

**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

Teză de doctor în științe ale educației

Conducător științific:

**BUFTEA VICTOR -
Dr. hab., prof. univ.**

Autorul:

SALUP MĂRIOARA

Chișinău, 2021

© SALUP MĂRIOARA, 2021

CUPRINS

ADNOTARE (<i>în română, rusă, engleză</i>).....	4
LISTA ABREVIERILOR	7
INTRODUCERE	8
1. REPERE TEORETICO-METODOLOGICE PRIVIND PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A STUDENȚILOR LA DISCIPLINA "GIMNASTICA" ÎN CADRUL FACULTĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	17
1.1. Aspecte generale privind pregătirea specialiștilor în domeniul Educației Fizice și Sportului din cadrul instituțiilor de profil.....	17
1.2. Pregătirea coregrafică privită prin prisma elementelor de dans.....	24
1.3. Pregătirea coregrafică – factor de bază în procesul instructiv-educativ la disciplinele din gimnastică.....	29
1.4. Concluzii la capitolul 1.....	42
2. EFICACITATEA PREGĂTIRII COREGRAFICE A STUDENȚILOR FACULTĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN CADRUL DISCIPLINEI "GIMNASTICA"	44
2.1. Metodele cercetării.....	44
2.2. Organizarea și desfășurarea cercetării.....	52
2.3. Aprecierile specialiștilor în domeniu privind pregătirea coregrafică a studenților în cadrul facultăților de Educație Fizică și Sport.....	53
2.4. Aprecierea gradului de pregătire al studenților în cadrul testărilor preliminare.....	67
2.5. Analiza documentelor de organizare a disciplinelor din gimnastică în cadrul Facultăților de Educație Fizică și Sport.....	72
2.6. Elaborarea structurii și conținutului programei experimentale.....	77
2.7. Concluzii la capitolul 2.....	106

3. ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICACITĂȚII PREGĂTIRII COREGRAFICE ÎN PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A STUDENȚILOR FACULTĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN CADRUL DISCIPLINEI PROPUSE.....	107
3.1. Analiza comparativă a indicilor care determină pregătirea motrică ca factor al pregătirii coregrafice a subiecților cercetați	107
3.2. Analiza comparativă a indicilor care determină nivelul pregătirii coregrafice a subiecților cercetați	115
3.3. Argumentarea eficienței programului de pregătire coregrafică a studenților FEFS consemnate de rezultatele cercetării.....	122
3.4. Concluzii la capitolul 3	125
CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI.....	127
BIBLIOGRAFIE.....	131
ANEXE.....	141
Anexa 1. Chestionar de opinie.....	142
Anexa 2. Planuri de lecții/lucrări practice	145
Declarația privind asumarea răspunderii.....	165
CV-ul candidatului.....	166

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.

LISTA ABREVIERILOR

A.R.A.C.I.S. – Agenția Română de Asigurare a Calității în Învățământul Superior;
AR – Arad;
BC – Bacău;
C – curs;
cm. – centimetri;
CR. – Craiova;
CJ – Cluj;
CT – Constanța;
D.F. – disciplină fundamentală;
D.D. – discipline în domeniu;
D.S. – discipline de specialitate;
D.C. – disciplină complementară;
D.O. – disciplină obligatorie (impusă);
D.A. – disciplină opțională (la alegere);
D.L. – disciplină facultativă (liber aleasă);
E.C.T.S. – European Credit Transfer and Accumulation System;
F.E.F.S. – Facultatea de Educație Fizică și Sport;
GL – Galați;
GM – grupa martor;
GE – grupa experiment;
IS – Iași;
L – lucrări practice;
m. – metri;
PT – Pitești;
sec. – secunde;
S – seminar;
SB – Sibiu;
TM – Timișoara;
T.I. – testare inițială;
T.F. – testare finală.

INTRODUCERE

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 inovatoare privind pregătirea coregrafică a studenților și competențele necesare pentru pregătirea profesională.

Specialiștii în domeniu (Tudosciuc I. 1977; Gogoncea D., Stan Z. 2000; Карпенко Л. А., Румба О. Г. 2001; Liușnea D. 2012; Salup M. 2012;) sunt de părere că nivelul de pregătire coregrafică depinde de problema 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.

Pregătirea coregrafică este o prioritate în gimnastică, dar și în gimnastica ritmică, gimnastica aerobică sau euritmie. În opinia specialiștilor (Шипилина И. А., 2004; Grigore V. și colab., 2002; Mihaiu C., 2014; Bykova O., 2016), pregătirea coregrafică trebuie să se realizeze având la bază tehnică 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 (Приставкина М. В., 1987; Nicolin M., 1998; Luca A., 2000; Cuceș C., 2002; Gagea A., 2006; Mihaiu C., 2014, Salup M., Buftea V., 2016) 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 (Magyar V., Harvas B., 1957; Beveridge W. I., 1968; Степанова И. А., 1996; Карпенко Л. А., 2003; Cerny, M., 2007; Reaboi N. 2014; Nanu L. 2010).

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.

Școală 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 (Степанова И. А., 1992; Cretu M., 2006, Epuran M., 2010, Neacșu I., 2010).

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.

Coregrafia subînțelege și un șir de poziții și exerciții, efectuate cu toate părțile corpului, inclusiv a capului, brațelor, trunchiului, picioarelor etc. (Vieru N., 1997; Jinga I., Istrate E., 1998; Степанова И. А., 2001).

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.

Mișcărilor 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 mișcărilor 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.

Formele mișcărilor depind de procedul 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) (Dumitrescu E., 2001; Шипилина И. А., 2004; Macovei S., 2007; Programa școlară pentru Muzică și Mișcare, 2013; Salup M., Buftea V., 2016; Wang Bei, 2016).

Mișcărilor 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 gimnastică 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 (Ukran M. L. și colab., 1965; Dobrescu T., 2006; Gogoncea D., Grimalschi T., 2007; Salup M., 2012; Pîrlog N., 2013).

Autorii: Grigore V., 2001; Dobrescu T., 2008; Grimalschi T., Pîrlog N., 2009 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.

Muzica este modalitatea artistică desăvârșită, prin care sportivul își departajează arta dansului și expresivitatea corporală, exprimă sentimente și trăiri sufletești (Matвеев JI. II., 1977; Stoenescu G., 1978; Rotariu T., Iluț P., 2006).

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 (Карпенко Л. А., 2000; Todea S., 2003; Pîrlog N., 2013; Omelichyk-Ziurkalova O.A., 2014).

Exercițiile de gimnastică, aplicate în procesul instructiv-educativ al studenților **Facultăților de Educație Fizică și Sport** condiționează formarea unui ritm dinamic, rapid și treptat, fără cheltuieli maxime de energie (Salup M., 2012; Reaboi N., 2014), 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 (Rotariu T., Iluț P., 2006; Salup M., Buftea V., Iacob A., 2012; Salup M., Rață E., 2012).

În acest context, formarea competențelor coregrafice la studenții facultăților de Educație Fizică și Sport devine a fi posibilă prin examinarea 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.

Ipoteza cercetării. După cum a fost menționat, apariția noilor programe în cadrul învățământului preuniversitar („Joc și Mișcare”, „Muzică și Mișcare”, „Disciplinele Opționale de Dans”) impune o pregătire profesională înaltă a specialiștilor care prestează serviciile educaționale cu elevii. (Este cunoscut că învățarea oricărui act motric începe anume de pe pozițiile unei pregătiri coregrafice suficiente a „școlii mișcărilor”). Asemenea discipline se bazează pe un nivel înalt al pregătirii cadrelor, cunoscători ai specificului de mișcare. În acest

„specific” pregătirea coregrafică joacă cel mai important rol, însă, din anumite motive, pe parcursul studiilor, această formă de pregătire nu era luată în calcul.

De aceea, **ipoteza cercetării** presupune necesitatea utilizării în cadrul studiilor universitare a unei metodologii coerente privind buna pregătire coregrafică a viitorilor specialiști în Educația Fizică și Sport. Astfel de abordare va fi în măsură să condiționeze formarea deplină și de calitate a spectrului de competențe profesionale, fiind prevăzută pentru realizarea cu succes a tuturor obiectivelor educaționale ce țin de însușirea „școlii mișcărilor” cu elevii la orice treaptă de școlarizare.

Metodologia cercetării

În demersul științific au fost utilizate următoarele metode de cercetare: **analiza literaturii metodico - științifice de specialitate** (prin studierea materialelor bibliografice din domeniul cercetat și din domeniile afiliate); **analiza documentelor** procesului instructiv-educativ (studierea lucrărilor de specialitate, elaborate de cercetători la diverse etape: din pedagogie, psihologie, fiziologie, gimnastică, balet, arta și expresivitatea corporală, muzică și coregrafie). De asemenea s-au cercetat diverse cursuri de lecții, reviste indexate, programe de specialitate, teze de doctorat etc.); **metoda observației pedagogice** (prin urmărirea și înregistrarea sistemică a diferitelor manifestări comportamentale ale subiecților, observația ocazională, cu observator uitat); **ancheta pe bază de chestionar** (prin colectarea răspunsurilor date de subiecți la o serie de întrebări); **testarea pregătirii coregrafice** (prin testarea nivelului capacității motrice: viteza de deplasare și repetiție, forța, coordonarea generală, echilibrul, coordonare-îndemănare); **testarea nivelului aptitudinilor creative și expresivității** (prin proba de expresivitate și coordonare motrică, proba de expresivitate și creativitate - exercițiu liber ales); **metoda experimentului pedagogic** (prin elaborarea și aplicarea în practică a programului experimental care a inclus mijloace specific de pregătire coregrafică); **metoda evaluării experte** (prin acordarea de note la începutul și finalul testărilor); **metoda statistico-matematică** de prelucrare a datelor (prin utilizarea formulelor de determinare a indicatorilor); metoda grafică și tabelară.

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 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.

Sumarul compartimentelor tezei

Introducerea conține descrieri ale aparatului științific aplicat la baza studiului întreprins. Se aduc argumente privind importanța pregătirii coregrafice la general, precum și la esența acesteia pentru formarea aptitudinilor profesionale anume pentru cei, care urmează să activeze în domeniul de referință. Sunt relatate reperele esențiale ale cercetării, prin descrieri ale actualității, valorii teoretice, aplicative etc. ale lucrării. De asemenea, introducerea conține descrieri ale sumarului tuturor compartimentelor tezei.

Primul capitol al tezei, „REPERE TEORETICO-METODOLOGICE PRIVIND PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A STUDENȚILOR LA DISCIPLINA „GIMNASTICA” ÎN CADRUL FACULTĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT” conține trei subcapitole în care

este descrisă pagina teoretico-metodologică a aspectului coregrafic la general și în mod special, în cadrul formării acestor competențe la tineretul studios. Astfel, în primul subcapitol „Aspecte generale privind pregătirea specialiștilor în domeniul Educației Fizice și Sportului din cadrul instituțiilor de profil”, se face o analiză temeinică privind pregătirea studenților în cadrul disciplinei „Gimnastica”.

În același subcapitol au fost scoase în evidență dificultățile legate de conținutul disciplinelor din gimnastică: gimnastica de bază, acrobatică, aerobică și ritmică care se abordează pe perioada celor trei ani de specializare a licenței în educație fizică școlară.

În subcapitolul al doilea „Pregătirea coregrafică privită prin prisma elementelor de dans” sunt analizate și sintetizate competențele necesare studenților pentru a face față activității didactice din mediul preuniversitar.

În subcapitolul al treilea, „Pregătirea coregrafică - factor de bază în procesul instructiv-educativ la disciplinele din gimnastică”, se efectuează o analiză a datelor literare în baza cărora au fost definite valorile educației coregrafice în gimnastică. Tot aici este formulată problema de cercetare și direcțiile de soluționare a ei, precum și scopul și obiectivele tezei.

Al doilea capitol al tezei, „EFICACITATEA PREGĂTIRII COREGRAFICE A STUDENȚILOR FACULTĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN CADRUL DISCIPLINEI „GIMNASTICA”, relevă descrierea metodelor cercetării, inclusiv: analiza literaturii metodico - științifice de specialitate; analiza documentelor procesului instructiv-educativ; metoda observației pedagogice; ancheta pe bază de chestionar; testarea pregătirii coregrafice; testarea nivelului aptitudinilor creative și expresivității; metoda experimentului pedagogic; metoda evaluării experte; metoda statistico-matematică de prelucrare a datelor; metoda grafică și tabelară. Sunt desemnate rezultate ale aprecierilor specialiștilor în domeniu privind pregătirea coregrafică a studenților în cadrul facultăților de Educație Fizică și Sport efectuate pe bază de chestionar sociologic. Părerile respondenților au avut rezonanță parțială asupra deciziilor de cercetare în cadrul studiului de față, însă, totuși au contat la formularea pozițiilor de examinare a diverselor calități și aptitudini ale subiecților. În capitolul II de asemenea sunt expuse aprecieri ale nivelului pregătirii coregrafice a studenților din cadrul facultăților de Educație Fizică și Sport prin aplicarea anumitor testări speciale: viteza de deplasare și repetiție, forța, coordonarea generală, echilibrul, coordonare-îndemânare; expresivitate și coordonare motrică, expresivitate și creativitate - exercițiu liber ales. Aceste testări sunt descrise detaliat, cu indicarea modalității de efectuare a acțiunii motrice, cu indicarea condițiilor de îndeplinire, a unităților de măsură etc. Sunt amintite și conținuturile unor programe

de pregătire profesională ale altor centre de specialitate, însă aspectul coregrafic nu se regăsește ca fiind important. În conținutul acestui capitol se regăsește descrierea structurii și conținutului programului experimental în cadrul studiului propus, elaborat într-un mod special pentru ulterioarele cercetări de ordin experimental. Programul respectiv conține întreg arsenalul de condiții și mijloace pe baza cărora s-a organizat și s-a desfășurat experimentul pedagogic.

Conținutul capitolului III al tezei, „ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICACITĂȚII PREGĂTIRII COREGRAFICE ÎN PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A STUDENȚILOR FACULTĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN CADRUL DISCIPLINEI PROPUSE”, include date care semnifică modalitatea experimentală de studiu, prin intermediul căreia a fost posibil de a obține rezultate anume pe parametrul pregătirii coregrafice în pregătirea profesională de ansamblu a studenților facultăților de profil (Educație Fizică și Sport). Este dată analiza comparativă a indiciilor care determina pregătirea motrică ca factor al pregătirii coregrafice a subiecților cercetați prin aprecierea nivelelor de pregătire la toate formele de testare. Pe baza acestor indicatori sunt expuse diverse date numerice (cifrice), care arată diferențele de ordin statistic la cele două grupuri de subiecți examinați. Un șir de date sunt examinate în mod separat: fete aparte, băieți aparte, grup experimental martor etapa inițială, finală etc. Datorită acestor clasificări a fost posibil de a realiza aprecierile statistice și de a interveni cu concluziile respective. Sunt analizate rezultatele obținute de subiecții cercetării și sunt prezentate graficele și schemele acestora sub formă de dinamică.

Analiza comparativă a indiciilor care determină nivelul pregătirii coregrafice a subiecților cercetați demonstrează eficiența programului experimental aplicat și, datorită acestor aprecieri, au fost elaborate concluziile și recomandările generale ale lucrării. Astfel, pe baza descrierilor din acest capitol 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 modern.

La finele capitolului este relatată problema științifică importantă soluționată în domeniul de cercetare.

În șirul elementelor principale ale lucrării mai sunt expuse: **concluziile, recomandările, bibliografia, anexele, certificatele de implementare**, precum și alte documente care sunt solicitate de către Ghidul de perfectare a tezelor de doctor.

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

1.1. Aspecte generale privind pregătirea specialiștilor în domeniul Educației Fizice și Sportului din cadrul instituțiilor de profil

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 arăta că, în domeniul educațional, reforma curriculară a fost cea care a oferit șansa reorganizării întregii activități prin regândirea și restructurarea tuturor produselor curriculare: plan de învățământ, programă școlară/universitară, manuale alternative, competențe vizate spre a fi dezvoltate în școală sau universitate etc.

„Educația fizică este o componentă importantă a educației globale. Prin conținutul și sarcinile sale specifice, prin influențele sale sistemice asupra individului, atât în plan motric, cât și fizic, intelectual, afectiv, estetic etc., ea constituie o cale spre educația generală. Conceptul de educație fizică reprezintă o abstractizare și o generalizare a experienței acumulate în acest domeniu, începând din cele mai vechi timpuri și până în zilele noastre. Concepția despre educație fizică reprezintă valorificarea conceptului de educație fizică, prin aplicarea lui la condițiile concrete ale anumitor societăți. Ea ilustrează sistemul de gândire în care se încadrează conceptul, precum și notele care îi diferențiază conținutul, dar mai ales finalitățile”
[ROLUL ȘI LOCUL PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN SISTEMUL EDUCAȚIONAL ROMÂNESC CONTEMPORAN. Asist. univ. drd. MARIA-CRISTIANA PORFIREANU A.S.E. Bucuresti, 86, p.2]

Pregătirea profesională a studenților este asigurată prin cerințele Agenției Române de Asigurare a Calității în Învățământul Superior (A.R.A.C.I.S.) care elaborează periodic metodologia și standardele pentru diferitele tipuri de programe și furnizori de învățământ superior, care se avizează de M.E.C.I. și se aprobă prin hotărâre a Guvernului.

A.R.A.C.I.S. evaluează în temeiul standardelor și al metodologiei aprobate prin hotărâri ale Guvernului, la cerere sau din proprie inițiativă, și propune autorizarea, respectiv acreditarea

furnizorilor de învățământ superior și a programelor de studii. Pe baza rapoartelor de acreditare, MECI elaborează actele normative pentru înființarea de structuri de învățământ superior.

A.R.A.C.I.S. a stabilit 12 domenii de specializare: Științe exacte și științe ale naturii, Științe umaniste și teologie, Științe juridice, Științe sociale, politice și ale comunicării, Științe administrative, ale educației și psihologie, Științe economice I, Științe economice II, Arte, Arhitectură, Urbanism, *Educație fizică și Sport*, Științe agricole, silvice și medicină veterinară, Științe inginerești I, Științe inginerești II, Științe medicale.

Standardele specifice privind conținutul învățământului în domeniul de licență educație fizică și sport prevăd următoarele aspecte. Domeniul de licență *Educație fizică și sport* are un volum de 180 credite de studiu transferabile în sistemul european (E.C.T.S.).

Programele de studii/specializările de referință aprobate, potrivit H.G. Nr. 966 /2011 privind organizarea studiilor universitare de licență și aprobarea nomenclatorului domeniilor și specializărilor din cadrul acestora, sunt:

1. Educație fizică și sportivă;
2. Sport și performanță motrică.

Standarde privind planul de învățământ al specializării *Educație fizică și sportivă* [79, p. 2-8].

Planul de învățământ este un document obligatoriu pentru organizarea studiilor în domeniul licenței. El cuprinde în forma propusă de către A.R.A.C.I.S., toate elementele necesare programării și derulării activității, în concordanță cu standardele de conținut aprobate, cum sunt:

- disciplinele de studiu (repartizate pe semestre, cu volumul de ore convenționale/credite E.C.T.S., număr total de ore fizice și convenționale /credite pe tipuri de pregătire: frontală și studiu individual);

- numărul de săptămâni pentru fiecare semestru;

- număr total credite pe semestru: 30 E.C.T.S.;

- stagii și aplicații (practică, tabere, etc.) cu denumire, durată, volum de ore fizice/ore convenționale/credite alocate, condiționările pentru promovarea disciplinelor etc.

- numărul și formele de evaluare a nivelului de pregătire din cadrul sistemului de evaluare;

- numărul total de ore de: predare (curs), de seminar, de lucrări practice/laborator, aplicații, stagii, forme de practică etc. și numărul de credite corespondente.

Standarde privind volumul categoriilor de discipline în planul de învățământ se împart în:

A. Discipline de pregătire fundamentală: 20% -25%;

B. Discipline de pregătire în domeniul licenței și a direcției de specializare: 60% - 70%, dintre care: B 1. Discipline de pregătire în domeniul licenței: 30% - 35%; B 2.1 / B 2.2 Discipline pentru fiecare program de studii / specializare: 30% - 35%;

C. Discipline complementare: 5% - 10%;

D. Discipline disponibile conform opțiunilor universităților: 3% - 5%. Disciplinele din acest pachet pot face parte din oricare grupă de discipline menționate anterior, în funcție de necesități și de particularitățile fiecărei instituții;

E. Discipline facultative - constituie un pachet de discipline care au legătură de complementaritate prin conținuturi cu disciplinele fundamentale și/sau cu cele din domeniul de licență, sau care se pot interpune pe legătura dintre două direcții de specializare în vederea asimilării unor competențe înrudite vizând alegerea traseului pentru programele de master.

Stabilirea disciplinelor facultative și amplasarea lor în programele de studiu (inclusiv dimensionarea și evaluarea pregătirii) sunt de competența fiecărei instituții. Pentru fiecare disciplină facultativă se alocă ore (de pregătire frontală și studiu individual) și credite E.C.T.S.

Standarde privind sistemul de evaluare sunt:

- Formele de evaluare sunt: verificare, colocviu, examen;
- Număr forme de evaluare: 36-39 pentru întregul ciclu de învățământ; evaluările prin examen trebuie să reprezinte cel puțin 50% din numărul total de evaluări;
- Examene / an: 6 – 8; total examene / 6 semestre: 18- 24;
- Colocvii / an: 1-2; total verificări / 6 semestre: 3-6;
- Verificări / an: 2-3; total verificări / 6 semestre: 6-9.

Nomenclatorul pentru domeniul de licență *Educație fizică și sport* conține următoarele discipline:

A. Discipline de pregătire fundamentală (20%- 25%):

1. Kinesiologie;
2. Psihopedagogie;
3. Teoria și metodică educației fizice și sportului;
4. Educație pentru sănătate și prim ajutor;
5. Bazele generale ale atletismului;
6. Gimnastica de bază;
7. Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: baschet, fotbal, handbal, volei.

B. Discipline de pregătire în domeniul licenței și direcției de specializare (60% – 70%)
din care: discipline de pregătire în domeniul licenței (30% - 35%):

1. Evaluare motrică și somato-funcțională;
 2. Anatomie funcțională;
 3. Fiziologie;
 4. Teoria și practica atletismului;
 5. Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii (gimnastică artistică, gimnastică ritmică, gimnastică acrobatică);
 6. Teoria și practica în sporturile de iarnă (schi alpin, schi fond, bob, patinaj, sanie, sărituri, snowboard);
 7. Teoria și practica în sporturi de apă (înot, caiac, canoe, canotaj, sporturi cu vele, surf, sărituri în apă, ș.a.);
 8. Teoria și practica în sporturile de combat (judo, arte marțiale, box, lupte);
 9. Teoria și practica în sporturi de expresie (dans sportiv, dans folcloric, patinaj artistic, înot sincron, schi artistic);
 10. Aplicații practice discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire);
 11. Aplicații practice discipline sportive de apă (în tabere de pregătire);
 12. Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de Licență;
 13. Teoria și practica în alte ramuri sportive (hochei pe gheață / iarbă, base-ball, rugby, tenis, tenis de masă, polo, rugby, scrimă, tir, haltere, culturism, ciclism și altele).
- discipline de pregătire pe programe de studii / specializări (30% - 35%):
1. Metodica predării atletismului în școală;
 2. Metodica predării gimnasticii în școală;
 3. Metodica predării baschetului în școală;
 4. Metodica predării fotbalului în școală;
 5. Metodica predării handbalului în școală;
 6. Metodica predării voleiului în școală;
 7. Practica și metodica activităților motrice pe grupe de vârstă;
 8. Activități motrice de timp liber (badminton, alpinism, escaladă, jocuri sportive de plajă/de sală/teren redus, rafting, scufundări, sporturi extreme etc.);
 9. Activități motrice adaptate;
 10. Expresie corporală și euritmie;
 11. Fitness;
 12. Gimnastică aerobică de întreținere/ Step aerobic;
 13. Tehnici de supraviețuire / Tehnici de autoapărare;

14. Stagiul de practică în unități învățământ;
15. Stagiul de practică în activități de turism;
16. Stagiul de practică în baze de agrement.

C. Discipline complementare (5% - 10%):

1. Limbă străină;
2. Comunicare în E.F.S.;
3. Utilizare soft-uri specializate în E.F.S.;
4. Metode de cercetare în E.F.S.;
5. Management aplicat în E.F.S.;

D. Disponibil conform opțiunilor universităților (3% - 5 %):

1. Șah;
2. Istoria Educației fizice și Sportului;
3. Antrenament și competiție în sport adaptat;
4. Sociologia EFS / Etică și deontologie în E.F.S.

Curriculumul 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.

Ideea are corespondent solid în învățământul preuniversitar unde există ca document reglator al finalităților educaționale curriculum-ul pentru educație fizică și sport. Acesta precizează în mod clar ce trebuie să știe sau să știe să facă elevul la finalul unui ciclul de învățământ.

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.

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 [44, p. 154].

Pentru a putea realiza competențele din curriculumul educației fizice școlare, studentul trebuie să transfere cunoștințele acumulate pe parcusul 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.

Cucoș C. (2015), consideră că orice curriculum școlar, conform standardelor contemporane, se focalizează pe formarea unor competențe atât prin discipline clasice, de sine stătătoare, delimitate dar și complementar, difuz, inter și trans-disciplinar, prin felul cum sunt concepute, sub aspect tematic, toate disciplinele. Pentru formarea unor competențe de ordin intelectual, de pildă, avem discipline precum matematică, fizică, științe ale naturii etc., dar, în ponderi diferite, și celelalte discipline (socio-umane, artistice etc.) pot aduce contribuții semnificative în acest sens. Și în cazul educației estetice, situația este aceeași: se predau discipline special gândite în acest scop (desen, muzică, literatură), dar o serie de sarcini pot și trebuie ținute și de celelalte materii de studiu [18, p.13].

Pentru a duce mai departe ideea conform căreia 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 reprezintă o ofertă curriculară pentru învățământul primar, înscriindu-se în categoria disciplinelor abordate integrat. Situată la intersecția ariilor curriculare Arte și Educație fizică, sport și sănătate, aceste discipline sunt prevăzute în planul-cadru de învățământ cu un buget de timp de 2 ore /săptămână, la clasele pregătitoare, I, a II-a și 1 oră /săptămână la clasele III-IV.

Aceste discipline noi introduse au un caracter de noutate în raport cu disciplinele studiate până în prezent în învățământul primar, prin caracterul său integrat. Principalele motive care au determinat abordarea integrată a acestora sunt următoarele:

- învățarea holistică la această vârstă are mai multe șanse să fie interesantă pentru elevi, fiind mai apropiată de universul lor de cunoaștere;
- contextualizarea învățării prin referirea la realitatea înconjurătoare sporește profunzimea înțelegerii conceptelor și a procedurilor utilizate;

- abordarea integrată permite folosirea mai eficientă a timpului didactic și mărește flexibilitatea interacțiunilor;

- asocierea muzicii cu mișcarea este, pe de o parte, adecvată particularităților de vârstă ale copiilor, iar pe de altă parte are valențe pedagogice în sfera sprijinirii dezvoltării fizice armonioase, a coordonării motrice, a dezvoltării simțului estetic, a dezvoltării afective și dezvoltării intelectuale [63, p. 3].

În clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, disciplina „Muzică și Mișcare” vizează un parcurs educativ specific etapei intuitive, ca primă etapă în realizarea educației muzicale. Asocierea muzicii și a mișcării la nivelul curriculumului oficial prezintă câteva avantaje, prezentate mai jos.

- stimulează manifestarea expresivă a elevului. De la cea mai fragedă vârstă, reacția spontană și naturală a copilului este mișcarea. Respectând acest specific, combinarea audiției și a cântecului cu mișcarea este pe deplin motivată, asigurându-se prin aceasta o practică muzicală tip joc, consonantă cu caracterul sincretic al activității școlarului mic.

- reduce diferența contraproductivă între școală și viață. Elevul este motivat în spațiul școlar să învețe prin contactul cu un mediu prietenos, care îi valorifică exprimarea personală și creativă.

- pune bazele învățării conceptelor muzicale la nivel elementar într-o manieră intuitivă, accesibilă.

Studiul disciplinelor „Muzică și Mișcare” și „Joc și Mișcare”, început în clasa pregătitoare, se continuă până în clasa a IV-a, urmărind o dezvoltare progresivă a competențelor prin valorificarea experienței specifice vârstei elevilor și prin accentuarea dimensiunilor afectiv-atiitudinale și acționale ale formării personalității elevilor.

De aceea considerăm necesar ca din bagajul de competențe pe care studentul îl primește în pregătirea sa profesională să se introducă în cadrul disciplinelor specifice gimnasticii și o pregătire coregrafică. Considerăm că prin introducerea pregătirii coregrafice în cadrul disciplinelor din gimnastică ne aliniem noilor cerințe competiționale cerute de noile curricule introduse la nivelul învățământului primar.

Sistemul social actual ne obligă la permanente confruntări și căutări, tendințe și înnoiri în domeniul educației fizice și sportului. Calitatea de profesor reprezintă cunoașterea exhaustivă teoretică și practică a domeniului, preocupare pentru studiu și investigație, de integrare a învățământului cu cercetarea științifică și cu mediul socio-economic [5, 71, 72].

Profesorii de educație fizică prin activitatea practică pe care o desfășoară trebuie să conștientizeze elevii despre resursele formativ – educative ale disciplinei educației fizică, să le contureze relațiile nemijlocite între efortul fizic și intelectual solicitat în practicarea exercițiilor fizice și jocuri cu natura dezvoltării lor fizice și intelectuale, cu posibilitățile lor minimale și maximale.

În activitatea instructiv-educativă profesorul de educație fizică trebuie să acționeze în următoarele direcții pentru a avea rezultate în activitatea practică desfășurată:

- cunoașterea competențelor curriculei educației fizice și sportului și a modalităților de materializare în planurile anual și semestrial respective și cu precădere în lecțiile de educație fizică;
- studiul permanent al domeniilor interdisciplinare care fundamentează bazele teoretice și pedagogice;
- capacitatea de înțelegere a unității de învățare în diversitate, a fenomenului interdisciplinar de relație și interrelație;
- dorința proprie de creație, inovație, inedit, lupta cu rutina și a șablonismului. Aceasta educă spiritul novator, lupta de opinii, capacitatea de elaborare a unor planuri de acțiune generate de propria experiență pedagogică;
- cunoașterea naturii umane și respectarea acesteia în procesul instructiv-educativ al lecției de educație fizică;
- familiarizarea elevilor cu autocunoașterea particularităților morfo-funcționale și psiho-intelectuale, cunoașterea legilor creșterii și dezvoltării organismului uman la vârstele preșcolare și școlare, în dorința conștientizării de a participa activ și eficient în realizarea rezultatelor scontate în lecția de educație fizică.

În contextul socio-economic actual, statutul profesorului de educație fizică se prezintă ca un ansamblu de atribuții pe care le are din poziția de educator și de profilul specializării, care este educația fizică și școlară, implicând activități motrice diferențiate de alte activități cu caracter instructiv-formativ [18, 36, 57, 60, 77, 95].

1.2. Pregătirea coregrafică privită prin prisma elementelor de dans

Dansul este un ansamblu organizat de mișcări ritmice ale corpului, mișcări conduse de sunetul instrumental sau vocal și animat de un ritm interior. Ritmicitatea dansului este de fapt ritmicitatea naturii, alternantă continuu între încordare și relaxare, ritmul mișcărilor cardiace,

pendularea frunzelor, înălțarea și coborârea valurilor, succesiunea zilelor și a nopților. Dansul, împreună cu muzica, formează ceea ce numim noi acțiuni coregrafice.

Datorită dansului are loc transformarea unei idei, a unui sentiment sau chiar a unui eveniment conform legilor estetice, într-o mișcare ritmată, armonioasă. Dansul este armonie, fericire, pentru că prin această activitate corpul, sufletul și spiritual se unesc realizând o combinație plină de armonie.

Lifer considera că: „Fiecare mișcare a dansului este o sinteză, o armonie, un acord executat de marea orchestră a copului uman, iar arta dansului izvorâte din această armonie nu este numai angrenarea fiecărei părți a organismului ci, strâns unite, toate părțile zămislesc frumusețea.” [52, p. 10].

Dansul poate fi privit din mai multe perspective și anume dansul înseamnă comportament fizic: corpul uman degajă energie prin răspunsul muscular la stimulii primiți de către creier. Mișcarea și energia organizată sunt esența dansului. Părțile corpului se contractă și se relaxează, se flexează și se întind, gesticulează și se mișcă dintr-o parte în alta. Acțiunea de a dansa este inseparabilă de dansator: creatorul și instrumentul dansului sunt unul și același.

Dansul înseamnă comportament comunicațional, “un text în mișcare” sau “limbajul trupului”. Dansul este un instrument fizic sau un simbol al percepției noastre asupra lumii și este de foarte multe ori mai explicit decât limbajul verbal atunci când intenționăm să ne arătăm dorințele și nevoile ori să mascăm adevăratele noastre intenții. Pentru că noi oamenii suntem multisenzoriali, acționăm, privim și simțim mai mult decât verbalizăm.

Grigore ilustrează faptul că dansul abordează de-a lungul timpului diferite genuri, ce au un „limbaj” variat și se materializează în: dansul clasic sau academic, dansul modern - care are ca bază dansul clasic la care au fost adăugate mișcări, atitudini, coregrafii noi, moderne; dansul contemporan – ce ilustrează societatea într-un anumit moment sau perioadă și se caracterizează prin posibilități nelimitate, fără restricții, în alegerea mijloacelor de expresie; modern jazz-dance - care este inspirat din muzica “jazz”, total opus principiilor dansului clasic; dansul de caracter, dansul folcloric, dansul sportiv etc. [38, p. 3].

Prin dans se exprimă personalitatea și trăirile interioare ale unei persoane sau ale unui grup și se manifestă dorința de a provoca o impresie și de a transmite sentimente asupra celor din jur. Așadar dansul nu este doar o formă de mișcare, ci și o modalitate de creație și comunicare [16, 23, 36, 70, 112, 114].

Dansul cuprinde o gamă variată și complexă de mișcări. Elemente tehnice sunt îmbinate permanent într-o multitudine de structuri motrice expresive – combinații de dans, compoziții

coregrafice. Maniera de alcătuire a mișcărilor se caracterizează printr-un pronunțat caracter artistic, expresiv, comunicativ, astfel că forma mișcării, cursivitatea și expresia corporală, capătă atribute estetice. Toate aceste caracteristici ale comportamentului motor, angajează total capacitatea motrică [38, p. 4].

Din sistemul de exerciții din dansul clasic, gimnastica artistică a preluat unele procedee (în special cele care se adresează membrilor inferioare – exercițiile cu sprijin la bara de perete și exercițiile la centrul covorului), folosindu-le ca mijloace și metode specifice de pregătire, în scopul realizării unei execuții tehnice superioare. Lucrul la bara de perete face parte din metodele de pregătire a dansatorilor. Exercițiile care se efectuează la bară constau din mișcări cu o structură specială, realizată după anumite reguli dinainte stabilite, în scopul dezvoltării calităților motrice, al însușirii tehnicii corecte, al preciziei de execuție și în mod deosebit al perfecționării ținutei corecte și estetice [17, 27, 49, 54, 117, 127].

Mișcărilor cu caracter de dans sunt întotdeauna însoțite de o intensificare a stării emoționale. În afară de aceasta ele contribuie la educarea unor capacități de coordonare extrem de variate, precum și la însușirea unor variate amplitudini, viteze și ritmuri ale mișcării [55, 57, 68, 88].

O problematică importantă în cadrul studiului nostru este definirea artei coregrafice în raport cu arta sonoră a secolului al XX-lea și în raport cu experimentele și modalitățile noi de exprimare interdisciplinară dezvoltate de cele două arte.

Dansul produce o ”ruptură” față de tot ceea ce a fost creat înainte și era firesc să se întoarcă odată cu căutările din domeniul ”formeii” mișcărilor, a modurilor de expresie corporală și spre relația cu muzica, față de care va lua poziții dintre cele mai neobișnuite.

S-a constatat că lucrările coregrafice create pe o muzică tonală, atonală sau spectrală spre exemplu sunt mai ușor de reținut, mai ușor de redat și mai ușor de notat. Pentru a înțelege muzica nu trebuie numai să o asculți ci să o și vezi; pentru a înțelege dansul trebuie să-l și „auzi”, să-i simți ritmul interior, să-i asculți elanul și vibrația.

Coregrafii au simțit nevoia să transforme pulsația interioară a muzicii în mișcare pentru a-și rosti propriile sentimente și senzații - așa cum mișcarea sunetului trebuia transpusă vizual de către compozitorii care au optat pentru demersuri artistice ca și teatrul instrumental, sau alte forme interdisciplinare ce leagă sunetul de mișcare și cuvânt.

Dansul și muzica propun ambele un discurs abstract, de aceea poate, dansul are atâtea dificultăți de a figura, de a arăta și atât de multe afinități cu domeniul muzical.

Virtuozitatea – o cerință tehnică de netăgăduit ce dă expresie și transformă corpul într-unul ideal, deci academic, este văzută începând cu acest moment, doar ca o cale de experimentare [53, p. 42].

Unii specialiști [1, 9, 13, 80, 104] consideră că pregătirea coregrafică urmărește însușirea unui bagaj de mișcări și o execuție artistică expresivă a acestora, în strânsă legătură cu muzica. Datorită conținutului și particularităților sale mijloacele pregătirii coregrafice asigură mișcărilor virtuozitate, expresivitate, precum și o fină coordonare și o înțelegere exactă a muzicii.

Dezvoltarea până la perfecțiune a ținutei artistice, a armoniei, amplitudinii și ritmului, duce la expresivitatea în mișcare a întregului corp. La aceasta se adaugă însă mimica feței, graiul ochilor, care trebuie să reflecte gama sentimentelor interioare, legate de trăirea mișcării, pasiunea lucrului în sine, simțirea izvorâtă din corelația dintre muzică și mișcare, forța interioară care generează frumosul și are puterea de a-l transmite [14, 25, 41, 87, 100].

Scopul pregătirii susținute în gimnastică este acela de a obține frumosul în mișcare, un exercițiu artistic bine prezentat, precum și dezvoltarea capacității de a transmite emoții și sentimente prin execuție. „Frumosul” în gimnastică reprezintă un fenomen amplu, realizat prin mai multe forme și momente (creație, exercițiu finit, transmitere-receptare). În legăturile lui cu natura umană, cultura și societatea, frumosul din gimnastică se impune ca o necesitate de ordin obiectiv, științific și permanent. În acest sens se impune de asemenea eliminarea limitărilor mai vechi și preluarea rezultatelor valabile [38, p. 1].

Prin pregătirea artistică se înțelege utilizarea în activitatea practică a studenților a mijloacelor pe care le oferă baletul clasic și gimnastica ritmică, mijloace ce vor fi adaptate specificului și particularităților gimnasticii, în vederea realizării sarcinilor acesteia.

Putem concluziona astfel că pregătirea artistică vizează calități majore ale execuției mișcărilor studenților precum ținută corectă și artistică, virtuozitate și originalitate, creativitate și expresivitate, dinamism, ritmicitate, grație și eleganță.

Studiul dansului constituie un excelent mijloc de educare a voinței care este mereu solicitată pentru învingerea greutăților de execuție, pentru învingerea oboselii sau a timidității.

Prin dans se poate exprima personalitatea și trăirile interioare ale unei persoane sau ale unui grup și se manifestă dorința de a provoca o impresie și de a transmite sentimente asupra celor din jur. Așadar, dansul nu este doar o formă de mișcare, ci și o modalitate de creație și comunicare [34, 45, 78, 101].

Mișcarea în dans se caracterizează prin exprimarea, transmiterea sugestivă prin intermediul mișcării corporale a unor stări, idei, mesaje; eleganță și plasticitate; unitate și

cursivitate; siguranță și precizie în coordonările segmentare; plasament segmentar corect și precis, cu încadrare într-o varietate de aspecte spațiale; varietate în dinamism, imprimat în diversitatea ritmurilor și tempo-urilor muzicale; concordanța cu particularitățile de formă și conținut ale muzicii pe care se evoluează [38, p. 4].

Din dansul clasic, gimnastica artistică a preluat unele procedee (în special cele care se adresează membrilor inferioare – exercițiile cu sprijin la bara de perete și exercițiile la centrul covorului), folosindu-le ca mijloace și metode specifice de pregătire, în scopul realizării unei execuții tehnice superioare. Lucrul la bara de perete face parte din metodele de pregătire a dansatorilor. Exercițiile care se efectuează la bară constau din mișcări cu o structură specială, realizată după anumite reguli dinainte stabilite, în scopul dezvoltării calităților motrice, al însușirii tehnicii corecte, al preciziei de execuție și în mod deosebit al perfecționării ținutei corecte și estetice.

