

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

Cu titlu de manuscris

C.Z.U.: 378.147+[796.011.3:796.41]

**SALUP Mărioara**

**PREGĂTIREA COREGRAFICĂ A STUDENȚILOR FACULTĂȚILOR DE  
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN CADRUL DISCIPLINEI  
„GIMNASTICA”**

Specialitatea 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

**Rezumatul  
tezei de doctor în științe educației**

Chișinău, 2021

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

**Conducător științific: Buftea Victor**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău.

**Referenți oficiali:**

1. **Potop Vladimir**, dr. hab., prof. univ., Universitatea Ecologică, București, România.
2. **Moga Carolina**, dr., conf. univ., USEFS, Chișinău, Republica Moldova.

**Membrii Consiliului Științific Specializat:**

1. **Manolachi Veaceslav**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău - **președinte**;
2. **Braniște Gheorghe**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău – **secretar**;
3. **Guțu Zoia**, doctor habilitat, profesor universitar, Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice, Chișinău – **membru**;
4. **Aftimiciuc Olga**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău – **membru**;
5. **Triboi Vasile**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău – **membru**.

Susținerea va avea loc la 26 noiembrie, 2021, ora 14.30 în ședința Consiliului științific specializat D 533.04-21-28 din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova. Adresa: or.Chișinău, str. Andrei Doga 22, Sala mică a Senatului (bir. 105).

Teza de doctor și rezumatul pot fi consultate la Biblioteca USEFS și pe pagina web a ANACEC.

Autoreferatul (rezumatul) a fost expediat la \_\_\_\_\_, 2021

**Secretar științifice al consiliului științific specializat:**

**Braniște Gheorghe**,  
dr., conf. univ.

**Conducător științifice:**

**Buftea Victor**,  
dr. hab., prof. univ.

**Autor**

**Salup Mărioara**

© Salup Mărioara, 2021

## CUPRINS

Reperetele conceptuale ale cercetării .....	4
Reperete teoretico-metodologice privind pregătirea profesională a studenților la disciplina „Gimnastica” în cadrul facultăților de educație fizică și sport (conținutul de bază al capitolului 1) .....	9
Eficacitatea pregătirii coregrafice a studenților facultăților de educație fizică și sport în cadrul disciplinei „Gimnastica”(conținutul de bază al capitolului 2) .....	11
Aprecierea nivelului pregătirii coregrafice a studenților din cadrul Facultăților de Educație Fizică și Sport.....	12
Analiza documentelor de organizare a disciplinelor din gimnastică în cadrul Facultăților de Educație Fizică și Sport.....	14
Elaborarea structurii și conținutului programei experimentale .....	14
Argumentarea experimentală a eficacității pregătirii coregrafice în pregătirea profesională a studenților facultăților de educație fizică și sport în cadrul disciplinei propuse (conținutul de bază al capitolului 3) .....	17
Analiza comparativă a indiciilor care determina pregătirea motrică ca factor al pregătirii coregrafice a subiecților cercetați.....	18
Analiza comparativă a indiciilor care determină nivelul pregătirii coregrafice a subiecților cercetați.....	20
Argumentarea eficienței programului de pregătire coregrafică a studenților FEFS consemnate de rezultatele cercetării.....	22
Concluzii .....	23
Bibliografie.....	26
Adnotări.....	28

## REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

**Actualitatea și importanța problemei abordate.** În cadrul disciplinei „Gimnastica”, pregătirea coregrafică a studenților este o problemă actuală dar nevalorificată în teoria și practica educației fizice și sportului. Deoarece pregătirea coregrafică reprezintă una dintre verigile de bază ce condiționează pregătirea estetică a mișcării, aceasta oferă posibilitățile maxime ale cunoașterii școlii mișcărilor, care se răsfrâng pozitiv asupra gradului de pregătire tehnică a studenților în probele gimnice.

Literatura de specialitate studiată constituie un sistem de informații care să ne ajute în formarea unor idei noi privind pregătirea coregrafică a studenților și competențele necesare pentru pregătirea profesională. Specialiștii în domeniu [12, 20, 35] sunt de părere că nivelul de pregătire coregrafică depinde de problematica abordată a exercițiilor sau combinarea unor pași din gimnastică ritmică și din dans care pot varia în funcție de nivelul de pregătire al studenților. De aceea, îmbunătățirea și elaborarea unei programe de acțiune în contextul pregătirii coregrafice va îmbogăți din punct de vedere cantitativ și calitativ nivelul artistic și tehnic de execuție a diferitelor acțiuni motrice ale studenților.

În acest context, considerăm ca se poate enunța ipoteza conform căreia prin utilizarea pregătirii coregrafice (mijloace, elemente) putem îmbunătăți competențele necesare în pregătirea profesională a studenților.

Pregătirea coregrafică este o prioritate în gimnastică dar și în gimnastica ritmică, gimnastica aerobică sau euritmie. În opinia specialiștilor [2, 14, 25], pregătirea coregrafică trebuie să se realizeze având la bază tehnica elementară, o ținută corectă, deprinderi motrice stabile, o pregătire muzicală și o serie de cerințe ale acestei activități. Pregătirea coregrafică bine sistematizată dezvoltă elasticitatea mușchilor, agilitatea și capacitățile coordinative ale mișcărilor, contribuie la obținerea unor mișcări armonioase și expresive. În pregătirea coregrafică sunt utilizate exercițiile din diverse stiluri de dans pentru dezvoltarea calităților pe care execuția dansului o cere: forța de susținere, mobilitatea articulară, formarea esteticii corporale și perfecționarea execuției artistice și ritmicității.

În opinia specialiștilor [4, 11, 21, 24, 30, 37] pregătirea coregrafică se formează mai ușor la vârsta copilăriei, când trebuie să acționăm corect prin aplicarea unui sistem fundamentat științific, dar acest lucru se realizează în performanță. Noi ne propunem să formăm o pregătire coregrafică minimă a studenților pentru a putea face față necesităților impuse de programele școlare actuale.

În cadrul pregătirii coregrafice se folosesc o gamă variată de mijloace specifice dansului, exercițiile la bara de perete, exercițiile la mijlocul sălii, combinații (pentru alcătuirea frazei coregrafice). Pregătirea coregrafică se va realiza pe linia dezvoltării calităților fizice specifice solicitate ca și în dans, balet, gimnastică ritmică, artistică și anume: mobilitatea în toate articulațiile (suplețe, flexibilitate), coordonare, îndemânare, detentă, echilibru și viteză. Pregătirea coregrafică în toate probele tehnice de sport (gimnastica artistică, gimnastica ritmică, gimnastica estetică, gimnastica acrobatică, gimnastica la trambulină, baletul clasic etc.), precum și toate formele de dans întrunesc un șir de particularități specifice, care contribuie la pregătirea integrală cu un înalt grad de calitate a sportivilor, artiștilor, dansatorilor etc.

Evident, în probele gimnice, pregătirea coregrafică este o parte componentă a procesului instructiv și de antrenament și, în mod direct, este în corelare/conexiune și interacțiune cu alte forme de pregătire. Reieșind de pe aceste poziții, prin extrapolarea elementelor coregrafice în diverse probe de sport are loc “sportivizarea” aspectului coregrafic la diverse forme de exersare. În cele din urmă, coregrafia de origine sportivizată reprezintă în sine școala mișcării cu caracter de gimnastică, de dans, care include un șir de particularități și procedee specifice în vederea organizării cadrului metodologic de însușire a mișcărilor dificile [1, 3, 23, 28, 34].

Totodată, aceste argumente contribuie și la educarea calităților și reprezentărilor ce țin de determinarea ritmului și a unui nivel înalt al culturii mișcărilor. Anume din acest considerent din ansamblul exercițiilor clasice și al execuției specifice a mișcării pot fi sintetizate, perfecționate și sensibilizate acele exerciții și procedee metodice de efectuare care, în mare măsură, sunt identice actului motric specific anumitor probe, contribuind la educarea unui grad înalt de măiestrie motrică și sportivă. Școala mișcărilor coregrafice înțelege în sine un sistem integral de exersare bazat și pe elemente de dans, posedarea cărora asigură un nivel sporit al lucrului muscular în diverse forme de exersare. Bazele acestei școli constituie exerciții cu caracter clasic și de dans folosite conform unei metodologii specifice [5, 10, 29].

În mare parte exercițiile coregrafice se efectuează la bara de sprijin, în centrul sălii, folosind pe larg suprafețele reflectorizante ale oglinzilor. Exercițiile efectuate la bara de sprijin în cele mai dese cazuri poartă un caracter pregătitor, fiind efectuate în cadrul etapei preliminarii și sunt îndeplinite conform unor principii și reguli care indică pozițiile inițiale, intermediare și de finalizare ale mișcărilor, ceea ce educă particularitățile specifice de organizare și concretizare a acțiunilor de mișcare. Exercițiile coregrafice efectuate la mijlocul sălii contribuie la lărgirea diapazonului mijloacelor de mișcare și acțiune, contribuie la fixarea specifică a pozițiilor de trunchi, brațe, membre inferioare, a capului etc. Desemnând totodată expresivitatea și artistismul,

cea ce în coregrafie se numește aplomb, acesta este subînțeleș ca un înalt grad de manifestare al măiestriei mișcărilor, cu care subiectul monitorizează propriul corp în diverse exersări.

Coregrafia subînțelege și un șir de poziții și exerciții, efectuate cu toate părțile corpului, inclusiv a capului, brațelor, trunchiului, picioarelor etc. [19, 24]. Fiecare grupaj de astfel de mișcări subînțelege un conținut explicit care determină corectitudinea de efectuare a actului motric, și care oferă o acuratețe în șirul neîntrerupt de mișcări. Mișcările cu membrele inferioare (picioarele) sunt instruite atât la bara de sprijin precum și sub formă liberă, cu sprijin pe ambele picioare, ambele vârfuri ori pe unul dintre acestea.

Poziția de stând pe unul sau pe ambele vârfuri, spre exemplu, trebuie să impună ridicarea maximală a călcâiului deasupra suprafeței de sprijin (în cele mai dese cazuri acest sprijin are loc pe falangele degetelor), ceea ce determină că poziția respectivă are înaltă apreciere coregrafică. În timpul efectuării exercițiilor cu picioarele, acestea trebuie să se afle în faza de supinație. Supinația în cazul de față subînțelege întoarcerea coapsei, a gambei și gleznei în afară (în exterior). La mișcările cu picioarele vârful este maximal întins și de asemenea orientat în afară. La menținerea vârfului întins înainte este necesar ca însăși călcâiul să fie orientat înainte, iar la întinderea vârfului într-o parte, călcâiul trebuie să fie orientat în direcția-jos.

