

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
A REPUBLICII MOLDOVA**

**Cu titlu de manuscris
C.Z.U.: 796.015:793.3(053.2)**

GRIGORE Virgil

**METODOLOGIA PREGĂTIRII SPECIFICE A JUNIORILOR I (12-13 ANI) ÎN
DANSUL SPORTIV**

Specialitatea: 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Autoreferatul
tezei de doctor în științe pedagogice

Chișinău, 2015

**Teza a fost elaborată în cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport
a Republicii Moldova**

Catedra de Gimnastică

Conducător științific:

Grimalschi Teodor, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS

Referenți oficiali:

1. **Năstase Viorel**, doctor în educație fizică și sport, profesor universitar, Universitatea din Pitești, România.
2. **Guțu Zoia**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău.

Membrii Consiliului Științific Specializat:

1. **Manolachi Veaceslav**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău – **președinte**
2. **Jurat Valeriu**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău – **secretar științific**.
3. **Dorgan Viorel**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău – **membru**.
4. **Triboi Vasile**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău – **membru**.
5. **Potop Vladimir**, doctor în educație fizică și sport, profesor universitar, Universitatea Ecologică din București, România – **membru**.
6. **Rîșneac Boris**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău - **membru**.

Susținerea va avea loc la 14 iulie 2015, ora 14.00, în ședința CȘS D40 533.04 - 14 din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova.

Adresa: or. Chișinău, str. Andrei Doga 22.

Teza de doctor și autoreferatul pot fi consultate la biblioteca Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, pe site-ul www.cnaa.md și la Biblioteca Națională a Republicii Moldova.

Autoreferatul a fost expediat la 12 iunie 2015.

Secretar științific al
Consiliului Științific Specializat
dr. în științe pedagogice, conf. univ.

Jurat Valeriu

Conducător științific
dr. în științe pedagogice, prof. univ.

Grimalschi Teodor

Autor

Grigore Virgil

REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea și importanța problemei abordate

Nivelul actual al performanțelor sportive din dansul sportiv, pe plan național și internațional, este o reflectare a metodologiei de pregătire care înglobează deopotrivă măiestria antrenorului în conducerea procesului de pregătire și excelența motrică a dansatorului, care se concretizează în exploatarea capacității de performanță, vizibilă în amploarea competițiilor care se conturează tot mai frecvent ca adevărate spectacole.

În România, cât și în Republica Moldova, interesul specialiștilor este orientat spre optimizarea strategiilor de pregătire astfel încât, un număr cât mai mare de copii să se alinieze exigențelor activității de performanță și să intre în circuitul competițiilor de anvergură, la nivel mondial. Acest deziderat este posibil a fi atins prin intensificarea preocupărilor teoreticienilor și practicienilor de a analiza solicitările specifice, de a crea mijloace eficiente de pregătire, de a căuta soluții pentru manifestarea spontană a dansatorilor, de a crea coregrafii valoroase și de a utiliza metode de pregătire integrală [V. Grigore, 2014].

În suportul bibliografic aflat la îndemâna specialiștilor, trebuie menționat faptul că aceștia beneficiază de monografii și articole care privesc antrenamentul sportiv în ansamblu, însă fără prea multe resurse legate de specificitatea dansului sportiv și de reperele metodice concrete, necesar a fi respectate în pregătirea dansatorului de performanță. În acest context, problematica prezentei cercetări reprezintă un demers de creștere a vizibilității metodologiei de antrenament, ca exemplu de bune practici, datorită performanțelor înregistrate de dansatorii care au participat la experimentul nostru, demers ale cărui rezultate sunt deschise feed-back-ului specialiștilor din domeniu, fără de care nu ar fi posibilă evoluția noastră profesională [D. Saulea, 2005; C. Mihaiu, 2010; D.V. Năstase, 2011; M. Grigore, V. Grigore, V. Potop, 2011; V. Grigore, T. Grimalschi, 2014].

În ceea ce privește literatura internațională, facem mențiunea că cele mai accesibile surse bibliografice sunt referitoare la metodica predării pașilor și figurilor de dans, fiind mai puțin prezentate metodologiile de pregătire specifică, strategiile propriu-zise de creștere a capacității de efort, subtilitățile antrenării dansatorilor și complexitatea influențării capacității de performanță la diferite vârste. Astfel, tema abordată dobândește o importanță semnificativă în domeniul cunoașterii, ca urmare a intenției noastre de a aprofunda problematica metodologiei de pregătire a dansatorilor juniori, știind că antrenarea în perspectivă a sportivilor este o condiție esențială a obținerii de performanțe superioare și că specificitatea antrenamentului de dans sportiv impune o abordare integrală a componentelor pregătirii [O.B. Ершова, 2001; A.A. Коваленко, 2001; E.B. Лебедева, 2001; A. Moore, 2005; S. Hodge, 2008].

Din aceste considerente. Tema tezei „Fundamente metodologice ale pregătirii specifice a juniorilor I (12-13 ani) în dansul sportiv” este actuală și demnă de a fi studiată în doctrina teoriei și metodologiei dansului sportiv.

Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea problemelor de cercetare

Analizând situația în domeniul de cercetare științifică, în scopul identificării problemelor de cercetare, considerăm că domeniul metodologic al pregătirii specifice a juniorilor I (12-13 ani) în dansul sportiv face obiect de studiu.

Cercetarea noastră pornește de la investigarea specificității conținutului dansului sportiv care va asigura cunoașterea unor aspecte teoretice valoroase, reflectate în mod direct în periodizarea procesului de antrenament și în selecționarea mijloacelor de lecție. În continuare, analiza componentelor antrenamentului sportiv și a interdependenței dintre acestea constituie un reper important al metodologiei de pregătire în dansul sportiv, alături de cunoașterea cerințelor și obiectivelor stadiului I, corespunzător vârstei junioratului I [34, 37, 51, 176, 195, 197].

Accentul se pune pe caracterul stadial al antrenamentului sportiv și pe cele mai reprezentative dimensiuni ale stadiului al doilea care influențează specificitatea pregătirii dansatorilor și abordarea unei metodologii integrale de dezvoltare a capacității de performanță. Referitor la vârsta 12-13 ani, corespunzătoare juniorului I, interesează particularitățile de ordin biologic, motric și psihologic care se fac resimțite prin manifestări observabile în comportamentul performanțial al acestuia. Oglindirea acestor aspecte are impact pozitiv în stabilirea obiectivelor de instruire și de performanță în elaborarea planurilor anuale de pregătire după care se va conduce întregul proces de antrenament. Din această perspectivă, am considerat oportună abordarea acestei teme de cercetare și am intenționat să asigurăm un suport metodologic de pregătire pentru stadiul I al antrenamentului sportiv, în cazul juniorilor I, oricărui specialist preocupat de dansul sportiv și de obținerea unor rezultate superioare cu sportivii pe care îi pregătește și îi conduce în concurs.

Solicitarea la nivel maximal a capacității de performanță în competițiile de mare amploare ale adulților, determină o abordare stadială a procesului de pregătire, în care conținuturile specifice să fie eșalonate în funcție de potențialul sportivilor, de particularitățile de creștere și dezvoltare, de condițiile de exersare, de cerințele concursurilor la care se dorește a se participa.

Ne propunem să identificăm laturile interdependenței dintre componentele antrenamentului sportiv și pregătirii specifice care oferă eficiență în execuția coreografiilor de concurs, pornind de la premisa potrivit căreia antrenamentul dansatorului este un proces complex, ale cărui coordonate diferă de la o categorie de clasificare sportivă, la alta, dar care se înscriu într-un cadru metodologic de exersare ce se impune a fi cuprins în elaborarea planurilor anuale de pregătire [3, 7, 11, 16, 38].

Eficiențizarea pregătirii rezidă și din identificarea celei mai bune variante de periodizare a antrenamentului juniorului I, prin stabilirea cu cât mai mare precizie a numărului de macrostructuri dintr-un an competițional, a duratelor perioadelor de pregătire, a perioadelor competiționale și de tranziție, dar și prin surprinderea acestor aspecte în documentele de planificare.

Menționăm însă, fără a determina valoarea științifică a abordărilor din domeniu, caracterul fragmentar secesionat în tematici cu caracter mai concret al domeniului supus cercetării, fiecare ocupând un loc valoros în doctrina sportului de performanță.

Scopul cercetării constă în modernizarea procesului de antrenament prin abordarea metodologiei de pregătire specifică a juniorilor I (12-13 ani) în dansul sportiv.

Obiectivele lucrării: 1. Studiarea și analiza teoriei și practicii moderne de adoptare a valorilor metodologice de antrenament în dezvoltarea capacității de performanță în dansul sportiv. 2. Evidențierea particularităților de pregătire sportivă a dansatorilor juniori I pe durata unui ciclu anual de antrenament. 3. Stabilirea și elaborarea structurii și conținutului metodologic al sistemului de pregătire specifică în antrenamentul de bază al dansatorilor juniori I (12-13 ani). 4. Verificarea

experimentală și confirmarea eficacității sistemului de pregătire specifică a dansatorilor juniori I în baza metodologiei abordate.

Metodologia cercetării. În raport cu problema de cercetare și implicit de ipoteza formulată în teză au fost utilizate următoarele metode: studiul bibliografic, observația pedagogică, experimentul pedagogic, metode de prelucrare matematico-statistice a probelor de investigare a metodologiei pregătirii juniorilor I (12-13 ani) în dans sportiv, și anume: probe de ordin somatic, funcțional și motric, probe de evaluare a calității execuției tehnico-artistice a coreografiilor de concurs standard și latino, metoda grafică și tabelară și metoda de interpretare a rezultatelor obținute.

Noutatea și originalitatea științifică se constituie din completarea fondului metodologic de pregătire sportivă a dansatorilor de 12-13 ani. S-a conturat modelul pregătirii morfofuncționale al dansatorilor juniori I constituind armonia în cuplu. S-a stabilit eficiența și ponderea componentelor pregătirii integrale, utilizând elementele-cheie ale metodologiei antrenamentului sportiv prin aplicarea unui sistem modern de planificare de atingere a rezultatelor superioare de concurs.

Problema științifică importantă soluționată în domeniul dansului, o constituie integrarea componentelor antrenamentului sportiv al dansatorilor de 12-13 ani, prin fundamentarea metodologiei de pregătire specifică, ca premisă favorabilă pentru dezvoltarea capacității de performanță și pentru obținerea unor rezultate notabile în concursurile importante.

Importanța teoretică se desprinde: din analiza, structurarea și sistematizarea informațiilor de ordin teoretic din literatura de specialitate; din analiza obiectivelor stadiului I și a conceptualizării componentelor antrenamentului de dans sportiv, în vederea stabilirii unui antrenament științific; din evidențierea manifestărilor specifice vârstei junioratului; din conceperea unei variante de periodizare a procesului de antrenament, corespunzătoare juniorilor I; din argumentarea teoretică și experimentală a metodologiei de dezvoltare a capacității de performanță, în cazul dansului sportiv.

Valoarea aplicativă a lucrării este oferită de: eșalonarea procesului de antrenament pe macrocicluri, pe durata unui ciclu anual; stabilirea unor obiective de instruire care se reflectă în abordarea componentelor antrenamentului în interdependență directă; aplicarea unei ponderi crescute a mijloacelor de pregătire integrală, ca nouă dimensiune a procesului de antrenament; combinarea mijloacelor de pregătire tehnică, fizică și artistică și integrarea acestora în coreografiile dansatorilor, care să conducă spre dezvoltarea capacității de performanță și, implicit, spre atingerea obiectivelor de performanță.

Rezultatele științifice principale înaintate spre susținere:

- conceptul epistemologic de abordare teoretică și metodico-științifică a valorilor metodologiei procesului de antrenament în dans sportiv;
- valoarea particularităților metodologice de pregătire specifică a dansatorilor juniori I de 12-13 ani;
- tehnologia aplicării structurii și conținutului metodologic al componentelor antrenamentului sportiv într-un ciclu anual competițional;
- eficiența integrării dimensiunilor antrenamentului sportiv în optimizarea metodologiei de pregătire specifică tehnico-artistică a dansatorilor juniori I (12-13 ani).

