

**UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA
INSTITUTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Cu titlu de manuscris

C.Z.U: 159.9+796.012:797.2-053.2(043)

NINICU Alina

**PREGĂTIREA MOTRICE A ELEVILOR DIN TREAPTA PRIMARĂ PRIN
MIJLOACELE ÎNOTULUI**

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

Teză de doctor în științe ale educației

**Conducător științific: GONCEARUC Svetlana,
doctor în științe pedagogice,
profesor universitar**

Autor: Ninicu Alina

CHIȘINĂU, 2025

© Ninicu Alina, 2025

CUPRINS

ADNOTARE (în limba română și engleză)	5
LISTA TABELELOR	7
LISTA FIGURILOR	8
LISTA ABREVIERILOR	9
INTRODUCERE	10
1. REPERELE CONCEPTUALE ALE PREGĂTIRII MOTRICE A ELEVILOR DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ PRIN MIJLOACELE ÎNOTULUI.....	17
1.1. Particularitățile dezvoltării fizice și ale nivelului de pregătire motrice a elevilor de 7-8 ani.....	17
1.2. Caracteristicile anatomice, fiziologice și psihologice ale copiilor de vârstă școlară mica.....	26
1.3. Mediul acvatic și înotul ca factori eficienți ai pregătirii motrice.....	38
1.4. Concluzii la capitolul 1.....	43
2. BAZELE ORGANIZATORICE ȘI METODOLOGICE ALE APLICĂRII MIJLOACELOR DIN ÎNOT ÎN PROCESUL DE PREGĂTIRE MOTRICE A ELEVILOR DIN TREAPTA PRIMARĂ.....	45
2.1. Metodele de cercetare și organizarea studiului.....	45
2.2. Caracteristici ale nivelului de dezvoltare fizică și de pregătire motrică a elevilor încadrați în studiul experimental	50
2.3. Evaluarea interesului și motivației elevilor în contextul practicării înotului în cadrul educației fizice școlare.....	60
2.4. Concluzii la capitolul 2	73
3. DEMERSUL EXPERIMENTAL DE PREGĂTIRĂ MOTRICE A ELEVILOR DIN TREAPTA PRIMARĂ PRIN UTILIZAREA MIJLOACELOR ÎNOTULUI.....	75
3.1. Conținutul lecțiilor de înot orientate spre dezvoltarea calităților motrice de bază ale elevilor din treapta primară.....	75
3.2. Conținutul mijloacelor de organizare a procesului de pregătire motrică a elevilor în cadrul lecțiilor de înot.....	87
3.3. Analiza nivelului de însușire a elementelor din proba de înot de către elevii participanți la experimentul pedagogic.....	107

3.4. Analiza indicilor pregătirii motrice a elevilor de 7-8 ani participanți la experiment.....	112
3.5. Concluzii la capitolul 3.....	122
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI	124
BIBLIOGRAFIE.....	127
ANEXE	
Anexa 1. Planul-grafic de instruire pe anul de studii.	146
Anexa 2. Plan grafic de instruire lunar.....	148
Anexa 3. Proiect didactic al lecției.....	149
Anexa 4. Teste pentru nivelul pregătirii fizice.....	151
Anexa 5. Acte de implementare.....	158
Declarația privind asumarea răspunderii.....	160
CV-ul autorului	161

ADNOTARE

Ninicu Alina „Pregătirea motrice a elevilor din treapta primară prin mijloacele înotului”: Teză de doctor în științe ale educației. Chișinău, 2025.

Structura tezei: introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie (206 surse), 126 pagini text de bază, 5 anexe, 17 figuri, 37 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 8 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: pregătire motrice, elevi, treapta primară, înot, calități motrice, educație fizică.

Scopul cercetării constă în studiul eficienței aplicării mijloacelor din natație în cadrul procesului de educației fizică al elevilor din treapta primară.

Obiectivele cercetării: 1. Studiarea reperelor conceptuale ale pregătirii motrice a elevilor de vârstă școlară mică prin mijloacele înotului. 2. Aprecierea nivelului pregătirii motrice a elevilor din clasele primare. 3. Elaborarea conținutului programului experimental de pregătire motrice a elevilor din treapta primară prin aplicarea mijloacelor din înot. 4. Fundamentarea teoretică și elaborarea modelului pedagogic de pregătire motrice a elevilor din treapta primară prin mijloace din înot. 5. Validarea experimentală a eficienței implementării modelului pedagogic și a programului experimental de pregătire motrice a elevilor de vârstă școlară mică prin mijloacele înotului.

Noutatea și originalitatea științifică rezidă în elaborarea și validarea teoretică și experimentală a conceptului de bază, ce ține de pregătirea motrice a elevilor de vârstă școlară mică prin elaborarea și implementarea în practică modelului pedagogic și a programului experimental axat pe mijloacele preluate din proba de natație.

Problema științifică importantă soluționată în domeniu constă în din nivelul scăzut al pregătirii motrice a elevilor din treapta primară, numărul insuficient de ghiduri și materiale promoționale ce țin de optimizarea educației fizice a elevilor din treapta primară prin folosirea diverselor mijloace, inclusiv în a celor din proba de înot.

Semnificația teoretică rezidă în precizarea fundamentelor teoretico-aplicative ale pregătirii motrice a elevilor de 7-10 ani prin mijloacele înotului, în consolidarea și argumentarea științifică a *modelului pedagogic și a programului experimental*, prin elaborarea tehnologiei pedagogice privind pregătirea motrice prin aplicarea mijloacelor preluate din natație.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în elaborarea și validarea ansamblului de instrumente pedagogice și fundamente teoretico-aplicative, reflectate în componentele modelului pedagogic și ale programului experimental de pregătire motrice a elevilor din treapta primară prin aplicarea mijloacelor din natație. Rezultatele cercetărilor în cauză pot fi aplicate cu succes de către profesorii școlari ce activează cu elevii din clasele primare, precum și în cadrul pregătirii profesionale a studenților din instituțiile de învățământ superior de educație fizică și sport.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele obținute au fost implementate în procesul de instruire a elevilor din treapta primară la disciplina „educație fizică” în cadrul școlii generale nr. 12, „Anatol Popovici” din Chișinău în două grupe (martor și experimentală), constituite din elevi de 7-8 ani, precum și în cadrul procesului formativ al Departamentului de formare profesională continuă al Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, în scopul determinării situației la tema cercetată, dar și prin validarea *modelului pedagogic și a programului experimental de pregătire motrice a elevilor din treapta primară prin mijloacele înotului*.

ANNOTATION

Ninicu Alina „Motor Preparation of Primary School Students through Swimming Techniques”:
Doctoral Thesis in Education Sciences. Chişinău, 2025.

Structure of the Thesis: the thesis includes introduction, three chapters, general conclusions, and recommendations. It also comprises the bibliography with 206 references, 126 pages of main text, 5 appendices, 17 figures, and 37 tables. The results of the research have been published in 8 scientific works.

Keywords: motor preparation, students, primary school level, swimming, motor skills, physical education.

Aim of the research: the research aims to investigate the efficiency of applying swimming techniques in physical education for primary school students.

Objectives of the research: 1. To study the conceptual framework for motor preparation of young school-age students through swimming techniques. 2. To evaluate the level of motor preparation among primary school students. 3. To develop the content of an experimental program for motor preparation of primary school students using swimming techniques. 4. To provide the theoretical foundation and design a pedagogical model for motor preparation of primary school students using swimming techniques. 5. To experimentally validate the efficiency of implementing the pedagogical model and the experimental program for motor preparation of young school-age students using swimming techniques.

Scientific novelty and originality: the scientific novelty and originality lie in the development and theoretical and experimental validation of the core concept of motor preparation for young school-age students. Specifically, this involves the creation and practical implementation of a pedagogical model and an experimental program based on swimming techniques.

Significant scientific problem addressed: the research addresses an important scientific problem, namely the low level of motor preparation among primary school students. This issue consists of the lack or insufficient availability of guides and promotional materials aimed at optimizing physical education for primary school students using diverse techniques, including those derived from swimming.

Theoretical significance: the theoretical significance results from the clarification of theoretical and practical foundations for motor preparation of students aged 7–10 through swimming techniques. Furthermore, it includes the consolidation and scientific justification of the pedagogical model and experimental program, as well as the development of pedagogical technology for motor preparation based on swimming techniques.

Practical value of the research: the practical value consists in the presentation and validation of a set of pedagogical tools and theoretical-practical foundations reflected in the components of the pedagogical model and experimental program for motor preparation of primary school students using swimming techniques. As a result, the findings can be successfully applied by school teachers working with primary school students. Moreover, they are valuable for the professional training of students in higher education institutions specializing in physical education and sports.

Implementation of scientific results: the results were implemented within the physical education process for primary school students at Theoretical High School No. 12, „Anatol Popovici” in Chişinău. Specifically, two groups (a control group and an experimental group) consisting of students aged 7–8 were involved. In addition, these results were applied within the professional training process at the Department of Continuing Professional Development at the State University of Physical Education and Sports. This implementation served both to assess the current state of the researched topic and validate the pedagogical model and experimental program for motor preparation of primary school students using swimming techniques.

Lista tabelelor

Tabelul 2.1. Indicii antropometrici ai subiecților grupelor experimentală și martor	51
Tabelul 2.2. Nivelul pregătirii pentru înot al elevilor de vârstă școlară mică în etapa inițială a experimentului, valori medii	51
Tabelul 2.3. Valorile coeficientului de corelație a datelor testelor de control ale elevilor de vârstă școlară mică din grupele experimentală și martor în etapa inițială a experimentului	52
Tabelul 2.4. Rezultatele testului Romberg pentru elevii de vârstă școlară mică în etapa inițială a experimentului (%)	53
Tabelul 2.5. Rezultatele testelor S.A. Dușanin la elevii de vârstă școlară mică în etapa inițială a experimentului (%)	54
Tabelul 2.6. Nivelul de dezvoltare a supleței la elevii de vârstă școlară mică în etapa inițială a experimentului (%)	55
Tabelul 2.7. Rezultatele dinamometriei aplicate elevilor de vârstă școlară mică din grupele experimentală și martor în etapa inițială a experimentului (%)	55
Tabelul 2.8. Rezultatele pulsoximetriei elevilor de vârstă școlară mică în etapa inițială a experimentului (%)	56
Tabelul 2.9. Rezultatele înregistrate la testul Ștanghe pentru copiii de vârstă școlară mică în etapa inițială a experimentului (%)	57
Tabelul 2.10. Rezultatele înregistrate la testul Ghenci de elevii de vârstă școlară mică în etapa inițială a experimentului (%)	58
Tabelul 2.11. Rezultatele spirometriei (VP) în etapa inițială a experimentului (%)	59
Tabelul 2.12. Opiniile părinților cu privire la frecventarea lecțiilor de înot de către copilul lor (%)	69
Tabelul 2.13. Rezultatele diagnosticării motivației elevilor pentru participarea la activități sportive de înot (%)	71
Tabelul 3.1. Plan de pregătire motrice pentru elevii de vârstă școlară mică prin aplicarea mijloacelor din înot	80
Tabelul 3.2. Datele testelor de control privind însușirea elementelor și procedeele tehnice din proba de înot	107
Tabelul 3.3. Analiza indicilor pregătirii motrice a elevilor de 7-8 ani participanți la experiment	111
Tabelul 3.4. Nivelul capacităților motrice ale elevilor de 7-8 ani participanți la experimentul pedagogic (băieți, n = 30)	118

Lista figurilor

Fig. 2.1. Rezultatele testului Romberg în etapa inițială a experimentului (%)	53
Fig. 2.2. Rezultatele testărilor conform metodicii lui S.A. Dușanin în GE și GM în etapa inițială a experimentului (%)	54
Fig. 2.3. Indicii nivelului de dezvoltare a supleței în GE și GM la testarea inițială %	55
Fig. 2.4. Rezultatele „dinamometriei” în GE și GM în etapa inițială a experimentului, (%)	56
Fig. 2.5. Rezultatele pulsoximetriei elevilor din GE și GM în etapa inițială a experimentului (%)	56
Fig. 2.6. Rezultatele înregistrate la testul Ștanghe în GE și GM în etapa inițială a experimentului (%)	57
Fig. 2.7. Rezultatele înregistrate la testul Ghenci în GE și GM în etapa inițială a experimentului (%)	58
Fig. 2.8. Rezultatele spirometriei (VP) în GE și GM în etapa inițială a experimentului (%)	59
Fig. 2.9. Rezultatele diagnosticării motivației elevilor pentru frecventarea orelor de sport (%)	71
Fig. 3.1. Demonstrarea mișcării de înot cu ajutorul sistemului multimedia	77
Fig. 3.2. Demonstrarea efectului înotului asupra organismului uman cu ajutorul sistemului multimedia	78
Fig. 3.3. Jocul dinamic „Bulele”	96
Fig. 3.4. Jocul dinamic „Scafandrii”	98
Fig. 3.5. Jocul dinamic „Remorca”	99
Fig.3.6. Jocul dinamic „Motorul”	100
Fig.3.7. Jocul dinamic „Havuzul”	100
Fig.3.8. Jocul dinamic „Cursa de bărci”	101
Fig.3.9. Jocul dinamic „Moara”	102
Fig.3.10. Jocul dinamic „Rostogolirea”	102
Fig. 3.11. Modelul pedagogic de pregătire motrice a elevilor claselor primare prin aplicarea mijloacelor din înot	105
Fig. 3.12. Rezultatele însușirii „plutei”	107
Fig. 3.13. Rezultatele însușirii „steluței pe piept și pe spate”	108
Fig. 3.14. Rezultatele însușirii „alunecării pe apă”	109
Fig. 3.15. Rezultatul însușirii „expirației în apă”	109
Fig. 3.16. Rezultatul însușirii procedeei „Picioarele craul cu mâinile pe plută”	110
Fig. 3.17. Rezultatul însușirii exercitiului „Reținerea respirației în apă în timpul expirației”	110
Fig. 3.18. Rezultatul însușirii „Reținerea respirației la inspirație”	111
Fig. 3.19. Distribuirea rezultatelor la proba de viteză- alergare 30 m	114
Fig. 3.20. Distribuirea rezultatelor la proba de săritură în lungime de pe loc	114
Fig. 3.21. Distribuirea rezultatelor la proba de aplecare înainte din așezat	115
Fig. 3.22. Distribuirea rezultatelor la proba de ridicare a trunchiului din poziția culcat pe spate	116
Fig.3.23. Rezultatele la proba „flotări”	117
Fig. 3.24. Distribuirea rezultatelor la proba de viteză- alergare 30 m	119
Fig.3.25. Distribuirea rezultatelor la proba de săritură în lungime de pe loc	119
Fig. 3.26. Distribuirea rezultatelor la proba de aplecare înainte din așezat	120
Fig. 3.27. Rezultatele testului ridicarea trunchiului din așezat în 30 secunde	121
Fig. 3.28. Rezultatele la proba „flotări”	121

LISTA ABREVIERILOR

x - media aritmetică,

m - eroarea medie,

t - criteriul Student,

P - pragul de semnificație,

n - produsul

CV - Coeficientul de variabilitate,

T.I. - testarea inițială,

T.F. - testarea finală,

GM - grupa martor,

GE - grupa experiment,

VP - volumul pulmonar

CVP - capacitatea vitală a plămânilor

PFG – pregătirea fizică generală

PFS –pregătirea fizică specială

INTRODUCERE

Actualitatea și importanța problemei abordate. Educația fizică are un rol semnificativ în formarea și dezvoltarea personalității elevilor, constituind cea mai importantă formă de organizare a procesului de pregătire fizică, de dezvoltare fizică, de formare a priceperilor și deprinderilor motrice, dar și de însușire a cunoștințelor teoretice din domeniul dat. În etapa actuală, realitățile socioculturale determină necesitatea dezvoltării unor abordări inovatoare în proiectarea sistemelor educaționale de diferite tipuri și niveluri. În condițiile în care volumul de forță fizică și valorile unui mod de viață sănătos, cresc foarte rapid, comunitatea pedagogică a semnalat tendința de a promova valorile educației fizice prin dezvoltare, autodezvoltare și autoperfecționare fizică. Acest fapt este confirmat chiar de situația reală din mediul social, unde la elevi a scăzut interesul elevilor pentru educația fizică, tehnologiile informaționale moderne și accesul nelimitat la multiplele rețele de socializare au înlocuit activitățile motrice în aer liber (jocurile dinamice, concursuri sportive etc), acest fapt conducând la apariția hipodinamiei [15, 18, 19, 20, 21, 202]. Din numărul total al elevilor de această vârstă, ponderea celor sănătoși reprezintă nu mai mult de 12%. Situația dată este cauzată de scăderea nivelului de trai al populației, de deteriorarea stării mediului ambiant, dar și de incidența ridicată a bolilor în rândul elevilor [9, 16, 19, 199].