După opinia unor specialiști [7, 19, 64, 78] se consideră că prin utilizarea elementelor de dans pot fi atinse următoarele obiective:

- dezvoltarea armonioasă a corpului;
- realizarea ținutei și execuției artistice;
- stimularea expresivității corporale, a creativității și imaginației artistice;
- creșterea virtuozității, dinamismului, grației și eleganței mișcărilor;
- dezvoltarea capacității de apreciere a propriilor acțiuni motrice;
- dezvoltarea ritmicității și muzicalității motrice;
- dezvoltarea calităților motrice;
- educarea capacității coordinative prin însușirea unui conținut bogat motric;
- educarea sentimentelor estetice.

Putem spune, așadar, că elementele împrumutate din dans, indiferent de genul acestuia, vor fi adaptate cerințelor și particularităților gimnasticii artistice. Cercetările efectuate indică faptul că pentru îndeplinirea sarcinilor din gimnastica artistică sunt utilizate prioritar elementele din dansul clasic, respectiv exercițiile cu sprijin la bara de perete.

În afara educației estetico-artistice dansul are un rol pozitiv în formarea caracterului studenților. O pregătire serioasă pretinde executarea fiecărui exercițiu cu cea mai mare precizie.

În pregătirea coregrafică sunt necesare exercițiile din dans, pentru dezvoltarea continuă a capacităților motrice pe care execuția dansului o cere: forță de susținere, mobilitatea articulară, formarea esteticii corporale și perfecționarea execuției artistice și ritmicității. Exercițiile coregrafice din dans bine sistematizate dezvoltă elasticitatea mușchilor, dezvoltă agilitatea și

coordonarea mișcărilor, contribuie la obținerea unor gesturi armonioase și expresive [56, 62, 84, 90, 97, 125].

Deși nu există o abordare unică pentru crearea unui dans care are un sentiment clar de dezvoltare, anumite caracteristici sunt comune multor piese eficiente de coregrafie. Aceste calități sunt unitatea, continuitatea, tranziția, varietatea și repetarea.

Un dans trebuie să aibă unitate. Mișcările separate în coregrafie trebuie să curgă împreună și fiecare trebuie să contribuie la întreg; elimina frazele care nu sunt esențiale pentru intenția operei. Continuitatea este o altă caracteristică a unei coregrafe eficiente. Coregrafia cu continuitatea se dezvoltă într-un mod care duce la o concluzie logică. Pentru a menține interesul publicului, coregraful trebuie să includă varietatea în dezvoltarea unui dans. Aceași frază sau mișcare efectuată din nou și din nou devine obositoare și plictisitoare. Contrastează în forțele de mișcare și în design-urile spațiale în unitatea unui exercițiu de lucru.

Unele repetiții, totuși, sunt importante pentru formarea dansului. Anumite expresii trebuie repetate în coregrafie, astfel încât audiența să poată vedea din nou aceste mișcări și să se identifice cu ele. Toate caracteristicile unei coregrafii eficiente - unitatea, continuitatea, tranziția, varietatea și repetarea - sunt organizate pentru a contribui la dezvoltarea unui întreg semnificativ [13, p. 22].

În opinia specialiștilor [24, 87, 92, 99, 128] pregătirea coregrafică se formează mai ușor la vârsta copilăriei când trebuie să acționăm corect prin aplicarea unui sistem fundamentat științific de aceea studenții trebuie să fie pregătiți profesional pentru a putea pune în practică curriculum specific ariei Educație fizică, sport și sănătate.

1.3. Pregătirea coregrafică - factor de bază în procesul instructiv educativ la disciplinele din gimnastică

Pregătirea coregrafică a studenților este una dintre problemele actuale ale teoriei și metodicii în ramurile gimnasticii. Însăși pregătirea 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 coregrafice, 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 (îndeosebi în probele gimnice), nu se regăsesc abordări ale aspectului 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 coregrafică a studenților care să condiționeze însușirea expresivității, legătura între muzică, mișcare și ritmicitate. 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. Pentru a argumenta acest aspect am studiat literatura de specialitate la nivel național și internațional unde unii specialiști ai domeniului au constatat următoarele:

Bykova, O. (2016), consideră muzica și abilitățile ritmice ca o caracteristică psihologică individuală a unei persoane responsabile pentru îndeplinirea cu succes a activităților muzicale. Caracteristicile care sunt formate în timpul dezvoltării acestor abilități au un caracter general și personal care pot afecta orice fel de sferă suplimentară de activități profesionale. Ea consideră că muzica și abilitățile ritmice ale viitorilor profesori sunt formate și dezvoltate numai în procesul de muncă de creație activă, în cazul în care au gândire de explorare și nu există nici o imitație și nu urmează nici tipare în activitățile lor. De asemenea consideră că următoarele trei componente de bază în structura fenomenului care formează ritmul muzicii și a abilităților ritmice ale viitorilor profesori sunt: muzică și memorie ritmică, simțul ritmului, simț și percepția muzicii. Ea a dezvoltat un curs de "Euritmie și mișcare muzicală" în formarea profesională a studenților facultăților de profil. Pe parcursul desfășurării cursului a descoperit ca principiul percepției integrale, activă și emoțională a muzicii și corelația strânsă între muzică și mișcare face ca bază obiectului "Euritmie și mișcare muzicală". Euritmia este baza și impulsul pentru forma fizică a studenților și stilul lor de viață viitoare. Aceasta contribuie la dezvoltarea armonioasă a unei personalități și atingerea perfecțiunii morale și fizice. Ar trebui remarcat faptul că abilitățile creative individuale ale viitorilor profesori sunt revelate în interes, unitatea și atitudine emoțională la locul de muncă de creație, în calitatea cunoștințelor, nivelul de dezvoltare a logicii și a gândirii creative, imaginație, independență și persistența în exprimarea creativității. În timpul dezvoltării abilităților creative individuale ale viitorilor profesori în procesul de formare profesională actualizarea abilităților menționate mai sus are loc, ceea ce determină posibilitatea creatoare auto-realizare și auto-dezvoltare. În procesul de dezvoltare a abilităților creative o persoană devine realizare personală și este importantă în formarea personalității lui profesionale [6, p. 2].

Wang (2016), analizează performanța predării limbajului corpului în educație fizică prin utilizarea datelor de rețea, rezultatele arată că la elevi atenția, încredere și energia au crescut în predarea limbajului corpului. De asemenea a mai constatat că atmosfera la clasă este activă în grupul experimental, elevii au prezentat răspunsuri active, emoție mare, gândire mai sensibilă și atenția. Astfel că, utilizarea eficientă a predării limbajul corpului au o influență pozitivă în educației fizică [109, p. 1].

Materialul studiat și experiența unor specialiști pot constitui un sistem de informații și de exemple care să ne ajute în formarea unor idei novatoare privind introducerea în pregătirea studenților a artei coregrafice.

Astfel specialiștii în domeniu sunt de părere că gradul de dificultate al exercițiilor sau combinarea unor pași din gimnastică ritmică și din dans pot varia în funcție de nivelul de pregătire coregrafică și de vârsta colectivului. Elaborarea unei strategii de acțiune în contextul pregătirii coregrafice din dans va îmbogăți sub formă cantitativă și calitativă nivelul artistic și tehnic de execuție al studenților (elevilor, sportivilor).

Gimnastica ritmică a preluat din dansul clasic partea de pregătire coregrafică ca pozițiile membrelor inferioare, ale celor superioare, ale corpului în general, exercițiile de la bară și o parte din cele de la mijlocul sălii, pe care le-a adaptat ca amplitudine și manieră de lucru la specificul gimnasticii, pe care trebuie să le introducem sistematic pentru pregătirea euritmiei.

Pe lângă mijloacele specifice, gimnastica ritmică folosește numeroase elemente care aparțin celorlalte ramuri ale gimnasticii sau dansului, acestea sunt mijloace nespecifice necesare în realizarea pregătirii coregrafice a studenților.

Gimnastica oferă mijloace care îi conferă statutul de disciplină de bază a sistemului de educație fizică școlară, dispunând de o teorie și o metodică proprie de predare, de mijloace și forme specifice de organizare, bazându-se pe datele științelor conexe (anatomie, fiziologie, biomecanică, biochimie, psihologie, pedagogie). Prin natura sistemelor de acționare pe care le cuprinde, disciplinele din gimnastică se adresează și sunt accesibile tuturor vârstelor (având efecte deosebite în sfera somatică, fiziologică, psihică și motrică), dar și celor cu calități deosebite, cu condiția ca practicarea exercițiilor de gimnastică să se facă organizat, continuu și corect [21, 39, 47, 73, 67].

Abordarea sistemică a studiului acestor discipline (gimnastica de bază, gimnastica acrobatică, gimnastica ritmică, euritmia) ne permite să punem în evidență atât obiectivele, caracteristicile și efectele gimnasticii cât și mijloacele și ramurile ce o constituie.

În cadrul sistemului de educație fizică școlară din țara noastră, gimnastica se regăsește în învățământul de toate gradele – este cuprinsă în planurile de învățământ, bazându-se pe programe de instruire ascendente, pe clase și ani de studii: preșcolar, primar, preuniversitar, profesional, special și superior.

Gimnastica ca disciplină de sine stătătoare este constituită dintr-un număr nelimitat de mijloace specifice (sisteme de acționare), care au ca finalitate rezolvarea obiectivelor proprii ce vizează:

- dezvoltarea fizică armonioasă a corpului, întreținerea și perfecționarea marilor funcții ale organismului care constituie baza sănătății organismului;
- dezvoltarea calităților motrice (forță, viteză, rezistență) a capacității coordinative (capacitatea de orientare spațio-temporală, capacitatea de echilibru, ambidextral, lateralitatea), a mobilității articulare și supleței musculare precum și dezvoltarea aptitudinilor psihice;
- formarea priceperilor și deprinderilor specifice gimnasticii;
- formarea atitudinii corporale corecte și prevenirea instalării deficiențelor fizice determinate de solicitări unilaterale sportive și profesionale;
- formarea unei baze motrice și fizice pentru a face față activităților cotidiene;
- educarea esteticii corporale, a ritmului și muzicalității;
- formarea obișnuinței de practicare independentă și sistematic a exercițiilor fizice la orice vârstă [74, p.17].

Gimnastica se caracterizează prin:

- conținut bogat, variat, specific de mijloace (sisteme de acționare) ce permite diferențierea precisă a gradului de dificultate, și de efortul solicitat;
- posibilitatea selectării exercițiilor în funcție de vârstă, nivel de pregătire, gen, solicitări;
- datorită caracterului analitic al mișcărilor din gimnastică, pot fi influențate precis diferite grupe musculare și articulații prin alternarea și gradarea eficientă a mișcărilor;
- executarea mișcărilor cu maximum de corectitudine și amplitudine și stabilirea riguroasă a formei de execuție specifică gimnasticii;
- stăpânirea elementară și multilaterală a aparatului locomotor, în condiții obișnuite și neobișnuite, prin folosirea mișcărilor naturale și artificiale special create de om;
- dezvoltarea aptitudinilor psiho-comportamentale, cum sunt: inteligență motrică, capacitate de învățare și execuție, capacitate de refacere fizică și psihică, și a celor psiho-motrice: coordonare, echilibru, percepția kinestezică și spațio-temporală;

- dezvoltarea unor calități psihice volitive ca: dârzenia, perseverența, voința, stăpânirea de sine, curajul;
- dezvoltarea capacității de colaborare, de întrajutorare, de autoapreciere, precum și a simțului răspunderii colective;
- folosirea, pe scară largă, a acompaniamentului muzical, dezvoltând simțul ritmului și expresivitatea mișcării [74, p.18].

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.

După opinia specialiștilor [10, 23, 40, 69, 85] pregătirea coregrafică intră ca element component în structura fiecărei lecții, în cadrul fiecărei perioade de pregătire, cu o tematică bine stabilită. Prin realizarea concomitentă a pregătirii acrobatice cu cea artistică, coregrafică și muzicală se contribuie mai eficient la dezvoltarea armonioasă și multilaterală a studenților și la pregătirea fizică și tehnică necesară pregătirii elementelor din gimnastică.

Încă de la început trebuie să se acorde o atenție deosebită formării ținutei și execuției artistice. Însușirea corectă a tehnicii va fi în permanență asociată cu latura estetică a mișcării. Executarea oricărui element impune un permanent control asupra ținutei. Nu este suficient să fie învățat elementul respectiv, acesta trebuie executat frumos și expresiv, abia atunci putându-se vorbi de măiestrie.

În cadrul pregătirii coregrafice se folosesc o gamă variată de mijloace specifice dansului clasic, exercițiile la bară, exercițiile în mijlocul sălii, combinații (pentru alcătuirea frazei coregrafice).

Pregătirea coregrafică se realizează pe linia dezvoltării capacităților fizice specifice solicitate ca și în dans, balet, gimnastică ritmică, sportivă și anume: mobilitatea în toate articulațiile (suplețe, flexibilitate), coordonare, îndemânare, detentă, echilibru și viteza. În plus, în pregătirea coregrafică vor fi incluse:

- noțiuni din dansul clasic de bază;
- noțiuni de dans modern, contemporan și caracter;
- baletul clasic –se vor preda exercițiile clasice la bara de perete și la mijlocul sălii, piruete [9, 23, 39, 62, 105, 116, 132].

Pregătirea coregrafică a studenților din cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport în cadrul lucrărilor practice de la disciplinele din gimnastică este una dintre problemele actuale ale teoriei și practicii educației fizice și sportului în pregătirea viitorilor specialiști. Această

problemă nu fost tratată de către mulți teoreticieni și practicieni, însă abordarea ei la momentul actual este primordială, când pregătirea studenților a suferit schimbări considerabile în structură, volum și conținutul planului de învățământ. Astfel este evident că mijloacele specifice ale pregătirii coregrafice lipsesc sau au o pondere foarte mică în pregătirea studenților care ar trebui să ofere informații utile ale imaginii corporale însă unele aspecte pedagogico-metodologice rămân în continuare fără un concept bine conturat.

În opinia specialiștilor [33, 38, 46, 69, 102, 119], pregătirea coregrafică trebuie să aibă la bază cunoașterea pozițiilor de bază și a elementelor tehnice fundamentale care urmăresc educarea ținutei, formarea cunoștințelor muzicale și a ritmicității în vederea realizării finalității gimnasticii. Pregătirea coregrafică la întâmplare nu poate duce la îndeplinirea scopului final, aceasta trebuie să se bazeze pe o serie de elemente tehnice aplicate într-o ordine prestabilită și în raport cu obiectivele operaționale de îndeplinit în lecție la un moment dat.

Pregătirea coregrafică este specifică dansului, dar reprezintă o latură importantă și esențială pentru toate ramurile gimnasticii - artistică, aerobică, ritmică - o mare parte din rezultatele notate ca impresie artistică fiind influențate de aceasta. Atât în gimnastica artistică, cât și în gimnastica ritmică, în cadrul mijloacelor pregătitoare se introduc și elemente împrumutate din tehnica dansului clasic, de tipul exercițiilor la bara de perete, pentru a se obține o ținută corectă, expresivă și artistică a corpului și a segmentelor sale.

Elementele tehnice împrumutate din dansul clasic pot deveni cu timpul mijloace ușor transferabile în pregătirea coregrafică a studenților și se pot dovedi extrem de benefice în sensul dezvoltării capacităților fizice și capacităților coordinative specifice gimnasticii ritmice.

Stoenescu, descrie relația dintre dans și gimnastică ritmică modernă și explică faptul că această legătură are loc „datorită interferențelor unor mijloace de pregătire similare precum și unor împrumuturi temporare sau stabile de conținut” [93, p. 18].

Gimnastica ritmică modernă este o ramură a gimnasticii care urmărește îndeplinirea obiectivelor de bază ale educației fizice cu mijloace de rezolvare specifice, expresive, emoționale, prin utilizarea acompaniamentului muzical. Este o disciplină care contribuie la formarea educației estetice a tineretului. Muzica, în acompanierea mișcărilor artistice, ocupă un loc deosebit de important, deoarece prezența ei înseamnă o varietate infinită de ritm și tempo ceea ce influențează și caracteristicile de ritm și formă ale mișcării, suplimentând calitățile artistice ale acesteia [2, 11, 27, 53, 103, 123].

De asemeni practicarea sistematică și organizată a dansului influențează în mod pozitiv dezvoltarea armonioasă, multilaterală și sănătoasă a corpului și psihicului uman. Dansul clasic

contribuie la dezvoltarea corporală: cel care îl practică devine mai rezistent, mai puternic și mai bine proporționat. Exercițiile bine sistematizate ale dansului clasic dezvoltă forța și elasticitatea mușchilor, dezvoltă agilitatea și coordonarea mișcărilor, contribuie la obținerea unor gesturi armonioase și expresive.

Pentru formarea competențelor coregrafice sunt prevăzute următoarele poziții însemnate:

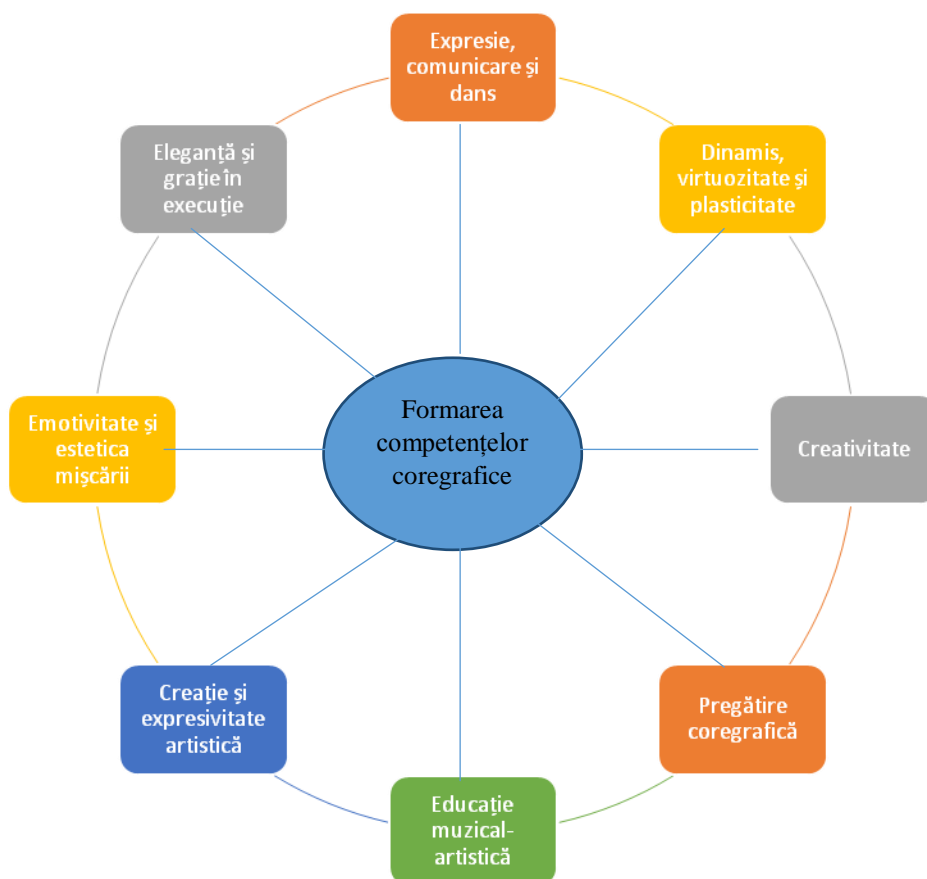


Fig. 1.1. Valori pentru formarea competențelor coregrafice [53, p. 39]

Expresivitatea, spre exemplu, este o formă de comunicare artistică făcând parte din mijloacele estetice. „Ea este definită ca o comunicare armonioasă de sunete și mișcare, o sinteză a gimnasticii și dansului cu acompaniamentul muzical. Această comunicare folosește game variate a tehnicii mișcării sub formă de simboluri din grupa gimnasticii, pentru interpretarea privind expresivitatea (mimica, gestică, atitudinea)” [27, p. 86].

Termenul de estetică provine din cuvântul grecesc “aistetikos”, având înțelesul a ceva care “se referă la percepția senzorială”. Termenul a fost introdus de filozoful german Baumgarten A. în lucrarea sa intitulată “Aesthetica”, publicată în 1750. Baumgarten denumește estetica “știință a cunoașterii senzoriale” sau “știință a aprecierii critice a frumosului”. Ea reprezintă știința despre frumos studiind legile și categoriile frumosului. Arta fiind o componentă esențială a esteticii, exprimă realitatea sub formă de imagini artistice (estetice), fiind o exprimare

concret–senzorială tipică a creației estetice, avînd nuanțe și limbaje specifice în gimnastica ritmică [25, 36, 68, 80, 126].

Expresivitatea individuală este calitatea de a avea o expresie; această calitate se referă la acea proprietate biotipică ce se sprijină pe un înalt grad de plasticitate și de armonie a mijloacelor de expresie [73, p. 12].

Ca mijloc de pregătire motrică specială, coregrafia este folosită de multă vreme, dar fără să aibă o concepție unitară, de către școlile de gimnastică din diferite țări. Prin coregrafie se urmărește, în general, dezvoltarea ritmului, estetica mișcării, dezvoltarea echilibrului, și pregătirea motrică generală și specială. Mai bine decât orice alt mijloc, coregrafia formează școala mișcării artistice, înfrumusețează exercițiile la sol și bârnă, îmbogățește bagajul motric al gimnastelor cu o serie de piruete, sărituri, poze, care pot fi prelucrate și dezvoltate în combinații originale la probele amintite.

Coregrafia este considerată una din cele mai contemporane metode de pregătire artistică a gimnaștilor elaborată de școala clasică. Ea este o școală a mișcărilor din gimnastică cu caracter de dans, una din procedeele organizațional – metodice, contribuie la formarea și perfecționarea deprinderilor de înaltă cultură și virtuozitate. Din exercițiul de caracter clasic (exersis) sunt alese procedee metodice și specifice care satisfac exigențele contemporane și pretind la realizarea unei tehnici superioare [6, 9, 52, 62, 76, 80].

Pregătirea teoretică are la bază noțiuni specifice dansului dar și despre coregrafie și muzică.

Dinamica mișcărilor corporale, este obligatoriu subordonată de particularitatea de formă și conținut a acompaniamentului muzical.

Mijloacele de expresivitate ale muzicii sunt Agogica și Dinamica.

- Agogica se ocupă cu particularitățile de refren, tempo și cele de interpretare.
- Dinamica este cea care prezintă proprietățile sunetului muzical – înălțimea, intensitatea, culoarea și durata. Atât agogica cât și dinamica, sunt componente de bază ale melodiei [2, 75, 124].

Ritmul, este parte integrantă a muzicii, el dând vitalitate, pulsație și fiind, din toate punctele de vedere, un element indispensabil conturării ideii muzicale. În domeniul formulelor muzicale, ritmul ocupă un loc important în realizarea unității de mișcare, influențând implicit expresia muzicală, proporția unei porțiuni din bucata muzicală. Fără ritm nu se poate concepe existența, nu numai a muzicii, ci și a dansului, a pantomimei, a poeziei .

Noțiunea de ritm comportă numeroase interpretări, datorită multiplelor relații ce se stabilesc între ritm și alte noțiuni; ritm – tempo, ritm – durată, ritm – periodicitate, ritm – desfășurare în timp, ritm – dinamică interioară, ritm – formă muzicală, sau ritm muzical și ritm psihologic.

Noțiunea de ritmică, se referă la corelația dintre succesiunea diferitelor valori de note. Ritmica se ocupă cu ordonare sunetelor muzicale într-o anumită succesiune, care are drept scop realizarea expresiei artistice a sunetelor muzicale. Sub acest aspect ritmica influențează realizarea acțiunilor motrice; ritmul muzical dictează ritmul motric, ritmul mișcării. Ritmul motric înseamnă modalitatea de a organiza și efectua actul motric având în vedere trei dimensiuni:

1. Durata sunetului muzical care presupune timpul în care se aude sunetul. „Durata sunetului determină durata actului motric, a gestului, a acțiunii tehnice, deprinderii specifice.” În dansul sportiv, durata acțiunilor motrice (pași, deplasări, etc.), se coordonează după durata sunetelor muzicale a măsurilor și a frazelor muzicale.

2. Dinamica acțiunilor musculare, care reprezintă alternanța diferitelor forme de contracții musculare: tensiuni și relaxări la nivelul articulațiilor și în același timp, momentele de accentuare ale unor tipuri de acțiuni musculare (contractări, relaxări) specifice dansului sportiv (poziții dificile menținute 1-2 secunde, menținerea segmentelor în poziții de echilibru, etc.), au ca efect un limbaj corporal estetic al întregului corp. Dinamica acțiunilor muzicale raportată la ritmul bucății muzicale, se realizează deci prin coordonarea motrică cu accentele muzicale.

3. Repetarea și gruparea acțiunilor motrice reprezintă capacitatea de a executa acțiuni în mod succesiv și cursiv, într-o adaptare perfectă cu ritmul muzical. Ritmul este cel ce dinamizează și „împinge” mișcarea înainte. De exemplu: rimurile de samba sau chacha-cha sunt atractive tocmai prin vioiciunea lor, prin expresivitatea deosebită a melodiei și îndeamnă să te adaptezi lor [9, 34, 45, 59, 75].

Tempoul reprezintă gradul de mișcare mai rară sau mai accelerată, sau viteza cu care se succed timpii într-o măsură, frază sau bucată muzicală. Se exprimă grafic de către autor, la începutul sau pe parcursul bucății muzicale prin indicații specifice. Înălțimea sunetului muzical reprezintă tăria cu care vibrează un sunet și cum este el perceput (ascuțit, mediu sau jos). Vibrațiile sonore diferite determină reacții și execuții diferite în mișcare :

- pe sunete înalte se fac ridicări pe vârfuri sau micări în plan înalt.
- pe sunete joase – acțiuni în planuri joase.

Culoarea sunetului este proprietatea specifică sunetului muzical care face posibilă deosebirea între diferite sunte și vocea omului, și alte instrumente. Calitatea sunetului iese în evidență prin interpretarea artistică și expresivă a mișcării dansatorilor. O muzică lipsită de culoare atrage o mișcare asemănătoare (fără expresie).

Intensitatea sunetului muzical înseamnă puterea cu care se emite sunetul, ea influențează direct mișcarea prin nuanțele bine cunoscute (piano, pianissimo, forte, fortissimo, mezzoforte etc.). Schimbarea intensității cu care vibrează sunetul într-o frază muzicală se produce gradat sau întrerupt, acest lucru se numește dinamica. Particularitățile de tărie a sunetului muzical se reflectă în mișcarea corporală a dansatorilor care pot avea diferite grade de contracții musculare.

Caracterul artistic al execuției - trăsătură foarte importantă gimnasticii care se materializează prin expresivitate corporală.

Expresivitatea este un mod de formulare, de manifestare a unor idei și sentimente sau reflectarea unei stări interioare cu ajutorul limbajului specific, plastic „ limbajul corporal”. Expresivitatea artistică este determinată de îmbinarea reușită între expresivitatea corporală și expresivitatea muzicală; între cele două creându-se o comunicare prin intermediul realizatorului [25, 53, 68].

Plasticitatea mișcării corporale specifică dansului are două componente:

- a formelor de expresie;
- calității acestor forme.

Plasticitatea corporală trebuie privită ca fiind un ansamblu dintre plasticitatea formei și a conținutului mișcării.

În dansul plasticitatea mișcărilor este dată de:

- execuția artistică;
- compoziția artistică.

Spectaculozitatea dansului

Dansul este artă și mesaj către spectator. Există o legătură strânsă și directă între cel ce produce arta și cel care o „consumă”. În dans mesagerul direct este interpretul, sau perechea de dansatori. Limbajul corporal al dansatorilor aduce la suprafață prin intermediul mișcărilor nuanțe sugerate de muzică și crează trăiri și emoții spectatorilor.

Componentele (factorii) procesului de pregătire în cadrul cursului sunt:

- Pregătirea fizică;
- Pregătirea artistico-coregrafică;
- Pregătirea tehnică;

- Pregătirea muzicală.

Toate aceste componente (factori) se influențează reciproc și se află într-o permanentă interdependență. Relațiile dintre acești factori ai pregătirii se ordonează secvențial de la fizic la tehnic, apoi de la tactic la psihologic. Fiecare factor variază în funcție de faza (stadiul) de pregătire în care se află sportivul.

Pregătirea fizică în cadrul cursului de Expresie corporală și comunicare motrică se realizează prin cele două componente binecunoscute:

- 1- pregătirea fizică generală (multilaterală);
- 2 - pregătirea fizică specifică.

Tehnica corporală a cursului cuprinde:

- Structuri tehnice pentru dansurile selectate;
- Structuri tehnice pentru dansurile selectate atât pentru băieți cât și pentru fete.
- Elemente de echilibru static și dinamic.
- Întoarceri și piruete.
- Săltări și sărituri.
- Dezechilibrările și valurile de: brațe, trunchi, corp.
- Elemente semi-acrobatice: semisfoară, sfoară, cumpănă.

În procesul învățării sunt utilizate următoarele metode:- metoda verbală;

- metoda explicației și a demonstrației, care împreună creează cele mai bune, trainice reprezentări despre mișcarea corectă;

- metoda observației;

- metoda exersării care cuprinde: exersarea analitică, exersarea parțială, exersarea globală, exersarea mentală;

- metoda programării algoritmice.

Pregătirea sub aspectul muzical-motric. Mișcarea nu se poate desfășura în afara timpului. Din momentul inițial al porniri mișcării până la momentul opririi, deplasarea corpului se realizează într-un anumit timp, are o anumită durată.

Timpul (durata). O caracteristică a mișcării este durata, care reprezintă măsura temporală a distanței parcurse de corpul în mișcare. Ea se determină prin diferența dintre timpul final și timpul inițial. Valoarea acestei diferențe o reprezintă durata mișcării. Ritmul mișcării. Ritmul, este parte integrantă a muzicii, el dând vitalitate, pulsație și fiind din toate punctele de vedere, un element indispensabil conturării ideii muzicale. În domeniul formulelor muzicale, ritmul ocupă

un loc important în realizarea unității de mișcare, influențând implicit expresia muzicală, proporția unei porțiuni din bucată muzicală.

Durata sunetului muzical care presupune timpul în care se aude sunetul. „Durata sunetului determină durata actului motric, a gestului, a acțiunii tehnice, deprinderii specifice.” În gimnastică și dans, durata acțiunilor motrice (pași, deplasări, etc.), se coordonează după durata sunetelor muzicale a măsurilor și a frazelor muzicale.

Dinamica acțiunilor muzicale, care reprezintă alternanța diferitelor forme de contracții musculare: tensiuni și relaxări la nivelul articulațiilor și în același timp, momentele de accentuare ale unor tipuri de acțiuni musculare (contractări, relaxări) specifice (poziții dificile menținute 1-2 secunde, menținerea segmentelor în poziții de echilibru, etc.), au ca efect un limbaj corporal estetic al întregului corp.

Repetarea și gruparea acțiunilor motrice reprezintă capacitatea de a executa acțiuni în mod succesiv și cursiv, într-o adaptare perfectă cu ritmul muzical. Ritmul este cel ce dinamizează și „împinge” mișcarea înainte. De exemplu: rimurile chacha-cha sunt atractive tocmai prin vioiciunea lor, prin expresivitatea deosebită a melodiei și îndeamnă să te adaptezi lor.

Tempoul mișcării. Tempoul caracterizează mișcarea prin repetabilitatea ei, prin frecvența cu care ea se repetă. Este o măsură temporală, și se măsoară în secunde (s). Tempoul este invers proporțional duratei. Când el crește, durata se micșorează și invers. Tempoul presupune repetarea mișcărilor cu o anumită viteză (frecvență). Tempoul reprezintă gradul de mișcare mai rară sau mai accelerată, sau viteza cu care se succed timpii într-o măsură, frază sau bucată muzicală. Se exprimă grafic de către autor, la începutul sau pe parcursul bucății muzicale prin indicații specifice.

Înălțimea sunetului muzical reprezintă tăria cu care vibrează un sunet și cum este el perceput (ascuțit, mediu sau jos). Vibrațiile sonore diferite determină reacții și execuții diferite în mișcare:

- pe sunete înalte se fac ridicări pe vârfuri sau micări în plan înalt;
- pe sunete joase – acțiuni în planuri joase.

Culoarea sunetului este proprietatea specifică sunetului muzical care face posibilă deosebirea între diferite sunte și vocea omului, și alte instrumente. Calitatea sunetului iese în evidență prin interpretarea artistică și expresivă a mișcării dansatorilor. O muzică lipsită de culoare atrage o mișcare asemănătoare (fără expresie).

Intensitatea sunetului muzical înseamnă puterea cu care se emite sunetul, ea influențează direct mișcarea prin nuanțele bine cunoscute (piano, pianissimo, forte, fortissimo, mezzoforte etc.). Schimbarea intensității cu care vibrează sunetul într-o frază muzicală se produce gradat sau întrerupt, acest lucru se numește dinamica [23, 44, 56, 75, 97, 106].

Dansul reprezintă mișcarea corpului în armonie cu muzica. În consecință pentru a putea realiza acest deziderat, este nevoie să cunoaștem elementele privitoare la cele două elemente majore care definesc o compoziție muzicală: melodia și structura ritmică.

Structura melodică reprezintă sunetul compoziției, alcătuit dintr-o serie de note singulare organizate ritmic, exprimate ca o singură entitate.

Linia melodică reprezintă raportul de înălțime al sunetelor, organizate ritmic și metric.

Delimitarea motivelor muzicale, semi frazelor, frazelor și perioadelor se face prin cadențe melodice, reprezentând structuri de note ce semnalizează finalul sau începutul componentelor structurii melodice. Studenții trebuie să identifice aceste structuri de note, deoarece este important ca începutul/finalul motivelor muzicale, semi frazarea, frazelor și perioadelor să coincidă cu începutul/finalul unei figuri sau unei combinații de figuri [59, p 81].

Caracterul dansurilor – fiecare dans are propriul caracter ce trebuie să fie în concordanță cu: genul muzical reprezentat de melodia pe care se dansează și influențele culturale, sociale, istorice ale zonei și ale perioadei în care dansul respectiv a apărut.

Coregrafia atât ca formă cât și ca povestire, trebuie să ilustreze cât mai fidel caracterul dansului respectiv. Este esențial ca povestea interpretării muzicii, precum și aspectul dansului să fie evidente pentru cei care observă dansul și în concordanță cu ceea ce se transmite prin emoție, vizual și auditiv.

Din acest punct de vedere dansurile selectate pentru a fi învățate sunt caracterizate astfel:

- valsul vienez este caracterizat de melodii cu o sonoritate puternic vibrantă. Muzica are un caracter grandios și plin de energie, iar dansul trebuie să exprime aceste atribute. Muzica este scrisă în formula $\frac{3}{4}$, cu accent pe timpul 1 al măsurii muzicale.

- valsul lent este caracterizat de melodii lirice, pline de sensibilitate și romantism. Muzica este scrisă în formula $\frac{3}{4}$, cu accent pe timpul 1 al măsurii muzicale.

- cha cha cha este caracterizat de melodii dinamice. Muzica este scrisă în formatul $\frac{4}{4}$ accentul fiind pus pe timpul 1 al fiecărei măsurii.

Componentele unei coregrafii sunt: elementul, figura de dans și combinația.

Elementul este reprezentat de un pas sau o mișcare care intră în componența unei figuri de dans. Figura de dans este reprezentată de o succesiune de pași, poziții și întoarceri determinate spațial și temporal, care creează un efect vizual specific.

Combi-nația este formată dintr-un grup de figuri. Profesorul alege combinațiile și le așează în așa fel încât să se obțină un rezultat omogen, interesant și în concordanță cu caracterul dansului.

Frazarea coregrafiei este o parte importantă pentru armonizarea dansului cu muzica, în construcția coregrafiei trebuie să se țină cont de structura melodiei. De aceea figurile care durează două măsuri este recomandat să fie inițiate la începutul melodiei, iar cele care durează măsură muzicală și se pretează a fi repetate sunt executate de două ori. De asemenea pentru o bună frazare a coregrafiei, trebuie să se acorde o atenție sporită alegerii corecte a figurii precedente și următoare.

Figurile care preced sunt acele figuri care datorită piciorului pe care termină, a aliniamentului și poziției finale se pretează a fi folosite înainte.

Figuri care urmează sunt acele figuri care datorită piciorului cu care încep, a aliniamentului și poziției inițiale se pretează a fi folosite conform pașilor specifici tipului de dans ales.

1.4. Concluzii la capitolul I

1. Analiza situației în domeniu, studierea literaturii de specialitate, observațiile pedagogice efectuate în practica procesului educațional cu studenții, precum și alte dovezi confirmă că pentru a face față cerințelor curriculare prezente este necesară introducerea în cadrul disciplinelor gimnice studiate de studenți a **pregătirii coregrafice** centrată pe formarea de competențelor specifice coregrafiei clasice. Obiectivele specifice ce vizează formarea a astfel de competențe arată necesitatea elaborării și implementării în practica procesului educațional a complexelor de acțiuni-exerciții reprezentate printr-un modul, care să fie în măsură să pună la dispoziția studentului material informativ teoretico-practic eficient și suficient unei pregătiri coregrafice aparte.

2. Studiul centralizat al problemei abordate relevă actualitatea acestei cercetări, dat fiind faptul că pregătirea coregrafică a studenților este necesară în pregătirea profesională, dar nu este analizat pe deplin și nu satisface în totalitate cerințele actuale. Studiul din punct de vedere al coregrafiei trebuie să fie obligatoriu pentru studenți, cei care vor reprezenta profesionistul zilei de mâine în școala preuniversitară.

3. Pregătirea coregrafică privită prin prisma elementelor de dans, ca mecanism al însușirii școlii mișcărilor, conduce la lărgirea universului de cunoaștere, care influențează înțelegerea pe deplin a acțiunilor planificate. De aceea se ajunge la concluzia că pregătirea coregrafică este foarte importantă și datorită faptului de asociere a muzicii cu mișcarea, ceea ce are valențe pedagogice deosebite în sfera dezvoltării fizice armonioase, a coordonării motrice, a dezvoltării simțului estetic, a dezvoltării afective și dezvoltării intelectuale a celor ce învață.

4. În literatura de specialitate este abordată pregătirea coregrafică din punct de vedere a compoziției artistice și demonstrării artistice, perfecționării calității de execuție a acestora, formării virtuozității și expresivității mișcărilor corporale fără a atrage atenția la formarea acestei competențe și la studenți. De aceea, familiarizarea elevilor cu comportamentul motric corect și eficient în vederea realizării obiectivelor estetice ține de atribuțiile profesorului de educație fizică.

Acest studiu preventiv provoacă completarea statutului profesorului de educație fizică prin cunoașterea activităților motrice diferențiate cu caracter instructiv-formativ anume de pe pozițiile pregătirii coregrafice, ceea ce se propune spre examinare în cadrul cercetărilor în continuare.

Astfel, se constituie **problema de cercetare și direcțiile ei de soluționare**, care constă formarea și dezvoltarea competențelor coregrafice în cadrul pregătirii profesionale a studenților Facultăților de Educație Fizică și Sport prin aplicarea programei experimentale elaborate, ceea ce poate conduce la sporirea nivelului pregătirii coregrafice a viitorilor specialiști-profesioniști ai domeniului.

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.

2. EFICACITATEA PREGĂTIRII COREGRAFICE A STUDENȚILOR FACULTĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN CADRUL DISCIPLINEI „GIMNASTICA”

2.1. Metodele cercetării

Pe durata desfășurării experimentului pedagogic s-au utilizat următoarele metode de cercetare: analiza literaturii metodico - științifice de specialitate, analiza documentelor procesului instructiv-educativ, metoda observației pedagogice, ancheta pe bază de chestionar, testarea pregătirii coregrafice, metoda experimentului pedagogic, metoda evaluării experte, metoda statistico - matematică de prelucrare a datelor și metoda grafică și tabelară.

Analiza literaturii metodico-științifice de specialitate

Activitatea de documentare este indispensabilă cercetării științifice și presupune studierea materialului bibliografic din domeniul supus cercetării și din domeniile afiliate acesteia.

Activitatea de documentare pentru această teză a avut în vedere studierea lucrărilor de specialitate, elaborate de autori români și străini atât din alte domenii (pedagogie, psihologie, fiziologie, elemente de statistică matematică) cât și din domeniul nostru de activitate (din gimnastica ritmică, baletul clasic, artă și expresivitate corporală, muzică și coregrafie). Au fost consultate cursuri, dicționare, monografiile, reviste, programe de specialitate, teze de doctorat etc. Pe lângă modalitatea tradițională de documentare am folosit și rețeaua internet, astfel putând studia o serie de lucrări de actualitate legate de tema cercetării.

Pentru realizarea cercetării noastre a fost necesar să analizăm documentele de planificare a facultăților de profil de unde am putut desprinde ponderea și conținutul programelor analitice privind pregătirea coregrafică a studenților. La momentul actual mijloacele pregătirii coregrafice ocupă un loc însemnat în volumul de lucru al procesului instructiv, educativ și de antrenament a sportivilor, elevilor și a altor contingente de subiecți, fiind folosite pentru pregătirea fizică specială, pregătirea tehnică, precum și în scopul educării unui nivel înalt al culturii mișcărilor și al expresivității.

