

CAPACITĂȚILE DE DIFERENȚIERE A PARAMETRILOR SPAȚIO-TEMPORALI AI MIȘCĂRILOR LA ELEVII ȘI GIMNAȘTII PE TRAMBULINĂ CU VÂRSTA DE 10-11 ANI

Moga Carolina,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Cuvinte-cheie: capacități coordinative, parametri spațio-temporali ai mișcărilor, elevi și gimnaști pe trambulină.

Problema aprecierii capacităților coordinative nu doar că nu-și pierde actualitatea, dar creează premise pentru noi abordări a căror realizare implică aplicarea metodelor științifice actuale și moderne, în corespundere cu tendințele și perspectivele dezvoltării educației fizice contemporane.

Astfel, numeroase studii de specialitate demonstrează că precizia analizei diferitor caracteristici ale mișcărilor decurge la un nivel superior la sportivi în comparație cu semenii acestora care nu practică sportul la această vârstă.

Scopul cercetării îl constituie determinarea și compararea nivelului de dezvoltare a capacităților de diferențiere a parametrilor spațio-temporali ai mișcărilor la elevii și sportivii ce practică gimnastica pe trambulină.

Obiectivele cercetării:

1. Studiul și generalizarea literaturii de specialitate privind problema dezvoltării capacităților de diferențiere a parametrilor spațio-temporali ai mișcărilor.

2. Determinarea nivelului de dezvoltare a capacităților de diferențiere a parametrilor spațio-temporali ai mișcărilor la elevii și gimnaștii pe trambulină de 10-11 ani.

3. Analiza comparativă a indicilor capacităților de diferențiere a parametrilor spațio-temporali înregistrați de elevi și gimnaști pe trambulină cu vârsta de 10-11 ani.

Pentru realizarea scopului și a obiectivelor propuse, s-a desfășurat un studiu la care au participat 10 sportivi - gimnast pe trambulină și 84 de elevi care nu practică sportul. Vârsta subiecților implicați în cercetare a constituit 10-11 ani.

Testarea s-a executat pe baza a 7 teste: Săritură cu întoarcere la 360° (stânga); Săritură cu întoarcere la 360° (dreapta); Exercițiu de coordonare; 3 rostogoliri înainte, săritură la 360°; Mers cu ochii închiși pe linie; Întoarceri pe banca de gimnastică; Săritură cu călcâiele pe linie.

Pentru a analiza gradul de apreciere a parametrilor spațio-temporali ai mișcărilor subiecților cercetați, am recurs la analiza indicilor obținuți de aceștia în cadrul cercetării. În urma interpretării datelor cercetării, putem **concluziona** următoarele:

1. Analiza rezultatelor experimentale a scos în evidență superioritatea grupei de gimnaști pe trambulină față de cea formată din elevi ce nu practică sportul la majoritatea testelor ($P < 0,01 - 0,001$).

2. Cu toate acestea, cele mai evidente diferențe se observă la următoarele teste: săritura cu călcâiele pe linie ($t=5,17$); 3 rostogoliri înainte, săritura la 360° ($t=4,34$); exercițiu de coordonare ($t=4,11$); săritura cu întoarcere la 360° (dreapta) ($t=3,94$).

3. Practicarea gimnasticii pe trambulină contribuie eficient la dezvoltarea capacităților de diferențiere a parametrilor spațio-temporali și de forță, sporind astfel nivelul dezvoltării armonioase a elevilor de 10-11 ani.