În coregrafie există de regulă cinci poziții deschise ale picioarelor care caracterizează dansul clasic și șapte poziții cu caracter divers de dans. Pozițiile clasice sunt folosite de regulă în probele gimnice în vederea obținerii unui înalt grad de calificare și măiestrie - sportivă.

Într-o altă versiune coregrafică se propun șapte poziții ale picioarelor, [14, 22, 36] și anume:

- poziția 1 - călcâiele împreună vârfurile depărtate;
- poziția 2 - călcâiele la depărtarea unei tălpi, vârfurile depărtate;
- poziția 3 - călcâiul unei glezne se află la mijlocul altei glezne, vârfurile depărtate;
- poziția 4 - un picior înainte la depărtarea unei tălpi de celălalt - vârfurile în afară, călcâiul la o linie cu vârful piciorului din spate;
- poziția 5 - călcâiul unei glezne se află la vârful altei glezne, vârfurile depărtate;
- poziția 6 - gleznelor împreună, vârfurile înainte;
- poziția 7 - vârfurile împreună - călcâiele depărtate.

Formele mișcărilor depind de procedeul de execuție, tempoul și ritmul acestora. Mișcarea poate fi efectuată cu întregul membru inferior (picior) sau cu anumite segmente ale acestuia (a piciorului întins, îndoit, în contact cu suprafața de sprijin, cu ridicare lentă, moderată ori rapidă, bruscă ori în întregime), deviere sau ducerea și aducerea piciorului în orice tempou se numește

Battman. Acest termen este de bază deoarece determină în sine structura mișcării. Maniera de îndeplinire poate fi determinată și de alți termeni cum sunt “aruncare”, “balansare”, “aducere forțată” etc., în toate direcțiile posibile (directe ori arcuite) [9, 22, 23, 26, 37].

Mișcările cu picioarele pot avea diferită amplitudine, începând cu 33-45 de grade fiind considerate mici și medii sau de amplitudine mare de 90 și mai multe de grade, fiind considerate balistice. Flexiile de picioare sunt aplicate cu scopul determinării desenului motric, orientat la fortificarea articulațiilor, gleznelor, dar mai cu seamă a genunchilor. Flexarea picioarelor este considerată ca un exercițiu pregătitor, care impune faza de împingere și de aterizare la diverse acțiuni motrice semiflexiunile (demi plie) și flexiile (plie) reprezintă și exerciții coregrafice separate.

În coregrafie sunt efectuate un șir de semigenuflexiuni și genuflexiuni din diferite poziții sub formă de exerciții speciale, cu diferit tempou de efectuare, însă din cele șapte descrise mai sus, în cinci poziții este necesar de a păstra supinația membrului inferior. Trenajul coregrafic reprezintă un sistem de exersare, orientat totodată și la dezvoltarea forței musculare, elasticității și mobilității articulațiilor care, în ansamblu, condiționează virtuozitatea mișcărilor în toate actele motrice. În același timp și exersările au denumirile lor specifice din lexiconul francez, ceea ce determină aspectul terminologic al coregrafiei.

#### **Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea problemelor de cercetare**

Modificările apărute în ultimii ani privind aria curriculară la „Educația Fizică”, cu programele noi apărute pentru ciclul primar „Joc și Mișcare”, „Muzică și Mișcare” și „Disciplinele Opționale de Dans” pentru ciclul gimnazial ne-au făcut să considerăm că pregătirea actuală a studenților pentru noile programe școlare este insuficientă, fiind necesară îmbunătățirea competențelor prin introducerea pregătirii coregrafice în procesul instructiv –educativ în cadrul studiilor universitare. Deoarece în pregătirea profesională studenții abordează cursuri diversificate de gimnastica acrobatică, ritmică, aerobică etc., acestea nu abordează și pregătirea coregrafică.

Gimnastica, prin mijloacele sale, educă componentele de bază ale frumuseții corporale – gestica și expresivitatea, fiind modalități prin care sportivul creează, exprimă și transmite emoții, sentimente, toate acestea apropiind gimnastica de artă [7, 12, 33, 36].

Autorii Dobrescu T., Grimalschi T., Grigore V. consideră că pregătirea artistică reprezintă totalitatea mijloacelor coregrafice, muzicale, de stimulare a creativității și artei mișcării estetice, frumoase și armonioase, a căror finalitate se concretizează în deprinderile motrice executate și prelucrate cu un înalt grad de expresivitate [8, 13, 16].

Muzica este modalitatea artistică desăvârșită, prin care sportivul își departajează arta dansului și expresivitatea corporală, exprimă sentimente și trăiri sufletești [34, 38].

Arta mișcării se evidențiază prin: ținută corectă și armonioasă, mișcarea de întoarcere frumoasă a capului, capacitatea de a realiza o poziție corectă a corpului, a picioarelor, a mâinilor și fixarea poziției de echilibru; capacitatea de a executa mișcări ample și estetice cu amplitudine maximă, demonstrarea desprinderii de la sol, a zborului și plutirea în aer în timpul săriturilor, executarea mișcărilor artistice în spațiu [11, 17, 31, 32].

Cu ajutorul mijloacelor folosite din gimnastică, în procesul instructiv-educativ al studenților Facultăților de Educație Fizică și Sport se pot obține mișcări de deplasare într-un ritm dinamic, rapid și treptat, fără cheltuieli maxime de energie, precum și schimbarea amplitudinii, direcției, vitezei și forței mișcărilor cu o dozare precisă. Estetica mișcărilor se manifestă într-o secvență reușită a capacității de execuție într-o armonie de elemente integrale, constituind rezultatul dezvoltării aptitudinilor artistice. De aceea, procesul de elaborare a structurii și conținutului formării competențelor coregrafice s-a materializat în organizarea unei cercetări care să argumenteze actualitatea și necesitatea abordării în procesul de învățare a elementelor pentru pregătirea coregrafică și aplicare a priceperilor, deprinderilor și capacităților, în scopul obținerii unor rezultate superioare. Astfel, formarea competențelor profesionale privind pregătirea coregrafică a studenților Facultăților de Educație Fizică și Sport prezintă o temă de interes și actualitate majoră.

**Scopul cercetării:** formarea competențelor privind pregătirea coregrafică a studenților Facultăților de Educație Fizică și Sport în cadrul disciplinei „Gimnastica”.

**Obiectivele cercetării:** 1. Fundamentarea teoretico-metodologică privind pregătirea coregrafică a tineretului studios. 2. Aprecierea problematicii privind necesitatea pregătirii coregrafice din punctul de vedere al profesorilor din facultățile de profil și a nivelului de însușire a elementelor necesare pentru pregătirea coregrafică. 3. Elaborarea structurii și conținutului programei experimentale de formare a competențelor coregrafice pentru pregătirea coregrafică a studenților din cadrul facultăților de profil. 4. Argumentarea experimentală a eficacității pregătirii coregrafice în pregătirea profesională a studenților facultăților de educație fizică și sport în cadrul disciplinei propuse.

**Noutatea și originalitatea științifică a lucrării:** a fost elaborată și argumentată metodologia de formare și aplicare a competențelor coregrafice pentru pregătirea profesională a studenților facultăților de profil. A fost determinată necesitatea pregătirii coregrafice a studenților Facultăților de Educație Fizică și Sport prin evaluarea testelor specifice pregătirii coregrafice.

**Rezultatele științifice obținute care contribuie la soluționarea problemei științifice importante în domeniu** justifică gradul superior al formării competențelor coregrafice în special și a competențelor profesional-pedagogice la general a studenților Facultăților de Educație Fizică



și Sport. De asemenea, rezultatele științifice determinate de eficiența metodologiei experimentale aplicate, pot schimba modalitatea de formare a cunoștințelor teoretico-practice și a tuturor abilităților psihomotrice a subiecților și reprezintă un garant valoros în vederea realizării cu succes a procesului educațional al viitorilor specialiști ai domeniului.

**Semnificația teoretică** rezidă în elucidarea celor mai relevante abordări privind formarea competențelor cognitive, afective și atitudinale necesare unei pregătiri coregrafice eficiente și a unei pregătiri profesionale înalte a viitorilor specialiști în Educația Fizică și Sport. Determinată de conceptul general al studiului, acest element oferă rezonanță prin fundamentarea teoretico-metodologică a pregătirii coregrafice a subiecților care condiționează valorificarea maximală a competențelor psihomotrice însușite (în cadrul cursurilor de gimnastică de bază, artistică, acrobatică, aerobică, ritmică și dans), conducând, totodată, spre evidențierea nivelului de virtuozitate a mișcărilor în toate actele motrice îndeplinite.

**Valoarea aplicativă a lucrării:** este sesizată prin posibilitatea folosirii ample a programei experimentale și a metodologiei elaborate, centrate pe formarea competențelor coregrafice la studenții Facultăților de Educație Fizică și Sport. Rezultatele obținute vin să completeze necesitatea includerii în procesul instructiv – educativ a pregătirii coregrafice, necesare formării de competențe specifice unei pregătiri profesionale înalte a studenților Facultăților de Educație Fizică și Sport.

**Implementarea rezultatelor științifice:** rezultatele științifice sunt implementate în cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport a Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, România.

## **REPERE TEORETICO-METODOLOGICE PRIVIND PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A STUDENȚILOR LA DISCIPLINA „GIMNASTICA” ÎN CADRUL FACULTĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

(conținutul de bază al capitolului 1)

Formarea viitorilor specialiști este un proces care, în zilele noastre nu se mai desfășoară la voia întâmplării. Acest proces este în mare măsură guvernat de fenomenele lumii contemporane (globalizarea, piața comună, liberalizarea pieței, mobilitatea extinsă a forței de muncă, apariția unor noi specialități sau noi domenii etc.), care au atras după sine o serie de schimbări și reorganizarea tuturor domeniilor de activitate. În contextul acestui proces este, bineînțeles, implicat și domeniul educațional. În acest sens, putem arata că în domeniul educațional reforma curriculară a fost aceea care a oferit șansa reorganizării întregii activități prin regândirea și restructurarea tuturor produselor curriculare: plan de învățământ, programă școlară/universitară, manuale alternative, competente vizate spre a fi dezvoltate în școală sau universitate etc.

Curriculum universitar de specialitate este adesea confundat cu planurile de învățământ sau programele de studiu pe etapele sistemului de învățământ Bologna, sistem care este actualmente aplicat în România. Astfel, curriculumul pentru specialitatea educație fizică ar putea crea un caracter unitar asupra sistemului de învățământ în specialitatea Educație Fizică și Sport, răspunzând astfel caracterului interdisciplinar al formării specialiștilor pe deoparte și cerințelor de pregătire în raport cu necesitățile mediului preuniversitar, pe de altă parte.