La această vârstă, se formează bazele culturii fizice a personalității și atitudinea valorică a copilului față de educație, se generează premisele pentru perfecționarea nivelului pregătirii motrice, acesta fiind unul dintre obiectivele de bază ale educației fizice școlare, inclusiv la nivelul treptei primare. Cu toate acestea, în prezent există publicații din ce în ce mai alarmante cu privire la înrăutățirea sănătății elevilor la ridicarea nivelului, reducând nivelul de dezvoltare fizică și de pregătire motrice a acestora (Н.Н.Куинджи, М.И. Степанова, 2000; Л.А.Вахрушева, 2001; V. Jurat, L. Potop, V. Potop, 2022; I. Carp, S. Gurin, 2022; G. Braniște, 2022; B. Rîșneac, G. Solonenco, E. Diacenco, N. Stepanova, 2018; B. Rîșneac, G. Solonenco, 2017; С.Н. Лазырев, 2002; С.Н. Блинков, 2003; В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Л.Н. Прогонюк, 2003; В.А. Фетисов 2003; В.С. Кудрявцев, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, 2004; С.И. Изаак, 2004; В.К. Петров, 2005; В.Ю. Давыдов, 2007; G. Frunză, 2012; N. Stepanova, D. Covali, 2012). Ca urmare, la această vârstă, elevii manifestă o anumită anxietate în comunicarea cu semenii și adulții, ceea ce se reflectă negativ asupra eficacității procesului educațional, pe fundalul reducerii interesului elevilor față de activitățile fizice.

Elevii din treapta primară (7-10 ani) sunt considerați elevi de vârstă școlară mică, iar în studiul de față vor fi folosite ambele noțiuni.

Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea problemelor de cercetare

Diferite studii confirmă nivelul de dezvoltare fizic al elevilor scade pe an ce trece, că ei nu cunosc suficient de bine formele individuale de pregătire fizică, și nu manifestă dorința de a-și forma o atitudine activă față de procesul de educație fizică [13, 14]. Trebuie remarcat și faptul că, în prezent se atestă o insuficiență de mijloace ale pregătirii motrice, în mod special din natație, a căror eficiență a fost foarte des demonstrată atât din punct de vedere teoretic, cât și practic [201].

Analiza și generalizarea literaturii științifice și metodologice din domeniu, examinarea experienței pedagogice avansat profesorilor de educație fizică și a instructorilor de înot ne demonstrează faptul că există rezerve neutilizate în organizarea educației fizice a elevilor din învățământul primar pentru sporirea nivelului pregătiri fizice, precum și pentru scăderea morbidității acestora. În aceste context [8, 15, 22, 38, 52, 126, 128], înotul reprezintă un factor important, care, în condițiile actuale, marcate de cataclisme naturale și socioeconomice, devine o abilitate psihomotrică vitală. Spre deosebire de celelalte probe sportive, înotul are o particularitate distinctă în sensul că este practicat în apă, mediu cu o densitate mare, care opune rezistență în timpul practicării, mai mare decât cea a aerului, zăpezii sau gheții. Dezvoltarea calităților motrice caracteristice înotătorului constituie o problema importantă, ponderea lor în realizarea performanței nefiind egală. O caracteristică tipului de efort specific înotului este efortul de rezistență cu variantele sale: rezistența-viteza, rezistența-forța și altele.

Conform datelor statistice, majoritatea accidentelor pe apă apar anume cu elevii de vârstă școlară mică, din cauza lipsei abilităților de înot și a capacității de a simți pericolul. În conformitate cu cerințele curriculare de educație fizică, lecțiile de înot fac parte din orele disciplinei sau activitățile extrașcolare, în cadrul cărora elevii trebuie să învețe să înoate [200].

Problema optimizării și asigurării metodologice a procesului de educație fizică a elevilor din clasele primare prin mijloace de înot a fost abordată de mai mulți autori (И.Е. Кожевникова, 1998; Н.Ж.Булгакова, 2001; Т.А Протченко, Ю.А. Семенов 2003; Д.М. Билык, 2004; Д.А Косьяненко, 2005; Botnarenco, t., Diacenco, E., Scorțenschi, D., 2021). Cu toate acestea, în prezent, pregătirea de înot a elevilor nu corespunde cerințelor actuale, ceea ce influențează negativ asupra formării psihofizice și motrice multilaterale a personalității elevului din treapta primară [205].

Necesitatea elaborării și implementării tehnologiilor pedagogice de educație fizică a elevilor din clasele primare, orientate spre extinderea oportunităților cu caracter formativ, cognitiv, asanativ și aplicativ, a devenit un factor primordial pentru actualizarea și abordarea problemei date.

Scopul cercetării constă în studiul eficienței aplicării mijloacelor din înot în cadrul procesului de educație fizică al elevilor din treapta primară.

Obiectivele cercetării:

1. Studiarea reperelor conceptuale ale pregătirii motrice a elevilor de vârstă școlară mică prin mijloacele înotului.
2. Aprecierea nivelului pregătirii motrice a elevilor din clasele primare.
3. Elaborarea conținutului programului experimental de pregătire motrice a elevilor din treapta primară prin aplicarea mijloacelor din natație.
4. Fundamentarea teoretică și elaborarea modelului pedagogic de pregătire motrice a elevilor din treapta primară prin mijloace din înot.
5. Validarea experimentală a eficienței implementării modelului pedagogic și a programului experimental de pregătire motrice a elevilor de vârstă școlară mică prin mijloacele înotului.

Ipoteza cercetării: pregătirea motrice a elevilor din treapta primară va fi eficientă dacă: vom analiza și determina reperele conceptuale, teoretice și practice ale procesului vizat; vom stabili nivelul de dezvoltare motrice a elevilor de vârstă școlară mică ce practică înotul; vom elabora și valida eficiența modelului pedagogic și a programului experimental de pregătire motrice a elevilor de vârsta școlară mică prin mijloacele înotului.

Problema științifică importantă soluționată în domeniu rezidă din nivelul scăzut al pregătirii motrice a elevilor din treapta primară, numărul insuficient de ghiduri și materiale promoționale ce țin de optimizarea educației fizice a elevilor din treapta primară prin folosirea diverselor mijloace, inclusiv și a celor din proba de înot.

Baza teoretico-metodologică conceptuală a cercetării o constituie: teoria psihologică a educației pentru dezvoltare (M. Stoica, В.В Давыдов, Д.Б. Эльконин); concepțiile de construire a sistemelor tehnologice în pedagogie și psihologie (В.П. Беспалько, Ж.К. Холодов, В.М. Монахов, С.Д. Неверкович, Г.В. Хозяинов); abordările actuale privind elaborările teoretice și metodice ale didacticii înotului (Н.Ж. Булгакова, Д.Б. Билыка, В.Ю. Давыдов, Т.В. Ермилова; И.Е. Кожевникова, Т.А. Протченко, Ю.А.Семенов, Е.А. Сергеевич, Л.И. Широканова); ideile conceptuale despre sistemele pedagogice ale culturii fizice și personalitate (Danail S., Epuran M., В.И.Лях, А.М. Максименко, А.П. Матвеев, Л.П. Матвеев).

Metodele de cercetare:

În cercetare au fost aplicate următoarele metode: *general-științifice* (analiza teoretică a literaturii pedagogice și metodologice privind problema studiată; analiza documentației școlare și a dosarelor medicale ale elevilor; sinteza, precizarea, generalizarea, sistematizarea, modelarea, cercetarea și diseminarea experienței pedagogice avansate (observația pedagogică, conversația,

chestionarea, anchetarea antrenorilor, testarea, experimentul pedagogic, prelucrarea cantitativă și calitativă a rezultatelor cercetării, interpretarea, prelucrarea matematică a datelor statistice și prezentarea lor.

Noutatea și originalitatea științifică constă în elaborarea și validarea teoretică și experimentală a conceptului de bază, ce ține de pregătirea motrice a elevilor de vârstă școlară mică prin elaborarea și implementarea modelului pedagogic și a programului experimental axat pe mijloacele preluate din proba de natație.

Semnificația teoretică rezidă în precizarea fundamentelor teoretico-aplicative ale pregătirii motrice a elevilor de 7-10 ani prin mijloacele înotului, în consolidarea și argumentarea științifică a *modelului pedagogic și a programului experimental*, prin elaborarea tehnologiei pedagogice privind pregătirea motrice prin aplicarea mijloacelor preluate din natație..

Valoarea aplicativă a lucrării constă în elaborarea și validarea ansamblului de instrumente pedagogice și fundamente teoretico-aplicative, reflectate în componentele modelului pedagogic și ale programului experimental de pregătire motrice a elevilor din treapta primară prin aplicarea mijloacelor din natație. Rezultatele cercetărilor în cauză pot fi aplicate cu succes de către profesorii școlari ce activează cu elevii din clasele primare, precum și în cadrul pregătirii profesionale a studenților din instituțiile de învățământ superior de educație fizică și sport.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele obținute au fost implementate în procesul de instruire a elevilor din treapta primară la disciplina „educație fizică” în cadrul școlii generale nr. 12, „Anatol Popovici” din Chișinău în două grupe (martor și experimentală), constituite din elevi de 7-8 ani, precum și în cadrul procesului formativ al Departamentului de formare profesională continuă al Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, în scopul determinării situației la tema cercetată, dar și prin validarea *modelului pedagogic și a programului experimental de pregătire motrice a elevilor din treapta primară prin mijloacele înotului*.

Sumarul compartimentelor tezei

Introducerea reprezintă o analiză detaliată a situației ce ține de pregătirea motrice a elevilor din treapta primară, care s-a dovedit a fi una neconformă cu cerințele actuale ale societății, dar și cu reperele formulate în curriculumul la disciplina „educație fizică” pentru vârsta respectivă. Este descrisă actualitatea și importanța optimizării nivelului pregătirii motrice a elevilor din treapta primară, aceștia fiind de fapt, viitorul societății moderne.

În același compartiment a fost formulat și aparatul științific al cercetării, care a fost valorificat în studiul întreprins, au fost relevate problema, scopul și obiectivele cercetării, noutatea și originalitatea cercetării, semnificația teoretică, valoarea aplicativă a lucrării și alte

aspecte relevante.

Capitolul 1 al tezei, *„Repere conceptuale ale pregătirii motrice a elevilor de vârstă școlară mică prin mijloacele înotului”*, este alcătuit din patru subcapitole, în care este descrisă detaliat asigurarea dezvoltării fizice optime și a unei bune condiții fizice a copiilor, în funcție de vârsta lor. Aceasta una dintre sarcinile cu care se confruntă fiziologia, pedagogia, teoria și practica educației fizice. Capitolul 1 poartă un caracter teoretic și argumentează importanța problemei abordate în cercetările planificate, care a avut rolul de a releva eficiența pregătirii elevilor prin mijloacele înotului.

Un loc important în acest capitol îl au descrierea și analiza conceptelor teoretice despre antrenamentul sportiv, despre noile concepte de pregătire sportivă și abordările acestora în plan teoretic.

Mulți antrenori de înot menționează că în procesul de antrenament copiii de aceeași vârstă pot progresa neuniform. Succesul dezvoltării lor poate fi influențat de diverși factori: frecventarea sistematică a antrenamentelor, nivelul inițial de pregătire fizică, modificarea nivelului de pregătire fizică, diferențele în dezvoltarea fizică, gradul de maturitate a organismului copilului la vârsta școlară mică.

Capitolul teoretic se încheie cu concluzii, ce rezultă din analiza teoretică a problemei abordate în cercetarea dată, care sunt utile în planificarea procesului de pregătire sportivă a elevilor ce practică înotul, vârsta optimă pentru începerea practicării înotului sportiv fiind considerată a fi 7-9 ani pentru fete și 8-10 ani pentru băieți. În această etapă, lecțiile cu elevii ar trebui să se desfășoare în grupe de pregătire inițială. Obiectivul esențial al etapei de pregătire inițială este predarea bazelor tehnicii stilurilor de înot sportiv.

Principalul criteriu de evaluare a elevilor în etapa de pregătire preliminară este absența contraindicațiilor medicale, frecventarea regulată a orelor de antrenament, dinamica pozitivă a dezvoltării calităților fizice ale elevilor.

În **Capitolul 2**, intitulat *”Conținutul organizatoric al aplicării mijloacelor de înot în procesul de pregătire psihomotrică a elevilor din treapta primară”*, sunt descrise metodele de cercetare aplicate în experimentul pedagogic, aici fiind prezentate atât metodele tradiționale de verificare a nivelului pregătirii motrice și tehnice a elevilor, cât și metodologia experimentală de pregătire a elevilor ce practică înotul, care este o metodologie relativ nouă în acest sens.

Unul dintre momentele de bază în acest capitol este analiza opiniilor specialiștilor din domeniul înotului, în mod special a celor ce se ocupă de pregătirea elevilor ce practică înotul. Principalele obiective ale lecțiilor de înot menționate vizează nu numai formarea abilităților

elementare de înot, dar și dezvoltarea calităților fizice, dezvoltarea motrice, formarea capacității de autocontrol și autoreglare a mișcărilor.

Observațiile pedagogice și sondajele efectuate în rândul specialiștilor au relevat faptul că abordările existente în ceea ce privește pregătirea în natație a elevilor ciclului primar sunt preponderent de ordin instructiv-educativ, pentru învățarea de noi exerciții fiind aplicată în principal execuția mecanică a unui anumit exercițiu, jocurile fiind utilizate în partea finală a orei.

Capitolul 3, „*Demersul experimental de pregătire motrice a elevilor din treapta primară prin utilizarea mijloacelor înotului*”, reprezintă o analiză amplă a structurii și conținutului experimentului formativ organizat cu elevii din treapta primară din cadrul școlii primare nr.12 „Anatol Popovici”, mun. Chișinău.

Analizând rezultatele experimentului formativ, s-a constatat la modul practic eficiența aplicării programului experimental de pregătire sportivă a elevilor din treapta primară prin aplicarea mijloacelor speciale ale înotului sportiv, și anume: exerciții speciale pentru efectuarea startului, exerciții pentru întoarceri, pentru dezvoltarea vitezei, pentru dezvoltarea respirației și jocuri pentru coordonarea mișcărilor, jocuri pentru dezvoltarea vitezei, jocuri pentru dezvoltarea forței.

În cele din urmă, sporirea nivelului performanței sportive a elevilor din treapta primară a condus la perfecționarea măiestriei tehnice și tactice, la dezvoltarea capacităților fizice, a calităților psihice, morale și volitive, la însușirea sistemului de cunoștințe, la consolidarea și îmbunătățirea deprinderilor specifice sportului ales, la dobândirea de cunoștințe speciale în materie de igienă și autocontrol, la crearea condițiilor pentru performanțe sportive înalte.