Astfel s-a constatat, că aspectul coregrafic vine în favoarea perfecționării abilităților de dirijare cu diverse încordări musculare, ceea ce oferă mișcării un înalt grad de virtuozitate la îndeplinirea acestora.

Observația pedagogică.

Observația pedagogică este o metodă directă de investigare a realității. Se consideră, că observația constă în urmărirea intenționată și înregistrarea exactă, sistemică a diferitelor

manifestări comportamentale ale individului (sau ale grupului) ca și a contextului situațional al comportamentului [108, p. 118].

Pentru observarea manifestărilor comportamentale se face apel la mai multe forme ale observației. În cadrul cercetării noastre am utilizat observarea propriu-zisă (orientată către observarea manifestărilor comportamentale ale altor persoane), ocazională (întâmplătoare, nu ține seama de nici o regulă), cu observator uitat, ignorat (observatorul este prezent, însă fiind atât de cunoscut membrilor grupului, este pur și simplu ignorat).

Scopul observației a fost de a recolta date concrete care printr-o analiză științifică să ne permită generalizarea acestora. Pentru a înlătura apariția unor fenomene perturbatoare în rândul subiecților, observația s-a realizat astfel, încât să aibă un caracter cât mai firesc, natural, spontan.

Observația pedagogică s-a folosit pe parcursul întregii perioade de cercetare permițându-ne să stabilim atât gradul pregătirii coregrafice a studenților de la facultățile de educație fizică și sport, cât și modul de desfășurare a procesului instructiv-educativ. Cu ajutorul acestei metode s-a urmărit activitatea motrică a studenților specifică disciplinei studiate și reglarea acesteia prin mijloace de acționare care să îi ajute pe studenți în învățarea motrică.

Ancheta pe bază de chestionar

Ancheta este o metodă de cercetare directă, sub forma unei „convorbiri în scris” dintre cercetător și subiect. Ea este o probă care constă din răspunsurile date de subiecți la o serie de întrebări scrise pe un formular special denumit chestionar sau test în legătură cu o anumită temă [4, 30, 51, 107].

Pentru cunoașterea opiniei specialiștilor cu privire la nivelul pregătirii coregrafice a studenților de la facultățile de educație fizică și sport au fost întocmite și adresate chestionare unui număr de 15 de specialiști din domeniul gimnasticii, cadre universitare de la facultățile de profil (Anexa 1).

Metoda testelor

În cadrul experimentului constatativ s-au realizat:

- Testarea nivelului capacității motrice;
- Testarea nivelului aptitudinilor creative și expresivității.

Testarea capacității motrice. Aceasta se bazează pe opinii teoretice ample privind calitățile motrice necesare studenților la disciplina gimnastica.

Testarea nivelului capacității motrice a fost realizată prin următoarele probe:

Viteza de deplasare și repetiție: 5x5 m, se execută pe o suprafață netedă și alunecoasă, se trasează două linii paralele la distanța de 5m; executantul se dispune înapoia uneia din linii, iar la

semnal pornește în alergare până la linia opusă, o depășește cu ambele picioare și revine la linia de plecare, parcurgându-se de cinci ori distanța de 5m; se înregistrează timpul realizat în secunde și fracțiuni de secundă.

Forța pentru musculatura membrelor inferioare: săritura în lungime de pe loc. Se execută din poziția stând înapoi a unei linii, tălpile depărtate, avântate prin îndoirea și extensia picioarelor simultan cu balansarea brațelor; impulsie energetică, săritură în lungime și aterizare pe ambele picioare; se măsoară lungimea săriturii de la linie până la călcăie.

Coordonare generală. Testul Matorin reprezintă un test psihomotor prin care se evaluează coordonarea generală a studenților. Testul presupune efectuarea unei sărituri cu desprindere și întoarcere pe verticală în jurul axului longitudinal al corpului. Aprecierea s-a realizat în grade, după efectuarea săriturilor cu rotație spre stânga și spre dreapta.

Echilibrul. Testul Romberg este un test psihomotor pentru evaluarea echilibrului. Acest test presupune menținerea poziției stând pe un picior cu celălalt picior îndoit, sprijinit la nivelul genunchiului piciorului de bază, brațele lateral, cu degetele depărtate, ochii închiși. Aprecierea s-a realizat în număr de secunde corespunzătoare menținerii poziției indicate.

Coordonare - Îndemânare.

Proba de ritmicitate în regim de coordonare: acest test se realizează în trei etape. Profesorul redă o dată acțiunile specifice fiecărei etape, le execută apoi de două ori cu studentul, după care subiectul redă structura respectivă o singură dată. Aprecierea testului se face astfel: se acordă maximum 8 puncte pentru fiecare etapă. Testarea și aprecierea este făcută individual.

Etapa 1 – testarea simțului ritmului și a memoriei muzicale prin reproducerea de fragmente ritmico – melodice. Aceasta a constat în redarea prin percuție cu ajutorul palmelor a unei teme ritmice în măsura 2/4. Percuția și redarea corectă a fiecărei note cât și acțiunea motrică corespunzătoare notei, este notată astfel: T.₁ – 1 p.; T.₂ – 1 p; T.₃ – 1 p; T.₄ – 1p; T.₅ – 1p; T.₆ – 1p; T.₇ – 1p; T.₈ – 1p.

Etapa a II-a - realizarea temei ritmice (desenul ritmic arătat mai sus) prin acțiuni motrice la nivelul trenului inferior.

Stând: T.₁ – pas cu piciorul drept.; T.₂ – apropierea piciorului stâng de piciorul drept; T.₃ – pas cu piciorul stâng; T.₄ – apropierea piciorului drept de piciorul stâng; T.₅ – săritura în depărtat lateral; T.₆ – săritura în stând; T.₇ – săritura în depărtat lateral; T.₈ – săritura în sprijin ghemuit. Execuția corectă a fiecărei acțiuni motrice corespunzătoare notei, este notată astfel: T.₁ – 1 p.; T.₂ – 1 p; T.₃ – 1 p; T.₄ – 1p; T.₅ – 1p; T.₆ – 1p; T.₇ – 1p; T.₈ – 1 p.

Etapa a III-a – realizarea temei ritmice (desenul ritmic arătat mai sus și respectiv acțiunile motrice executate la nivelul trenului inferior), simultan cu acțiuni motrice executate la nivelul trenului superior: T.₁ – ridicarea brațului stâng înainte și a brațului drept lateral; T.₂ – coborârea brațelor lateral; T.₃ – ridicarea brațului drept înainte și a brațului stâng lateral; T.₄ – coborârea brațelor lateral; T.₅ – ridicarea brațelor lateral; T.₆ – îndoirea brațelor, mâinile pe umeri; T.₇ – întinderea și ridicarea brațelor sus; T.₈ – coborârea brațelor jos. Execuția corectă a fiecărei acțiuni motrice corespunzătoare notei, este notată astfel: T.₁ – 1 p.; T.₂ – 1 p.; T.₃ – 1 p.; T.₄ – 1 p.; T.₅ – 1 p.; T.₆ – 2 p.; T.₇ – 1 p.; T.₈ – 1 p.

Scala de notare pentru testarea ritmicității în regim de coordonare am realizat-o cu ajutorul regulii de trei simple. Pe baza calculelor am considerat astfel:

Puncte	8	7	6	5	4	3	2	1
Notă	10	8,75	7,50	6,25	5,00	3,75	2,50	1,25

Pentru testarea nivelului aptitudinilor creative și expresivității am folosit următoarele probe:

Proba de expresivitate și coordonare motrică (aprecierea ținutei corecte și estetice în execuția elementelor) exercițiu impus:

Poziție de plecare:

Stând:

1. Ridicarea brațelor prin lateral sus.
2. Trecere în sprijin ghemuit prin îndoirea genunchilor simultan cu coborârea brațelor prin înainte jos.
3. Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit.
4. Săritura dreaptă simultan cu ridicarea brațelor prin înainte sus, întoarcere 180 grade.
5. Trecere în sprijin ghemuit prin îndoirea genunchilor simultan cu coborârea brațelor prin înainte jos.
6. Rostogolire dinapoi din ghemuit în ghemuit.
7. Săritura în stând depărtat simultan cu ridicarea brațelor lateral.
8. Fandare laterală joasă spre stânga simultan cu coborârea brațelor jos, cu așezarea palmelor pe sol înaintea vârfului piciorului îndoit.
9. Revenire în stând depărtat cu brațele lateral.
10. Fandare laterală joasă spre dreapta simultan cu coborârea brațelor jos, cu așezarea palmelor pe sol înaintea vârfului piciorului îndoit.
11. Revenire în stând depărtat cu brațele lateral.

12. Săritura în stând simultan cu ridicarea brațelor sus.
 13. Pas înainte cu piciorul stâng/drept simultan cu ridicarea piciorului drept/stâng înapoi și cu coborârea brațelor prin înainte, lateral (cumpăna) – peste 90 de grade.
 14. Balans înainte, cu piciorul dinapoi drept/stâng, brațele lateral (minimum la orizontală).
 15. Trecere “pe un genunchi (stâng/drept) cu celălalt picior (drept/stâng) înainte sprijinit îndoit”, simultan cu ducerea brațelor înainte (prin așezarea piciorului drept/stâng pe sol, simultan cu îndoirea ambelor picioare și întinderea vârfului piciorului dinapoi).
 16. Întinderea și ducerea piciorului drept/stâng prin lateral, înapoi sprijinit (prin alunecare pe sol), simultan cu ducerea brațelor lateral, trunchiul la verticală.
 17. Trecere în semisfoară prin coborârea bazinului și alunecarea piciorului drept/stâng spre înapoi simultan cu coborârea brațelor jos, palmele pe sol.
 18. Trecere în sprijin înainte pe palme înainte simultan cu ridicarea piciorului drept/stâng înapoi (cumpăna pe genunchi).
 19. Trecere în culcat facial cu brațele îndoite, mâinile la nivelul pieptului (prin coborârea trunchiului pe sol cu îndoirea brațelor, întinderea piciorului de sprijin și apropierea picioarelor).
 20. Întinderea și ridicarea brațelor prin lateral sus.
 21. Rulare laterala în culcat dorsal.
 22. Ridicarea picioarelor, cu trecere în stand pe umeri (menținut 2 sec).
 23. Trecere așezat ghemuit prin rulare.
 24. Întinderea picioarelor simultan cu extensia trunchiului și ridicarea brațelor sus.
- Penalizări pe elemente și mișcări (acestea se adună și se scad din nota 10):
- 1- brațe îndoite - 0,10 p.
 - 2- picioare depărtate - 0,10 p.
 - 3- picioare depărtate: -0,10 p. (ușor depărtate)
-0,30 p (mult depărtate)
 - 4- picioare depărtate - 0,10 p.
picioare îndoite - 0,10 p.
 - 5- picioare depărtate - 0,10 p.
 - 6- picioare depărtate: -0,10 p. (ușor depărtate)
-0,30 p (mult depărtate)
 - 7- picioare îndoite în săritura - 0,10 p.

- 8- picior îndoit lateral - 0,10 p.
- 10- picior îndoit lateral - 0,10 p.
- 12- picioare îndoite în săritură - 0,10 p.
- 13- piciorul de sprijin îndoit - 0,10 p.
 - piciorul menținut îndoit - 0,10 p.
 - insuficienta ridicare a piciorului înapoi - 0,10 p.
 - lipsa extensiei trunchiului - 0,10
- 14- piciorul de sprijin îndoit - 0,10 p.
 - piciorul balansat îndoit - 0,10 p.
 - balans sub orizontală - 0,10 p.
- 15- vârful piciorului dinapoi îndoit - 0,10.
- 16- piciorul îndoit la ducerea prin lateral, înapoi - 0,10 p.
- 17- piciorul dinapoi îndoit - 0,10 p.
- 18- piciorul dinapoi îndoit - 0,10.
 - lipsa extensiei trunchiului - 0,10.
- 19- picioare depărtate - 0,10 p..
 - picioare îndoite - 0,10 p.
- 21- picioare depărtate - 0,10 p.
 - picioare îndoite - 0,10 p.
- 22- picioare depărtate - 0,10 p.
 - picioare îndoite - 0,10 p.
- 23- picioare depărtate - 0,10 p.
- 24- picioare îndoite - 0,10 p.
- 25- lipsa extensiei trunchiului - 0,10 p.

Penalizări pentru ținuta generală a corpului (vârfuri îndoite, trunchi relaxat, brațe îndoite, cap îndoit, lipsa expresivității): -0,10 p. (greșeală mica),
-0,30 p. (greșeală mare).

Proba de expresivitate și creativitate - exercițiu liber ales care să conțină câteva elemente acrobatice la alegere precum și mișcări artistice, elemente artistice și combinații de mișcări și elemente artistice. Exercițiul liber ales (timp de 1 min) se notează fiecare caracteristică apreciată cu note de la 1 la 10. Caracteristicile apreciate sunt: stil personal, expresivitate, creativitate, corelația mișcărilor cu muzica, cursivitate, ținuta corectă, siguranța, încrederea, selecția mișcărilor pentru un anumit caracter muzical.

Experimentul pedagogic

Metoda experimentală este o metodă integrală de cunoaștere a realității. Dacă în observație omul observă dar nu experimentează, în experiment el observă și în plus provoacă fenomenele în condiții în care natura nu i le poate oferi [28, 31, 48, 51, 83, 108].

Experimentul presupune o stare activă a subiectului, implică o activitate metodologică de verificare a unei ipoteze. Este o activitate complexă, cu caracter premeditat, baza unui raționament logic, care urmărește producerea unui fenomen în condițiile dorite de om.

Experimentul pedagogic s-a desfășurat cu scopul de a confirma ipoteza potrivit căreia, prin elaborarea și aplicarea în practică a unei programe experiment care să conțină mijloace de pregătire coregrafică putem îmbunătăți pregătirea profesională specifică acestora a studenților facultăților de profil.

Metoda experților

În vederea evaluării studenților la probele: *Proba de expresivitate și creativitate motrică*, *Proba de expresivitate și creativitate - exercițiu liber ales* și *Coordonare - Îndemânare* am folosit în cadrul cercetării metoda experților prin acordarea de note la începutul și finalul testărilor.

Ca experți au fost aleși 3 lectori universitari cu specializarea gimnastica, unul din lectori fiind arbitru federal în gimnastica artistică.

Metode statistico-matematice

Metodele statistice permit descrierea caracteristicilor datelor corelate, testarea relației dintre diferite grupuri de date (variabilelor) precum și testarea diferențelor dintre ele.

Se referă la aplicarea metodelor statistico – matematice cu aplicații în domeniul educației fizice și sportului care servesc la determinarea mai riguroasă a problemelor și la ordonarea gândirii în procesul de analiză și interpretare a rezultatelor testărilor.

Utilizând statistica pentru testarea diferențelor dintre grupuri putem stabili nu numai dacă aceste grupuri sunt semnificativ diferite, dar și gradul de asociere între variabilele independente și dependente sau mărimea diferenței dintre grupuri.

Cercetarea experimentală încearcă să stabilească relațiile dintre cauză și efect. Aceasta înseamnă că variabila independentă (cauza) este orientată pentru a aprecia efectele sale asupra variabilei dependente (efectul).

În cercetarea experimentală reală există posibilitatea desemnării aleatoare de grupe în interiorul eșantionului studiat. Problema în acest caz, nu este cum a fost selecționat eșantionul, ci cum se formează grupele în interiorul său. Toate protocoalele de lucru experimentale reale

folosesc desemnarea aleatoare a grupelor din interiorul unui eșantion. Această metodă permite cercetătorului să presupună că toate grupele sunt echivalente la începutul experimentului, ceea ce reprezintă una din cerințele importante ale unui proiect de experiment în care scopul cercetării este să se stabilească o relație cauză-efect [30, 51, 107].

Metodele statistice urmăresc în mod primordial două direcții, și anume:

- să stabilească semnificația, ceea ce înseamnă că relația sau diferența este de încredere și că experimentatorul se poate aștepta ca ea să apară din nou dacă studiul se repetă;
- să evalueze importanța care se referă la valoarea rezultatelor și anume dacă acestea au sau nu o consecință.

Tabelele de numere t sunt utilizate pentru a stabili dacă grupurile care sunt implicate în cercetare sunt semnificativ diferite sau nu.

În lucrare am folosit ca metodă de determinare a diferențelor dintre și între grupuri testul Student (t).

Indicatorii statistico – matematici pe care i-am folosit în cadrul analizei datelor obținute prin măsurare au fost:

Media aritmetică care este cel mai utilizat indicator în toate calculele referitoare la dispersie, semnificației și corelație și care se calculează după formula:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n} \quad (1)$$

Testele de semnificație pornesc de la ipoteza diferenței nule care presupune că nu există diferențe semnificative între valorile inițiale și finale.

Pentru a realiza această comparație se determină statistic t (testul Student), folosind relația:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (2)$$

unde:

\bar{x}_1, \bar{x}_2 - mediile eșantioanelor;

m - eroarea mediilor.

Testul t pentru eșantioane perechi este o metodă folosit în cercetarea științelor educației pentru comparația a două (sau mai multe) valori măsurate pe aceeași subiecți.

$$t = \frac{M_1 - M_2}{EE_d}, \quad (3)$$

unde: M_1 și M_2 sunt mediile celor două grupe;

EE_d este eroarea standard a diferenței (d)

$$EE_d = \sqrt{\frac{\sum d^2 - \frac{(\sum d)^2}{n}}{n-1}}, \quad (4)$$

unde: d este diferența dintre pre-test și post-test,

n - este numărul de perechi de subiecți

Ipoteza se acceptă și diferențele se consideră ne semnificative dacă, (nivel de semnificație 5%).

Deoarece se bazează pe măsurări repetate ale unei variabile pe aceeași subiecți, acest model de cercetare este cunoscut ca "modelul măsurărilor repetate". Obiectivul acestui model de cercetare este de a pune în evidență în ce măsură o anumită condiție (variabilă independentă) corespunde unei modificări la nivelul unei variabile dependente.

Pentru acest model se utilizează măsurători de același fel, cu același instrument de evaluare, care produce valori exprimate în aceeași unitate de măsură, între care se poate efectua un calcul direct al diferenței.

În cazul cercetării de față acest test a fost aplicat pentru compararea rezultatelor cercetării inițiale și finale.

Utilizarea valorilor perechi în modelele de cercetare de tip înainte/după oferă informații mai bogate despre situația de cercetare.

2.2. Organizarea și desfășurarea cercetării

Etapa I (perioada 2012-2013) a conținut următoarele activități:

- studierea și analiza literaturii de specialitate);
- elaborarea conceptului teoretico-științific al tezei;
- selectarea testelor care vor fi utilizate în cadrul experimentului prealabil, dar și în cadrul experimentului propriu-zis.

Etapa II (perioada 2013-2014) a conținut următoarele activități:

- analiza literaturii de specialitate;
- elaborarea conceptului organizatorico-metodologic al lucrării;
- elaborarea, realizarea și interpretarea datelor din cadrul sondajului sociologic;

- realizarea experimentului constatativ;
- elaborarea programului experimental pentru experimentului pedagogic.

Etapa a III-a (2014-2015) a inclus următoarele activități:

- elaborarea conceptului teoretico-metodologic de proiectare analitică a lucrării;
- interpretarea statistico-matematică a datelor din cadrul experimentului constatativ;
- constituirea grupei experiment și a celei martor;
- aplicarea testărilor inițiale pentru subiecții celor două grupe.

Etapa a IV-a (perioada 2015-2016) a inclus următoarele activități:

- elaborarea conceptului teoretico-metodologic de evaluare a lucrării;
- realizarea experimentului pedagogic;
- interpretarea statistico-matematică a datelor obținute în urma testărilor (inițiale și

finale) efectuate;

- reprezentarea și interpretarea grafică a rezultatelor obținute
- elaborarea și structurarea lucrării științifice în funcție de cerințele în vigoare.

2.3. 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).

Tabelul 2.1. Rezultatele obținute în urma aplicării chestionarului referitor la pregătirea coregrafică a studenților Facultăților de Educație Fizică și Sport

Nr. crt.	Conținutul întrebărilor	Variantele de răspuns		Răspunsuri			
				Nr.	%		
1.	Care este locul pregătirii coregrafice a studenților din cadrul Facultății de Educație fizică și Sport, pentru activitatea profesională?	a. importantă;		10	67%		
		b. puțin importantă;		5	33%		
		c. ne importantă;					
2.	Cum apreciați ierarhia tipurilor de pregătire în evaluarea probelor de gimnastică? (bifați valoarea ierarhică)	- pregătirea tehnică	1	7	47%		
			2	5	33%		
			3	3	20%		
		- pregătirea fizică	1	5	33%		
			2	5	33%		
			3	3	20%		
			5	2	14%		
		-pregătirea tactică	3	3	20%		
			4	8	53%		
			5	4	27%		
		-pregătirea coregrafică	1	2	14%		
			2	4	27%		
			3	9	59%		
		-pregătirea psihologică	4	5	33%		
			5	6	40%		
			6	4	27%		
		- pregătirea teoretică	4	2	14%		
			5	3	20%		
			6	10	66%		
		3.	Considerați necesar pregătirea coregrafică a studenților din cadrul Facultății de Educație fizică și Sport?	a. da		15	100%
				b. nu		-	-
c. nu știu				-	-		
4.	Cum vedeți realizarea pregătirii coregrafice în cadrul lucrărilor practice la evaluarea probelor de gimnastică? (bifați variantele pe care le considerați importante)	modificări în conținutul programei;		6	40%		
		b. includerea lecțiilor cu caracter specializat;		10	67%		
		c. restructurarea lecției tradiționale, cu alocare de timp acestui tip de pregătire;		6	40%		
		d. alte variante de răspuns:		-	-		
5.	Care este nivelul de pregătire coregrafică a studenților la evaluarea probelor de gimnastică?	a. foarte bună;		-	-		
		b. bună;		4	27%		
		c. suficientă;					
		d. insuficientă		11	73%		
6.	Folosiți în cadrul lucrărilor practice de gimnastică exerciții cu caracter	a. da		6	40%		
		b. nu					

	coregrafic?	c. uneori	9	60%
7.	Folosiți în cadrul lucrărilor practice de gimnastică exerciții cu caracter coregrafic?	a. da	6	40%
		b. nu	5	33%
		c. uneori	4	27%
8.	Cât timp considerați necesar pentru o pregătire coregrafică suficientă a unui student în cadrul lucrării practice de gimnastică?	a. 10 min	12	80%
		b. 15 min	3	20%
		c. mai mult de 20 min	-	-
9.	Ce mijloace considerați necesare în pregătirea coregrafică? Enumerați-le:	Ex. de expresie corporală și ținută artistică	6	40%
		Teme și jocuri din ritmicitate	4	27%
		Ex. de expresivitate muzicală și concordanța mișcării cu acompaniamentul muzical	2	13%
		Ex. privind alcătuirea ansamblurilor	3	20%
10.	Asupra cărei părți a corpului este necesar de a se aplica exercițiile coregrafice?	a. partea superioară a corpului;	3	20%
		b. partea de mijloc a corpului;	-	-
		c. partea inferioară a corpului;	-	-
		d. toate părțile corpului	12	80%
11.	Ce tipuri de exerciții sunt mai importante pentru pregătirea coregrafică a studenților? Întrebare cu răspunsuri multiple. (bifați variantele pe care le considerați importante)	- exerciții de forță;	-	-
		exerciții de îndemânare;	11	73%
		- exerciții de viteză;	-	-
		exerciții de rezistență;	-	-
		exerciții de mobilitate articulară;	8	53%
		exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare;	8	53%
		exerciții pentru coordonarea mișcărilor;	14	93%
		- exerciții de precizie și exactitate;	12	80%
12.	Cum vedeți succesiunea aplicării exercițiilor coregrafice: Întrebare cu răspunsuri multiple.	- orientare în spațiu și timp;	13	87%
		a) exerciții de mobilitate – statice - de balans;	8	53%
		b) exerciții dinamice - de balans - de forță;	5	33%
		c) exerciții de elasticitate - de suplețe - de precizie;	2	14%
13.	Ce volum de exerciții considerați necesar pentru pregătirea coregrafică suficientă în cadrul unei lucrări	- exerciții pentru dezvoltarea mobilității;	12	80%
		- exerciții pentru	12	80%

	practice? (bifați variantele pe care le considerați importante)	dezvoltarea elasticității;		
		- exerciții pentru dezvoltarea forței;		
		- exerciții pentru dezvoltarea rezistenței;	5	33%
		- exerciții pentru orientare în spațiu;	-	-
		- alte variante de exerciții.	-	-
14.	Asupra cărei părți a corpului este necesar de a se aplica exercițiile coregrafice?	a. Partea superioară a corpului	3	20%
		b. Parte de mijloc a corpului	-	-
		c. Partea inferioară a corpului	-	-
		d. Toate părțile corpului	12	80%
15.	Ce tipuri de exerciții sunt mai importante pentru pregătirea coregrafică a studenților? Întrebare cu răspunsuri multiple.	a. Exerciții de forță	-	-
		b. Exerciții de îndemânare	3	17%
		c. Exerciții de viteză	4	20%
		d. Exerciții de rezistență	-	-
		e. Exerciții de mobilitate articulară	2	12%
		f. Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare	2	12%
		g. Exerciții pentru coordonarea mișcărilor	5	21%
		h. Exerciții de precizie și exactitate	4	18%
16	Cum vedeți succesiunea aplicării exercițiilor coregrafice:	a. Exerciții de mobilitate-stactice-de balans	8	53%
		b. Exerciții dinamice - de balans-de forță	5	33%
		c. Exerciții de elasticitate – de suplețe-de precizie	2	14%
		d. Alte variante	-	-
17	Ce volum de exerciții considerați necesar pentru pregătirea coregrafică suficientă în cadrul unei lucrări practice?	a. Exerciții pentru dezvoltarea mobilității	7	42%
		b. Exerciții pentru dezvoltarea elasticității	6	41%
		c. Exerciții pentru dezvoltarea forței	-	-
		d. Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței	2	17%
18	Cât de importantă este muzica în dezvoltarea pregătirii coregrafice?	a. Foarte importantă	15	100%
		b. Importantă	-	-

		c.Mai puțin importantă	-	-
19	Considerați necesară relația muzică-coregrafie în pregătirea studenților la disciplina gimnastică?	a.Foarte importantă	15	100%
		b.Importantă	-	-
		c.Mai puțin importantă	-	-

Din rezultatele anchetei sociologice prezentată în tabelul unul putem observa răspunsurile primite din partea respondenților. Astfel la prima întrebare respondenții au apreciat ca fiind foarte importantă pregătirea coregrafică a studenților pentru activitatea profesională într-un procent de 67% dar și puțin importantă au răspuns un procent de 33%. După cum observăm din Figura 2.1 în activitatea profesională pregătirea coregrafică a studenților este apreciată de respondenți 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 dar și prin gimnastica ritmică și aerobică.

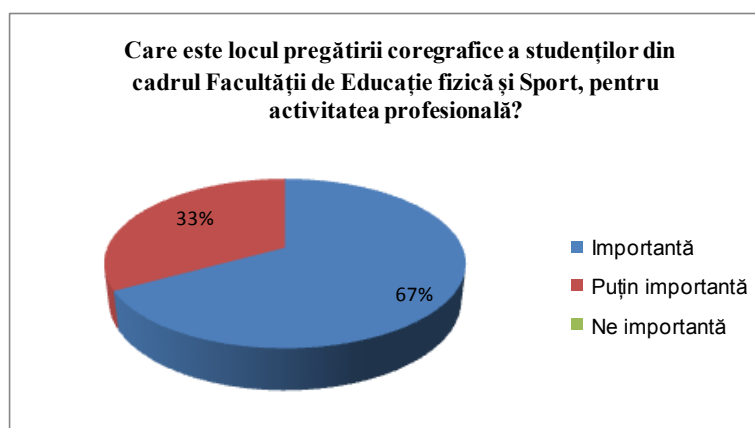


Fig. 2.1. Locul pregătirii coregrafice a studenților Facultății de Educație Fizică și Sport în activitatea profesională

Următoarea întrebare se referă la Cum apreciați ierarhia tipurilor de pregătire în evaluarea probelor de gimnastică?. Respondenți au apreciat ierarhic de la 1 la 6 fiecare nivel de pregătire. Astfel pregătirea artistică un număr de 47% din respondenți au apreciată pe locul 1, 33% din respondenți pe locul 2 și 20% din respondenți pe locul 3 aceste răspunsuri sunt prezentate în Figura 2.2.

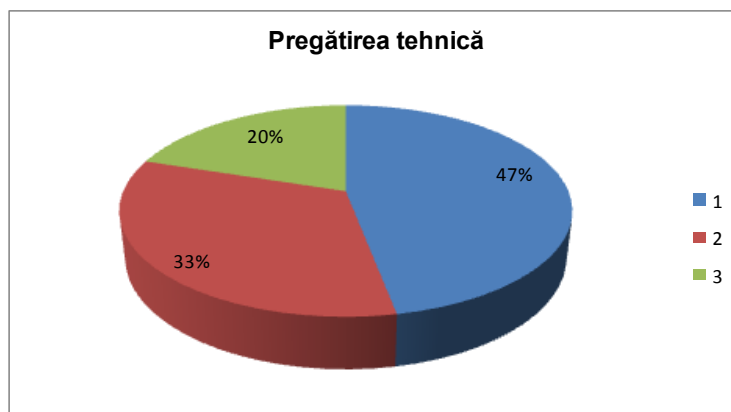


Fig. 2.2. Aprecierea ierarhică a tipurilor de pregătire în evaluarea probelor de gimnastică (pregătirea tehnică)

Pregătirea fizică a studenților în evaluarea probelor din gimnastică a fost apreciată de un număr de 33% din respondenți ca fiind pe locul 1, același procentaj dintre respondenți au apreciat-o pe locul 2 un procent de 20% din respondenți o consideră pe locul 3 și 14% pe locul 5. Răspunsurile respondenților sunt prezentate grafic în Figura 2.3.

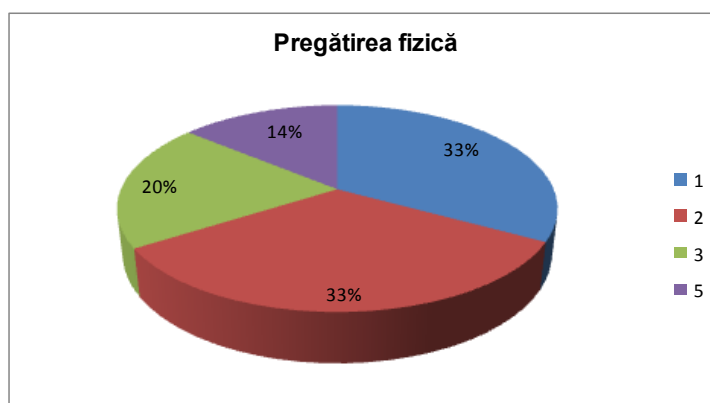


Fig. 2.3. Aprecierea ierarhică a tipurilor de pregătire în evaluarea probelor de gimnastică (pregătirea fizică)

Pregătirea tactică în evaluarea probelor de gimnastică a fost apreciată de respondenți pe locul 4 de un număr de 53%, pe locul 5 27% dintre respondenți și pe locul 3 doar 20% dintre respondenți. Aceste rezultate regăsindu-se prezentate grafic în Figura 2.4.



Fig. 2.4. Aprecierea ierarhică a tipurilor de pregătire în evaluarea probelor de gimnastică (pregătirea tactică)

În evaluarea probelor din gimnastică pregătirea coregrafică a fost apreciată într-un procent destul de mic astfel: un număr de 59% dintre respondenți pe locul 3, 27% dintre rsondeți pe locul 2 și 13% dintre cei intervievați pe locul 1. Reprezentarea grafică din Figura 2.5 prezintă procentele răspunsurilor la această întrebare.

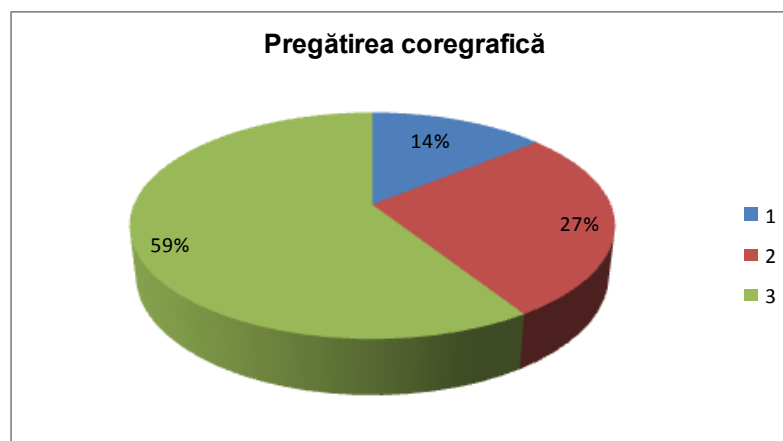


Fig. 2.5. Aprecierea ierarhică a tipurilor de pregătire în evaluarea probelor de gimnastică (pregătirea coregrafică)

Nivelul pregătirii psihologice a fost apreciată de respondenți supuși cercetării astfel: 40% din respondenți au apreciat-o pe locul 5, 33% pe locul 4 și 27% pe locul 6. Răspunsurile respondenților este prezentat grafic in Figura 2.6.

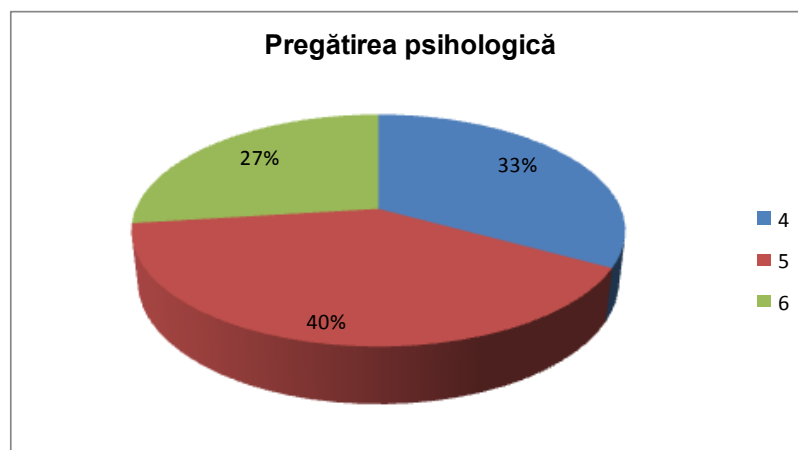


Fig. 2.6. Aprecierea ierarhică a tipurilor de pregătire în evaluarea probelor de gimnastică (pregătirea psihologică)

Pregătirea teoretică a fost apreciată de respondenți printre ultimele locuri astfel: un procent de 66% o consideră pe locul 6 în evaluarea studenților la probele din gimnastică, pe locul 5 un procent de 20% dintre respondenți și pe locul 4 - 14%. Aceste procente sunt prezentate grafic în Figura 2.7.

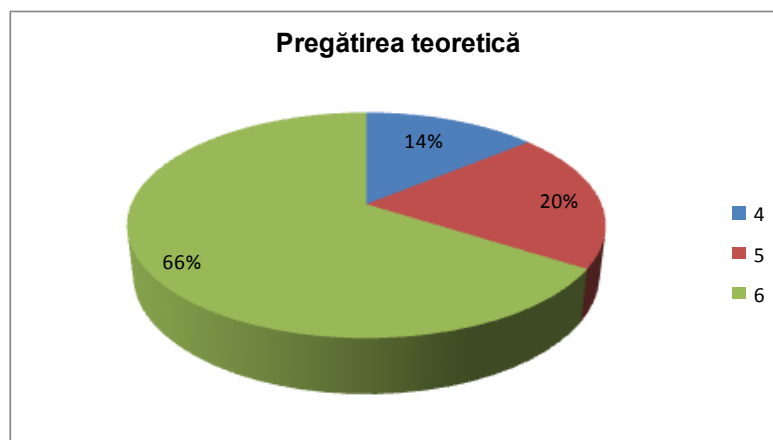


Fig. 2.7. Aprecierea ierarhică a tipurilor de pregătire în evaluarea probelor de gimnastică (pregătirea teoretică)

Astfel din graficele prezentate putem observa diversitatea apreciată de respondenți a tuturor tipurilor de pregătire și locul ocupat în evaluarea studenților la probele din gimnastică. Putem aprecia că pregătirea tehnică a fost în preferința respondenților pentru primul loc urmată de pregătirea fizică locul doi, pregătirea coregrafică locul trei, pregătirea tactică locul 4, pregătirea psihologică locul 5 și ultimul loc a fost ocupat de pregătirea teoretică.

Toți respondenți supuși cercetării au apreciat ca fiind necesară pregătirea coregrafică a studenților din cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport procentaj prezentat în Figura 2.8.

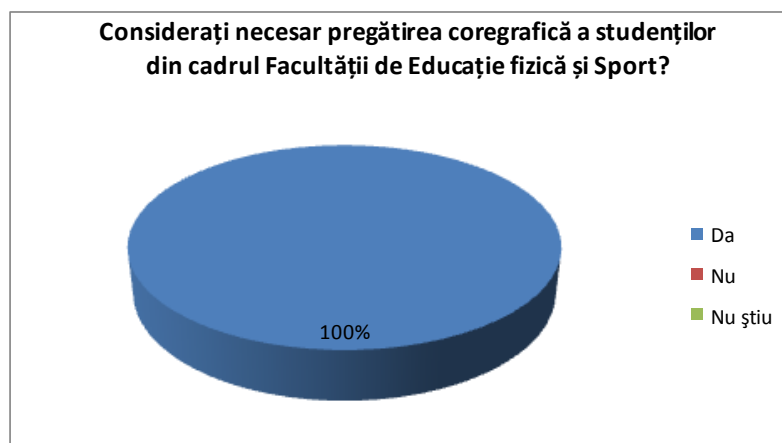


Fig. 2.8. Necesitatea pregătirii coregrafice a studenților din cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport

Deci putem concluziona că în pregătirea studenților la disciplina „Gimnastica” este necesară includerea pregătirii coregrafice cu caracter specializat pentru a putea evalua probele de gimnastică.

Modul de realizare a pregătirii coregrafice în cadrul lucrărilor practice prin evaluarea probelor de gimnastică a fost susținută de respondenți prin răspunsurile lor astfel: 46% din respondenți consideră necesar includerea lecțiilor cu caracter specializat, 27% consideră necesar modificări în conținutul programei și același procent de 27% consideră că restructurarea lecției tradiționale, cu alocarea de timp acestui tip de pregătire. Procentul privind răspunsurile respondenților este prezentat grafic în Figura 2.9.

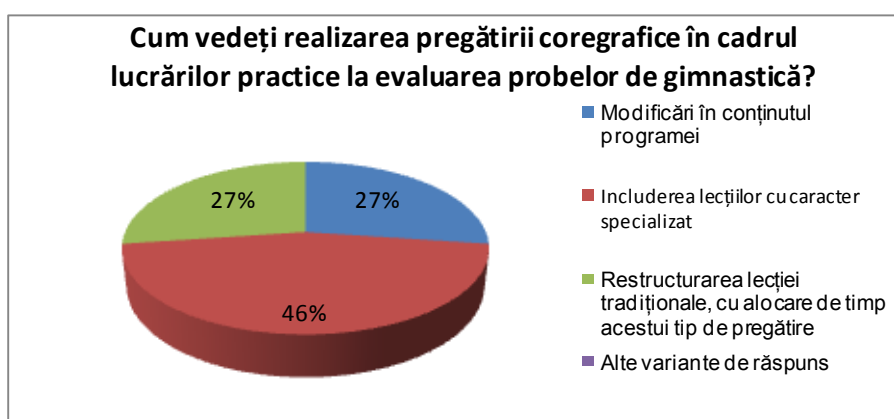


Fig. 2.9. Realizarea pregătirii coregrafice în cadrul lucrărilor practice la evaluarea probelor de gimnastică

O altă întrebare importantă adresată respondenților și prezentată grafic în Figura 2.10 a fost cea cu privire la nivelul de pregătire coregrafică a studenților la evaluarea probelor de gimnastică. În cadrul acestei întrebări 73% dintre respondenți consideră insuficientă pregătirea coregrafică a studenților iar 27% o consideră bună. Acest lucru scoate în evidență numărul insuficient de timp alocat studenților pentru acest tip de pregătire.