Aprobarea rezultatelor cercetării s-a realizat prin intermediul elaborării unor lucrări științifice și prezentării acestora în cadrul unor conferințe, simpozioane, congrese, articole în reviste de specialitate, cum ar fi: Conferința științifică internațională “Trends of university sport & human motricity resources for a changing world”, UNEFS, București, 2010; Conferința științifică internațională “Scientific research in sports and physical education, component of human and social progress”, FEFS, Galați, 2010; Conferința științifică internațională “Perspectives in physical education and sport”, Universitatea Ovidius, FEFS, Constanța, 2010; Sesiunea științifică internațională “Tendințe ecologice în domeniul educației fizice și sportului”, Universitatea Ecologică București, 2010; 5th International Scientific Conference “Achievements and prospects in the field of physical education and sports within the interdisciplinary European education system”, Universitatea „V. Alecsandri” din Bacău, 2014; Conferința Științifică Internațională ”Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice”, Chișinău, USEFS, 2014; Science, Movement and Health, Issue 2 suppl. Ovidius University Press Constanța, 2010; Palestrica Mileniului III. Civilizație și sport. Cluj-Napoca; Știința Culturii Fizice, Chișinău, 2014.

Structura tezei: Introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 198 titluri, 194 pagini, 147 text de bază, 19 tabele, 58 figuri, 13 anexe.

Publicațiile la tema tezei au fost prezentate în 26 lucrări științifico-metodice, dintre care: 5 articole în reviste de circulație internațională, 21 lucrări în materialele conferințelor științifice internaționale.

Cuvinte-cheie: metodologie, dans sportiv, periodizarea antrenamentului sportiv, model de planificare, stadiul I al antrenamentului sportiv, pregătire specifică, pregătire integrală, vârsta junioratului.

CONȚINUTUL TEZEI

Introducerea reprezintă esența suportului argumentării temei alese pentru cercetare. În această direcție s-a făcut referire la: actualitatea și importanța temei investigate, gradul de cercetare a temei, scopul și obiectivele propuse spre realizare, noutatea științifică a rezultatelor obținute, importanța teoretică și valoarea aplicativă a lucrării, modalitatea de aprobare a rezultatelor și concluziilor cercetării.

Capitolul 1. Cadrul general epistemologic al metodologiei pregătirii specifice a juniorilor I în dansul sportiv

Pentru o bună fundamentare științifică a activității profesionale de pregătire specifică a juniorilor I, orice antrenor necesită o amplă documentare bibliografică despre problematicile complexe ale dansului sportiv. Putem observa că, la nivel național, literatura de specialitate oferă informații referitoare la componentele tehnicii, la componentele antrenamentului, la impactul dansului asupra imaginii de sine, la suportul motric coordinativ și psihomotric, la oportunitatea practicării dansului în școală [9, 16, 17, 18, 19, 22 etc.]. Antrenorii pot completa aceste repere cu aspecte teoretice desprinse din cărțile despre antrenamentul sportiv [1, 2, 3, 6, 23 ș.a.], dar a căror aplicabilitate trebuie analizată individual și înțeleasă în contextul solicitărilor specifice. Cu toate

acestea, se resimte nevoia unui suport informațional solid în ceea ce privește abordarea componentelor antrenamentului sportiv la vârste diferite, periodizarea antrenamentului dansatorului, dificilă datorită numărului crescut de competiții organizate anual, metodologia de pregătire specifică pentru fiecare stadiu al antrenamentului, implicațiile factorului biologic în stabilirea stimulilor de antrenament, interdependența dintre componentele antrenamentului în vederea solicitării complexe a organismului [4, 7, 25 ș.a.].

Dansul sportiv presupune execuția unor acțiuni motrice care transmit o gamă largă de trăiri afective, fiind indisolubilă legătura dintre tehnicitatea pașilor și figurilor de dans și valența artistică a mișcărilor specifice. Ritmul variat și intensitatea efortului, alături de muzicalitate și de dinamica deplasării pe ringul de dans sunt dovada unei solicitări complexe a organismului, care trebuie să se armonizeze de fiecare dată cu partenerul de dans, astfel încât cuplul să fie un întreg, iar mișcarea să nu poată fi apreciată separată față – băiat, ci numai în ansamblul creat prin completarea acțiunilor între cei doi parteneri [A. Vișan, 1997; G. Howard, 2002; V. Potop, M. Grigore, V. Grigore, 2010 ș.a.].

Abordarea componentelor antrenamentului sportiv [50, p. 131-151] se realizează din perspectiva interdependenței acestora, începând cu stadiul I, lăsând mai puțin loc exersării izolate a pregătirii tehnice, fizice, artistice, tactice, psihologice. Această tendință vehiculată în cărțile de antrenament sportiv este mai puțin dezbătută în sursele bibliografice despre dans, dar dezvăluite o manieră logică de dezvoltare complexă a capacității de performanță, prin prisma atingerii obiectivelor legate de specificitatea efortului și de instalarea adaptărilor specializate. Dat fiind faptul că o coregrafie de concurs, indiferent de secțiunea căreia aparține dansul respectiv, se bazează pe solicitarea integrală și sinergică a componentelor amintite, se impune ca în antrenament dansatorii să fie supuși unor stimuli care să îi aducă din ce în ce mai aproape de efortul competițional. Însă, nu trebuie ca această tendință să fie interpretată ca variantă absolută de exersare și generalizată pe toată durata unei macrostructuri, ci trebuie analizată și aplicată în raport legitițiile adaptative, cu principiile didactice, cu reacțiile individuale la solicitare, cu obiectivele pe termen lung, cu particularitățile sportivilor. Putem considera că abordarea integrală a componentelor antrenamentului este o strategie eficientă de exersare după echilibrarea izolată a componentelor pregătirii.

Vârsta juniorului I în dansul sportiv corespunde perioadei 12-13 ani și se suprapune peste debutul pubertății. Așadar, întregul proces de antrenament care se desfășoară în această perioadă trebuie să fie conturat în concordanță cu particularitățile de creștere și dezvoltare specifice etapei pubertare, etapă cunoscută a fi sensibilă din punctul de vedere al intervenției de tip educativ, prin prisma multiplelor fațete ale schimbărilor din organismul copilului și a manifestărilor crizei juvenile.

Pe fondul acestor manifestări specifice vârstei pubertare, metodologia pregătirii specifice juniorilor I, în dans sportiv va cuprinde mijloace pentru consolidarea pașilor și figurilor de dans învățate în stadiul anterior de antrenament, va include pași și figuri noi, cu grad mai ridicat de complexitate, pe fondul maturizării cognitive a puberului, va presupune abordarea într-o pondere sporită a laturii artistice a pregătirii ca urmare a dezvoltării sferei afective și a necesității stimulării

capacității de exprimare corporală, în pofida schimbărilor morfologice și a aspectului fizic cu care copilul se obișnuiește treptat, descoperindu-se în mișcare prin studiu în oglindă în lecțiile de antrenament. De asemenea, dozarea stimulilor de antrenament planificați în vederea dezvoltării calităților motrice ale dansatorilor se poate realiza la cote superioare, datorită proceselor biologice care asigură o bună funcționalitate a aparatelor și sistemelor, dar cu respectarea anumitor cerințe referitoare la dezvoltarea forței, care derivă din sensibilitatea țesuturilor de la nivelul aparatului osteo-ligamentar. Pentru a favoriza dezvoltarea capacității de performanță a juniorului I, în dansul sportiv, se va pune accent pe dezvoltarea capacităților coordinative și a mobilității, știind că, măiestria în execuția tehnică a conținutului coregrafiilor depinde de aceste componente și că, potrivit vârstei, sportivul înregistrează un nivel deficitar. Abordarea rezistenței specifice beneficiază de un suport corespunzător al aparatului respirator, parametrii funcționali ai organismului puberului asigurând atingerea obiectivelor de instruire stabilite în acest sens.

În finalul acestor aprecieri, subliniem importanța respectării particularităților de vârstă în aplicarea strategiilor de antrenament, planificarea și conducerea antrenamentului sportiv realizându-se în baza respectării cu strictețe a principiilor didactice. Trebuie avut în vedere faptul că talentul unor dansatori poate tenta antrenorul să depășească pașii metodici etapizați ce corespund stadiului I și să forțeze pregătirea acestora, fapt ce se va repercuta negativ în evoluția pe termen lung. Chiar dacă micuții dansatori manifestă aptitudini deosebite pentru acest sport, instruirea lor trebuie făcută treptat, urmând obiective clar stabilite pentru fiecare componentă a antrenamentului, fără a epuiza de timpuriu rezerva de performanță a acestora.

Pentru a concluziona, prezentăm în Figura 1.1. sinteza obiectivelor ce trebuie stabilite pentru stadiul I al antrenamentului dansatorului, considerate de noi ABC-ul acestei perioade de pregătire, în baza căreia se vor asigura cele mai solide premise ale capacității de performanță.



Fig. 1.1. ABC-ul stadiului I al antrenamentul sportiv

Capitolul 2. Structura și conținutul metodologic al pregătirii specifice a juniorilor I (12-13 ani) în dansul sportiv

Cele 5 paragrafe sunt dedicate metodologiei de cercetare, sistemului de organizare a cercetării. Se analizează problemele teoretice de identificare a componentelor metodologice de

pregătire specifică a juniorilor I în dans sportiv. Se descriu detaliat periodizarea antrenamentului în metodologia pregătirii specifice în dansul sportiv la juniori I și componentele pregătirii specifice în formarea capacității de performanță a dansatorilor. În paragraful 4 este prezentată structura modelului experimentat de planificare în baza identificării componentelor metodologice „cheie” în pregătirea specifică a dansatorilor juniori I.

Metodologia de pregătire specifică a dansatorilor din grupa de experiment a fost stabilită având în vedere nivelul de antrenament de bază al dansatorilor și interdependența dintre componentele antrenamentului sportiv. Nivelul performanțelor actuale din dansul sportiv a determinat preocuparea antrenorilor pentru identificarea unei metodologii de pregătire specifică prin intermediul căreia să fie atinse obiectivele de instruire și de performanță, dat fiind faptul că pregătire tehnică abordată izolat nu asigură efectuarea unei coregrafii valoroase în absența unei execuții expresive, așa cum nici pregătirea artistică abordată separat nu garantează păstrarea fluidității pașilor și a figurilor de dans, fără o bună stăpânire a tehnicii de execuție. De asemenea, suportul de ordin fizic, respectiv nivelul de dezvoltare a calităților motrice și a capacității de efort trebuie corelate cu suportul tehnic și cu cerințele mecanismului de bază al mișcării. Astfel s-a avut în vedere interdependența dintre pregătirea tehnică și cea artistică, dintre pregătirea tehnică și cea fizică, dintre pregătirea artistică și cea fizică. Deși componenta psihologică a antrenamentului dansatorilor juniori I constituie un reper important al metodologiei de pregătire, intercondiționarea dintre aceasta și celelalte componente nu a putut fi direct cuantificată în absența colaborării cu un specialist în domeniul psihologiei sportului. Considerând că nici unul dintre obiectivele de instruire și de performanță din plan tehnic, artistic, fizic, tactic, teoretic nu pot fi atinse fără ca antrenorul să nu acționeze prin strategia sa și asupra componentei psihologice (îndeosebi asupra celei motivaționale și afective), această latură a pregătirii a fost atinsă în limitele competențelor profesionale ale acestuia.

Periodizarea antrenamentului de bază pentru grupa de experiment a fost cea dublă, cu două competiții importante pe durata unui an de pregătire, respectiv Campionatul Național al României [B] din luna martie 2013 și German Open Championship (Stuttgart) [C], organizat de Federația Internațională de Dans Sportiv [D], în luna august 2013. Obiectivele de performanță au fost stabilite pentru aceste două competiții, pornind de la rezultatele înregistrate de sportivi în anul anterior, în baza unor procese de diagnoză și prognoză centrate pe aptitudinile dansatorilor cu cele mai mari șanse de reușită.

Metodele și mijloacele de pregătire s-au bazat pe respectarea principiilor antrenamentului sportiv [50, p. 95-100] și pe interdependența dintre componentele antrenamentului. Ponderea componentelor antrenamentului sportiv a variat pe durata perioadelor de pregătire, predominând pregătirea integrală. Lecțiile de antrenament au fost desfășurate zilnic, de luni până sâmbătă, în afara orarului școlar al dansatorilor, având structura clasică cu parte introductivă, parte fundamentală și parte de încheiere.