Obiectivele acestei etape constau în formarea interesului constant pentru practicarea sportului, formarea de priceperi și deprinderi motrice, dezvoltarea armonioasă a calităților fizice, sporirea nivelului de pregătire fizică generală și fizică specială, însușirea bazelor tehnicii și tacticii în proba înot, formarea cunoștințelor generale despre regulile antidoping, întărirea sănătății, selecția tinerilor sportivi de perspectivă pentru pregătirea sportivă ulterioară.

Testarea capacităților motrice ale elevilor ce practică înotul ne-a dat posibilitatea să reflectăm complexitatea condițiilor de antrenament sportiv, multitudinea variabilelor motrice ce influențează asupra performanțelor copiilor de 7-8 ani. Rezultatele cercetării experimentale demonstrează faptul că, pentru a fi valorizate formativ capacitățile, aptitudinile copiilor în procesul de antrenamentului, și profesorii- antrenori trebuie să utilizeze competent influența factorilor psihomotrici asupra creșterii gradului de performanță.

Concluziile generale și recomandările confirmă că, în această etapă, este deosebit de important să se efectueze antrenamentul în trei domenii principale: pregătirea fizică, teoretică și

moral-volitivă. Concluziile generale reprezintă un răspuns la obiectivele cercetării, trasate la începutul acesteia, care au fost realizate pe deplin, fapt demonstrat de materialul factologic prezentat în capitolul respectiv.

Anexele, figurile și tabelele reprezintă informații suplimentare completând materialele din cercetările desfășurate cu elevii treptei primare ce au început să practice înotul, iar acest fapt este confirmat prin prezentarea actelor de implementare anexate.

1. REPERELE CONCEPTUALE ALE PREGĂTIRII MOTRICE A ELEVILOR DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ PRIN MIJLOACELE ÎNOTULUI

1.1 Particularitățile dezvoltării fizice și ale nivelului de pregătire motrice a elevilor de 7-8 ani

Asigurarea dezvoltării fizice optime și a unei bune condiții fizice a copiilor, în funcție de vârsta acestora, este una dintre sarcinile cu care se confruntă fiziologia, pedagogia, teoria și practica educației fizice. Perioada școlară mică se caracterizează printr-o dezvoltare fizică intensă a persoanei. La această vârstă are loc formarea, practic, a tuturor priceperilor motrice de însemnătate vitală și se înregistrează cele mai intense tempouri de creștere a indicatorilor calităților fizice de bază, care scad semnificativ în adolescență. Ratarea perioadei favorabile pentru dezvoltarea unei anumite calități motrice este foarte dificil de compensat ulterior [51, p. 88; 93, p.52-56; 94, p.155].

Numeroase studii științifice sunt dedicate dezvoltării calităților fizice ale copiilor, iar rezultatele lor au stat la baza elaborării programelor educaționale și a metodelor de activitate cu copiii de vârstă școlară mică [39, p.175-178; 50; 51, p.88; 204].

Creșterea și dezvoltarea copiilor, starea sănătății lor fizice și neuropsihice au o mare importanță socială și medicală. Ritmul de creștere și dezvoltare a unui copil este influențat de un complex de factori - genetici, biologici, de viață cotidiană, alimentari și socioeconomici [75; 86, p. 34-37; 127, p. 317-318; 153; 156; 162; 200, 203].

Înainte ca copilul să meargă la școală, are loc un salt în creștere, și anume: se măresc indicii de înălțime și greutate corporală, se modifică proporțiile acestuia. Viteza acestor schimbări nu este aceeași la toți copiii și reflectă vârsta lor biologică. Creșterea intensivă, asociată cu dezvoltarea insuficientă a mușchilor, a ligamentelor și tendoanelor, poate determina creșterea presiunii asupra coloanei vertebrale și poate provoca tulburări ale sistemului locomotor [8; 142; 154; 164; 26, p.190].

Nivelul dezvoltării fizice este un criteriu important pentru o evaluare completă a stării de sănătate a copiilor și adolescenților [28, p.7; p.87-216]. Dezvoltarea fizică este influențată de factori, precum ereditatea, condițiile socioeconomice, starea mediului, precum condițiile de studiu și de viață, alimentația, nivelul de activitate fizică, influența deprinderilor nocive, fumatul, consumul de alcool și substanțe psihoactive, comportamentul sexual inadecvat etc. [29, p. 44-46; 31, p. 91-93; 36, p. 28; 143;149].

Studiul dezvoltării fizice, în ciuda aparenței sale simplități, este un proces foarte complex, deoarece necesită soluționarea mai multor sarcini interconectate: în primul rând, evaluarea nivelului de dezvoltare fizică a individului în momentul testării și în dinamică, iar în al doilea rând, aprecierea dezvoltării fizice a categoriei populației în momentul respectiv și în dinamică [3; 57; 89; 103, p.608; 138; 141; 161; 163].

Există multe definiții ale conceptului de „dezvoltare fizică”, fiecare dintre ele avându-și propria semnificație practică și fiind determinată de sarcinile pe care autorii și le-au propus. V.A. Medic și colab. [608, p.64; 74, p.526; 204] dau următoarele definiții:

- procesul de transformare, precum și totalitatea proprietăților morfologice și funcționale ale organismului;

- un ansamblu de caracteristici funcționale și morfologice ale organismului uman, care determină rezervele de viață ale acestuia și constituie rezultatul formării genotipului și fenotipului unei anumite populații sub influența factorilor de mediu naturali și sociali;

- un proces biologic firesc de formare și modificare a proprietăților morfologice și funcționale ale organismului în cursul vieții individuale, care se îmbunătățește sub influența educației fizice;

- un complex de indicatori morfologici și funcționali, care sunt strâns legați de performanța fizică și de nivelul de dezvoltare biologică a individului la un moment dat;

- un complex de caracteristici morfologice și funcționale ale corpului, care determină masa, densitatea, forma corpului, trăsăturile sale structurale și mecanice și sunt exprimate prin gradul de rezistență fizică;

- un ansamblu de indici, ce caracterizează starea organismului în diferite etape de vârstă;

- procesul dinamic de modificare a dimensiunii corpului, a proporțiilor, a aspectului fizic, a forței musculare și a performanței acestuia.

Rezumând cele expuse mai sus, putem formula următoarea definiție a dezvoltării fizice: dezvoltarea fizică este un indicator complex, ce caracterizează starea de sănătate atât a unui individ, cât și a unui grup de oameni în diferite perioade de vârstă ale vieții lor, cuprinzând un ansamblu de indici antroposcopici, antropometrici și antropofiziometrici, caracteristici ce suferă modificări continue în conformitate cu legile biologice și sub influența factorilor de mediu.

Dezvoltarea fizică a unei persoane este diversă și complexă. Ea include un complex atât de extins și variat de trăsături, încât este imposibil a le caracteriza în mod exhaustiv. Prin urmare, din întreaga varietate de calități ale dezvoltării fizice, trebuie ales un număr minim, care să le cuprindă pe cele mai importante și care, dacă este posibil, să corespundă în mod obiectiv majorității cerințelor.

Pentru a le studia, sunt folosite trei metode principale:

- antroposcopia (descrierea caracteristicilor fizice ale corpului uman, în ansamblu, și ale segmentelor acestuia, în particular);
- antropometria (măsurarea dimensiunilor corpului și ale părților lui);
- antropofiziometria (determinarea stării fiziologice, a capacităților funcționale ale organismului).

Antroposcopia se bazează pe examinarea vizuală a unei persoane [12; 89; 103, p.608]. Se apreciază tipul somatic, starea pielii, gradul de dezvoltare a mușchilor, depozitele de grăsime, starea aparatului locomotor, dezvoltarea caracteristicilor sexuale secundare etc. [78, p.129-192]. Starea sistemului locomotor este evaluată vizual, luând în vedere lățimea umerilor, postura, dimensiunile corporale.

Antropometria se realizează cu ajutorul unor instrumente speciale [88; 92, p.93-98]: antropometru, stadiometru, bandă centimetrică, diverse dispozitive etc. Antropometria include somatometria (măsurarea dimensiunii corpului și ale părților sale), osteometria (măsurarea dimensiunilor scheletului și ale părților sale) și craniometria (măsurarea dimensiunii craniului). Există indicatori antropometrici de bază și secundari.

Principalii indicatori includ: înălțimea, greutatea, suprafața, volumul corpului, perimetrul cutiei toracice (cu inspirație maximă, în repaus, după expirație maximă).

Indicatorii antropometrici secundari includ [36, p.88-90]: talia din șezând; perimetrul gâtului; perimetrul abdominal; al taliei; al coapsei; al piciorului; dimensiunea umărului; dimensiunile sagitale și frontale ale toracelui; lungimea brațului; masa de țesut adipos subcutanat etc.

Atunci când se efectuează studii antropometrice, colectarea și prelucrarea materialului antropometric trebuie realizate impecabil din punct de vedere metodic și cu maximă minuțiozitate, fiind necesară utilizarea unor metode unificate, ceea ce face ca rezultatele observațiilor individuale obținute de diferiți autori să fie comparabile între ele [91, p.21-23; 92, p.93-98; 97].

Somatoscopia (examinarea externă a corpului) se efectuează începând cu planul frontal, continuând cu cel lateral și dorsal.

Antropofiziometria se realizează folosind instrumente speciale, precum dinamometre, goniometre, ergometre, spirografe etc., și metode speciale (efectuarea testelor funcționale etc.) [78 p.129-192; 84]. Acestea sunt aplicate în funcție de o serie de indicatori, ce caracterizează forța mâinii, forța spatelui, capacitatea vitală a plămânilor, condiția fizică a persoanei etc. [29, p.44-46; 83; 141; 91].

Evaluarea dezvoltării fizice la orice vârstă se face prin compararea datelor antropometrice cu valorile medii regionale (standard) pentru vârsta și sexul corespunzător [91, p.21-23; 114, p.37-44].

Dezvoltarea fizică a copiilor de vârstă școlară mică afectează cele mai importante sisteme ale organismului, în special sistemul cardiovascular și respirator.

În procesul de creștere și dezvoltare a școlărilor mici, procesele metabolice au o însemnătate foarte mare. Astfel, metabolismul proteic al tinerilor cu vârsta cuprinsă între 20 și 25 de ani decurge cu o intensitate de 100%, la copiii de 10 ani este de 190%, iar la cei de șase ani este de 230% [119; 134, p.54].

La copiii cu vârsta cuprinsă între 6-7 ani, se atestă o scădere a excitabilității centrilor nervoși, iar procesele inhibitoare sunt intensificate. Zona motorie a cortexului cerebral este activată, astfel încât copiii în această perioadă se bucură de o plăcere extraordinară oferită de posibilitățile activității motrice nou-începute.

Putem spune cu siguranță că, la copiii de vârstă școlară primară, dezvoltarea fizică este foarte intensă. Acest lucru le permite să efectueze acte motrice complexe.

Cu toate acestea, dezvoltarea fizică nu poate să fie influențată doar de cauze sociale. De exemplu, elevii de clasa întâi se confruntă adesea cu problema subponderalității. Motivul principal este perioada dificilă de adaptare a copiilor la condițiile de școală, ca nouă etapă de educație. De asemenea, nevoia de a începe antrenamentul de la vârsta de 6 ani acționează negativ asupra organismului copilului din motiv că mulți dintre ei nu sunt maturi funcțional, fapt ce dăunează sănătății elevilor.

Pentru ca dezvoltarea fizică a copiilor să continue fără eșecuri, este necesar să se planifice corect regimul zilei, inclusiv lecțiile de educație fizică în decursul ei. La vârsta școlară mică, copiii fac față mult mai bine exercițiilor fizice celor mai simple, care nu necesită un efort serios.

Trebuie să ținem cont că dezvoltarea fizică optimă a copiilor este posibilă numai dacă aceștia au o alimentație sănătoasă, de înaltă calitate, respectă igiena somnului și a odihnei, sunt motivați să-și mențină propria sănătate, practicând sportul preferat, dacă este posibil în aer liber [117, p.261; 121; 128].

În viața unui școlar mic, sportului ar trebui să-i revină un rol important. Dat fiind că exercițiul fizic are un efect pozitiv asupra dezvoltării sistemului muscular al copiilor, el permite întărirea mușchilor aparatului respirator, îmbunătățește coordonarea mișcărilor. La această vârstă sunt recomandate următoarele ramuri sportive: dansul, atletismul, înotul, tenisul, artele marțiale.

Este important ca sportul ales să aibă un efect pozitiv asupra dezvoltării fizice și să fie pe placul copilului. Psihologii recomandă părinților să asculte conversațiile copilului, pentru a afla cu ușurință ce și-ar dori să facă. De exemplu, un băiat poate spune: „Mă voi înscrie la secția de atletism”. Dacă este sănătos și are o maturitate psihomotrică, nu ar trebui să-i fie interzis să facă atletism.

Mulți copii sunt foarte activi încă de la naștere: activitatea fizică le provoacă o mare plăcere. Aceasta înseamnă că nu este nevoie de eforturi mari pentru a-i motiva, părinții trebuie doar să le dea exemplu sau să meargă cu ei în diverse secții de sport pentru a-i ajuta să facă independent alegerea potrivită. Mulți părinți se tem să-și supraîncarce copiii, referindu-se la faptul că au deja prea multe însărcinări la școală. Alți părinți consideră că nu trebuie să-și forțeze copilul să facă sport, o a treia categorie se teme de traumatisme și le interzice categoric copiilor să alerge, să sară și să ridice obiecte. Totuși, așa cum arată rezultatele sondajelor anuale ale școlărilor, copiii care fac sport în mod regulat diferă semnificativ de semenii lor în ceea ce privește starea de sănătate, imunitatea stabilă, capacitatea de muncă, rezistența, autocontrolul și disciplina [98, p. 14].

Vârsta școlară mică este favorabilă pentru dezvoltarea multor calități fizice. Datele antropometrice ale băieților și fetelor în această perioadă sunt aproape similare. Până la vârsta de 10-11 ani, atât băieții, cât și fetele obțin posibilități relativ mari de aprovizionare cu energie aerobă pentru activitatea musculară. La această vârstă, copiii sunt capabili să efectueze timp îndelungat exerciții ciclice de intensitate moderată și mare, dar, ca urmare a mobilității mari a sistemului nervos, predomină izbucnirile emoționale, așa că nu trebuie să le fie indicate eforturi mari și exerciții uniforme. Exercițiile efectuate în această perioadă trebuie să fie variate și construite de la simplu la complex, prin joc și dezvoltarea unor forme firești de mișcări. Vârsta optimă de dezvoltare a dibăciei este de la 7 până la 12 ani. Este tipic pentru un copil să asimileze mișcărilor ritmice, pe care să le îmbine ulterior într-o mișcare mai complexă. Prin urmare, nu se recomandă să fie învățate în antrenament mișcări separate, cel mai bine este să fie învățată acțiunea în ansamblu [65, p.186-188].

La vârsta de 7-11 ani capacitățile de forță sunt aceleași pentru băieți și fete, prezintă indicatori ai sistemului muscular relativ scăzuți. Exercițiile de forță, și mai ales, cele izometrice (statice) le provoacă copiilor o stare de oboseală rapidă. În această perioadă, copiii sunt adaptați la exerciții de scurtă durată, de viteză-forță, de natură dinamică. Exercițiile de forță, de regulă, trebuie efectuate folosind propria greutate corporală: sărituri, cățărări, târări, atârări, sprijiniri, genuflexiuni.