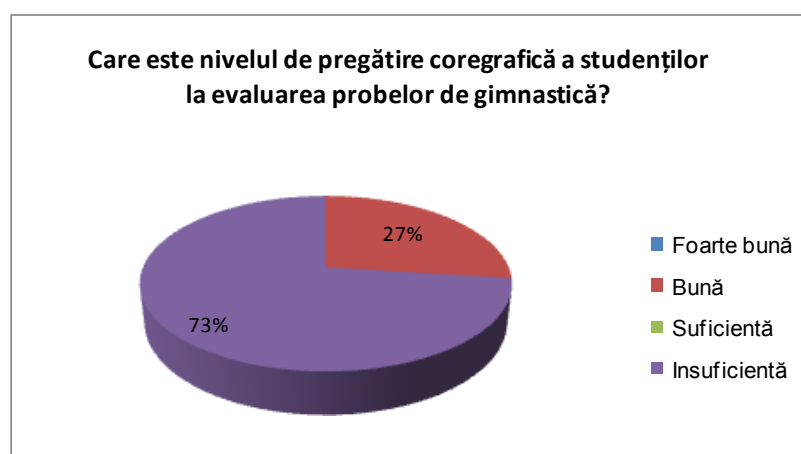


Fig. 2.10. Nivelul de pregătire coregrafică a studenților la evaluarea probelor de gimnastică

Pentru a putea evalua corect probele din gimnastică din punct de vedere a pregătirii coregrafice este necesar ca să utilizeze mijloace cu specific coregrafic în cadrul lucrărilor practice. De aceea următoarea întrebare a avut acest scop iar respondenții au apreciat astfel: 40% utilizează mijloace cu caracter coregrafic, 33% nu utilizează mijloace cu caracter coregrafic iar 27% uneori utilizează mijloace cu caracter coregrafic, aceste răspunsuri fiind prezentate grafic în Figura 2.11. Putem concluziona că cea mai mare parte dintre respondenți nu utilizează mijloace cu caracter coregrafic în cadrul lucrărilor practice la disciplina gimnastică.

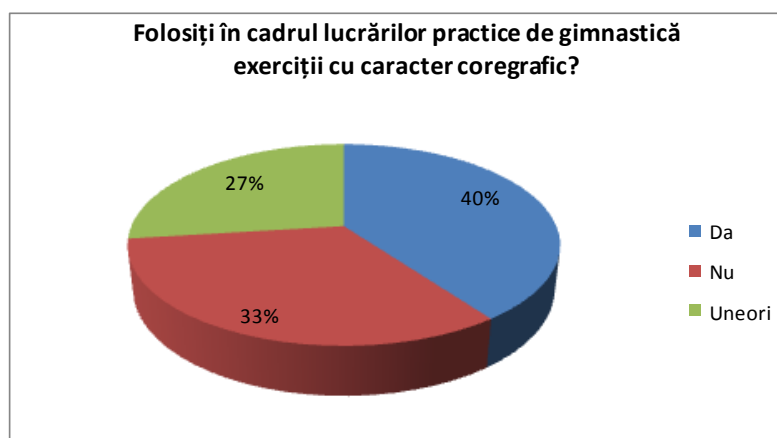


Fig. 2.11. Utilizarea în cadrul lucrărilor practice de gimnastică a exercițiilor cu caracter coregrafic

Următoarea întrebare are la bază utilizarea de mijloace specifice coregrafie utilizate în activitatea practică la disciplina gimnastică și timpul folosit pentru acestea. Dintre cei care utilizează mijloace cu caracter coregrafic au răspuns la această întrebare astfel: 80% dintre respondenți consideră 10 min. suficiente pentru acest tip de pregătire iar 20% dintre respondenți consideră 15 min. suficiente. Răspunsurile respondenților sunt prezentate grafic în Figura 2.12.

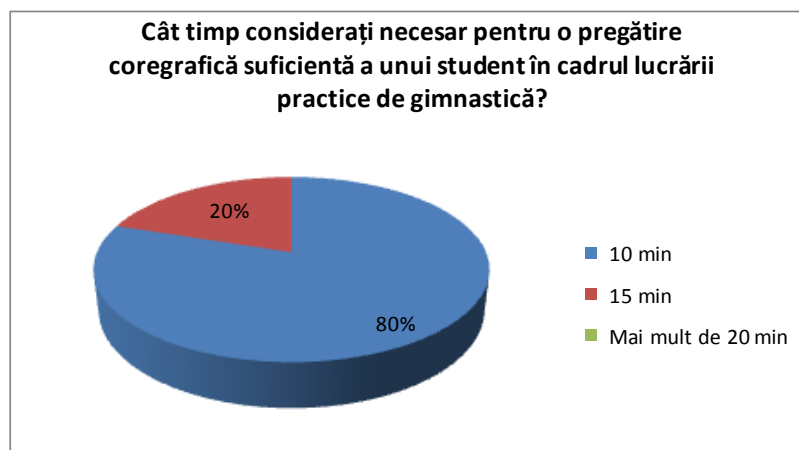


Fig. 2.12. Timpul considerat necesar pentru o pregătire coregrafică suficientă a unui student în cadrul lucrării practice de gimnastică

Mijloacele considerate de respondenți necesare în pregătirea coregrafică sunt următoarele: exerciții de expresie corporală și ținută artistică în care 40% din respondenți le utilizează; teme și jocuri din ritmicitate în care 27% din respondenți le utilizează; exerciții privind alcătuirea ansamblurilor în care 20% din respondenți le utilizează și exerciții de expresivitate muzicală și concordanța mișcării cu acompaniamentul muzical în care 20% din respondenți le utilizează. Răspunsurile subiecților supuși cercetării sunt prezentate grafic în Figura 2.13.

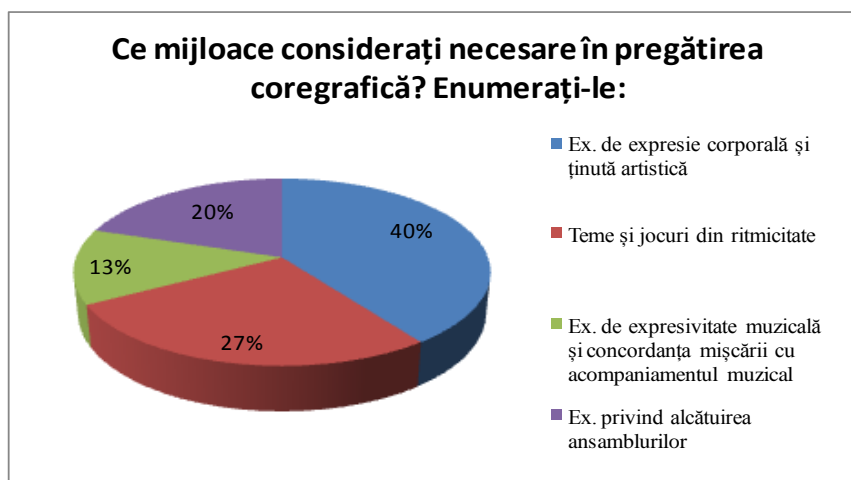


Fig. 2.13. Mijloacele necesare în pregătirea coregrafică

Mijloacele necesare pregătirii coregrafice a studenților la disciplina gimnastică se aplică din punct de vedere a respondenților tuturor părților corpului într-un procent de 80% dintre aceștia și doar părții superioare 20% dintre respondenți au optat pentru acest răspuns. Deci, profesorii chestionați sunt conștienți de importanța pregătirii coregrafice a studenților dar în activitatea practică nu o realizează. Răspunsurile centralizate sunt prezentate sub formă de procent în Figura 2.14.

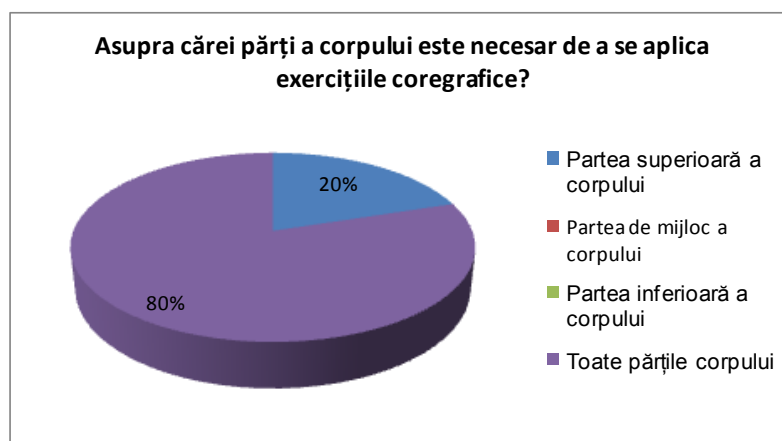


Fig. 2.14. Părțile corpului unde se aplică exercițiile coregrafice

Pentru ca mijloacele specifice pregătirii coregrafice să aibă eficiență ele trebuie realizate în forță cu mobilitate amplitudine și coordonare de aceea următoarea întrebare a avut scopul de a chestiona ce tipuri de exerciții coregrafice sunt importante.. În Figura 2.15 prezentăm răspunsurile respondenților și opțiunea lor pentru fiecare mijloc în parte. Astfel putem observa că sunt preferate exercițiile pentru coordonarea mișcării, de îndemânare și precizie și exactitate, exerciții care îi ajută pe studenți în pregătirea coregrafică.

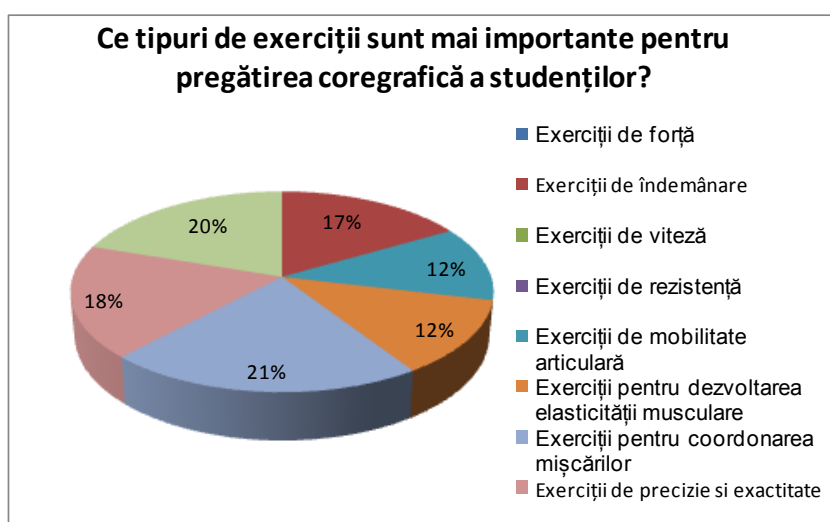


Fig. 2.15. Tipuri de exerciții importante pentru pregătirea coregrafică a studenților

Eficacitatea mijloacelor specifice din coregrafie este necesară a fii realizată într-o anumită succesiune preferată diferit de respondenții supuși cercetării astfel: 53% dintre aceștia preferă succesiunea exerciții de mobilitate – statice - de balans, 33% preferă succesiunea exerciții dinamice – de balans – de forță și 14% preferă exerciții de elasticitate – de suplețe – de precizie. Răspunsurile respondenților sunt prezentate grafic în Figura 2.16.

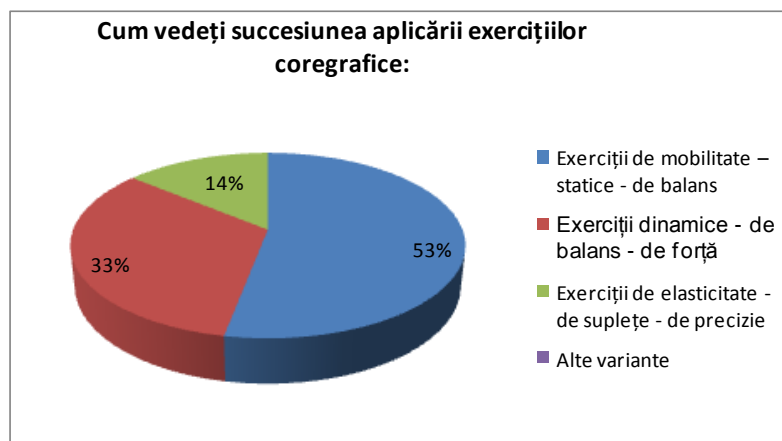


Fig. 2.16. Succesiunea aplicării exercițiilor coregrafice

Volumul de exerciții necesar pregătirii coregrafice a studenților este apreciat la următoarea întrebare de respondenți astfel: exerciții pentru dezvoltarea mobilității 42%, exerciții pentru dezvoltarea elasticității 41% și exerciții pentru dezvoltarea forței 7%. Fără aceste tipuri de exerciții nu s-ar putea realiza pregătirea coregrafică a studenților la disciplina gimnastică.

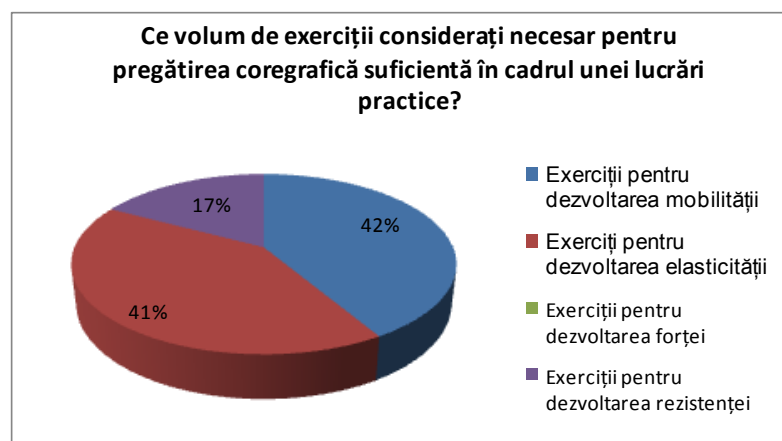


Fig. 2.17. Volumul de exerciții considerat necesar pentru pregătirea coregrafică suficientă în cadrul lucrărilor practice

Pregătirea coregrafică nu se poate realiza fără un acompaniament muzical sunt de părere toți respondenții supuși cercetării deoarece există o legătură între coregrafice și muzică. De aceea

putem spune că pe lângă toate celelalte tipuri de exerciții specifice sau nespecifice coregrafice dacă nu sunt realizate pe fond muzical nu se pot lega între ele și evalua la valoarea corectă. La această întrebare toți respondenții au fost de acord că acompaniamentul muzical este necesar în pregătirea coregrafică a studenților acest lucru este prezentat grafic în Figura 2.18.

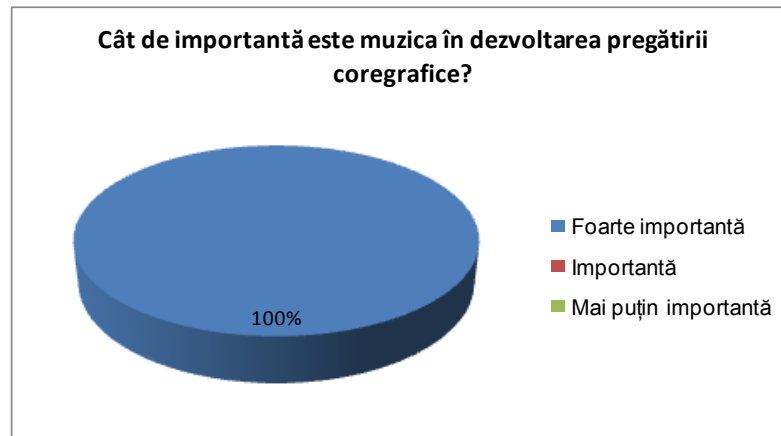


Fig. 2.18. Importanța muzicii în dezvoltarea pregătirii coregrafice

Legându-ne de răspunsurile primite la întrebarea anterioară putem observa din Figura 2.19 că toți respondenții sunt de acord cu relația muzică – coregrafie în pregătirea studenților la disciplina gimnastică.

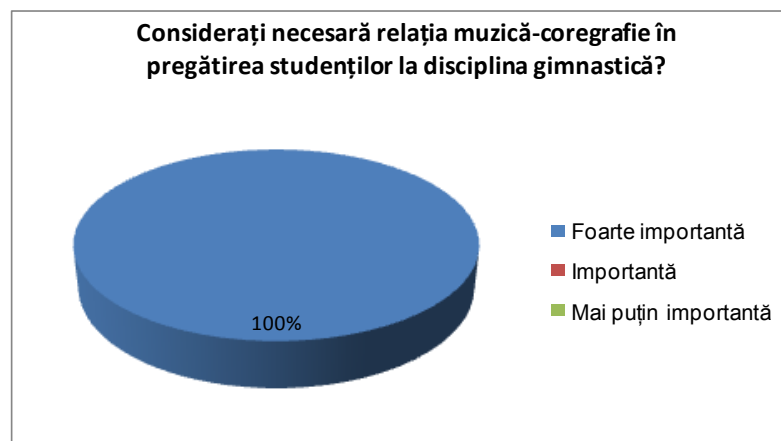


Fig. 2.19. Necesitatea relației muzică-coregrafie în pregătirea studenților la disciplina gimnastică

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 corporală 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.

2.4. 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 mișcărilor 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.

Înregistrarea rezultatelor *preliminare* este prezentată în Tabelele 2.2 și 2.3 după cum urmează:

Tabelul 2.2. 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 2.3. 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

La testarea calității motrice viteza de deplasare și repetiție prin proba Viteza 5x5 m. putem observa din Figura 2.20 că atât fetele, cât și băieții au obținut rezultate slabe la aceasta probă. Fetele obținând o medie de 9,62 sec iar băieții de 8,63 sec. Rezultatele arată o slabă pregătire a studenților privind această calitate motrică.

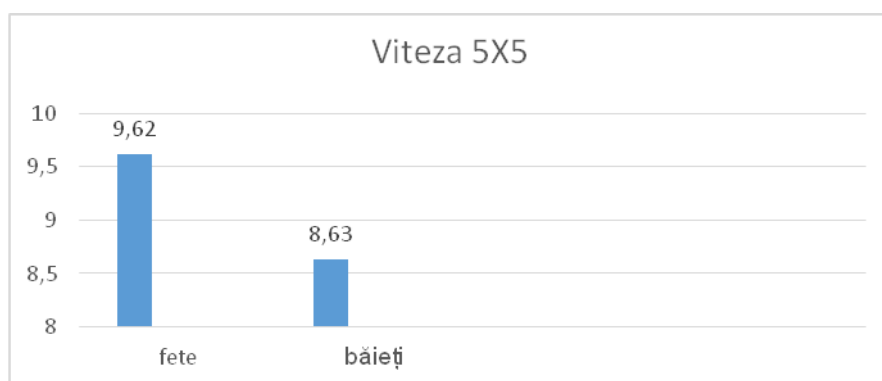


Fig. 2.20. Media rezultatelor obținute de studenți la proba preliminară viteză 5x5 m. (sec).

La testarea forței prin proba săritură în lungime de pe loc băieții au obținut o medie a performanței de 2,31 m., iar fetele au obținut o medie a performanței de 1,55 m. Din Figura 2.21 putem observa că doar băieții au o pregătire motrică relativ mai bună privind aceasta probă.

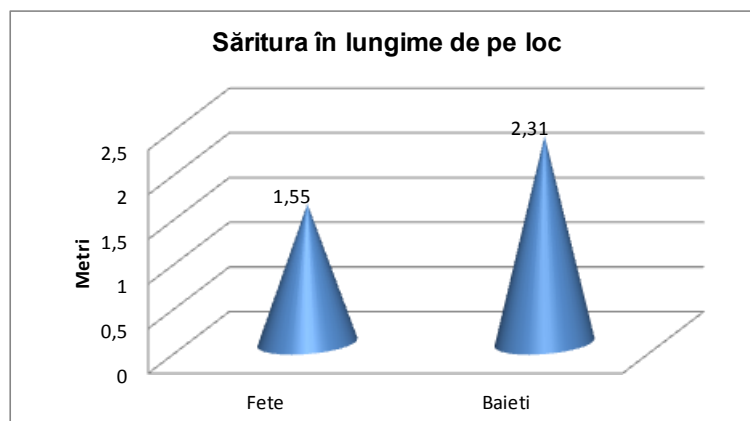


Fig. 2.21. Media rezultatelor obținute de studenți la proba preliminară săritura în lungime de pe loc

Coordonarea generală s-a realizat prin testul Matorin, care se evaluează prin săritură dreaptă pe ambele picioare cu întoarcere spre dreapta și spre stânga. În urma evaluării mediilor rezultatelor obținute de studenții testați putem să constatăm o slabă pregătire a coordonării generale demonstrată de rezultatele obținute. Astfel fetele la săritura spre dreapta au obținut o medie a rezultatelor de 295^0 iar băieții de 293^0 , la săritura spre stânga fete au obținut o medie de 267^0 iar băieții 271^0 . Deci putem afirma că studenții testați comparativ cu cele 360^0 grade ale unei sărituri complete sunt deficitari la aceasta calitate psihomotrică. Mediile obținute la această probă sunt prezentate grafic în Figura 2.22.

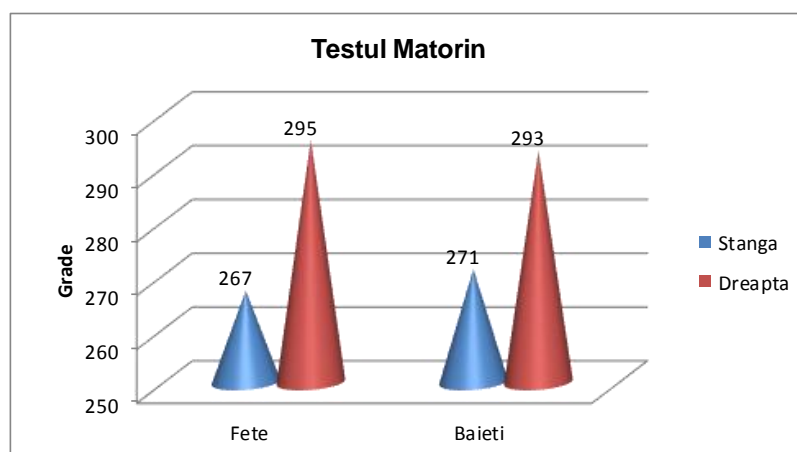


Fig. 2.22. Media rezultatelor obținute de studenți la proba preliminară de coordonare generală

Echilibrul este o calitate motrică foarte importantă în pregătirea studenților din cadrul specializării educație fizică și sport. Din Figura 2.23 putem observa că fetele au obținut o performanță de 11,48 sec iar băieții 11,90 sec. ca și la celelalte probe studenții au obținut medii

scăzute comparativ cu nivelul de pregătire pe care ar fi trebuit să îl aibă la această vârstă și conform cu pregătirea care să îi ajute în dezvoltarea lor profesională. Mediile obținute sunt prezentate grafic în Figura 2.23.

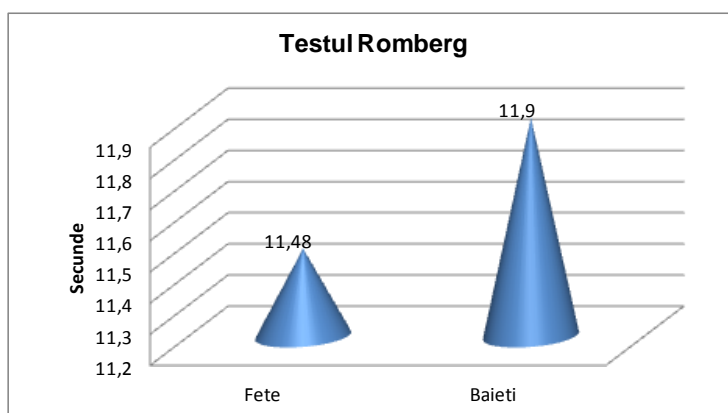


Fig. 2.23. Media rezultatelor obținute de studenți la testarea preliminară a echilibrului

Testarea capacității coordinative, a nivelului aptitudinilor privind expresivitatea și creativitatea

Efectuarea studiului experimental presupune 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 2.4 și 2.5).

Tabelul 2.4. 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 2.5. 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 probă 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 mari ne demonstrează o slabă însușire a ritmicității în regim de coordonare a studenților supuși experimentului. Mediile obținute de subiecții supuși cercetării sunt prezentate în Figura 2/24.

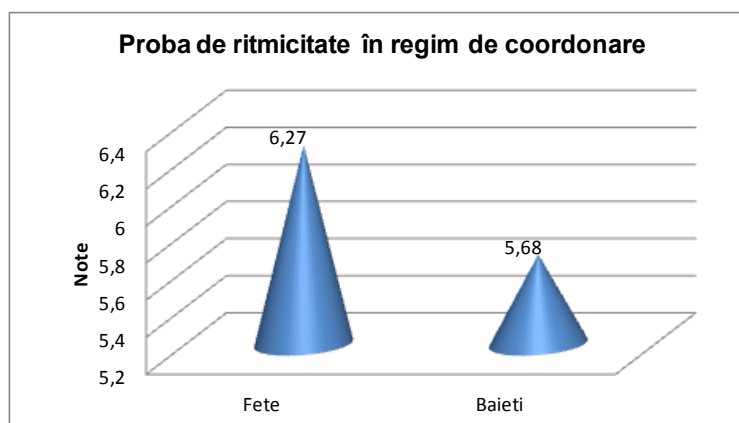


Fig. 2.24. Media notelor obținute de studenți la testarea preliminară a ritmicității în regim de coordonare

Testarea expresivității și creativității a constat într-un exercițiu impus la care studenții au obținut următoarele rezultatele, astfel: fetele au obținut o medie a notelor de 7,25 cu 2,75% mai puțin comparativ cu nota maxima pe care ar fi putut-o obține. Ca și în cazul fetelor și băieții au obținut o medie a notelor de 6,85 cu 3,15% mai puțin comparativ cu nota 10. Media rezultatelor prezentate în Figura 2.25 a fost asemănătoare ca la testarea anterioară, unde studenții testați au demonstrat o slabă pregătire privind nivelul de însușire a expresivității și creativității necesare disciplinei „Gimnastica”.

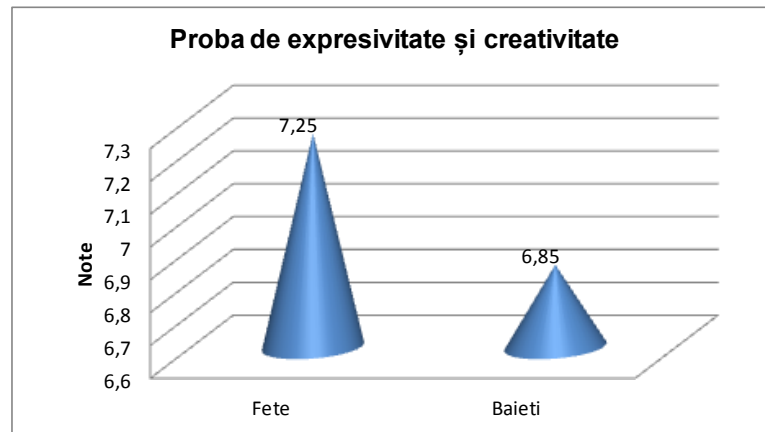


Fig. 2.25. Media rezultatelor obținute de studenți la testarea preliminară a expresivității și creativității

În concluzie rezultatele **preliminare** obținute indică un nivel scăzut al coordonării motrice, al creativității artistice, valorile medii ale studenților testați la cele doua probe fiind foarte mici comparativ cu nota maximă ce poate fi atinsă de 10 puncte.

Având în vedere contribuția pregătirii coregrafice în pregătirea studenților la specializarea educație fizică, este necesar să aprofundăm această competență necesară studenților și să găsim soluții noi pentru implementarea acesteia în programa analitică la disciplina „Gimnastica”.

2.5. Analiza documentelor de organizare a disciplinelor din gimnastică în cadrul Facultăților de Educație Fizică și Sport

Determinată de diferitele ei ramificații „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.

Gimnastica este o formă de bază a practicării exercițiului fizic, o disciplină a Educației Fizice și Sportului ca știință, cu caracter educativ și sportiv și contribuie la dezvoltarea fizică

armonioasă și la formarea și perfecționarea priceperilor și deprinderilor motrice, folosind exerciții naturale și create, alcătuite științific pe criterii anatomice, fiziologice, biomecanice, terapeutice cu scopul de a asigura practicanților o dezvoltare armonioasă, menținerea unei bune stări de sănătate cât și un potențial fizic crescut (19, p. 8).

Crețu M.(2006) clasifică ramurile gimnasticii în:

- „Gimnastica de bază este prima treaptă, fundamentală, de pregătire, oferă cunoștințe, noțiuni despre bazele generale ale mișcării, formează deprinderi motrice de bază și aplicativ utilitare.
- Gimnastica acrobatică are un sistem competițional propriu conturându-se legături de elemente acrobatice dificile la fiecare elan, pe o suprafață specială.
- Gimnastică ritmică sportivă se desfășoară pe baza unui sistem competițional propriu și a unor regulamente specifice și categorii de clasificare.
- Gimnastica aerobică se concurează pe baza unor exerciții liber alese pe muzică foarte ritmată”.

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.

Tabelul 2.6. Centralizarea disciplinelor din planul de învățământ a unor Facultăți de Educație Fizică și Sport

Disciplina	Facultățile de Educație Fizică și Sport																			
	AR		BC		CR		CJ		CT		GL		IS		PT		SB		TM	
	C	L	C	L	C	L	C	L	C	L	C	L	C	L	C	L	C	L	C	L
Gimnastică de bază	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2			1	2
Metodica predării gimnasticii în școală	1	2	-	-	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1
Teoria și practica în ramurii ale gimnasticii - artistică	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-
Teoria și practica în ramurii ale gimnasticii - ritmică			-	-	2	2	-	-	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3
Teoria și practica în sporturi de expresie – Dans sportiv	1	1	-	-	2	2	-	-	1	2	-	-	1	1	1	1	-	-	-	2
Expresie corporală și euritmie	1	2	-	-	1	2	-	-	1	2	-	-	-	-	2	2	1	2	-	-
Gimnastică aerobică de întreținere	1	2	-	-	1	2	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Din Tabelul 2.6 putem 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.

Disciplina „Expresie corporală și euritmie” – F.E.F.S. Arad

Obiective:

- însușirea unui sistem de cunoștințe teoretice și de specialitate, necesare exersării, practicării și demonstrării diferitelor activități corporale, cu caracter recreativ (dans) și compensatoriu;

- însușirea unui sistem de cunoștințe teoretice și de specialitate, necesare exersării, practicării și demonstrării diferitelor activități corporale, cu caracter agonistic (parte a gimnasticii la vechii greci care cuprindea luptele atletice);

- dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice de baza și a celor utilitar aplicative;

- formarea corectă a unui sistem de priceperi și deprinderi motrice specifice comunicării non verbale (cu accent pe comunicarea gestual-chinestezică);

- formarea capacității studenților de a organiza și conduce o lecție de educație fizică cu conținut de activități corporale ludice, gimnice, agonistice și recreativ compensatorii;

stimularea interesului pentru practicarea sistematică, independent și benevolă a activităților corporale, în vederea îmbunătățirii calității vieții.

Disciplina „Teoria și practica în sporturi de expresie - dans sportiv” – F.E.F.S. Iași

Obiective:

- educarea ritmicității și muzicalității motrice;

- însușirea tehnicii și metodicii de predare a anumitor pași de bază din dansul sportiv;

- formarea și perfecționarea unor calități moral-volitive;

- dezvoltarea formelor specifice de manifestare a calităților motrice în dansul sportiv.

Tabelul 2.7. Conținutul cursului și a lucrărilor practice la disciplina „Expresie corporală și euritmie” din cadrul F.E.F.S. Arad

Curs	Lucrări practice
<p>Comunicarea non - verbala gestual - kinestezica;</p> <p>Istoria dansurilor: rumba, samba, cha-cha-cha, mambo;</p> <p>Istoria dansurilor: paso doble, salsa, merengue, jive, tangou, vals vienez, vals lent;</p> <p>Comunicarea non-verbala în dans;</p> <p>Terapia posturala - calea spre vindecare;</p> <p>Limbajul corporal, de la realitatea imediata la arta;</p> <p>Limbajul corpului;</p> <p>Jongleria;</p> <p>Sportul –forma de manifestare a capacității de comunicare;</p> <p>Ținuta fizica;</p> <p>Caracterul autoplasic al unor activități corporale;</p> <p>Cultul corpului;</p>	<p>Elemente și exerciții de dezvoltare fizica generala</p> <p>Dezvoltare armonioasa prin dezvoltarea calităților motrice;</p> <p>Dezvoltarea musculaturii prin utilizarea exercițiilor de forță;</p> <p>Noțiuni și cunoștințe de activități corporale gimnice;</p> <p>Jocuri de mișcare;</p> <p>Dansuri moderne: vals, tangou, foxtrot;</p> <p>Dansuri moderne: samba, cha-cha-cha, boss-nova;</p> <p>Jonglerii cu mingi, bastoane, inele, măciuci</p>

Sursa: <http://uav.ro/ro/facultati/educatie-fizica-si-sport/admiterea-la-studii-de-licenta>

Tabelul 2.8. Conținutul cursului și a lucrărilor practice la disciplina „Teoria și practica în sporturi de expresie - dans sportiv” din cadrul F.E.F.S. Iași

Conținut curs	Conținut lucrări practice
<p>Prezentarea evoluției dansului. Formele dansului în antichitate. Apariția școlilor de dans. Promotori marcanți în dezvoltarea dansului.</p> <p>Aspecte teoretice privind noțiunea de expresie corporală. Expresia corporală-delimitări conceptuale. Componentele ținutei și execuției artistice. Mijloace și metode utilizate în expresia corporală. Noțiuni generale despre coregrafie.</p> <p>Pregătirea muzicală în activitățile de expresie corporală. Particularitățile acompaniamentului muzical. Noțiuni de teorie muzicală.</p> <p>Forme de dans accesibile în educație fizică și sport. Dans tematic. Dansul de caracter. Modern Jazz Dance. Dans modern. Dans contemporan. Dans sportiv.</p> <p>Prezentarea dansurilor standard. Vals lent. Vals vienez. Tango. Slow foxtrot. Quick step.</p> <p>Prezentarea dansurilor latino - americane. Samba. Cha – cha. Rumba. Passo-doble. Jive.</p> <p>Tehnica și metodică învățării unor pași din</p>	<p>Exerciții la bara de perete pentru formarea ținutei artistice. Tehnica și metodică învățării pasului de vals vienez: măsură muzicală, tempou, deplasare, întoarceri.</p> <p>Consolidarea tehnicii dansului standard – vals vienez. Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de vals.</p> <p>Exerciții de dezvoltarea a ritmului motric: teme ritmice și jocuri muzicale. Tehnica și metodică învățării pasului de cha-cha: ritm, deplasare, acțiunea trunchiului și a picioarelor.</p> <p>Consolidarea tehnicii și metodicii învățării pasului de chacha. Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de cha-cha.</p> <p>Mișcări conduse realizate la nivelul membrelor superioare, inferioare și a trunchiului; mișcări de balans.</p> <p>Tehnica și metodică învățării pasului de samba: măsură muzicală, ritm, deplasare,</p>

dansul sportiv. Vals lent. Vals vienez. Cha – Cha. Samba.	acțiunea trunchiului și picioarelor. Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de samba. Consolidarea tehnicii și metodicii învățării pasului de samba. Conceperea unui ansamblu care să cuprindă pașii de dans învățați.
---	--

Sursa: www.sport.uaic.ro/docs/fisa-disciplina/2014/fise-EFS-3-an-univ--2014-2015.pdf

Disciplina „ Dans” – F.E.F.S. Timișoara

Obiectiv: Optimizarea nivelului de pregătire fizică necesare unei însușiri tehnice și respectarea succesiunii metodice specifice fiecărui dans, atât a celui popular cât și a celui de societate.

Tabelul 2.9. Conținutul cursului și a lucrărilor practice la disciplina „Dans” din cadrul F.E.F.S. Timișoara

Curs	Lucrări practice
	Însușirea și consolidarea elementelor din gimnastica ritmica formativă, corelarea lor cu acompaniamentul muzical. Formarea capacității de a da comenzile pe acompaniament muzical. Realizarea unor compoziții cu elementele respective în scopul dezvoltării capacității de coordonare. Realizarea unor compoziții pentru accentuarea mijloacelor expresivității muzicale: ritm și tempo. Formarea capacității de a utiliza obiecte portative pentru a marca mijloacele expresivității muzicale. Însușirea unor jocuri muzicale utilizabile în lecția de educație fizică.

Sursa: http://sport.uvt.ro/old_sport/documente/FD-SPORT%20-1.pdf

După cum putem observa această disciplină este prevăzută numai cu lucrări practice cursurile teoretice lipsind din programa școlară.

Disciplina „Expresivitate corporală și comunicare motrică ”- F.E.F.S. Pitești

Obiectiv: Educarea esteticii corporale, precum și dezvoltarea ritmicității și muzicalității motrice.

Tabelul 2.10. Conținutul cursului și a lucrărilor practice la disciplina „Expresivitate corporală și comunicare motrică” din cadrul F.E.F.S. Pitești

Curs	Lucrări practice
Învățarea conținutului și metodicii de inițiere în tehnica de baza; a dansurilor standard: poziții de bază, poziția de promenada; (plimbare), conducerea în pereche, tehnica picioarelor.	Învățarea conținutului și metodicii de inițiere în tehnica de baza; a dansurilor standard: poziții de bază, poziția de promenada; (plimbare), conducerea în pereche, tehnica picioarelor.

<p>Tehnica pașilor standard: vals lent. Tehnica pașilor standard: vals vienez. Vals lent și vals vienez Învățarea conținutului și metodicii de inițiere în tehnica de baza; a dansurilor latino americane: poziția de bază, tehnica picioarelor, tehnica pașilor de Samba. Învățarea conținutului și metodicii de inițiere în tehnica de bază a dansurilor latino americane: poziția de bază, tehnica picioarelor, tehnica pașilor de Cha-cha. Samba și cha-cha. Dezvoltarea ritmicității și muzicalității motrice - recunoașterea diferitelor ritmuri și tempouri de dans prin audiție muzicală. Metodica acționării pentru dezvoltarea armonioasă și educarea esteticii corporale: pași și legări de pași, acțiuni complexe ale segmentelor corpului în concordanță cu fondul muzical, legări de pași în ritmuri, tempouri și caractere muzicale diferite, exerciții cu caracter coregrafic, artistic și acrobatic. Repetarea celor 4 dansuri: vals lent, vals vienez, samba și cha-cha. Dezvoltarea capacității de a dansa în pereche: legări de pași din toate dansurile standard și latino prevăzute în program.</p>	<p>Tehnica pașilor standard: vals lent. Tehnica pașilor standard: vals vienez. Vals lent și vals vienez Învățarea conținutului și metodicii de inițiere în tehnica de baza; a dansurilor latino americane: poziția de bază, tehnica picioarelor, tehnica pașilor de Samba. Învățarea conținutului și metodicii de inițiere în tehnica de bază a dansurilor latino americane: poziția de bază, tehnica picioarelor, tehnica pașilor de Cha-cha. Samba și cha-cha. Dezvoltarea ritmicității și muzicalității motrice - recunoașterea diferitelor ritmuri și tempouri de dans prin audiție muzicală. Metodica acționării pentru dezvoltarea armonioasă și educarea esteticii corporale: pași și legări de pași, acțiuni complexe ale segmentelor corpului în concordanță cu fondul muzical, legări de pași în ritmuri, tempouri și caractere muzicale diferite, exerciții cu caracter coregrafic, artistic și acrobatic. Repetarea celor 4 dansuri: vals lent, vals vienez, samba și cha-cha. Dezvoltarea capacității de a dansa în pereche: legări de pași din toate dansurile standard și latino prevăzute în program.</p>
---	---

Sursa: http://old.upit.ro/uploads/facultatea_efs/PROGRAME/Fisa%20disciplina%20Expresivitate%20si%20comunicare%20motricau%20DCM.pdf.

După cum putem observa documentele curriculare universitare nu sunt uniforme. Nu toate facultățile abordează aceeași disciplină cu același conținut. Diversitatea conținutului ne face să afirmăm că pregătirea artistic-coregrafică este abordată neuniform de către facultățile de educație fizică și sport. Toate acestea ne duc la concluzia că programele facultăților de profil nu formează competențe pentru ca viitorul cadru didactic actual student să facă față cerințelor curriculumului la nivel primar și gimnazial. Curriculum universitar al facultăților de educație fizică și sport ar trebui adaptat la cerințele programei disciplinei Educație Fizică școlară dar și a noilor programe la nivel primar și gimnazial.

2.6. 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 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 2.11.