Pentru a compensa lipsa curriculumului de specialitate, începând cu anul 2007 A.R.A.C.I.S. a elaborat standarde de realizare a programelor de studiu, standarde care stau la baza acreditării sau autorizării provizorii a acestor programe. Aceste standarde au însă un caracter orientativ, nu au caracter obligatoriu și ca urmare aplicarea lor a variat foarte mult de la un centru universitar la altul. Practic, fiecare centru universitar a încercat adaptarea acestor standarde în principal în funcție de resursele umane de care a dispus astfel încât să se poată încadra în limitele foarte flexibile ale standardelor propuse. În acest fel, adaptarea la cerințele curriculare preuniversitare a planurilor de pregătire din cadrul programelor de studii de licență s-a realizat într-o măsură variabilă. Abordarea sistemică a studiului discipline gimnice (gimnastica de bază, gimnastica acrobatică, gimnastica ritmică, euritmia) pune în evidență atât scopurile, tipologia și realizările gimnasticii cât și mijloacele și ramurile ce o constituie. [6, 15, 18, 30].

Precizăm că, în concordanță cu aceste obiective specifice gimnasticii absolvenții cu licență în domeniul educației fizice școlare trebuie să cunoască și să poată aplica elementele de conținut specifice curriculumul școlar la disciplina educație fizică. Formarea abilităților coregrafice la studenți este un proces îndelungat de asimilare și consolidare a materiei de studiu. În acest proces o importanță deosebită are formarea deprinderilor motrice specifice dansului și dezvoltarea interesului față de el [17, p. 154]. Pentru a putea realiza competențele din curriculumul educației fizice școlare, studentul trebuie să transfere cunoștințele acumulate pe parcursul celor trei ani către elevi de la nivelul primar și gimnazial. Disciplinele studiate trebuie să ofere competențele necesare pentru a putea transpune în practică conținutul studiat care trebuie să fie în concordanță cu programele disciplinei pe nivele de pregătire.

Pentru a duce mai departe ideea conform că educație estetică se poate forma și prin alte discipline decât cele consacrate în anul 2013 Ministerul Educației Naționale a introdus disciplinele „Muzică și Mișcare” și „Joc și Mișcare” care prezintă o ofertă curriculară pentru învățământul primar, fiind abordate ca discipline integrate. Fiind prezentate ca făcând parte din ariile curriculare Arte și Educație fizică, sport și sănătate, aceste discipline sunt prevăzută în planul-cadru de învățământ cu 2 ore /săptămână, la clasele pregătitoare, I, a II-a și 1 oră /săptămână la clasele III-IV. [27, p. 2].

Studiul disciplinelor „Muzică și Mișcare” și „Joc și Mișcare”, început la nivelul pregător, continuându-se până în clasa a IV-a, urmărind o dezvoltare progresivă a competențelor specifice prin valorificarea și accentuarea afectiv-atitude și acționale în formarea personalității elevilor. De aceea considerăm necesar ca din bagajul de competențe pe care studentul îl primești în pregătirea sa profesională să se introducă în cadrul disciplinelor specifice gimnasticii și o pregătire artistico-coregrafică. Considerăm că prin introducerea pregătirii artistico-coregrafică în cadrul disciplinelor din gimnastică ne aliniem noilor cerințe competiționale cerute de noile curricule introduse la nivelul învățământului primar.

Pregătirea artistico-coregrafică a studenților este una dintre problemele actuale ale teoriei și metodicii în ramurile gimnasticii. Însăși pregătirea artistico-coregrafică reprezintă una dintre verigile de bază ce condiționează pregătirea multilaterală în gimnastică și oferă posibilitățile de cunoaștere a esteticii mișcării, care, ulterior se răsfrânge pozitiv asupra nivelului de pregătire profesională.

Această problemă nu a fost tratată de mulți teoreticieni și practicieni și de aceea însă abordarea ei la momentul actual la nivelul pregătirii profesionale a studenților nu este încă realizată. Evident, mijloacele specifice ale pregătirii artistico-coregrafică, au pus în slujba formatorilor de specialiști în educație fizică, informații utile ale imaginii corporale însă unele aspecte pedagogico-metodologice rămân în continuare fără un concept bine conturat. În teoria și practica educației fizice și sportive (în deosebi în probele gimnice), nu se regăsesc abordări ale aspectului artistico-coregrafic în pregătirea instructiv-educativă a elevilor. Acest aspect mai conține unele neîmpliniri în acest context, soluționarea problemei o reprezintă introducerea în cadrul programelor disciplinei din ramurile gimnasticii a pregătirii artistico-coregrafică a studenților care să condiționeze însușirea expresivității, legătura între muzică și mișcare și ritmicitatea. Aspectul coregrafic are un rol important în pregătirea de bază a studenților, care necesită cunoștințe din gimnastica ritmică, dans clasic, dans contemporan și dans de caracter.

## **EFICACITATEA PREGĂTIRII COREGRAFICE A STUDENȚILOR FACULTĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN CADRUL DISCIPLINEI „GIMNASTICA”** (conținutul de bază al capitolului 2)

### **Aprecierile specialiștilor în domeniu privind pregătirea coregrafică a studenților în cadrul Facultăților de Educație Fizică și Sport**

Ancheta a cuprins un număr de 15 întrebări, dintre care:

- doisprezece întrebări cu mai multe variante de răspuns, o parte necesitând alegerea unei singure variante, iar o parte dând posibilitatea alegerii unuia sau mai multor răspunsuri;

- trei întrebări ce au constat în exprimarea părerii personale a specialiștilor referitor la întrebarea respectivă pe lângă variantele de răspuns oferite.

Chestionarele au fost adresate unui număr de 15 cadre didactice universitare dintre care: 1 profesor universitar, 12 lectori universitari și 2 asistenți universitari. Specialiștii, cărora s-a adresat chestionarul sunt cadre didactice universitare cu specializarea gimnastică și care în cadrul facultăților predau cursurile și lucrările practice din cadrul disciplinei gimnastică cu toate ramurile sale (gimnastică acrobatică, gimnastică ritmică, expresivitate corporala și dans, euritmie).

După răspunsurile primite la toate întrebările putem afirma că pregătirea coregrafică este necesară în cadrul lucrărilor practice la disciplina gimnastică dar ea nu se poate realiza fără exercițiile specifice calităților motrice, necesitate de a avea lecții practice distincte pentru această pregătire și punerea unor accente pe volumul și succesiunea exercițiilor. Toate exercițiile trebuie realizate pe fond muzical deoarece există o relație între muzică și coregrafie acestea ducând la o evaluare corectă a probelor de gimnastică. Un număr destul de mare dintre respondenți au comentat suplimentar aplicarea pregătirii coregrafice doar în gimnastica ritmică și disciplinele conexe acesteia cum ar fi expresivitate corporala și dans și dans sportiv.

Respondenți supuși cercetării nu consideră necesar aplicarea pregătirii coregrafice la gimnastica de baza deoarece nu face parte din activitățile din fișa disciplinei, aceasta bazându-se doar pe exerciții de front și ordine de pe loc, exerciții de front și ordine executate din deplasare, alcătuirii de formații de pe loc din linie, coloana și cerc, alcătuirii de formații din deplasare și exerciții de dezvoltare fizică armonioasă.

#### **Aprecierea gradului de pregătire al studenților în cadrul testărilor preliminare**

Prin pregătirea coregrafica a studenților se urmărește în primul rând obținerea unei ținute corecte și a unei execuții estetice a mișcărilor, dar în același timp, aceasta contribuie la dezvoltarea ritmicității, creativității, eleganței, expresivității, dinamismului și virtuozității execuțiilor. Execuția artistică sau expresivitatea este exprimată prin posibilitatea de a coordona mișcările segmentelor corpului în vederea unei obținerii unități perfecte.

Pentru a cunoaște nivelul de pregătire coregrafica a studenților a fost realizat un studiu experimental (constatativ) cu un număr de 189 studenți (141 băieți și 48 fete). Astfel au fost testați 43 studenți din cadrul F.E.F.S. Suceava, 41 studenți din cadrul F.E.F.S. Iași, 50 studenți din cadrul F.E.F.S. Galați și 55 studenți din cadrul F.E.F.S. Brașov. Efectuarea studiului experimental a presupus alegerea testelor privind pregătirea motrică acestea fiind viteza de reacție și deplasare, forță, coordonare generală și echilibrul. (Tabelele 1 și 2).

**Tabelul 2. Rezultatele obținute de băieți la testările motrice preliminare**

Probe		Indicatori statistici (n=141) $\bar{X} \pm m$
Viteza 5x5 m (sec.)		8.63±0.16
Săritura în lungime de pe loc (m.)		2.31±0.03
Testul Matorin (grade)	Săritura cu întoarcere spre stânga	271±17.32
	Săritura cu întoarcere spre dreapta	293±18.14
Testul Romberg (sec.)		11.56±0.27

**Tabelul 3. Rezultatele obținute de fete la testările motrice preliminare**

Probe		Indicatori statistici (n=43) $\bar{X} \pm m$
Viteza 5x5 m (sec.)		9.62±0.23
Săritura în lungime de pe loc (m.)		1.55±0.11
Testul Matorin (grade)	Săritura cu întoarcere spre stânga	267±29.3
	Săritura cu întoarcere spre dreapta	295±25.9
Testul Romberg (sec.)		11.90±0.59

Efectuarea studiului experimental a presupus alegerea a două teste privind capacitatea coordinativă și a unei probe de expresivitate și creativitate. Înregistrarea rezultatelor la prima probă de coordonare s-a realizat în puncte, iar pentru ca rezultatele să fie cuantificate cât mai obiectiv, acestea au fost transformate în note de la 1 la 10. La cealaltă probă au primit note de la 1 la 10. Astfel, nivelul maxim pe care îl poate atinge fiecare student reprezintă nota 10 pentru fiecare test (Tabelele 4 și 5).

**Tabelul 4. Rezultatele obținute de studenți la testarea preliminară a ritmicității, expresivității și creativității (băieți)**

Probe	Indicatori statistici (n=141) $\bar{X} \pm m$
Proba de ritmicitate în regim de coordonare (note)	5.68±0.76
Proba de expresivitate și creativitate (note)	6.85±0.79

**Tabelul 5. Rezultatele obținute de studenți la testarea preliminară a ritmicității, expresivității și creativității (fete)**

Probe	Indicatori statistici (n=43) $\bar{X} \pm m$
Proba de ritmicitate în regim de coordonare (note)	6.27±0.87
Proba de expresivitate și creativitate (note)	7.25±0.91

Proba de ritmicitate în regim de coordonare o proba specifică gimnasticii cu cerință specifică în programa analitică privind competențele specifice pe care studenții trebuie să le îndeplinească ne prezintă următoarele: fetele au obținut la aceasta proba o medie a notelor de 6,27 cu un procent de 30,73% mai puțin comparativ cu nota 10. Băieții au obținut o medie a notelor de 5,68 cu un procent de 40,32% mai puțin comparativ cu nota 10. Diferențele foarte mare ne demonstrează o slabă însușire a ritmicității în regim de coordonare a studenților supuși experimentului.