Pot fi folosite greutatea sub formă de mingi umplute, gantele. După efectuarea exercițiilor cu greutate, este necesar să se efectueze exerciții din atârnat, de întindere a coloanei vertebrale. Dezvoltarea tuturor calităților fizice trebuie urmată cu strictețe, chiar și o ușoară îmbunătățire trebuie remarcată: aceasta constituie un stimulent pentru dezvoltarea ulterioară a copilului, iar indiferența profesorului încetinește procesul de dezvoltare [26, p.186-188].

Aparatul motor al copiilor de 7-10 ani se adaptează în special la sarcini dinamice. Eforturile statice, chiar și cele simple, cum ar fi menținerea unei poziții șezând, sunt mai puțin tolerate. Asigurarea cu energie aerobă a activității motrice a mușchilor la copiii neantrenați cu vârsta de 6-10 ani asigură o muncă de scurtă durată. Eforturile musculare mari pentru copiii de această vârstă în practica educației fizice sunt folosite mai rar și trebuie strict dozate. Atunci când se formează funcția motrice a copiilor, este necesar să se țină cont și de complexitatea coordonării exercițiilor utilizate, de efectul acestora asupra organelor vegetative și de consumul energetic în timpul aplicării lor. Capacitatea de lucru a copiilor de această vârstă este mult mai mică decât cea a adulților. Obosesc repede, dar și își revin repede.

La vârsta școlară mică apar modificări ale principalelor tipuri de acțiuni motrice. La efectuarea alergărilor și săriturilor, datorită fazei de zbor și flexibilității crescute a articulațiilor, lungimea pasului crește, viteza de alergare devine de 4 ori mai mare decât viteza de mers, lungimea și înălțimea săriturii se măresc. La această vârstă, se observă cea mai mare creștere a preciziei săriturii. În cazul aruncărilor, la vârsta de 7-8 ani, precizia lovirii țintei se îmbunătățește, iar numărul de abateri de la direcția dată scade. La băieți și fete, odată cu vârsta, indicatorii care caracterizează capacitatea de a evalua mișcările în spațiu și timp se îmbunătățesc semnificativ. Cel mai dificil lucru pentru copiii mici este diferențierea gradului de complexitate a efortului muscular. O evaluare integrală a caracteristicilor spațio-temporale este posibilă începând cu vârsta de 8-9 ani [106, p.50-52].

Numeroase studii indică prezența unor perioade sensibile în dezvoltarea funcțiilor motorii, fapt ce are un efect pozitiv asupra abilităților motrice și a dezvoltării fizice a copilului. Ignorarea acestor perioade pentru a obține rezultate optime va conduce la realizarea insuficientă a potențialului organismului sau va determina cheltuieli mai mari de timp pentru a le realiza.

La vârsta școlară mică, calitățile motrice nu se dezvoltă simultan și uniform. Baza pentru determinarea periodizării dezvoltării calităților fizice o constituie creșterea anuală a indicatorilor medii de pregătire a grupului, determinată prin intermediul testării. Existența așa-numitelor perioade critice sau sensibile permite, la o anumită vârstă, obținerea celor mai mari realizări sau schimbări pozitive [106, p.50-52].

Astfel, pentru băieții din clasele I- a, II- a, cele mai eficiente sunt lecțiile de educație fizică, ce conțin preponderent exerciții de dezvoltare a vitezei. În clasele II - IV-a se dezvoltă bine calități fizice, precum rezistența generală, suplețea și echilibrul. Pentru fete, exercițiile de viteză ar trebui să fie aplicate la toate lecțiile de educație fizică. Rezistența lor se dezvoltă bine începând cu clasa a II-a. Fetelor de vârstă școlară mică le sunt recomandate exerciții care dezvoltă rezistența și echilibrul static, dinamic și general.

Școlarii de 7-10 ani au indicatorii absoluți și relativi ai forței musculare scăzuți: forța și, mai ales, exercițiile statice le provoacă oboseală rapid. Eforturile de viteză-forță sunt bine tolerate de copii, deși încă nu ating indicatorii maximi de viteză (frecvența de repetare) în cele mai simple mișcări. În eforturile de mare viteză pe termen scurt, capacitatea de lucru a școlarilor mici rămâne ridicată, iar starea funcțională a sistemului cardiovascular și respirator se restabilește rapid. Astfel, antrenamentul de viteză-forță, cu efect de perfecționare a particularităților morfologice și funcționale ale organismului, poate fi un stimul puternic pentru creșterea nivelului de dezvoltare fizică generală a copilului și îmbunătățirea capacităților sale funcționale.

Copiii cu vârsta de 7-10 ani sunt deja capabili să-și mențină activitatea funcțională de lungă durată. Vârsta școlară mică este favorabilă pentru formarea capacității de muncă intelectuală și fizică pe termen lung. Mecanismele fiziologice care asigură dezvoltarea rapidă a anduranței constau, în primul rând, în extinderea capacităților de rezervă ale majorității funcțiilor.

În această perioadă, se încheie o anumită etapă în formarea unei astfel de calități motrice, precum este îndemânarea, care se bazează pe coordonarea fină a mișcărilor datorită controlului echilibrat al mușchilor antagoniști.

În ultimii ani au apărut date despre dezvoltarea efectivă a calităților fizice ale elevilor mai mici, ținând cont de caracteristicile sezoniere. Astfel, exercițiile fizice care contribuie la dezvoltarea vitezei și a îndemânării ar trebui planificate pentru toamnă și primăvară, mijloacele care vizează dezvoltarea calităților de viteză-forță, a celor de forță și a supleței ar trebui utilizate mai bine în perioada toamnă-iarnă [106, p.50-52].

Printre calitățile motrice de bază, cel mai intens dezvoltate la vârsta școlară mică se numără: cele de coordonare; de viteză; de viteză-forță; suplețea; capacitatea de a efectua exerciții ciclice de intensitate moderată și înaltă de lungă durată. Copiilor de vârstă școlară mică trebuie să le fie dezvoltate calitățile motrice (îndemânarea, viteza, echilibrul, estimarea vizuală a distanței, suplețea, forța, rezistența etc.). Pentru a merge, a alerga, a sari, a arunca, sunt necesare calitățile motrice respective.

Învățarea sistematică a noilor exerciții conduce la dezvoltarea supleței copiilor. Antrenamentul sporește plasticitatea sistemului nervos, îmbunătățește coordonarea mișcărilor și dezvoltă capacitatea de a însuși exerciții noi, mai complexe. Dezvoltarea îndemânării este facilitată de efectuarea exercițiilor în condiții schimbătoare. În timpul jocurilor în aer liber, copiii trebuie să treacă ușor și rapid de la o mișcare la alta, să realizeze eforturi fizice complexe, în conformitate cu particularitățile de vârstă.

Rapiditatea se dezvoltă în baza exercițiilor efectuate cu accelerare (mers, alergare cu viteză crescătoare), cu viteză (alergare până la linia de sosire cu viteză maximă), cu schimbare de ritm (lent, mediu, rapid și foarte rapid), precum și în baza jocurilor în aer liber, când copiii sunt forțați să efectueze exerciții cu cea mai mare viteză (fug de șofer).

Suplețea se dezvoltă prin intermediul efectuării exercițiilor fizice cu amplitudine mare, în special a celor de dezvoltare fizică generală.

Echilibrul se dezvoltă într-o măsură mai mare prin intermediul exercițiilor efectuate pe o suprafață mică sau sub un anumit unghi (patinaj, ciclism, mers pe jos, alergare pe bancă), precum și al exercițiilor care necesită un efort semnificativ pentru menținerea unei poziții stabile a corpului (aruncare la distanță, săritură în lungime de pe loc sau din elan).

Dezvoltarea fizică multilaterală implică dezvoltarea calităților motrice. Jucându-se, mișcându-se, copilul devine mai puternic, mai îndemnatic, mai rezistent, mai sigur de sine, mai independent. Nivelul atins de dezvoltare a calităților motrice, pregătirea psihologică pentru o concentrare mai mare a eforturilor volitive determină o nouă etapă de dezvoltare fizică, creșterea în continuare a calităților fizice ale copiilor, asimilarea unor acțiuni motrice mai complexe, stăpânirea tehnicii lor. Astfel, se atinge treptat nivelul de dezvoltare fizică necesar pentru o anumită perioadă de vârstă.

În procesul de dezvoltare a calităților motrice ale copiilor de vârstă școlară mică, sunt utilizate următoarele metode principale: metoda exercițiilor cu un program de acțiuni clar definit, metoda repetării acestora, metoda jocului; metoda competițională.

Metoda jocului se caracterizează prin organizarea activității motrice a copiilor în concordanță cu concepția jocului, libertatea și independența lor relativ mare (în legătură cu care este limitată predeterminarea metodelor de acțiune și dozare a efortului), îndrumarea pedagogică a relațiilor copiilor și un nivel ridicat de emotivitate a activității copiilor.

Metoda competițională este folosită în jocurile cu reguli și cu caracter competițional pentru a compara forțele participanților care luptă pentru cei mai înalți indicatori calitativi și cantitativi posibili [37, p.322-326].

În același timp, pot fi remarcate o serie de probleme ale pregătirii fizice a elevilor .

Una dintre ele este lipsa de continuitate a abordărilor privind conținutul și metodologia de gestionare a dezvoltării fizice a copiilor. În prezent, se acordă mult mai puțină atenție pregătirii fizice a copiilor de vârstă școlară mică decât celei a adolescenților, a elevilor din clasele superioare, ceea ce, desigur, nu poate fi justificat.

De asemenea, nu există o continuitate în pregătirea copiilor de vârstă preșcolară și școlară mică. Știm că începutul școlii este o etapă specială în continuitatea dezvoltării copilului.

Prin urmare, conținutul și metodele de pregătire fizică, precum și toată educația din perioada școlară mică, pot avea succes numai atunci când se bazează pe cele aplicate în etapa preșcolară. Din păcate, de regulă, profesorii nu au nici cele mai elementare cunoștințe despre nivelul motricității dobândite de copii și își încep munca, după cum se spune, de la zero. Organizarea corectă și competentă a dezvoltării fizice este posibilă numai dacă există criterii obiective pentru obținerea eficacității acesteia.

În ultimii ani, au fost realizate studii care constată incertitudinea în criteriilor de evaluare a capacităților fizice ale copiilor de vârstă școlară mică în contextul unei analize comparative a indicatorilor în diferite etape de vârstă. Aceasta nu contribuie la definirea perspectivelor de dezvoltare în direcție respectivă și confirmă necesitatea unor abordări comune pentru identificarea formelor și metodelor de pregătire fizică [39, p.175-178].

Dezvoltarea fizică a copiilor este unul dintre principalii indicatori ai sănătății populației de vârstă mică și a populației în întregime [79, p. 13-19; 94, p. 35-38].

Monitorizarea constantă a dezvoltării fizice face posibilă determinarea caracteristicilor creșterii și dezvoltării copiilor care s-au format într-un anumit stil de viață și habitat, precum și identificarea în timp util a abaterilor de la nivelul normal de dezvoltare fizică și elaborarea măsurilor de prevenire și combatere a tulburărilor de dezvoltare [12, p.26-29; 79, p.13-19; 80, p.143-148].

Necesitatea de a începe educația fizică cât mai devreme este justificată de faptul că la vârsta școlară mică se formează cu ușurință automatismele ce stau la baza deprinderilor sănătoase [138, p.92; 143 p.187]. Activitatea sistematică de educație fizică contribuie la formarea acestor deprinderi elementare, la perfecționarea deprinderilor formate și la transformarea lor în obișnuințe. Totodată, trebuie acordată o atenție specială dezvoltării interesului copiilor pentru activitățile sportive și a dorinței de a participa la ele. Copiii nu sunt interesați de activitățile „tradiționale”, ei obosesc și își pierd repede capacitatea de concentrare. De aceea este important ca instituțiile școlare să se axeze pe procesul de obținere a plăcerii ca rezultat al practicării exercițiilor fizice.

La elevii de vârstă școlară mică, se stabilește o relație directă între nivelul activității motrice și domeniul dezvoltării cognitive. Practicarea exercițiilor fizice influențează benefic asupra organismului, conducând la creșterea compușilor biologici, care îmbunătățesc calitatea somnului și au efecte benefice asupra stării de bine a copiilor și, totodată, determină creșterea semnificativă a performanțelor pentru sănătatea mentală și fizică. De aceea, copilul are nevoie în mod constant de mișcare, anume prin mișcare copilul cunoaște lumea [142, p.21; 143, p.187].

Astfel, vârsta școlară mică poate fi considerată o perioadă favorabilă de dezvoltare, mai ales susceptibilă unor influențe intenționate. Calitățile care nu au fost formate la această vârstă vor fi greu de recuperat în viitor.

1.2. Caracteristicile anatomice, fiziologice și psihologice ale copiilor de vârstă școlară mică

Un antrenor sportiv care activează cu copii de vârstă școlară mică trebuie să cunoască bine particularitățile anatomice, fiziologice și psihologice ale acestora. Cunoașterea insuficientă a caracteristicilor organismului copilului poate conduce la erori în aplicarea metodelor de educație fizică și, ca urmare, la suprasolicitarea copiilor, dăunând sănătății acestora.

Corpul unui copil nu este o copie în miniatură a corpului unui adult. Pentru fiecare etapă de dezvoltare, diferă caracteristicile specifice acestei vârste, care afectează procesele vitale din organism, activitatea fizică și psihică a copilului [21, p.200].

Dezvoltarea copiilor de vârstă școlară mică diferă semnificativ de cea a copiilor de vârstă școlară medie și a elevilor din clasele superioare. În cele ce urmează, vom analiza caracteristicile anatomice, fiziologice și psihologice ale copiilor de 7-12 ani, adică a celor încadrați în categoria de vârstă școlară mică. La unii indicatori de dezvoltare, nu există o diferență mare între băieții și fetele de vârstă școlară mică; până la 11-12 ani, parametrii fiziologici ai băieților și fetelor sunt aproape identici. La această vârstă, structura țesuturilor continuă să se formeze, creșterea lor continuă. Ritmul de creștere în înălțime încetinește ușor în comparație cu perioada anterioară (preșcolară), dar greutatea corporală se mărește. Înălțimea crește anual cu 4-5 cm, iar greutatea - cu 2-2,5 kg [44, p.38-40; 105, p.144].

În lucrarea sa, autorul Racu I. [44, p.45-46] caracterizează indicii creșterii ponderale și staturale, aceasta fiind relativ lentă la început, în primii doi ani de școlarizare, când diferența de la un an la altul nu depășește 2kg, creșterea în greutate se accentuează, ulterior, în ultimii doi ani. Creșterea în înălțime este ușor încetinită între 6 și 7 ani, dar apoi ritmul este mai mare și, la sfârșitul stadiului, înălțimea medie este la băieți de 132cm, iar la fete de 131cm [139, p.32-35; 143, p.187]. Există însă tendința ca fetele să aibă pentru prima dată un ușor avans față de băieți; creșterea în greutate este relativ constantă și se ajunge, în medie, la 29kg la băieți și 28kg la fete;

osificările cele mai importante din acest stadiu se petrec în următoarele zone: la nivelul coloanei vertebrale, dar curbura lombară este încă instabilă și în pericol de a se deforma, dacă școlarii au poziția greșită la scris sau duc greutate mari; în zona bazinului, la mâini (carpiene și falange); continuă schimbul dentiției provizorii [140, p.36-39; 143, p.187].

Perimetrul toracic crește considerabil, forma cutiei toracice se schimbă în bine, transformându-se într-un con, cu baza în sus. Ca urmare, crește capacitatea vitală a plămânilor. Valorile medii ale capacității vitale a plămânilor la băieții de 7 ani este de 1400 ml, la fetele de 7 ani - de 1200 ml. La vârsta de 12 ani aceste valori ajung la 2200 ml în cazul băieților și 2000 ml în cazul fetelor. Creșterea anuală a capacității pulmonare este, în medie, de 160 ml.

