiență majoră dacă va începe de la cea mai fragedă vârstă incipientă, 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 continuare, de mai multă încredere în sine și de creativitate la vârsta de 7–8 ani.

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.

#### Concluzii generale:

1. Ca rezultat al analizei și sintezei cercetării teoretico-metodologice fundamentale privind problema formării competențelor cognitive, la etapa incipientă de pregătire sportivă în gimnastica ritmică, se poate constata că metodologia organizării și desfășurării acestui proces, atât în plan național, cât și în plan internațional este la un început de cale și nu este destul de explorată.

2. În baza studiilor literare și a cercetărilor experimentale, la etapa incipientă de pregătire sportivă la vârsta de 7-8 ani s-a depistat ponderea structurii și conținutului de formare a competențelor cognitive (cunoștințe) prin următoarele deziderate: lingvistice (a vorbi, a scrie, a comunica); de interpretare (a comenta, a explica); de a identifica mișcărilor și capacitățile de aplicare a capacităților cognitiv-artistice.

3. Practica existentă evidențiază faptul că nu a fost luat în considerare modul în care gimnastele de 7-8 ani își formează atitudini cognitive chiar din etapa incipientă de pregătire sportivă.

4. Metodologia de formare a competențelor cognitive aplicată la gimnastele de 7-8 ani, a ridicat ponderea formării acestora și a evidențiat următoarele performanțe de evaluare: la cunoașterea ținutei vestimentare pentru antrenament și competiție, 75% dintre gimnaste au obținut note de 9-10; pe locul al doilea s-a clasat criteriul de descriere a caracteristicii muzicii în corelație cu mișcarea, obținând note de 9-10 în proporție de 62,50%; pe locul al treilea s-a clasat cunoașterea descrierii și alegerii simbolurilor din compozițiile sportiv-artistice, cu note de 8-10 (50%), iar media notelor cunoștințelor obținute constituie 8,904.

*Referințe bibliografice:*

1. Galperin I. P. Studii de psihologia învățării. București: Didactica și pedagogică, 1975, p. 169.
2. Piaget J. Psihologia copilului. Editura: Cartier, 2011. 160 p.
3. Reaboi N. Ghid experimental de formare incipientă a capacităților artistice ale copiilor de 6–8 ani în gimnastica ritmică. (coord. Grimalschi T.), Chișinău: „Fox trot”, 2014. 38 p.
4. Sîrbu S., Cemortan S. Competențele de cunoaștere prin conținuturi integrate. Ghid metodic. Chișinău: Epigraf, 2004, p. 12.
5. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. дис. канд. пед. наук. Санкт–Петербург: ГАФК им.Лесгафта 2003.25 с.
6. 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.
7. 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.
8. Новик М. Г. Структура и композиция комбинаций. Художественная гимнастика (под. ред. Т. С. Лисицкой) Москва: Физкультура и спорт, 1982, с. 122–132.
9. Хуторской А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно–ориентированной парадигмы образования. Народное образование, 2003, №2, с. 58–65.
10. Key competencies. A developing concept in General Compulsory Education Eurydice. The Information Network on education in Europe, 2002. 182 p.

## IMPLEMENTAREA UNOR SIMULATOARE NETRADITIONALE ÎN CADRUL ANTRENAMENTULUI SPORTIVILOR ÎNOTĂTORI

**Rîșneac Boris, Scorțenschi Dmitri,**

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

**Abstract:** *This article analyzed the implementation of various systems and technologies in preparation of highly skilled swimmers. Has conducted a comparative study on the establishment of non-traditional application efficiency installations in preparing athletes-swimmers for performance. Meanwhile, based on prior research that includes an installation type (HR) established on a hydro broach, we attempt to compose a program of sports training for the developing abilities of force-speed of highly skilled swimmers.*

**Keywords:** *sports training, hydro broach, technologies, highly skilled swimmers, methodology, force, speed.*

**Introducere.** Este cunoscut faptul că, pentru obținerea unor rezultate sportive de performanță, e necesar de a aplica în procesul antrenamentului tehnologii moderne pentru a îmbunătăți și a dirija mai obiectiv evoluția sportivului în timpul antrenamentului și concursului.

Din practica procesului de antrenament se știe că pregătirea unui sportiv este constituită dintr-un șir de modificări de ordin psihofizic și funcțional, care influențează considerabil evoluția rezultatului sportiv.

În cazul în care performanța nu se ridică la valoarea așteptărilor, trebuie găsite noi tehnologii metodice pentru a restructura acest proces.

Specialiștii domeniului activității sportive caută noi căi de diversificare a metodologiilor de pregătire, potrivit caracteristicilor efortului specific. Spre deosebire de alte discipline