Metodologia de pregătire specifică a inclus și participarea la competiții cu caracter formativ, cu scopul de a duce dansatorii cât mai aproape de nivelul maxim al pregătirii lor, dar și de a-i

obișnui cu atmosfera de concurs, de a verifica reactivitatea acestora la stresul competițional și de a evalua nivelul de pregătire atins.

La începutul și la sfârșitul anului de pregătire, atât grupa de experiment, cât și grupa martor au fost supuse evaluărilor somatice, funcționale și motrice, astfel încât analiza datelor să permită aprecierea eficienței metodologiei de pregătire specifică aplicată.

Pentru a implementa structura și conținutul experimental, au fost elaborate modele de planificare [Figurile 2.1 și 2.2; Tabelele 2.1 și 2.2], după care s-a desfășurat procesul de antrenament de bază al grupei de experiment. Modelele de planificare prezentate în acest subcapitol este rodul unei activități laborioase de analiză teoretică și practică a informațiilor despre dans din literatura de specialitate, a datelor obținute de dansatorii participanți la experiment, a posibilităților de desfășurare a unui proces de pregătire riguros, sistematic și pe termen lung, a costurilor și a resurselor umane avute la dispoziție în cadrul observațiilor pedagogice. Facem aceste precizări deoarece obiectivele de performanță din dansul sportiv nu pot fi îndeplinite fără implicarea totală a noilor conținuturi metodologice. Ca reper al variabilei independente, mai întâi s-a analizat planul anual de pregătire după care dansatorii grupei experimentale s-au antrenat în perioada anterioară, respectiv septembrie 2011 – august 2012 unde s-au organizat antrenamente de bază de pregătire specifică cu conținut tehnic-fizic, artistic-fizic și tehnic-artistic coregrafic de clasa C în aspectul formării bazei de performanță, a dezvoltării calităților motrice specifice dansurilor Standard și Latino, ținând cont de particularitățile dansatorului de 12-13 ani și de structura modulului metodologic în macro ciclul dublu de pregătire.

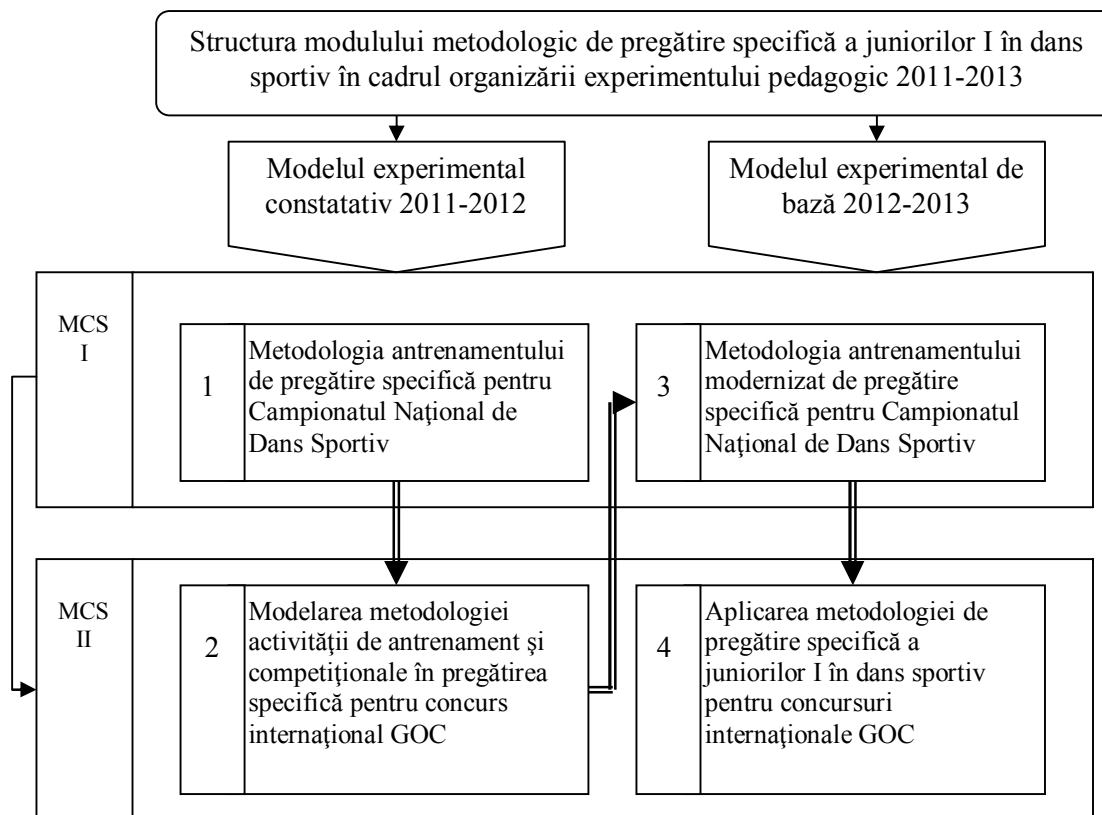


Fig. 2.1. Structura organizării investigației

Modelul periodizării antrenamentului dublu modernizat în experimentul de bază pentru anul competițional 2013 este prezentat în Figura 2.2.

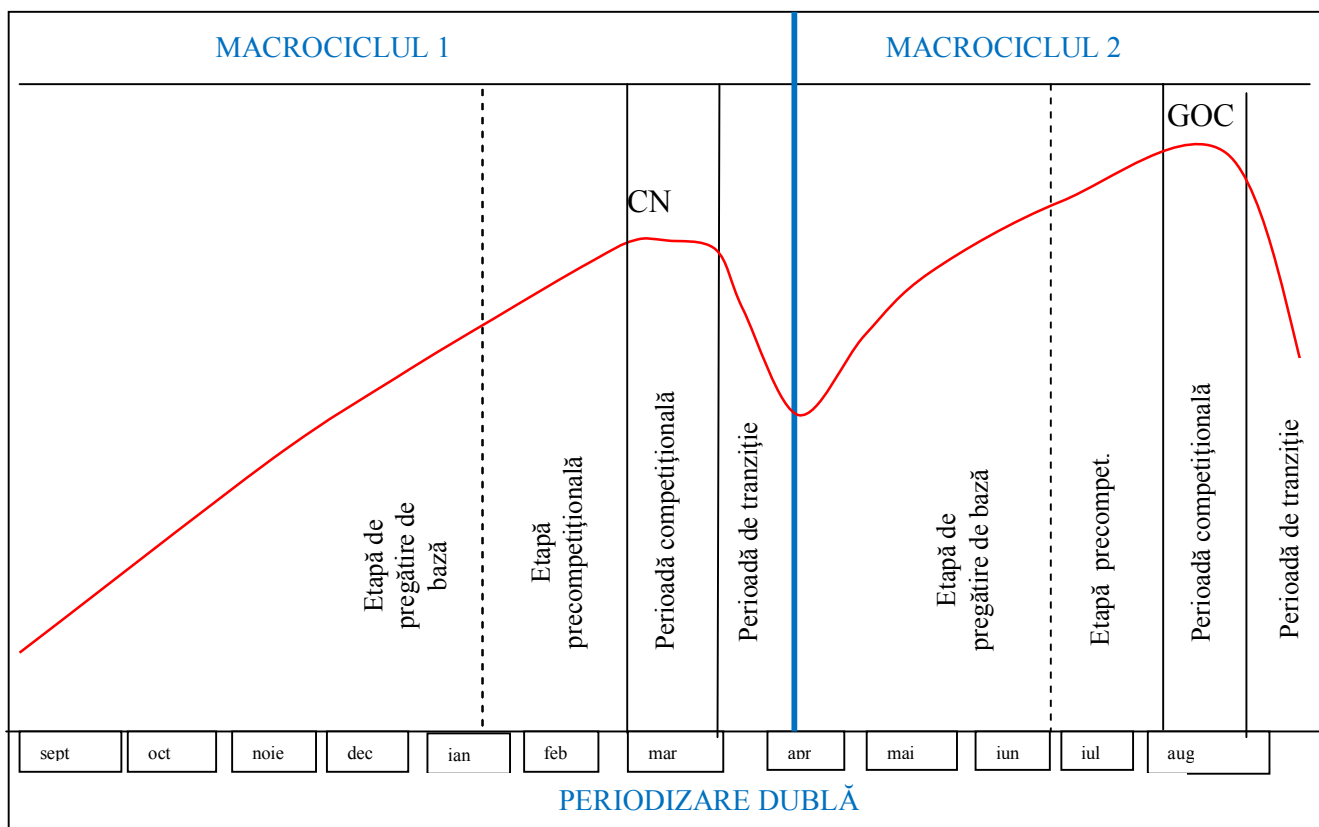


Fig. 2.12. Periodizarea antrenamentului dansatorilor juniori I pentru anul competițional 2013

Tabelul 2.1. Structura și conținutul perioadelor de pregătire a antrenamentului modernizat în experimentul de bază pe perioada 2012 - 2013

Macro-structura	Perioada de pregătire	Tipul de mezostructură	Nr. lecții de antr.	Nr. zile de antr.	Nr. zile libere	Nr. zile de concurs	
MACROSTRUCTURĂ 1	Etapă de pregătire de bază (sept 2012 – ian 2013)	De acomodare (15 sept – 15 oct)	20	20	6	2	
		De bază (16 oct – 15 nov)	22	22	6	0	
		De bază (16 noiem – 20 dec) +	27	27	6	2	
		Microstructură de refacere (21dec – 2 ian)	3	3	8	0	
	Etapă precompetițională (de pregătire specifică ian – mar 2013)	De pregătire și control (3 ian – 31 ian)	24	24	4	0	
		Precompetițional (feb)	24	24	4	0	
	Perioadă competițională (mar 2013)	Competițional (mar)		3	3	2	2
		-CN		4	4	3	0
		-Microstructură de descărcare		6	6	1	0
		-Microstructură de apropiere		3	3	2	2
	-Dance Masters						

	Perioadă de tranziție (mar 2013)	Microstructură De refacere (25 mar – 1 apr)	4	4	3	0	
MACROSTRUCTURĂ 2	Etapă de pregătire de bază (apr - mai 2013)	De bază (2 apr -30 apr)	22	22	9	1	
		De pregătire și control (mai)	24	24	4	0	
	Etapă precompetițională (de pregătire specifică (iun –iul 2013)	De pregătire și control (iun)	23	23	4	1	
		Precompetițional (iul)	24	24	4	0	
	Perioadă competițională (aug 2013)	Competițională (aug)	-Microstructură de apropiere	6	6	1	0
		-Microstructură de apropiere		5	5	2	0
		-GOC		0	0	5	2
Perioadă de tranziție (aug – sept 2013)	De refacere (20aug - 15 sept)	4	4	12	0		
		Σ	248	248	82	12	

Tabelul 2.2. Indicatori cantitativi ai componentelor antrenamentului modernizat al experimentului de bază pentru perioada 2012 – 2013

Concurs	MZC	Nr.ore de antr.	Nr.ore preg. tehnică	Nr.ore preg. artistică	Nr.ore preg. fizică	Nr.ore preg. psihologi -că	Nr.ore preg. tactică	Nr.ore preg. teoretică	Nr.ore preg. integrată	
CN	MZA	30	10	4	10	2	2	1	1	
	MZB	48	20	10	14	4	0	0	0	
	MZB	56	20	13	11	7	1	0	4	
	MIR	4,5	0	0	0	0	0	0	4,5	
	MZPC	48	12	8	8	6	4	2	8	
	MZP	48	10	10	8	8	0	0	12	
	MZC	CONCURS – solicitarea depinde de faza competiției în care se califică dansatorii								
	MIR	6	1	2	2	1	0	0	0	
	Σ	240,5	73	47	53	28	7	3	29,5	
	%	55,61	30,35	19,54	22,04	11,64	2,91	1,25	12,27	
GOC	MZB	44	12	10	10	4	0	0	8	
	MZPC	48	12	12	10	4	0	0	10	
	MZPC	46	8	8	10	6	1	1	12	
	MZP	48	9	9	8	6	1	1	14	
	MZC	CONCURS – solicitarea depinde de faza competiției în care se califică dansatorii								
	MZR	6	0	0	2	4	0	0	0	
	Σ	192	41	39	38	20	2	2	44	
%	44,39	21,35	20,53	20,00	10,53	1,05	1,05	23,16		
Total ore	432,5	114	86	91	48	9	5	73,5		
%	100	26,36	19,88	21,04	10,10	2,08	1,16	16,99		

În scopul implementării structurii și conținutului componentelor antrenamentului modernizat al experimentului de bază s-a elaborat un program experimental de pregătire specifică a dansatorilor de 12-13 ani. În metodologia antrenamentului sportiv au fost incluse: 1) exerciții speciale pentru pregătirea tehnică a coregrafiei de concurs pentru: valsul lent de către o singură pereche; tango, pe jumătăți de compoziție; slow-fox pe muzică de rumba; cu schimbarea rolurilor între perechi; coregrafii cu figuri spre stânga; figuri de dans cu alt partener; analiza video a execuțiilor din antrenament (concurs); coregrafii pentru valsul vienez cu contact la nivelul părții inferioare a trunchiului și coregrafii cu restricții la nivelul contactului vizual, în vederea dezvoltării capacității de conducere; 2) exerciții pentru pregătirea artistică: coregrafii pentru valsul lent pe diverse melodii; exerciții de balet; exerciții faciale și corporale în fața oglinzii; improvizații pe diferite fragmente muzicale ș.a.; 3) exerciții pentru pregătirea fizică; 4) exerciții pentru pregătirea tactică; 5) exerciții pentru pregătirea integrală. Metodologia pregătirii specifice aplicată în experimentul 2 pentru perioada 2012-2013 este prezentată în Tabelul 2.3.