Cu toate acestea, funcția respiratorie este încă imperfectă: din cauza mușchilor respiratori slab dezvoltăți, respirația unui elev de vârstă mică este relativ rapidă și superficială; în dioxidul de carbon aerul expirat este de 2% (față de 4% la un adult). Cu alte cuvinte, aparatul respirator al copiilor funcționează mai puțin productiv. În ce privește volumul de aer ventilat, corpul lor absoarbe mai puțin oxigen (aproximativ 2%) decât al copiilor din clasele superioare sau al adulților (aproximativ 4%). Reținerea respirației sau dificultățile respiratorii la copii în timpul activității musculare, determină o scădere rapidă a saturației de oxigen din sânge (hipoxemia). Prin urmare, este necesar a-i învăța să-și coordoneze strict ritmul respirației cu mișcările corpului. Formarea deprinderii de respirație corectă este cea mai importantă sarcină atunci când se desfășoară ore cu copiii de vârstă școlară mică [19, p.179; 44, p.38-40].

În strânsă legătură cu sistemul respirator, funcționează sistemul circulator. Sistemul circulator servește la menținerea nivelului metabolismului țesuturilor, inclusiv al schimbului de gaze. Cu alte cuvinte, sângele furnizează nutrienți și oxigen tuturor celulelor corpului nostru și preia reziduurile care trebuie eliminate din corpul uman. Greutatea inimii se mărește odată cu vârsta, odată cu creșterea greutății corporale. Masa inimii se apropie de cea a unui adult. Cu toate acestea, pulsul rămâne accelerat, de cca 84-90 de bătăi pe minut (pentru un adult, este specifică valoarea de 70-72 de bătăi pe minut). În acest sens, datorită circulației sanguine accelerate, aprovizionarea cu sânge a organelor este de aproape 2 ori mai mare decât la un adult. Activitatea ridicată a proceselor metabolice la copii este asociată și cu o cantitate mare de sânge în raport cu greutatea corporală: 9% față de 7-8% la un adult.

Inima unui copil de vârstă școlară mică se descurcă mai bine pentru că diametrul arterelor la această vârstă este relativ mai mare. Tensiunea arterială a copiilor este, de obicei, mai mică decât a adulților. Până la 7-8 ani, ea este de 99/64 mm Hg, la 9-12 ani - 105/70 mm Hg. În timpul activității musculare de maximă intensitate, numărul de contracții cardiace la copii crește semnificativ, depășind, de regulă, 200 de bătăi pe minut. După eforturile ce presupun și o

excitație emoțională mare, frecvența cardiacă este și mai mare, ajungând până la 270 de bătăi pe minut. Dezavantajul acestei vârste este o ușoară excitabilitate a inimii, în care se observă adesea aritmia, din cauza diferitor factori externi. Exercițiul sistematic conduce, de obicei, la îmbunătățirea funcțiilor sistemului cardiovascular, la extinderea funcționalității copiilor de vârstă școlară mică [44, p.38-40; 115, p.222].

Se poate observa că, la vârsta de 6 ani, începe o perioadă de dezvoltare accelerată a calităților motrice ale copiilor. Aceasta se caracterizează prin modificări ale dimensiunilor corpului, fapt care contribuie la dezvoltarea unei posturi stabile, îmbunătățirea simțului echilibrului, perfecționarea coordonării mișcărilor, creșterea forței musculare.

În activitatea fizică se manifestă o bună coordonare a mișcărilor membrelor, o aterizare amortizată a picioarelor la impactul cu solul. Săriturile sunt efectuate cu mai multă încredere și ușurință la aterizare. Cu toate acestea, este necesar să se țină cont de eventuala aplatizare a arcului neformat al piciorului și, astfel, săriturile trebuie efectuate sub stricta supraveghere a profesorului.

În alergări, cățărări și aruncări, copiii manifestă o îmbunătățire vizibilă: siguranță și corectitudine a mișcărilor, precizie bine dezvoltată, agilitate și coordonare a mișcărilor.

În procesul instructiv-educativ, copiilor le sunt formate cele mai simple deprinderi de muncă, precum: conștientizarea obiectivelor educaționale, aspirația spre calitatea realizării acestora, manifestarea curiozității și a interesului pentru obținerea unor rezultate, satisfacția în urma efortului depus. În acest context, are loc o schimbare semnificativă a calității mișcărilor. Elevii din clasele primare realizează că puterea și distanța aruncării depind de stabilitatea și echilibrul corpului, iar alergarea ușoară și rapidă este determinată de o detentă puternică, elastică [108, p.58-62].

La un copil de 7 ani, procesul continuu de osificare face coloana vertebrală mai puternică. Osificarea segmentelor mici ale scheletului mâinii și falangelor se apropie de sfârșit. Aceste modificări contribuie la o stabilitate ridicată și facilitează executarea unor mișcări de tipul răsucirea corpului, poziția stând pe un picior.

În timpul activității fizice se dezvoltă semnificativ capacitatea de autocontrol, de a realiza o evaluare destul de precisă a procesului și a rezultatelor mișcărilor, atât a celor proprii, cât și ale semenilor.

Modificările semnificative ale activității nervoase superioare sunt inerente copiilor de vârstă școlară mică. Creierul unui copil de 6 ani seamănă mai mult cu cel al unui adult.

Fetele se dezvoltă mai repede decât băieții. Saltul în dezvoltarea fizică la vârsta de 6-7 ani este determinat de modificările neuroendocrine din organism. Medicii consideră că această etapă

este critică, constatând o scădere a rezistenței fizice și psihice și o creștere a riscului de apariție a unor afecțiuni [9, p.14; 108, p.58-62].

Sistemul muscular produce mișcări menținând echilibrul și îndeplinește, de asemenea, o funcție de protecție împotriva șocurilor, a leziunilor sistemului osos și ale organelor interne.

Până la această vârstă, la copii, masa musculară (în special, a picioarelor) crește semnificativ, forța și rezistența mușchilor sporește. În special, se dezvoltă forța mușchilor mari. Elevii de vârstă școlară mică au mușchii mari ai trunchiului și ai membrelor bine formați, fapt care asigură diverse mișcări complexe (alergări, sărituri, cățărări).

Oasele, ligamentele, articulațiile asigură atât poziția corpului, cât și capacitatea de mișcare în direcții diferite, îndeplinind o funcție de protecție.

La vârsta școlară mică, mușchii sunt încă slabi, în special mușchii spatelui, și nu sunt capabili să mențină corpul în poziția corectă timp îndelungat, ceea ce provoacă tulburări de postură. Mușchii trunchiului fixează foarte slab coloana vertebrală în poziții statice. Oasele scheletului, în special ale coloanei vertebrale, sunt foarte sensibile la influențele externe. Prin urmare, postura copiilor pare a fi foarte instabilă, ei dezvoltă cu ușurință o poziție asimetrică a corpului. În acest sens, la elevii mai mici, este posibil să se observe o curbă mai accentuată a coloanei vertebrale ca urmare a stresului static prelungit.

Cel mai des, puterea mușchilor din partea dreaptă a trunchiului și a membrelor la vârsta școlii primare este mai mare cea a părții stângi a trunchiului și a membrelor stângi. Asimetria completă a dezvoltării se atestă destul de rar, însă la unii copii asimetria este foarte pronunțată.

Prin urmare, atunci când se execută exerciții fizice, trebuie acordată o mare atenție dezvoltării simetrice a mușchilor atât ai părții drepte a trunchiului și membrelor, cât și ai părții stângi a trunchiului și membrelor și, în mod special, formării unei ținute corecte. Dezvoltarea simetrică a forței mușchilor corpului în timpul diferitor exerciții conduce la crearea unui „corset muscular” și previne curbura deformarea coloanei vertebrale, care este extrem de dureroasă. Activitățile sportive raționale contribuie întotdeauna la formarea ținutei absolut corecte a copiilor [27; 33].

Sistemul muscular al copiilor de această vârstă are capacitatea de a se dezvolta intensiv și se exprimă printr-o creștere a volumului muscular și a forței musculare. Dar această dezvoltare nu are loc de la sine, ci în legătură cu un volum suficient de mișcări și activitate musculară. Până la vârsta de 9-10 ani se termină formarea anatomică a structurii creierului, cu toate acestea, în sens funcțional, el necesită încă o dezvoltare ulterioară. La această vârstă, se formează treptat principalele tipuri de „activitate de închidere a cortexului cerebral”, care stau la baza

caracteristicilor psihologice individuale ale activității intelectuale și emoționale a copiilor (tipuri: labile, inerte, inhibitorii, excitabile etc.).

Activitatea fizică intensă afectează negativ dezvoltarea mușchilor scheletici. Iar exercițiile fizice moderate stimulează creșterea oaselor, ajutând la întărirea acestora.

Până la această vârstă are loc formarea sistemului musculoscheletal (oasele scheletului își schimbă ușor forma, dimensiunea și structura).

La această vârstă, se conturează stabilitatea curbării cervicale și toracice a coloanei vertebrale și se observă o creștere sporită a oaselor craniului.

De la vârsta de șapte ani începe fuziunea oaselor pelviene, drept urmare săriturile pe verticală pe o suprafață dură sunt periculoase. Astfel de sărituri pot provoca deformarea oaselor pelviene.

Funcția stato-dinamică a piciorului are o influență importantă asupra dezvoltării posturii. Chiar și o ușoară modificare a formei acestuia poate provoca tulburări de postură, afecțiuni ale pelvisului, ale coloanei vertebrale [108, p.58-62].

La vârsta de 6-7 ani, gradul înalt de excitabilitate, reactivitate, și plasticitate a sistemului nervos poate facilita formarea mai eficientă și, uneori, mai rapidă decât în cazul adulților a calităților motrice destul de complexe, cum ar fi: schiul, patinajul artistic, înotul.

La această vârstă, formarea celulelor nervoase și a creierului se încheie, dar rămâne o ușoară excitabilitate. Sistemul nervos se stabilizează, comportamentul devine mai echilibrat. Funcțiile motorii sunt bine reglate, în special mișcările fine [108, p.58-62].

Este important de înțeles că, cunoscând psihologia copilului și nivelul de dezvoltare al proceselor sale mentale, pot fi alese cele mai potrivite și mai accesibile mijloace și metode didactice și de antrenament.

Astfel, potrivit lui V.P. Nazarov, o rată ridicată de dezvoltare a acurateții reproducerii mișcărilor de către copii a fost determinată la vârsta de 7-12 ani, când este bine dezvoltată capacitatea de memorare a mișcărilor, iar după 12 ani dezvoltarea ei încetinește [141, p.32; 174, p.31-33].

P. A. Rudik a explicat că succesul însușirii acțiunilor tehnice și tactice depinde în mare măsură de nivelul de dezvoltare a caracteristicilor de bază ale atenției. Pentru dezvoltarea atenției sportivilor, este necesar a modifica mai des exercițiile și a le propune acestora mai multe exerciții cu caracter ludic.

În perioada școlară mică, se pune accent pe dezvoltarea indicilor morfologici, care trebuie să atingă o dezvoltare armonioasă a corpului, o dezvoltare proporțională a grupelor musculare mari, a supleții musculare, a ținutei corecte [4, p.360-364].

O contribuție importantă în studierea personalității elevilor de vârstă școlară mică o aduce Munteanu A. [36, p.187], care, în lucrarea sa, afirmă că dezvoltarea copilului la vârsta școlară mică se caracterizează printr-o acută nevoie de mișcare, dar și o creștere semnificativă a interesului pentru procesul instructiv-educativ.

Vârsta școlară mică este o perioadă de absorbție, de acumulare a cunoștințelor, o perioadă de asimilare prin excelență. Îndeplinirea cu succes a acestei funcții vitale importante este favorizată de trăsăturile caracteristice copiilor de această vârstă: tendința de a urma exemplul adulților, în special al celor cu autoritate sporită, emotivitatea, sensibilitatea, o atitudine naiv-jucăușă față de realitatea înconjurătoare. La școlarii mici, fiecare dintre abilitățile menționate acționează în special ca latură pozitivă, iar aceasta este o particularitate excepțională a acestei vârste [178; 107].

În anii următori, unele dintre trăsăturile elevilor din treapta primară se diminuează și dispar, altele își schimbă caracterul. Trebuie să se țină cont și de faptul că la diferiți copii gradul de manifestare a aceleiași trăsături este diferit. Dar nu există nicio îndoială că caracteristicile de mai sus influențează semnificativ capacitățile cognitive ale copiilor și determină vectorul ulterior al dezvoltării lor generale [189, p.95-96].

Dezvoltarea unui copil de vârstă școlară mică depinde atât de condițiile interne (particularitățile organismului), cât și de cele externe (factorii de mediu).

La vârsta școlară mică, situația socială de dezvoltare se modifică, fapt care se manifestă printr-o schimbare a regimului zilnic, activitatea de învățare devine tot mai importantă, trecerea de la gândirea vizual-figurativă la gândirea verbal-logică se completează, se modifică grupul de referință, motivația pentru succes devine dominantă, sistemul de relații dintre copil și ceilalți oameni suferă transformări [8; 16].

Dezvoltarea multilaterală a personalității implică și formarea de competențe, care este considerată ca fiind un factor primordial la această vârstă. Dacă copilul nu se simte competent în activități educaționale, dezvoltarea sa personală este afectată [118, 145].

La vârsta de 6-7 ani, se pot observa manifestări atât ale modalităților ontogenetice mai timpurii, cât și mai mature de cunoaștere a realității înconjurătoare:

1. Copiii pot (din punctul de vedere al pregătirii școlare, nu numai că pot, și trebuie) să fie motivați să învețe despre fenomene care depășesc percepția senzorială directă. Acest tip de motivație, conform conceptului descris de M.I. Lisina [130, p.144], se întemeiază pe o formă situațional-cognitivă de comunicare între preșcolar și adult, începând de la vârsta preșcolară timpurie.

2. În comparație cu preșcolarii, copiii de vârstă școlară mică generalizează fenomenele realității înconjurătoare nu doar sub formă de copii și imagini senzomotorii, ci și sub formă de reprezentări.

3. Activitatea cognitivă a preșcolarului este întotdeauna marcată emoțional. Orice evenimente, fenomene, obiecte se caracterizează, în primul rând, printr-o evaluare emoțională, aplicând criteriul „bine-rău”, „util-dăunător”, „îmi place - nu-mi place”, și abia după aceea li se va propune să efectueze clasificări, compararea cu standardele și alte operațiuni de evaluare cognitivă [60].

Axa centrală de dezvoltare este intelectualizarea și, drept consecință, formarea caracterului mediat și involuntar al tuturor proceselor mentale. Percepția se transformă în observație, memoria se realizează ca memorare și reproducere liberă, bazată pe mijloace mnemotehnice (de exemplu, un plan) și capătă sens, vorbirea devine coerentă, structura mesajelor vorbite se realizează ținând cont de scopul și condițiile comunicării verbale, atenția devine involuntară. Cele mai importante inovații sunt gândirea verbal-logică, gândirea verbală discursivă, memoria semantică arbitrară, atenția involuntară, comunicarea în scris.

La vârsta școlară mică, copiii sunt capabili să-și concentreze atenția, dar atenția involuntară este în continuare predominantă.

Caracterul involuntar al proceselor cognitive apare la apogeul efortului volitiv (se organizează intenționat sub influența cerințelor). Atenția se activează, dar nu este încă stabilă. Menținerea atenției este posibilă datorită eforturilor volitive puternice și motivației înalte.

