

## **PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A SPECIALIȘTILOR CĂTRE ACTIVITATEA DE ANTRENORAT ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ**

**Buftea Victor,**

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova

**Keywords:** *professional training, artistic gymnastics trainer, instructional models, methodology.*

**Summary.** *In this article is described the teaching-studying methodology of the didactic materials according to the conception model of informational content, which includes mental records that are created especially for guiding the independent activity of a student.*

*This methodology is focused on “the one who studies” and determines an efficient way in professional training of the future artistic gymnastics specialists and trainers.*

**Actualitatea.** Tehnologia pregătirii cadrelor în sportul de performanță a fost și rămâne a fi un deziderat de o actualitate ridicată. Tendința de a răspunde cerințelor competiționale pe arena mondială a sportivilor impune elaborarea de noi abordări în pregătirea campionilor, ceea ce nu poate fi realizat fără de participarea în procesul de pregătire a specialiștilor antrenori bine instruiți [3, 4, 7, 9, 10].

Gimnastica artistică, o probă ultracomplexă de sport, impune membrilor procesului de pregătire cerințe deosebit de riguroase în vederea obținerii performanțelor la toate etapele de antrenare. Privind și analizând gradul sporit de dificultate al elementelor cu care operează gimnastica artistică la momentul actual este necesar de a studia în amănunte specificul acestor exerciții atât pe exterior, dar în cea mai mare parte pe interior [1, 5, 6, 7, 10].

Evident, rolul hotărâtor în obținerea performanțelor de către sportivi revine specialistului în domeniu, antrenorului, care trebuie să cunoască în profunzime fundamentele tehnologice și metodologice ale disciplinei sportive, a bazei instruirii exercițiilor, a spectrului de legitimități și principii, a tuturor formelor posibile și mai puțin posibile de exercitare, a tuturor aspectelor de ordin interdisciplinar care traversează gimnastica artistică, atât pe orizontal, cât și pe verticală [1, 2, 4, 8, 11].

În ordinea de idei expuse apare necesitatea de pregătire a antrenorilor conform unui sistem mult mai organizat, flexibil, dar în același timp verticalizat, construit pe bază de date informaționale, sintetizate, unde formarea priceperilor, deprinderilor și a întregului diapazon de competențe să corespundă într-un mod adecvat pregătirii de calificare înaltă a viitorilor specialiști-antrenori în această probă extraordinară de sport.

Cu referințe asupra tehnologiei și metodologiei pregătirii specialiștilor antrenori în gimnastica artistică, se constată că astfel de pregătire se organizează doar în centrele specializate și autorizate, precum sunt centrele universitare, de formare profesională continuă, de reciclare etc.

Bineînțeles, pregătirea de bază ori temelia formării profesionale se pune în cadrul studiilor universitare (licență, masterat), unde viitorii antrenori însușesc toate treptele necesare unei pregătiri profesionale eficiente.

**Scopul** acestei investigații este de a contribui la pregătirea profesională înaltă a viitorilor antrenori în gimnastica artistică prin intermediul predării-învățării materialului de studiu care diferă de modul tradițional de instruire prin includerea fișelor mentale pe baza cărora studentul are posibilitatea de aprofundare în materialul didactic prin conexiunea dintre activitatea cu contact direct și activitatea cu contact indirect, individual, ghidat de profesor.

**Obiectivele cercetării** au constat în: organizarea și desfășurarea activității de instruire a studenților specializați la gimnastica artistică; desfășurarea orelor de curs, seminariilor și practice pe anumite subiecte de studiu: analiza eficienței rezultatelor obținute și argumentarea teoretico-experimentală a acestei modalități de pregătire a cadrelor.

**Analiza rezultatelor.** Studiul întreprins a fost organizat în cadrul catedrei de gimnastică a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport și a laboratorului științific al catedrei cu studenți specializați la gimnastica artistică conform orarului stabilit (6 ore contact direct pe săptămână), în exemplul temei: ”Elemente ale dinamicii exercițiilor de gimnastică și a legiturilor de mișcare” pe parcursul a 18 ore academice. Metodologia de predare a inclus elucidarea subiectelor temei respective, a scopului și a obiectivelor, prezentarea materialului didactico-științific la toate subiectele anunțate, susținerea testelor docimologice, evidente, a fișelor mentale orientative elaborate și a întrebărilor pentru recapitularea materialului la tema dată. Aceste elemente componente ale studiului, în exemplul temei enunțate mai sus, se prezintă detaliat în continuare.

