FORMAREA CAPACITĂȚILOR PSIHOMOTRICE ÎN GIMNASTICA RITMICĂ

THE TRAINING OF PSYCHOMOTRICAL CAPACITIES IN RHYTHMIC GYMNASTICS

CZU: 796.412.012.1 **https://doi.org/10.59295/spd2024s.102**

Natalia REABOI,
ORCID: 0000-0001-6799-3535
e-mail: reaboi.natalia@gmail.com
Școala Sportivă a Rezervelor Olimpice, Chișinău, Republica Moldova

Summary. *Starting from the theoretical arguments of approaching psychomotor capabilities as a fundamental observable behavioral attribute, to achieve an acceptable level of performance and to demonstrate the formative effects in practice - we set out to research the emergence of psychomotor products and the possibility of evaluating their products/parameters at the stage of initiation of the initial training of 7-8 year old gymnasts. Psychomotor competence must be understood as an educational purpose that indicates the degree of development of the student's motor abilities to perform the physical exercise technically correctly (expressive execution, economy, result, etc.).*

The research tasks are: - establishing the appropriate methods, procedures and means for the development of psychomotor capacities; - the development of psychomotor capacities with the help of the specific means of rhythmic gymnastics; - comparing and interpreting the results obtained.

To carry out the research tasks, the following scientific methods were used: theoretical analysis and generalization of specialized literature data; study and generalization of documents on planning, recording and control in sports training: pedagogical observation; test method; tabular method; the pedagogical experiment; the statistical-mathematical method of processing and interpreting the recorded data.

This work aims to bring out as much as possible what is particular and specific in the development of psychomotor capabilities at training lessons, at the initial stage of training, as well as the methods and means of its development. In carrying out the research, it was assumed that the application of an effective methodology for the development of psychomotor capacities, based on specific elements, will ensure the raising of the level of training of young gymnasts at the initial stage. In order to achieve the proposed goal, we applied the specific means for the development of psychomotor qualities, principles and motor skills of the experimental group that are necessary for the practice of rhythmic gymnastics at a high level.

Keyword:*sports training, rhythmic gymnastics, psychomotor ability, methods and means, the process of training and coaching.*

INTRODUCERE

În prezent, gimnastica ritmică cunoaște noi tendințe privind conținutul și aprecierea exercițiilor. Modificările codului de punctaj, care vizează dificultatea elementelor tehni-

ce, adică acordarea punctajelor legărilor la fiecare exercițiu de concurs și, nu în ultimul rând, specificarea cerințelor pentru fiecare obiect portativ, care vor determina noi orientări și tendințe ale pregătirii la exercițiile de concurs [4,5].

Din acest motiv, practicarea gimnasticii ritmice începe la vârsta de 4–5 ani (grupa de pregătire preventivă) [4], sportivele sunt selectate și implicate într-un proces intensiv de pregătire, care contribuie la formarea și perfecționarea capacităților motrice, la învățarea procedeelor tehnice de bază, la însușirea deprinderilor motrice, care să ajute la realizarea elementelor de dificultate corporală și execuție tehnico–artistică, conform Codului de punctaj, precum și de mânuire a obiectelor portative (coardă, cerc, minge, măciuci, panglică), deoarece la 9–11 ani sportivele deja obțin categorii sportive.

Gimnastica ritmică depășește barierele sportive prin crearea unui limbaj unic al actului motric – estetic și, în mod special, prin formarea capacităților psihomotrice la etapa incipientă de pregătire sportivă. Absolut necesară și utilă este acordarea unei atenții deosebite formării capacităților psihomotrice în cadrul procesului de antrenament al gimnastelor la etapa incipientă. Aceasta contribuie la educarea virtuozității, eleganței, creativității, esteticului, plasticității și expresivității mișcărilor, combinate totodată cu ritmul și mesajul emoțional–motric, toate exprimate în baza perceperii mijloacelor de expresivitate ale compozițiilor gimnasticii ritmice.