La vârsta școlară mică, copilul deține un control redus asupra atenției sale [107, p.304]: are o atenție involuntară mai dezvoltată, pentru că tot ceea ce este nou îi atrage atenția. Sarcina principală a profesorului în această perioadă este să direcționeze corect elevul către o anumită activitate educațională și să fixeze atenția elevului asupra acesteia. Gama de interese ale copilului crește treptat, se dezvoltă atenția voluntară, principala condiție pentru fixarea atenției copilului este diversificarea materialului, corectitudinea dezvoltării și prezentării acestuia.

Din punctul de vedere al dezvoltării psihologice a copilului, memoria, gândirea, voința și sfera emoțională sunt aspecte foarte importante. Memoria este un aspect foarte important, care afectează percepția elevilor. Fiecare copil își amintește informațiile în mod diferit. Copiii percep informațiile într-un mod diferit: unii își amintesc cu ușurință paragrafe întregi de texte și poezii, în timp ce alții își amintesc bine formulele și regulile, dar nu-și pot aminti un mic catren. Se observă că „...pentru asimilarea vocabularului nou, însușirea formei lexicale, este necesară perceperea lui în mod repetat de către elevi” [76, p.26-29; 157, p.59-63]. În procesul de școlarizare, memoria verbal-logică, figurativă, auditivă, vizuală sunt foarte importante. K. D.

Uşinski menţionează că profesorul care vrea „...să fixeze temeinic ceva în memoria copilului trebuie să aibă grijă ca la actul de memorare să participe cât mai multe organe de simţ” [156, p.59-63]. În acelaşi timp, „... contextul activităţilor educaţionale de joc trebuie să corespundă nevoilor şi particularităţilor elevilor, să le suscite acestora interesul şi să nu fie prea complicat” [157, p.59-63].

În perioada de trecere la vârsta şcolară mică se atestă modificări calitative ale memoriei copilului. L.V. Vîgotski numeşte memoria drept funcţia psihologică centrală de dezvoltare a copilului de la treapta primară. Memoria se dezvoltă sub influenţa învăţării [113, p.352-354; 123, p.560].

Principala tendinţă în dezvoltarea imaginaţiei la vârsta şcolară mică este îmbunătăţirea imaginaţiei reproductive. Ea se asociază cu prezentarea unor imagini percepute anterior sau crearea de imagini în conformitate cu o descriere, diagramă, desen etc. Imaginaţia creativă este îmbunătăţită datorită unei reflectări din ce în ce mai corecte şi mai complete a realităţii. Imaginaţia reproductivă constă în crearea de noi imagini, asociate cu transformarea, prelucrarea impresiilor experienţei trecute, asociate în noi combinaţii.

Următoarea caracteristică a percepţiei elevilor la începutul vârstei şcolare mici este legătura strânsă a acesteia cu acţiunile elevului. Percepţia la acest nivel de dezvoltare mentală este asociată cu activităţile practice ale copilului. Pentru un copil a percepe un obiect pentru un copil înseamnă a face ceva cu el, a schimba ceva în el, a efectua o acţiune, a-l lua, a-l atinge. O trăsătură caracteristică a elevilor este percepţia emoţională pronunţată. În procesul de învăţare, percepţia este restructurată, se ridică la un nivel superior de dezvoltare, capătă caracter intenţionat şi controlat [72, p.145; 113, p.352-354].

În procesul de învăţare, are loc o trecere treptată de la cunoaşterea aspectelor externe ale fenomenelor la cunoaşterea esenţei acestora. Gândirea devine funcţia dominantă la această vârstă. Gândirea începe să reflecte proprietăţile şi trăsăturile esenţiale ale obiectelor şi fenomenelor, ceea ce face posibilă realizarea primelor generalizări, formularea concluziilor, trasarea primelor analogii. Pe această bază, copilul începe treptat să formuleze concepte ştiinţifice elementare. Trecerea de la gândirea vizual-figurativă la gândirea verbal-logică, care a fost conturată la vârsta preşcolară, este în curs de finalizare.

O condiţie importantă pentru formarea gândirii teoretice este formarea conceptelor ştiinţifice. Gândirea teoretică îi permite elevului să rezolve probleme, concentrându-se nu pe semne şi conexiuni vizuale externe ale obiectelor, ci pe proprietăţi şi relaţii interne, esenţiale.

Gândirea şcolarelor mici este foarte strâns legată de perceperea lucrurilor înconjurătoare. Copilul de vârstă şcolară mică are o gândire subiectivă, foarte slab dezvoltată. Cel mai adesea,

copiii la această vârstă nu conștientizează motivul real al faptei lor, din care cauză, de cele mai multe ori tac. M. V. Matyukina [156, p.59-63] notează că motivul acționează ca o cauză internă, subiectivă, care determină o persoană să acționeze. În același timp, un stimulente acționează ca un catalizator, care generează un motiv. Stimulentul este motivul de același ordin, dar poate genera mai multe motive. Motivele copilului nu coincid întotdeauna cu scopurile. Copiii, de obicei, sunt supuși influenței semenilor lor, imitându-i, iar uneori se pot opune societății, însă astfel de manifestări sunt mai puțin frecvente [156, p.59-63].

Trăsătura firească specifică a vieții emoționale a copilului de vârstă școlară mică este starea de spirit preponderent veselă. Dar, conform studiilor lui L.S. Slavin, un anumit număr de elevi în această perioadă poate manifesta o tendință spre stări afective acute, cauzate atât de nevoia nesatisfăcută de relații pozitive cu ceilalți, cât și de discrepanța dintre nivelul exagerat al pretențiilor și nivelul real al propriilor capacități, pe fondul neîncrederii inconștiente în sine.

Eforturile volitive ale copiilor de vârstă școlară mică sunt limitate, deoarece tipul predominant de activitate este încă jocul. Restructurarea tipului de activitate principal are loc treptat, pe măsură ce cresc și participă la activități instructiv-educative. În acest sens, iese în prim-plan dezvoltarea emoțională a copilului, care apare atunci când acesta interacționează cu anumite grupuri sociale la școală (profesori, colegi de clasă). La vârsta școlară mică, copilul este foarte emotiv, își dorește să învețe, dar într-un mod lejer și viu. Monotonia, plictiseala afectează interesul cognitiv al copilului, și implicit, dorința de a învăța. Profesorul joacă un rol uriaș, el trebuie să-i suscite copilului dorința de a învăța. Este foarte importantă evaluarea corectă a activităților copilului, deoarece în acest mod copilul își va putea găsi destinul și nu va pierde niciodată dorința de a cuceri noi culmi [156, p.59 -63].

La vârsta școlară mică, copilul încă nu este capabil de a se autoaprecia obiectiv și are tendința de a accepta modul în care este judecat de ceilalți. Evaluarea profesorilor și a colegilor are un impact uriaș asupra stimei de sine a copilului. Drept urmare, principalul criteriu al stimei de sine a copilului este atitudinea celor din jur și, în primul rând, a părinților săi. Astfel, stima de sine a elevului din clasele primare depinde de progresul și specificul comunicării profesorului cu clasa. O mare importanță o au stilul de educație și valorile adoptate în familie [82, p.160-164; 188, p.349].

Dezvoltarea complexă a personalității implică și formarea de competențe, care este considerată ca fiind un factor primordial la această vârstă. Dacă copilul nu se simte competent în realizarea activităților educaționale, dezvoltarea sa personală este distorsionată [168, p.22; 11, p.187; 14, p.50-55]

La vârsta școlară mică, există o restructurare a relației copilului cu oamenii. Începutul activității educaționale într-un mod nou definește relația copilului cu adulții și colegii. În realitate, există două sfere ale relațiilor sociale: „copil - adult” și „copil - copii”. Aceste sfere interacționează prin legături ierarhice. În sfera „copil - adult”, pe lângă relația „copil-părinte”, apar noi relații „copil-profesor”, care ridică copilul la nivelul cerințelor sociale din punct de vedere comportamental [1, p.54].

A.V. Zaharova și Nguyen Thanh Thuy au investigat autocunoașterea copiilor de vârstă școlară mică. Ei au constatat că, spre sfârșitul vârstei școlare mici, copiii dezvoltă o structură bine definită de cunoștințe despre capacitățile lor, manifestate în activitatea instructiv-educativă [110, p.61–63]. Aceste cunoștințe au un caracter generalizat și relativ stabil. În preajma adolescenței, copiii se pot evalua deja în mod complex, obiectiv, argumentat, ca subiecți ai activității didactice, fiind deja capabili să ocupe poziția de „judecător extern”, adică să se privească prin viziunea altei persoane [16, p.12].

Începutul diferențierii vieții externe și interne a copilului este asociat cu o schimbare a structurii comportamentului său. Apare o bază semantică orientativă a unui act - o legătură între dorința de a face ceva și acțiunile care urmează [36, p.207; 144, p.82].

Vârsta școlară mică este o perioadă favorabilă pentru asimilarea normelor morale (copilul este pregătit din punct de vedere psihologic să înțeleagă sensul normelor și regulilor, pe care urmează să le adopte). Prietenia copiilor se bazează, de obicei, pe comunitatea unor condiții externe de viață și pe interese ocazionale (copiii stau în aceeași bancă, locuiesc în aceeași casă, părinții comunică sau sunt colegi de serviciu etc.). La această vârstă, prietenii sunt mai intense, dar mai puțin durabile. Copiii asimilează capacitatea de a-și face prieteni și de a socializa cu diferiți oameni [27, p.21; 80, p.14-18]. Conștiința școlarelor mici nu a atins încă nivelul la care opinia semenilor lor servește drept criteriu pentru o adevărată evaluare a sinelui. Totuși, la această vârstă, copilul crede în unicitatea sa, tinde spre perfecțiune, se realizează ca persoană [27, p.21; 124, p.208].

Apar motive sociale pentru învățare, care sunt importante pentru dezvoltarea personalității elevului. Motivele sociale ale învățării corespund acelor orientări valorice pe care copiii le primesc de la adulți și sunt însușite în mare parte în familie. Motivația pentru reușită devine deseori dominantă în clasele primare. Aproape toți copiii vin la școală cu dorința de a studia bine. Copiii cu reușita școlară ridicată au o motivație pronunțată pentru obținerea succesului, și anume dorința de a îndeplini sarcina bine, corect, de a obține rezultatul dorit [102, 12 p.; 104, 187p.]. Dar și în acest moment în motivația realizărilor se manifestă o a doua tendință

- evitarea eșecului. În procesul de învățare, copiii au o motivație diferită și la fiecare se formează un sistem motivațional propriu [46, p.49-52;104, p.187].

E. Erikson, dezvoltând ideile lui Freud, a ajuns la concluzia că evenimentul central al copilăriei mijlocii îl reprezintă un conflict psihosocial: hărnicia versus sentimentul de inferioritate. E. Erikson consideră că, în această perioadă, o parte semnificativă din timpul și energia copiilor este direcționată spre dobândirea de noi cunoștințe și priceperi. Relațiile lor cu semenii și adulții din afara familiei devin mai stabile și mai însemnate. În această perioadă, copiii sunt capabili într-o mai mare măsură să-și concentreze energia pe învățare, pe rezolvarea problemei și obținerea performanțelor. În cazurile în care copiii sunt capabili să reușească, ei includ hărnicia lor ca parte integrantă în imaginea Eului personal. În schimb, copiii care nu se descurcă bine la școală pot începe să se simtă inferiori în comparație cu colegii lor. Acest sentiment poate rămâne pentru tot restul vieții, agravându-se în situații de evaluare [78, p.158].

Limita de vârstă de 9-10 ani este marcată și de o criză a autoaprecierii, care se manifestă prin creșterea activă a autoevaluărilor negative ale școlărilor de zece ani în comparație cu balanța judecăților pozitive și negative despre ei înșiși la 9 ani. Autoevaluarea critică este o manifestare a dialogului în mintea copilului, a unui dialog intern Eu - nu Eu, fiind un fenomen de atenție obiectivă față de sine (G.S. Abramova, 1999) [73, p.672; 71, p.496], care se exprimă printr-o distragere temporară a atenției de la conținutul extern și focalizarea acesteia asupra propriei persoane. Conținutul psihologic de bază al crizei vârstei școlare mici este o întoarcere reflexivă spre sine - apariția unei „orientări spre sine”, spre propriile calități și aptitudini ca principală condiție pentru rezolvarea diferitor tipuri de probleme. Potrivit lui D.I. Feldshtein, între 9 și 10 ani începe un nou nivel de dezvoltare socială, fixat în poziția „Eu și societatea”, atunci când copilul încearcă să depășească modul de viață specific copiilor, să ocupe un loc important și înalt apreciat din punct de vedere social. Aceasta este etapa de cotitură, când copilul se realizează ca subiect, simte nevoia să se realizeze ca subiect, să se alăture socialului la nivelul transformării.

Această vârstă joacă un rol deosebit în dezvoltarea psihică a copilului, întrucât în această perioadă de viață încep să se formeze noi mecanisme psihologice de activitate și comportament [142, p.32].

Activitățile sportive formează și ele anumite nevoi. Conștientizarea acestor nevoi conduce persoana la apariția unor obiective pe care aceasta dorește să le atingă. Factorii care o „forțază” să realizeze această activitate se numesc motive. Pentru a ajunge la un anumit rezultat, este necesar a efectua diverse exerciții- acestea sunt mijloacele de obținere a scopului. Nevoile, scopurile, motivele, mijloacele, rezultatele alcătuiesc structura activităților sportive. În urma acestei activități, se modifică starea psihică, fizică, emoțională a persoanei [105, p.76-83]. La

vârsta școlară mică, copilul trebuie întotdeauna stimulat de motive prestigioase, întrucât tocmai la această vârstă există o relație directă între motiv și performanța lui. Astfel, copilului îi pot fi formate modalități interne de reglare volitivă și calități volitive individuale [105, p.76-83; 111, p.352].

Exercițiile fizice și participarea la competiții sportive le solicită copiilor mari cheltuieli energetice mult mai mari decât elevilor din clasele mari și adulților.

De aceea, consumul energetic sporit, nivelul relativ înalt al metabolismului bazal, asociat cu creșterea organismului, trebuie luate în considerare atunci când se organizează lecții cu elevii de vârstă școlară mică. Dacă exercițiile fizice sunt sistematice, procesele „plastice” se desfășoară cu mai mult succes și mai complex, astfel încât copiii au o dezvoltare fizică mult mai bună. Dar numai eforturile optime au un atare efect pozitiv asupra metabolismului. Munca extrem de intensă sau odihna insuficientă afectează metabolismul, pot încetini creșterea și dezvoltarea copilului. Prin urmare, un profesor de sport trebuie să acorde o mare atenție planificării efortului și programului de activități cu elevii de vârstă școlară mică. Formarea sistemului locomotor (scheletul, mușchii, tendoanele, ligamentele și articulațiile) are o mare importanță pentru creșterea organismului copilului [122].

Activitatea vitală a organismului, inclusiv cea musculară, este asigurată de metabolism. Ca urmare a proceselor oxidative, carbohidrații, lipidele și proteinele se descompun și produc energia necesară funcțiilor organismului. O parte din această energie asigură sinteza de noi țesuturi ale organismului în creștere al copiilor, procesele „plastice”. După cum se știe, termoreglarea are loc de la suprafața corpului. Și, deoarece suprafața corpului copiilor de vârstă școlară primară este relativ mare în comparație cu masa, aceștia pierd mai multă căldură.

Degajarea căldurii, creșterea și activitatea musculară semnificativă a copilului necesită cantități mari de energie. Pentru un astfel de consum energetic este necesară și o intensitate mare a proceselor oxidative. De asemenea, copiii de vârstă școlară mică au o capacitate relativ scăzută de a lucra în condiții anaerobe (fără un volum de oxigen suficient).