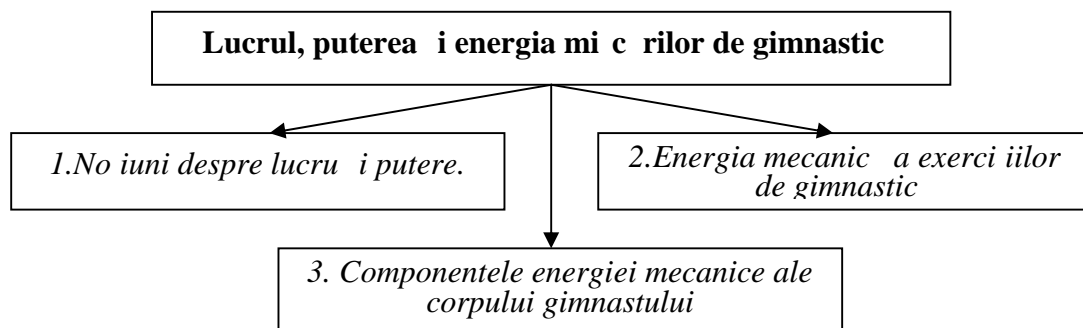
Modelul materialului informațional prezentat în exemplul temei Nr. 3 „Elemente ale dinamicii exercițiilor de gimnastic și a legăturilor de mișcare”.

**Subiecte:** 1. Lucrul, puterea și energia mișcărilor de gimnastic. Noțiuni despre lucru și putere. 2. Energia mecanică a exercițiilor de gimnastic și a corpului gimnastului. 3. Legea păstrării momentului cinetic și de realizare la mișcările de gimnastic. 4. Elementele mecanicii „întoarcerilor” în jurul axei longitudinale. 4.1. Întoarceri și împingeri cu acțiuni tip „hula-hup”. 4.2. Întoarceri cu acțiuni asimetrice a brațelor și cu rotire de salt. 4.3. Tehnica mixtă a întoarcerilor.

**Scopul:** de a forma o prezentare clară despre „Elementele dinamicii exercițiilor de gimnastic și legăturile mișcărilor”.

**Obiectivele:** 1. Expunerea materialului informațional a subcapitolelor temei. 2. De a memora structura fișei mentale orientative și de a completa cu stricte lacunele unor propoziții intenționate incluse în fișă. 3. De a cunoaște și a formula răspunsuri la întrebările pentru recapitularea materialului studiat.

**Materialul informațional la subcapitolul 1** include determinarea conceptelor de bază care însoțesc dinamica dinamicii exercițiilor de gimnastic (Fig. 1).



**Fig. 1. Noțiuni despre lucru și putere**

Efectuarea mișcărilor este condiționată de un anumit lucru, mărimea căruia trebuie să fie apreciată. Aceasta este importantă și din punctul de vedere al determinării greutății relative a exercițiilor și a dificultății procesului de antrenament în întregime.

Valoarea lucrului, îndeplinit de către gimnast, depinde de multe cauze, cele mai importante fiind: condițiile și tehnica rezolvării sarcinii motrice; parametrii

cantitativi cu ajutorul cărora se rezolv sarcina dată. Lucrul fizic poate fi îndeplinit în diverse regimuri de timp, cu diferite viteze.

Acest indice este destul de important pentru gimnast. El determină tipologia exercițiilor de gimnastic și direcția necesară a pregătirii fizice speciale.

**Materialul informațional privind subcapitolul 2** este orientat la descrierea noțiunilor despre energia mecanică: energia potențială și cinetică.

Mărimile energiei potențiale și cinetice sunt neapărat dependente. La mișcarea în câmpul atracției terestre are loc interconversia unei forme de energie în alta.

Suma energiilor potențiale și cinetice ale corpului gimnastului determină energia mecanică deplină.