### **Analiza documentelor de organizare a disciplinelor din gimnastică în cadrul Facultăților de Educație Fizică și Sport**

Determinată de diferențele ei ramificări „Gimnastica” este o disciplină complexă, valoroasă, de bază a educației fizice, care prin multiplele și diversele categorii de exerciții fizice folosite contribuie la dezvoltarea multilaterală a personalității, cu influențe remarcabile asupra organismului uman, dar și cu o largă aplicabilitate în celelalte ramuri sportive și în activitatea practică de zi cu zi. Gimnastica este supusă permanent unui proces de înnoire, perfecționare etc., manifestându-se sub cele mai diverse forme de activitate. Prin conținutul, normele și tezele generale de instruire imprimă un conținut practico - aplicativ de învățământ și curriculum școlar specific Gimnastica în școală o regăsim în toate ciclurile de învățământ, având un rol foarte important pentru dezvoltarea fizică corectă și armonioasă a organismului în creștere, stimularea și ameliorarea tuturor funcțiilor organismului, întărirea sănătății, asigurarea unui suport fizic de bază necesar practicării gimnasticii de performanță și inițierea în alte sporturi.

Pentru a face o diferențiere între disciplinele prevăzute de A.R.A.C.I.S. și planurile de învățământ ale facultăților de educație fizică și sport am făcut o centralizare privind disciplinele care au la bază gimnastica și dansul unde pregătirea coregrafică este necesară formării competențelor specifice. Astfel am putut observa diversitatea de discipline prevăzute în planurile de învățământ dar și ponderea acestora în activitatea studenților. Astfel putem concluziona că unele facultăți au prevăzut discipline care au la bază dansul, expresia corporală la alte facultăți lipsește cu desăvârșire aceste discipline sau sunt discipline opționale la pachet cu alte discipline.

Programa analitică scoate în evidență conținutul, obiectivele și competențele prevăzute pentru fiecare disciplină. Ca să avem o părere de ansamblu asupra acestora am prezentat conținutul cursului și a lucrărilor practice precum și obiectivele a unor discipline care au la bază dansul și pregătirea coregrafică.

### **Elaborarea structurii și conținutului programei experimentale**

Având în vedere opinia specialiștilor și rezultatele obținute de studenți la probele și testele privind nivelul de pregătire coregrafică s-a evidențiat necesitatea elaborării unei programe pentru

însușirea pregătirii coregrafice a studenților. Această programă a fost concepută pentru studenții anului III, semestrul VI, a Facultății de Educație fizică și Sport din Suceava.

La baza elaborării programei au stat:

- datele obținute în urma studierii literaturii de specialitate;
- analiza documentelor de planificare privind pregătirea coregrafică a studenților;
- rezultatele obținute în urma analizei opiniilor specialiștilor la ancheta de tip chestionar;
- analiza rezultatelor obținute de studenți la probele și testările experimentului pedagogic.

Programă propusă pentru pregătirea artistico- coregrafică a fost conceput având o structură și un conținut bine determinate. Acțiunile motrice din cadrul fiecărei categorii de mijloace ale pregătirii coregrafice au fost stabilite astfel încât să contribuie la îndeplinirea obiectivelor propuse. Aceasta cuprinde o serie de mijloace care au drept scop îmbunătățirea nivelului de pregătire coregrafică alături de celelalte discipline ale gimnasticii. Descrierea programei experimentale a conținutului cursului și lucrărilor practice propuse este realizată în Tabelul 7.

**Tabelul 7. Programa analitică experimentală a disciplinei „Expresie corporală și comunicare motrică – dans”**

Codul disciplinei	<b>USV.FEFS.EFS.DS.06.6</b>	Semestrul	I	Numărul de credite					3
Facultatea	Educație Fizică și Sport			Numărul orelor pe semestru/activități					
Domeniul	Educație Fizică și Sport			Total	C	S	L	P	
Programul de studiu	Educație Fizică și Sportivă			42	14		28		
Categorია formativă a disciplinei <b>DF</b> -fundamentală, <b>DD</b> -în domeniu, <b>DS</b> -de specialitate, <b>DC</b> -complementară								<b>DS</b>	
Categorია de opționalitate a disciplinei: <b>DO</b> -obligatorie(impusă), <b>DA</b> -opțională(la alegere), <b>DL</b> - facultativă (liber aleasă)								<b>DO</b>	
Discipline Anterioare	Obigatorii	Gimnastică de bază							
	Recomandate								
Obiectivele disciplinei	Să se utilizeze cunoștințele însușite, în mod eficient, în reprezentarea unor activități de expresie. Să fie capabil să transforme realul în joc cu componente ale mișcării, să dea sens mișcării. Să se formeze deprinderile de manifestare cu mare ușurință a acțiunilor corporale Educarea spiritului de creativitate și inventivitate								
Competențe specifice	<b>Cognitive:</b> definirea conceptelor de bază; utilizarea corectă a termenilor de specialitate; cunoștințe generale de bază, precum și necesare predării activităților de expresie corporală b. Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei): realizarea de conexiuni între mijloacele gimnasticii artistice și gimnasticii ritmice însușite în anii anteriori								

	<p>combinarea mijloacelor cunoscute, cu acțiuni specifice expresivității corporale și euritmiei</p> <p><b>Tehnice / profesionale:</b></p> <p>formarea capacității de a transpune în practică informațiile dobândite; formarea capacității de realizare a concordanței dintre mișcare și acompaniament muzical; dezvoltarea capacității motrice și a expresivității corporale prin elemente specifice gimnasticii ritmice și dansului.</p> <p><b>Atitudinal – valorice:</b></p> <p>educarea unei reacții pozitive privind formarea expresivității corporale prin dans și euritmie; capacitatea de a avea un comportament etic; capacitatea de a aprecia diversitatea și multiculturalitatea; abilitatea de a colabora cu specialiști din alte domenii.</p>	
<p>Conținutul instruirii Se va menționa și nr.de ore /teme/aplicații</p>	<p><b>Curs</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Însușirea noțiunilor elementare de teorie muzicală – 2 ore</li> <li>2. Exerciții coregrafice, cu sprijin la bara de perete – 2 ore</li> <li>3. Exerciții coregrafice executate la centru – 2 ore</li> <li>4. Însușirea unor elemente artistice din gimnastica – 4 ore</li> <li>5. Însușirea unor pași de dans sportiv– 2 ore</li> <li>6. Realizarea concordanței între muzică și mișcare– 2 ore</li> </ol> <p><b>Lucrări practice</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Modele operaționale pentru însușirea noțiunilor elementare de teorie muzicală, pentru dezvoltarea ritmicității și muzicalității motrice (teme ritmice, acțiuni motrice și jocuri muzicale) – 4 ore</li> <li>2. Formarea ținutei corecte la nivelul trenului inferior și trenului superior exerciții coregrafice cu sprijin la bara de perete - 4 ore</li> <li>4. Însușirea și perfecționarea unor pași din dansul vals vienez- 4 ore</li> <li>5. Însușirea și perfecționarea unor pași din dansul vals lent – 4ore</li> <li>6. Însușirea și perfecționarea unor pași din dansul cha cha cha – 4 ore</li> <li>7. Însușirea și perfecționarea unei coregrafii cu pași de dans învățați (vals lent)- 2 ore</li> <li>8. Însușirea și perfecționarea unei coregrafii cu pași de dans învățați (vals vienez)- 2 ore</li> <li>9. Însușirea și perfecționarea unei coregrafii cu pași de dans învățați (cha cha cha) – 4 ore</li> </ol>	
<p>Strategii didactice</p>	<p><b>Curs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- resurse procedurale: metode, procedee didactice, tehnici de instruire și moduri de organizare (frontal, grup/pereche, individual)</li> <li>- resurse materiale: mijloace de instruire (materiale didactice)</li> </ul> <p><b>Aplicații:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- resurse procedurale: metode, procedee didactice, tehnici de instruire și moduri de organizare (frontal, grup /pereche, individual)</li> <li>- resurse materiale: mijloace de instruire (materiale didactice)</li> </ul>	
<p>Forme și metode de evaluare (exprimare procentual)</p>	<p>- <b>examen / colocviu / lucrări practice</b></p>	60%
	<p>- activități aplicative: seminar / laborator / <b>lucrări practice</b></p>	40%
	<p>- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, portofoliu, proiect)</p>	
	<p>- alte activități (<i>precizați</i>):</p>	



Standarde curriculare de performanță	<p><b>Standarde minime pentru nota 5:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pașii de mers și alergare specifici gimnasticii ritmice - pasul ușor, ascuțit, arcuit, fandat, înalt.</li> <li>- Pașii de dans - pasul adăugat, săltat, de galop, mazurca, polka, cha-cha, tango, de vals, pași de dans modern.</li> </ul> <p>Pentru obținerea notei 5(cinci) studentul va trebui să recunoască și să execute pe muzică, pașii de specifici gimnasticii ritmice și pașii de dans.</p> <p><b>Standarde minime pentru nota 10:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Executarea elementelor însușite în structuri și combinații impuse, pe muzică, cu ușurință și expresivitate,;</li> <li>- Conceperea și executarea de către studenți a unui program de euritmie – pe grupe de studenți, cu acompaniament muzical.</li> </ul>
--	---

## ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICACITĂȚII PREGĂTIRII ARTISTICO - COREGRAFICE ÎN PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A STUDENȚILOR FACULTĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN CADRUL DISCIPLINEI PROPUSE

(conținutul de bază al capitolului 3)

### **Analiza comparativă a indicilor care determina pregătirea motrică ca factor al pregătirii coregrafice a subiecților cercetați**

Cercetarea pedagogică realizată pe parcursul în anului universitar 2014-2015, semestrul II în cadrul Facultăților de Educație Fizică și Sport din Suceava și Galați. Grupa experiment a cuprins un număr de 49 studenți din care 10 fete și 39 băieți din cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport din Suceava. Studenții din grupa de control au fost din cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport din Galați din care 10 fete și 46 băieți un total de 56 studenții. Testările inițiale s-au realizat la începutul semestrului II, iar testarea finală s-a realizat la finalul semestrului II, în care am urmărit modul în care programa experimentală și-a pus amprenta asupra grupei experiment de studenți incluși cercetării.

Pentru aprecierea nivelului de dezvoltare a *vitezei de deplasare și repetiție* am folosit proba „Naveta 5 x 5 m”. Această calitate motrică de viteză se dezvoltă prin exerciții coregrafice cu sprijin la bara de perete executate cu acompaniament muzical (ritmul muzicii impune ritmul mișcării).

Pentru testarea *forței membrilor inferioare*, o calitate motrică necesară în realizarea elementelor din gimnastică, dar și din dans, am folosit proba săritura în lungime de pe loc pentru a observa diferențele între cele două eșantioane și testări, forța la nivelul membrilor inferioare se dezvoltă printr-o serie de mijloace din cadrul pregătirii coregrafice (plie-uri, demi-plieuri, saute-uri, sărituri artistice).

*Simțul echilibrului* este deosebit de mult solicitat prin exercițiile proprioceptive foarte variate cu privire la pozițiile corpului: în finalizările pe vârf ale tuturor mișcărilor; în realizarea

pozițiilor variate ale segmentelor corpului în echilibru; în opririle precise ale corpului din învârtire, la aterizare, etc. de diferențiere kinestezică (de finețe).

*Coordonarea generală* este una din calitățile motrice de bază atât în gimnastică cât și în dans am realizat-o printr-un test psihomotor Matorin, iar echilibrul a fost testat prin proba Romberg. Atât exercițiile coregrafice cu sprijin la bara de perete cât și exercițiile coregrafice executate la centru, însoțite de acompaniament muzical contribuie în mod deosebit la dezvoltarea coordonării.

Rezultatele statistice ale probelor motrice sunt prezentate în Tabelele 8 și 9.

**Tabelul 8. Analiza comparativă a nivelului pregătirii motrice între testarea inițială și finală a grupelor martor și experiment (fete)**

Grupe		FETE							
		Grupa martor (n=10)				Grupa experimentală (n=10)			
		T.I. $\bar{x} \pm m$	T.F. $\bar{x} \pm m$	t	P	T.I. $\bar{x} \pm m$	T.F. $\bar{x} \pm m$	t	P
Naveta 5x5m (sec.)		8.27±0.09	8.11±0.07	2.22	< 0.05	8.26±0.19	7.66±0.15	4.14	< 0.001
Săritura în lungime de pe loc (m.)		1.70±0.03	1.76±0.03	2.06	< 0.05	1.72±0.04	1.88±0.11	3.27	< 0.01
Matorin (grade)	Dreapta	340±9.42	382±17.51	3.08	< 0.01	344±11.73	432±10.32	4.58	< 0.001
	Stânga	338±13.16	350±25.38	1.50	> 0.5	339±20.79	426±15.05	4.43	< 0.001
Romberg (sec.)		27.36±0.42	32.99±0.74	3.06	< 0.01	27.25±0.81	34.95±0.55	3.17	< 0.01

**Tabelul 9. Analiza rezultatelor comparative a nivelului pregătirii motrice între grupa martor și grupa experiment (fete)**

Grupe		FETE (n=10)							
		GM T.I. $\bar{x} \pm m$	GE T.I. $\bar{x} \pm m$	t	P	GM T.F. $\bar{x} \pm m$	GE T.F. $\bar{x} \pm m$	t	P
		Naveta 5x5m (sec)		8.27±0.09	8.26±0,19	0.45	> 0.5	8.11±0.07	7.66±0,15
Săritura în lungime de pe loc (m.)		1.70±0.03	1.72±0.04	0.96	> 0.5	1.76±0.03	1.88±0.11	3.31	< 0.01
Matorin (grade)	Dreapta	340±9.42	344±11.73	0.84	> 0.5	382±17.51	432±10.32	4.14	< 0.001
	Stânga	338±13.16	339±20.79	0.12	> 0.5	350±25.38	426±15.05	4.21	< 0.001
Romberg (sec.)		27.36±0.42	27.25±0.81	0.37	> 0.5	32.99±0.74	34.95±0.55	2.06	< 0.05

Analizând rezultatele obținute de studenții testați la nivelul pregătirii motrice observăm din Tabelele 8 și 9 că la testarea inițială ambele grupe au avut performanțe asemănătoare deci au plecat de la același nivel la toate probele testate. Diferența este realizată la testarea finală unde grupa experiment după aplicarea programei propuse a obținut o valoare a mediilor mai bună

comparativ cu grupa martor, aceste rezultate fiind susținute și de analiza statistică care a demonstrat o diferență semnificativă cu valori cuprinse între:  $P < 0.05$ ;  $< 0.01$ ;  $< 0.001$ .

**Tabelul 10. Analiza comparativă a nivelului pregătirii motrice între testarea inițială și finală a grupelor martor și experiment (băieți)**

Grupe  Probe		BĂIEȚI							
		Grupa martor (n=46)				Grupa experimentală (n=39)			
		T.I. $\bar{x} \pm m$	T.F. $\bar{x} \pm m$	t	P	T.I. $\bar{x} \pm m$	T.F. $\bar{x} \pm m$	t	P
Naveta 5x5m (sec.)		7.58±0.06	7.32±0.10	1.35	> 0.5	7.41±0.03	6.77±0.14	3.45	< 0.001
Saritura in lungime de pe loc (m.)		2.22±0.04	2.29±0.03	0.42	> 0.5	2.23±0.01	2.59±0.04	3.34	< 0.001
Matorin (grade)	Dreapta	379±3.49	417±6.34	2.83	< 0.01	381±5.80	474±7.61	3.29	< 0.001
	Stânga	347±3.50	371±3.34	2.81	< 0.01	347±2.12	418±8.40	3.41	< 0.001
Romberg (sec.)		36.08±1.59	43.91±1.07	2.35	< 0.01	36.16±1.82	47.27±1.15	2.89	< 0.01

**Tabelul 11 Analiza rezultatelor comparative a nivelului pregătirii motrice între grupa martor și grupa experiment (băieți)**

Grupe  Probe		BĂIEȚI							
		GM (n=46)	GE (n=39)	t	P	GM (n=46)	GE (n=39)	t	P
		T.I. $\bar{x} \pm m$	T.I. $\bar{x} \pm m$			T.F. $\bar{x} \pm m$	T.F. $\bar{x} \pm m$		
Naveta 5x5m (sec)		7.58±0.6	7.41±0.03	1.23	> 0.5	7.32±0.10	6.77±0,14	3.11	< 0.001
Saritura in lungime de pe loc (m.)		2.22±0.04	2.23±0.01	0.09	> 0.5	2.29±0.03	2.59±0.04	3.19	< 0.001
Matorin (grade)	Dreapta	379±3.49	381±5.80	0.26	> 0.5	417±6.34	474±7.61	3.22	< 0.001
	Stânga	347±3.50	347±2.12	0.04	> 0.5	371±3.34	418±8.40	2.45	< 0.01
Romberg (sec.)		36.08±1.59	36.16±1.82	0.23	> 0.5	43.91±1.07	47.27±1.15	2.03	< 0.05

Din analiza datelor prezentate putem concluziona că diferența mediilor obținute de cele două grupe supuse cercetării este semnificativă în favoarea grupei experimentale, ceea ce demonstrează că aplicarea programei experimentale elaborate și propuse grupei experimentale a condus la îmbunătățirea nivelului pregătirii subiecților la toate probele testărilor motrice. (Tabelele 10 și 11).

## Analiza comparativă a indicilor care determină nivelul pregătirii coregrafice a subiecților cercetați

Formarea abilităților coregrafice la studenți este un proces îndelungat de asimilare și consolidare a materiei de studiu. În acest proces o importanță deosebită are formarea deprinderilor motrice specifice dansului și dezvoltarea interesului față de el. Lecțiile practice de dans sunt un mijloc eficient de educație estetică a studenților, o lecție de artă, un proces de cunoaștere și realizare, lăsându-și amprenta pe toate activitățile și fenomenele coregrafice, care trebuie să producă în primul rând emoții [37]. Predarea sistematică a lecțiilor practice, prin exerciții specifice coregrafiei contribuie la dezvoltarea gândirii creative a studentului, ceea ce îi permite să creeze și să exemplifice diferite coregrafii. De aceea, pe lângă probele motrice s-a propus evaluarea unor probe de ritmicitate în regim de coordonare, expresivitate și creativitate, care fac parte din pregătirea coregrafică. Evaluarea acestor probe a fost finalizată printr-o analiză statistică prezentată în Tabelele 12 și 13.

**Tabelul 12. Analiza comparativă a nivelului pregătirii coregrafice între testarea inițială și finală a grupelor martor și experiment (fete)**

Grupe  Probe	FETE							
	Grupa martor (n=10)				Grupa experimentală (n=10)			
	T.I. $\bar{x} \pm m$	T.F. $\bar{x} \pm m$	t	P	T.I. $\bar{x} \pm m$	T.F. $\bar{x} \pm m$	t	P
Proba de ritmicitate în regim de coordonare (note)	5.63±0.52	8.47±0.24	3.25	< 0.01	5.65±0.39	9.45±0.48	4.04	< 0.001
Proba de expresivitate și coordonare motrică (note)	5.98±0.62	7.95±0.38	2.20	< 0.05	6.09±0.50	8.73±0.49	3.13	< 0.01
Proba de expresivitate și creativitate - exercițiu liber ales (note)	5.95±0.52	6.88±0.34	1.81	>0.5	6.13±0.56	8.81±0.48	3.34	< 0.01

**Tabelul 13. Analiza rezultatelor comparative a nivelului pregătirii coregrafice între grupa martor și grupa experiment (fete)**

Grupe  Probe	FETE (n=10)							
	GM T.I. $\bar{x} \pm m$	GE T.I. $\bar{x} \pm m$	t	P	GM T.F. $\bar{x} \pm m$	GE T.F. $\bar{x} \pm m$	t	P
	Proba de ritmicitate în regim de coordonare (note)	5.63±0.52	5.65±0.39	0.08	>0.5	8.47±0,24	9.45±0,48	2.97
Proba de expresivitate și coordonare motrică (note)	5.98±0.62	6.09±0.50	0.42	>0.5	7.95±0.38	8.73±0.49	2.92	< 0.01
Proba de expresivitate și creativitate - exercițiu liber ales (note)	5.95±0.52	6.13±0.56	0.72	>0.5	6.88±0.34	8.81±0.48	3.27	< 0.01

**Tabelul 14. Analiza comparativă a nivelului pregătirii coregrafice între testarea inițială și finală a grupelor martor și experiment (băieți)**