Tabelul 2.11. Programa analitică experimentală a disciplinei „Expresie corporală și comunicare motrică – dans”

Codul disciplinei	USV.FEFS.EFS.DS.06.6	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 DF -fundamentală, DD -în domeniu, DS -de specialitate, DC -complementară								DS	
Categorია de opționalitate a disciplinei: DO -obligatorie(impusă), DA -opțională(la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)								DO	
Discipline Anterioare	Obligatorii		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	Cognitive definirea conceptelor de bază; utilizarea corectă a termenilor de specialitate; cunoștințe generale de bază, precum și necesare predării activităților de expresie corporală								

	<p>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 combinarea mijloacelor cunoscute, cu acțiuni specifice expresivității corporale și euritmiei</p> <p>Tehnice / profesionale 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>Atitudinal – valorice Educare 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>Curs</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Însușirea noțiunilor elementare de teorie muzicală – 2 ore 2. Exerciții coregrafice, cu sprijin la bara de perete – 2 ore 3. Exerciții coregrafice executate la centru – 2 ore 4. Însușirea unor elemente artistice din gimnastica – 4 ore 5. Însușirea unor pași de dans sportiv– 2 ore 6. Realizarea concordanței între muzică și mișcare– 2 ore <p>Lucrări practice</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 2. Formarea ținutei corecte la nivelul trenului inferior și trenului superior exerciții coregrafice cu sprijin la bara de perete - 4 ore 4. Însușirea și perfecționarea unor pași din dansul vals vienez- 4 ore 5. Însușirea și perfecționarea unor pași din dansul vals lent – 4ore 6. Însușirea și perfecționarea unor pași din dansul cha cha cha – 4 ore 7. Însușirea și perfecționarea unei coregrafii cu pași de dans învățați (vals lent)- 2 ore 8. Însușirea și perfecționarea unei coregrafii cu pași de dans învățați (vals vienez)- 2 ore 9. Însușirea și perfecționarea unei coregrafii cu pași de dans învățați (cha cha cha) – 4 ore
<p>Strategii didactice</p>	<p>Curs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - resurse procedurale: metode, procedee didactice, tehnici de instruire și moduri de organizare (frontal, grup/pereche, individual) - resurse materiale: mijloace de instruire (materiale didactice) <p>Aplicații:</p> <ul style="list-style-type: none"> - resurse procedurale: metode, procedee didactice, tehnici de instruire

	și moduri de organizare (frontal, grup /pereche, individual) - resurse materiale: mijloace de instruire (materiale didactice)	
Forma de evaluare finală (E-examen, C-colocviu, LP-lucrări de control)		
Forme și metode de evaluare (exprimare procentual)	- examen / colocviu / lucrări practice	60%
	- activități aplicative: seminar / laborator / lucrări practice	40%
	- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, portofoliu, proiect)	
	- alte activități (<i>precizați</i>):	
Standarde curriculare de performanță	<p>Standarde minime pentru nota 5:</p> <p>- Pașii de mers și alergare specifici gimnasticii ritmice - pasul ușor, ascuțit, arcuit, fandat, înalt.</p> <p>- Pașii de dans - pasul adăugat, săltat, de galop, mazurca, polka, cha-cha, tango, de vals, pași de dans modern.</p> <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>Standarde minime pentru nota 10:</p> <p>- Executarea elementelor însușite în structuri și combinații impuse, pe muzică, cu ușurință și expresivitate,;</p> <p>- Conceperea și executarea de către studenți a unui program de euritmie – pe grupe de studenți, cu acompaniament muzical.</p>	

Pregătirea fizică generală începe imediat după începerea lucrărilor practice și rămâne o constantă a acestui curs. Pregătirea fizică specifică se realizează în raport direct cu cerințele tehnice, artistice și fiziologice [12, 32, 66, 102, 122].

Ea are următoarele priorități:

1. Pregătirea coregrafică - care vizează formarea ținutei corecte și specifice și se realizează prin:- exercițiile la bara de perete;- exerciții la centrul sălii.

Pregătirea fizică specifică educă estetica motrică, dezvoltă calitățile motrice de bază.

2. Pregătirea muzicală este componenta esențială în pregătirea studenților. Prin ea se realizează concordanța dintre muzică și mișcare, adică conținutul tehnic specific se adaptează particularităților piesei muzicale. În acest context, acompaniamentului muzical devine factorul principal care influențează comportamentul motric specific.

3. Pregătirea ritmică presupunea adaptarea mișcărilor la particularitățile de ritm ale pieselor muzicale prin:

- succesiuni simetrice și periodice a timpilor accentuați și neaccentuați;
- redarea duratelor diferitelor valori de note muzicale;

• execuția acestor durate în alternanță, prin evoluția spațio-temporală simetrică și periodică a mișcărilor.

Pregătirea artistico-coregrafică ocupă un loc foarte important în obținerea performanței și a calității acestei performanțe. Structurile motrice în dans au caracter artistic-expresiv, comunicativ, iar mișcarea capătă plasticitate și eleganță [6, 9, 13, 45, 52, 68, 76, 121].

Pregătirea artistico-coregrafică are ca obiective principale, atât pentru fete cât și pentru băieți următoarele zone:

- Educarea esteticii mișcării;
- Conturarea personalității artistice;
- Dezvoltarea simțului artistic;
- Dezvoltarea expresivității corporale;
- Dezvoltarea capacității de a fi creativ.

Pregătirea tehnică este condiționată de nivelul de dezvoltare a capacităților coordinative, calităților motrice și trebuie să se desfășoare concomitent cu cea fizică, deoarece învățarea structurilor tehnice nu se poate realiza fără suportul fizic al capacității de efort al organismului. În cadrul cursului pregătirea tehnică presupune învățarea structurilor simple și complexe ale mișcării corporale specifice gimnasticii și dansului, necesare studenților.

Principalele dansuri propuse în programa experimentală sunt descrise astfel după [59, 60, 61]:

Cha Cha Cha

Pașii cha-cha-cha sau Chasse în cha-cha-cha sunt o grupare de trei pași executați în felul următor: primii doi la sfârșitul măsurii muzicale pe timpii 4, iar al treilea pe timpul 1 din măsura următoare (excepție de la acești timpi-al doilea chasse din trei cha cha cha). Poziția și lucrul picioarelor sunt diferite în chasse față de încrucișat înainte sau înapoi. Un lucru comun este îndoirea ușoară din genunchi a picioarelor pe pasul 2 fără exagerare.

Tabelul 2.12. Cha cha cha la dreapta – Chasse la dreapta

Muzicalitate		Acțiunea piciorului		Acțiunea corpului	
Timp muzical	Valoarea muzicală	Numărul pasului	Poziția pasului	Contact conducere	Mișcarea folosită
Băiat și fată		1	Piciorul drept lateral (Fig. 2.26, 2.27)	Se dansează individual	Genunchiul drept îndoit. Șoldul începe să se miște la dreapta
4	½				
&	½	2	Piciorul drept ½ lângă piciorul		Amândoi genunchi sunt îndoși. Șoldul normal.

			stâng (Fig. 2.28, 2.29)		
1	1	3	Piciorul drept lateral (Fig. 2.30, 2.31)		Amândoi genunchi întinși. Șoldul spre dreapta



Fig. 2. 26. Piciorul drept lateral baiat



Fig. 2. 27. Piciorul drept lateral fata



Fig. 2. 28. Piciorul stâng ½ lângă piciorul drept

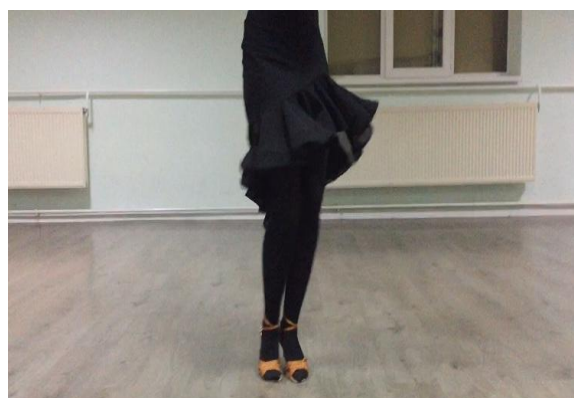


Fig. 2. 29. Piciorul stâng ½ lângă piciorul drept



Fig. 2. 30. Piciorul drept lateral

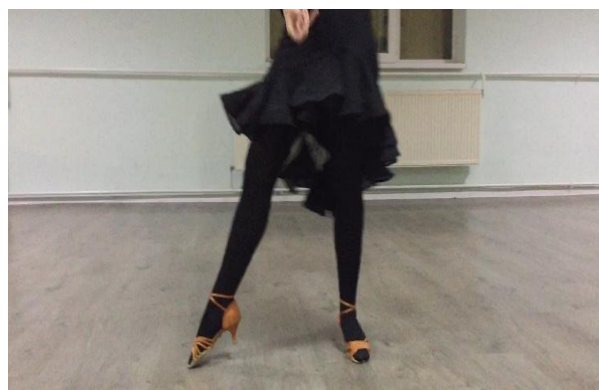


Fig. 2. 31. Piciorul drept lateral

Tabelul 2.13. Cha cha cha la stânga – Chasse la stânga

Muzicalitate		Acțiunea piciorului		Acțiunea corpului	
Timp muzical	Valoarea muzicală	Numărul pasului	Poziția pasului	Contact conducere	Mișcarea folosită
Băiat și fată		1	Piciorul stâng lateral (Fig. 2. 32, 2. 33)	Se dansează individual	Genunchiul stâng îndoit. Șoldul începe să se miște la stânga
4	$\frac{1}{2}$				Amândoi genunchi sunt îndoiți. Șoldul normal.
&	$\frac{1}{2}$	2	Piciorul stâng $\frac{1}{2}$ lângă piciorul drept (Fig. 2. 34, 2. 35)		
1	1	3	Piciorul stâng lateral (Fig. 2.36, 2. 37)		Amândoi genunchi întinși. Șoldul spre stânga



Fig. 2. 32. Piciorul stâng lateral



Fig. 2. 33. Piciorul stâng lateral



Fig. 2. 34. Piciorul drept $\frac{1}{2}$ lângă piciorul stâng



Fig. 2. 35. Piciorul drept $\frac{1}{2}$ lângă piciorul stâng



Fig. 2 36. Piciorul stâng lateral



Fig. 2 37. Piciorul stâng lateral

Tabelul 2.14. Cha cha cha încrucișare înainte (drept-stâng-drept)

Muzicalitate		Acțiunea piciorului		Acțiunea corpului	
Timp muzical	Valoarea muzicală	Numărul pasului	Poziția pasului	Contact conducere	Mișcarea folosită
Băiat și fată		1	Piciorul drept înainte (Fig. 2. 38, 2.39)	Se dansează individual	Genunchiul drept întins. Șoldul începe să se miște la dreapta
4	½				Piciorul stâng încrucișat în spatele piciorului drept (Fig. 2. 40, 2.41)
&	½	2	Amândoi genunchi întinși. Șoldul spre dreapta		
1	1	3	Piciorul drept înainte, conduce umărul stâng (Fig. 2. 42, 2.43)		

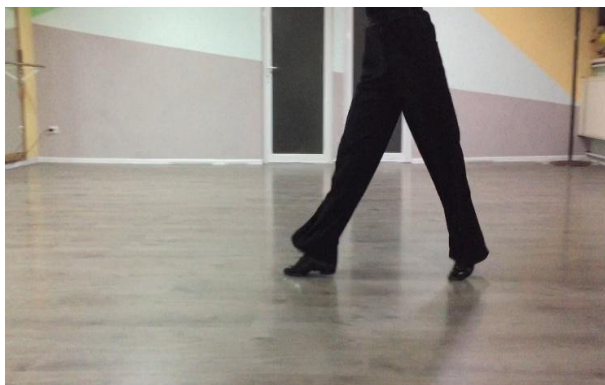


Fig. 2. 38. Piciorul drept inainte



Fig. 2. 39. Piciorul drept inainte

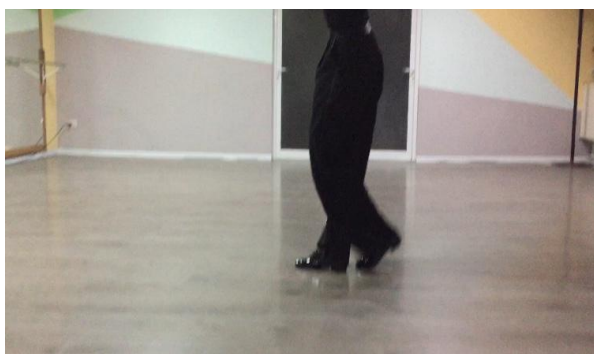


Fig. 2. 40. Piciorul stâng încrucișat în spatele piciorului drept

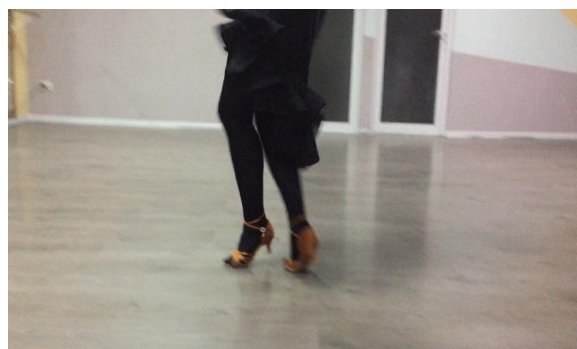


Fig. 2. 41. Piciorul stâng încrucișat în spatele piciorului drept



Fig. 2. 42. Piciorul drept înainte, conduce umărul stâng



Fig. 2. 43. Piciorul drept înainte, conduce umărul stâng

Tabelul 2.15. Cha cha cha încrucișare înainte (stâng-drept-stâng)

Muzicalitate		Acțiunea piciorului		Acțiunea corpului	
Timp muzical	Valoarea muzicală	Numărul pasului	Poziția pasului	Contact conducere	Mișcarea folosită
Băiat și fată		1	Piciorul stâng înainte (Fig. 2.44, 2.45)	Se dansează individual	Genunchiul stâng întins. Șoldul începe să se miște la stânga
4	½	2	Piciorul drept încrucișat în spatele piciorului stâng (Fig. 2.46, 2.47)		Amândoi genunchi sunt îndoiți. Șoldul normal. Încrucișare latino
&	½	3	Piciorul stâng înainte, conduce umărul stâng (Fig. 2.48, 2.49)		Amândoi genunchi întinși. Șoldul spre stânga



Fig. 2. 44. Piciorul stâng înainte



Fig. 2. 45. Piciorul stâng înainte



Fig. 2. 46. Piciorul drept încrucișat în spatele piciorului stâng

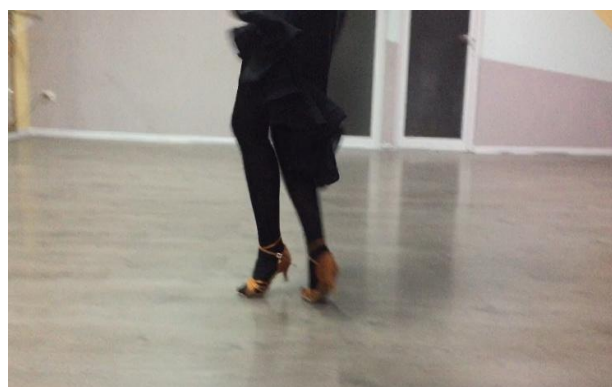


Fig. 2. 47. Piciorul drept încrucișat în spatele piciorului stâng



Fig. 2. 48. Piciorul stâng înainte, conduce umărul stâng



Fig. 2. 49. Piciorul stâng înainte, conduce umărul stâng

Tabelul 2.16. Cha cha cha încrucișare înapoi (stâng-drept-stâng)

Muzicalitate		Acțiunea piciorului		Acțiunea corpului	
Timp muzical	Valoarea muzicală	Numărul pasului	Poziția pasului	Contact conducere	Mișcarea folosită
Băiat și fată		1	Piciorul stâng înapoi (Fig. 2.50, 2.51)	Se dansează individual	Genunchiul stâng întins. Șoldul începe să se miște la stânga
4	½				Amândoi genunchi sunt îndoiți. Șoldul normal. Încrucișare latino
&	½	2	Piciorul drept încrucișat în fața piciorului stâng (Fig. 2.52, 2.53)		

1	1	3	Piciorul stâng înapoi, conduce umărul drept (Fig. 2.54, 2.55)		Amândoi genunchi întinși. Șoldul spre stânga
---	---	---	---	--	--



Fig. 2. 50. Piciorul stâng înapoi

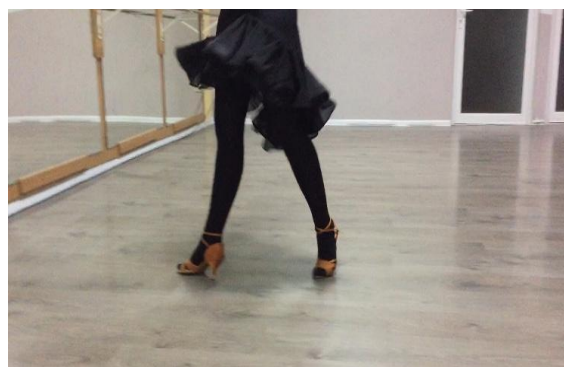


Fig. 2. 51. Piciorul stâng înapoi



Fig. 2. 52. Piciorul drept încrucișat în fața piciorului stâng



Fig. 2. 53. Piciorul drept încrucișat în fața piciorului stâng



Fig. 2. 54. Piciorul stâng înapoi, conduce umărul drept



Fig. 2. 55. Piciorul stâng înapoi, conduce umărul drept

Tabelul 2.17. Cha cha cha încrucișare înapoi (drept-stâng-drept)

Muzicalitate		Acțiunea piciorului		Acțiunea corpului	
Timp muzical	Valoarea muzicală	Numărul pasului	Poziția pasului	Contact conducere	Mișcarea folosită
Băiat și fată		1	Piciorul drept înapoi (Fig. 2.56, 2.57)		Genunchiul drept întins. Șoldul începe să se miște
4	½				

				Se dansează individual	la dreapta
&	$\frac{1}{2}$	2	Picioarul stâng încrucișat în fața piciorului drept (Fig. 2.58, 2.59)		Amândoi genunchi sunt îndoiți. Șoldul normal. Încrucișare latino
1	1	3	Picioarul drept înapoi, conduce umărul stâng (Fig. 2.60, 2.61)		Amândoi genunchi întinși. Șoldul spre dreapta



Fig. 2. 56. Picioarul drept înapoi



Fig. 2. 57. Picioarul drept înapoi



Fig. 2. 58. Picioarul stâng încrucișat în fața piciorului drept

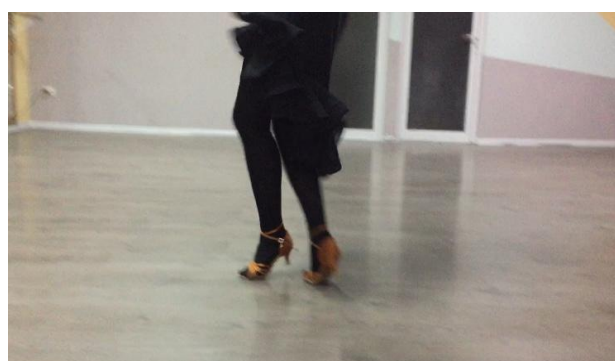


Fig. 2. 59. Picioarul stâng încrucișat în fața piciorului drept

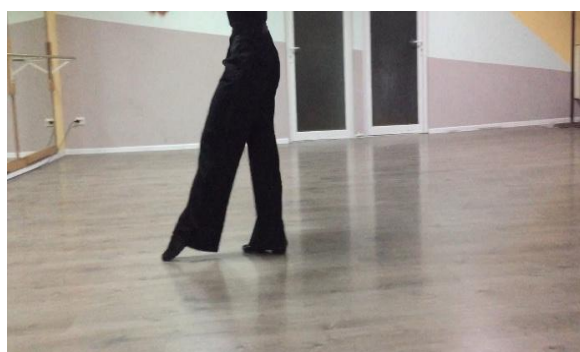


Fig. 2. 60. Picioarul drept înapoi, conduce umărul stâng



Fig. 2. 61. Picioarul drept înapoi, conduce umărul stâng

Dupa învățarea pașilor de baza descriși în tabelele anterioare și prezentate în planurile de lecții (Anexa 2) studenții au învățat o coregrafie prezentată în următoarea temă de lectie:

PLAN DE LECȚIE

Locul: sală de sport USV, corp A.

Temele și obiectivele lecției:

1. Perfecționare pași de dans sportiv Cha Cha.
2. Însușire coregrafie Cha Cha.
3. Îmbunătățirea supleței musculare și a mobilității articulare.

Tehnologii didactice:

Metode și procedee de instruire: explicație, demonstrație, situație de problemă, învățare prin descoperire, exercițiul.

Materiale didactice: CD player, CD-uri.

Mijloace de învățământ: literatură de specialitate.

Partea lecției	Mijloace	Dozare	Indicații metodice
INTRODUCTIVĂ (15 min.)	-diferite forme de mers, alergare, variații de pași de mers (pe vârfuri, fandat, cu ducerea piciorului înainte și înapoi) și alergare (pas ascuțit, pentru pregătirea organismului pentru efort; - exerciții din stând și la sol, pentru prelucrarea tuturor grupelor musculare și articulațiilor corpului. Exerciții din dansul clasic: -releve-uri; -battement tendu înainte și înapoi; -battment tendu jete	15 min	Pe tot parcursul exercițiilor va exista acompaniament muzical pentru dezvoltarea simțului ritmului. În șir, cu sprijin la bara de perete
FUNDAMENTALĂ (70 min.)	<i>Repetare pași de dans sportiv cha-cha</i> Chasse la dreapta Chasse la stânga Combinatie1- Chasse la stânga cu Chasse la dreapta Cha cha cha încrucișare înainte (drept-stâng-drept) Cha cha cha încrucișare înainte (stâng-drept-stâng)	4x 4x 4x 4x	Individual si pe perechi, alternativ

	<p>Combinatie 2 - Cha cha cha încrucișare înainte (drept-stâng-drept) cu Cha cha cha încrucișare înainte (stâng-drept-stâng)</p> <p>Combinatie 3- combinatie 1+2</p> <p><i>Însușire coregrafie cha cha cha</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Close Basic 234&1 234&1 2. Check 234&1 234&1 3. Sport Turn to right 234&1 4. Under arm turn to r 234&1 <p><i>Suplețe musculară și mobilitate articulară</i></p> <p>* Culcat facial, palmele așezate pe sol la nivelul umerilor, ridicarea trunchiului în extensie și menținerea acestei poziții timp de 30 sec. Relaxare, stând pe genunchi, așezat pe călcâie, brațele și spatele întinse.</p> <p>* Culcat dorsal, genunchiul drept îndoit pe piept, la nivelul gambei apucat. Menținere 15 sec., după care se schimbă piciorul.</p> <p>* Așezat cu piciorul stâng întins, piciorul drept îndoit pe interior, cu talpa pe coapsa piciorului stâng. Aplecarea trunchiului înainte și menținere 15 sec. Același lucru și cu piciorul drept întins.</p> <p>* Așezat, picioarele îndoite, talpă în talpă, mâinile apasă pe genunchi (călcâiele cât mai aproape de bazin). Menținere 20 sec., urmată de balansări, cu mâinile pe vârful picioarelor.</p>	<p>4x</p> <p>4x</p> <p>4x</p> <p>4 rep x 3 melodii</p> <p>3 rep</p> <p>3 rep</p> <p>3 rep</p> <p>3 rep</p>	<p>Se executa individual si pe perechi</p> <p>Formație de gimnastică Se insistă asupra amplitudinii mișcărilor.</p>
ÎNCHEIERE (5 min)	<p>Exerciții specifice de revenirea organismului după efort</p> <p>Aprecieri</p>	<p>3 min</p> <p>2 min.</p>	

Vals lent:

Măsura muzicală este de $\frac{3}{4}$ iar tempoul este de 29-30 măsuri pe minut.

Deplasările în vals lent sunt înainte, înapoi, diagonal înainte, diagonal înapoi, lateral, lateral ușor înapoi și se subordonează biomecanicii deplasării corpului omenesc. Valsul lent prezintă în deplasare un caracter aparte datorat ridicărilor și coborârilor.

Ridicarea și coborârea – sunt specific valsului lent în deplasare. Mișcarea corpului începe urcarea pe a doua jumătate a timpului 1 muzical, continua înălțarea pe timpul 2 muzical, este sus pe prima jumătate a timpului 3 muzical și coboară pe a doua jumătate a acestuia, continuând coborârea și pe prima jumătate a timpului 1 muzical măsura precedent

Pasul în valsul lent este înainte pe primul timp musical se face contactul cu solul, cu rulara tălpii de la călcâi la vârf, în mod natural. Ridicarea corpului în deplasarea înainte pe timpul unul musical se realizează cu ajutorul tălpii, prin specificul rularii acesteia de la călcâi la vârf. În deplasarea înapoi, pe acelaș timp, ridicare se face fără ajutorul tălpii, numai din articulația genunchiului. Când pasul este făcut cu urcarea corpului, pe timpul doi musical atunci el este făcut de pe vârf. Coborârea pe timpul trei musical se face de pe vârf pe călcâi.

În valsul lent primul pas se face cu o ușoară contramișcare, aceasta și datorită coborârii de pe a doua jumătate a timpului musical precedent, cât și pregătirii întoarcerii ce urmează a fi făcute ulterior.

Întoarcerile (rotările) în valsul lent se execută între pași, dar sunt și cazuri în care o întoarcere se face pe un singur pas (pivotările).

Contramișcarea, prin natura ei, ajută în valsul lent în deplasare și mai ales în întoarcerile executate după folosirea sa. În deplasarea exterioară, pașire în poziție de contramișcare este obligatorie.

Pentru începători se folosesc următoarele mișcări: schimbare închisă de la dreapta la stânga, schimbare închisă de la stânga la dreapta, întoarcere spre dreapta, întoarcere spre stânga.

Tablelul 2.18. Schimbare închisă de la dreapta la stânga

Orientare		Muzicalitate		Acțiunea piciorului		Acțiunea corpului			
Poziția în cuplu	Direcție	Timp muzical	Valoarea muzicală	Numărul pasului	Poziția piciorului	Contra mișcare	Mișcarea folosită	Înălțare coborâre	Înclinații
Băiat	Față diagonal centru	1	1	1	Piciorul drept înainte (Fig. 2.62)	Da	Înainte	Începe înălțarea pe a doua $\frac{1}{2}$ a timpului muzical	
P.I.									
	Față diagonal	2	1	2	Piciorul stâng	-	Laterală	Continuă	Dreapta

	centru				lateral ușor înainte (Fig. 2.64)			înălțarea	
P.I.	Față diagonal centru	3	1	3	Piciorul drept lângă piciorul stâng (Fig. 2.66)	-	Închidere	Coborâr e	Revine
Fată P.I.	Spate diagonal centru	1	1	1	Piciorul stâng înapoi (Fig. 2.63)	Da	Înapoi	Începe înălțarea pe a doua ½ a timpului muzical	
	Spate diagonal centru	2	1	2	Piciorul drept lateral ușor înapoi (Fig. 2.65)	-	Laterală	Continu ă înălțarea	Stânga
P.I.	Spate diagonal centru	3	1	3	Piciorul stâng lângă piciorul drept (Fig. 2.67)	-	Închidere	Coborâr e	Revine

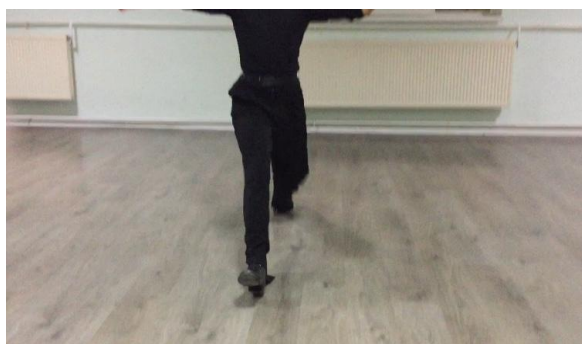


Fig. 2. 62. Piciorul drept înainte



Fig.2. 63. Piciorul drept înainte



Fig. 2. 64. Piciorul stâng lateral ușor înainte



Fig. 2. 65. Piciorul stâng lateral ușor înainte

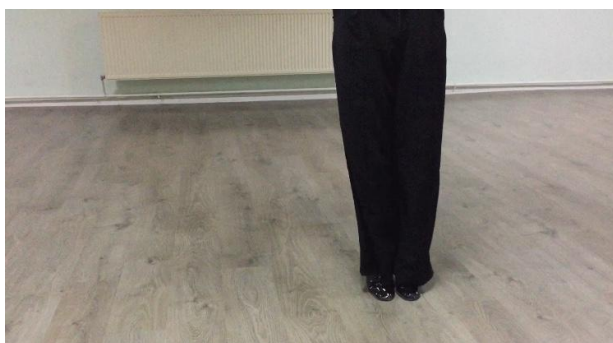


Fig. 2. 66. Piciorul drept lângă piciorul stâng Fig. 2. 67. Piciorul drept lângă piciorul stâng

Tabelul 2.19. Schimbare închisă de la stânga la dreapta

Orientare		Muzicalitate		Acțiunea piciorului		Acțiunea corpului			
Poziția în cuplu	Direcție	Timp muzical	Valoarea muzicală	Numărul pasului	Poziția piciorului	Contra mișcare	Mișcarea folosită	Înălțare coborâre	Înclinație
Băiat	Față diagonal zid	1	1	1	Piciorul stâng înainte (Fig. 2.68)	Da	Înainte	Începe înălțarea pe a doua $\frac{1}{2}$ a timpului muzical	
P.I.									
	Față diagonal zid	2	1	2	Piciorul drept lateral ușor înainte (Fig. 2.70)	-	Laterală	Continuă înălțarea	Dreapta
P.I.	Față diagonal zid	3	1	3	Piciorul stâng lângă piciorul drept (Fig. 2.72)	-	Închidere	Coborâre	Revine
Fată	Spate diagonal zid	1	1	1	Piciorul drept înapoi (Fig. 2.69)	Da	Înapoi	Începe înălțarea pe a doua $\frac{1}{2}$ a timpului muzical	
P.I.									
	Spate diagonal zid	2	1	2	Piciorul stâng lateral ușor înapoi (Fig. 2.71)	-	Laterală	Continuă înălțarea	Stânga
P.I.	Spate diagonal zid	3	1	3	Piciorul drept lângă piciorul stâng (Fig. 2.73)	-	Închidere	Coborâre	Revine
						-			



Fig. 2. 68. Picioarul stâng înainte



Fig. 2. 69. Picioarul stâng înainte



Fig. 2. 70. Picioarul drept lateral ușor înainte



Fig. 2. 71. Picioarul drept lateral ușor înainte



Fig. 2. 72. Picioarul stâng lângă piciorul drept

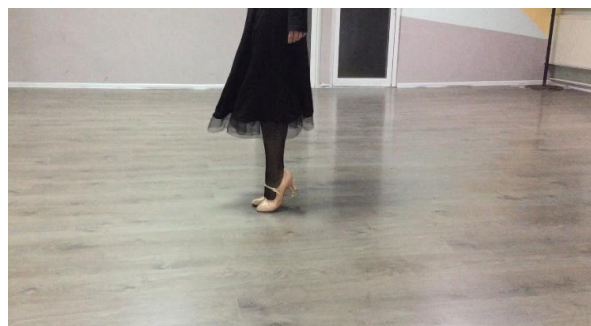


Fig. 2. 73. Picioarul stâng lângă piciorul drept

Tabelul 2.20. Întoarcere dreapta

Orientare		Muzicalitate		Acțiunea piciorului		Acțiunea corpului				
Poziția în cuplu	Direcțiile	Timp muzical	Valoarea muzicală	Numărul pasului	Poziția piciorului	Contra mișcare	Mișcarea folosită	Înălțare coborâre	Înclinație	Rotație
Băiat	Față diagonal zid	1	1	1	Picioarul drept înainte (Fig. 2.74)	Înapoi ușor stânga	Întoarcere înainte	Începe înălțarea pe a doua $\frac{1}{2}$ a timpului muzical	-	$\frac{1}{4}$ între pasul 1 și $\frac{21}{8}$ între pașii 2 și 3 la dreapta
P.I.	Spate diagonal centru	2	1	2	Picioarul stâng lateral (Fig. 2.76)	-	Întoarcere laterală	Continuă înălțarea	Dreapta	
	Spate	3	1	3	Picioarul	-	Închider	Coborâre	Revenire	

	spre direcția de dans				drept lângă piciorul stâng (Fig. 2.78)					
	Spate spre direcția de dans	1	1	4	Piciorul stâng înapoi (Fig. 2.80)	Da	Întoarcere înapoi	Începe înălțarea pe a doua $\frac{1}{2}$ a timpului muzical	-	3/8 pe pașii 4, 5 și 6 la dreapta
	Către diagonala centru	2	1	5	Piciorul drept lateral (Fig. 2.82)	-	Întoarcere laterală	Continuă înălțarea	Stânga	
P.I.	Față diagonal centru	3	1	6	Piciorul stâng lângă piciorul drept (Fig. 2.84)	-	Închidere	Coborâre	Revenire	
Fată P.I.	Spate diagonal zid	1	1	1	Piciorul stâng înapoi (Fig. 2.75)	Da	Întoarcere înapoi	Începe înălțarea pe a doua $\frac{1}{2}$ a timpului muzical	-	3/8 pe pașii 1, 2, și 3 la dreapta
	Către direcția de dans	2	1	2	Piciorul drept lateral (Fig. 2.77)	-	Întoarcere laterală	Continuă înălțarea	Stânga	
	Față direcția de dans	3	1	3	Piciorul stâng lângă piciorul drept (Fig. 2.79)	-	Închidere	Coborâre	Revenire	
	Față direcția de dans	1	1	4	Piciorul drept înainte (Fig. 2.81)	Da	Întoarcere înainte	Începe înălțarea pe a doua $\frac{1}{2}$ a timpului muzical	-	$\frac{1}{4}$ între pașii 4 și 5 $\frac{1}{8}$ între pașii 2 și 3 la dreapta
	Spate centru	2	1	5	Piciorul stâng lateral (Fig. 2.83)	-	Întoarcere laterală	Continuă înălțarea	Dreapta	
P.I.	Spate diagonal centru	3	1	6	Piciorul drept lângă piciorul stâng (Fig. 2.85)	-	Închidere	Coborâre	Revine	



Fig. 2. 74. Piciorul drept înainte



Fig. 2. 75. Piciorul drept înainte



Fig. 2. 76. Piciorul stâng lateral



Fig. 2. 77. Piciorul stâng lateral



Fig. 2. 78. Piciorul drept lângă piciorul stâng



Fig. 2. 79. Piciorul drept lângă piciorul stâng

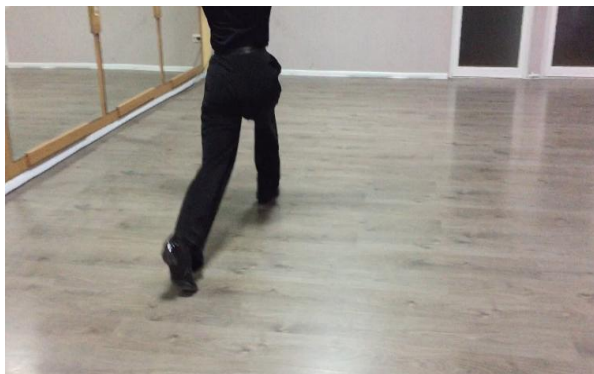


Fig. 2. 80. Piciorul stâng înapoi



Fig. 2. 81. Piciorul stâng înapoi



Fig. 2. 82. Piciorul drept lateral



Fig. 2. 83. Piciorul drept lateral



Fig. 2. 84. Piciorul stâng lângă piciorul drept



Fig. 2. 85. Piciorul stâng lângă piciorul drept

Tabelul 2.21. Întoarcere stânga

Orientare		Muzicalitate		Acțiunea piciorului		Acțiunea corpului				
Poziția în cuplu	Direcție	Timp muzical	Valoarea muzicală	Numărul pasului	Poziția piciorului	Contra mișcare	Mișcarea folosită	Înălțare coborâre	Înclinație	Rotație
Băiat	Față diagonal centru	1	1	1	Piciorul stâng înainte (Fig. 2.86)	Înapoi ușor stânga	Întoarcere înainte	Începe înălțarea pe a doua $\frac{1}{2}$ a timpului muzical	-	$\frac{1}{4}$ între pasul 1 și $\frac{21}{8}$ între pașii 2 și 3 la stânga
P.I.	Spate diagonal zid	2	1	2	Piciorul drept lateral (Fig. 2.88)	-	Întoarcere laterală	Continuă înălțarea	Stânga	
	Spate spre direcția de dans	3	1	3	Piciorul stâng lângă piciorul drept (Fig. 2.90)	-	Închidere	Coborâre	Revenire	
	Spate spre direcția de dans	1	1	4	Piciorul drept înapoi (Fig. 2.92)	Da	Întoarcere înapoi	Începe înălțarea pe a doua $\frac{1}{2}$ a timpului muzical	-	$\frac{3}{8}$ pe pașii 4, 5 și 6 la stânga
	Către diagonal zid	2	1	5	Piciorul stâng lateral (Fig. 2.94)	-	Întoarcere laterală	Continuă înălțarea	Dreapta	
P.I.	Față diagonal zid	3	1	6	Piciorul drept lângă piciorul stâng (Fig. 2.96)	-	Închidere	Coborâre	Revenire	
Fată	Spate diagonal centru	1	1	1	Piciorul drept înapoi (Fig. 2. 87)	Da	Întoarcere înapoi	Începe înălțarea pe a doua $\frac{1}{2}$ a timpului muzical	-	$\frac{3}{8}$ pe pașii 1, 2, și 3 la stânga
	Către direcția de dans	2	1	2	Piciorul stâng lateral (Fig. 2.89)	-	Întoarcere laterală	Continuă înălțarea	Dreapta	
	Față direcția de dans	3	1	3	Piciorul drept lângă piciorul stâng (Fig. 2.91)	-	Închidere	Coborâre	Revenire	
	Față direcția de dans	1	1	4	Piciorul stâng înainte (Fig. 2.93)	Da	Întoarcere înainte	Începe înălțarea pe a doua $\frac{1}{2}$ a timpului muzical	-	$\frac{1}{4}$ între pasul 4 și $\frac{51}{8}$ între pașii 2 și 3 la stânga
	Spate zid	2	1	5	Piciorul	-	Întoarcere	Continuă	Stânga	

					drept lateral (Fig. 2.95)		laterală	înălțarea		
P.I.	Spate diagonal zid	3	1	6	Piciorul stâng lângă piciorul drept (Fig. 2.97)	-	Închidere	Coborâre	Revine	



Fig. 2. 86. Piciorul stâng înainte



Fig. 2. 87. Piciorul stâng înainte



Fig. 2. 88. Piciorul drept lateral



Fig. 2. 89. Piciorul drept lateral



Fig. 2. 90. Piciorul stâng lângă piciorul drept

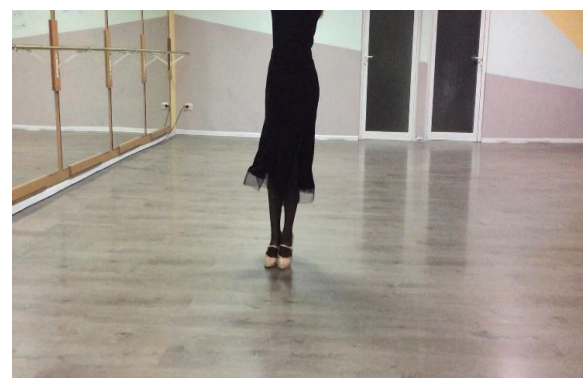


Fig. 2. 91. Piciorul stâng lângă piciorul drept

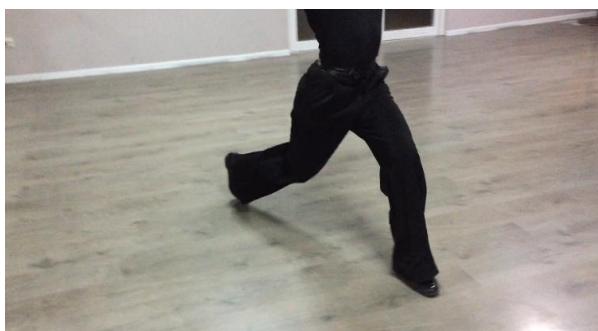


Fig.2. 92. Piciorul stâng înainte



Fig.2. 93. Piciorul stâng înainte



Fig. 2. 94. Piciorul drept lateral

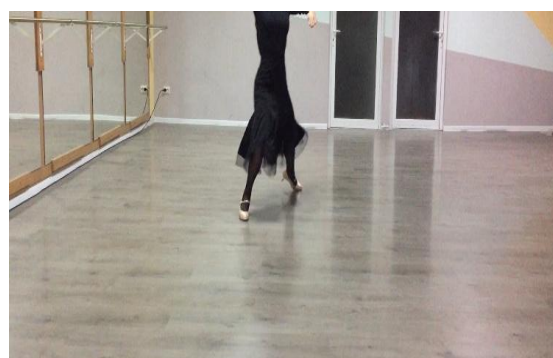


Fig. 2. 95. Piciorul drept lateral

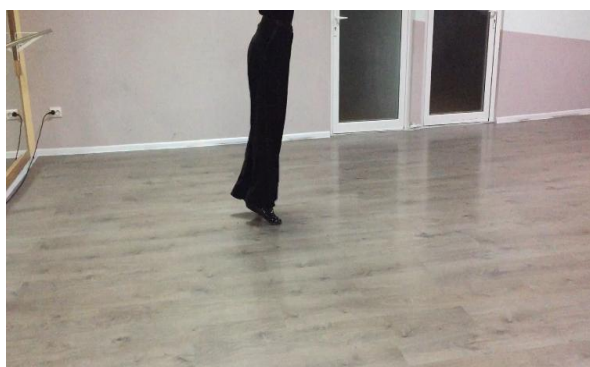


Fig. 2. 96. Piciorul stâng lângă piciorul drept



Fig. 2. 97. Piciorul stâng lângă piciorul drept

Coregrafia dansului vals lent prezentată studenților în planul de lecție este următoarea:

PLAN DE LECȚIE

Locul: sală de sport USV, corp A

Temele și obiectivele lecției:

1. Perfectionare pași de dans sportiv vals lent
2. Însușire coregrafiei vals lent
3. Suplețe musculară și mobilitate articulară

Tehnologii didactice:

d. *Metode și procedee de instruire*: explicație, demonstrație, situație de problemă, învățare prin descoperire, exercițiul.

e. *Materiale didactice*: CD player, CD-uri.

f. *Mijloace de învățământ*: literatură de specialitate.

