

4. [http://www.utm.md/acte\\_normative/interne/ghidStagiiPractica.pdf](http://www.utm.md/acte_normative/interne/ghidStagiiPractica.pdf) ghid practica utm (accesat 22.02.2016)

5. Manolachi V. și coord. Strategia de dezvoltare instituțională a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport 2015-2020. Chișinău: USEFS, 2015.

6. Regulamentul-cadru privind stagiile de practică în învățământul superior. Chișinău: ASEM, 2014, p.5

## IMPORTANȚA APLICĂRII GIMNASTICII PE TRAMBULINĂ CA MIJLOC DE DEZVOLTARE A CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE ALE STUDENȚILOR USEFS

*Moga Carolina,*

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

**Abstract.** *The work studies the problem of optimizing the process of forming the competences of the future specialists in the domain of physical education. In such a way, the content of the article emphasises the importance of the application of gymnastics on the trampoline having the goal to develop the coordinative capacity of the students of U.S.E.F.S.*

**Keywords:** *gymnastics on the trampoline, the development of the coordinative capacity, the formation of the competences of the students.*

Condițiile contemporane de pregătire a cadrelor în domeniul educației fizice și sportului determină utilitatea optimizării procesului de formare a competențelor viitorilor specialiști ce se pregătesc pentru o carieră didactică.

Activitatea profesorului de educație fizică presupune posedarea competențelor profesionale și capacitatea de a-și realiza la maximum aptitudinile pedagogice și priceperile practice în diverse probe sportive incluse în curriculumul disciplinar. Acest fapt impune necesitatea asigurării instituțiilor de învățământ cu cadre didactice calificate.

Fenomenul pregătirii profesionale a viitorului profesor de educație fizică a fost reflectat în lucrările multor autori, printre care T. Grimalschi [2], C. Ciorbă [1].

Unul dintre compartimentele de bază ale curriculumului la disciplina „educația fizică” este gimnastica. Exercițiile de gimnastică se deosebesc substanțial de alte compartimente ale curriculumului prin faptul că acestea contribuie la formarea unor capacități integrale de a-și coordona propriile mișcări - condiție primordială pentru însușirea la nivel superior a tehnicii exercițiilor din diverse probe incluse în programul școlar.

Gimnastica pe trambulină este o probă tehnică care contribuie substanțial la educarea calităților fizice, acționînd pozitiv asupra formării armonioase a persoanei, un mijloc excepțional pentru dezvoltarea capacităților de reglare optimă și dirijare rațională a propriilor acțiuni motrice (Данилов К.Ю., 1978, Moga C., 2013).

În articolul dat ne-am propus să contribuim la modernizarea structurii și conținutului pregătirii profesionale a studenților USEFS, specializarea educație fizică / psihopedagogie.

Așadar, în urma analizei datelor obținute pe parcursul observațiilor pedagogice și testărilor efectuate pe parcursul mai multor ani am constatat că pregătirea studenților anului I ce frecventează cursul de gimnastică este la nivel scăzut, fapt ce impune necesitatea utilizării diverselor forme, mijloace și procedee noi de instruire.

**Ipoteza.** Se presupune că utilizarea trambulinei la lecțiile de gimnastică va spori nivelul de dezvoltare a capacităților coordinative optimizînd, astfel, procesul de formare a

competențelor profesionale ale studenților anului I.

**Scopul** cercetării constă în optimizarea competențelor profesionale ale studenților USEFS prin utilizarea gimnasticii pe trambulină ca mijloc de dezvoltare a capacităților coordinative.

**Obiectivele cercetării:**

1. Analiza și generalizarea literaturii științifico-metodice privind procesul de formare a competențelor profesionale în cadrul activităților de gimnastică cu studenții.

2. Determinarea conținutului procesului de pregătire a studenților a. I, PEF la gimnastica pe trambulină.

3. Argumentarea experimentală a metodicii utilizării gimnasticii pe trambulină ca mijloc de dezvoltare a capacităților coordinative la studenții anului I.

**Metodele de cercetare** utilizate în cadrul cercetării sunt:

- Analiza și generalizarea datelor din literatura de specialitate;
- Observația pedagogică;
- Experimentul pedagogic;
- Metodele matematico-statistice de prelucrare a rezultatelor.

**Baza tehnico-materială.** Datele obținute în cadrul experimentului au fost înregistrate cu ajutorul următoarelor metodici instrumentale:

- Metoda Starosta folosită la aprecierea coordonării motrice.
- Măsurări liniare.
- cronometrajul.

**Organizarea cercetării.** Cercetarea s-a desfășurat în cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport și a cuprins două etape.

Etapa I-a a inclus următoarele activități: determinarea scopului, obiectivelor și conținutului experimentului pedagogic; selectarea testelor de control; analiza izvoarelor literaturii de specialitate; efectuarea observațiilor pedagogice.

Etapa a II-a a avut ca obiectiv organizarea și desfășurarea experimentului pedagogic de bază, aprobarea metodicii propuse în cadrul procesului de formare a competențelor studenților a. I PEF, formularea concluziilor generale ale investigației, elaborarea recomandărilor practico-metodice. Experimentul a cuprins un număr de 30 studenți (băieți).

În acest context, programa cursului general ”Didactica gimnasticii I” a fost modificată, o parte din ore fiind rezervate gimnasticii pe trambulină. Astfel, instruirea exercițiilor la trambulină s-a efectuat pe parcursul a 6 săptămâni, paralel cu compartimentele curriculare ale gimnasticii: acrobatica și săriturile cu sprijin. Programa a fost implementată pe parcursul a doi ani, apoi rezultatele obținute pe durata cercetărilor au fost prelucrate matematico-statistic și au fost minuțios analizate.

Pentru aprecierea capacităților coordinative, studenților li s-a propus să execute următoarele 5 teste:

- săritura în adâncime de pe cub ( $h=0,5$  m) nimerind cu călcâile pe linie,
- aceeași cu excluderea analizatorului vizual;
- 2 rostogoliri înainte – săritura cu întoarcere la  $360^\circ$ ;
- mers cu ochii închiși pe linie;
- proba Romberg.

Astfel, în urma testării inițiale, putem constata faptul că capacitățile coordinative ale studenților din grupele experimentală și martor diferă nesemnificativ ( $P>0,05$ ).

În continuare, în grupa experimentală au fost propuse unele modificări în metodologia organizării procesului instructiv, utilizînd un program bine determinat ce include diverse exerciții pe trambulină, scopul de bază al căruia este dezvoltarea capacităților coordinative prin stabilirea controlului perfect al corpului și segmentelor lui în spațiu și timp.

Programul la gimnastica pe trambulină a fost conceput din diverse sărituri și exerciții simple, printre care:

- varietăți de aterizări;
- sărituri simple la mijlocul plasei cu diverse poziții de brațe;
- aceeași fără a ieși din limitele unui pătrat desenat pe plasă;
- sărituri cu întoarcere la 90°, 180°, 360°;
- sărituri: grupat, îndoit, depărtat;
- elemente: așezat, pe genunchi, pe abdomen, pe spate;
- aceleași elemente cu întoarcere la 180°;
- diverse legături din 2-4 elemente;
- combinații din 6-8 elemente etc.

În toate cazurile studenții erau încurajați să execute sarcina la mijlocul trambulinei, fără devieri esențiale de la locul unde au început săriturile.

La finele experimentului pedagogic, studenții au fost testați conform probelor inițiale. În total s-au efectuat peste 75 de testări. Datele obținute în urma experimentului pedagogic sunt expuse în tabelul de mai jos.

**Tabelul 1. Indicii capacităților coordinative obținuți la finele experimentului pedagogic (băieți, a. I, n=30)**

Nr. crt	Parametrii comparați	X±m		Criterii	
		Gr. martor	Gr. experim.	t	P
1	Săritura în adîncime de pe cub, nimerind cu călcîile pe linie (cm)	7,92±0,27	5,80±0,31	5,05	<0,001
2	Aceași cu excluderea analizatorului vizual (cm)	8,40±0,31	6,96±0,13	4,36	<0,001
3	2 rostogoliri înainte – săritura cu întoarcere la 360° (grade)	38,75±2,12	25,00±1,03	2,35	<0,05
4	Mers cu ochii închiși pe linie (cm)	54,21±2,23	47,30±2,57	2,03	>0,05
5	Proba Romberg (sec)	11,00±0,89	13,95±1,84	1,45	>0,05

*Notă: pragul de semnificație n=30: 2,086<0,05; 2,845<0,01; 3,850<0,001.*

**Interpretarea rezultatelor.** Comparînd mediile obținute în urma analizei indicilor capacităților coordinative, putem afirma că cele obținute de către studenții grupei experimentale au valori mai înalte, comparativ cu grupa martor (Tabelul 1).