**Materialul informațional privind subcapitolul 3** este legat cu noțiuni despre legea conservării momentului cinetic (Fig. 2).

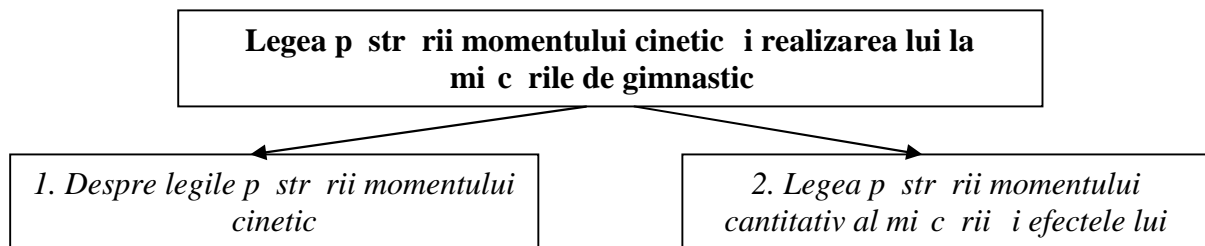


Fig. 2. Noțiuni despre legea conservării momentului cinetic

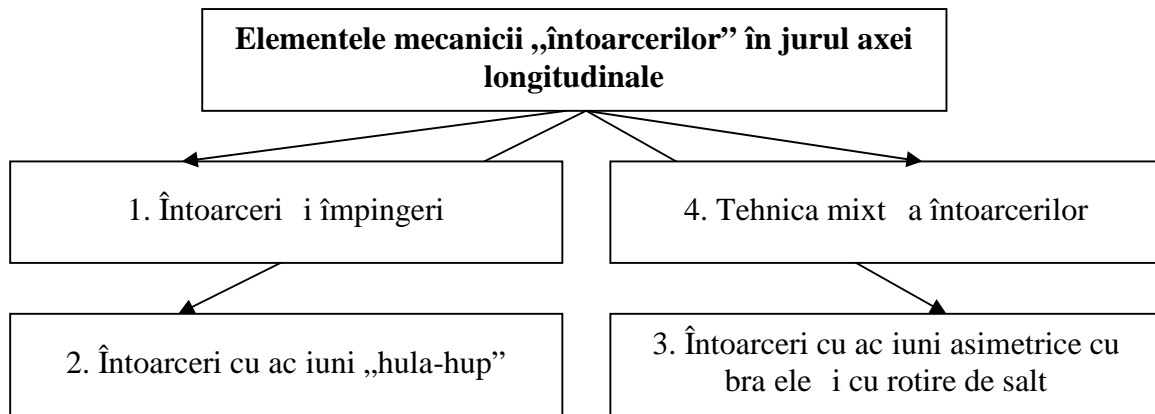
Sunt cunoscute un număr de legi fundamentale naturale, mai importante dintre care sunt legile conservării materiei și energiei.

În mecanică se examinează la fel și alte forme particulare de aplicare a legii conservării, care se referă la mișcări. Aceasta este legea conservării momentului cantitativ și legea conservării momentului cantitativ al mișcărilor, adică legea conservării care se referă la mișcarea de deplasare și rotație.

**Materialul informațional privind subcapitolul 4** explică mecanica îndeplinirii „întoarcerilor” în jurul axei longitudinale (Fig. 3).

Cele mai complicate exerciții de gimnastic întotdeauna sunt legate de rotațiile complicate, adică cu situațiile când corpul gimnastului se rotește concomitent în jurul câtorva axe. Cel mai tipic caz când rotația în jurul axei frontale a corpului se complică cu întoarcerile corpului, adică rotația în jurul

axei verticale. Complicarea din contul întoarcerilor este cel mai caracteristic mod de a dezvolta diferite mi c ri: balans ri, rotiri, coborâri, s rituri.

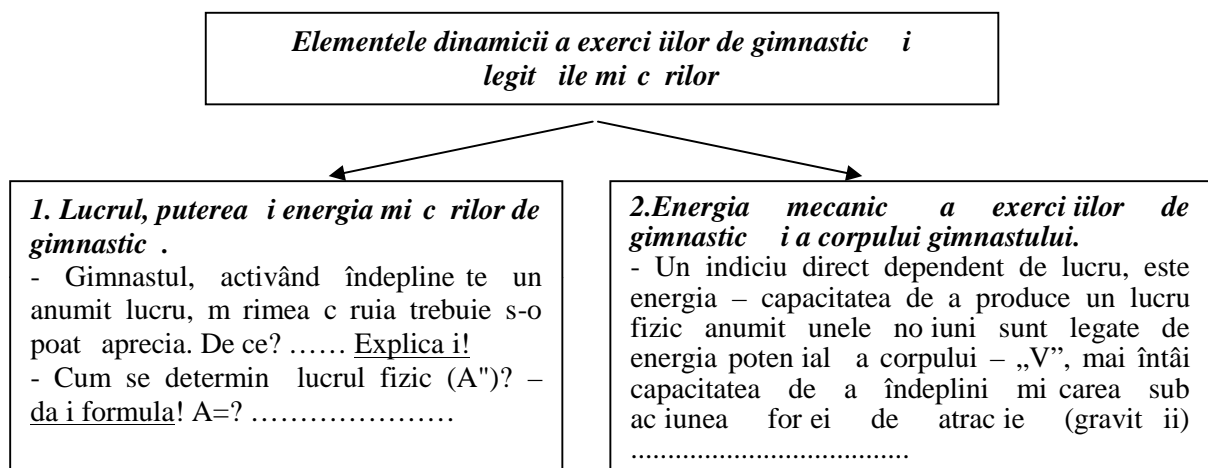


**Fig. 3. Temele pred rii la Subiectul 4**

Practica ne demonstreaz , c exerci iile, care includ în sine întoarceri, la fel cum i consecutivitatea, întotdeauna sunt mai grele decât exerci iile „netede”.

Cele mai simple forme de rotire în jurul axei frontale sunt întoarcerile i împingerile, în care executorul, cu ap sarea t lpilor pe sprijin formeaz doza for ei referitor axei verticale a corpului.

Atât aceste informa ii, precum i altele servesc drept material didactic la această tem , dar pentru însu irea mai eficient , dup cum a fost men ionat a fost elaborat fi a mental orientativ prezentat în Figura 4.



- De ce depinde valoarea lucrului pe care o îndepline te gimnastul în acel, ori alt caz? Exemplu! .....

- Pentru aprecierea men inerilor statice de for se poate folosi alt exprimare analogic impulsului fizic „J”  $J=F t$ , unde F- for a; t - timpul aplic rii for ei.

- Lucrul fizic poate fi îndeplinit în diverse regimuri de timp, cu diferit vitez : Ce-i aceasta puterea? i cum se determin ea? ..... Da i formula! .....

- Acest indiciu este destul de important pentru gimnast. El în multe cazuri determin , ce? Finisa i propozi ia! Da i exemplu! .....

### **3. Legea p str rii momentului cinetic i a realiz rile lui la mi c rile de gimnastic .**

- Prin această denumire, sunt cunoscute un ir de legit i naturale, mai importante dintre care sunt legea p str rii materiei i energiei.

- Sunt i alte forme a ac iunii p str rii mi c rii cantitative, care se refer la mi care. Care-s acestea dou legit i? Numi ile! .....

- Simbolic ambele legit i pot fi exprimate identic: demonstra i formula (ambele) .....

- Cu alte cuvinte se poate citi astfel: dac corpul gimnastului este izolat de la ac iunile for elor externe, apoi mi carea de rotire mecanic ? finisa i r spunsul! .....

- Referitor la legea p str rii momentului cantitativ al mi c rii i efectele lui .....

- Real aceasta înseamn , c dac gimnastul se desprinde de sprijin nici de cum nu poate schimba cantitatea de rotire primit de sprijin, care este luat ca produsul  $j \times W$  – continua i explicarea acestei legit i ..... reîmp rirea momentelor cantitative ale mi c rii dintre segmentele corporale!