Partea lecției	Mijloace	Dozare	Indicații metodice
INTRODUCTIVĂ (13 min.)	<p>- diferite forme de mers, alergare, variații de pași de mers (pe vârfuri, fandat, cu ducerea piciorului înainte și înapoi) și alergare (pas ascuțit, pentru pregătirea organismului pentru efort;</p> <p>- exerciții din stând și la sol, pentru prelucrarea tuturor grupelor musculare și articulațiilor corpului.</p> <p>Exerciții din dansul clasic:</p> <p>-releve-uri;</p> <p>-battement tendu lateral;</p> <p>-ronde de jambe par terre en dehors.</p>	13 min	<p>Pe tot parcursul exercițiilor va exista acompaniament muzical pentru dezvoltarea simțului ritmului.</p> <p>Un șir, cu sprijin la bara de perete</p>
FUNDAMENTALĂ (70 min.)	<p><i>Repetarea pașilor de dans sportiv vals lent;</i></p> <p>Schimbare închisă de la dreapta la stânga</p> <p>Schimbare închisă de la stânga la dreapta</p> <p>Combi-nație 1- Schimbare închisă de la dreapta la stânga cu schimbare închisă de la stânga la dreapta</p> <p>Întoarcere dreapta</p> <p>Întoarcere stânga</p> <p>Combi-nație 2 - Întoarcere dreapta, Schimbare închisă de la dreapta la stânga, Întoarcere stânga, Schimbare închisă de la stânga la dreapta.</p> <p><i>Însușire coregrafie vals lent</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Natural Turn; T-123 123 2. RF Closed Change; T- 323 	<p>2 rep</p> <p>2 rep</p> <p>3 rep</p> <p>2 rep</p> <p>2 rep</p> <p>3 rep</p>	<p>Pe perechi, pe toata suprafața sălii.</p> <p>Între exerciții se acordă pauză pentru revenirea organismului.</p> <p>Execuție individuala alternata cu execuție in pereche</p>

	<p>3. Reverse Turn; T-423 523 4. LF Closed Change; T-623</p> <p><i>Mobilitate articulară și suplețe musculară</i></p> <p>* Stând lateral față de spalier, piciorul stâng sprijinit pe șipca la nivelul bazinului, îndoirea laterală a trunchiului, brațele sus, menținere 15 sec. Apoi, îndoirea trunchiului pe piciorul drept, fruntea cât mai aproape de genunchi, mâinile pe gleznă – 15 sec. Se schimbă piciorul sprijinit la spalier.</p> <p>* Pe perechi, stând spate în spate, la nivelul coatelor apucat, unul dintre parteneri execută aplecarea trunchiului, în timp ce celălalt stă complet relaxat pe spatele colegului, picioarele desprinse de la sol – 15 sec. apoi se schimbă rolurile.</p> <p>* Pe perechi, stând față în față, cu mâinile sprijinite pe umerii partenerului, simultan aplecarea trunchiului, din această poziție se execută 15 arcuiri cu amplitudine cât mai mare.</p> <p>* Așezat lateral pe partea stângă, sprijinit antebraț, mâna dreaptă în fața corpului, balansarea laterală cât mai amplă a piciorului drept – 20 ori, apoi se schimbă partea.</p>	<p>3 rep x 3 melodii</p> <p>4 rep</p> <p>4 rep</p> <p>4 rep</p> <p>4 rep</p>	
ÎNCHEIERE (7 min)	Exerciții specifice de revenirea organismului după efort Aprecieri	<p>5 min</p> <p>2 min.</p>	

Vals Vienez:

Măsura muzicală este de $\frac{3}{4}$, tempoul muzical este de 60 de măsuri pe minut.

Deplasarea în valsul vienez se bazează mult pe ciclicitatea mișcării și repetiția figurii întoarcere dreapta, întoarcere stânga. Caracterul valsului vienez este imprimat de muzica vioaie și rapidă, precum și de înălțările, coborârile și înclinările corpurilor dansatorilor, care sunt asemănătoare unui pendul.

Tabelul 2.22. Întoarcere dreapta

Orientare		Muzicalitate		Acțiunea piciorului		Acțiunea corpului			
Poziția în cuplu	Direcție	Timp muzical	Valoarea muzicală	Numărul pasului	Poziția piciorului	Mișcarea folosită	Înălțare coborâre	Inclinație	Rotație
Băiat	Față diagonal centru	1	1	1	Piciorul drept înainte (Fig. 2.98)	Întoarcere înainte laterală	Coborâre între finalul pasului precedent și 1 (ca un impuls)	Stânga	1/8 la dreapta pe pasul precedent și 1
P.I.	către direcția de dans						Completează coborârea și începe înălțarea între pasul 1 și 2	Revenire	¼ între pasul 1 și 2
	Spate centru	2	1	2	Piciorul stâng lateral (Fig. 2.100)	Închidere	Completează ușor înălțarea între pasul 2 și 3 și pregătește coborârea	Dreapta	1/8 între pașii 2 și 3
	Spate spre direcția de dans	3	1	3	Piciorul drept lângă piciorul stâng (Fig. 2.102)		Completează ușor înălțarea între pașii 2 și 3 și pregătește coborârea	Dreapta	1/8 între pașii 2 și 3
	Spate spre direcția de dans	1	1	4	Piciorul stâng înapoi ușor lateral (Fig. 2.104)	Întoarcere înapoi laterală	Ușoară coborâre (ca un impuls). Completează coborârea și pregătește înălțarea	Dreapta	1/8 între pașii 3 și 4
	Către diagonal centru	2	1	5	Piciorul drept lateral (Fig. 2.106)		Începe înălțarea. Completează ușor înălțarea între pașii 5 și 6	Revenire	3/8 între pașii 4 și 5
P.I.	Față diagonal centru	3	1	6	Piciorul stâng lângă piciorul drept (Fig. 2.108)	Închidere	Ușoară coborâre	Stânga	Corpul completează rotația între pașii 5 și 6
Fată	Spate spre direcția de dans	1	1	1	Piciorul stâng înapoi ușor lateral (Fig. 2.99)	Întoarcere înapoi laterală	Ușoară coborâre între pasul precedent și pasul 1 (ca un impuls)	Dreapta	1/8 la dreapta între pasul 1 și 2 corpul întârzie
P.I.							Completează coborârea și inițiază înălțarea între pașii 1 și 2. Completează ușor înălțarea între pașii 2 și 3	Revenire	3/8 între pasul 1 și 2 corpul întârzie
	Către direcția de dans	2	1	2	Piciorul drept lateral (Fig. 2.101)	Închidere	Ușoară coborâre	Stânga	Corpul completează rotația între pașii 2 și 3
	Față diagonal centru	3	1	3	Piciorul stâng lângă piciorul drept (Fig. 2.103)		Completează coborârea, pregătește înălțarea între pasul 4 și 5	Stânga	1/8 între pașii 3 și 4
	Spate centru	2	1	5	Piciorul stâng lateral (Fig. 2.107)	Închidere	Completează ușor înălțarea între pașii 5 - 6	Revenire	¼ între pasul 4 și 5
P.I.	Spate diagonal centru	3	1	6	Piciorul drept lângă piciorul stâng (Fig. 2.109)		Ușoară coborâre	Dreapta	1/8 între pasul 5 și 6



Fig. 2. 98. Piciorul drept înainte



Fig. 2. 99. Piciorul drept înainte



Fig. 2. 100. Piciorul stâng lateral



Fig. 2. 101. Piciorul stâng lateral



Fig. 2. 102. Piciorul drept lângă piciorul stâng



Fig. 2. 103. Piciorul drept lângă piciorul stâng



Fig. 2. 104. Picioarul stâng înapoi ușor lateral



Fig. 2. 105. Picioarul stâng înapoi ușor lateral



Fig. 2. 106. Picioarul drept lateral



Fig. 2. 107. Picioarul drept lateral



Fig. 2. 108. Picioarul stâng lângă piciorul drept



Fig. 2. 109. Picioarul stâng lângă piciorul drept

Descrierea figurilor a fost făcută după modelul exercițiilor fizice, iar forma de prezentare a fost cea a tabelului care urmărește o logică a înțelegerii corecte a poziției.

Activitatea piciorului începe cu numărul pasului din cadrul figurii, poziția piciorului (înainte, înapoi, diagonal etc.).

Activitatea corpului se regăsește pe fiecare pas conținând înălțarea și coborârea, contactul și conducerea, mișcarea folosită, înclinarea. Rotația sau întoarcerea corpului este tratată separat ținând cont că ea aparține întregului corp.

Planul de lecție care are ca obiectiv învățarea coregrafiei dansului vals vienez este următorul:

PLAN DE LECȚIE

Locul: sală de sport USV, corp A

Temele și obiectivele lecției:

1. Perfecționare pași de dans Vals Vienez
2. Învățare coregrafie Vals Vienez
3. Dezvoltarea rezistenței

Tehnologii didactice:

d. *Metode și procedee de instruire:* explicație, demonstrație, situație de problemă, învățare prin descoperire, exercițiul.

e. *Materiale didactice:* CD player, CD-uri

f. *Mijloace de învățământ:* literatură de specialitate

Partea lecției	Mijloace	Dozare	Indicații metodice
INTRODUCTIVĂ (15 min.)	-diferite forme de mers, alergare, variații de pași de mers (pe vârfuri, fandat, cu ducerea piciorului înainte și înapoi) și alergare (pas ascuțit, pentru pregătirea organismului pentru efort; - exerciții din stând și la sol, pentru prelucrarea tuturor grupelor musculare și articulațiilor corpului. Exerciții din dansul clasic: -releve-uri; -battement tendu înainte și înapoi; -battment tendu jete.	15 min	Pe tot parcursul exercițiilor va exista acompaniament muzical pentru dezvoltarea simțului ritmului. Un șir, cu sprijin la bara de perete
FUNDAMENTALĂ (70 min.)	<i>Repetare pași de vals vienez</i> Întoarcere dreapta in vals vienez: - Tempo lent - Tempo moderat - Tempo normal - Tempo crescut <i>Învățare coregrafie vals vienez</i>	1x 2 melodii	Execuțiile se fac pe sensul ringului de dans. Individual si in pereche.

	<i>Dezvoltarea rezistenței</i> * Alergare moderată, în tempo 2/4 * Combinație vals vienez	4 min 4 min	Coloană câte 1 Pe perechi
ÎNCHEIERE (5 min)	Exerciții specifice de revenirea organismului după efort Aprecieri	3 min 2 min.	

2.7. Concluzii la capitolul 2

1. Specialiștii domeniului nu acordă atenția cuvenită formării competențelor specifice pregătirii coregrafice dar recunos că ar trebui introdusă în programa analitică a unor discipline din gimnastică. Toți cei chestionați (100%) au fost de acord că pregătirea coregrafică este necesară și importantă în pregătirea profesională a studenților.

2. Conform opiniilor respondenților, 27% consideră că nivelul de pregătire coregrafică a studenților este bun 27% și insuficientă 73%. Deoarece un număr mare din cei chestionați au afirmat că nivelul de pregătire coregrafic este insuficient considerăm necesar introducerea acesteia pentru a finaliza competențele necesare studenților.

3. În baza anchetei de tip chestionar s-a constatat că profesorii care predau discipline din gimnastică au răspunsuri diferite referitor la formarea competențelor privind pregătirea coregrafică a studenților. S-a observat că 14% apreciază pe locul întâi pregătirea coregrafică în ierarhia tipurilor de pregătire în evaluarea probelor de gimnastică, 27% pe locul doi și 59% pe locul trei, iar realizarea pregătirii coregrafice în cadrul lucrărilor practice se poate face prin modificări în conținutul programei consideră 40% dintre respondență, 67% vor includerea lecțiilor cu caracter specializat, iar 40% restructurarea lecției tradiționale cu alocare de timp acestui tip de pregătire.

4. În scopul sporirii valorilor cunoașterii problemei privind pregătirea coregrafică a studenților probele suținute la testarea constativă au avut următoarele rezultate: la proba de ritmicitate în regim de coordonare fete au obținut o media a notelor de 6.27 iar băieții de 5,68 iar la proba de expresivitate și creativitate mediile notelor au fost de 7,25 fetele și 6,85 băieții. Rezultatele obținute la probele de la testarea constativă ne demonstrează nivelul slab de pregătire coregrafică a studenților și necesitatea de a introduce această componentă în pregătirea lor profesională.

3. ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICACITĂȚII PREGĂTIRII COREGRAFICE ÎN PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A STUDENȚILOR FACULTĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN CADRUL DISCIPLINEI PROPUSE

3.1. Analiza comparativă a indiciilor 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..

Desfășurarea aprecierii eficienței programei propuse care a avut la bază formarea competențelor coregrafice, au fost analizate prin datele statistice înregistrate de grupa experimentală și martor. În continuare vom prezenta analiza statistică a indicatori calculați, fiind abordată fiecare grupă separat, cu aprecierea evoluției între cele două momente ale evaluării: testarea inițială și finală.

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 membrelor 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 membrelor 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 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 acompaniaement muzical contribuie in mod deosebit la dezvoltarea coordonării.

Rezultatele statistice ale probelor motrice sunt prezentate în Tabelele 3.1 și 3.2.

Tabelul 3.1. Analiza comparativă a nivelului pregătirii motrice 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
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
Saritura in 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 3.2. Analiza rezultatelor comparative a nivelului pregătirii motrice 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
		Naveta 5x5m (sec)		8.27±0.09	8.26±0,19	0.45	>0.5	8.11±0.07	7.66±0,15
Saritura in 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 3.1 și 3.2 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 analiză statistică care a demonstrat o diferență semnificativă cu valori cuprinse între: $P < 0.05$; < 0.01 ; < 0.001 .

Calitatea motrică „Viteza de deplasare și repetiție” a fost realizată prin proba „Naveta 5x5 m.”, iar datele care ilustrează valoarea mediilor obținute la testarea inițială și la testarea finală în cadrul grupei martor și experiment sunt prezentate sub formă grafică în Figura 3.1. Acestea reflectă un nivel al performanțelor diferit atât între cele două testări: inițială și finală, precum și între cele două grupe: martor și experiment.

Analizând datele obținute de grupa experiment la proba de viteză putem observa că media rezultatelor obținute de grupa experiment este de $7.66 \pm 0,15$ sec. comparativ cu rezultatele grupei martor unde media este de 8.11 ± 0.07 sec. Diferența de 0.45 sec. care este între cele două grupe testate la testarea finală se datorează aplicării programei propuse care și-a demonstrat eficiența prin rezultatele obținute de subiecții grupei experiment. Analiza statistică, care demonstrează o diferență semnificativă, valoarea lui „t” între cele două testări fiind de 4,17 la un prag de semnificație de $P < 0,001$.

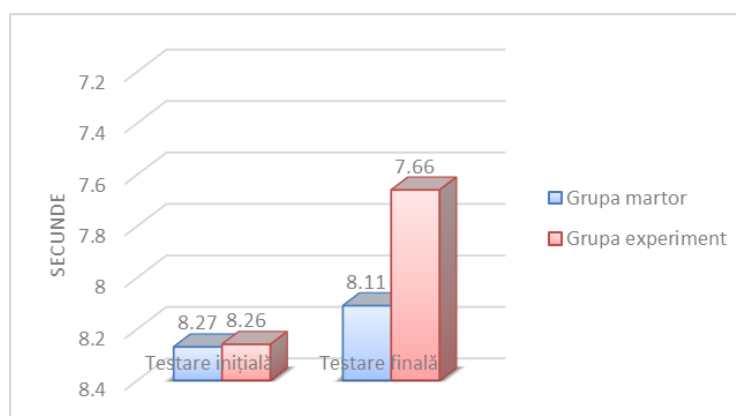


Fig. 3.1. Mediile comparative obținute la proba „Naveta 5x5” (fete)

Analizând valorile obținute de ambele grupe la testarea finală a probei săritura în lungime de pe loc care testează nivelul calității forței putem observa că grupa martor a realizat o medie a performanței de $1.76 \pm 0,03$ m. spre deosebire de grupa experiment care au obținut o performanță de $1.88 \pm 0,11$ m., diferența de 12 cm. confirmă faptul că grupa experiment a realizat un progres semnificativ.

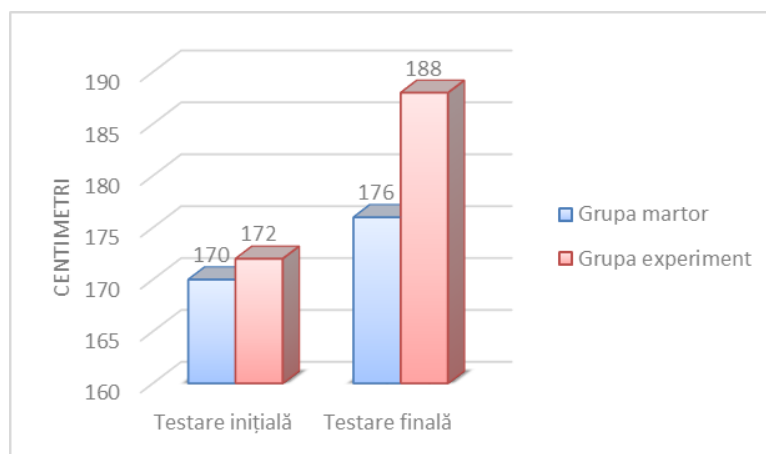


Fig. 3.2. Mediile comparative obținute la proba „Săritura în lungime de pe loc” (fete)

Pragul de semnificație atins: $P < 0,01$, din tabela lui Fisher, corespunde unui „t” de 3,31 între testările finale ale celor două grupe la acest procedeu, ceea ce demonstrează o diferență semnificativă a performanțelor obținute, cu un rezultat favorabil grupei experiment așa cum este prezentat în Figura 3.2.

În urma prelucrării rezultatelor celor două grupe: martor și experiment, la testarea finală a testului Matorin care evaluează coordonarea generală, am considerat oportună prezentarea performanțelor pentru săriturile cu rotație stângă și dreaptă, pentru înțelegerea diferențelor dintre grupele testate. Aceste informații se găsesc în Tabelul 3.2, unde sunt prezentate rezultatele testului pentru săritura cu rotație pe dreapta și spre stânga, ilustrând mai în amănunt progresul realizat de grupa experiment.

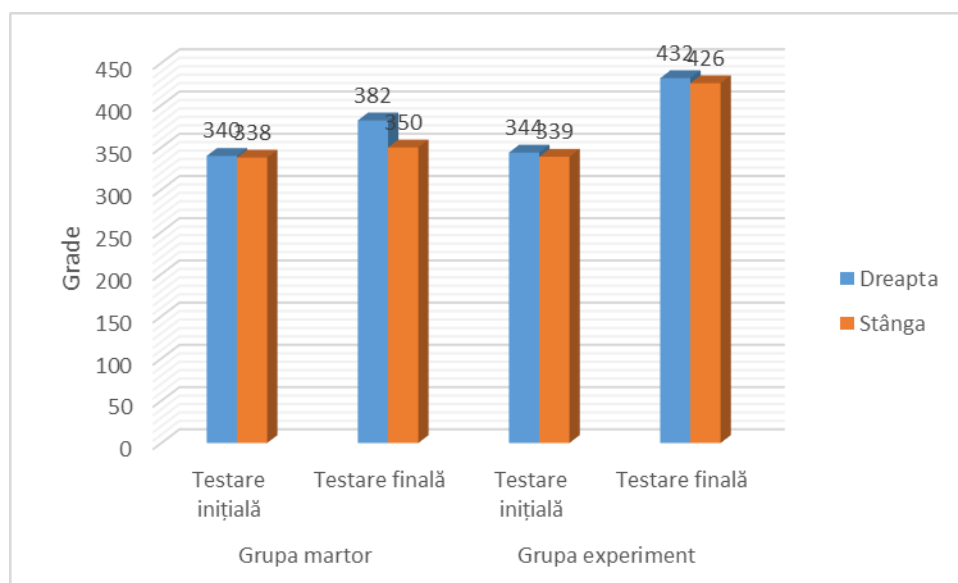


Fig. 3.3. Mediile comparative la testul Matorin (fete)

Comparând datele obținute atât pentru săriturile cu rotație pe partea stângă cât și pe partea dreaptă se constată, că la testarea finală media performanțelor obținute de grupa experiment sunt mai bune față de cele ale grupei martor. Astfel grupa experiment a obținut pentru săritura cu rotație pe partea stângă o performanță de 426⁰ iar grupa martor o performanță de 350⁰ cu o diferență de 76⁰. Pentru săritura cu rotație pe partea dreaptă, grupa experiment a obținut o performanță de 432⁰ iar grupa martor a obținut o performanță de 382⁰ diferența fiind de 50⁰. Rezultatele comparative sunt prezente grafic în Figura 3.3.

Pragul de semnificație atins este $P < 0,001$ pentru ambele sărituri, din tabela lui Fisher, corespunde unui „t” de 4.14 pentru săritura cu rotație pe partea dreaptă și un „t” de 4.21 pentru partea stângă între testările finale ale celor două grupe, ceea ce demonstrează o diferență semnificativă a mediei performanțelor în favoarea subiecților grupei experimentale.

Echilibrul este o deprindere motrică de bază în gimnastică, dans și a fost testat prin proba Romberg. La testarea finală putem observa din Tabelul 3.2 și Figura 3.4 că există o diferență între cele două grupe astfel grupa experiment realizând o medie a performanței de 34.95 ± 0.55 sec iar grupa martor o medie a performanței de 32.99 ± 0.74 sec. Diferență dintre cele două grupe supuse cercetării fiind de 1,96 sec.

Pragul de semnificație este $P < 0,05$, din tabela lui Fisher, corespunde unui „t” de 2.06, ceea ce demonstrează o tendință de creștere a mediei performanțelor în favoarea grupei experimentale. Acest lucru se datorează programei propuse pentru grupa experiment care a obținut performanțe semnificative comparativ cu grupa martor.

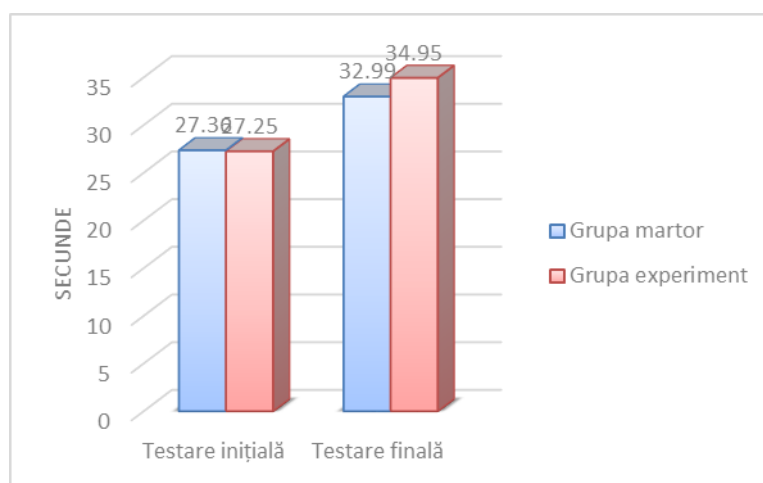


Fig. 3.4. Mediile comparative la testul Romberg (fete)

Nivelul pregătirii motrice a fost testat și la grupa de băieți unde grupa martor a avut un număr de 46 subiecți iar grupa experiment 39 de subiecții. Ca și în cazul fetelor și băieții au fost

testați prin aceleași probe, iar media performanțelor obținute la ambele testări, precum și analiza statistică comparativă este descrisă în Tabelul 3.3 și Tabelul 3.4.

Tabelul 3.3. Analiza comparativă a nivelului pregătirii motrice între testarea inițială și finală a grupelor martor și experiment (băieți)

Grupe		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 3.4. Analiza rezultatelor comparative a nivelului pregătirii motrice între grupa martor și grupa experiment (băieți)

Grupe		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

Testarea vitezei de reacție și de deplasare s-a realizat prin proba „Naveta:5x5 m.”, unde subiecții supuși cercetării au obținut o medie a performanțelor egale la testarea inițială, diferența realizându-se la testarea finală. Rezultatele obținute la testarea finală sunt prezentate în Figura 3.5, unde se observă că grupa martor a obținut o medie a performanței de 7.32 ± 0.10 sec., iar grupa experimentală o medie de 6.77 ± 0.14 sec., diferența fiind de 0,55 sec., această diferență se datorează aplicării programei propuse în cadrul procesului instructiv subiecților grupei experimentale, care a îmbunătățit media performanței la testarea finală.

Din punct de vedere statistic pragul de semnificație este $P < 0,001$, (din tabela lui Fisher), corespunde unui „t” de 3,11, ceea ce demonstrează o diferență semnificativă a mediei performanțelor în favoarea grupei experimentale.

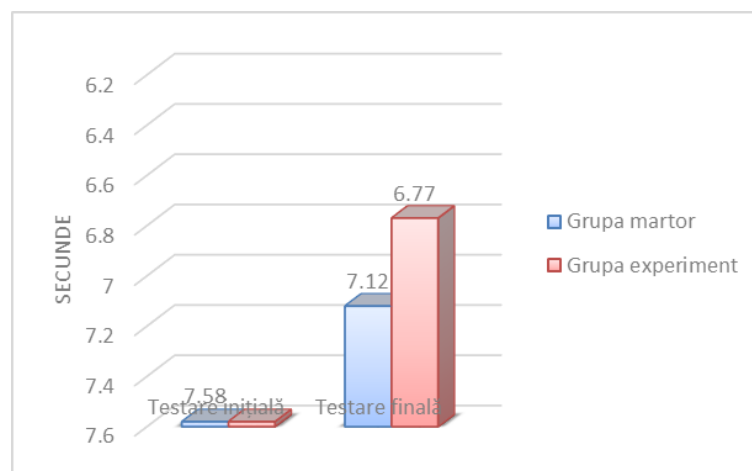


Fig. 3.5. Mediile comparative la proba „Naveta: 5x5m.” (băieți)

Forța membrilor inferioare a fost testată prin proba: „Săritura în lungime de pe loc”. După cum putem observa din Figura 3.6 la testarea finală grupa martor a obținut o medie a performanțelor de 2.29 ± 0.03 m. iar grupa experiment o medie de 2.59 ± 0.04 m. Diferența dintre cele două medii fiind de 30 cm în favoarea grupei experimentale. Analiza statistică scoate în evidență un prag de semnificație $P < 0.001$, (din tabela lui Fisher), corespunde unui „t” de 3,19, ceea ce demonstrează o diferență semnificativă a mediei performanțelor în favoarea grupei experimentale.

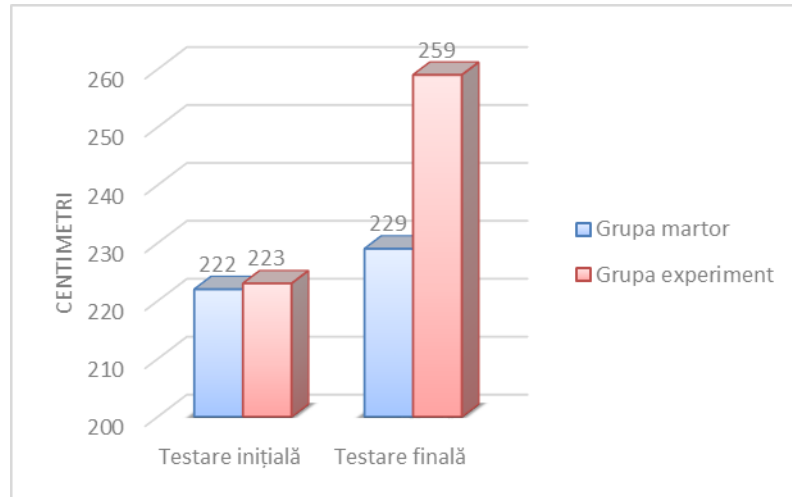


Fig. 3.6. Mediile comparative la proba Săritura în lungime de pe loc

Și la proba de coordonare generală, ambele grupe supuse cercetării au obținut la testarea inițială o medie a performanțelor aproape egală, diferența realizându-se la testarea finală unde grupa martor a obținut o medie a performanței pentru săritura cu rotație pe partea dreaptă de 417^0 iar grupa experiment o medie de 474^0 ; la săritura cu rotație pe partea stângă grupa martor a obținut o medie a performanței de 371^0 , iar grupa experiment o medie a performanței de 418^0 . Rezultatele mediilor performanțelor obținute de subiecții cercetării sunt prezentate grafic în Figura 3.7.

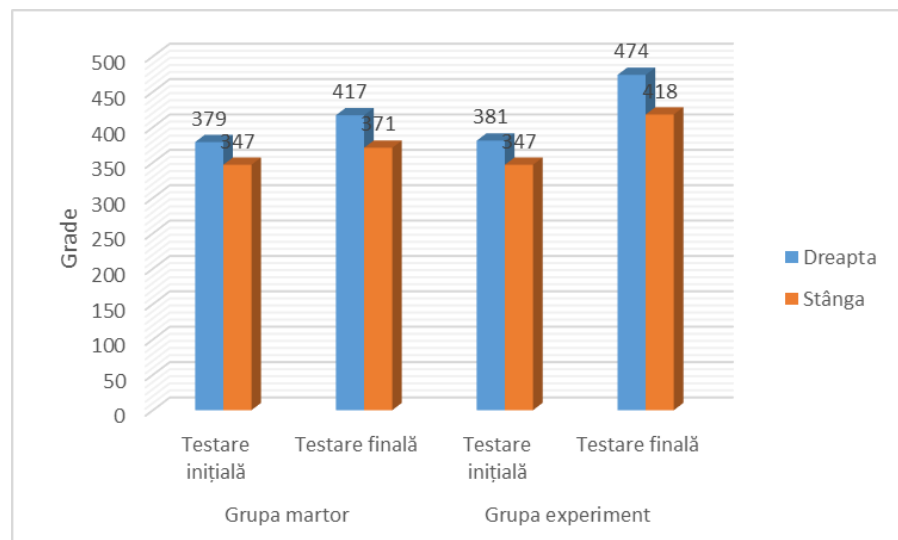


Fig. 3.7. Mediile comparative la testul Matorin (băieți)

Analiza statistică ne arată un prag de semnificație: $P < 0,01$; < 0.001 pentru ambele sărituri, din tabela lui Fisher, corespunde unui „t” de 3.22 pentru săritura cu rotație pe partea

dreaptă și un „t” de 2.45 pentru săritura cu rotație pe partea stângă, ceea ce demonstrează o diferență semnificativă a mediei performanțelor în favoarea grupei experimentale.

La testul Romberg, care evaluează echilibrul, subiecții supuși cercetării au obținut o medie egală la testarea inițială, atât subiecții din grupa martor, cât și cei din grupa experimentală. Diferențele dintre cele două grupe se pot vedea din Figura 3.8 și sunt realizate la testarea finală, unde grupa martor a obținut o medie a performanței de 43.91 ± 1.07 sec., iar grupa experimentală de 47.27 ± 1.15 sec. diferența fiind de 3,36 sec., realizându-se în favoarea grupei experimentale.

Pragul de semnificație la această probă este de $P < 0,05$, ceea ce demonstrează o diferență semnificativă puțin mai scăzută, dar cu o tendință de creștere a mediei performanțelor în favoarea grupei experimentale.

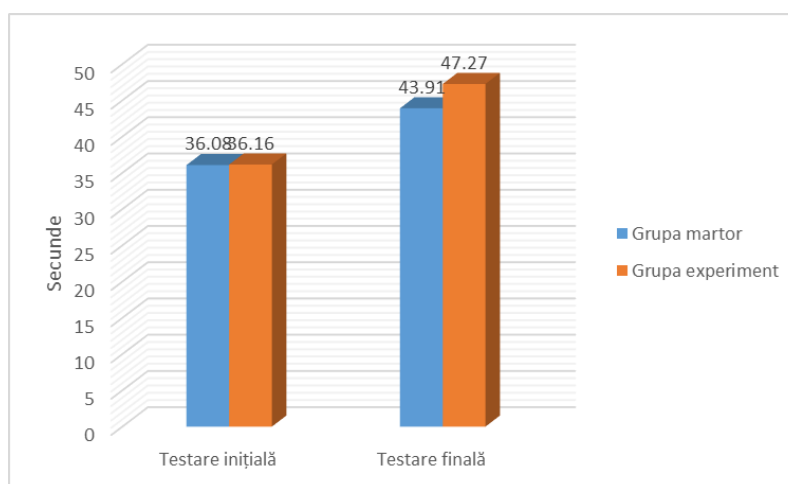


Fig. 3.8. Mediile comparative la testul Romberg (băieți)

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.

3.2. 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 (Buftea V., Salup M., 2015).

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 3.5 și 3.6.

Tabelul 3.5. 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 3.6. 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

Complexitatea structurilor de gimnastică este dată de participarea simultană a mai multor segmente în efectuarea unei mișcări. Aceasta presupune o foarte bună coordonare a segmentelor corpului și capacitatea de a conferi mișcărilor armonie și cursivitate.

Ritmicitatea (componenta de baza a îndemânării), constituie o capacitate definitivă pentru coregrafie, a cărei trăsătură esențială este folosirea permanentă a muzicii și realizarea unei legături cu mișcarea, din punctul de vedere al tuturor componentelor de bază ale mișcării: amplitudine, direcție, ritm.

Expresivitatea motrică se adevărește a fi o particularitate a execuției anumitor acte motorii, prin care se nuanțează momentele esențiale ale exercițiului și se comunică, totodată, un anumit conținut de idei și sentimente. În gimnastică, dar și în dans, expresivitatea motrică reprezintă un criteriu de apreciere a impresiei artistice.

Execuția artistică sau expresivitatea este exprimată prin posibilitatea de a coordona mișcările segmentelor corpului în vederea obținerii unei unități perfecte. Fondul muzical ce însoțește execuția mișcărilor, imprimă o anumită ritmicitate, armonie, expresivitate și amplificându-le totodată, puterea de sugestie, starea emoțională. Acestea sunt o parte din abilitățile coregrafice pe care studenții trebuiau să și le însușească și pe care le-am testat prin probe specifice demonstrate mai sus.

După cum am mai afirmat coordonarea este o abilitate motrică necesară în activitățile desfășurate la disciplina gimnastică și conexe acesteia.

La această probă subiecții au avut medii asemănătoare la testarea inițială, ambele grupe realizând diferența tocmai la testarea finală, unde grupa martor a obținut o medie de $8.47 \pm 0,24$, iar grupa experiment o medie de $9.45 \pm 0,48$ puncte. Diferența este realizată datorită utilizării mijloacelor pregătirii coregrafice din programul experimental propus. Rezultatele comparative sunt prezentate grafic în Figura 3.9.

Analiza statistică scoate în evidență un prag de semnificație de $P < 0,01$ la această probă (conform datelor din tabela lui Fisher), corespunde unui „t” de 2.97, ceea ce demonstrează o diferență semnificativă a mediei notelor în favoarea grupei experimentale.

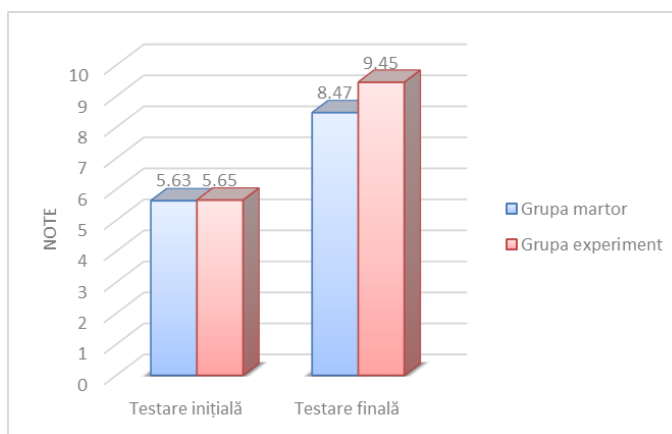


Fig. 3.9. Mediile comparative a notelor obținute de subiecții cercetării la proba de „Ritmicitate in regim de coordonare” (fete)

Expresivitatea și coordonarea motrică sunt abilități necesare pentru a scoate în evidență o pregătire coregrafică corespunzătoare înaltă. De aceea, subiecții supuși cercetării la testarea inițială au obținut medii aproximativ egale în jurul notei „6”. Dar la testarea finală s-a putut observa diferența între cele două grupe, astfel grupa martor a obținut o medie a notelor de 7.95 ± 0.38 , iar grupa experiment o medie a notelor de 8.73 ± 0.49 puncte. Chiar dacă media notelor la testarea finală a fost sub cea a probei de ritmicitate în regim de coordonare, acest lucru scoate în evidență necesitatea aplicării într-un timp mai lung a mijloacelor pregătirii coregrafice. Rezultatele comparative la această probă între grupe sunt prezentate grafic în Figura 3.10.

Pragul de semnificație la această probă este de $P < 0,01$, corespunde unui „t” de 2,92, ceea ce demonstrează o deferență semnificativă a mediei notelor în favoarea grupei experimentale.

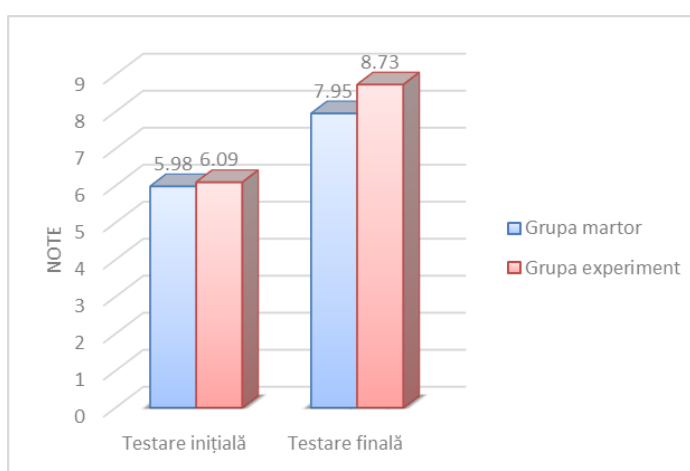


Fig. 3.10. Mediile comparative a notelor obținute de subiecții cercetării la proba de „Expresivitate și coordonare motrică” (fete)

După cum a fost menționat anterior mijloacele pregătirii coregrafice contribuie la dezvoltarea coordonării și la perfecționarea componentelor expresivității mișcării (ținută corectă și estetică a corpului, amplitudine, dinamism, ritm).

Proba care a scos în evidență foarte bine nivelul pregătirii coregrafice și a competențelor profesionale artistice însușite de subiecții cercetării a fost proba de „Expresivitate și creativitate - exercițiu liber ales”. La această probă putem observa o diferență mare între rezultatele obținute de către subiecții din grupa martor, care au atins o medie a notelor de 6.88 ± 0.34 puncte, iar cei din grupa experimentală, o medie a notelor de 8.81 ± 0.48 puncte. Această diferență de 1,93 puncte se datorează aplicării programei propuse grupei experimentale, care și-a însușit mai bine abilitățile coregrafice comparativ cu reprezentanții din grupa martor. Rezultatele sunt prezentate grafic în Figura 3.11.

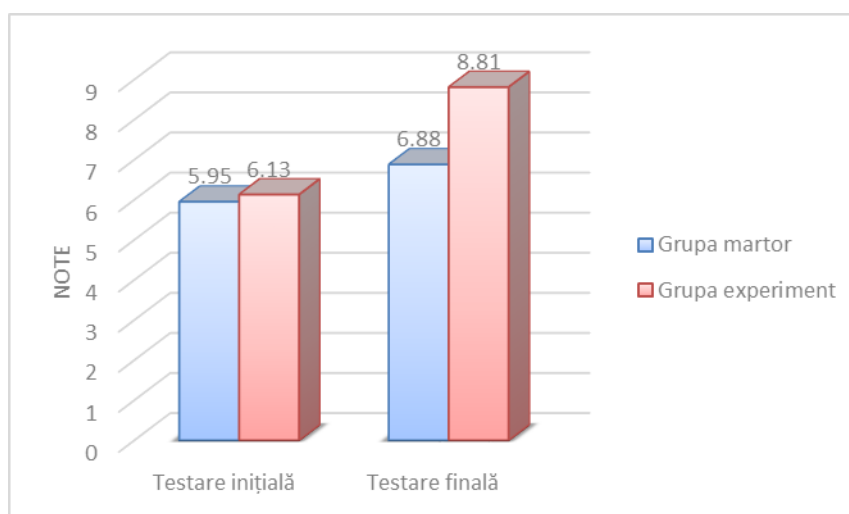


Fig. 3.11. Mediile comparative a notelor obținute de subiecții cercetării la proba de „Expresivitate și creativitate - exercițiu liber ales” (fete)

Din punct de vedere statistic pragul de semnificație la această probă este de $P < 0,01$, corespunde unui „t” de 3.27, ceea ce demonstrează o deferență semnificativă a mediei notelor în favoarea grupei experimentale.