Este cunoscut faptul că dezvoltarea calităților motrice reprezintă un obiectiv de bază în activitatea procesului de instruire și antrenament, iar acționarea specială și științifică pentru dezvoltarea capacității psihomotrice implică și efecte pozitive indirecte asupra celorlalte, iar nivelul de dezvoltare condiționează durata procesului de însușire[1,7,8].

Lucrarea constă în faptul că gimnastele care practică această probă sportivă în care frumusețea mișcărilor plastice se îmbină cu perfecționarea psihomotricității, nu pot realiza corect, amplu și estetic majoritatea exercițiilor din gimnastica ritmică prevăzute de Codul de punctaj. Pentru realizarea scopului și obiectivelor lucrării s-a organizat o cercetare pedagogică cu gimnastele de vârsta 7-8 ani din Școala Sportivă a Rezervelor Olimpice, mun. Chișinău.

MATERIALE ȘI METODE

Scopul cercetării este de a contribui la depistarea celor mai potrivite căi de dezvoltare a capacităților motrice la această vârstă corespunzătoare caracteristicilor morfofuncţionale și de a cunoaște nivelul, ritmul și rata de progres a formării capacităților psihomotrice pe parcursul unui an de instruire.

Motivul alegerii problemei de cercetare constă în faptul că micile gimnaste care practică această probă sportivă în care frumusețea mișcărilor plastice se îmbină cu perfecționarea elasticității musculare, nu pot realiza corect, amplu și estetic majoritatea exercițiilor din gimnastica ritmică prevăzute de Codul de punctaj. S-au folosit exerciții bine însușite, atrăgătoare, încadrate în structuri motrice simple, care au permis lucrul în regim de viteză. A fost necesar să se utilizeze mijloace care să determine creșterea rapidității a execuției (exerciții ce necesită o reacție rapidă: către obiectul în

mișcare–pauză, prinderea, bătaie sau rularea obiectului și în situație – ce de făcut?). Aceste exerciții se execută numai atunci când sunt bine asimilate și nu se efectuează în stare de oboseală, într-o perioadă scurtă de timp. Pentru stimularea dezvoltării vitezei de deplasare multe dintre mijloacele selecționate au fost în mare parte aplicate la această vârstă de 7-8 ani pentru formarea abilităților sub formă de joc, întrecere. Rezultatele cercetării confirmă ipoteza specifică privind rolul capacităților de viteză a gimnastelor în condiționarea aptitudinilor motrice, în dominarea propriului corp, care fac tranziția de la simpla capacitate motrică la deprinderile sau competențele tehnice de execuție.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Teoreticienii [1,3,8] în marea lor majoritate, au stabilit că forța, viteza, rezistența și coordonarea reprezintă calități indispensabile în practicarea ramurilor sportive. Specificul mișcărilor din gimnastica ritmică mai solicită și o bună mobilitate articulară [2,3,4,5,6]. În majoritatea cazurilor însă, aceste calități se manifestă în gimnastica ritmică sub formă combinată.

Pentru îndeplinirea scopului propus, am aplicat mijloacele specifice dezvoltării calităților psihomotrice, a principiilor și deprinderilor motrice ale grupei experimentale care sunt necesare practicării la nivelul ridicat al gimnasticii ritmice. Psihomotricitatea este considerată în literatura de specialitate [7], ca o funcție complexă, o aptitudine care integrează atât aspecte ale activității motorii, cât și manifestările ale funcțiilor perceptive.Rezultatele testării capacităților psihomotrice a gimnastelor de 7-8 ani sunt prezentate în Tabelul 1.

Prin utilizarea criteriului „t" Student și pragul de semnificație P, s-au găsit valori ale acestora care arată că diferența între mediile parametrilor evaluații la testarea inițială în cazul eșantioanelor cercetate este semnificativă. În cazul cercetării s-a respectat cerințele științifice privind omogenitatea grupurilor experimentale cu probabilitate de 95%, la pragul de P<0,05 (Tabelul 1). Au fost supuși testării parametrii ce caracterizează psihomotricitatea gimnastelor. Testarea balansărilor cu dreptul (stângul) înainte și înapoi care îngrenează segmentul în întregime (braț, picior, trunchi) într-o mișcare amplă, condusă din articulația scapulo–humerală și coxo–femurală și în capătul cel mai îndepărtat al segmentului descris a liniei curbă. Parametrii testați ne demonstrează că exercițiile de balans dezvoltă mobilitatea articulară, forța musculară și capacitatea de a păstra echilibrul corpului în condiții de sprijin – stând pe un picior, pe talpă sau pe vârf, cu genunchiul întins sau îndoit, și după direcție–înainte, înapoi cu piciorul întins sau îndoit. Pentru îndeplinirea scopului propus, am aplicat mijloacele specifice dezvoltării calităților psihomotrice, a principiilor și deprinderilor motrice ale grupei experimentale care sunt necesare practicării la nivelul ridicat al gimnasticii ritmice.La acești parametri testați, datele statistice ne demonstrează că indicatorii balansărilor la grupa martor la testarea finală au progresat nesemnificativ la patru parametri de *balansări înainte și înapoi* în comparație cu testarea inițială. Valorile „t", criteriul Student variază între intervalele 0,48 și 1,43 la pragul de semnificație P>0,05.

Tabelul 1. Analiza comparativă a nivelului de dezvoltare a capacităților psihomotrice ale gimnastelor grupelor martor și experimentală 7–8 ani (n=16)

Nr. crt.	**Parametrii testați**	**Grupa**	**Date statistice**		**t**	**P**
			Testare inițială	*Testare finală*		
			$\overline{X} \pm m$	$\overline{X} \pm m$		
1	Balansări cu dreptul înainte (nr/rep – 20 s)	M	13,00 ± 0,38	13,12 ± 0,44	0,483	>0,05
		E	12,75 ± 0,41	14,25 ± 0,25	5,878	<0,001
		t	0,48	2,22	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
2	Balansări cu stângul înainte (nr/rep– 20 s)	M	12,25 ± 0,41	12,50 ± 0,50	0,500	>0,05
		E	12,00 ± 0,38	13,37 ± 0,26	6,101	<0,001
		t	0,447	1,55	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
3	Balansări cu dreptul înapoi (nr/rep– 10 s)	M	7,37 ± 0,27	7,50 ± 0,26	0,767	>0,05
		E	7,50 ± 0,27	8,40 ± 0,24	5,665	<0,001
		t	0,333	2,48	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
4	Balansări cu stângul înapoi (nr/repetări – 10 s)	M	8,12 ± 0,29	8,37 ± 0,26	1,435	>0,05
		E	8,25 ± 0,31	9,37 ± 0,18	5,720	<0,001
		t	0,29	3,12	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-
5	Stând pe vârful stâng, dreptul îndoit înainte (s)	M	4,22 ± 0,22	4,53 ± 0,21	2,386	<0,05
		E	4,23 ± 0,21	5,08 ± 0,13	6,269	<0,001
		t	0,03	2,25	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
6	Două rotații pe verticală, două răsturnări laterale și rostogoliri înainte (s)	M	9,83 ± 0,30	10,26 ± 0,28	2,394	<0,05
		E	9,90 ± 0,30	8,75 ± 0,28	6,397	<0,001
		t	0,15	3,82	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-
7	Cinci lansări înainte cu mingea de gimnastică în mâna dreaptă (puncte)	M	8,12 ± 0,40	8,37 ± 0,37	1,047	>0,05
		E	8,00 ± 0,42	9,50 ± 0,33	6,056	<0,01
		t	0,21	2,260	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
8	Cinci lansări înainte cu mingea de gimnastică în mâna stângă (puncte)	M	6,00 ± 0,38	6,12 ± 0,35	0,554	>0,05
		E	5,75 ± 0,41	7,12 ± 0,29	5,633	<0,001
		t	0,45	2,18	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-