Tabelul 2.3. Aspecte comparative privind pregătirea specifică a dansatorilor juniori I în perioada 2011-2012 – primul experiment constatativ și 2012-2013 – al doilea experiment de bază

Elemente de comparație	Pregătire 2011-2012	Pregătire 2012-2013
Nr. competiții de obiectiv	2	2
Nr. competiții cu caracter formativ	4	6
Nr. macrostructuri	2	2
Nr. forme sportive	2	2
Nr. lecții de antr.	244	248
Nr. zile de concurs	13	12
Nr. zile libere	92	86
Componente ale antrenamentului predominante	comp. tehnic comp. artistic comp. fizic	comp. tehnic-artistic comp. tehnic-fizic comp. artistic-fizic comp.pregătire integrală
Procentaj pregătire tehnică	MA1: 35% MA2: 25%	MA1: 30% MA2: 21%
Procentaj pregătire artistică	MA1: 22% MA2: 27%	MA1: 20% MA2: 20%
Procentaj pregătire fizică	MA1: 24% MA2: 24%	MA1: 22% MA2: 21%
Procentaj pregătire psihologică	MA1: 13% MA2: 16%	MA1: 12% MA2: 13%
Procentaj pregătire tactică	MA1: 3% MA2: 4%	MA1: 3% MA2: 1%
Procentaj pregătire teoretică	MA1: 3% MA2: 4%	MA1: 1% MA2: 1%
Procentaj pregătire integrală	MA1: 2% MA2: 5%	MA1: 12% MA2: 23%
Probe de control	Concursuri formative	Concursuri formative Probe și teste somatice, funcționale, motrice
Forma pregătirii	descentralizată	descentralizată
Locul pregătirii	București	București
Controlul medical	din 6 în 6 luni	din 6 în 6 luni

În **Capitolul 3 „Argumentarea teoretică și experimentală a metodologiei pregătirii specifice juniorilor I în dans sportiv”** se argumentează eficiența metodologiei pregătirii juniorilor din grupa martor și experimentală, prin analiza datelor statistice între testarea inițială și finală. Se confirmă indicatorii capacității de performanță în cadrul antrenamentului sportiv în baza metodologiei abordate pentru pregătirea somatică, motrică și calității execuției coreografiilor de concurs ale dansatorilor din grupele experimentale și martor la testarea finală. Datele experimentale sunt prezentate în Tabelele 3.1, 3.2, 3.3, și 3.4.

Analiza comparativă a eficienței metodologiei de pregătire asupra dansatorilor din grupa martor și experimentală, la testarea inițială

Indicatorii statistici calculați pentru aspectul somatic, pregătirea fizică și tehnico-artistică a dansatorilor din grupa martor și din grupa de experiment, la testarea inițială, sunt prezentați în Tabelul 3.1.

Testând nivelul inițial de pregătire a dansatorilor participanți la cercetarea noastră, se constată că dintre toate probele și testele de evaluare aplicate, există o diferență statistic semnificativă între grupa martor și grupa experimentală pentru unul dintre parametrii somatici investigați. Este vorba despre greutatea coporală a sportivilor, care încă de la începutul experimentului este mai mare în cazul dansatorilor din grupa experimentală, față de cei din grupa martor, însă acest indicator nu poate fi analizat în afara mediei aritmetice a înălțimii subiecților care este superioară în cazul juniorilor din grupa experimentală. În aceste condiții, ne raportăm la indicele de masă corporală (raportul dintre greutate și înălțime) care ne demonstrează că tipul somatic al dansatorilor din ambele grupe este unul asemănător, fără diferențe statistic semnificative semnalate la testarea inițială.

Rezultatele înregistrate la testarea inițială privind nivelul de dezvoltare a calităților motrice, evaluat prin aplicarea baterii Eurofit, nu evidențiază diferențe statistic semnificative între grupa martor și grupa de experiment.

De asemenea, nici pentru latura tehnico-artistică a pregătirii dansatorilor nu s-a demonstrat, din punct de vedere statistic, existența unui nivel diferit al calității execuției dansurilor standard și latino, între grupa martor și grupa de experiment.

Modificările de ordin somatic evidențiate prin analiza statistică a datelor se înscriu în limitele proceselor de creștere și dezvoltare aferente vârstei juniorilor I, respectiv etapa pubertară, metodologia de pregătire specifică din dansul sportiv având efecte benefice în planul estetic și morfologic al practicanților. Dat fiind faptul că valorile înregistrate de toți subiecții cercetării sunt grupate în jurul valorilor etalon existente pentru înălțime și pentru greutate, ca parametrii de bază ai sferei somatice, se impune să subliniem că dansul sportiv, prin specificitatea sa nu interferează cu ritmul proceselor de creștere și dezvoltare ($P < 0,05$). Mai mult decât atât, tendința dansatorilor de a depăși media înălțimii populației cu 6-8 cm de vârsta căreia aparțin, vine să întărească afirmația legată de influența pozitivă a dansului asupra sferei somatice.

Tabelul 3.1. Tabel centralizator al gradului de omogenitate al indicatorilor pregătirii somatice, motrice și calităților tehnico-artistice a dansatorilor juniori I la testarea inițială a grupei martor și grupei experiment

Nr. crt.	Parametrii testați	Unit. de măsur.	Grupa martor (n=12)	Grupa experimentală (n=12)	t	P
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Înălțimea subiecților (h)	cm	152,30±1,413	155,92±1,282	1,897	>0,05
2	Masa corporală (m)	kg	37,38±0,943	40,83±0,890	2,698	<0,05
3	Indicele de masă corporală	$\frac{m}{h^2}$	15,23±0,450	16,76±0,239	0,569	>0,05
4	Plicile de țesut adipos	cm	4,73±0,304	4,13±0,372	0,600	>0,05
5	Ridicarea trunchiului în timp de 30 s	nr.de rep.	24,42±1,262	24,33±0,366	1,292	>0,05
6	Sărituri în lungime de pe loc	cm	163,00±4,186	163,50±1,727	0,093	>0,05
7	Menținerea în atârnat cu brațele îndoite	timp sec	26,00±3,140	26,25±2,041	0,067	>0,05
8	Îndoirea trunchiului înainte	cm	7,83±0,847	7,58±1,047	0,186	>0,05
9	Echilibru Flamingo	pct.	4,67±1,209	4,75±0,805	1,826	>0,05
10	Tapping test	nr.de rep.	11,75±0,307	11,99±0,452	0,440	>0,05
11	Naveta 10×5m	timp sec	18,43±0,199	18,53±0,293	0,187	>0,05
12	Beep test – naveta pe 20m	timp sec	7,17±0,366	7,33±0,262	0,356	>0,05
13	Calitatea execuției dansurilor Standard	pct.	6,97±0,241	7,18±0,609	0,321	>0,05
14	Calitatea execuției dansurilor Latino	pct.	7,30±0,478	7,13±0,347	0,376	>0,05

Notă: Valorile critice ale variabilei

$$f=n_1+n_2-2 \quad t - 2,074 \quad 2,819 \quad 3,792$$

$$12+12-2=22 \quad P<0,05 \quad 0,01 \quad 0,001$$

Tabelul 3.2. Rezultatele testării inițiale și finale a parametrilor somatici ale grupei experimentale

Nr. crt.	Denumirea parametrilor	Unit. de măsur.	Rezultate inițiale	Rezultate finale	t	P
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Înălțimea subiecților (h)	cm	155,92±1,282	158,50±1,151	2,455	<0,05
2	Masa corporală (m)	kg	40,83±0,890	40,50±0,942	0,480	>0,05
3	Indicele de masă corporală	$\frac{m}{h^2}$	16,76±0,239	16,47±0,229	1,445	>0,05
4	Plicile de țesut adipos	cm	4,13±0,372	2,67±0,298	4,949	<0,001

Notă: Valorile critice ale variabilei

$$n=12-1 \quad t - 2,201 \quad 3,106 \quad 4,437 \quad R=0,632$$

$$f=11 \quad P<0,05 \quad 0,01 \quad 0,001 \quad P<0,05$$

Pentru greutatea dansatorilor din grupa experimentală s-a calculat o medie aritmetică egală inițial cu 40,83 kg și final 40,50 kg. În privința omogenității, se observă că datele sunt dispersate omogen în jurul mediei, atât la testarea inițială, cât și la testarea finală. Testul de semnificație aplicat indică o valoare de 0,480 pentru $P>0,05$. În aceste condiții, subliniem faptul că nu există diferențe statistice semnificative în ceea ce privește greutatea dansatorilor grupei experimentale, de la începutul experimentului și până la finalizarea acestuia.

Dansatorii grupei experimentale nu au probleme legate de tipul constituțional, IMC-ul calculat în cazul acestora având o valoare sub 18,5, care îi încadrează pe aceștia în categoria persoanelor subponderale. Media aritmetică a fost egală cu 16,76, la testarea inițială și cu 16,47 la testarea finală, înregistrând o scădere de 0,29, adică un progres de 1,71%. Se constată că datele sunt dispersate omogen în jurul mediei la ambele testări, potrivit valorii coeficientului de variabilitate. Testul de semnificație dovedește că nu există diferențe statistic semnificative între cele două testări referitor la IMC-ul grupei experimentale. Chiar dacă pe parcursul experimentului, dansatorii grupei experimentale au crescut în înălțime, greutatea acestora a variat foarte puțin, fără ca indicii de masă corporală să fie influențat statistic semnificativ de metodologia de pregătire specifică.

Suma plicilor de țesut adipos a înregistrat inițial o medie de 4,13 cm, iar după aplicarea variabilei independente a scăzut la valoarea de 2,67 cm la testarea finală. Pentru această grupă de sportivi, datele sunt dispersate neomogen în jurul mediei la ambele testări. Prin intermediul testului t Student s-a obținut o valoare de 4,949 corespunzătoare unui prag de semnificație $P < 0,001$ prin care se demonstrează validitatea ipotezei cercetării conform căreia există diferențe semnificative între cele două testări, din punctul de vedere al procentajului de țesut adipos. Acest aspect ne permite să afirmăm că metodologia de pregătire specifică se reflectă în plan somatic, prin diminuarea masei adipoase, ca urmare a aplicării stimulilor de antrenament.

Eficiența metodologiei elaborate în pregătirea fizică specifică a dansatorilor din grupa experimentală la testarea inițială și finală

Pentru investigarea efectelor metodologiei de pregătire a dansatorilor grupei experimentale, s-a elaborat un Modul de exerciții specific coregrafiei de concurs direct solicitate în execuția conținutului motric specific, aplicându-se bateria de teste Eurofit ale cărei probe sunt analizate în Tabelul 3.3.