Ca și în cazul fetelor, și băieții au fost evaluați prin aceleași probe. Rezultatele probelor sunt prezentate în Tabele 3.7 și 3.8.

Tabelul 3.7 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 3.8 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

La proba de ritmicitate în regim de coordonare grupele de băieți supuși cercetării au obținut aceleași medii la testarea inițială, diferența făcându-se semnificativă la testarea finală, unde grupa martor a obținut o medie a notelor de 7.28 ± 0.17 , iar grupa experimentală o medie de $8,28 \pm 0.82$ puncte. Aceste rezultate sunt prezentate în Tabelul 3.8 și grafic în Figura 3.12.

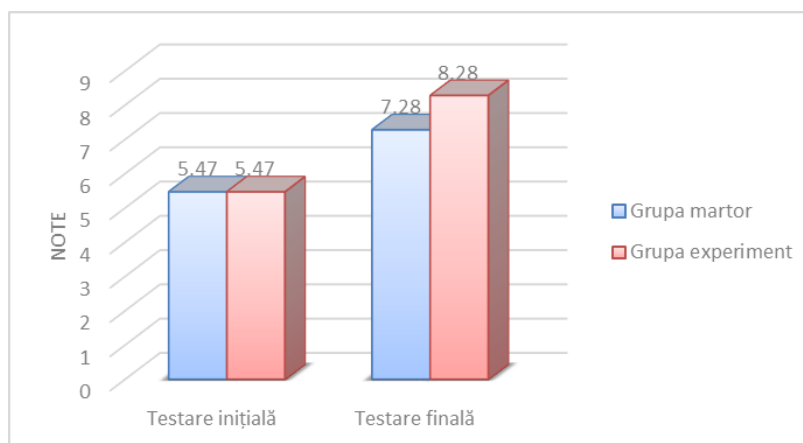


Fig. 3.12. Mediile comparative a notelor obținute de subiecții cercetării la proba de „Ritmicitate in regim de coordonare” (băieți)

Statistic prag de semnificație la această probă este de $P < 0,01$, corespunde unui „t” de 2.47, ceea ce demonstrează o diferență semnificativă a mediei notelor în favoarea grupei experimentale, la care, în cadrul procesului instructiv, a fost aplicată programa experimentală.

La proba de „Expresivitate și creativitate” băieții din grupa martor au obținut o medie a notelor de $6,20 \pm 0,09$, iar cei din grupa experimentală o medie de $6,22 \pm 0,12$ puncte la testarea inițială, deci au avut un nivel egal. La testarea finală însă, se observă o diferență între cele două grupe supuse cercetării, astfel grupa martor a obținut o medie notelor de $7,23 \pm 0,38$, iar grupa experimentală o medie de $8,53 \pm 0,59$ puncte. Rezultatele sunt prezentate grafic în Figura 3.13.

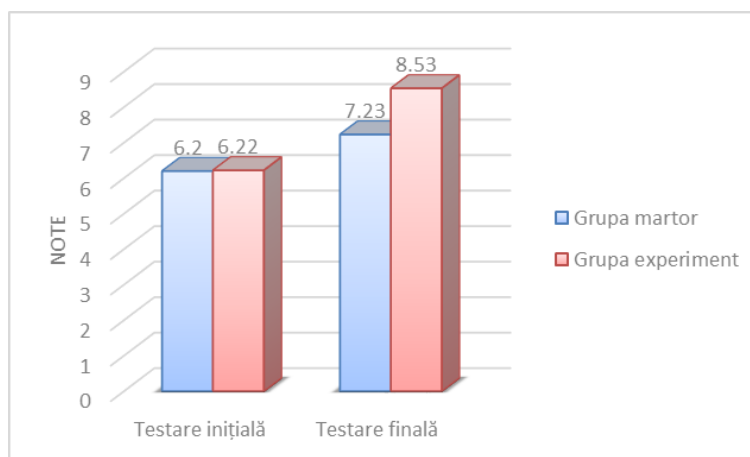


Fig. 3.13. Mediile comparative a notelor obținute de subiecții cercetării la proba de „Expresivitate și creativitate” (băieți)

Diferența dintre cele două grupe este susținută și de analiza statistică, unde pragul de semnificație la această probă este de $P < 0,01$, corespunde unui „t” de 2.32, ceea ce demonstrează o diferență semnificativă a mediei notelor în favoarea grupei experimentale, la care a aplicat programul experimental elaborat.

Exercițiul liber ales a fost o probă dificilă pentru băieți, deoarece la testarea inițială ambele grupe au obținut aceeași medie a notelor: $5,50 \pm 0,49$ și $5,50 \pm 0,48$. La testarea finală, după aplicare programei propuse, grupa experimentală a obținut o medie a notelor de $8,53 \pm 0,44$ puncte, comparativ cu grupa martor, care a obținut o medie a notelor de $7,15 \pm 0,17$ puncte, diferența între cele două grupe fiind de 1,38 puncte. Această diferență este realizată datorită aplicării programei propuse, care a avut la bază exerciții ale programului experimental orientat la pregătirea coregrafică a studenților.

Rezultatele comparative între cele două grupe sunt prezentate grafic în Figura 3.14.

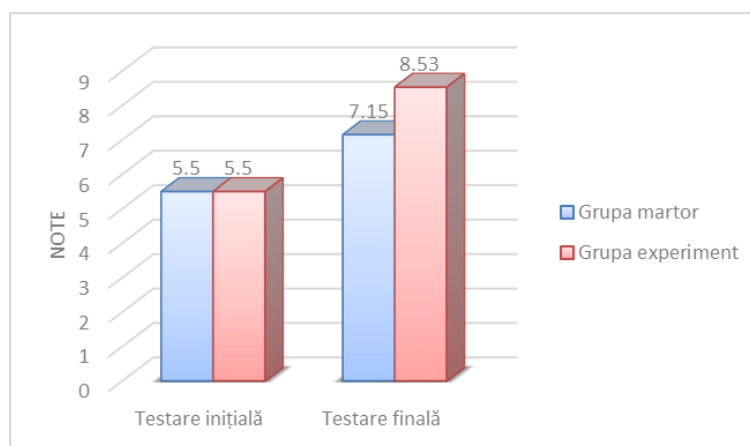


Fig. 3.14. Mediile comparative a notelor obținute de subiecții cercetării la exercițiul liber ales (băieți)

Din prezentarea rezultatelor obținute putem afirma că 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.

Astfel, prin aplicarea programei, care cuprinde mijloace de pregătire 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 adeverit ipoteza de cercetare de la începutul studiului.

3.3. 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 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.

În plus, subiecții au fost în măsură să obțină un nivel mai sporit al emoțiilor pozitive pe parcursul efectuării diferitor acțiuni corporale (îndeosebi de dans), precum și realizarea altor particularități benefice cum sunt: sentimentele, retrăirile, atitudinea, anumite stări psiho-motrice etc.

De rând cu aceste calități a fost posibil de a educa la subiecți ritmicitatea și muzicalitatea motrică. A fost posibil de a stimula autoaprecierea prestației motrice și sporirea încurajării de comunicare și socializare cu colegii, coechipierii, oferind astfel o șansă imensă de integrare a fiecărui individ într-un colectiv bazat pe atitudini și respect.

În aceeași ordine de idei se constată că programul experimental aplicat a contribuit și la dezvoltarea capacității de comunicare corporală, la sporirea capacității creative, la reproducerea cu un nivel mai sporit de calitate a tehnicii de execuție a mișcărilor complexe. Compozițiile coregrafice au oferit posibilitatea antrenării memoriei motrice, a concentrării atenției și a

conștientizării întregului ansamblu de acțiuni prevăzute de a fi efectuate, condiționate atât de imaginea model, precum și de imaginea proprie a fiecărui individ.

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, corectînd și înlăturînd 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 rîndul 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, luînd 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 iuțelei 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 neîndemînic, 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 procedurilor 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.

Pregătirea coregrafică în cadrul cercetărilor de față a pus accent și pe educarea ”purității” de efectuare a mișcărilor, condiționând în măsură sporită aspectul estetic al acestora cu respectarea evidentă a legităților bio-cinematice specifice, fiind păstrate pe întreg parcursul actului motric.

Cu siguranță educarea simțului coregrafic pentru studenți, cei care se află la o vârstă ieșită din media unei vârste care să ofere performanță, este dificil. Totodată, în interacțiunea și conexiunea cu alte calități similare această formă de pregătire trebuie să fie desfășurată în cadrul unui proces cu regim strict de instruire. Însăși integritatea particularităților coregrafice înrudite după structura biomecanică și cinetică a mișcărilor poate condiționa în mare măsură caracterul coordonator al mișcărilor.

O astfel de abordare a problemei devine tot mai insistentă în cadrul pregătirii profesionale a tineretului studios la momentul actual în domeniul educației fizice și a sportului, precum și a altor specializări similare, deoarece, doar obținerea unui grad de stabilitate în vederea posedării gamei largi a diferitor mișcări, raționale după conținut și eficiente ca formă, poate determina evidenta măiestrie, cu care viitorul absolvent v-a fi în măsură să realizeze cu succes cerințele curriculare pe programul prevăzut la nivel eficient.

O asemenea abordare poate stimula și un șir de noi idei în vederea pregătirii profesionale înalte a viitorilor specialiști ai domeniului precum sunt: studiu asupra elementelor neuro-fiziologice (inerția, eforturile de frânare al mișcărilor, transferul pozitiv al deprinderilor dintr-un episod motric în altul; studiu asupra aspectului coregrafic oferit de școlile renumite din lume, inclusiv din arta baletului clasic, arta circului, elementelor teatralizate etc.), studiu asupra formelor de recuperare-restabilire, inclusiv a aspectului nutritiv, de odihnă, constituției corporale și altele.

Interacțiunea și interconexiunea elementelor coregrafice cu alte elemente similare specifice poate reprezenta o condiție indispensabilă în vederea formării cu eficiență a nivelului înalt de profesionalism a specialistului în educația fizică și sport.

3.4. Concluzii la capitolul 3

1. Examinarea experientală a pregătirii coregrafice a studenților facultăților de Educație Fizică și Sport a determinat gradul de posedare a competențelor coregrafice obținute în urma aplicării programei propuse la studentii grupei experimentale.

2. Competențele coregrafice, prestate de probele de gimnastică, a căror nivel este influențat prin folosirea lor în cadrul lecțiilor practice anume a mijloacelor coregrafice au

prezentat drept rezultat, că la studenții din grupa experimentală aceste abilități progresează semnificativ, având valoarea pragului de semnificație de $P < 0,05$; $< 0,01$; $< 0,001$ la probele testate, comparativ cu rezultatele demonstrate de către subiecții grupei martor, unde pragul de semnificație este scăzut.

3. Indicatorii probelor de expresivitate, coordonare motrică și creativitate au fost influențați prin executarea în mod sistematic de către studenții grupei experiment a exercițiilor coregrafice cuprinse în programa propusă. Compararea rezultatelor obținute la testarea inițială și finală a grupei experimentale, ce are drept scop formarea competențelor coregrafice, a pus în evidență diferențe semnificative.

Problema științifică importantă soluționată în domeniu justifică formarea competențelor coregrafice a studenților din cadrul Facultăților de Educație Fizică și Sport prin fundamentarea metodologiei de aplicare a cunoștințelor, abilităților psihomotrice și aptitudinilor formate, ceea ce conduce la sporirea nivelului de pregătire sportivă în special și la pregătirea profesională a viitorilor specialiști în general.

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 ± 0.39 puncte, iar subiecții grupei martor 5.63 ± 0.52 puncte; la proba de expresivitate și creativitate: 6.09 ± 0.50 și 5.98 ± 0.62 puncte respectiv, iar la proba exercițiului liber ales 6.13 ± 0.56 și 5.95 ± 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 ± 0.48 puncte, comparativ cu media grupei martor 8.47 ± 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 ± 0.49 puncte, grupa martor 7.95 ± 0.38 , unde $t = 2.92$, $P < 0.01$. Proba de expresivitate și creativitate - exercițiu liber ales - 8.81 ± 0.48 și 6.88 ± 0.34 puncte, respectiv $t = 3.27$; $P < 0.01$.

Rezultate semnificative au fost demonstrate și de către băieții la această etapă de examinare. La proba de ritmicitate în regim de coordonare, subiecții grupei experimentale au obținut rezultate cuprinse între 8.28 ± 0.82 , iar cei din grupa martor 7.28 ± 0.17 . Aici $t = 2.47$, $P < 0.01$. Proba de expresivitate și creativitate arată 8.53 ± 0.59 puncte, comparativ cu 7.23 ± 0.38 respectiv, unde $t = 2.32$; $P < 0.01$. Exercițiul liber ales prezintă 8.53 ± 0.44 și 7.15 ± 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. Acciu V. Virtuțile educative ale artei coregrafice. Chișinău, 2000. 98 p.
2. Aftimiciuc O., Faur M. Jocuri ritmico-muzicale. Timișoara: Universitatea de Vest, 2000, p. 5–20.
3. Balint Gh., Sinteze conceptuale în cercetarea științifică din domeniul fundamental de știință: educație fizică și săport, Iași: Pim, 2009, p. 7-11.
4. Beveridge W. I. Arta cercetării științifice. București: Științifică, 1968, p.12-67.
5. Bontaș I. Pedagogie. București: Editura ALL, 1994, p. 82, 315
6. 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
7. Briskin Y., Todorova V., Perederiy A., Pityn M., Comparative Analysis of Choreographic Training of Athletes from Foreign and Ukrainian Sport Aerobics Teams, Journal of Physical Education and Sport, 2016, Vol. 16, No. 4, <https://www.questia.com/library/journal/1P3-4309705341/comparative-analysis-of-choreographic-training-of>
8. Buftea V., Juravle M., The power of being competent or competence as power. Trends and perspective in physical culture and sport. Internațional scientific conference a VI-th edition. Suceava. Publishing University of Suceava, p. 204-205.
9. Buftea V., Salup M., Improve posture correct steps in dance choreography by use of schoolgirls in children's palace. Trends and perspective in physical culture and sport. Internațional scientific conference a VI-th edition. Suceava. Publishing University of Suceava, 2015, p. 98-103.
10. Buftea V., Salup M., Iacob A., Role of the means in dance in the education of psychomotile skills for preteenagers. The Annals of the „Ștefan cel Mare,, University; Physical Education and Sport Section; The science and art of movement, No: (1) 18, Suceava, 2012, p. 98-103.
11. Buftea V., Triboi V., The methodology of the training stages of physical exercises. The Annals of the „Ștefan cel Mare,, University; Physical Education and Sport Section; The science and art of movement, No: (1) 18, Suceava, 2012, p. 72-78.
12. Buftea V., Triboi V., Braniște G, Lungu E., Intradiciplinary concentric education for professional training of students, Trends and perspective in physical culture and sport. Internațional scientific conference a VI-th edition. Suceava. Publishing University of Suceava, p. 82-87.

13. Cerny, M., (2007), *Choreography-3rd Edition-A Basic Approach Using Improvisation, Human Kinetics.*
14. Cîmpeanu M., *Gimnastica ritmică sportivă.* Cluj Napoca: Risoprint, 2000, p. 11–82.
15. Cristea S., *Dicționar de pedagogie.* Chișinău-București: Litera Internațional, 2000, p. 97, 114 –140 –141,171–172.
16. Cristea D., *Fundamentele pedagogiei.* Iași: Polirom, 2010, p. 230-233.
17. Cucuș C. *Pedagogie.* Editura a II-a revăzută și adăugată. Iași: Polirom, 2002, p. 202.
18. Cucuș C. *Integrare și interdisciplinaritate în realizarea educației estetice,* http://home.acadiasi.ro/sites/default/files/2.%20VOLUM%202%202015_0.pdf accesat la data de 12.12.2016
19. Cretu M., 2006, *Gimnastica de bază. Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative,* Pitești: Universității, p 8.
20. Dragnea A. *Teoria educatiei fizice si sportului,* Ed. Cartea Școlii, 2010, p. 20-41.
21. Dobrescu T. *Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice.* Iași: Tehnopress, 2006. 216 p.
22. Dobrescu T. *Dimensiuni ale comunicării prin limbajul corpului.* Iași : Tehnopress, 2006, p. 80–132.
23. Dobrescu T. *Expresie corporală, dans și euritmie.* Iași: Pim, 2006. 146 p.
24. Dobrescu T. *Bazele teoretice și metodice ale gimnasticii ritmice: Curs de specialitate.* Iași: Pim, 2007, p. 5–105.
25. Dobrescu T. *Estetica – o filosofie de viață.* Iași: Pim, 2008. 128 p.
26. Dobrescu T. *Creativitatea – dimensiune în procesul de formare.* Iași: Pim, 2008, p. 125–152.
27. Dumitrescu E. *Gimnastica ritmică sportivă. Curs de bază. Reprografia universității.* Craiova, 2001. 140 p.
28. Epuran M. *Modelarea conduitei sportive.* București: Editura Sport – Turism, 1990, p. 9–195.
29. Epuran M. *Metodologia cercetării activităților corporale în educația fizică și sport, vol II.* București: A.N.E.F.S., 1996, p. 239–316, 451– 459.
30. Epuran M., (2005). *Metodologia cercetării activităților corporale. Exerciții fizice. Sport. Fitness.* Ediția a 2-a. București: FEST.
31. Epuran M., Marolicaru M. *Metodologia cercetării activităților corporale.* Cluj Napoca: Risoprint, 2004. 112 p.

32. Epuran M., *Învățarea motrică – aplicații în activități corporale*, București: Discobolul, 2010, 463.
33. Gagea A., *Biomecanica analitică*, București: ANEFS, 2006, 168 p.
34. Gagim I. *Știința și arta educației muzicale*. Chișinău: ABC, 1996, p. 88
35. 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.
36. Gogoncea D., Stan Z. *Mișcarea și muzica*. Conferința internațională de comunicări și referate în domeniul educației fizice și sportului. Galați: Fundația universitară „Dunărea de Jos”, 2000, p. 374–376.
37. Grigore V. *Gimnastica artistică. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*. București: Semne, 2001, p. 11–54.
38. Grigore V și colab. *Pregătirea artistică în gimnastica de performanță*. București: ANEFS, 2002. 76 p.
39. Grigore V. *Gimnastica. Manual pentru cursul de bază*. București: Bren, 2003, p. 5–43.
40. Grimalschi T., *Gimnastica artistică, Curs teoretic de bază la disciplinele de orientare spre specializare*, Chișinău: Foxtrot, 2015, 121 p.
41. Grimalschi T., *Sugestii de operaționalizare a obiectivelor pedagogice în gimnastică – de la capacități la inteligență și creativitate*. *Revista Știința Culturii Fizice, I.N.E.F.S.*, Chișinău, 2005, p. 52-56
42. Grimalschi T., *Gimnastica energetică integrală ca sistem de activizare a funcțiilor psihofiziologice și a proceselor de refacere a organismului*. *Congresul științific internațional „Sportul olimpic și sportul pentru toți”*, Ediția a – XV-a. Chișinău, 2011, p. 64-70.
43. 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.
44. Guțu Z. *Varietatea și structura lecției de dans popular scenic: abordare metodologică* *Studia Universitatis Moldaviae*, 2013, nr.5(65), p. 154-156.
45. Ianegic R. *Dans - gol și plin*. București: Institutului cultural român, 2004, p. 120–180.
46. Ionescu Albu A, Leuștean E. *Exerciții pentru dezvoltarea mobilității*. București: Stadion, 1974, p. 5–49.

47. Hadîrcă M., Botgros I. Strategia de modernizare a curriculumului școlar. În: Revista Univers Pedagogic, 2010, nr.1 p. 9–16.
48. Horghidan V., (1997). Metode de psihodiagnostic. București: EDP
49. Jeleascov C. Gimnastica ritmică de bază. București: Editura Fundației „România de mâine”, 2000. 204 p.
50. Jinga I., Istrate E. Manual de pedagogie. București: ALL Educațional, 1998. 464 p.
51. Jinga I., Istrate E. Metodologia cercetării pedagogice. În: Manualul de pedagogie. București: ALL Educațional, 2001, p. 67–73.
52. Lifar S., Le manifeste du choregraphe, Paris: Hachette, 1935, p. 38
53. Liusnea D. Eficiența pregătirii artistice a gimnastelor în ciclul anual de antrenament: Teză de doctor în științe pedagogice. Chișinău, 2012. 182 p
54. Luca A. Gimnastică ritmică. Iași: Ed. Universității „Al I. Cuza”, 2000, p. 5–90.
55. Macovei S. Curs de gimnastică ritmică. București: ANEFS, 2007. 97 p.
56. Macoveia S. , Zahiub M., Șuleac, Theoretical Arguments for Dance as a Means of Providing Aesthetic Education in Primary School, 3rd International Congress on Physical Education, Sport and Kinetotherapy (ICPESK 2013), vol. 117, p. 74-80
57. Magyar V., Harvas B. Exerciții de bază în dansul clasic. București: Ed. de stat pentru imprimare și publicații, 1957, p. 15–56.
58. Matveev L., Novicov A. Teoria și metodică educației fizice. București: Sport – Turism, 1980, p. 5–120.
59. Mihaiu C., Introducere în dansurile standard, București: ARS Doceni, 2014, p. 79-8.
60. Mihaiu C., Vals Vienez, București: ARS Doceni, 2014, p. 96.
61. Mihaiu C., Vals Lent, București: ARS Doceni, 2014, p. 144.
62. Minton S. C., Choreography: A Basic Approach Using Improvisation- 3rd Edition, Publisher Human Kinetics Publishers, Champaign, United States, 176 p.
63. Ministerul Educației Naționale, Programa școlară pentru Muzică și Mișcare, Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, Aprobată prin Ordin al ministrului Nr. 3418/19.03.2013.
64. Mociani V. Gimnastica ritmică sportivă. București: Sport – Turism, 1985, p. 5–86.
65. Moman M. Introducere în Teoria Educației București: Polirom, 2002. p. 183.
66. Moroșanu R., Moroșnu I., Aspecte fiziologo-igienice privind rolul exercițiilor fizice în dezvoltarea fizică și în fortificarea aparatului locomotor al elevilor. În: Teoria și arta educației fizice în școală, 2012/2, p. 14-18.
67. Muraru A. Pedagogia sportului – compendiu. Constanța: Ex. Ponto, 2000, p. 29–30.

68. Nanu L., Gogoncea D. Dansul o formă de a transmite a sentimentelor asupra celorlalți. În: Analele Universității „Dunărea de Jos”, Fascicula XV, Galați, 2000, p.62–66.
69. Nanu L. Expresivitate corporală și motrică prin utilizarea mijloacelor gimnasticii ritmice. Galați: University Press, 2010. 193 p.
70. Năstase V.D., Inițiere în dansul sportiv, București:Paralele 45, 2002, p. 18-23, 45-48
71. Neacșu I. Introducere în psihologia educației și a dezvoltării. Romania: Polirom, 2010. 331 p.
72. Nicola I. Tratat de pedagogie școlară. Ediția a II-a. București: Aramis, 2002, p. 38–52,75–320.
73. Nicolin M. Curs de gimnastică ritmică. Timișoara: UVT, 1998, p. 5–75.
74. Niculescu G., Gimnastica de bază - Curs în tehnologie IFR, București: Fundației România de Mâine, 2012 p.17-18
75. Niculescu Șt. Reflecții despre muzică. București: Muzicală, 1980, p. 31–52.
76. Omelichyk-Ziurkalova O.A., Influence choreographic readiness to gymnasts final assessment of performance skills, Pedagogics, Psychology, Medical-biological problems of hysical training and sports, 2014, vol. 18, nr. 10, p. 28-34
77. Pâslaru V. Valoarea și educație axiologică: definiție și structurare. În: Revista Didactica Pro., 2006, nr. 1, p. 3–7.
78. Petroman L. Locul și rolul muzicii în organizarea și desfășurarea acțiunilor de educație fizică și sport. În: Conferința internațională de comunicări și referate în domeniul educației fizice și sportului. Galați: Fundația universitară „Dunărea de Jos”, 2000, p. 357-358.
79. Piaget J. Psihologia inteligenței. Editura: Cartier, 2012. 204 p.
80. Pîrlog N. Pregătirea coregrafică. În: Manual. Didactica gimnasticii. Volumul I. Teorie și metodică (coord științifici: Grimalschi T., Filipenco E.), Chișinău: USEFS, 2013, p. 300–315.
81. Pîrlog N. Formarea eleganței 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.
82. 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.
83. Popa G. Metodologia cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului. Timișoara: Orizonturi universitare, 1999, p. 70–186.

84. Popescu G. Gimnastica – prezentare generală. București: Perpressicius, 2003, p.10 – 28.
85. Popescu G. Popescu A. Strategie, metode, mijloace în pregătirea de performanță în fitness – proba a II-a de coregrafie gimnică. În: Interdisciplinaritatea, fundament al cercetării în educație fizică și sport: Conferința științifică internațională. Galați, 2007, p. 250–256.
86. Porfireanu M.C., Rolul și locul profesorului de educație fizică și sport în sistemul educațional românesc contemporan, 2011, <http://www.conferinte-defs.ase.ro/2011/pdf/14.pdf>, accesat în data de 14.08.2015
87. Reaboi N., Formarea competenței artistice în gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire sportivă. Teză de doctor în științe pedagogice, Chișinău, 2016, 147 p.
88. 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.
89. Rotariu T., Iluț P. Ancheta socială și sondaj de opinii. Iași: Polirom, 2006. 340 p.
90. Salup M. Bilateral Coordination Training in the Cheerleading Team of the University Suceava - Annals of “Dunărea de Jos” University of Galați 2012 nr.2, pag. 171;
91. Salup M. Training skills for landing jumps in rhythmic gymnastics în Gymnasium Scientific Journal of Education, Sports and Health Bacău Supplement, Vol. XIII, 2012;
92. Salup M. Rolul Dansului ca Activitate de Timp Liber în Educarea Estetică a Elevilor de 8-10 Ani în Volumul Conferinței Științifice a Doctoranzilor ”Cultura Fizică: Probleme Științifice ale Învățământului și Sportului” Chișinău 16-17 Noiembrie 2012, pag. 147;
93. 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” Bacău, România 9-10 Noiembrie 2012, pag. 316;
94. Salup M. Rață E. Development of folk dance Interpretation to Students the Annals of the “Ștefan cel Mare” University ISSN-1884-9131 NO.2(9)/2012, pag. 103;
95. Salup M. Buftea V. Iacob A. Role of the Means in Dance in the Education of Psychomotileskills for Preteenagers în the Annals of the „Ștefan cel Mare” University ISSN-1884-9131 no.1(8)/2012, pag. 72;
96. Salup M. Juravle I. Contributions regarding speed development of children aged between 12-14 years old în Volumul International Scientific Conference “Sports, Education, Culture - Interdisciplinary Approaches in Scientific Research” Galați 30-31 mai 2013;

97. Salup M. Rolul mijloacelor din dans în educarea aptitudinilor psihomotricela Palatul Copiilor din Suceava. Conferinta științifică internațională 14 - 15 noiembrie , Chișinău 2014;
98. Salup M. Pața O. The increase of the students rhythmic gymnastics lesson efficiency through choreographic training means. 5- th International Scientific Conference, Bacău, November 21-22, 2014, pag 27;
99. Salup M. Buftea 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, 26-27 mai 2016;
100. Salup M. Contribuții privind pregătirea coregrafică a studentelor FEFS în cadrul lecției de gimnastică ritmică. Revista științifico-metodică, Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău-Republica Moldova 2014;
101. Salup M. The development of coordination capacity in Suceava University cheerleading squad. The Annals of the “Ștefan cel Mare” University ISSN-1884-9131 NO.2(13)/2014;
102. Salup M. Dezvoltarea calităților motrice prin pregătirea coregrafică a studentelor FEFS. Cultura fizică și sportul într-o societate bazate pe cunoaștere. Conferința Științifică Internațională 6-7 Noiembrie 2015 Chișinău, Republica Moldova;
103. Salup M. The role of choreographic preparation in the education of psychometric skills in children with the circulation between 15-17 years (Rolul pregătirii coregrafice în educarea abilităților psihometrice la copiii cu circulație între 15-17 ani), The Annals of the “Ștefan cel Mare” University ISSN-1884-9131 NO.2(X)/2017, p. 143-149.
104. Salup M. Comparative study of the indices that determine the motor training as a factor of the choreographic training of the students of the profile faculties, The Annals of the “Ștefan cel Mare” University ISSN-1884-9131, volumul 13, nr. 2/2020, p. 109-117.
105. Sava I., Constantinescu G. Ghid de balet. București: Muzicala, 1987, p. 22–62.
106. Simion G. Metodologia cercetării activităților omului în mișcare. Pitești, 1998, p. 128–146.
107. Solomon M., Grigore V., Bedo C. Gimnastica. Târgoviște: Dom Impex, 1996, p. 12–103.
108. Stoenescu G. Gimnastică ritmică modernă. București: Sport – Turism, 1978, p. 5–115.
109. Standarde privind conținutul învățământului în domeniul de licență educație fizică și sport, www.aracis.ro , accesat în data de 25.06.2014,
110. Șiclovan I. Teoria educației fizice și sportului. București: Sport – Turism, 1979, p. 110–178.
111. Toader E. Contribuții la îmbunătățirea metodologiei de acționare asupra calităților coordinative prin folosirea jocurilor muzicale cu pași de dans la clasa a V-a. Lucrare metodică – științifică pentru obținerea gradului I în învățământ. Brăila, 2002. 103 p.

112. Tănăsescu A.R. Forma muzicală și forma coregrafică în sec. XX, *Revistă de Comunicare*, <http://www.comunique.ro/p/colgiul-de-redactie.html> (accesata 15.09.2017)
113. Todea S. Teoria educației fizice și sport. București: „România de Mâine”, 2003, p. 23.
114. Tudosciuc I. Gimnastica aerobică. București: Sport-Turism, 1977, p. 7–31.
115. Ukran M. L. și colab. Gimnastica sportivă. Moscova: Uniunea culturii fizice și sport, 1965, p. 111–176; 184–522.
116. Urseanu T. și colab. Istoria baletului. București: Muzicală, 1967, p.5–72.
117. Ungureanu O. Metodica dezvoltării mobilității la gimnaști. București: Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, 1968. 70 p.
118. Vasile V. Metodica educației muzicale. București: Muzicală, 2004, p. 7–61.
119. Vieru N. Unele probleme ale pregătirii speciale sportive în gimnastică. În.: EFS. București, 1985, nr. 6, p. 10–14.
120. Vieru N. Manual de gimnastică sportivă. București: Driada, 1997, p. 5–88, 99–153.
121. Vișan A. Îndrumar de dans. București: ANEFS, 1997, p. 5–35.
122. Zavalîșca A., Demcinco P. Metodele matimatico–statistice de cercetare pedagogică în cultura fizică. Îndrumar instructiv pentru instituțiile superioare de educație fizică. Chișinău: Pontos, 2011. 490 p.
123. Zlate M. (2007). *Introducere in Psihologie*. București: Polirom.
124. 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
125. *** Hotărârea nr. 966/2011 pentru aprobarea Nomenclatorului domeniilor și al specializărilor/programelor de studii universitare, a structurii instituțiilor de învățământ superior, a domeniilor și programelor de studii universitare acreditate sau autorizate să funcționeze provizoriu, a locațiilor geografice de desfășurare, a numărului de credite de studii transferabile pentru fiecare program de studii universitare, formă de învățământ sau limbă de predare, precum și a numărului maxim de studenți care pot fi școlarizați.
- ***
126. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Рекомендовано Министерством культуры Российской Федерации в качестве учебника для высших и средних учебных заведений искусства и культуры издание шестое. Санкт – Петербург, 2000. 158 с.
127. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. дис. канд. пед. наук. С.–Петербург: ГАФК им. Лесгафта 2003. 25 с.

128. Гончаренко Л. В. О значении выразительности движений в художественной гимнастике. Физическое воспитание молодежи. Ростов на Дону, 1987, с. 125–128.
129. Есаулов И. Г. Устойчивость и координация в хореографии. Ижевск: Изд-во Идм. ун-то, 1992. 136 с.
130. Карпенко Л. А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике. Уч. пособие. С – Петербург: ГАФК., 2000. 40 с.
131. Карпенко Л. А., Румба О. Г. Выразительность в гимнастике. В: Материалы научно – практической конференции, посвященной 100–летию со дня рождения Л. П. Орлова Санкт – Петербург, 2001, с. 74–77.
132. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика. Москва, 2003. 366 с.
133. Карпенко Л. А., Винер И. А., Сивицкий В. А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. Учебное пособие/ ВФХГ, СПбГФК им. П. Ф. Лесгафта. Москва, 2007. 77 с.
134. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Киев: олимпийская литература, 2003. 424 с.
135. Лисицкая Т. С. Художественная гимнастика. Учеб. для ин-тов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 232 с.
136. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для ин-тов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1977. 280 с.
137. Материалы. Международной научной конференции Посвященной 75 – летию художественной гимнастики 6 ноября 2009 года. Национальный Государственный Университет Физической культуры, Спорта и Здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт – Петербург, 2010. 90 с.
138. Наклонов Ю. И, Быстрова И. В., Кудашов В. Ф. Режиссура спортивно–художественных представлений и праздников. Художественная гимнастика. Москва: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003, с. 267–281.
139. Приставкина М. В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и ее психологические причины: Метод. рек. Смоленск: Изд–во СГИФК, 1987. 13 с.
140. Степанова И. А. Формирование творческого подхода к обучению элементам художественной гимнастики: Учеб. пособие – СПб.: Изд – во СПбГАФК, 1996. 26 с.

141. Степанова И. А. Природа практической выразительность в художественной гимнастике. В: Материалы научно–практической конференции, посвященной 100– летию со дня рождения Л. П. Орлова Санкт–Петербург, 2001, с. 79–83.
142. Хореографическая подготовка на основе программы 2002 года, дополнена и переработана. Москва, 2002. 32 с.
143. Шипилина И. А. Хореография в спорте. Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте .Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. 224 с.

ANEXE

Anexa 1. Chestionar de opinie

Stimate coleg,

Departamentul de Educație fizică și sport al Facultății de Educație Fizică și sport, desfășoară un șir de experimente cu caracter științific în pregătirea profesională a studenților în educație fizică și sport.

Echipa de cercetare vă roagă de a expune sugestiile pe marginea întrebările propuse de noi la sfârșitul chestionarului.

1. Care este locul pregătirii coregrafice a studenților din cadrul Facultății de Educație fizică și Sport, pentru activitatea profesională?
 - a. importantă;
 - b. puțin importantă;
 - c. ne importantă;
2. Cum apreciați ierarhia tipurilor de pregătire în evaluarea probelor de gimnastică? (bifați valoarea ierarhică)
 - pregătirea tehnică;
 - pregătirea fizică;
 - pregătirea tactică;
 - pregătirea coregrafică;
 - pregătirea psihologică;
 - pregătirea teoretică;
3. Considerați necesar pregătirea coregrafică a studenților din cadrul Facultății de Educație fizică și Sport?
 - a. da;
 - b. nu;
 - c. nu știu;
4. Cum vedeți realizarea pregătirii coregrafice în cadrul lucrărilor practice la evaluarea probelor de gimnastică? (bifați variantele pe care le considerați importante)
 - modificări în conținutul programei;
 - includerea lecțiilor cu caracter specializat;

- restructurarea lecției tradiționale, cu alocare de timp acestui tip de pregătire;
- alte variante de răspuns:.....

5. Care este nivelul de pregătire coregrafică a studenților la evaluarea probelor de gimnastică?
 - a. foarte bună;
 - b. bună;
 - c. suficientă;
 - d. insuficientă;
6. Folosiți în cadrul lucrărilor practice de gimnastică exerciții cu caracter coregrafic?
 - a. da;
 - b. nu;
 - c. uneori;
7. În care parte a lucrării practice considerați necesar de a pune accent în pregătirea coregrafică?
 - partea de pregătire;
 - partea de bază;
 - partea de încheiere;
8. Cât timp considerați necesar pentru o pregătire coregrafică suficientă a unui student în cadrul lucrării practice de gimnastică?
 - a. 10 min;
 - b. 15 min;
 - c. mai mult de 20 min;
9. Ce mijloace considerați necesare în pregătirea coregrafică? Enumerați-le:
 - exerciții pentru educarea ținutei corecte;
 - noțiuni privind alcătuirea ansamblurilor (puncte de orientare, realizarea legărilor, structurilor de elemente, a compoziției în general, noțiuni generale privind utilizarea acompaniamentului muzical).
10. Asupra cărei părți a corpului este necesar de a se aplica exercițiile coregrafice?
 - partea superioară a corpului;
 - partea de mijloc a corpului;
 - partea inferioară a corpului;
 - toate părțile corpului;
11. Ce tipuri de exerciții sunt mai importante pentru pregătirea coregrafică a studenților?
 - exerciții de forță;

- exerciții de îndemânare;
- exerciții de viteză;
- exerciții de rezistență;
- exerciții de mobilitate articulară;
- exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare;
- exerciții pentru coordonarea mișcărilor;
- exerciții de precizie și exactitate;
- orientare în spațiu și timp;

12. Cum vedeți succesiunea aplicării exercițiilor coregrafice:

- a) exerciții de mobilitate – statice - de balans;
- b) exerciții dinamice - de balans - de forță;
- c) exerciții de elasticitate - de suplețe - de precizie;
- d) alte variante:.....

13. Ce volum de exerciții considerați necesar pentru pregătirea coregrafică suficientă în cadrul unei lucrări practice?

- exerciții pentru dezvoltarea mobilității;
- exerciții pentru dezvoltarea elasticității;
- exerciții pentru dezvoltarea forței;
- exerciții pentru dezvoltarea rezistenței;
- exerciții pentru orientare în spațiu;
- alte variante de exerciții.

14. Cât de importantă este muzica în dezvoltarea pregătirii coregrafice?

- a. foarte importantă;
- b. importantă;
- c. mai puțin importantă;

15. Considerați necesară relația muzică-coregrafie în pregătirea studenților la disciplina gimnastică?

- a. foarte importantă;
- b. importantă;
- c. mai puțin importantă.

ANEXA 2. Planuri de lecții lucrări practice

PLAN DE LECȚIE 1-2

Locul: sală de sport USV, corp A

Teme și obiectivele lecției:

Concordanța mișcărilor cu acompaniamentul muzical învățarea unor metode operaționale pentru însușirea noțiunilor elementare de teorie muzicală, pentru dezvoltarea ritmicității și muzicalității motrice prin teme ritmice, dezvoltarea forței tuturor grupelor musculare și a mobilității la nivelul tuturor articulațiilor corpului.

Tehnologii didactice:

Metode și procedee de instruire: explicație, demonstrație, situație de problemă, învățare prin descoperire, exercițiul.

Materiale didactice: CD player, CD-uri

Mijloace de învățământ: literatură de specialitate

Partea lecției	Mijloace	Dozare	Indicații metodice
INTRODUCTIVĂ (10 min.)	-diferite forme de mers, alergare, variații de pași de mers (pe vârfuri, fandat, cu ducerea piciorului înainte și înapoi) și alergare (pas ascuțit, pentru pregătirea organismului pentru efort; - exerciții din stând și la sol, pentru prelucrarea tuturor grupelor musculare și articulațiilor corpului.	10 min.	Se urmărește execuția cu ținută corectă a corpului, respectare parametrilor mișcărilor amplitudine, ritm, direcție
FUNDAMENTALĂ (75 min.)	Teme ritmice: 1. Măsura 4/4, redarea prin percuție (cu ajutorul palmelor); Exercițiul 1 1=o bătaie 2=o bătaie 3=o bătaie 4=o bătaie Exercițiul 2 1=o bătaie 2= două bătăi mai rapide 3=o bătaie 4=două bătăi mai rapide	22 min	Se urmărește executarea corectă a bătăilor din palme și ale picioarelor

	<p>Exercițiul 3 1=o bătaie prelungită de doi timpi 2= - 3=o bătaie 4=două bătăi mai rapide</p> <p>2. Măsura 3/4, redare prin percuție (cu ajutorul bătăilor din palme și picioare)</p> <p>Exercițiul 1 1=o bătaie 2=o bătaie 3=o bătaie</p> <p>Exercițiul 2 1=o bătaie 2=o bătaie prelungită pe timpul trei 3=o bătaie</p> <p>Exercițiul 3 1=o bătaie 2= două bătăi rapide 3=o bătaie</p> <p>Pregătire fizică:</p> <ul style="list-style-type: none">• genuflexiuni 5x10;• ridicări pe vârfuri 3x10;• flotări cu sprijin la perete stând pe palme 2x10;• balansări de picioare înainte, lateral, înapoi;• poduri de jos cu balans înainte, înapoi;• ridicări de picioare la scara fixă 2x10;	22 min	
		30 min	Se urmărește execuția corectă a exercițiilor și ținuta corectă a corpului
ÎNCHEIERE (5 min)	Exerciții specifice de revenirea organismului după efort Aprecieri	3 min 2 min.	