După ce au fost trecute în revistă caracteristicile anatomice, fiziologice și psihologice, este necesar să se acorde atenție organizării și alcătuirii corecte a exercițiilor fizice suplimentare cu copiii de vârstă școlară mică. Exercițiile trebuie făcute în funcție de starea fizică a elevilor. Efortul nu trebuie să fie excesiv. Lecțiile se desfășoară nu mai des de 1-2 ori pe săptămână, ținând cont de faptul că elevii participă la orele de educație fizică de 2 ori. Predarea trebuie să aibă un caracter intuitiv, însoțită de explicații simple ușor de înțeles.

Este necesar să se acorde o atenție deosebită formării ținutei corecte a copiilor și a respirației corecte în timpul efectuării exercițiilor fizice. În timpul lecțiilor, trebuie aplicate cât

mai amplu jocurile în aer liber, ca instrument didactic indispensabil pentru dezvoltarea calităților moral-volitive și fizice ale elevului de la treapta primară.

Principalele trăsături psihice ale copiilor de această vârstă sunt: procesul de excitație predomină asupra procesului de inhibiție în sistemul nervos central, atenția este instabilă, comportamentul impulsiv, emotivitatea este ridicată, percepția și gândirea au un caracter concret.

La această vârstă, se pun bazele viitoarei personalități (are loc formarea unei structuri stabile a motivelor; apar noi nevoi sociale; se naște un nou tip (mediat) de motivație - aceasta este baza comportamentului voluntar; copilul stăpânește un anumit sistem de valori sociale, norme morale și reguli de comportament în societate) [154, p.58-62].

Trăirea deplină a acestei vârste, deprinderile pozitive dobândite sunt baza necesară pe care se construiește dezvoltarea ulterioară a copilului, ca subiect activ de cunoaștere și activitate.

1.3. Mediul acvatic și înotul ca factori eficienți ai pregătirii motrice

Deși există un număr destul de mare de studii în acest domeniu, termenul „capacități motrice” nu are o interpretare clară în țara noastră și în străinătate. De exemplu, A. Bota (2004) consideră că motricitatea se referă la „problemele motorii văzute din interior de o persoană care simte, alege, decide, comunică, deci folosește mișcarea în mod subiectiv”. Pe de altă parte, G. Mitrache, St. Tudos (2004), subliniind legătura inextricabilă dintre activitatea mentală și mișcare, susțin că manifestările acestor factori sunt elemente fundamentale ale adaptării sistemice umane [66,67].

Opinia autorilor citați este confirmată de oameni de știință: I.M. Turevski (2018) consideră că nivelul de pregătire motrice este determinat, pe de o parte, de capacitățile motrice ale individului (nivelul de dezvoltare a calităților fizice și fondul de calități motrice), iar pe de altă parte, de capacitatea de a valorifica rațional potențialul motric existent pentru realizarea diverselor sarcini senzomotorii. Capacitatea motrice este definită de autor ca fiind capacitatea de a implementa rațional nivelul de pregătire fizică (potențialul motrice) în soluționarea problemelor în diverse condiții (potențialul psihic).

K.K. Markov și coautorii [133, p.131-135] consideră că structura motrice a organismului uman este cel mai important aspect al talentului său motrice natural, iar în raport cu activitățile sportive dintr-o serie de ramuri poate fi chiar dominantă. Din punctul de vedere al contribuției practice la rezultatul sportiv, importanța capacităților motrice crește mai ales în sportul de performanță, atunci când competițiile se desfășoară la nivelul capacităților fizice și psihice maxime ale omului. La baza nivelului tehnic înalt, a eficacității și fiabilității acțiunilor în sport se află sensibilitatea distinctivă a parametrilor mișcării (temporal, spațial și de efort).

Ca urmare a studierii capacităților motrice, A.S. Raspopova și coautorii [158, p. 575-578] au constatat care este nivelul mediu de dezvoltare a acestora la școlari: fetele îi depășesc pe băieți în ceea ce privește dezvoltarea memoriei motrice și a imaginației; băieții sunt superiori fetelor în ceea ce privește dezvoltarea sensibilității distinctive și a coordonării motrice. Aceasta confirmă necesitatea sporirii nivelului de dezvoltare a funcțiilor motrice ale elevilor de vârstă școlară mică, și, ulterior, a tinerilor sportivi.

Structura capacităților motrice propusă de V.P. Ozerov [149, 320 p.] include o serie de capacități senzoriale, motrice și cognitive:

- 1) autocontrolul și autoreglarea eficientă a activității motrice;
- 2) diferențierea fină a sensibilității și corectarea mișcărilor în funcție de principalii parametri ai controlului (timp, spațiu, efort, tempo, ritm);
- 3) memorarea și reproducerea exactă a mișcărilor în funcție de principalii parametri ai controlului;
- 4) reactivitate și eficiență sporită a autoevaluării acțiunilor mentale;
- 5) nivelul efortului volitiv și al manifestărilor motrice maxime;
- 6) siguranța motrice și randamentul fizic.

După A.A. Dubova (2017), perioada favorabilă pentru dezvoltarea capacităților motrice este vârsta școlară mică. Oportunități deosebit de mari pentru formarea lor oferă sporturile în care antrenamentele încep la 7-8 ani. Funcțiile motrice se dezvoltă și se îmbunătățesc în procesul de antrenament sportiv. Acest proces are loc într-un mod specializat: procesele și reacțiile necesare controlului mișcărilor și acțiunilor motrice devin mai precise și mai rapide. Atingând un anumit nivel de perfecțiune, aceste procese și reacții devin baza pentru perfecționarea în continuare a tehnicii sportive, a îndemânării sportivului [106, p.218].

După cum a fost menționat mai sus, vârsta școlară mică este favorabilă pentru dezvoltarea calităților motrice [120, p.110.; 160, p.82-86]. Semnele dezvoltării motrice sunt:

- 1) capacitatea de a distinge exact mișcărilor din punctul de vedere al parametrilor spațiali, de forță și temporali;
- 2) capacitatea de a percepe și memora clar propriile mișcări, de a crea mișcări noi, bazate pe imaginația motrice;
- 3) capacitatea de a analiza și a planifica asimilarea unei noi acțiuni motrice, de a-și controla mișcărilor și de a le corecta în conformitate cu condițiile de realizare existente [93, p.156; 171, 126p.].

Capacitățile motrice (motrice) ale copilului depind de particularitățile de vârstă ale dezvoltării unui șir de funcții mentale: senzații și percepții musculare și motorii, procese

senzorimotoare, memorie, gândire și atenție. La școlarii mici, crește viteza mișcărilor, dar precizia lor este încă scăzută; ei îndeplinesc o mulțime de mișcări „în plus”, inconștiente. Copiii disting cu dificultate și își amintesc cu greu exercițiile fizice și mișcările similare ca formă: le diferențiază cu greu în funcție de principalii parametri de control. La vârsta școlară mică, gândirea, distribuția și transferul atenției nu sunt suficient de dezvoltate, ceea ce face dificilă învățarea și formarea deprinderilor motrice.

Formarea capacităților motrice este influențată nu numai de aptitudinile psihofiziologice, de condițiile de viață, de creștere și activitate, ci și de trăsăturile psihice de personalitate ale individului (interese și înclinații), care nu se referă direct la capacități. Adesea, interesul contribuie la formarea capacității, care, la rândul său, influențează dezvoltarea interesului, îl aprofundează și îl îmbogățește.

După cum a menționat V.P. Ozerov [149, p.44-48], capacitățile motrice pot fi analizate ca o componentă a celor motrice, care includ trăsăturile senzomotorie, perceptivă, intelectuale și neurodinamice, ce se realizează atât la nivel voluntar, cât și involuntar de autocontrol și autoreglare a mișcărilor.

Un mare specialist în domeniul psihodiagnosticului capacităților, B.M. Teplov [173, p.16] a subliniat că capacitățile sunt considerate „caracteristici individuale, care nu se limitează la priceperile și deprinderile disponibile, dar care pot explica ușurința și viteza de dobândire a acestor cunoștințe și deprinderi”.

Conform concepțiilor psihologilor ruși formarea capacităților are loc pe baza talentului, a predispozițiilor. Este important de menționat că nu capacitățile psihice în sine sunt moștenite, ci doar talentul - premise organice de dezvoltare a lor fixate ereditar, în plus, între oamenii de știință străini și autohtoni nu există un consens cu privire la interpretarea unor concepte, precum capacitățile motrice, înclinațiile, posibilitățile, trăsăturile, calitățile motrice.

Pentru a evalua capacitățile motrice, V.P. Ozerov [74, 127p.] sugerează următorii indicatori:

- 1) timpul reacției motrice simple (TRM) caracterizează viteza naturală de reacție și timpul mediu de reacție al subiectului, precizia autoevaluării (PA) microtimpului propriilor reacții, cel mai convenabil interval de semnalizare (de anunțare a startului) -1,2 sau 3 sec.;
- 2) forța maximă a labeli mâinii (FM), completată de sarcina de a menține efortul maxim timp de 30 de secunde și de autoevaluarea efortului de fundal (ER), ne permite să obținem indicii de rezistență-forță motrice (RF), precum și precizia autoevaluării eforturilor musculare (EM) ale sportivului ;

- 3) frecvența maximă (FM) a mișcărilor mâinii timp de 6 sec reflectă viteza naturală a mișcărilor, iar o scădere a ritmului mediu (RM) al mișcărilor în decurs de 30 de secunde, completată de o autoevaluare a ritmului mediu, ilustrează nivelul simțului ritmului (SR) al sportivului ;
- 4) efortul volitiv (EV) este determinat de timpul de rezistență la deficitul de oxigen, pe care o manifestă un sportiv în apnee după o inspirație. La finalul probei, sportivul face o autoevaluare (EV) a duratei (în secunde) a „efortului său volitiv” ;
- 5) sensibilitatea distinctivă a spațiului (SS) este determinată de numărul de trepte crescătoare construite în dozarea amplitudinii mișcării mâinii de la 0 la 5 centimetri, folosind un curbimetru (un dispozitiv care măsoară unghiul de abatere al mișcării). Controlul vizual al subiectului este exclus, astfel încât numărul de mișcări eronate indică fiabilitatea acestui tip de sensibilitate la sportiv ;
- 6) autoevaluarea stării de bine în momentul testării pe o scală de cinci puncte (5 - te simți mai bine decât de obicei; 4 - te simți bine; 3 - indispus, obosit; 2 - nesănătos; 1 – foarte rău).

În lucrările lor științifice, autorii pun un accent deosebit pe efectul înotului asupra corpului uman. În primul rând, acest fapt este legat de apă, și anume de scufundarea corpului uman în apă. Se știe că apa are multe proprietăți benefice, datorită cărora înotul are un efect de vindecare asupra persoanei. De exemplu, apa are o conductivitate termică ridicată, ceea ce explică efectul ei puternic de călire [141, p.47-52].

I. B. Selivanova [141, p.47-52; 164] menționează beneficiile înotului pentru copii și adolescenți, inclusiv faptul că acesta ajută la întărirea și dezvoltarea sistemelor cardiovasculare și respirator. În plus, înotul sportiv dezvoltă armonios toate grupele musculare, iar exercițiile sistematice conduc la dezvoltarea calităților fizice de bază. O.I. Hramțova evidențiază următoarele aspecte pozitive ale înotului: are un efect benefic asupra stării sistemului nervos central, elimină excitabilitatea și irascibilitatea. Această funcție a înotului este o componentă importantă pentru elevii de vârstă mică, deoarece la treapta primară, la copii, procesele de excitare predomină asupra proceselor de inhibiție.

Aflarea sistematică în apă în timpul orelor de înot are un efect calmant asupra sistemului nervos al copilului, sporind stabilitatea emoțională, oferindu-i un somn sănătos, odihnitor, fapt ce determină creșterea capacității de muncă intelectuală a acestuia [119, p.224-227].

I.A. Iurov [193, 238p.] prezintă o serie de caracteristici distinctive ale înotului ca tip de activitate de antrenament:

- 1) manifestarea activității musculare sub diferite forme;

- 2) obținerea unui nivel de pregătire fizică atât specială, cât și generală;
- 3) însușirea, la un nivel suficient de înalt, a tehnicii de efectuare a exercițiilor fizice;
- 4) asimilarea și perfecționarea anumitor deprinderi motrice și dezvoltarea calităților fizice și psihice necesare;
- 5) orientarea spre manifestarea maximă a forțelor fizice și psihice.

Evaluarea stării de sănătate are o importanță fundamentală în selecția inițială, deoarece chiar și abaterile minore care apar nu numai că pot afecta perfecționarea măiestriei sportive, ci și pot agrava efectele antrenamentului. Atragerea unui copil în practicarea înotului la etapa inițială trebuie precedată de un examen medical amănunțit, a cărui sarcină principală este identificarea copiilor cu contraindicații directe pentru practicarea sportului (reumatism, diabet, astm bronșic etc.). În timpul examenului medical, este, de asemenea, foarte important să se compare pașaportul copilului cu vârsta biologică, deoarece, se știe, perioada pubertății poate determina extinderea diapazonului vârstei biologice până la 3-4 ani, față de vârsta cronologică. Desigur, copiii cu maturizare biologică accelerată, la majoritatea indicatorilor de dezvoltare fizică și a indicatorilor morfologici și funcționali, sunt superiori copiilor cu dezvoltare biologică normală și, mai ales, celor cu dezvoltare biologică lentă, iar dacă acest lucru nu este luat în considerare, se poate face o greșeală gravă [186, p.43].

Un aspect important al selecției primare este evaluarea calităților și deprinderilor motrice, pe de o parte specifice, înotului și, pe de altă parte, determinate genetic. O astfel de evaluare ar trebui efectuată folosind teste simple și accesibile în timpul testării în masă. Capacitățile de viteză sunt determinate, de exemplu, conform rezultatului la alergarea de 30 sau 60 de metri. Capacitățile de forță-viteză - în funcție de rezultatul înregistrat la săritura pe verticală sau săritura în lungime de pe loc; rezistența - în funcție de rezultatul la alergările pe distanțele de 300 sau 600 m; suplețea-măsurând distanța dintre degete și sol la aplecarea trunchiului; capacitățile coordinative – în funcție de diferența de înălțime la săritura pe ambele picioare cu sau fără bătaie din palme, precum și de rezultatul la testul alergare de suveică etc.

În selecția inițială a înotătorilor, este absolut important a evalua în mod special talentul efectuării mișcărilor de înot, care nu este compensată de „simțul apei”. Un copil talentat se caracterizează prin mișcări naturale și plastice în apă, o bună coordonare, echilibru și flotabilitate a corpului. Un antrenor cu experiență poate aprecia aceste calități în câteva minute de observare a unui înotător începător.

Suplimentar, se recomandă a indica lungimea de alunecare de la marginea piscinei și adâncimea de scufundare în apă. Efectuând ultima probă, înotătorul, după o inspirație profundă, ridicând mâinile în sus, se scufundă treptat în apă la marginea bazinului. Flotabilitatea excelentă

se caracterizează printr-o scufundare, în care articulațiile coatelor în punctul lor final sunt la nivelul suprafeței apei, flotabilitatea satisfăcătoare se consideră atunci când mâinile ies deasupra apei, flotabilitatea foarte slabă, situația în care înotătorul se scufundă complet până la fundul piscinei.

Nu putem să nu fim de acord cu opinia lui V.P. Ozerov, precum că, în prezent, competiția îi solicită sportivului un consum energetic colosal al sistemului nervos și muscular, îi testează toate sistemele organismului, inclusiv psihomotricitatea, ca subsistem psihic al organismului uman. Prin urmare, creșterea fiabilității psihofizice în sport devine una dintre problemele decisive.