Rezultatul obținut de grupa experimental la testele: săritura în adîncime de pe cub cu h=0,5 m, nimerind cu călcîile pe linie, aceeași cu excluderea analizatorului vizual; 2 rostogoliri înainte – săritura cu întoarcere la 360°, prezintă creșteri semnificative (P < 0,05 – 0,001), fapt ce demonstrează eficiența aplicării programului propus de noi, și, ca urmare superioritatea grupei experimentale, comparativ cu grupa martor.

Celelalte două teste, mers cu ochii închiși pe linie și proba Romberg, la fel au demonstrat tendințe de creștere în grupa experimentală față de grupa martor, însă rezultatul

este puțin sub pragul de semnificație ( $P > 0,05$ ). Acest lucru poate fi explicat prin timpul limitat de desfășurare a cercetării noastre.

Generalizând cele expuse anterior, putem trage următoarele **concluzii**:

1. Studiul literaturii de specialitate referitor la aspectul formării competențelor viitorilor profesori de educație fizică demonstrează faptul că dezvoltarea capacităților coordinative are un rol deosebit de important pentru însușirea cu succes a tehnicii exercițiilor din diverse probe incluse în curriculumul școlar.

2. Compararea rezultatelor finale ale experimentului pedagogic au dovedit o îmbunătățire a indicilor grupei experimentale, la sfârșitul cercetării față de grupa martor. Astfel, la finele experimentului, s-a scos în evidență superioritatea grupei experimentale în următoarele teste: săritura în adâncime de pe cub, nimerind cu călcâiele pe linie, cu și fără excluderea analizatorului vizual; 2 rostogoliri înainte – săritura cu întoarcere la  $360^\circ$  ( $P < 0,05 - 0,001$ ).

3. Utilizarea programei experimentale elaborate de noi sporește considerabil nivelul dezvoltării capacităților coordinative ale studenților anului I și, ca urmare, sporește măiestria lor profesională - pedagogică.

**Referințe bibliografice:**

1. Ciorba C. *Conținutul învățămîntului superior de cultură fizică. Chișinău.: Garude Art, 2001. 192 p.*
2. Grimalschi T. *Structura organizării activității didactice în formarea tînărului profesor – cercetător. În: Bazele dirijării procesului instructiv – educativ și de antrenament în educație fizică și sport: culegere de lucrări metodico-științifice ale profesorilor și savanților tineri. Chișinău, 1996, p. 16-20.*
3. Moga C. *Pregătirea tehnică a gimnaștilor pe trambulină în baza formării capacităților de a diferenția parametrii spațio – temporali ai mișcărilor: monografie. Chișinău: Iulian, 2013. 168 p.*
4. Данилов К. Ю. *Прыжки на батуте. Москва: Физкультура и Спорт, 1978. 101 с.*

## INFLUENȚA UNOR SARCINI MOTRICE ASUPRA ORGANISMULUI ELEVILOR DE 12 – 15 ANI

**Mruț Ivan,**

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

**Abstract.** *The present research focuses on the problem of physical educational curative work on the basis of student's activity process development at extra-curricular time. The data obtained by the author in the research were given the opportunity to determine the influence of different driving tasks (exercises) nature of force and force-speed on student body; muscle tension altering the percentage of the weight of its own student's body depending on the initial position; the correlation between the intensity of work done in various driving tasks (maximal test) and indicators of physical work capacity (PWC); optimal volumes effort nature of force in a motor regime and weekly lessons for pupils in general. Performing of physical exercises complex of directed affect, week dosed for 12 – 15 year old students by themselves helps to individualize physical education process and to raise the level of the main physical qualities development. This physical exercises complex may be applied successfully as practical-methodical recommendations for the teachers at schools, who teach physical education.*

**Ke words:** *regime of motion activity, physical and functional preparing, motor qualities, self training, maximal test, individual physical power, dosed physical power, pulls, total volume of pulls, period of recreation*