

FORMAREA ELEGANȚEI MIȘCĂRILOR ÎN COMPOZIȚIILE SPORTIVE ÎN GIMNASTICA RITMICĂ

Reaboi Natalia,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Cuvinte-cheie: eleganța mișcărilor, compoziție sportivă, plasticitate, expresivitate, gimnastica ritmică.

Actualitatea. În ultimii ani, din motivul intensificării luptei pe arena internațională, pregătirea pentru competiții a compoziției sportive a căpătat o valoare semnificativă. De aceea, caracteristica unei compoziții spectaculoase din gimnastica ritmică conține incontestabile virtuți estetice, ce contribuie la crearea unei imagini elegante.

Este absolut necesară și utilă acordarea unei atenții deosebite formării eleganței mișcărilor în cadrul procesului de antrenament al gimnastelor în etapa incipientă. Aceasta contribuie la educarea virtuozității, creativității, plasticității și expresivității mișcărilor, combinate, totodată, cu ritmul și mesajul emoțional-motrice, toate exprimate în baza percepției mijloacelor de expresivitate ale compozițiilor gimnasticii ritmice.

În opinia mai multor specialiști, compozițiile sportive moderne, pe care gimnasta le prezintă în competiții, nu sunt simple demonstrații ale rezultatelor motrice, obținute într-o perioadă de pregătire sportivă, ci un adevărat spectacol, bine gândit și structurat, cu un program inedit, desfășurat în baza tuturor legităților și nivelurilor de eleganță a mișcărilor, executate în strânsă corelație cu muzica.

Scopul cercetării îl constituie procesul de formare a eleganței mișcărilor în compozițiile sportive în etapa inițială de pregătire în gimnastica ritmică.

Pentru realizarea sarcinilor cercetării au fost folosite următoarele metode de cercetare: analiza teoretică și generalizarea datelor literaturii de specialitate; studierea și generalizarea documentelor privind planificarea, evidența și controlul în antrenamentul sportiv; observația pedagogică; metoda testelor; metoda grafică și tabelară; experimentul pedagogic; metoda statistico-matematică de prelucrare și interpretare a datelor cifrice.

Rezultate. S-a constatat că la subiecții grupei experimentale au crescut semnificativ valorile la probele de evaluare la toți indicii testați. În baza tehnologiei de dezvoltare a elasticității musculare, rotației segmentelor articulare ale membrelor inferioare și a dificultăților compozițiilor artistice de concurs, pentru formarea expresivității mișcărilor artistice, s-au aplicat două module experimentale, precum cel al pregătirii cognitiv-coregrafice a gimnastelor prin practicarea mișcărilor clasice specifice și cel de dezvoltare a amplitudinii, plasticității și eleganței mișcărilor de execuție în compozițiile sportive.

Astfel la grupa experimentală, în urma aplicării acestora, s-a constatat o creștere semnificativă a indicatorilor în comparație cu cei inițiali, la pragul de 5 – 0,1% ($P < 0,05-0,001$).

Concluzii:

1. Analiza calitativă a datelor experimentului pedagogic confirmă valoarea metodologiei aplicat de dezvoltare a mobilității articulare prin mișcări active, combinate, specifice componentelor coregrafiei moderne în compozițiile utilizate în procesul de antrenament al gimnastelor de 7-8 ani.

2. Indicii statistici obținuți confirmă importanța mobilității articulare și a expresivității în ceea ce privește formarea eleganței mișcărilor în compozițiile sportive în gimnastica ritmică.