Tabelul 3.3. Rezultatele testării inițiale și finale a parametrilor capacităților motrice ale grupei experimentale

Nr. crt.	Parametrii testați	Unit. de măs.	Rezultate inițiale	Rezultate finale	t	P
			(n=12) $\bar{X} \pm m$	(n=12) $\bar{X} \pm m$		
1	Ridicarea trunchiului în timp de 30 s	nr.de rep.	24,33±0,366	27,17±0,314	4,974	<0,001
2	Sărituri în lungime de pe loc	cm	163,50±1,727	174,92±2,669	5,519	<0,001
3	Menținerea în atârnat cu brațele îndoite	timp sec	26,25±2,041	33,58±2,250	3,962	<0,01
4	Îndoirea trunchiului înainte	cm	7,58±1,047	13,08±0,456	4,182	<0,01
5	Echilibru Flamingo	pct.	4,75±0,805	2,92±0,157	2,556	<0,05
6	Tapping test	nr.de rep.	11,99±0,452	9,99±0,204	4,097	<0,01
7	Naveta 10×5m	timp sec	18,53±0,293	17,11±0,299	4,880	<0,001
8	Beep test – naveta pe 20m	timp sec	7,33±0,262	9,25±0,262	4,059	<0,01

Notă: Valorile critice ale variabilei
n=12-1 t – 2,201 3,106 4,437 R=0,632
f=11 P<0,05 0,01 0,001 P<0,05

Analizând ponderea performanțelor obținute de grupa experimentală la cele 8 probe de pregătire fizică se constată diferențe ale indicatorilor în ambele momente de evaluare inițială și finală. Rezultatele demonstrează valoarea metodologiei de pregătire specifică aplicată, după care s-a antrenat grupa experimentală. Testul de semnificație t-Student relevă o diferență statistică semnificativă între mediile aritmetice înregistrate la cele două testări la pragul de semnificație $P < 0,01-0,001$, cu o probabilitate de 99-99,9%.

Calitatea execuției coregrafiilor de concurs a dansatorilor din grupa experimentală, între testarea inițială și finală

Calitatea execuției dansatorilor în situația efectuării coregrafiilor stabilite pentru participarea la concursul de obiectiv, la secțiunea standard a fost apreciată de antrenor prin acordare de note în baza unei scale evaluative riguros întocmite și a permis analiza statistică de mai jos (Tabelul 3.5).

Tabelul 3.4. Valorile rezultatelor testării inițiale și finale a calității execuției coregrafiilor tehnico-artistice de dans Standard și Latino ale grupei experimentale

Nr. crt.	Parametrii testați	Unit. de măsur.	Rezultate inițiale	Rezultate finale	t	P
			(n=12)	(n=12)		
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Calitatea dansurilor Standard (10)	pct.	7,18±0,609	8,78±0,157	3,059	<0,05
2	Calitatea dansurilor Latino (10)	pct.	7,13±0,374	8,62±0,157	5,398	<0,001

Notă: Valorile critice ale variabilei

n=12-1 t – 2,201 3,106 4,437 R=0,632
 f=11 P<0,05 0,01 0,001 P<0,05

Dansurile standard au fost apreciate cu o medie aritmetică a notelor de 7,18, la testarea inițială și de 8,78, la testarea finală, identificând o creștere a calității execuției cu 22,27%, adică o diferență între medii egală cu 1,60. Coeficientul de variabilitate indică faptul că datele sunt dispersate relativ omogen în jurul mediei în situația testării inițiale a grupei experimentale și omogen, în cazul testării finale a acesteia. Testul de semnificație aplicat indică o valoare calculată egală cu 3,059 corespunzătoare unui prag de semnificație $P < 0,05$, motiv pentru care ipoteza cercetării este validată. Deoarece s-a demonstrat statistic că diferențele dintre mediile aritmetice sunt semnificative, evidențiem că metodologia de pregătire a juniorilor I din grupa experimentală a condus la creșterea calității execuției coregrafiilor de concurs pentru dansurile standard.

Pentru dansurile latino, prezentate în coregrafiile de concurs, la testarea inițială, grupa experimentală a obținut o medie aritmetică în valoare de 7,13, iar la cea finală, de 8,62. Media notelor acordate de către antrenor la testarea finală a crescut cu 1,48, ceea ce echivalează cu un progres de 20,79%. Apreciem că, potrivit coeficientului de variabilitate, datele sunt dispersate omogen în jurul mediei, atât la testarea inițială, cât și la testarea finală. Testul de semnificație t-Student indică o valoare de 5,398 care corespunde unui prag de semnificație $P < 0,001$, în baza căreia exprimăm validitatea ipotezei de cercetare și respingerea ipotezei nule. Dat fiind faptul că există diferențe statistic semnificative între performanțele înregistrate de dansatorii grupei experimentale

în execuția dansurilor latino, sub forma coregrafiilor de concurs, apreciem eficiența metodologiei de pregătire urmată de aceștia, ca variabilă independentă în cadrul cercetării noastre experimentale.

Verificarea și confirmarea indicatorilor capacității de performanță în cadrul antrenamentului dansatorilor din grupa martor și experimentală în baza metodologiei abordate

Analiza statistică a datelor înregistrate la cele două testări a avut drept finalitate identificarea și compararea rezultatelor grupei experimentale cu cea martor, precum și aprecierea evoluției capacității de performanță a dansatorilor, ca efect al metodologiei de pregătire specifică urmate. Diferențele constatăte între cele două grupe de subiecți, în urma aplicării variabilei independente și verificarea statistică a acestora este detaliată în subcapitolele următoare.

Indicatorii statistici calculați pentru sfera somatică, în situația testării finale a grupelor de subiecți participante la această cercetare sunt prezentați în Tabelul 3.5.

Tabelul 3.5. Analiza comparativă a metodologiei de pregătire a dansatorilor juniori I asupra sferei somatice la testarea finală a experimentului pedagogic

Nr. crt.	Denumirea parametrilor	Unit. de măsur.	Grupa martor (n=12)	Grupa de experiment (n=12)	t	P
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Înălțimea subiecților (h)	cm	156,00±1,865	158,50±1,151	1,040	>0,05
2	Masa corporală (m)	kg	38,92±1,047	40,50±0,940	1,766	>0,05
3	Indicele de masă corporală	$\frac{m}{h^2}$	16,76±0,239	16,47±0,229	0,876	>0,05
4	Plicile de țesut adipos	cm	4,08±0,262	2,67±0,298	3,048	<0,01

Notă: Valorile critice ale variabilei

$f=n_1+n_2-2$ $t - 2,074$ 2,819 3,792
 $12+12-2=22$ $P<0,05$ 0,01 0,001

Indicii înălțimii, masei corporale și indicele de masă corporală se observă diferență nesemnificativă dintre grupa martor și grupa experimentală la $P>0,05$.

Măsurarea plicilor de țesut adipos a întregit tabloul evaluativ al sferei somatice a dansatorilor. În situația testării finale a masei corporale adipoase, grupa martor a înregistrat o medie aritmetică egală cu 4,08 cm, în timp ce grupa experimentală a avut o medie mai mică cu 1,41 cm, respectiv de 2,67 cm. Coeficientul de variabilitate indică statistic că datele sunt dispersate neomogen în jurul mediei, pentru ambele grupe de dansatori. Testul t-Student evidențiază o valoare de 3,048 care corespunde unui prag de semnificație $P<0,01$, motiv pentru care devine evident faptul că există diferențe semnificative între cele două grupe, în investigarea acestui parametru somatic.

Indicii motrici ai dansatorilor din grupele experimentală și martor la testarea finală

Pentru probele de evaluare a indicatorilor motrici s-a constatat o creștere semnificativă a performanțelor la pragul de semnificație $P<0,05 - 0,001$ la grupa experimentală față de grupa martor (Tabelul 3.6).

S-a demonstrat statistic, de la o testare la alta, că metodologia de pregătire urmată de dansatorii juniori I cuprinși în grupa experimentală și-au îmbunătățit forța la nivelul musculaturii abdominale și a brațelor, au avut o creștere a mobilității coloanei vertebrale și a articulației coxo-femorale, precum și o ameliorare a forței în regim de viteză ($P<0,05$). De asemenea, s-au observat

creșteri ale rezistenței aerobe, ale vitezei, ale echilibrului și ale coordonării segmentare. Progresul dansatorilor din grupa experimentală în ceea ce privește dezvoltarea calităților motrice, dovedește că s-au atins obiectivele de instruire, prin utilizarea mijloacelor incluse în metodologia de pregătire.

Tabelul 3.6. Eficiența metodologiei de pregătire specifică a dansatorilor juniori I asupra dezvoltării capacităților motrice la testarea finală al experimentului pedagogic (bateria Eurofit)

Nr. crt.	Parametrii testați	Unit. de măs.	Grupa martor (n=12)	Grupa experimentală (n=12)	t	P
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Ridicarea trunchiului în timp de 30 s	nr. de rep.	25,25±0,314	27,17±0,728	2,421	<0,05
2	Sărituri în lungime de pe loc	cm	165,00±3,715	174,92±2,669	2,606	<0,05
3	Menținerea în atârnat cu brațele îndoite	timp sec	26,08±2,878	33,58±2,250	2,053	≤0,05
4	Îndoirea trunchiului înainte	cm	9,58±0,810	13,08±0,456	3,767	<0,01
5	Echilibru Flamingo	pct.	3,75±0,157	2,92±0,157	3,739	<0,01
6	Tapping test	nr. de rep.	11,41±0,653	9,99±0,204	2,076	<0,05
7	Naveta 10×5m	timp sec	18,17±0,167	17,11±0,299	3,099	<0,001
8	Beep test – naveta pe 20m	timp sec	6,50±0,466	9,25±0,262	5,140	<0,001

Notă: Valorile critice ale variabilei

$$f=n_1+n_2-2 \quad t - 2,074 \quad 2,819 \quad 3,792$$

$$12+12-2=22 \quad P<0,05 \quad 0,01 \quad 0,001$$

Indicii calității execuției coreografiilor de concurs ale dansatorilor din grupele experimentală și martor la testarea finală

Calitatea execuției coreografiilor de concurs a fost apreciată prin prisma indicatorilor statistici de mai jos (Tabelul 3.7):

Tabelul 3.7. Diferența statistică a rezultatelor probei de evaluare a calității execuției tehnico-artistice la testarea finală în baza metodologiei abordate în grupa experimentală

Nr. crt.	Parametrii testați	Unit. de măs.	Grupa martor (n=12)	Grupa experimentală (n=12)	t	P
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Calitatea dansurilor Standard	pct.	7,43±0,278	8,78±0,157	4,261	<0,001
2	Calitatea dansurilor Latino	pct.	7,73±0,209	8,62±0,157	3,410	<0,01

Notă: Valorile critice ale variabilei

$$n=24 \quad t - 2,074 \quad 2,819 \quad 3,792$$

$$f=22 \quad P<0,05 \quad 0,01 \quad 0,001$$

Notele acordate de antrenor pentru dansurile standard, ținând cont de scala de evaluare prelucrată după Barrow și McGee, s-au grupat în jurul mediei de 7,43 pentru grupa martor și de 8,78 pentru grupa experimentală. Remarcăm că media notelor grupei experimentale este mai mare cu 1,35 și că dispersia datelor este relativ omogenă la grupa martor și omogenă la grupa de experiment. În urma aplicării testului de semnificație t-Student se demonstrează că diferențele

dintre mediile aritmetice ale celor două grupe de dansatori sunt statistic semnificative. Astfel, t calculat este 4,261 ce corespunde unui prag de semnificație $P < 0,001$. Respingem ipoteza de nul și validăm ipoteza cercetării. Este corect să afirmăm că diferențele sunt statistic semnificative între cele două grupe în ceea ce privește calitatea execuției coreografiilor aferente dansurilor standard și că metodologia de pregătire specifică după care s-au antrenat dansatorii grupei experimentale a fost eficientă, cu o probabilitate de 99%. Reprezentarea grafică se poate observa în Figura 3.1.