Grupe  Probe	BĂIEȚI							
	Grupa martor (n=46)				Grupa experimentală (n=39)			
	T.I. $\bar{x} \pm m$	T.F. $\bar{x} \pm m$	t	P	T.I. $\bar{x} \pm m$	T.F. $\bar{x} \pm m$	t	P
Proba de ritmicitate în regim de coordonare (note)	5.47±0.42	7.28±0.17	2.56	< 0.01	5.47±0.45	8.28±0.82	4.02	< 0.001
Proba de expresivitate și creativitate (note)	6.20±0.09	7.23±0.38	1.87	< 0.05	6.22±0.12	8.53±0.59	3.26	< 0.01
Exercițiul liber ales (note)	5.50±0.49	7.15±0.17	2.09	< 0.05	5.50±0.48	8.53±0.44	4.11	< 0.001

**Tabelul 15. Analiza rezultatelor comparative a nivelului pregătirii coregrafice între grupa martor și grupa experiment (băieți)**

Grupe  Probe	BĂIEȚI							
	GM (n=46)	GE (n=39)	t	P	GM (n=46)	GE (n=39)	t	P
	T.I. $\bar{x} \pm m$	T.I. $\bar{x} \pm m$			T.F. $\bar{x} \pm m$	T.F. $\bar{x} \pm m$		
Proba de ritmicitate în regim de coordonare (note)	5.47±0.42	5.47±0.45	0.09	> 0.5	7.28±0.17	8.28±0,82	2.47	< 0.01
Proba de expresivitate și creativitate (note)	6.20±0.09	6.22±0.12	0.43	> 0.5	7.23±0.38	8.53±0.59	2.32	< 0.01
Exercițiul liber ales (note)	5.50±0.49	5.50±0.48	0.06	> 0.5	7.15±0.17	8.53±0.44	2.38	< 0.01

Din prezentarea rezultatelor obținute putem afirma ca diferența între cele două grupe a fost realizată datorită aplicării programei experimentale propuse, care a avut la bază formarea competențelor pregătirii coregrafice specifice la studenți (Tabelele 14 și 15). Astfel, prin aplicarea programei, care cuprinde mijloace de pregătire artistico-coregrafică sa îmbunătățit în mod considerabil nivelul de dezvoltare a calităților motrice, precum și cel al ținutei corecte, amplitudinii, armoniei în mișcare, ritmului, coordonării mișcărilor și a altor componente importante ale expresivității motrice, toate demonstrând un nivel sporit al pregătirii coregrafice în formarea profesională a studenților, ceea ce a adevărit ipoteza de cercetare de la începutul studiului.

#### **Argumentarea eficienței programului de pregătire coregrafică a studenților FEFS consemnate de rezultatele cercetării**

Pe baza studiului întreprins în cadrul acestor cercetări pot fi scoase în evidență un șir de argumente, potrivit cărora formarea profesională a viitorilor specialiști în domeniul educației fizice și sportului și, îndeosebi, în probele cu caracter artistic, poate fi condiționată de aspectul

coregrafic, acel aspect, care completează profesiograma specialistului respectiv. Luând în calcul faptul că coregrafia reprezintă disciplina care are drept scop ordonarea mișcărilor corpului în toate actele motrice, formarea specialiștilor de calificare înaltă în probele artistico-coregrafice este de neconceput fără de cercetarea profundă ale acestor aspecte.

Astfel, apreciind semnificația laturii coregrafice legată de dans, în cadrul investigațiilor de față a fost posibil de a ajunge la rezultate convingătoare, însă, totodată trebuie de recunoscut că formarea abilităților coregrafice la studenți se poate transforma într-un proces îndelungat de asimilare și însușire a corectitudinii de efectuare a multor mișcări complexe. Totodată aceste rezultate au contribuit la îmbunătățirea principalelor caracteristici de integritate a aspectului motric și a evidențierii principalelor laturi ale mecanismelor de dirijare și de interacțiune cu diferite componente chemate să asigure calitatea procesului de îndeplinire a mișcării. Aceste componente specifice sunt evidențiate prin îmbunătățirea ținutei corecte, a purității efectuării mișcărilor, a calităților de mobilitate articulară, a capacității de efectuare a mișcărilor cu caracter coordonativ complicat, a mișcărilor complexe în care participă mai multe segmente ale corpului și mai multe articulații. De asemenea, subiecții incluși în studiu au demonstrat și un șir de alte capacități pronunțate precum sunt: dirijarea autonomă cu diverse scheme de deplasare a corpului în spațiu; operativitate de creare a acestor scheme în dependență de pozițiile diverse ale diferitor segmente ale corpului în direcții diferite păstrând, totodată, lateralitatea, simțul echilibrului, orientarea în spațiu și timp.

Progresul înregistrat de către subiecții grupei experimentale a demonstrat realizarea obiectivelor prevăzute. Astfel, pregătirea coregrafică a influențat în mare măsură procesul de învățare și perfecționare a actelor motrice noi și a stabilității acestui proces în cadrul însușirii practice, corectând și înlăturând unele deficiențe fizice și tehnice, oferind, totodată, cursivitate și consecutivitate îndeplinirii lanțului de mișcări din care este compus întregul act motric ori compoziția tehnico-artistică.

Caracteristicile coregrafice au determinat, la rândul lor, și forma prestabilită a exercițiilor, exprimate prin respectarea cerințelor privind poziția corpului și a diferitor segmente ale acestuia, direcția ori direcțiile de deplasare în care acționează diverse segmente ale corpului ori corpul în întregime, amplitudinea mișcărilor, tempoul și ritmul cu care efectuează diverse mișcări specifice. Aspectul coregrafic a contribuit la lărgirea diapazonului de competențe specifice pe cele mai reprezentative dimensiuni și anume: a dimensiunii spațiale, luând în calcul amplitudinea mișcărilor, diversitatea pozițiilor, parametrii măsurabili etc.; a dimensiunii temporale, cu evidențiere a ritmului, tempoului și a duratei de timp oferită mișcării; a dimensiunii spațio-temporale, cu luare în considerație a vitezei și rapiditatea de îndeplinire a mișcărilor; a dimensiunii

dinamice, care au determinat expunerea forțelor interne și externe în vederea execuției corecte a mișcărilor.

În sensul argumentării eficienței programului aplicat în cadrul cercetărilor axat pe pregătirea coregrafică se poate de menționat că acest subiect a devenit influențat și ca drept efectuare a multor mișcări din diverse poziții neobișnuite ori pe segmentul neîndemânatic, limitarea spațiului, schimbul parametrilor pe platoul de dans în anumite situații dificile, stabilirea unor restricții, efectuării cu și fără control vizual și altele, toate acestea contribuind la completarea și extinderea programului, care poate fi de asemenea perfecționat și dezvoltat în continuare. Șirul argumentelor asupra eficienței elementului coregrafic în pregătirea studenților facultăților de profil poate fi completat și de unele particularități metodologice care au influențat și pot influența în continuare procesul de învățare și perfecționare a procedeelelor și compozițiilor tehnice dificile în care, preponderent, poate fi scoasă în evidență stabilitatea de execuție, de asemenea au favorizat și pot favoriza în continuare restructurarea mișcărilor în situații critice ori dificile.

## CONCLUZII

1. Apariția noilor programe în cadrul învățământului preuniversitar („Joc și Mișcare”, „Muzică și Mișcare”, „Disciplinele Opționale de Dans”) impune o intensificare propriu-zisă a pregătirii profesionale a specialiștilor în domeniul Educației Fizice și Sportului. Aceste discipline au un caracter de noutate în raport cu disciplinele studiate până în prezent în învățământul de specialitate, esența și conținutul cărora începe cu însușirea inițială a „școlii mișcărilor”, componentă de bază a pregătirii coregrafice. Astfel, studiul prealabil în teorie și practică, precum și generalizarea literaturii de specialitate referitoare la aspectele pregătirii coregrafice în pregătirea profesională a studenților relevă faptul că acest subiect nu este aprofundat științific de cercetătorii domeniului.

2. Analiza situației în domeniu de referință arată că planurile de învățământ studiate indică o pondere foarte scăzută a cursurilor cu conținut al pregătirii coregrafice (este de menționat că aspectul coregrafic se regăsește anume în probele de gimnastică în cadrul cursurilor universitare). Acest deziderat conduce la ideea că pregătirea coregrafică devine deosebit de necesară pentru studenți, care trebuie să-și formeze competențele coregrafice pentru a se putea manifesta excelent în cadrul procesului educațional cu elevii. De aceea, pentru realizarea cerințelor curriculare prezente este necesară introducerea în cadrul disciplinelor gimnice a unui modul al pregătirii coregrafice, care să fie centrat pe formarea competențelor coregrafice la studenții Facultăților de Educație Fizică și Sport, viitori specialiști ai domeniului. Acest concept a devenit principalul subiect de studiu în această cercetare.

3. Rezultatele anchetării sociologice efectuate prealabil demonstrează că formarea competențelor coregrafice la studenți este foarte importantă (pregătirea coregrafică a studenților pentru activitatea profesională fiind reclamată de majoritatea celor interviuați), deoarece, pe lângă lecția de educație fizică, în activitatea extracurriculară profesorii de educație fizică își pot aduce aportul prin pregătirea unor ansambluri de dans sportiv, popular etc., dar și prin practicarea probelor gimnasticii ritmice, artistice, aerobice și altele. Astfel, părerile specialiștilor interviuați de asemenea confirmă necesitatea introducerii în practica procesului educațional a unei programe speciale de pregătire coregrafică care să constituie o parte componentă a pregătirii profesionale generale a studenților în cadrul Facultăților de Educație Fizică și Sport. Această formă de pregătire se potrivește a fi inclusă în cohorta disciplinelor cu caracter de gimnastică.

4. Elaborarea programei experimentale a impus trasarea obiectivelor concrete ce vizează formarea competențelor coregrafice prin abordarea la baza procesului instructiv-educativ cu studenții a complexelor de acțiuni-exerciții, reprezentate printr-un modul cu caracter coregrafic specific. Cele mai importante elemente, prin intermediul cărora au fost apreciate nivelele de



pregătire coregrafică ale subiecților au prevăzut testări la: proba de ritmicitate în regim de coordonare, proba de expresivitate și creativitate și proba exercițiului liber ales la diverse etape de examinare.

5. Evaluarea inițială a gradului competențelor coregrafice a studenților incluși în cercetare a demonstrat că subiecții ambelor grupe (experimentală și martor) au obținut medii scăzute comparativ cu nivelul de pregătire pe care ar fi trebuit să-l posede la această etapă de instruire (la proba de ritmicitate în regim de coordonare, spre exemplu, subiecții grupei experimentale (fete) au demonstrat indicatori de  $5.65 \pm 0.39$  puncte, iar subiecții grupei martor  $5.63 \pm 0.52$  puncte; la proba de expresivitate și creativitate:  $6.09 \pm 0.50$  și  $5.98 \pm 0.62$  puncte respectiv, iar la proba exercițiului liber ales  $6.13 \pm 0.56$  și  $5.95 \pm 0.52$  puncte, de asemenea respectiv. Astfel de rezultate scăzute le demonstrează și băieții la această etapă de cercetare. Totodată se constată un grad omogen al pregătirii studenților pe testările impuse.