9	Capacitatea de ritmicitate în regim de coordonare (puncte)	M	6,25 ± 0,41	6,37 ± 0,37	0,511	>0,05
		E	6,12 ± 0,44	7,62 ± 0,32	5,770	<0,001
		t	0,78	2,44	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
10	Capacitatea de coordonare motrice (puncte)	M	2,78 ± 0,18	2,72 ± 0,17	0,550	>0,05
		E	2,74 ± 0,17	2,25 ± 0,14	4,790	<0,01
		t	0,16	2,15	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
11	Capacitatea creativă, muzicalității și de expresivitate (puncte)	M	7,12 ± 0,44	7,37 ± 0,42	0,942	>0,05
		E	7,07 ± 0,41	8,59 ± 0,37	6,199	<0,001
		t	0,18	2,15	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-

Notă:	(f=14)	*Eșantioane conjugate*	(f=7)	*Eșantioane conjugate*
M = 8; r = 0,811		*P – 0,05; 0,01; 0,001*		*P – 0,05; 0,01; 0,001*
E = 8; 2r = 1,622		2,145; 2,977; 4,140		2,365; 3,499; 5,408

La testarea finală nu s-au înregistrat diferențe semnificative între parametrii testați la ambele grupe experimentale la *balansări cu stângul înainte* (P>0,05). La șase parametri din șapte rezultatele obținute de grupa martor și grupa experimentală sunt semnificative la pragul de 0,05. Referitor la performanțele grupei experimentale în comparație cu testarea inițială, numărul de repetări a balansărilor înainte și înapoi timp de 20 s au crescut semnificativ. La testarea finală variabilele t criteriul Student sunt la pragul de semnificație P<0,001.Modalitățile prin care se însușește tehnica balansărilor sunt recunoscute și folosite într-o anumită ordine, având în vedere specificitatea acestor mișcări. În timpul mișcărilor de balans se folosește inerția întregului corp ce va solicita cu precădere mobilitate și elasticitate articulară și musculară și capacitatea neuro-musculară de relaxare a musculaturii antagoniste [4,5,7].

Amplitudinea extensiei piciorului înapoi a balansului, este cu atât mai mare cu cât genunchiul este mai întins, și cu atât mai limitată cu cât genunchiul este mai flexat. Pentru a întinde mușchiul drept femural, mobilitatea coxo-femurală trebuie să fie la un nivel mai înalt al nivelului de formare și dezvoltare psihomotrice. Balansările sunt mișcări care folosesc în mod special inerția [4,7]. S-au folosit exerciții cu contracții musculare (balansări active și pasive) din toate pozițiile și direcțiile, folosind astfel forțele externe inerția în strânsă corelație cu cele interne (contracțiile lanțurilor musculare), care determină alternarea anumitor grade de contracție musculară cu relaxarea.

La testul 6 al Tabelului 1, *două rotații pe verticală, două răsturnări laterale și două rostogoliri înainte,* efectuate în timp, demonstrează capacitatea coordinativă (orientarea în spațiu) a eșantioanelor experimentale. Condițiile de execuție a parametrului sunt mai dificile în acțiunile care solicită schimbările de poziții ale corpului și diferitor segmente în deplasare, solicitând schimbarea centrului de greutate a corpului gimnastei.