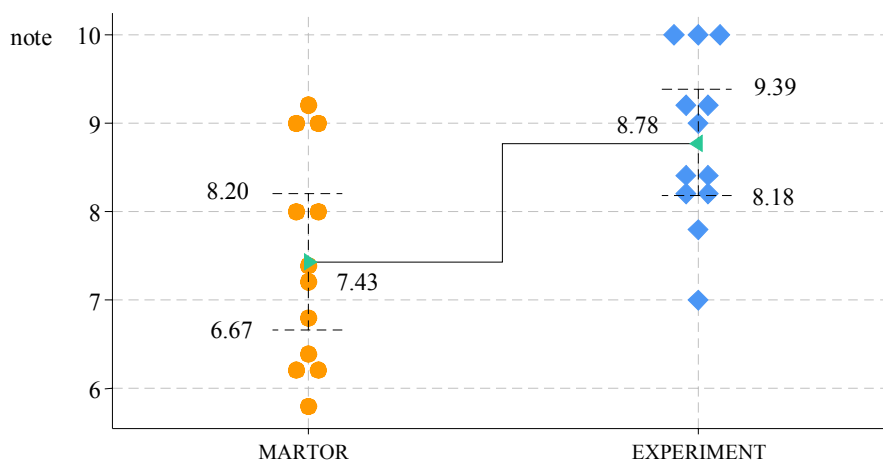


Fig. 3.1. Reprezentarea grafică a notelor acordate dansatorilor pentru calitatea execuției coreografiilor de concurs – secțiunea standard, testare finală

Performanța dansatorilor pentru coreografiile dansurilor latino a fost apreciată de antrenor cu o medie a notelor de 7,73, în cazul grupei martor și de 8,62, în cazul grupei experimentale, la testarea care a avut loc în finalul experimentului nostru. Datele prezintă o dispersie cu o structură omogenă la ambele grupe. În baza testului de semnificație aplicat se obține o valoare de 3,410 pentru $P < 0,01$ care ne asigură că putem respinge ipoteza de nul și valida ipoteza cercetării. Se semnaleză diferențe statistic semnificative între cele două grupe și o eficiență crescută a metodologiei de pregătire specifică a dansatorilor din grupa experimentală asupra creșterii calității execuției coreografiilor pentru secțiunea latino [Figura 3.2].

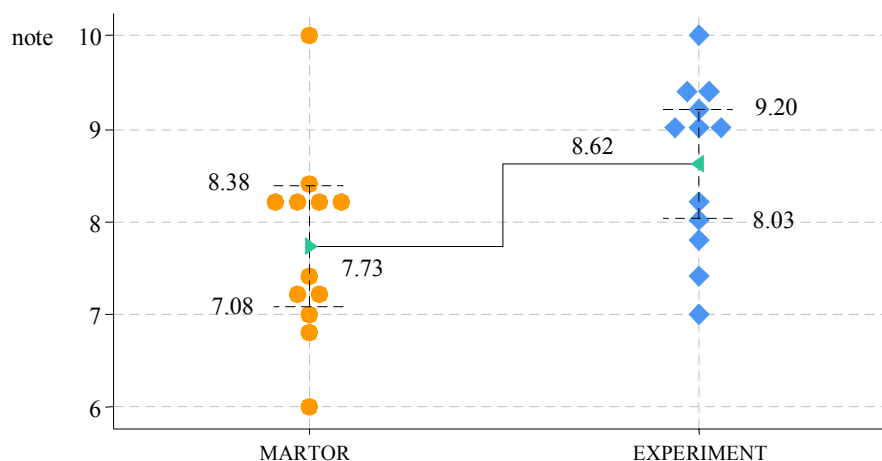


Fig. 3.2. Reprezentarea grafică a notelor acordate dansatorilor pentru calitatea execuției coreografiilor de concurs – secțiunea latino, testare finală

Ponderea crescută a pregătirii integrale a dansatorilor din grupa experimentală s-a reflectat în creșterea calității execuției coreografiilor de concurs, atât pentru dansurile din secțiunea standard - 8,78 puncte, cât și pentru cele din secțiunea latino - 8,62 puncte, existând diferențe statistic semnificative între momentul inițial al experimentului și testarea din finalul demersului nostru științific ($P < 0,05$). În schimb, metodologia de pregătire urmată de grupa martor ($P < 0,05$) nu a avut efecte care să fie vizibile prin aplicarea scalei de evaluare utilizată ca instrument de apreciere a calității execuțiilor de concurs.

Aspecte corelative ale indicilor statistici care argumentează eficiența metodologiei de pregătire specifică a juniorilor I în dansul sportiv

Eficiența metodologiei de pregătire specifică a juniorilor I în dansul sportiv este argumentată și prin corelațiile Pearson care au fost calculate pentru toate probele susținute de dansatorii grupei experimentale și care se regăsesc în teză. În acest subcapitol sunt surprinse spre interpretare și spre reprezentare grafică numai parametrii capacității de performanță care au corelat statistic semnificativ, fie la un prag $P < 0,05$, fie la $P < 0,01$ [Figura 3.3].

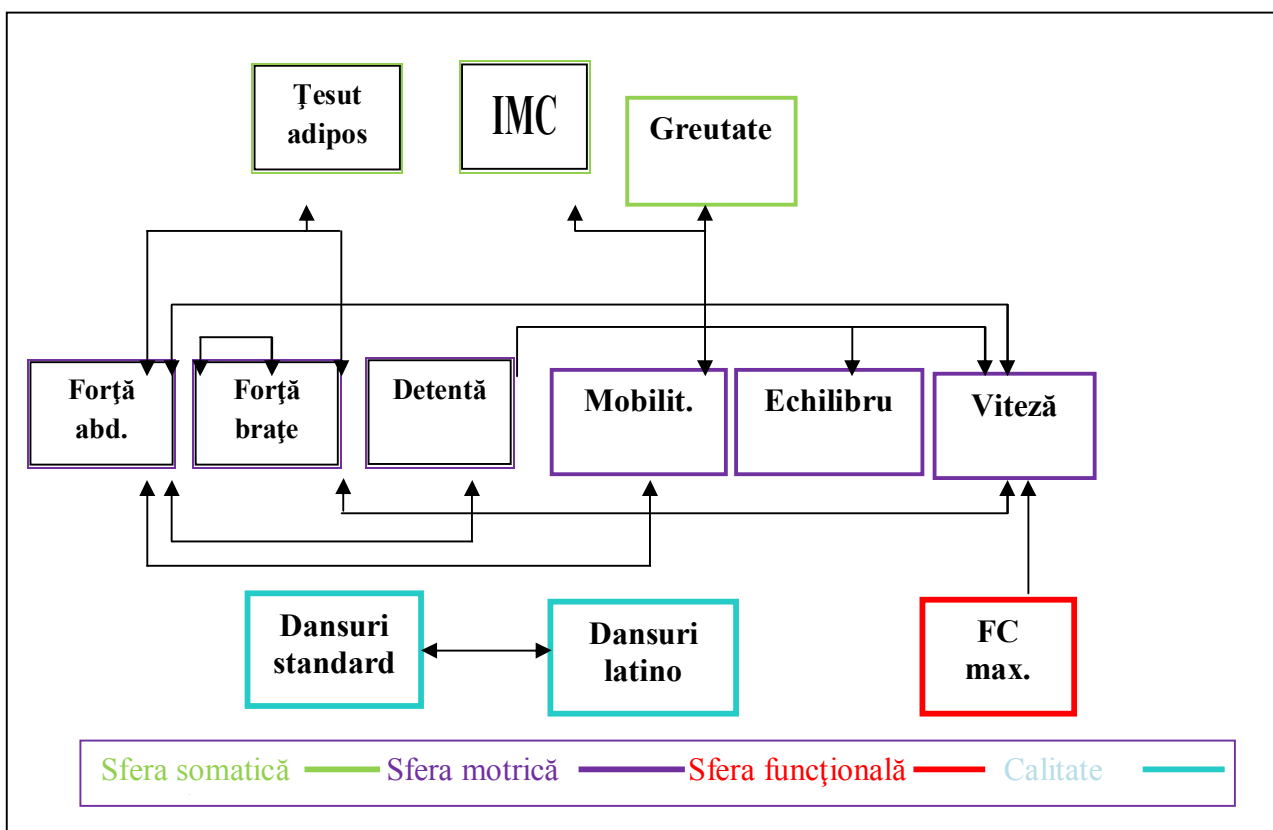


Fig. 3.3. Corelații semnificative statistic între parametrii capacității de performanță ai grupei experimentale, la testarea finală

Subliniem că forța musculaturii abdominale corelează cu cei mai mulți dintre parametrii investigați de noi. Considerăm că acest fapt se datorează faptului că este vorba despre o grupă de mușchi cu rol important în stabilizarea trunchiului și în efectuarea tuturor mișcărilor specifice dansului. Menținerea anumitor poziții ale trunchiului, atitudinea susținută specifică dansului și acțiunile controlate ale membrilor inferioare solicită deopotrivă musculatura abdominală și grupele de mușchi direct implicate în execuția coregrafiei. Astfel, forța la nivelul musculaturii abdominale

corelează cu forța brațelor ($r=0.667$, $P<0,05$) și cu detenta la nivelul membrelor inferioare ($r=0.824$, $P<0,01$). În egală măsură, acest parametru corelează și cu mobilitatea coloanei vertebrale ($r=-0.580$, $P<0,05$), apreciată prin îndoirea trunchiului înainte din așezat. Corelațiile dintre masa de țesut adipos și forța diferitelor grupe musculare este facil de explicat, pe măsură ce forța musculaturii abdominale ($r=-0.584$, $P<0,05$) și a brațelor ($r=-0.895$, $P<0,01$) s-a ameliorat, procentajul de țesut adipos a scăzut, în favoarea creșterii masei musculare. Tot la nivel somatic, s-au identificat corelații între greutatea dansatorilor și mobilitatea acestora ($r=0.595$, $P<0,05$), dar și între IMC și mobilitate ($r=0.677$, $P<0,05$).

Componenta detentă, ca rezultat al forței în regim de viteză corelează cu capacitatea dansatorilor de a efectua cât mai rapid sarcina motrică, respectiv cu viteza ($r=-0.615$, $P<0,05$). De asemenea, a fost identificată o corelație statistic semnificativă între detentă și echilibru static ($r=-0.750$, $P<0,01$), pe care o putem pune pe seama ameliorării capacităților coordinative și a controlului neuromuscular. Viteza dansatorilor se află într-o strânsă corelație cu forța musculaturii abdominale ($r=-0.730$, $P<0,01$), dar și a brațelor ($r=-0.738$, $P<0,01$). Referitor la componenta funcțională, apreciată prin FC max, acest parametru a corelat cu viteza dansatorilor ($r=0.633$, $P<0,05$). Calitatea execuției dansurilor standard corelează cu cea a execuției coreografiilor latino ($r=0.651$, $P<0,05$), fiind vorba în acest caz de o solicitare integrală a componentelor antrenamentului sportiv.

Concluzionăm prin a sublinia strânsa legătură dintre sfera somatică și cea motrică, dintre sfera funcțională și cea motrică, dar și dintre calitatea execuției dansurilor aparținând celor două secțiuni de concurs, aspect care argumentează eficiența metodologiei de pregătire specifică aplicată juniorilor din grupa experimentală.

Conducerea antrenamentului sportiv în baza modelelor experimentale de planificare elaborate a contribuit la punerea în practică a unei metodologii de pregătire specifică prin care s-a optimizat capacitatea de performanță a dansatorilor din grupa experimentală, manifestată prin indici superiori ai calităților motrice și ai calității execuției coreografiilor de concurs.

Legăturile evidențiate statistic între sfera somatică, a țesutului adipos și sfera motrică, între sfera funcțională și sfera motrică, precum și între calitatea execuției dansurilor standard și calitatea execuției dansurilor latino dovedesc întrepătrunderea dintre diferitele componente ale metodologiei antrenamentului. Acest fapt influențează alegerea cu atenție a mijloacelor și metodelor de pregătire care să conducă spre atingerea obiectivelor de instruire și spre creșterea ponderii pregătirea integrale a dansatorilor juniori I.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Finalizînd acest demers științific, s-a formulat un sistem de concluzii generale și recomandări, a căror natură teoretică și practică confirmă complexitatea și oportunitatea studiului în cauză:

1. În urma unui proces științific de analiză și sinteză a numeroaselor surse bibliografice din domeniu, cu referire la organizarea antrenamentului sportiv al dansatorilor, constatăm că există informații substanțiale despre succesiunea metodică a instruirii, despre mecanismul de bază al pașilor și figurilor de dans, despre diferitele componente ale pregătirii.

Cu toate acestea, abordările teoretico-metodice legate de metodologia specifică pregătirii juniorilor I, în vederea obținerii de performanțe la nivel internațional, sunt mai puțin reprezentate în literatura de specialitate și mai puțin accesibile antrenorilor. Antrenorii titrați, din orice ramură de sport, nu oferă spre publicare, întru-totul, strategia de antrenament utilizată, așadar și în dansul sportiv, se resimte nevoia transpunerii în termeni științifici și a conceptualizării de ordin teoretic a informațiilor valoroase comunicate de aceștia în activitatea practică.