6. Aprecierea capacităților coregrafice în cadrul evaluării finale a experimentului pedagogic demonstrează indicatori statistici sporiți la studenții grupei experimentale pe toate formele de testare, comparativ cu rezultatele demonstrate de către subiecții grupei martor. Astfel, la fete se observă următoarele rezultate: la proba de ritmicitate în regim de coordonare grupa experimentală obține  $9.45 \pm 0,48$  puncte, comparativ cu media grupei martor  $8.47 \pm 0,24$ . Diferența statistică este de  $t = 2.97$ ,  $P < 0.01$ . La proba de expresivitate și coordonare motrică grupa experimentală obține o medie de  $8.73 \pm 0.49$  puncte, grupa martor  $7.95 \pm 0.38$ , unde  $t = 2.92$ ,  $P < 0.01$ . Proba de expresivitate și creativitate - exercițiu liber ales -  $8.81 \pm 0.48$  și  $6.88 \pm 0.34$  puncte, respectiv  $t = 3.27$ ;  $P < 0.01$ .

Rezultate semnificative au fost demonstrate și de către băieți la această etapă de examinare. La proba de ritmicitate în regim de coordonare, subiecții grupei experimentale au obținut rezultate cuprinse între  $8.28 \pm 0,82$ , iar cei din grupa martor  $7.28 \pm 0.17$ . Aici  $t = 2.47$ ,  $P < 0.01$ . Proba de expresivitate și creativitate arată  $8.53 \pm 0.59$  puncte, comparativ cu  $7.23 \pm 0.38$  respectiv, unde  $t = 2.32$ ;  $P < 0.01$ . Exercițiul liber ales prezintă  $8.53 \pm 0.44$  și  $7.15 \pm 0.17$  puncte, cu  $t = 2.38$ ,  $P < 0.01$  în favoarea grupei experimentale. Aceste rezultate se datorează aplicării la baza procesului instructiv-educativ cu studenții a programei experimentale elaborate, prin intermediul căreia studenții au însușit elementele de gradare coregrafică cu un înalt grad de eficiență.

7. Implementarea programei experimentale a promovat inițierea și realizarea cursului „Expresie corporală și comunicare motrică-dans”, (din categoria disciplinelor de gimnastică) și a scos în evidență modalitatea optimă și eficientă de formare a competențelor coregrafice la studenți printr-o abordare bine orientată către formarea competențelor necesare pentru activitatea profesională sine-stătătoare.

**Problema științifică importantă** soluționată în domeniu o constituie formarea și dezvoltarea competențelor coregrafice în cadrul pregătirii profesionale a studenților Facultăților de Educație Fizică și Sport prin aplicarea programei experimentale elaborate, ceea ce a condus la sporirea nivelului pregătirii coregrafice a viitorilor specialiști-profesioniști ai domeniului.

\* \* \*

### **RECOMANDĂRI:**

- pentru fiecare categorie de subiecți pregătirea coregrafică se va realiza printr-o programă specifică, care să includă exerciții-acțiuni în vederea dezvoltării expresivității artistice, a creativității, ritmicității etc. Totodată, elementele coregrafice se recomandă a fi utilizate în vederea stimulării și manifestării comportamentului natural al elevului. De asemenea, exercițiile tip coregrafic se cer a fi motivante în mediul școlar pentru exprimarea personală și creativă a fiecărui elev;

- elementele coregrafice pune bazele învățării și a conceptelor muzicale, de aceea, programa aplicată trebuie să se desfășoare într-o manieră accesibilă, să includă fragmente muzicale pozitive, iar structura și conținutul exercițiilor trebuie să corespundă potențialului psihomotric al elevului;

- este necesar de a pune accent pe educarea unui comportament motric bazat pe nuanțe de stil coregrafic în vederea pregătirii suficiente a studenților anume de pe pozițiile unor competențe, care să amplifice universul de cunoaștere și să sporească profunzimea conceptelor frumosului și eleganței, atât pentru interesele profesionale, precum și pentru cele personale;

- calitatea îndeplinirii exercițiilor coregrafice trebuie să contribuie la folosirea rațională și eficientă a timpului, la mărirea flexibilității interacțiunilor, la realizarea obiectivelor complexe și la însușirea exercițiilor cu grad înalt de dificultate;

- exercițiile coregrafice se cer a fi conexe cu aptitudinile creative, trebuie să se folosească în procesul de învățare ca un element deosebit de necesar în spirit novator, pentru ca acestea să fie în măsură să educe capacitatea de elaborare a altor exerciții și acțiuni mai complexe, mai expresive;

- abordarea coregrafică trebuie să fie gestionată în așa fel, încât să provoace interdisciplinaritate și conexiune reciprocă, acestea fiind orientate la cultivarea frumosului prin intermediul tuturor formelor posibile de mișcare;

- în toate acțiunile motrice, elementele coregrafice trebuie să țintească dezvoltarea armonioasă a corpului, educarea ținutei corecte și a expresivității corporale, a creativității și imaginației artistice, educarea virtuozității, dinamismului, grației și eleganței mișcărilor,

dezvoltarea ritmicității și muzicalității motrice, precum și educarea capacității coordinative și a sentimentelor estetice.

Astfel, coregrafia, atât ca formă cât și ca proces v-a fi în măsură să schimbe vectorul formării profesionale a specialiștilor în Educația Fizică și Sport spre noi performanțe.

## BIBLIOGRAFIE

1. Bykova, O, Development of music and rhythmic abilities as a part of individual creative abilities of future choreography teachers, Science and Education, 2016, vol 4, p. 40-45.
  2. Cerny, M., (2007), Choreography-3rd Edition-A Basic Approach Using Improvisation, Human Kinetics.
  3. Cucuș C. Pedagogie. Editura a II-a revăzută și adăugată. Iași: Polirom, 2002, p. 202.
  4. Cretu M., 2006, Gimnastica de bază. Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative, Pitești: Universității, p.8, <https://www.slideshare.net/bogdanflorin374/36113864-gimnasticadebaz>, accesat la data de 19.10.2016.
  5. Dobrescu T. Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice. Iași: Tehnopress, 2006. 216 p.
  6. Dobrescu T. Dimensiuni ale comunicării prin limbajul corpului. Iași: Tehnopress, 2006, p.80-132.
  7. Dobrescu T. Creativitatea – dimensiune în procesul de formare. Iași: Pim, 2008, p. 125–152.
  9. Epuran M., Învățarea motrică–aplicații în activități corporale, Bucuresti: Discobolul, 2010, 463.
  11. Gogoncea D., Grimalschi T. Arta mișcării în gimnastica artistică de performanță. În: „Probleme științifice ale învățămîntului și sportului culturii fizice”: Materialele conferinței internaționale a doctoranzilor. Chișinău: USEFS, 2007, p. 196.
  12. Grigore V. Gimnastica artistică. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv. București: Semne, 2001, p. 11–54.
  13. Grigore V și colab. Pregătirea artistică în gimnastica de performanță. București: ANEFS, 2002. 76 p.
  14. Grigore V. Gimnastica. Manual pentru cursul de bază. București: Bren, 2003, p. 5–43.
  15. Grimalschi T., Pîrlog N. Gimnastica estetică-mijloc al culturii fizice școlare. În: Revista științifico–metodică. Teoria și arta educației fizice în școală, nr. 4. Chișinău, 2009, p.38–41.
  16. Guțu Z. Varietatea și structura lecției de dans popular scenic: abordare metodologică, Studia Universitatis Moldaviae, 2013, nr.5(65), p. 154-156.
  17. Hadîrcă M., Botgros I. Strategia de modernizare a curriculumului școlar. În: Revista Univers Pedagogic, 2010, nr.1 p. 9–16.
  19. Liușnea D. Eficiența pregătirii artistice a gimnastelor în ciclul anual de antrenament: Teză de doctor în științe pedagogice. Chișinău, 2012. 182 p.
  22. Mihaiu C., Introducere în dansurile standard, București: ARS Doceni, 2014, p. 79-8. 59
  23. Mihaiu C., Vals Lent, București: ARS Doceni, 2014, p. 144.
  24. Minton S. C., Choreography: A Basic Approach Using Improvisation- 3rd Edition, Publisher Human Kinetics Publishers, Champaign, United States, 176 p.
- Ministerul Educației Naționale, Programa școlară pentru Muzică și Mișcare, Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, Aprobata prin Ordin al ministrului Nr. 3418/19.03.2013.  
[https://cancelarievirtuala.files.wordpress.com/2013/09/38\\_muzica\\_si\\_miscare\\_cp\\_ii\\_omen.pdf](https://cancelarievirtuala.files.wordpress.com/2013/09/38_muzica_si_miscare_cp_ii_omen.pdf), accesat în data de 26.10.2015.
25. Nanu L. Expresivitate corporală și motrică prin utilizarea mijloacelor gimnasticii ritmice. Galați: University Press, 2010. 193 p.
  26. Năstase V.D., Inițiere în dansul sportiv, București: Paralele 45, 2002, p. 18-23, 45-48.

28. Omelichyk-Ziurkalova O.A., Influence choreographic readiness to gymnasts final assessment of performance skills, *Pedagogics, Psychology, Medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol. 18, nr. 10, p. 28-34.
29. Pîrlog N. Formarea elegenței artistice în baza dezvoltării capacității de răsucire a segmentelor articulare la gimnastele de 6-8 ani. În: *Revista științifico-metodică. Teoria și arta educației fizice în școală*, Chișinău, nr. 15/3, 2013, p. 40-43.
30. Pîrlog N. Valorile esențiale ale educației artistice în gimnastica ritmică. În: *Revista științifico-metodică. Teoria și arta educației fizice în școală*, Chișinău, nr. 3, 2013, p. 37-42.
31. Reaboi N. Expressivity formation of plastic movements in artistic composition in rhythmic gymnastics. În: *Revista „Studia universitatis „Vasile Goldiș”. Seria Educației Fizice și Kinetoterapie*, Arad, Volumul 3, Nr. 2 (6), din 2014, p. 118-122.
32. Salup M. Training skills for landing jumps in rhythmic gymnastics. În: *Gymnasium Scientific Journal of Education, Sports and Health, Supplement, Vol. XIII, 2012. P.19-24.*
33. Salup M. Training skills for landing jumps in rhythmic gymnastics În: *Volumul Conferinței ”Achievements and Prospects in the Field of Physical Education and Sports within the Interdisciplinary European Education System”, 2012, p. 316.*
34. Salup M. Bufețea V. Improve Posture Correct Steps in Dance Choreography by use of schoolgirls in Palatul Copiilor, State University of Physical Education and Sport, Republic of Moldova;
38. Wang Bei, Research on Body Language in Aerobics Choreography and Physical Education based on Network Questionnaire, *International Journal of Future Generation Communication and Networking*, Vol. 9, No. 4 (2016), pp. 207-218.