PLAN DE LECȚIE 3-4

Locul: sală de sport USV, corp A

Temele lecției

1. Însușirea pozițiilor coregrafice din baletul clasic
2. Corelarea mișcărilor clasice însoțite de muzică (ritmul, tempoul, dinamica, forma, desenul ritmic)
3. Dezvoltarea mișcării artistice a studenților prin intermediul exercițiilor preluate din baletul clasic

Tehnologii didactice:

d. *Metode și procedee de instruire:* explicație, demonstrație, situație de problemă, învățare prin descoperire, exercițiul.

e. *Materiale didactice:* CD player, CD-uri

f. *Mijloace de învățământ:* literatură de specialitate

Partea lecției	Conținuturi didactice	Dozarea	Metode Procedee Mijloace	Indicații metodice
INTRODUCTIVĂ (10 min.)	Aranjarea grupei în linie pe un rând. Salutul studenților. Anunțul obiectivelor și sarcinile lecției practice	10 min	Frontal Explicație Conversație	
FUNDAMENTAL Ă (75 min.)	<i>Pozițiile de bază ale picioarelor:</i> Poziția I- călcâiele apropiate, vârful piciorului complet întoarse în exterior, formând o linie dreaptă; Poziția II: tălpile orientate ca la poziția I dar între călcâie este o distanță de o lungime de o talpă; Poziția III: tălpile se acoperă jumătate una pe alta cu vârful răsucite spre exterior, călcâiul piciorului din față aflându-se în scobitura	4 rep. 4 rep. 4 rep	Frontal Explicație Demonstrație Corectarea greșelilor	Picioarele întinse din articulația genunchilor, călcâiele unite, bazinul și trunchiul drept brațele întinse lateral

	<p>piciorului din spate.</p> <p>Poziția IV: tălpile sunt depărtate în plan sagital la o lungime de talpă și răsucite cu vârful în exterior, astfel încât vârful piciorului din față, orientat în exterior, să fie în dreptul călcâiului din spate;</p> <p>Poziția V: tălpile sunt paralele, apropiate și răsucite în exterior având vârful piciorului din față în dreptul călcâiului piciorului din spate;</p> <p><i>Pozițiile brațelor:</i> - poziția pregătitoare: brațele sunt orientate înainte jos, fără să fie lipite de corp și ușor curbate din articulația cotului și al încheieturii mâinii cu palmele orientate spre corp. Distanța între palme este de circa 2 cm (la fel și la poziția II-a și a III-a). Degetele sunt grupate lejer, degetul mare și cel mijlociu sunt apropiate, vârful degetului mic și al arătătorului sunt ușor curbate.</p> <p>- <i>poziția I:</i> brațele înainte jos, rotunjite, palmele orientate spre corp, cu o distanță de 2-3 cm între degetele mijlocii; ușor ridicate față de poziția pregătitoare.</p> <p>- <i>poziția II-a:</i> din</p>	<p>4 rep</p> <p>2 rep.</p> <p>4 rep</p> <p>4 rep</p> <p>4 rep</p>		<p>Păstrarea ținutei corecte</p> <p><i>Păstrarea ținutei corecte .</i></p> <p><i>Brațele rotunjite jos, privirea spre înainte;</i></p> <p>Brațele rotunjite umerii în jos, privirea orientată spre dreapta;</p>
--	---	---	--	---

	<p>poziția I brațele se duc în lateral cu palmele orientate spre înainte. Brațele curbate din articulația cotului și al mâinilor</p> <p>- <i>poziția III-a</i>: brațele înainte sus, palmele orientate spre frunte.</p> <p><i>Variante de poziții ale brațelor în coregrafie:</i></p> <p>-brațul drept în poziția a treia ducerea brațului stâng în poziția a I-a.</p> <p>-brațul drept în poziția a treia, brațul stâng în poziția a doua;</p> <p>-brațul drept coboară în poziția a II-a, brațul stâng în poziția I</p> <p>-ambele brațe în poziția a II-a</p> <p><i>Plie (Flexiunea)</i> Se execută pe măsura $\frac{3}{4}$ sau $\frac{4}{4}$(2 măsuri pentru flexiune, 2 măsuri pentru revenire). Plie-ul este o coborâre a corpului prin îndoirea picioarelor din articulația genunchi. Se împarte în două mișcări: demi-plie (semiflexiunea) și grand plie (flexiune joasă) care se execută în toate pozițiile de bază ale picioarelor.</p> <p>Battement tendu (combinația în toate direcțiile) se asociază cu</p>	<p>4 rep.</p> <p>4 rep.</p> <p>4 rep.</p> <p>4 rep.</p> <p>4 rep.</p> <p>4 rep.</p> <p>2x4 rep – demi-plie</p> <p>2x4 grand-plie</p>		<p>Stând din poziția a III-a a picioarelor</p> <p>Păstrarea la toate pozițiile ale brațelor, ținuta corectă și executarea corectă cu expresivitate facială;</p> <p>Se lucrează pe grupe. O grupă la bara de perete o grupă în mijlocul sălii. Cele două grupe schimbându-se între ele</p> <p>De executat cu umărul stâng și drept la bara de perete;</p> <p>Efectuarea cu picioarele și vârfurile întinse;</p>
--	--	--	--	--

	plie; Battement tendu jete în toate direcțiile; Rond de jamb par terre cu rond înainte, înapoi; plie; Battement frappe pe toată talpa cu plie; Grand battement în toate direcțiile.	2x4 rep 2x4 rep 2x4 rep 2x4 rep		Ținuta corectă, brațul liber în a două poziție coregrafică; Se urmărește ca vârful piciorului să nu se desprindă de pe podea în decursul mișcării Păstrarea ritmului și tempoului de execuție;
ÎNCHEIERE (10 min)	Mers pe vârfuri cu brațele în poziția a II Mers cu balansul alternativ a picioarelor înainte, brațele în poziția a II Mers cu balansul picioarelor înapoi cu ducerea brațelor în poziția a III Analiza lecției	2x5 m 2x5 m 2x5 m		Întinderea piciorului din articulația genunchiului și a vârfului piciorului

PLAN DE LECȚIE 5-6

Locul: sală de sport USV, corp A

Temele și obiectivele lecției:

1. Dezvoltarea vitezei de reacție și a vitezei de deplasare pe distanțe scurte;
2. Însușirea și perfecționarea unor pași din dansul vals lent;
3. Comunicarea nonverbală – însușirea unor mijloace de expresie facială bazate pe diferite senzații.

Tehnologii didactice:

- d. *Metode și procedee de instruire:* explicație, demonstrație, situație de problemă, învățare prin descoperire, exercițiul.
- e. *Materiale didactice:* CD player, CD-uri
- f. *Mijloace de învățământ:* literatură de specialitate

Partea lecției	Mijloace	Dozare	Indicații metodice
INTRODUCTIVĂ (15 min.)	<p>-diferite forme de mers, alergare, variații de pași de mers (pe vârfuri, fandat, cu ducerea piciorului înainte și înapoi) și alergare (pas ascuțit, pentru pregătirea organismului pentru efort;</p> <p>- exerciții din stând și la sol, pentru prelucrarea tuturor grupelor musculare și articulațiilor corpului.</p> <p>Exerciții din dansul clasic:</p> <p>-releve-uri;</p> <p>-battement tendu lateral;</p> <p>-ronde de jambe par terre en dehors.</p>	4x8	<p>Pe tot parcursul exercițiilor va exista acompaniament muzical pentru dezvoltarea simțului ritmului.</p> <p>In șir, cu sprijin la bara de perete</p>
FUNDAMENTALĂ (70 min.)	<p><i>Viteza</i></p> <p>Leapșa cu atingerea genunchilor partenerului. Pe perechi, față în față, picioarele ușor îndoite, deplasare cu pași adăugați, înainte-înapoi, stânga-dreapta, fiecare jucător încercând să atingă genunchii partenerului, în același timp evitând aceeași acțiune din partea celuilalt.</p> <p>* Alergare rapidă pe loc, cu lucru activ de brațe (25 sec), jumping jack (15 sec) x 4.</p> <p>* Stând cu fața pe direcția de alergare. Se execută genuflexiuni, la semnal sonor plecare rapidă în alergare de viteză, pe distanța de 10 m.</p> <p>* Același exercițiu, doar că se execută sărituri ușoare la linia de start.</p> <p>* Stând înapoia liniei de start, cu un picior în față. La semnal sonor, alergare rapidă înainte pe o distanță de 10 m, până la o linie marcată, întoarcere spre stânga, alergare laterală cu pași adăugați spre stânga, până la linia de sosire, atingerea acesteia, deplasare laterală cu pași adăugați spre dreapta, atingerea celei de-a doua linii, întoarcere la dreapta și alergare rapidă cu spatele înapoi la</p>	<p>2 min</p> <p>3 serii</p> <p>4 rep</p> <p>4 rep</p> <p>3 rep</p>	<p>Pe perechi, pe toată suprafața sălii.</p> <p>Formație de gimnastică</p> <p>Linie pe două rânduri.</p> <p>Între exerciții se acordă pauză pentru revenirea organismului.</p> <p>Pe toată suprafața sălii</p>

	<p>linia de start.</p> <p>* Se execută individual o coregrafie de jive, rapidă, la un moment dat se oprește muzica și se strigă un număr (un număr impar de la 1 la 9), iar studenții trebuie să facă buchețele corespunzătoare numărului respectiv. Cine rămâne în afara buchețelor, primește pedepse (genuflexiuni).</p> <p><i>Însușirea unor pași de dans sportiv vals lent;</i></p> <p>Schimbare închisă de la dreapta la stânga</p> <p>Schimbare închisă de la stânga la dreapta</p> <p>Combinăție 1- Schimbare închisă de la dreapta la stânga cu Schimbare închisă de la stânga la dreapta</p> <p>Întoarcere dreapta</p> <p>Întoarcere stânga</p> <p>Combinăție 2 - Întoarcere dreapta, Schimbare închisă de la dreapta la stânga, Întoarcere stânga, Schimbare închisă de la stânga la dreapta.</p> <p><i>Pregătirea artistică</i></p> <p>Se demonstrează studenților modalități de exprimare motrică a unor informații senzoriale, după care li se cere să le reproducă într-o notă personală:</p> <p>Ex. – senzația că nu auzi – redată prin mișcarea capului spre sensul semnalului, semnificând atenție;</p> <p>-senzația că vezi ceva urât – redată prin mișcări de respingere, încruntare facială, semnificând disconfort;</p> <p>-senzația că miroși ceva plăcut – redată prin mișcări lente, nări dilatate,</p>	<p>3 min</p> <p>8x</p> <p>8x</p> <p>16x</p> <p>16x</p> <p>16x</p> <p>16x</p> <p>2 x 2 min</p>	<p>Se executa in sensul ringului de dans</p> <p>Execuție individuala alternata cu execuție in pereche</p> <p>Se insistă asupra redării propriilor interpretări, demonstrațiile având doar notă informativă.</p>
--	---	---	---

	semnificând încântare, plăcere etc.		
ÎNCHEIERE (5 min)	Exerciții specifice de revenirea organismului după efort Aprecieri	3 min 2 min.	

PLAN DE LECȚIE 7-8

Locul: sală de sport USV, corp A

Temele și obiectivele lecției:

1. Însușire și perfecționare pași dans Vals Vienez
2. Suplețe musculară și mobilitate articulară
2. Pregătirea artistică – îmbunătățirea comunicării în cadrul cuplurilor.

Tehnologii didactice:

d. *Metode și procedee de instruire:* explicație, demonstrație, situație de problemă, învățare prin descoperire, exercițiul.

e. *Materiale didactice:* CD player, CD-uri

f. *Mijloace de învățământ:* literatură de specialitate

Partea lecției	Mijloace	Dozare	Indicații metodice
INTRODUCTIVĂ (15 min.)	-diferite forme de mers, alergare, variații de pași de mers (pe vârfuri, fandat, cu ducerea piciorului înainte și înapoi) și alergare (pas ascuțit, pentru pregătirea organismului pentru efort; - exerciții din stând și la sol, pentru prelucrarea tuturor grupelor musculare și articulațiilor corpului. Exerciții din dansul clasic: -releve-uri; -battement tendu înainte și înapoi; -battment tendu jete.	10 min 4x8	Pe tot parcursul exercițiilor va exista acompaniament muzical pentru dezvoltarea simțului ritmului. Un șir, cu sprijin la bara de perete
FUNDAMENTALĂ (70 min.)	<i>Însușirea unor pași de vals vienez</i> <i>Întoarcere dreapta in vals vienez:</i> - Tempo lent - Tempo moderat - Tempo normal - Tempo crescut	2x 2 melodii	Execuțiile se fac pe sensul ringului de dans. Individual si pe perechi.

	<p><i>Suplețe musculară și mobilitate articulară</i></p> <p>* Stând, brațul stâng sus, îndoit, cu palma între omoplați. Cu mâna dreaptă pe cotul stâng se trage ușor în jos – menținere 15 sec. Același exercițiu și pentru brațul drept.</p> <p>* Sprijin lateral pe genunchiul stâng și mâna stângă, piciorul drept întins lateral, sprijinit pe sol, se întinde energic brațul drept sus, lângă ureche, se menține poziția 15 sec. Același exercițiu și din sprijin lateral pe partea dreaptă.</p> <p>* Așezat, palmele pe sol înapoia bazinului, ridicarea bazinului în extensie, capul, trunchiul și membrele inferioare pe aceeași linie – se menține 15 sec.</p> <p>* Sprijin pe genunchi și pe palme, acestea fiind orientate spre interior. Se atrage atenția asupra întinderii musculaturii antebrațului, se menține 15 sec.</p> <p>* Podul de jos, menținere 15 sec. urmată de relaxare cu genunchii la piept 10 sec.</p> <p>* Culcat dorsal, piciorul stâng întins la 90 de grade, apucat cu ambele mâini la nivelul zonei poplitee, trunchiul ușor ridicat de la sol, menținere 15 sec. Același exercițiu pentru piciorul drept.</p> <p>* Atârnat la spalier, balansarea laterală a membrelor inferioare și a bazinului spre stânga, apoi spre dreapta (amplitudine cât mai mare)</p> <p><i>Pregătirea artistică</i></p> <p>Fiecărei perechi i se cere să redea o anumită stare/trăire interioară (spaimă, iubire, curaj, veselie, nepăsare etc.) printr-o coregrafie efectuată fără muzică. Celelalte perechi trebuie să ghicească interpretarea colegilor.</p>	<p>3 x 15 sec. pt. fiecare braț</p> <p>3x15 sec. pt. fiecare parte</p> <p>3 x 15 sec.</p> <p>3 x 15 sec.</p> <p>3x15 sec.</p> <p>3x pentru fiecare picior.</p> <p>3x10 rep</p> <p>10 min</p>	<p>Pe perechi</p>
--	---	--	-------------------

ÎNCHEIERE (5 min)	Exerciții specific de revenirea organismului după efort	3 min	
	Aprecieri	2 min.	

PLAN DE LECȚIE 8-9

Locul: sală de sport USV, corp A

Temele și obiectivele lecției:

1. Însușirea și perfecționarea unor pași de dans sportiv Cha Cha Cha
2. Forța – dezvoltarea forței la nivelul membrelor inferioare și a musculaturii abdominale;
3. Comunicarea nonverbală – însușirea unor mijloace de expresie facială bazate pe diferite senzații.

Tehnologii didactice:

d. *Metode și procedee de instruire:* explicație, demonstrație, situație de problemă, învățare prin descoperire, exercițiul.

e. *Materiale didactice:* CD player, CD-uri

f. *Mijloace de învățământ:* literatură de specialitate

Partea lecției	Mijloace	Dozare	Indicații metodice
INTRODUCTIVĂ (15 min.)	-diferite forme de mers, alergare, variații de pași de mers (pe vârfuri, fandat, cu ducerea piciorului înainte și înapoi) și alergare (pas ascuțit, pentru pregătirea organismului pentru efort; - exerciții din stând și la sol, pentru prelucrarea tuturor grupelor musculare și articulațiilor corpului. Exerciții din dansul clasic: -releve-uri; -battement tendu înainte și înapoi; -battment tendu jete	10 min 4x8	 Un șir, cu sprijin la bara de perete
FUNDAMENTALĂ (70 min.)	<i>Însușirea unor pași de dans sportiv cha-cha</i> Chasse la dreapta Chasse la stânga	 8x 8x	Individual si pe perechi, alternativ

	Combinatie1- Chasse la stânga cu Chasse la dreapta	8x	
	Cha cha cha încrucișare înainte (drept-stâng-drept)	8x	
	Cha cha cha încrucișare înainte (stâng-drept-stâng)	8x	
	Combinatie 2 - Cha cha cha încrucișare înainte (drept-stâng-drept) cu Cha cha cha încrucișare înainte (stâng-drept-stâng)	8x	
	<p>Combinatie 3- combinatie1+2</p> <p><i>Forța</i></p> <p>* Stând, brațele întinse în față: genuflexiuni, cu balansarea laterală a piciorului drept întins; genuflexiuni, cu balansarea laterală a piciorului stâng întins;</p> <p>* Sărituri pe loc, cu genunchii la piept</p> <p>* Stând, brațele întinse în față: genuflexiuni, cu balansarea înapoi a piciorului drept întins; genuflexiuni, cu balansarea înapoi a piciorului stâng întins;</p> <p>* Pe perechi, față în față, priză la nivelul mâinii drepte; simultan, cei doi parteneri vor executa genuflexiune cu proiectarea centrului de greutate înapoia bazei de sprijin (greutatea lăsată pe călcâie), revenire și schimbarea prizei la nivelul mâinii stângi.</p> <p>* Culcat dorsal, ridicarea trunchiului, simultan cu ridicarea alternativă a fiecărui picior, cu bătaia palmelor sub genunchi</p> <p>* Din atârnat la spalier, ridicarea genunchilor la piept</p>	<p>8x</p> <p>10 rep x3 serii</p> <p>20 rep x3 serii</p> <p>20 rep x3 serii</p> <p>15 rep x3 serii</p> <p>15 rep x3 serii</p> <p>15 rep x3</p>	<p>Formație de gimnastică</p> <p>Între serii, 30 sec, pauză activă.</p> <p>30 sec. pauză între serii, cu mișcări de respirație.</p> <p>30 sec. pauză activă între serii (scuturări de picioare)</p> <p>Intre serii, pauză cu menținerea genunchilor îndoți la piept, 20 sec.</p> <p>30 sec. pauză între serii, cu mișcări de respirație.</p>

	<p>*Sărituri cu extensie, din ghemuit în ghemuit</p> <p>* Din atârnat la spalier, ridicarea picioarelor întinse la orizontală</p> <p>* Cu săculeți de 0,5 kg atașați pe gambe, executarea unei coregrafii latino – 2 min.</p> <p><i>Pregătirea artistică</i></p> <p>Se demonstrează studenților modalități de exprimare motrică a unor informații senzoriale, după care li se cere să le reproducă într-o notă personală:</p> <p>Ex. – senzația de căldură – redată prin mișcări largi, încetinite, semnificând relaxare, destindere;</p> <p>-senzația de frig – redată prin contracții (retragere), semnificând disconfort;</p> <p>-senzația ca nu mai ai echilibru – redată prin mișcări dezordonate, semnificând nesiguranța etc.</p>	<p>serii</p> <p>15 rep</p> <p>15 rep</p> <p>4x2 min</p> <p>15 min</p>	<p>Se insistă asupra redării propriilor interpretări, demonstrațiile având doar notă informativă.</p>
ÎNCHEIERE (5 min)	<p>Exerciții specifice de revenirea organismului după efort</p> <p>Aprecieri</p>	<p>3 min</p> <p>2 min.</p>	

PLAN DE LECȚIE 10-11

Locul: sală de sport USV, corp A

Temele și obiectivele lecției:

1. Consolidare pași de dans sportiv vals lent
2. Însușire coregrafiei vals lent
3. Suplețe musculară și mobilitate articulară

Tehnologii didactice:

d. *Metode și procedee de instruire:* explicație, demonstrație, situație de problemă, învățare prin descoperire, exercițiul.

e. *Materiale didactice:* CD player, CD-uri

f. *Mijloace de învățământ:* literatură de specialitate

Partea lecției	Mijloace	Dozare	Indicații metodice
----------------	----------	--------	--------------------

<p>INTRODUCTIVĂ (13 min.)</p>	<p>-diferite forme de mers, alergare, variații de pași de mers (pe vârfuri, fandat, cu ducerea piciorului înainte și înapoi) și alergare (pas ascuțit, pentru pregătirea organismului pentru efort; - exerciții din stând și la sol, pentru prelucrarea tuturor grupelor musculare și articulațiilor corpului.</p> <p>Exerciții din dansul clasic: -releve-uri; -battement tendu lateral; -ronde de jambe par terre en dehors.</p>	<p>13 min</p>	<p>Pe tot parcursul exercițiilor va exista acompaniament muzical pentru dezvoltarea simțului ritmului.</p> <p>Un șir, cu sprijin la bara de perete</p>
<p>FUNDAMENTALĂ (70 min.)</p>	<p><i>Repetarea pașilor de dans sportiv vals lent;</i></p> <p>Schimbare închisă de la dreapta la stânga</p> <p>Schimbare închisă de la stânga la dreapta</p> <p>Combinatie 1- Schimbare închisă de la dreapta la stânga cu schimbare închisă de la stânga la dreapta</p> <p>Întoarcere dreapta</p> <p>Întoarcere stânga</p> <p>Combinatie 2 - Întoarcere dreapta, Schimbare închisă de la dreapta la stânga, Întoarcere stânga, Schimbare închisă de la stânga la dreapta.</p> <p><i>Insusire coregrafie vals lent</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Natural Turn; T-123 123 2. RF Closed Change; T- 323 3. Reverse Turn; T-423 523 4. LF Closed Change; T-623 <p><i>Mobilitate articulară și suplețe musculară</i></p> <p>* Stând lateral față de spalier, piciorul stâng sprijinit pe șipca la nivelul bazinului, îndoirea laterală a</p>	<p>2 rep</p> <p>2 rep</p> <p>3 rep</p> <p>2 rep</p> <p>2 rep</p> <p>3 rep</p> <p>3 rep x 3 melodii</p>	<p>Pe perechi, pe toata suprafața sălii.</p> <p>Între exerciții se acordă pauză pentru revenirea organismului.</p> <p>Execuție individuala alternata cu execuție in pereche</p>

	<p>trunchiului, brațele sus, menținere 15 sec. Apoi, îndoirea trunchiului pe piciorul drept, fruntea cât mai aproape de genunchi, mâinile pe gleznă – 15 sec. Se schimbă piciorul sprijinit la spalier.</p> <p>* Pe perechi, stând spate în spate, la nivelul coatelor apucat, unul dintre parteneri execută aplecarea trunchiului, în timp ce celălalt stă complet relaxat pe spatele colegului, picioarele desprinse de la sol – 15 sec. apoi se schimbă rolurile.</p> <p>* Pe perechi, stând față în față, cu mâinile sprijinite pe umerii partenerului, simultan aplecarea trunchiului, din această poziție se execută 15 arcuiri cu amplitudine cât mai mare.</p> <p>* Așezat lateral pe partea stângă, sprijinit antebraț, mâna dreaptă în fața corpului, balansarea laterală cât mai amplă a piciorului drept – 20 ori, apoi se schimbă partea.</p>	4 rep 4 rep 4 rep 4 rep	
ÎNCHEIERE (7 min)	Exerciții specifice de revenirea organismului după efort Aprecieri	5 min 2 min.	

PLAN DE LECȚIE 10-11

Locul: sală de sport USV, corp A

Temele și obiectivele lecției:

1. Consolidare pași de dans sportiv vals lent
2. Însușire coregrafiei vals lent
3. Suplețe musculară și mobilitate articulară

Tehnologii didactice:

- d. *Metode și procedee de instruire:* explicație, demonstrație, situație de problemă, învățare prin descoperire, exercițiul.
- e. *Materiale didactice:* CD player, CD-uri
- f. *Mijloace de învățământ:* literatură de specialitate

Partea lecției	Mijloace	Dozare	Indicații metodice
----------------	----------	--------	--------------------

<p>INTRODUCTIVĂ (13 min.)</p>	<p>-diferite forme de mers, alergare, variații de pași de mers (pe vârfuri, fandat, cu ducerea piciorului înainte și înapoi) și alergare (pas ascuțit, pentru pregătirea organismului pentru efort; - exerciții din stând și la sol, pentru prelucrarea tuturor grupelor musculare și articulațiilor corpului.</p> <p>Exerciții din dansul clasic: -releve-uri; -battement tendu lateral; -ronde de jambe par terre en dehors.</p>	<p>13 min</p>	<p>Pe tot parcursul exercițiilor va exista acompaniament muzical pentru dezvoltarea simțului ritmului.</p> <p>Un șir, cu sprijin la bara de perete</p>
<p>FUNDAMENTALĂ (70 min.)</p>	<p><i>Repetarea pașilor de dans sportiv vals lent;</i></p> <p>Schimbare închisă de la dreapta la stânga</p> <p>Schimbare închisă de la stânga la dreapta</p> <p>Combinatie 1- Schimbare închisă de la dreapta la stânga cu schimbare închisă de la stânga la dreapta</p> <p>Întoarcere dreapta</p> <p>Întoarcere stânga</p> <p>Combinatie 2 - Întoarcere dreapta, Schimbare închisă de la dreapta la stânga, Întoarcere stânga, Schimbare închisă de la stânga la dreapta.</p> <p><i>Insusire coregrafie vals lent</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Natural Turn; T-123 123 2. RF Closed Change; T- 323 3. Reverse Turn; T-423 523 4. LF Closed Change; T-623 <p><i>Mobilitate articulară și suplețe musculară</i></p> <p>* Stând lateral față de spalier, piciorul stâng sprijinit pe șipca la nivelul bazinului, îndoirea laterală a</p>	<p>2 rep</p> <p>2 rep</p> <p>3 rep</p> <p>2 rep</p> <p>2 rep</p> <p>3 rep</p> <p>3 rep x 3 melodii</p>	<p>Pe perechi, pe toata suprafața sălii.</p> <p>Între exerciții se acordă pauză pentru revenirea organismului.</p> <p>Execuție individuala alternata cu execuție in pereche</p>

	<p>trunchiului, brațele sus, menținere 15 sec. Apoi, îndoirea trunchiului pe piciorul drept, fruntea cât mai aproape de genunchi, mâinile pe gleznă – 15 sec. Se schimbă piciorul sprijinit la spalier.</p> <p>* Pe perechi, stând spate în spate, la nivelul coatelor apucat, unul dintre parteneri execută aplecarea trunchiului, în timp ce celălalt stă complet relaxat pe spatele colegului, picioarele desprinse de la sol – 15 sec. apoi se schimbă rolurile.</p> <p>* Pe perechi, stând față în față, cu mâinile sprijinite pe umerii partenerului, simultan aplecarea trunchiului, din această poziție se execută 15 arcuiri cu amplitudine cât mai mare.</p> <p>* Așezat lateral pe partea stângă, sprijinit antebraț, mâna dreaptă în fața corpului, balansarea laterală cât mai amplă a piciorului drept – 20 ori, apoi se schimbă partea.</p>	4 rep 4 rep 4 rep 4 rep	
ÎNCHEIERE (7 min)	Exerciții specifice de revenirea organismului după efort Aprecieri	5 min 2 min.	

PLAN DE LECȚIE 12-13

Locul: sală de sport USV, corp A

Temele și obiectivele lecției:

4. Consolidare pași de dans Vals Vienez
5. Învățare coregrafie Vals Vienez
6. Dezvoltarea rezistenței

Tehnologii didactice:

- d. *Metode și procedee de instruire:* explicație, demonstrație, situație de problemă, învățare prin descoperire, exercițiul.
- e. *Materiale didactice:* CD player, CD-uri
- f. *Mijloace de învățământ:* literatură de specialitate

Partea lecției	Mijloace	Dozare	Indicații metodice
----------------	----------	--------	--------------------

INTRODUCTIVĂ (15 min.)	-diferite forme de mers, alergare, variații de pași de mers (pe vârfuri, fandat, cu ducerea piciorului înainte și înapoi) și alergare (pas ascuțit, pentru pregătirea organismului pentru efort; - exerciții din stând și la sol, pentru prelucrarea tuturor grupelor musculare și articulațiilor corpului. Exerciții din dansul clasic: -releve-uri; -battment tendu înainte și înapoi; -battment tendu jete.	15 min	Pe tot parcursul exercițiilor va exista acompaniament muzical pentru dezvoltarea simțului ritmului. Un șir, cu sprijin la bara de perete
FUNDAMENTALĂ (70 min.)	<i>Repetare pași de vals vienez</i> Întoarcere dreapta în vals vienez: - Tempo lent - Tempo moderat - Tempo normal - Tempo crescut <i>Învățare coregrafie vals vienez</i> 1. Right Turn 2. Closed Change Right to Left 3. Left Turn 4. Closed Change Left to Right <i>Dezvoltarea rezistenței</i> * Alergare moderată, în tempo 2/4, timp de 4 min. * Combinație vals vienez– 4 min.	1x 2 melodii 4 melodii 4 min	Execuțiile se fac pe sensul ringului de dans. Individual și în pereche. Coloană câte 1 Pe perechi
ÎNCHEIERE (5 min)	Exerciții specifice de revenirea organismului după efort Aprecieri	3 min 2 min.	

PLAN DE LECȚIE 13-14

Locul: sală de sport USV, corp A

Temele și obiectivele lecției:

1. Consolidare pași de dans sportiv Cha Cha
2. Însușire coregrafie Cha Cha

3. Îmbunătățirea supleței musculare și a mobilității articulare

Tehnologii didactice:

Metode și procedee de instruire: explicație, demonstrație, situație de problemă, învățare prin descoperire, exercițiul.

Materiale didactice: CD player, CD-uri

Mijloace de învățământ: literatură de specialitate

Partea lecției	Mijloace	Dozare	Indicații metodice
INTRODUCTIVĂ (15 min.)	-diferite forme de mers, alergare, variații de pași de mers (pe vârfuri, fandat, cu ducerea piciorului înainte și înapoi) și alergare (pas ascuțit, pentru pregătirea organismului pentru efort; - exerciții din stând și la sol, pentru prelucrarea tuturor grupelor musculare și articulațiilor corpului. Exerciții din dansul clasic: -releve-uri; -battement tendu înainte și înapoi; -battment tendu jete	15 min	Pe tot parcursul exercițiilor va exista acompaniament muzical pentru dezvoltarea simțului ritmului. Un șir, cu sprijin la bara de perete
FUNDAMENTALĂ (70 min.)	<i>Repetare pași de dans sportiv cha-cha</i> Chasse la dreapta Chasse la stânga Combinatie1- Chasse la stânga cu Chasse la dreapta Cha cha cha încrucișare înainte (drept-stâng-drept) Cha cha cha încrucișare înainte (stâng-drept-stâng) Combinatie 2 - Cha cha cha încrucișare înainte (drept-stâng-drept) cu Cha cha cha încrucișare înainte (stâng-drept-stâng) Combinatie 3- combinatie1+2	 4x 4x 4x 4x 4x 4x 4x	Individual si pe perechi, alternativ Se executa

	<p><i>Însușire coregrafie cha cha cha</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Close Basic 234&1 234&1 2. Check 234&1 234&1 3. Sport Turn to right 234&1 4. Under arm turn to r 234&1 <p><i>Suplețe musculară și mobilitate articulară</i></p> <p>* Culcat facial, palmele așezate pe sol la nivelul umerilor, ridicarea trunchiului în extensie și menținerea acestei poziții timp de 30 sec. Relaxare, stând pe genunchi, așezat pe călcâie, brațele și spatele întinse.</p> <p>* Culcat dorsal, genunchiul drept îndoit pe piept, la nivelul gambei apucat. Menținere 15 sec., după care se schimbă piciorul.</p> <p>* Așezat cu piciorul stâng întins, piciorul drept îndoit pe interior, cu talpa pe coapsa piciorului stâng. Aplecarea trunchiului înainte și menținere 15 sec. Același lucru și cu piciorul drept întins.</p> <p>* Așezat, picioarele îndoite, talpă în talpă, mâinile apasă pe genunchi (călcâiele cât mai aproape de bazin). Menținere 20 sec., urmată de balansări, cu mâinile pe vârful picioarelor.</p>	<p>4 repx 3 melodii</p> <p>3 rep</p> <p>3 rep</p> <p>3 rep</p>	<p>individual si pe perechi</p> <p>Formație de gimnastică Se insistă asupra amplitudinii mișcărilor.</p>
ÎNCHEIERE (5 min)	<p>Exerciții specifice de revenirea organismului după efort</p> <p>Aprecieri</p>	<p>3 min</p> <p>2 min.</p>	



1134 / 1.10.2019.

Adeverință

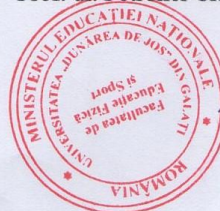
Prin prezenta se certifică faptul că d-na Mărioara SALUP, asistent universitar la Facultatea de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității „Ștefan cel Mare” Suceava, a implementat un program specializat care a vizat însușirea unor elemente coregrafice pentru studenți în anul universitar 2015-2016 în cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport, Universitatea ”Dunărea de Jos” din Galați.

Rezultatele obținute în urma aplicării programului elaborat confirmă eficiența și aplicabilitatea acestuia, fiind implementat în cadrul procesului instructiv educativ a studenților la disciplina Gimnastică ritmică.

Adeverința este elaborată pentru completarea dosarului pentru susținerea publică a tezei de doctorat.

Decan,

Prof. dr. Petronel Cristian MOISESCU





Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava

Facultatea de Educație Fizică și Sport

Nr. 2334 / FEFS / 04.10.2019

ADEVERINȚĂ

Prin prezența, se adeverește că d-na Mărioara Salup, asistent universitar la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, la Facultatea de Educație Fizică și Sport, a desfășurat un experiment pedagogic pe parcursul anului universitar 2014-2015, în semestrul al doilea, prin aplicarea unui program special în cadrul lucrărilor practice, la Disciplina Gimnastică, Expresie Corporală-Dans, cu studenții Facultății de Educație Fizică și Sport.

Rezultatele obținute în urma aplicării programului elaborat confirmă eficiența și aplicabilitatea acestuia, fiind propus în cadrul lucrărilor practice specializat cu studenții.

Adeverința este elaborată pentru completarea dosarului de documente pentru susținerea publică a tezei de doctorat.

Decan,

Prof.univ.dr.Petru GHERVAN



Director de Departament,

Conf.univ.dr.Florian BENEDEK

DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII

Subsemnata, SALUP MĂRIOARA declar pe răspundere personală că materialele prezentate în teza de doctorat sunt rezultatul propriilor cercetări și realizări științifice. Conștientizez că, în caz contrar, urmează să suport consecințele în conformitate cu legislația în vigoare.

Numele, prenumele: **Salup Mărioara**

Semnătura -

Data: 22.10.2021

CV-ul candidatului

I. Date personale:

Numele de familie și prenumele: **Salup Mărioara**

Cetățenia: **România**

Data nașterii: **21.07.1978**

Locul nașterii: **Suceava**



II. Studii:

2011-2015: studii doctorale, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Republica Moldova, Teoria și Metodologia Educație Fizice, Antrenamentului Sportiv și Culturii Fizice de Recuperare, la Catedra de Gimnastică;

2009-2011: studii de masterat, Universitatea Bacău, FSMSS, domeniul ACMTL;

2009-2011: stagiu de pregătire Universitatea “Ștefan cel Mare” Suceava, Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic, nivelul II;

2006-2009: studii universitare, Universitatea “Ștefan cel Mare” Suceava, specializarea Educație Fizică și Sport, licențiat în Educație Fizică și Sport;

2006 – 2009: stagiu de pregătire Universitatea “Ștefan cel Mare” Suceava, Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic, nivelul I;

1994–1998: studii preuniversitare, Grup Școlar nr.1 Suceava, profilul Matematica – fizica;

1986-1994: Școala Gimnazială nr. 4, Suceava;

III. Experiență profesională:

1998-până în prezent: profesor de Dans Modern la Palatul Copiilor Suceava;

2010-până în prezent: asistent universitar la Universitatea “Ștefan cel Mare” Suceava, Facultatea de Educație Fizică și Sport;

IV. Stagii de cercetare și formare profesională:

- Lucrări practice „Metodica disciplinelor sportive gimnice” la Facultatea de Educație Fizică și Sport Suceava, 2010-2015;
- Lucrări practice „Expresie corporală-dans” la Facultatea de Educație Fizică și Sport Suceava, 2010-2015;
- Lucrări practice „Educație fizică și Sport” la Universitatea “Ștefan cel Mare” Suceava, 2011-prezent;

V. Lucrări științifice publicate:

1. Salup M. Bilateral Coordination Training in the Cheerleading Team of the University Suceava - Annals of "Dunărea de Jos" University of Galați 2012 nr.2, pag. 171-175, ISSN 1454-9832;
2. Salup M. Training skills for landing jumps in rhythmic gymnastics în Gymnasium Scientific Journal of Education, Sports and Health Bacău Supplement, Vol. XIII, 2012, p. 316-325, ISSN 1453-0201;
3. Salup M. Rolul Dansului ca Activitate de Timp Liber în Educarea Estetică a Elevilor de 8-10 Ani în Volumul Conferinței Științifice a Doctoranzilor "Cultura Fizică: Probleme Științifice ale Învățământului și Sportului" Chișinău 16-17 Noiembrie 2012, p. 147-150; ISBN 978-9975-4425-0-3;
4. Salup M. Rață E. Development of folk dance Interpretation to Students the Annals of the "Ștefan cel Mare" University ISSN-1884-9131 NO.2(9)/2012, pag. 103-110;
5. Salup M. Bufta V. Iacob A. Role of the Means in Dance in the Education of Psychomotileskills for Preteenagers în the Annals of the „Ștefan cel Mare” University ISSN-1884-9131 no.1(8)/2012, pag. 72-78;
6. Salup M. Juravle I. Contributions regarding speed development of children aged between 12-14 years old în Volumul International Scientific Conference "Sports, Education, Culture - Interdisciplinary Approaches in Scientific Research" Galați 30-31 mai 2013, p. 80-82, ISSN 1454-9832;
7. Salup M. Rolul mijloacelor din dans în educarea aptitudinilor psihomotrice la Palatul Copiilor din Suceava. Conferinta științifică internațională 14 - 15 noiembrie, Chișinău 2014, P. 57-61, CZU 796012.2;
8. Salup M. Pața O. The increase of the students rhythmic gymnastics lesson efficiency through choregraphic training means. 5- th International Scientific Conference, Bacău, November 21-22, 2014, ISCB 2014, p. 26-27;
9. Salup M. Contribuții privind pregătirea coregrafică a studentelor FEFS în cadrul lecției de gimnastică ritmică. Revista științifico-metodică, Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău-Republica Moldova 2014, p. 35-41, 1857-0615;

10. Salup M. The development of coordination capacity in Suceava University cheerleading squad. The Annals of the “Ștefan cel Mare” University ISSN-1884-9131 NO.2(13)/2014;
11. Salup M. Dezvoltarea calităților motrice prin pregătirea coregrafică a studentelor FEFS. Cultura fizică și sportul într-o societate bazate pe cunoaștere. Conferința Științifică Internațională 6-7 Noiembrie 2015 Chișinău, Republica Moldova, P. 41-46; ISBN 978-9975-131-21-6; CZU 793.3:378:796;
12. Salup M. Bufta 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, 26-27 mai 2016, VI-th edition; Publishing University of Suceava, p. 98-103, ISSN 2065-3948;
13. Salup M. The role of choreographic preparation in the education of psychometric skills in children with the circulation between 15-17 years (Rolul pregătirii coregrafice în educarea abilităților psihometrice la copiii cu circulație între 15-17 ani), The Annals of the “Ștefan cel Mare” University ISSN-1884-9131 NO.2(X)/2017, p. 143-149;
14. Salup M. Comparative study of the indices that determine the motor training as a factor of the choreographic training of the students of the profile faculties, The Annals of the “Ștefan cel Mare” University ISSN-1884-9131, volumul 13, nr. 2/2020, p. 109-117.

VI. Specializări în străinătate:

1. Specializarea în Gimnastică în cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău – Republica Moldova.

VII. Conferințe cu participare internațională și națională :

1. Conferința Științifică a Doctoranzilor ”Cultura Fizică: Probleme Științifice ale Învățământului și Sportului” Chișinău, 15 Noiembrie 2012;
2. 5- th International Scientific Conference, Bacău, November 21-22, 2014;
3. Conferința științifică internațională 14 - 15 noiembrie , Chișinău 2014;

VIII. Competențe lingvistice și de comunicare:

- Limba română (maternă);
- Limba engleză (mediu).

IX. Date de contact:

Adresa: loc. Adâncata, jud. Suceava, România;

Telefon de contact: 0740311313;

e-mail: salupmari@gmail.com

marioara.salup@usm.ro

Semnătura: