

FORME ESENȚIALE DE PREGĂTIRE A SPECIALIȘTILOR ANTRENORI ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ

Buftea Victor,

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

Key words: *professional training, forms of training, competences, content, complexity.*

Annotation. *In this article are described the most essential forms of sportive and professional training courses for the future trainers in artistic gymnastics. The competences created on the base of knowing this forms, condition the manner of organization and control for the multiannual process of training, including the efficiency of the results obtained by the sportsmen.*

Actualitatea subiectului studiat. Conceptul metodologic al formelor specifice în pregătirea profesională a specialiștilor antrenori în gimnastica artistică reprezintă înțelesuri complexe, esența cărora condiționează demersul organizațional-instructiv în vederea formării ansamblului de competențe respective. Aliniate sistemului integrativ de pregătire profesională a viitorilor antrenori, formele specifice presupun valorificarea posibilităților maxime de cunoaștere a specificului de abordare a oricărui subiect în cadrul procesului multianual de antrenament.

În demersul formării profesionale a specialiștilor antrenori în gimnastica artistică formele specifice de pregătire condiționează în mod direct semnificațiile de instruire a sportivilor, precum și substanțialitatea laturii manageriale, caracteristicile de organizare și monitorizare a procesului de antrenament.

Cunoașterea și aplicarea în practica antrenamentului sportiv a formelor specifice care trebuie să se situeze la baza pregătirii profesionale înalte a viitorilor antrenori și care trebuie să asigure un dinamism înalt în activitate de antrenorat – reprezintă **scopul** acestui studiu.

Spectrul metodologic și de organizare al studiului a prevăzut determinarea tuturor formelor specifice de pregătire profesională a specialiștilor antrenori în gimnastica artistică cu scoatere în evidență a celor mai esențiale, prin intermediul desemnării aspectelor teoretico-metodologice și practice descrise în literatura științifică de specialitate, de asemenea a elementelor distinctive ale studiului documentar, a unui șir de metode analitice și integro-corelative, informațiile cărora pot fi oferite de către ansamblul științelor și disciplinelor de specialitate.

Pregătirea teoretică este importantă prin faptul că gimnastica artistică, fiind o disciplină complexă, impune antrenorilor un volum vast de cunoștințe teoretico-științifice. Acest tip de pregătire nu are limite nici la o etapă de formare profesională, nu depinde nici de vârsta specialistului, nici de gradul de măiestrie. În limita maximal posibilă, cu cât mai detaliat sunt cunoscute problemele de pe

poziții teoretico-științifice, cu atât mai eficientă poate deveni metodologia de predare-învățare, cu atât mai pronunțată poate deveni atitudinea creativă a antrenorului față de procesul de antrenament, cu atât mai constructive pot deveni schemele de acțiuni în care sunt folosite cunoștințe de pe pozițiile fiziologiei, anatomiei, medicinei, psihologiei, biochimiei, biomecanicii, culturii fizice de recuperare, precum și a informațiilor ce țin și de alte domenii, științe și discipline [1, 2, 8].

Pregătirea fizică. Eficiența pregătirii profesionale este de neconceput fără cunoașterea aspectelor pregătirii fizice. Metodologia complexă a pregătirii antrenorului ilustrează identificarea tuturor exercițiilor, care condiționează o dezvoltare fizică înaltă [3, 6, 7]. Această formă de pregătire prevede cunoașterea pe interior și pe exterior a calităților fizice separate, a priceperilor și deprinderilor necesare unei activități motrice stabilite.

Cunoașterea acestor mijloace constituie baza formării competențelor privind posibilitatea stabilirii legăturilor condiționate și reflectorii, care asigură obținerea nivelului optim al coordonării musculare și intermusculare în timpul exersărilor fizice [1, 4, 9]. Evident, antrenorul trebuie să posede un nivel înalt al cunoașterii activității funcționale a aparatului neuro-muscular care poate avea loc datorită selecției minuțioase a mijloacelor corespunzătoare pregătirii fizice speciale. De aceea antrenorul este obligat să știe că exercițiile speciale după forma și conținutul lor trebuie să corespundă maximal cu exercițiile competiționale concrete ale poliathlonului de concurs.

În acest context, pentru efectuarea exercițiilor speciale este necesar de a studia în profunzime anumite aspecte fiziologice, bunăoară cum de a menține verigile corpului în raport una cu alta ca și în cazul efectuării exercițiilor de concurs.

Pregătirea tehnică a gimnaștilor reprezintă cea mai pronunțată latură în cadrul procesului de antrenament. Pregătirea tehnică are cel mai însemnat rol în realizarea măiestriei sportive [2, 6, 10]. Această formă de pregătire de asemenea trebuie cunoscută de către antrenor până la cele mai mici detalii, fiind completată și de un șir de alte caracteristici, cu deosebiri specifice, cum ar fi noțiunea de stil, artistism, expresivitate, eleganță, etica sportivă etc., care, interacționând reciproc, urmăresc scopul realizării obiectivelor și în același timp sunt strâns legate, și unde antrenorul trebuie să fie în măsură să le combine util și constructiv în vederea instruirii eficiente a sportivilor.

Cunoașterea *calităților moral-volitiv*e de asemenea reprezintă un obiectiv fundamental în pregătirea profesională a antrenorilor. Nivelul performanțelor sportive în gimnastica artistică necesită nu numai formarea competențelor privind dezvoltarea excesivă a tuturor calităților fizice generale și speciale, dar și a competențelor care prevăd perfecționarea excepțională a tuturor funcțiilor psihice ale organismului de care depinde succesul activității acestora.

În vederea pregătirii moral-volitiv antrenorul trebuie să cunoască realizarea următoarelor sarcini: formarea intereselor și motivelor trainice și stabile, educarea

trăsăturilor morale, educarea calităților volitive, perfecționarea proceselor de percepere și de asimilare a informațiilor, dezvoltarea și perfecționarea atenției, concentrării, stabilității, dezvoltarea memoriei motrice, a imaginațiilor și intuitivității acțiunilor de gândire, educarea capacității de dirijare cu starea emoțională proprie și a dezvoltării emoționale în fața factorilor derutabili [6, 8, 9].

Pregătirea tactică. Ca element al profesionalismului antrenorului pregătirea tactică prevede formarea priceperilor și deprinderilor de dirijare a complexului acțiunilor motrice în diverse situații competiționale. Acest gen de pregătire include cunoștințe privind: elaborarea concretă a schemelor programului de acționare și a succesiunii exersărilor în cadrul procesului de antrenament; stabilirea cu corectitudine a manierei de exersare în coincidență cu aspectele individuale ale fiecărui sportiv; alcătuirea corectă a combinațiilor de elemente la aparate, în deosebi la exercițiile libere.

Pregătirea coregrafică. În prezent pregătirea gimnaștilor de înaltă calificare este de neconceput fără de cercetarea profundă a activității motrice, care ar permite identificarea semnelor distinctive în organizarea rațională a mișcărilor. În acest context, o însemnătate deosebită o are pregătirea coregrafică, care, de rând cu alte caracteristici ale integrității aspectului tehnic, permite de a evidenția principalele laturi ale mecanismului de dirijare și de interacțiune a diferitor componente care asigură întreg procesul de îndeplinire a mișcării.

Componentele specifice de bază în vederea formării competențelor privind aspectele pregătirii coregrafice sunt: 1) formarea ținutei corecte; 2) educarea "purității" efectuării mișcărilor; 3) dezvoltarea capacității de efectuare a mișcărilor cu caracter coordonator complicat și a celor la care participă mai multe articulații [3, 7, 8]. În toate situațiile de lucru create, antrenorul trebuie să indice sportivilor că analiza particularităților și deosebirilor de dirijare a mișcărilor scoate în evidență faptul că acest fenomen se complică esențial din cauza nivelului coordonativ complicat al exercițiilor și evident a necesității cu exactitate și rigurozitate de a păstra forma programată a mișcărilor.

În prezent pregătirea profesională a antrenorilor tot mai mult se bazează pe strategia interacțiunii diferitor competențe, factori și mijloace, care pot pune accentue însemnate pe fonul stilistic al pregătirii tehnice înalte a sportivilor [2, 10].

Pregătirea artistică este o componentă indispensabilă a complexului de competențe ale antrenorului. Acesta trebuie să cunoască că, pregătirea artistică se realizează într-o corelație foarte strânsă cu pregătirea tehnică și depinde direct de cerințele tehnicii de efectuare a elementelor. Totodată, această formă de pregătire presupune totalitatea aspectelor legate de ținuta corectă și armonioasă, execuția estetică și artistică, amplitudine maximală, ritmicitate, originalitate și expresivitate. În ajutorul acestei pregătiri sunt folosite cunoștințe, priceperi și deprinderi din baletul clasic, acrobație, echilibristică etc., care asigură educarea simțului estetic, dar și execuția artistică a elementelor și a compozițiilor de elemente în ansamblu [7].

Pregătirea funcțională [4, 6, 9] este orientată la perfecționarea senso-motorie și psihomotrică a sportivilor. Calitățile senso-motorii se remarcă prin manifestarea sistemelor de analizatori, care au capacitatea de a reacționa operativ și exact la factorii externi determinați de excitații ale auzului, văzului, tactile, vestibulare și alte forme. Mai însemnate sunt calitățile senso-motorii precum reacția de mișcare, sensibilitatea kinestezică, percepția vizuală, vestibulară, a intervalelor de timp, tactil (simțul aparatului). Astfel, cunoașterea în perfecțiune a acestor informații completează spectrul larg al competențelor profesionale ale antrenorului.

Pregătirea de rotație este de neconceput în gimnastica de performanță, deoarece la toate aparatele poliathlonului de concurs există elemente ce țin de rotire în jurul diferitor axe. Această formă de pregătire a obținut în ultimul timp un specific aparte, care ajută pregătirea tehnică, furnizând mișcări rotative însușite în condiții aparte. În cadrul pregătirii de rotație antrenorul ghidează volumul lucrului, care, evident, depășește cu mult cerințele de efectuare a tehnicii elementelor în combinațiile de concurs, și aceasta nu este întâmplător, deoarece surplusul de pregătire rotativă influențează pozitiv în formarea stereotipului corect de rotație în diverse îmbinări tehnice ale elementelor [6]. În acest sens, antrenorul realizează mai multe obiective: formarea deprinderilor de dirijare a mișcărilor rotative (în faze de zbor și în sprijin); depășirea cerințelor competiționale prin crearea surplusului de mișcări rotative de rând cu pregătirea funcțională.

În pregătirea profesională înaltă a antrenorului de gimnastică se regălesc competențe ce țin de *pregătirea conjugată*. În procesul de antrenament mai multe forme de pregătire se pot conjuga (intră în corelație) una cu alta, oferind procesului de antrenament eficiențe considerabile. În vederea obținerii celor mai sporite rezultate, este necesar ca antrenorii practicieni să descopere diverse formule de conjugare a diferitor tipuri de pregătire, redirectionând astfel procesul de antrenament spre o intensitate mai deosebită [2, 5, 9]. Cele mai eficiente formule sunt: pregătirea conjugată de bază dintre pregătirea funcțională și cea de rotație, numită funcțional-rotativă, precum și alte îmbinări de genuri de pregătire, cum ar fi: teoretico-psihologică, medico-biologică, medico-farmacologică, tehnico-tactică etc.

Specialiștii teoreticieni și practicieni trebuie să cunoască și să acorde atenție deosebită acestui gen intercalat și interconexat de pregătire, perfecționând, totodată, întreaga tehnologie a pregătirii integrale a sportivilor.

Pregătirea de săritură. Gimnastica artistică modernă necesită un nivel înalt al dezvoltării detentei, care asigură eforturile de respingere spre crearea unei forțe explosive prin respingerea propriu-zisă de pe diferite suprafețe de sprijin. Pregătirea de săritură este concepută ca o dezvoltare a detentei aparatului locomotor în vederea suportării diferitor nivele de intensitate a lucrului [7, 9, 10].

În procesul de formare profesională a antrenorilor trebuie să se însușească pe deplin arsenalul de elemente al programului de concurs, care conține un volum

foarte mare de elemente ce țin să fie efectuate doar prin săritură, aceasta la rândul său, condiționând și o pregătire pe măsură în acest sens.

Antrenorul trebuie să informeze sportivii că, în pregătirea către săritură, fazele de relaxare sunt înlocuite cu încordări musculare moderate, care, în același timp pot contribui neesențial la scăderea tensiunii cu care se efectuează mișcărilor. În acest scop se produce o alternare a săriturilor și a respingerilor cu diferit grad de duritate a suprafeței de contact (aparate, instalații pneumatice, trambulina cu arcuri de diversă duritate, trambulina elastică și alte aparate tip trenajor).

Pregătirea acrobatică. Această formă de pregătire tot mai mult a pătruns în spectrul larg al exercițiilor la toate aparatele de concurs. La momentul actual se produce o „acrobatare” totală în gimnastica artistică modernă. Pentru gimnastii de performanță pregătirea acrobatică este inevitabilă și necesită o atenție deosebită. O parte a exercițiilor acrobatice se efectuează, practic, la toate aparatele poliathlonului de concurs. Pentru aceasta antrenorul este obligat să se informeze adăugător despre specificul acrobatazării elementelor tehnice [2, 7, 8]. Acest gen de pregătire contribuie la însușirea, la autodirijarea cu mișcările în timpul fazelor de zbor, precum și la efectuarea mișcărilor fără puncte de sprijin. Asemenea pregătire este necesară de a fi inclusă în planificarea zilnică a activității de antrenament, deoarece este un mijloc sigur de eficientizare a însușirii exercițiilor cu orice grad de complexitate.