- P strarea direc ie de rotire în faza de zbor-izolat corpul gimnastului nu schimb nu numai m sura de rotire a mi c rii, dar i a lui direc ie.

- da i exemplu, când gimnastul execut salt înainte cu întoarcere împrejur „ce are loc?” explica i prin urm toarele fraze explicative!

- Cum numeric se poate determina produsul greut ii corporale „P” la în l imea posibil de c dere a lui? Da i formula!:  $V = ?$  .....

- Ce-i energia cinetic ? i cum poate fi determinat , da i formula! .....

- M rimea energiei poten iale i cinetice sunt neap rat dependente... Continua i explica ia!

- Acest proces se poate observa în figura 31 continua i explica ia cu ajutorul figurei!

- Un interes deosebit reprezint împ rirea energiei dintre segmentele corporale ale gimnastului (fig. 32), cu ajutorul ei explica i cum decurge „gigantica”! .....

### **4. Elementele mecanicii „întoarcerilor” în jurul axei longitudinale.**

- Cele mai complicate exerci i de gimnastic sunt legate de rotirile complicate, adic cu situa iile când, ce? ... termina i fraza! .....

- Numi i cele patru tipuri de rotiri cu întoarcere? 1 – întoarceri i împingeri; 2 - .... ? 3 - .....? 4 - .....?

- Care-s condi iile efective a întoarcerilor de la sprijin? .... 1 - .....; 2 - .....!

Alt tip de întoarceri – cu ac iuni tip „hula-hup”, care la fel are trei condi ii de baz privind îndeplinirea acestei întoarceri:

1. Mînuirea deprinderii rapide a rotirii cu picioarele i bazinul, f r abateri în coordonarea dup metoda „hula – hup”;

2. Executarea întoarcerii în pozi ia, care-i mai aproape de extensie, cu toate c îndeprtarea deplin a corpului aici este imposibil ;

3. Numi i-o! .....

- Cel mai complicat mecanism a întoarcerii, care depinde de rotirea gimnastului în jurul axei frontale i ac iunile cu bra ele – întoarceri cu ac iuni asimetrice a mîinilor i rotire dup salt (vezi figura 34).

- În condi ii reale executarea exerci iilor de gimnastic – deseori sunt forme mixte de tehnic a întoarcerilor (vezi figura 33 i 34)

<p>- Putem deduce, dacă lipsește viteza de rotație, apoi în faza de zbor nu va fi posibil să o primim .....</p> <p>- Încercăm consecința legii conservării momentului cantitativ al mișcării care în practică are loc la fiecare pas – asta-i.....</p> <p>- Ea prezintă suma momentelor cantitative ale mișcării dintre segmentele corporale mișcătoare unite unul de altul. <math>M = m^1 + m^2 + M_n = \text{Constant}</math>.</p> <p>În aerul liber această mișcare se supune legii conservării.</p> <p>- Deci cum nu s-ar schimba cantitatea de mișcare a unor segmente, suma momentului cinetic rămâne aceeași (neschimbat).</p> <p>- Astfel orice schimbare a poziției inevitabil duce spre ..... ce? <u>Finisați propoziția!</u> .....</p>	<p>- <u>Describeți exemplul dat!</u> .....</p> <p>- Ce se referă la tehnica întoarcerilor de la sprijin, apoi întotdeauna este legat tocmai de condițiile sprijinului și nu poate fi universal.</p> <p>- Executarea exercițiilor de gimnastică este condusă de lucrul fizic. Cu cât se cere mai mult lucru pentru îndeplinirea exercițiului, cu atât mai mare este dificultatea lui etc.</p>
---	--