Datele statistice ne demonstrează că ambele grupe experimentale au obținut rezultate semnificative, la testarea finală, însă variabila t, criteriul Student la grupa martor este de 2,39 la pragul de P<0,05, la grupa experimentală valoarea criteriului t crește până la 6,397 la pragul de P<0,001, cu probabilitate de 99,9%.Ritmul reprezintă capacitatea de organizare a proceselor nervoase de excitație și inhibiție de la nivelul scoarței cerebrale, de sistematizarea a lor, prin formarea de reflexe proprioceptive la anumite intervale de timp, care influențează direct actul motric și executarea lui coordonată și cu efect estetic [4,5]. Diversitatea acțiunilor aplicate în grupa experimentală de 7–8 ani a adus la sporirea posibilităților de îmbinare a mișcărilor fără obiect la posibilitatea executantei de a cunoaște, a selecționa și a aplica numai acele mișcări care-i sunt mai potrivite structurii sale psihomotrice (psihice, fizice și motrice).

La testarea finală gimnastele grupei experimentale de 7–8 ani la *lansarea înainte a mingii* de gimnastică a constituit o prelungire a mișcării trunchiului și brațului, care să efectueze în direcția aruncării, mișcare al cărei punct final este zborul mingii pe traiectoria necesară. Mișcările obiectelor portative urmăresc toate planurile, direcțiile, unghiurile și traiectoriile de lansare posibile. Conform Codului de punctaj obiectul trebuie de mânuit și cu mâna dreaptă și cu stânga (lipsa ambidextriei este penalizată în timpul unei evaluări de arbitrul la execuție cu 0,30 puncte). Această varietate de procedee mărește gradul de virtuozitate și măiestrie a gimnastei.

Cunoașterea și înțelegerea tehnicii de execuție a testului ea permis să obțină rezultate mai înalte la apreciere a competenței, obținând la testarea finală 9,50±0,32 puncte pentru lansare cu mâna dreaptă și 7,12±0,29 puncte la lansare cu mâna stângă. În ambele cazuri în comparație cu testarea inițială, datele sunt semnificative la pragul de P<0,01 – 0,001. *Capacitatea de ritmicitate în regim de coordonare* a fost realizată mai superior de gimnastele grupei experimentale, obținând la testarea finală 7,62±0,32 puncte în comparație cu rezultatul inițial 6,12±0,44 puncte. Valoarea calculată a lui t= 5,770 puncte este mai mare decât cea tabelară la P<0,001. În comparație cu grupa martor, valoarea tabelară a lui „t” este de 2,44, P<0,05. Pentru a scoate în evidență mijloacele folosite în formarea compoziției a gimnastelor, prezentăm exerciții coordonate cu diferite segmente corporale, exerciții pe o suprafață neobișnuită, exerciții cu o exactitate de a redemonstra o mișcare după parametrii timpului și spațiului, exerciții cu diverse obiecte, exerciții cu viteza de reacție.

Capacitatea de coordonare motrice la grupa martor vizează existența distribuțiilor nesemnificative la testarea finală în comparație cu rezultatele obținute la evaluarea inițială. Valoarea lui „t” criteriu Student este de 0,550 la pragul de semnificație P<0,005. Dat fiind faptul că rezultatele obținute de gimnastele ambelor eșantioane sunt semnificative (t=2,15; P<0,05).

Grupa experimentală are o coordonare motrice mai dezvoltată. La testarea inițială a obținut o medie de 2,73 puncte, la testarea finală 2,24 puncte, solicitând mai puține dificultăți în execuție, diferența dintre ele este semnificativă la pragul de P<0,01, fiind valabilă ipoteza specifică. Prin utilizarea mijloacelor specifice în procesul de învățare

și de antrenament al grupei experimentale, se experimentează și se demonstrează cum creativitatea poate fi productivă într-o manieră sistematică și deliberată. Pentru educarea creativ–muzicalității s-au folosit pași de dans modern sau ritm de jazz (plie, ascuțit cu genunchii îndoiți, rulat și arcuit, încrucișat, simplu și dublu, perie cu fandare sau pisica); pași de dans sportiv realizați pe diferite ritmuri și tempouri (samba – în măsură de 2/4; cha–cha–în măsură de 3/4; rock androll sau jive– în măsură de 4/4; tangou – în măsură de 2/4) și pași de dans popular. Această grupă de structuri ale mișcării, cum este cea a pașilor de dans, lărgește conținutul gimnasticii ritmice și conferă o mare plasticitate și putere de artistism.