2. Analiza calitativă a sistemului de planificare anuală a antrenamentului sportiv, respectiv a structurii și conținutului metodologic al antrenamentului sportiv cercetat, a demonstrat că obiectivele de performanță pot fi atinse dacă procesul de pregătire este orientat spre dinamica intensității efortului, spre respectarea cerințelor adaptative de ordin funcțional și spre particularitățile de vârstă specifice juniorului I. În acest context, valoarea metodologiei de pregătire specifică a dansatorilor juniori I rezidă din aplicarea practică a acestor repere, modificând, față de anii anteriori, parametrul volum al efortului, în favoarea creșterii intensității stimulilor de antrenament și a ponderii mijloacelor de pregătire integrală.

3. Originalitatea tezei reiese din următoarele direcții de cercetare: descrierea mijloacelor specifice de pregătire și a modalităților de aplicare a acestora, care au fost implementate în metodologia de pregătire specifică a dansatorilor din grupa experimentală și care au fost direcționate spre componenta fizică, tehnică, artistică, tactică, dar mai ales spre pregătirea integrală; elaborarea documentelor de planificare a antrenamentului pentru dansatori juniori I, ținând cont de calendarul competițional oficial și de legitățile formei sportive, în contextul în care la nivel național, nu există exemple în sursele bibliografice, pentru această categorie de vârstă; analiza detaliată a procesului de antrenament specific juniorilor I, cu respectarea particularităților de vârstă, creștere și dezvoltare, în condițiile în care cele mai multe referințe de specialitate sunt cu caracter general sau vizează categorii superioare de instruire.

3. S-a constatat că elementele-cheie ale metodologiei pregătirii specifice sunt cunoașterea și înțelegerea mecanismului de bază al mișcării și interiorizarea gesturilor motrice specifice coregrafiei de dans, alături de dezvoltarea unui bun control neuromuscular, în atribuirea parametrilor interni și externi.

4. În prezentul studiu științific experimental de bază a fost elaborată și argumentată calitatea metodologiei pregătirii juniorilor I de 12-13 ani, în sistemul unui macrociclu dublu de un an, în baza căruia au fost determinate ponderea componentelor metodologice ale antrenamentului sportiv – la nivel de 63,23% pregătirea tehnico-artistică integrală, 21,04% pregătirea fizică, 10,10% pregătirea psihologică, 2,08% pregătirea tactică și 1,16% pregătirea teoretică.

5. Metodologia de pregătire specifică a juniorilor I (12-13 ani) în dansul sportiv este stabilită în funcție de interdependență dintre pregătirea tehnică, fizică, artistică, psihologică, tactică și teoretică, adoptînd o variantă eficientă în cazul alocării unei ponderi crescute pregătirii tehnico-artistice integrale pe parcursul întregului an de pregătire al cuplului de dansatori, utilizînd mijloace cu caracter specific și competițional în ambele macrocicluri de antrenament.

6. Aplicarea în cadrul experimentului pedagogic a structurii și conținutului modului metodologic de pregătire specifică a dansatorilor juniori I (12-13 ani) a condus la îmbunătățirea nivelului de pregătire motrică cu probabilitate de 95,5%. Ca urmare, rezultatele experimentului pedagogic înregistrate la testarea pregătirii motrice au valori superioare la 7 probe, din 8 testate pentru grupa experimentală, ce constituie un progres semnificativ de 87,5%, în comparație cu grupa martor care a progresat doar la 2 probe, numai în proporție de 25%.

7. Calitatea execuției coreografiilor de concurs de anvergură la secțiunea standard a înregistrat o creștere pentru toți subiecții cercetați cu o medie a notei de 8,78, pentru grupa experimentală, cu un coeficient de variație de 10,8% ($P < 0,001$), față de grupa martor 7,43, pentru care coeficientul de variație constituie 16,2%. Concursul de 10 dansuri a determinat evaluarea calității execuției coreografiilor și pentru secțiunea latino. Performanța dansatorilor în finalul experimentului vizează valori calitative cu media notelor de 7,73 în cazul grupei martor și 8,62, în cazul grupei experimentale, valoarea calculată a lui t este 3,410, fiind mult mai mare decât valoarea tabelară ($t = 2,818$ la $P > 0,01$).

În contextul performanțelor se semnalează diferențe statistic semnificative între cele două grupe și o eficiență a metodologiei de pregătire specifice a dansatorilor din grupa experimentală, asupra creșterii calității execuției coreografiilor de concurs, atât pentru secțiunea standard, cât și pentru secțiunea latino.

8. Valoarea numerică a coeficienților de corelație Pearson care au fost calculate statistic pentru toate probele susținute de dansatorii grupei experimentale (somatice, motrice, funcționale, evaluare a calității) au demonstrat că parametrii capacității de performanță au corelat statistic semnificativ la un prag de $P < 0,05 - 0,01$. Forța la nivelul musculaturii abdominale corelează direct cu forța brațelor ($r = 0,667$, $P < 0,05$), cu detenta ($r = 0,824$, $P < 0,01$), cu mobilitatea coxofemurală și a coloanei vertebrale ($r = 0,580$, $P < 0,05$). Procentajul de țesut adipos a scăzut în favoarea creșterii masei musculare. Detenta, ca rezultat al forței în regim de viteză corelează cu capacitatea dansatorilor de a efectua cât mai rapid mișcările de dans, cu viteza ($r = 0,615$, $P < 0,05$). Calitatea execuției secțiunii de dans standard corelează direct cu cea a execuției coreografiilor latino ($r = 0,651$, $P < 0,05$), evidențiind valoarea solicitării integrale a componentelor metodologice ale antrenamentului sportiv.

9. Rezultatele superioare obținute de dansatorii grupei experimentale la parametrii propuși pentru cercetare dovedesc eficiența structurii și conținutului metodologic de pregătire specifică a juniorilor de 12-13 ani, în macro ciclul dublu al antrenamentului de dans sportiv.

10. Rezultatele cercetării devin cu atât mai valoroase, cu cât dansatorii asupra cărora s-a implementat o metodologie specifică de pregătire, bazată pe componenta integrală, au reușit să atingă obiectivele de performanță stabilite și să evolueze la parametri superiori în competiții naționale și internaționale de anvergură. Considerăm că pregătirea în perspectivă a acestor juniori a suportat o modificare calitativă importantă, prin exploatarea rezultatelor cercetării, motiv pentru care metodologia specifică de pregătire aplicată, poate reprezenta pentru specialiști un model de bună practică.

Problema științifică importantă soluționată în domeniul dansului, o constituie integrarea componentelor antrenamentului sportiv al dansatorilor de 12-13 ani, prin fundamentarea metodologiei de pregătire specifică, ca premisă favorabilă pentru dezvoltarea capacității de performanță și pentru obținerea unor rezultate notabile în concursurile importante.

Ca urmare a cercetărilor efectuate și rezultatelor obținute în urma aplicării modelului metodologic de pregătire specifică a juniorilor I (12-13 ani), în dans sportiv se desprind următoarele recomandări:

- modelul biotipului somatic cercetat prin examenul dezvoltării fizice al dansatorului junior I de 12-13 ani se conturează a fi al unei persoane longiline, cu segmente lungi, cu greutate scăzută, cu musculatura tonifiată, dar nu excesiv dezvoltată, fără a fi globuloasă, cu un procentaj redus de țesut adipos și făcând parte din categoria normosomilor sau subponderalilor, cu indicii de masă corporală mai mic de 18,5;
- la vârsta de 12-13 ani, au loc intense modificări corporale în schelet, mușchi și țesut celular subcutanat, din acest motiv, se recomandă ca în această perioadă de creștere în greutate, în special pentru fete, să se acorde o importanță deosebită regimului alimentar și exersării elementelor de dans cu ritm maximal și intensitate competițională;
- se recomandă utilizarea monitoarelor de frecvență cardiacă, a dispozitivelor computerizate în lecțiile de antrenament, astfel încât să fie posibilă identificarea reacției organismului la efort și să fie stabilite cele mai eficiente variante de dozare a efortului în pregătirea specifică a dansatorilor juniori I și de combinare dificilă a componentelor metodologice ale antrenamentului sportiv;
- în metodologia pregătirii dansatorilor juniori I (12-13 ani) să se planifice două dimensiuni esențiale ale antrenamentului anual - un macrociclu dublu. Ponderea pregătirii integrale va constitui 17-23% în macrociclu doi al anului de antrenament, cu participare la concursuri internaționale, iar în primul macrociclu rolul principal în metodologia pregătirii îl deține pregătirea tehnică 26,36%, 20-22% pregătirea fizică și artistică, pregătirea tehnico-artistică integrală 47-63%, pentru competiții de nivel național;
- antrenorii de dans sportiv trebuie să abordeze cu seriozitate latura activității profesionale, astfel ca rodul muncii lor să fie vizibil în planul performanțelor sportive de top, de clasament internațional, prin modernizarea metodologiei antrenamentului în ambele macrocicluri de pregătire sportivă.

ADNOTARE

Grigore Virgil: Metodologia pregătirii specifice a juniorilor I (12-13 ani) în dansul sportiv: teză de doctor în științe pedagogice. Chișinău, 2015.

Structura tezei: Introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 198 titluri, 194 pagini, 147 text de bază, 15 tabele, 57 figuri, 6 anexe. Rezultatele obținute sunt publicate în 26 de lucrări științifice.

Cuvinte cheie: metodologie, dans sportiv, periodizarea antrenamentului sportiv, model de planificare, stadiul I al antrenamentului sportiv, pregătire specifică, pregătire integrală, vârsta junioratului.

Domeniul de studiu: pedagogie.

Scopul lucrării. Scopul cercetării constă în modernizarea procesului de antrenament prin abordarea metodologiei de pregătire specifică a juniorilor I (12-13 ani) în dansul sportiv.

Obiectivele lucrării: 1. Studierea și analiza teoriei și practicii moderne de adoptare a valorilor metodologice de antrenament în dezvoltarea capacității de performanță în dansul sportiv. 2. Evidențierea particularităților de pregătire sportivă a dansatorilor juniori I pe durata unui ciclu anual de antrenament. 3. Stabilirea și elaborarea structurii și conținutului metodologic al sistemului de pregătire specifică în antrenamentul de bază al dansatorilor juniori I (12-13 ani). 4. Verificarea experimentală și confirmarea eficacității sistemului de pregătire specifică a dansatorilor juniori I în baza metodologiei abordate.

Noutatea și originalitatea științifică se constituie din completarea fondului metodologic de pregătire sportivă a dansatorilor de 12-13 ani. S-a conturat modelul pregătirii morfofuncționale al dansatorilor juniori I constituind armonia în cuplu. S-a stabilit eficiența și ponderea componentelor pregătirii integrale, utilizând elementele-cheie ale metodologiei antrenamentului sportiv prin aplicarea unui sistem modern de planificare de atingere a rezultatelor superioare de concurs.

Problema științifică importantă soluționată în domeniul dansului de performanță, o constituie integrarea componentelor antrenamentului sportiv al dansatorilor de 12 – 13 ani în scopul optimizării metodologiei de pregătire specifică, ca premisă favorabilă pentru dezvoltarea capacității de performanță și obținerii unor rezultate notabile în concursurile importante.

Semnificația teoretică rezidă din analiza obiectivelor stadiului I și a integrării componentelor antrenamentului de dans sportiv; din evidențierea manifestărilor specifice vârstei junioratului; din conceperea unei variante de periodizare a procesului de antrenament, corespunzătoare categoriei de clasificare sportivă aleasă; din argumentarea metodologiei de dezvoltare a capacității de performanță în cazul dansului sportiv.

Valoarea aplicativă a lucrării este oferită de: eșalonarea procesului de antrenament pe macrostructuri, pe durata unui ciclu anual; stabilirea unor obiective de instruire care se reflectă în abordarea componentelor antrenamentului în interdependență directă; combinarea mijloacelor de pregătire tehnică, fizică și artistică și integrarea acestora în diferite coregrafii care să conducă spre dezvoltarea capacității de performanță și, implicit, spre atingerea obiectivelor de performanță.

Implementarea rezultatelor științifice. Metodologia de pregătire specifică a dansatorilor juniori I (12-13 ani) a fost implementată în procesul de antrenament al dansatorilor din cluburile de dans sportiv din București, Galați, Craiova, Constanța, Republica Moldova și a constituit materiale metodico-științifice în pregătirea specialiștilor de dans sportiv în cadrul Federației Române de Dans Sportiv.