*Fig. 4. Modelul fișei mentale orientative*

**Întrebări pentru recapitularea materialului pe tema dată și autoaprecierea cunoștințelor obținute**

1. Cum poate fi apreciat lucrul fizic al gimnastului „A”: Formula  $A = ?$
2. De ce depinde „valoarea lucrului gimnastului în diverse cazuri”?
3. Definiți „Puterea” – „N” și prin ce formulă ea se determină?
4. Definiți „energia potențială” a corpului gimnastului – „V” și prezentați formula:  $V = ?$
5. Explicați cum se manifestă energia potențială și energia cinetică?
6. Ce reprezintă reîmpărțirea energiei dintre segmentele corporale?
7. Cum pot fi determinați indicii: cantitatea de mișcare (impulsul –  $K$  și  $M$  – momentul cantitativ al mișcării;  $V$  – viteza CGM;  $W$  – viteza unghiulară a corpului (Două formule:  $K = ?$  și  $M = ?$ )?
8. Explicați în ce măsură poate fi pierdută direcția de rotație în faza de zbor?
9. Care-s posibilitățile de a conduce cu viteza de rotație în faza de zbor?
10. Ce prezintă sumarea momentelor cantitative a mișcării – formula?  $M = ?$
11. Numiți tipurile elementelor mecanicii „întoarcerilor” în jurul axei longitudinale?: 1-un tip; 2-două tipuri; 3-patru tipuri? Varianta preferabilă subliniați-o și numiți tipurile indicate.

12. Numi și condițiile de bază efective a întoarcerilor de la sprijin: Variantele! 1 – un tip; 2-3 tipuri; 3-5 tipuri. Varianta preferabilă subliniați-o și numiți tipurile indicate.

13. Care-s condițiile de bază la întoarcerea tip „hula-hup”?

14. Explicați ce prezintă, „întoarcerile cu acțiuni asimetrice a brațelor și rotire după salt? – Dați exemple!

15. Explicați în alegerea „tehnica mixtă a întoarcerilor”, luând în ajutor figurile?

16. Elaborați un rezumat pe tema: „Elementele dinamicii exercițiilor de gimnastică. Legăturile mișcărilor” (8-10 pagini).

17. Completați lacunele intenționate textual în fișa mental orientativă 3.

**Concluzii și perspective pentru continuarea cercetărilor.** Rezultatele obținute în baza metodologiei de evaluare a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor obținute de către viitorii antrenori au demonstrat superioritatea competențelor formate comparativ cu abordările metodologice clasice cu diferență semnificativă de  $P < 0,01$ .

În perspectiva studiului se prevede de a implementa la baza procesului de formare profesională a tehnicii de calcul, a măsurilor de schimb de experiență cu antrenorii avansați, și a contactului direct cu grupele de gimnastică din colile sportive specializate.

Susținem ideea că o astfel de abordare complexă și totodată detaliată va conduce la sporirea gradului de pregătire profesională a antrenorilor de gimnastică artistică cu un înalt nivel calificativ.

### **Bibliografie**

1. Filipenco, E. *Bazele generale ale tehnicii exercițiilor la aparatele de gimnastică*. În „Didactica gimnasticii”, Volumul I, Teoria și Metodica / coordonatori T. Grimalschi, E. Filipenco, Chișinău: USEFS, 2013, p. 240-261.

2. Mocănuș, V. *Caracteristica execuției mișcărilor în gimnastica modernă*. În „Gimnastică” / coordonator Bălașu N. București, 1974, p. 286-288.

3. \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_, 1966. 349 \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ . . . .  
\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_, 1979, p. 34-67.



5. , . . . : , 1960.
6. , . . . : , 1960.
7. , . . . , . . . : , 1979. 136 .
8. , . . . : / . . . : , 1971, . 123-146.
9. , . . . : , 1973. 136 .
10. , . . . , . . . : , 1999, 7 : . IV, V VII.
11. / . . . : , 1981. 238 .

## **CALITATEA MANIFESTĂRII COMPETENȚELOR PROFESIONALE ALE SPECIALIȘTILOR DIN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ÎN SPORTULUI**

**Carp Ion,**

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova

**Keywords:** *study, pedagogic mastership, general/special professional competences, physical education teachers, coaches, manifestation degree of competences.*

**Abstract:** *In the given research is tackled the problem of professional competences manifestation of specialists from the physical education and sport domain within the process of confirming and giving the didactic degree at the discipline “Physical education” according to the requirements of the active regulation.*

**Actualitatea.** Actualmente, specialistul din domeniul educației fizice și sportului este considerat un practician care a achiziționat, prin continue studii, statutul și capacitatea de a realiza cu autonomie și responsabilitate activități