Capacitatea de tip creativ, de muzicalitate și de expresivitate a gimnastelor de 7–8 ani are o valoare artistică în execuția compozițiilor de concurs în strânsă concordanță cu muzica, din punct de vedere al conținutului creativ, formei compoziției, intensității, tempoului și melodiei. Rezolvarea situațiilor–problemă, elaborarea diverselor compoziții simple, originale. S-a rezolvat aplicarea practică a priceperilor. În conținutul compoziției în acțiune se exprimă ideea dominantă a bucății muzicale. Gimnastele de 7–8 ani au capacitate mai înaltă de creativitate, muzicalitate și expresivitate, obținând o medie de 8,59±0,37 puncte la testarea finală, în comparație cu testarea inițială de 7,07±0,41 puncte, fiind la pragul de semnificație $P<0,001$. Diferența dintre testarea finală a grupei martor și grupei experimentale este semnificativă. Valoarea variabile t, criteriu Student este de 2,16, la pragul de semnificație $P<0,05$.

În vederea realizării scopului propus este necesar dezvolatrea psihomotricității asupra căreia, se realizează o acțiune gradată a intensității pentru a nu contraveni potențialului anatomic.

CONCLUZII

1. Calitățile psihomotrice la gimnastele de 7-8 ani din grupa experimentală progresează semnificativ, având valoarea $P<0,01$ – $P<0,001$, comparativ cu grupa martor, la 2 din cei 11 parametri: $P<0,05$.
2. Datele obținute confirmă valoarea majoră a metodologiei utilizate în cadrul procesului de antrenament al gimnastelor la etapa inițială de pregătire în gimnastica ritmică.
3. Practica existentă evidențiază faptul că nu a fost luat în considerare modul în care gimnastele de 7-8 ani își formează capacitățile psihomotrice, începând cu etapa incipientă de pregătire.
4. Conținutul antrenamentului sportiv trebuie completat cu exerciții speciale pentru dezvoltarea psihomotricității. Eficiența în acest sens este mare dacă se începe acțiunea de timpuriu cu micile executante.

REFERINȚE

1. DRAGNEA, A., TEODORESCU, S.*Teoria sportului*. București: FEST, 2002. 626 p. ISBN 973-85143-3-9.

2. NANU, L. *Expresivitate corporală și motrică prin utilizarea mijloacelor gimnasticii ritmice*. Galati: Galați University Press, 2010. 193 p. ISBN 978-606-8008-82-0.
3. POPESCU, G. Metodica predării gimnasticii în școală. București: Editura Discobolul, 2007. 181p. ISBN 978-606-789-001-1.
4. REABOI N. *Formarea competențelor artistice în gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire sportivă*. Teză de doctor în științe pedagogice. Chişinău, 2016. 207 p.
5. REABOI, N. *Știința psihopedagogică în formarea competențelor artistice în gimnastica ritmică.* Ghid metodologic universitar. Chișinău: „Foxtrot”, 2024. 103 p. ISBN 978-9975-89313-8.
6. REABOI, N**.** *Studiu privind dezvoltarea capaţilorpsihomotrice prin metode şi mijloace specifice gimnasticii ritmice în cadrul procesului de instruire și antrenament*. În: Congresul ŞtiinţificInternaţional. „SPORT.OLIMPISM.SĂNĂTATE”. Ediția a VII-a. Chişinău: USEFS, 2022. p.272-278. ISBN 978-9975-68-460-6.
7. КАРПЕНКО, Л., *Художественная гимнастика*. Москва 2003. 366 с. ISBN 5-8046-0088-4
8. ЯКИМОВ, А.*Основы тренерского мастерства.* Учебно-методическое пособие. Издательство „SPORT”. Москва 2015. 176 с.ISBN 978-5-9906734-3-4.