

CZU 378.147+796.071.4:796.4

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7249-6154>

e-mail: maximovna76@mail.ru

TEHNOLOGII MODERNE DE PREGĂTIRE A ANTRENORILOR DIN DIVERSE PROBE SPORTIVE PRIN MIJLOACELE GIMNASTICII

Craijdan Olga,

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

***Keywords:** professional training, course, discipline, coaches, individual sports, collective sports, gymnastics*

***Summary.** This article presents the modern technologies for training coaches from various sports events through gymnastics with the description of the thematic structure and distribution of hours of the discipline, as well as the reference objectives, contents and learning and evaluation activities*

Actualitatea cercetării. Meseria antrenorului contemporan se caracterizează printr-o permanentă activitate sportivă intensă, prin desfășurarea diverselor antrenamente, contanamente, competiții. Visul fiecărui antrenor să educe un campion Olimpic, sau cel puțin un campion al propriei țări. Ca să atingă acest vis, antrenorii mereu caută diverse programe noi, tehnologii moderne, strategii inovate de pregătire a sportivelor săi, participă la diverse seminare științifice, conferință sau cursuri de formatori.

Scopul cercetării: Pregătirea profesională a antrenorilor din diverse probe sportive prin mijloacele gimnasticii.

Organizarea cercetării. Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport prin Departamentul de Formare Continuă propune pentru antrenori din probe individuale și colective mai multe cursuri inovate de formare profesională continuă, printre care se regăsește și disciplina: „**Strategii și tehnologii moderne de pregătire a sportivilor în probe individuale/colective (gimnastica)**”, care are 4 ore practico-metodice cu conținutul didactic al lecțiilor, prezentat în Tabelul 1.

Tabelul 1. Structura tematică și repartizare a orelor a disciplinei

Cursul de formare profesională continuă, Domeniul: Științe ale sportului, program: Antrenament sportiv, Disciplina: Strategii și tehnologii moderne de pregătire a sportivilor în probe individuale/colective (gimnastica)			
Nr/ ordine	Conținut didactic al lecțiilor	Nr. de ore	Tipul lecției
Lecția 1.	Educarea capacităților coordinative la sportivi din probe individuale/colective prin mijloacele gimnasticii		Practico- metodică
1.1.	Capacitățile coordinative. Esența lor. Clasificarea capacităților coordinative	1 oră	Teorie
1.2.	Îmbinări coordinative din pași de gimnastică pentru educarea capacităților coordinative la sportivi. – practico-metodică.	1 oră	Practico- metodică
Lecția 2.	Educarea elasticității la sportivi din probe individuale/colective prin exerciții de întindere – stretching		Practico- metodică
2.1	Caracteristica stretchingului. Tipuri de stretching.	1 oră	Teorie
2.2	Îmbinări de exerciții din gimnastica pentru educarea elasticității la sportivi. Stretching grupelor musculare	1 oră	Practico- metodică
	Total:	4 ore	

Tabelul 2 prezintă obiective de referință, conținuturi și activități de învățare și evaluare care trebuie să fie predate de către formator și însușite de către cursanți.

Ca să elaborăm acest curs a fost cercetată și selectată literatura metodică științifică [4-7] pe aspectele teoretico-practice, potrivită pentru a fi prezentată pentru toate probele sportive individuale și colective.

Eficacitatea oricărei activități este condiționată de buna funcționare a tuturor sistemelor organismului uman, care se manifestă printr-o caracteristică psihomotrice numită coordonare. În activitatea sportivă, coordonarea constituie un element constitutiv al unui întreg complex de capacități coordinative.

Analizând lucrările cercetătorilor din domeniu E. Ilin [4], T. Cruțevici [7], menționăm că cea mai rapidă creștere a indicilor coordinativi se evidențiază până la vârsta adolescenței, după care dezvoltarea capacităților coordinative se încetinește, fapt ce creează dificultăți în procesul de învățare. Astfel, apare problema educării capacităților respective de la o vârstă mai precoce, pentru a evita obstacolele ce pot apărea la învățarea elementelor de coordonare complicate mai târziu, la vârsta adultă.

**Tabelul 2. Obiective de referință,
conținuturi și activități de învățare și evaluare**

Obiectivele de referință ale disciplinei	Conținutul didactic al lecțiilor	Activități de învățare și evaluare
Studentul-cursantul va fi capabil:	<i>Lecția 1. Educarea capacităților coordinative la sportivi din probele individuale/colective prin mijloacele gimnasticii</i>	
- Să definească noțiuni de capacitățile coordinative; - să cunoască clasificarea capacităților coordinative.	Capacitățile coordinative. Esența lor. Clasificarea capacităților coordinative – <i>lecția teoretică 1 oră</i>	- Studierea noțiunilor de capacitățile coordinative și clasificării lor.
- Să cunoască pași de gimnastică: la un timp: pas ascuțit, de gimnastică, încrucișat și la doi timpi: înalt, arcuit, fandat, alăturat, alternativ.	Îmbinări coordinative din pași de gimnastică pentru educarea capacităților coordinative la subiecți – <i>lecția practico-metodică 1 oră.</i>	- Modelarea și demonstrarea unui exercițiu la 8 timpi cu doi pași diferiți: 1 pas la un timp, 1 pas la 2 timpi; - Modelarea și demonstrarea unui exercițiu la 8 timpi cu trei pași diferiți: 1 pas la un timp, 1 pas la doi timpi, 1 pas alternativ sau alăturat.
	<i>Lecția 2. Educarea elasticității la sportivi din probele individuale/colective prin exerciții de întindere – stretching</i>	
- Să definească noțiunea de elasticitate și de stretching; - să cunoască clasificările stretchingului.	Caracteristica noțiunii de elasticitate și de stretching, efectelor benefice și negative de la practicarea stretchingului pentru organismul sportivilor. Clasificarea tipurilor de stretching. – <i>lecția teoretică 1 oră</i>	- Însușirea noțiunii de elasticitate; - Studierea și însușirea caracteristicilor stretchingului, a efectelor benefice și negative pentru organismul sportivilor. - Relatarea tipurilor de stretching.
- Să identifice exerciții de întindere de alte exerciții fizice; - să cunoască articulațiile corpului omului; - să demonstreze exerciții de stretching.	Îmbinări de exerciții din gimnastica pentru educarea elasticității la sportivi. Stretching grupelor musculare – <i>lecția practico-metodică 1 oră.</i>	- Elaborarea a câte un exercițiu de întindere pentru articulația umerilor; pentru coloana vertebrală; pentru articulația coxofemurală.