De rând cu toate formele de pregătire caracterizate mai sus antrenorul trebuie să cunoască și esența altor forme de pregătire, care pot schimba situații importante în specificul pregătirii multiaspectuale a sportivilor în această probă de sport.

Aceste forme de pregătire se referă la formarea competențelor privind: pregătirea centralizată; pregătirea precompetițională; pregătirea competițională, pregătirea în condiții de munte; pregătirea farmaceutică.

În sensul celor expuse, cunoașterea formelor de pregătire poate fi definită ca modalitate de tratare a unor fenomene, bazate pe lucruri bine gândite și constructive, folosind în același timp realizarea maximală a experienței de lucru, cu aplicabilitate a elementului de creativitate, de dezvoltare și progresare, precum și elementele de creativitate individuală și de autorealizare a sportivilor. Astfel, acest concept este determinat de pozițiile cheie, care într-un mod deplin și multiaspectual desemnează esența conținuturilor, particularitățile distinctive ale fenomenului studiat, toate orientate la realizarea cu perfecțiune a obiectivelor propuse.

Bibliografie

1. Bufta, V. *Aspecte acmeologice în pregătirea specialistului de educație fizică și sport prin prisma relațiilor interdisciplinare.* În: Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice. Materialele Conf. Șt. Int., 4 dec. 2015. Chișinău: Ed. USEFS, 2015, p. 20-25.
2. Bufta, V. *Pregătirea profesională a specialiștilor către activitatea de antrenori în gimnastica artistică.* În: Problemele acmeologice în domeniul Culturii fizice: Mater. conf. șt. int., Ed. a 2-a. Chișinău, 2016, p. 13.
3. Dragnea, A. și colab. *Teoria educației fizice și sportului.* București: Editura Cartea Școlii, 2010. 211 p.

4. Grimalschi, T. *Metodica instruirii tehnicii probelor ramurii sportive alese*. Gimnastica artistică. Curs practico-metodic la disciplina de orientare spre specializare. Chișinău: Ed. USEFS, 2015. 105 p.
5. Manno, R. *Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*. In: Sportul de performanță, 1996, nr. 371-374, p. 199.
6. Platonov, V.N. *Periodizarea antrenamentului sportiv*. Teoria generală și aplicațiile practice. București: Ed. Discobolul, 2015. 607 p.
7. Анохин, П.К. *Узловые вопросы теории функциональной системы*. Москва: Наука, 1980. 196 с.
8. Болобан, В.Н. *Сенсомоторная координация как основа технической подготовки*. In: Наука в олимпийском спорте, 2015, №2, с. 73-80.
9. Гавердовский, Ю.К. *Система базовой подготовки в гимнастике*. Киев: Олимп. лит., 1999. 466 с.
10. Potop, V. *Motor learning and transfer in performance artistic gymnastics*. New York: Dembridg Press, 2007. 184 p.

FORMAREA COMPETENȚELOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA STUDENȚII INSTITUȚIILOR DE MEDICINĂ

Cozmei Geanina, Carp Ion,

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

Keywords: *physical education, training process, pedagogical and methodological bases, objectives, professional competencies, students, etc.*

Abstract. *This article approaches the issue of reconceptualization and the determination of the pedagogical and methodological bases for the formation of physical education competencies to the students from the faculties of pharmacy in terms of the psycho-pedagogical aspect, by the submitting some theoretical and methodical information, the practice within a didactic system with training and correction functions based on the monitoring and feed-back phenomenon.*

Actualitatea. Educația fizică a studenților constituie o parte componentă a învățământului superior de neprofil, rezultat al acțiunii pedagogice complexe asupra personalității viitorului specialist în procesul de formare a competențelor profesionale, calitatea căruia depinde în mod direct de nivelul individual al culturii fizice a fiecărui student, valorile lui spirituale și gradul de dezvoltare a aptitudinilor profesionale specifice.

Odată cu trecerea instituțiilor de învățământ superior la cerințele procesului de la Bologna, la noi în țară și peste hotare apare problema căutării unor noi abordări științifice și metodologice care vor contribui la creșterea eficacității procesului de instruire la disciplina „Educația fizică”.

În învățământul universitar de neprofil educația fizică și sportul abordează studentul din punctul de vedere social și biologic, spre deosebire de varietatea de