## ADNOTARE

**Salup Mărioara: Pregătirea coregrafică a studenților Facultăților de Educație Fizică și Sport în cadrul disciplinei „Gimnastica”. Teză de doctor în științe ale educației: Chișinău, 2021.**

**Structura tezei:** introducere, 3 capitole, concluzii și recomandări, bibliografie din 143 surse, 2 anexe, 130 pagini de text de bază, 124 figuri, 30 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 14 lucrări științifice.

**Cuvinte cheie:** proces instructiv-educativ, pregătire coregrafică, disciplina „Gimnastica”, elemente de dans, forme de exersare, aptitudini creativ–artistice. **Domeniul de studii:** pedagogie.

**Scopul cercetării:** formarea competențelor privind pregătirea coregrafică a studenților Facultăților de Educație Fizică și Sport în cadrul disciplinei „Gimnastica”.

**Obiectivele cercetării:** 1. Fundamentarea teoretico-metodologică privind pregătirea coregrafică a tineretului studios. 2. Aprecierea problematicii privind necesitatea pregătirii coregrafice din punctul de vedere a profesorilor din facultățile de profil și a nivelului de însușire a elementelor necesare pentru pregătirea coregrafică. 3. Elaborarea structurii și conținutului programei experimentale de formare a competențelor coregrafice pentru pregătirea coregrafică a studenților din cadrul facultăților de profil. 4. Argumentarea experimentală a eficacității pregătirii coregrafice în pregătirea profesională a studenților facultăților de educație fizică și sport în cadrul disciplinei propuse.

**Noutatea și originalitatea științifică a lucrării:** a fost elaborată și argumentată metodologia de formare și aplicare a competențelor coregrafice pentru pregătirea profesională a studenților facultăților de profil. A fost determinată necesitatea pregătirii coregrafice a studenților Facultăților de Educație Fizică și Sport prin evaluarea testelor specifice pregătirii coregrafice.

**Rezultatele științifice obținute** justifică gradul superior al formării competențelor coregrafice în special și a competențelor profesional-pedagogice la general a studenților Facultăților de Educație Fizică și Sport. De asemenea, rezultatele științifice determinate de eficiența metodologiei experimentale aplicate, pot schimba modalitatea de formare a cunoștințelor teoretico-practice și a tuturor abilităților psihomotrice a subiecților și reprezintă un garant valoros în vederea realizării cu succes a procesului educațional al viitorilor specialiști în domeniu.

**Semnificația teoretică** rezidă în elucidarea celor mai relevante abordări privind formarea competențelor cognitive, afective și atitudinale necesare unei pregătiri coregrafice eficiente și a unei pregătiri profesionale înalte a viitorilor specialiști în Educația Fizică și Sport. Determinată de conceptul general al studiului, acest element oferă rezonanță prin fundamentarea teoretico-metodologică a pregătirii coregrafice a subiecților care condiționează valorificarea maximală a competențelor psihomotrice însușite (în cadrul cursurilor de gimnastică de bază, artistică, acrobatică, aerobică, ritmică și dans), conducând, totodată, spre evidențierea nivelului de virtuozitate a mișcărilor în toate actele motrice îndeplinite.

**Valoarea aplicativă a lucrării:** este sesizată prin posibilitatea folosirii ample a programei experimentale și a metodologiei elaborate, centrate pe formarea competențelor coregrafice la studenții Facultăților de Educație Fizică și Sport. Rezultatele semnifică necesitatea includerii în procesul instructiv – educativ a pregătirii coregrafice, necesare formării de competențe specifice unei pregătiri profesionale înalte a studenților Facultăților de Educație Fizică și Sport.

**Implementarea rezultatelor științifice:** rezultatele științifice sunt implementate în cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport a Universității „Ștefan cel Mare” din or. Suceava, România.

## Аннотация

**Салуп Мэриоара:** «Хореографическая подготовка студентов Факультетов Физической культуры и Спорта на уроках гимнастики». **Диссертация** на степень кандидата доктора педагогических наук, Кишинэу, 2021.

**Структура диссертации:** введение, 3 главы, общие выводы и рекомендации, библиография из 143 наименований, 2 приложения, 130 страниц основного текста, 124 рисунка, 30 таблиц. Полученные результаты опубликованы в 14 научных работах.

**Ключевые слова:** хореографическая подготовка, гимнастика, знания, артистично-хореографические компетенции, студенты, творчески-художественные навыки.

**Область исследования:** педагогика

**Цель исследования** состоит в определении эффективности структуры и содержания методологии обучения компетентности хореографической подготовке студентов профильных факультетов.

**Задачи исследования:** 1. Теоретико-методическое обоснование изучения проблем хореографической подготовки молодёжи. 2. Оценивание необходимости хореографической подготовки с точки зрения дидактических кадров профильных факультетов и уровня усвоения необходимых элементов для хореографического обучения. 3. Разработка структуры и содержания экспериментальной программы формирования хореографических компетенций для хореографической подготовки студентов профильных факультетов. 4. Экспериментальное аргументирование эффективности хореографической подготовки в обучении хореографическим компетенциям студентов профильных факультетов.

**Научная новизна и оригинальность** состоит в разработке и аргументации методологии обучения и применения хореографических компетенций для профессиональной подготовки студентов. Определена необходимость проведения хореографической подготовки студентов факультетов спортивного профиля путем определения эффективности специальных тестов для хореографической подготовки.

**Научная проблема** оправдывает формирование и развитие специальных хореографических компетенций в частности и профессионально-педагогических навыков в целом у студентов спортивных факультетов. Также научные результаты, определяемые эффективностью применяемой экспериментальной методики, могут изменить способ формирования теоретико-практических знаний и всех психомоторных навыков испытуемых и представляют собой ценный гарант успешной реализации образовательного процесса будущих специалистов

**Теоретическая значимость** исследования заключается в аргументации наиболее актуальных подходов к формированию когнитивных, аффективных и установочных компетенций, необходимых для эффективной хореографической и профессиональной подготовки будущих специалистов по Физической культуре и спорту. Определяемый общей концепцией исследования, этот элемент находит отклик в теоретико-методологическом обосновании хореографической подготовки испытуемых, что обуславливает максимальную оценку приобретенных психомоторных навыков (в базовых гимнастических, художественных, акробатических, аэробных, ритмических и танцевальных курсах), которые выделяют уровень виртуозности во всех выполняемых двигательных актах.

**Практическая значимость** диссертации подразумевает возможность широкого использования экспериментальной программы и разработанной методологии, ориентированной на формирование хореографических компетенций у студентов спортивных факультетов. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости введения хореографической подготовки в учебно-воспитательный процесс и формирования специальных компетенций, присущих высокопрофессиональной подготовке студентов спортивных факультетов.

**Внедрение научных результатов.** Результаты исследования внедрены в дидактическом процессе подготовки специалистов на Факультете Физического Воспитания и Спорта Университета «Штефан чел Маре», г.Сучава. Румыния.

## ANNOTATION

**Salup Marioara: The students choreographic preparation from Faculty of Physical Education and Sport within the gymnastics discipline. Doctoral dissertation** in pedagogical sciences: physical education, sports, kinetotherapy and recreation. Chişinău, 2021.

**The structure of the dissertation:** introduction, 3 chapters, general conclusions and recommendations, bibliography-143 sources, 2 annexes, 130 pages of basic text, 124 figures, 30 tables. The results obtained are published in 14 scientific papers.

**Keywords:** choreographic preparation, gymnastics, knowledge, artistic and choreographic skills, students, creative and artistic capacities. **Field of study:** pedagogy.

**The aim of the research** is to improve the efficiency of the structure and content of the competence training methodology on the choreographic preparation of the students from the specialized faculties.

**Objectives of research:** 1. Theoretical-methodological basis regarding the choreographic training of the studious youth. 2. Assessment of the issue regarding the need for choreographic training from the point of the specialized faculty professors view and the level of acquiring elements necessary for the choreographic training. 3. Elaboration of the experimental program structure and content of training choreographic skills for the choreographic training of students from the specialized faculties. 4. The experimental argumentation of the choreographic training effectiveness in the professional training of the physical education and sports faculty students within the proposed discipline.

**The scientific novelty and originality of the paper** consists in the elaboration and argumentation of the training methodology and applying the choreographic skills for the professional training of the students from the specialized faculties. It was determined the necessity of choreographic preparation of the students from the sports faculties by means of some specific tests of choreographic training.

**The scientific results obtained** justify especially the higher degree of choreographic skills training and professional-pedagogical skills in general of the Physical Education and Sports students. Also, the scientific results determined by the efficiency of the applied experimental methodology, can change the way of forming the theoretical-practical knowledge and all the psychomotor skills of the subjects, representing a valuable guarantor for the successful realization of the educational process of future specialists in the field.

**The theoretical significance** lies in elucidating the most relevant approaches regarding the formation of cognitive, affective and attitudinal skills necessary for an efficient choreographic training and a high professional training of future specialists in Physical Education and Sports. Determined by the general concept of the study, this element resonates through the theoretical-methodological basis of the subjects choreographic training that conditions the maximum capitalization of the acquired psychomotor skills (in basic gymnastics, artistic, acrobatic, aerobic, rhythmic and dance courses), leading, at the same time, to highlight the level of virtuosity of the movements in all the motor acts performed.

**The applicative value of the paper:** it is noticed by the possibility of ample use of the experimental program and of the elaborated methodology, focused on the training of choreographic skills in students from the Faculties of Physical Education and Sports. The results signify the need to include in the instructive-educational process the choreographic training, necessary for the formation of skills specific to a high professional training of students from the Faculties of Physical Education and Sports.

**The implementation of scientific results.** The results of the research are implemented within the Faculty of Physical Education and Sport in the University "Ştefan cel Mare" from Suceava, Romania.



**SALUP MĂRIOARA**

**PREGĂTIREA COREGRAFICĂ A STUDENȚILOR FACULTĂȚILOR DE EDUCAȚIE  
FIZICĂ ȘI SPORT ÎN CADRUL DISCIPLINEI „GIMNASTICA”**

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

**Rezumatul tezei de doctor în științe ale educației**

---

Aprobat spre tipar:	Formatul hârtiei 60x84 1/16
Hârtie ofset. Tipar offset	Tiraj 30 ex
Coli de tipar.: 2,0	Comanda nr. 23

---

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