АННОТАЦИЯ

Григоре Виржил: *Методология специфической подготовки юниоров I (12-13 лет) в спортивных танцах*: диссертация доктора педагогических наук.

Кишинев, 2015

Структура диссертации: введение, три главы, общие выводы и рекомендации, 198 литературных источников, 194 страниц, 147 страница основного материала, 15 таблиц, 57 рисунков и 6 приложений. Полученные результаты опубликованы в 26 научных работах.

Ключевые слова: методология, спортивный танец, периодизация спортивной тренировки, способ планирования, I стадия спортивной тренировки, специфическая подготовка, интегральная подготовка, юниорческий возраст.

Область исследования: педагогика.

Цель работы состоит в модернизации тренировочного процесса путем внедрения методологии специфической подготовки юниоров (12-13 лет) в спортивном танце.

Задачи работы: 1. Изучение и анализ современной теории и практики внедрения методологических особенностей тренировочного процесса для развития способностей к высоким достижениям в спортивных танцах. 2. Выявление особенностей спортивной подготовки танцоров юниоров I в годовом соревновательном цикле. 3. Разработка структуры и содержания методологии системы специфической подготовки танцоров юниоров (12-13 лет). 4. Экспериментальная аргументация эффективности системы специфической подготовки танцоров юниоров I на основе внедренной методологии.

Новизна и научная оригинальность заключается в дополнении методологических основ спортивной подготовки танцоров 12-13 лет. Определялась модель морфофункциональной подготовленности танцоров юниоров I отражающей гармонический образ танцующей пары. Установлена эффективность и значимость компонентов интегральной подготовки используя ключевые элементы методологии спортивной тренировки посредством современной системы планирования, для достижения высоких соревновательных результатов.

Актуальная научная проблема высокой значимости заключается в интегрировании компонентов спортивной тренировки танцоров 12-13 лет с целью оптимизации методологии специфической подготовки как благоприятной предпосылки для развития способностей к достижению высоких спортивных результатов.

Теоретическая значимость работы основана: на данных анализа задач I стадии тренировочных компонентов спортивного танца; выявлении специфических проявления юниорческого возраста; разработка варианта периодизации тренировочного процесса в соответствии с выбранной спортивной квалификации; обосновании методологии развития способностей достижения в спортивных танцах.

Практическая значимость работы основана на: структуризации тренировочного процесса по макроструктурам годового цикла; определении задач обучения, которые относятся к внедрению тренировочных компонентов, находящихся в прямой взаимозависимости; комбинировании средств технической, физической, артистической подготовки и интегрирование их в различные танцы, которые будут содействовать развитию способностей к высоким спортивным достижениям.

Внедрение научных результатов. Методология специфической подготовки танцоров юниоров I (12-13 лет) внедрена в тренировочный процесс клубов спортивных танцев Бухареста, Галац, Крайова, Констанца, Республики Молдова и в качестве научно-методического материала по подготовки специалистов в спортивных танцах Румынской федерации спортивных танцев.

ANNOTATION

Grigore Virgil: *The Methodology of the Specific Training of Junior I (12-13 years old) in Dancesport*: Ph.D Thesis in Pedagogy. Chisinau, 2015

The structure of the thesis: foreword, three chapters, general conclusions and recommendations, bibliography of 198 titles, 194 pages, 147 basic texts, 19 tables, 58 graphics, 13 annexes. The research findings are published in 26 scientific papers.

Keywords: methodology, dancesport, sports training phasing, planning model, stage I in sports training, specific training, full training, junior age.

Study field: Pedagogy

The purpose of the thesis: the purpose of the research is to modernize the training process using the specific training methodology of Junior I (12-13 years old) in dancesport.

The goals of the thesis: 1. Study and analysis of the modern theory and practice of adopting the methodological training values for performance building capacity in dancesport. 2. Highlighting the specifics of the sports training for Junior I dancers during a competition year. 3. Establishing and developing methodological structure and content for the specific training system of Junior I dancers (12-13 years old). 4. Experimental checking and confirmation of the Junior I dancers specific training system effectiveness based on the selected research methodology.

Scientific originality and novelty consists of completing the sports training methodology for the 12-13 years old dancers. It was outlined the morphofunctional preparation model for Junior I dancers through building the couple's harmony by using computerized devices. It was established the efficiency and the weight of the full training components, using the key elements of the sports training methodology by applying a modern planning system in order to achieve superior competition results.

The important scientific problem solved in competition dancesport is the integration of the 12-13 years old dancers' sports training components in order to optimize the specific training methodology as a favorable prerequisite for the development of the performance capacity and to obtain significant results in major competitions.

The theoretical significance results from the analysis of the stage I objectives and of the Junior age specific dance training components' defining dimensions, as well as from the Junior age specific behavior highlighting, and the design of a phased training process, corresponding to the specific sports classification chosen and from the dance performance enhancement methodology in dancesport.

The applied value of the thesis is given by: the scheduling of the training process based on macrostructures during a competition year; the establishing of the training targets reflected in the interrelated training components addressed; the combination of the technical, artistic and physical skills in various choreographies leading to the performance capacity development and thus achieving the performance objectives.

The implementation of the scientific results. The specific training methodology for Junior I dancers (12-13 years old) was implemented in dancers' training in dance clubs in Bucharest, Galati, Craiova, Constanta, Republic of Moldova and constituted methodical and scientific materials for the preparation of the Romanian DanceSport Federation's specialists.

BIBLIOGRAFIE

1. Bompa T., Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului. București: Ed. Ex Ponto, CNFPA, 2002. 282 p.
2. Carp I. P., Dozarea diferențiată a efortului fizic la lecția de educație fizică. În: Mater. conf. științ. republicane. Chișinău: INEFS, 1993, p. 28.
3. Cârstea Gh., Teoria și metodică educației fizice și sportului. București: AN-DA, 2000, p. 25 – 29.
4. Demeter A., Fiziologia sporturilor. București: Stadion, 1972. 163 p.
5. Dragnea A., Bota A., Teoria activităților motrice. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1999, p. 138.
6. Dragnea A., Teodorescu S., Teoria sportului. București: FEST, 2002, p. 111, 182, 411, 282, 283, 301, 406.
7. Drăgan I., Ergofiziologie. Dirijarea medicală a antrenamentului. București: Editis, 1994, p. 22 – 26.
8. Grigore M.F., Estimarea influenței dansului sportiv asupra dezvoltării capacităților psihomotrice la juniori I (12-13 ani): teză de doctorat. Chișinău, 2013, p. 28, 31, 33.
9. Grigore M., **Grigore V.**, Potop V., Studiul asupra dezvoltării fizice și periodizarea antrenamentelor la dansatorii sportivi de performanță de vârstă 19-35 ani prin mijloace specifice și nespecifice. În ECOLOGICA UNIVERSITARIA, Seria Educație fizică și sport, Anul II nr.2, vol. 13, Editura Ecological university press. PRO UNIVERSITARIA, 2010, p. 207-211.
10. Grigore M., **Grigore V.**, Mihaiu C. Influence of dance sport on the development of kinesthetic sensitivity in junior I dancers (12-13 years old). In: 4th International congress of physical education sport and kinetotherapy. ICPEsk 2014, acceptate.
11. **Grigore V.** Studiu asupra învățării și percepției dificultății sarcinii motrice în cha-cha-cha la elevii de liceu. Conferința Internațională de Comunicări Științifice, activitățile psihomotrice din perspective interdisciplinare. Universitatea din București, Facultatea de psihologie și științele educației, Departamentul de educație Fizică și sport, 4 decembrie 2009. CD. ISSN: 1843 – 7079.
12. **Grigore V.** Comparative aspects of junior I dancers' specific training. „The 7th Annual International Conference: physical education sport and health, 14th– 15th of November, 2014, Pitești, Romania”, p.297-300. ISSN: 1453-1194.
13. **Grigore V.** Metodologia planificării pregătirii juniorilor I în dansul sportiv. Conferința Științifică Internațională ”Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice”, Chișinău, 14-15 noiembrie 2014, p.293-296. ISSN: 1453-1194.
14. **Grigore V.** Comparative analysis of training methodology efficiency on the somatic and functional sphere of Junior I dancers 12 to 13 years old. In: 5th International Scientific Conference ”Achievements and prospects in the field of physical education and sports within the interdisciplinary European education system”, Bacău, 21-22 november 2014.
15. **Grigore V.**, Grimalschi T. Comparative analysis of training methodology efficiency on the motor sphere of junior I dancers. In: 5th International Scientific Conference ”Achievements and prospects in the field of physical education and sports within the interdisciplinary European education system”, Bacău, 21-22 november 2014.
16. Mihaiu C. Contribuția dansului sportiv la creșterea motivației de realizare și îmbunătățirea imaginii de sine. Teză de doctorat. București: UNEFS, 2010, p. 78, 88.
17. Năstase D.V. Dansul sportiv. Curs pentru specializare vol. 1. Editura Universității din Pitești, 2010, p. 51-73.
18. Năstase D.V. Dansul sportiv. Curs pentru specializare vol. 2. Editura Universității din Pitești, 2010, p. 18-114.
19. Năstase D.V. Dans sportiv. Metodologia performanței. Pitești: Paralela 45, 2011. 439 p.
20. Negreț I., Pânișoară I.O. Știința învățării – de la teorie la practică. Iași: Politrom, 2005. 256 p.
21. Nicu A. Antrenamentul sportiv modern. București: Editis, 1993. 530 p.

22. Saulea D. Relația Dans sportiv – capacitățile coordinative în învățământul universitar de neprofil. Teză de doctorat. București: ANEFS, 2005, p. 47, 50 -51.
23. Teodorescu S. Antrenament și competiție. București: Ed. Moroșan, 2006, p. 132-151.
24. Teodorescu S. Programare și planificare în sportul de performanță. București: Ed. Moroșan, 2006. 219 p.
25. Аршавский А. М., Очерки по возрастной физиологии. Москва: Медицина, 1967. 476 с.
26. Ершова О.В. Теоретические и методические основы пластико-хореографической подготовки специалистов социально-культурной деятельности в вузе культуры и искусства, Автореф.дис.канд.пед.наук: 13.00.08. Москва, 2001. 24 с.
27. Коваленко А.А. Программно-методическое обеспечение подготовки в спортивных танцах. В: Спортивные танцы: Бюллетень, 2001, № 6, с.8-10.
28. Лебедева Е.В. Комплекс специально-подготовительных упражнений для повышения технического мастерства исполнения танца пасодобль. В: Спортивные танцы: Бюллетень, 2001, №3, с.20-24.
29. Стрипкова Ю.А. Учебная программа и тематическое планирование для групп начального обучения по спортивным танцам. В: Спортивные танцы: Бюллетень, 2000, №6, с.36-37.
30. Шароватова В.А. Методические аспекты уроков классической хореографии для исполнителей спортивных танцев. В: Спортивные танцы: Бюллетень, 1999, №5, с.9.25.
31. Mano R., Les bases de l'entraînement sportif. Editions Revue EPS, Paris, 1992, p. 130 – 150.
32. Moore A., Ballroom dancing. Editura A&C Black, London, 2002, p. 300.
33. Hodge S., Latin and Ballroom Dance, Heinemann Library, 2008, p. 40-50.
34. Werchoschanski J.W., L'entraînement efficace. PUF, Paris, 1992, p. 90-110.
35. Vișan A., Dansul pentru educația corporală. București: Editura Cartea Universitară, 2005, p. 27.
36. Howard G., Technique of ballroom dancing. Chapman Graphics Corporation Limited, England, 2002, p. 135.
37. Potop V., Grigore M., **Grigore V.**, Urichianu S., Timnea O., Cheran C., The role of physical therapy in painful lumbar syndromes at the sportive dancers. In: „The 2nd International Congress and exhibition on kinetotherapy with International Participation”. University of Craiova the Physical Education and Sport Faculty, Căciulata, 2010, p. 36-48.

GRIGORE Virgil

**METODOLOGIA PREGĂTIRII SPECIFICE A JUNIORILOR I (12-13 ANI) ÎN
DANSUL SPORTIV**

Specialitatea: 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Autoreferatul tezei de doctor în științe pedagogice

Aprobat spre tipar 08.06.2015

Hârtie ofset. Tipar ofset

Coli de tipar 2,0

Formatul hârtiei 60×84 1/16

Tirajul 30 ex.

Comanda 21

**Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport
MD-2024 Republica Moldova, Chișinău, str. A.Doga, 22**