La etapa inițială, a procesului multianual de antrenament, o atenție deosebită trebuie de acordat dezvoltării capacităților fizice generale, inclusiv a celor coordinative.

Pornind de la rezultatele cercetărilor unui șir de autori [4,5,7] se evidențiază următoarele tipuri independente de capacități coordinative:

- capacitatea de dirijare a parametrilor principali ai mișcării;
- capacitatea de orientare în spațiu;

- simțul echilibrului;
- simțul ritmului;
- simțul tempoului;
- coordonarea mișcărilor.

În activitatea sportivă, toate capacitățile enumerate mai sus se manifestă printr-o concordanță complexă.

Capacitatea – coordonarea motrică este partea componentă și de importanță majoră a pregătirii în toate probele sportive individuale și colective și propunem ca ea să fie dezvoltată prin mijloacele gimnasticii. De aceea, acest compartiment al disciplinei este necesar să fie inclus în curs de formare profesională continuă pentru specialiști din diverse probe sportive.

Compartimentul: *„Educarea elasticității la sportivi din probele individuale/colective prin exerciții de întindere – stretching*, de asemenea este inclus în acest curs deoarece această capacitate fizică stă la baza tuturor mișcărilor, insuficiența elasticității la sportivi limitează și modifică tehnica perfectă a mișcării.

Stretching a apărut în Elveția în anii 50 al sec XX, doar cu 20 de ani în urmă, a început să fie implementat în sport și a primit fundamentarea științifică în lucrările savanților din America și Elveția. Specialiștii argumentează acest fapt prin implementarea stretchingului în sistemul pregătirii sportivilor, prin aceea că are loc selectarea diverselor modalități de creștere a elasticității musculare, a ligamentelor, a mobilității articulațiilor, precum și pentru profilaxia traumatismelor la sportivi.

Stretching de la cuvântul englez “stretching” ceea ce se traduce ca întindere [1-3] sunt un șir de exerciții, îndreptate pentru perfecționarea elasticității și dezvoltării mobilității articulare.

Este propus antrenorilor ca exerciții de întindere să fie îndeplinite, în partea de încălzire a lecției de antrenament, precum și ca mijloc de pregătire specială în mai multe probe sportive, ca mijloc de relaxare și de restabilire a funcțiilor sistemului muscular – în partea de încheiere a lecției de antrenament, de asemenea și în cadrul gimnasticii matinale.

În cadrul cursului de formare profesională continuă este recomandat antrenorilor ca să nu ignore stretching-ul la partea de încălzire a lecției, ca să nu să producă traume sau rupturi de ligamente pe tot parcursul antrenamentului.

La lecțiile practico-metodice cu antrenori au fost însușiți pași de gimnastică cu diferită structura ritmică, îmbinări de pași pentru educarea capacităților coordinative și exerciții de întinderi – stretching pentru diverse ligamente.

În urma celor expuse, ca **concluzie**, materialul teoretico-metodic prezentat în curs pe viitor va contribui la creșterea profesionalismului antrenorilor de

diverse probe sportive individuale și colective și poate fi implementat de către antrenori în cadrul antrenamentelor sportive. Domeniul formării profesionale continue a antrenorilor din diverse probe sportive rămân actuale pentru a fi cercetate în perspectivă.

Bibliografie

1. NUSSIO, E.M. *Stretching* / trad. de Alexandru Cosmin Nedelcu. București: Editura Teora, 2009. 192 p.
2. ȘERBAN, D. *Stretching – Secretul flexibilității*. București: Corint, 2003. 160 p.
3. ЗУЕВ, Е.И. *Волшебная сила растяжки*. 2-е изд. Москва: Советский спорт, 1993. 64 с.
4. ИЛЬИН, Е.П. *Психомоторная организация человека: Учеб. для вузов*. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 384 с.
5. КРАЙЖДАН, О.М. *Воспитание координационных способностей у девочек 6-7 лет на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике*. Дисс. д-ра пед. наук. Кишинев, 2011. 214 с.
6. КРАЙЖДАН, О.М. *Методика воспитания координационных способностей в художественной гимнастике: Учебно-методическое пособие*. Кишинев: Valinex SRL, 2016. 60 с.
7. КРУЦЕВИЧ, Т.Ю. (ред.) *Теория и методика физического воспитания* / Под ред. Т.Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003, т. 1, с. 283-298.