De asemenea, V.P. Ozerov susține că deja în copilărie este necesar să se pună accent pe dezvoltarea în ansamblu a calităților motrice ale copilului, care poate fi realizată atât în cursul dezvoltării firești, cât și sub influența mijloacelor pedagogice.

Opinia lui V.P. Ozerov este împărtășită de A.A. Dubova [106, p.218], care consideră că capacitățile motrice se dezvoltă odată cu vârsta, dar ating doar valori medii iar în ceea ce privește dezvoltarea acțiunilor motrice voluntare, acestea în genere, sunt foarte reduse, prin urmare, pentru a dezvălui potențialul motrice, este necesar să fie dezvoltate special, ceea ce va servi drept bază pentru îmbunătățirea performanței sportive în etapele ulterioare ale antrenamentului sportiv multianual.

Potrivit lui E.P. Ilyin [112, p.384], fiecare tip de activitate sportivă necesită manifestarea aproape a tuturor calităților motrice. Specificul antrenamentului în dezvoltarea unei anumite calități motrice joacă rolul principal în diverse sporturi. A.G. Karpeev și A.A. Gorsky împărtășesc o părere similară, subliniind că cunoașterea capacităților motrice esențiale într-un anumit sport reprezintă baza pentru determinarea mijloacelor speciale de antrenament.

Prin urmare, analizând literatura de specialitate s-a demonstrat clar eficiența înotului în pregătirea motrice a copiilor și elevilor, indiferent de vârsta acestora, această probă fiind recomandată pentru practicare la orice vârstă. Beneficiile practicării înotului sunt evidente atât pentru optimizarea pregătirii motrice, cât și pentru îmbunătățirea stării de sănătate a persoanelor, a nivelului de dezvoltare fizică și altele.

1.4. Concluzii la capitolul 1

În urma analizei publicațiilor mai multor specialiști din domeniul educației fizice și sportului, au fost formulate mai multe concluzii particulare, cum ar fi:

1. Vârsta școlară mică este cea mai eficientă pentru dezvoltarea capacităților motrice, dat fiind faptul că perioadele senzitive pentru majoritatea calităților motrice se înscriu perfect în

acest interval de timp, iar rolul principal în dezvoltarea acestora îi revine cadrului didactic de specialitate.

2. Vârsta școlară mică este considerată una moderată în ceea ce privește ritmul de dezvoltare fizică. În acest context pot fi evidențiate unele particularități ale dezvoltării fizice, ce caracterizează dezvoltarea neuniformă în această etapă.

3. Perioada respectivă de vârstă se caracterizează prin mai multe schimbări fiziologice și anatomice în organismul elevilor, iar acestea diferă într-o măsură oarecare la băieți și la fete, fapt ce poate fi lămurit prin așa-numita perioadă pubertară de dezvoltare a elevilor la vârsta dată.

4. Conform datelor din literatura de specialitate, la unii indicatori de dezvoltare, nu există o diferență mare între băieți și fete, unii parametri fiind aproape identici. La această vârstă, structura țesuturilor continuă să se formeze, creșterea lor continuă. Ritmul de creștere în înălțime încetinește ușor în comparație cu perioada anterioară (preșcolară), dar greutatea corporală se mărește.

5. În urma cercetărilor efectuate de mai mulți specialiști în domeniul educației fizice și sportului, s-a constatat că înotul este una dintre cele mai indicate și eficiente probe de sport recomandate pentru practicare, indiferent de vârstă și gen.

6. Orice vârstă este benefică pentru a practica înotul, însă vârsta optimă în acest sens este considerată a fi cea de 7-8 ani, când elevii pot însuși mai ușor diferite elemente și procedee tehnice din proba de înot.

7. Vârsta școlară mică este considerată necesară pentru ajustarea procesului de învățare a înotului, ținând cont de gradul de dezvoltare a organismului copilului. Criteriile somatice și gradul de dezvoltare a acestora pot fi recomandate ca indici suplimentari ai diferențelor dintre nivelul de dezvoltare al copiilor de aceeași vârstă cronologică.

2. BAZELE ORGANIZATORICE ȘI METODOLOGICE ALE APLICĂRII MIJLOACELOR DIN ÎNOT ÎN PROCESUL DE PREGĂTIRIRE MOTRICĂ A ELEVILOR DIN TREAPTA PRIMARĂ

2.1. Metodele de cercetare și organizare a studiului

În conformitate cu scopul, obiectivele și metodele de cercetare, programa experimentală s-a desfășurat în patru etape.

În prima etapă a studiului, a fost efectuată o analiză a literaturii științifice și metodologice, au fost determinate obiectivele și au fost selectate metodele de cercetare.

În cea de-a doua etapă a studiului, s-au determinat cele mai adecvate metode de testare și s-a desfășurat experimentul constatativ. Una dintre sarcinile principale ale acestuia a fost determinarea nivelului de dezvoltare fizică și de pregătire motrică al elevilor implicați în studiul experimental.

În acest scop, în perioada septembrie 2021 – februarie 2022, la lecțiile de înot desfășurate la Școala nr.12 „Anatol Popovici” din mun. Chișinău au fost examinați 34 de elevi de vârstă școlară mică. S-au format 2 grupe omogene conform indicilor testați: GM (regim obișnuit de educație fizică, 3 lecții în grupe de educație fizică recreativă într-o școală obișnuită) și GE, câte 17 persoane în fiecare. Studiul pilot a implicat băieți și fete de vârstă școlară mică (7 ani), care nu diferă în ce privește caracteristicile antropometrice.

Orele antrenamentelor au fost ținute de profesori calificați cu o experiență de minimum 10 ani de predare a disciplinei „educația fizică”.

În cadrul etapei a III-a, în perioada 2021-2022 s-a realizat experimentul pedagogic de bază, în condițiile Școlii nr.12 „Anatol Popovici” din mun. Chișinău. Pentru realizarea experimentului s-au organizat două grupe din fete și băieți din clasa a I-a (grupa experimentală și grupa martor). Astfel au fost întreprinse următoarele acțiuni: evaluarea eficienței programei pedagogice experimentale de pregătire motrică a elevilor de 7-8 ani prin mijloacele înotului; evaluarea stării de sănătate, a dezvoltării și pregătirii fizice a elevilor.

A patra etapă (finală) a fost dedicată analizei analitice și generalizării datelor experimentale, formulării concluziilor și recomandărilor practice, perfectării tezei de doctor.

Au fost aplicate următoarele **metode de cercetare**:

1. Analiza teoretică a literaturii științifice și metodologice privind problema studiată a fost folosită ca o modalitate de a ne forma viziuni inițiale și de a elabora o concepție asupra subiectului cercetării, fapt ce a permis înregistrarea și stabilirea faptelor cunoscute în teoria formării și dezvoltării calităților motrice, în general, și a celor ale elevilor de vârsta școlară mică,

în special, relevarea diferitelor aspecte teoretice privind formarea calităților motrice, formularea problemei studiate; analiza documentației școlare și a dosarelor medicale ale elevilor; sinteza, precizarea, generalizarea, sistematizarea, modelarea, cercetarea și diseminarea experienței pedagogice avansate în educația fizică a elevilor de 7-10 ani.

2. Observația pedagogică - reprezintă percepția directă privind asimilarea procesului pedagogic în condițiile sale naturale, este o percepție intenționată, planificată și sistematică a fenomenelor și proceselor educaționale. Esența constă în determinarea relațiilor și interacțiunilor în situația supusă observărilor. Această metodă a fost folosită ca sursă de informații pentru formularea ipotezelor, pentru verificarea datelor obținute prin alte metode, pentru determinarea informațiilor suplimentare despre obiectul studiat. În cadrul observației pedagogice, a fost necesară o analiză pedagogică obiectivă pentru a identifica datele cele mai sigure despre elevii de vârstă școlară mică (capacități de înot, pregătire motrică) [131, p.52-56].

3. Experimentul pedagogic a fost realizat în vederea testării ipotezei potrivit căreia sporirea eficienței procesului de educație fizică a elevilor din clasele primare va conduce la creșterea nivelului de pregătire motrice cu caracter aplicativ în baza unei tehnologii pedagogice a educației fizice bazate pe aplicarea mijloacelor de înot, formulată în cercetare. Un experiment pedagogic este o metodă complexă de cercetare științifică, care presupune utilizarea simultană a unui număr de alte metode, mai specifice, precum observarea, conversația, interviurile, chestionarele, testele de diagnosticare, crearea de situații speciale etc. Pe parcursul unui experiment pedagogic, se efectuează observarea intenționată a obiectului studiat (conform planului de cercetare) în condiții schimbătoare, în care se află și acționează subiecții. Semnificația experimentului pedagogic constă în faptul că permite separarea artificială a fenomenului studiat de altele, schimbând intenționat metodele și condițiile influenței pedagogice asupra subiecților. Pe parcursul studiului se creează special situații experimentale, care contribuie la manifestarea pregătirii motrice a elevilor de vârstă școlară primară.

4. Metoda cronometriei a fost folosită pentru a înregistra timpul unor indicatori, precum pluta, o stea pe piept, o stea pe spate, ținând respirația în timp ce se scufundă și în timp ce iese din apă. Timpul era înregistrat cu ajutorul unui cronometru electronic.

5. Pentru evaluarea deprinderilor de înot au fost selectate teste cu ajutorul cărora s-au obținut datele inițiale și finale:

- Pluta – picioarele îndoite în genunchi, mâinile „îmbrățișează” picioarele, capul aplecat spre genunchi, reținerea respirației la 80% din volumul pulmonar maxim.

Metoda de evaluare: a fost înregistrat timpul în care copilul a putut să reziste în această poziție în apă;

- Steaua pe piept - brațele și picioarele în lateral, privirea orientată în jos, corpul relaxat, omoplații ușor apropiați. Exercițiul a fost evaluat și în secunde (rezistă cât mai mult posibil în poziția dată);

- Steaua pe spate - brațele și picioarele în lateral, privirea în sus, burta orientată spre tavan. Acest exercițiu este evaluat similar celui anterior;

- Alunecare pe apă – împingere de la perete cu picioarele și alunecare ulterioară, mâinile unite în săgeată. Se măsoară distanța parcursă prin alunecare pe apă;

- Expirații în apă - expirarea aerului în apă prin nas, gura este închisă. A fost necesar să se creeze bule sub apă. Acest exercițiu este evaluat în puncte:

1 punct – pentru lipsa de expirație,

2 puncte – pentru expirație pe gură, acoperind nasul cu mâna,

3 puncte - pentru expirație pe nas și pe gură,

4 puncte – pentru expirație scurtă pe nas,

5 puncte – pentru expirație lungă pe nas;

- Picioarele craul cu mâinile pe plută - brațele întinse țin placa în partea de sus, privirea orientată în jos, picioarele lovesc suprafața apei, creând o spumă, inspirație înainte.

Metoda de evaluare:

1 punct - frică de a desprinde picioarele de pe pământ (nu se realizează mișcarea picioarelor ca atare),

2 puncte – se desprinde, dar nu lovește apă,

3 puncte - mișcările picioarelor nu sunt coordonate (se realizează când alternativ când simultan);

4 puncte - mișcările picioarelor în sine sunt corecte, însă uneori picioarele coboară sub apă,

5 puncte - picioarele se mișcă corect.

-Testul de reținere a respirației după o inspirație - în apă (15 secunde) și pe uscat (30 secunde) – se aplică pentru a evalua capacitatea de reținere a respirației timp îndelungat.

Aceste teste de control sunt accesibile elevilor de vârstă școlară mică și oferă, în același timp, posibilitatea de a obține rezultate care caracterizează capacitatea de a efectua anumite acțiuni motrice în apă, nu necesită capacități motrice complexe, sunt relativ simple din punct de vedere organizatoric și comportamental, furnizează informații destul de complete despre nivelul de pregătire a elevilor de această vârstă pentru înot.

7. Pentru a determina motivele elevilor de a practica orele de educație fizică, a fost utilizat „Chestionarul privind motivarea pentru participare la orele de sport a elevilor din treapta primară”, care a fost alcătuit de Orlova I.M.[206].

Scopul studiilor de diagnosticare și algoritmul acțiunilor în prelucrarea materialului:

- Observarea rezultatelor stabilirii nevoilor educaționale. Ultimele două întrebări vor reflecta preferințele elevilor pentru un anumit hobby sau gen de activitate și vor arăta gradul de satisfacție sau nemulțumire față de secția dvs.

- Coloana „Rândul de analiză” conține indicatori numerici ficși care reflectă nevoile educaționale (cognitive, comunicative, nevoia de confort emoțional, de dezvoltare creativă, de autorealizare și autoactualizare, de orientare profesională etc.) și gradul de satisfacere a nevoilor educaționale.

- Conform rubricii „Gradul de satisfacție”, se poate determina măsura în care obiectivele copilului sunt realizate.

- În tabelul rezumativ, se determină scorul total al liniei de analiză și gradul de satisfacție.

Definiția indicatorilor digitali:

1 - nevoi cognitive,

2 - nevoi de corectare și compensare,

3 - nevoi de comunicare,

4 - nevoi de confort emoțional,

5 - nevoi de dezvoltare creativă, de autorealizare și autoactualizare,

6 - nevoi de orientare profesională,

7 - atitudinea reală față de acest tip de activitate (sport): negare sau recunoaștere,

8 – sfera de interese.

8. Un studiu care vizează identificarea nivelului de pregătire motrice a elevilor necesită diagnosticarea funcțională obligatorie în baza testelor psihofizice standard. Acest diagnostic este un factor important, care determină eficacitatea procesului de educație și formarea elevilor de vârstă școlară mică. Efectuarea testelor funcționale îi permite formatorului să evalueze datele inițiale privind starea principalelor calități motrice ale elevilor de vârstă școlară mică, precum și datele privind starea sistemelor funcționale ale organismului pentru a le optimiza și a asigura protecția elevilor mici în fața efortului psihofizic sporit, menținând, în același timp, sănătatea somatică și psihologică și dezvoltarea generală armonioasă [159].

Probele motrice utilizate au fost preluate din ghidul de educație fizică pentru elevii din treapta primară, acestea fiind:

1. Alergarea de viteză 30 m (s),

2. Sărituri în lungime de pe loc (cm),
3. Aplecare înainte din așezat (cm),
4. Ridicarea trunchiului pe verticală din culcat pe spate în 30" (nr.rep.),
5. Din sprijin culcat pe banca de gimnastică, flotări (nr. rep.).

În cercetările prealabile a fost aplicat un șir de teste, care au avut ca scop aprecierea nivelului general al pregătirii motrice a elevilor din treapta primară (Anexa 4).

9. Prelucrarea statistică a rezultatelor cercetării

În cercetare s-a calculat semnificația diferenței dintre medii, care s-a efectuat prin calcularea variabilei "t". Valoarea lui "t" obținută s-a comparat cu valoarea lui "t" din tabelul lui Fisher, numărul gradelor de libertate fiind egal cu n-2. S-a folosit următoarea formulă:

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} ; \quad (2.1)$$

X_1 - media aritmetică a valorilor grupei experimentale;

X_2 - media aritmetică a valorilor grupei martor;

m_1^2 - amplitudinea standard a valorii medii grupei experimentale;

m_2^2 - amplitudinea standard a valorii medii grupei-martor.

Valorile medii sunt calculate pentru fiecare parametru:

$$\bar{x}_1 = \frac{\sum x_{1i}}{n}, \quad \bar{x}_2 = \frac{\sum x_{2i}}{n} \quad (2.2)$$

r variază de la -1 la 1. În acest caz, este coeficientul de corelație liniară, care arată o relație liniară între x_1 și x_2 : r este egal cu 1 (sau -1) dacă relația este liniară.

Valoarea coeficientului arată căreia dintre cele trei variante îi aparține relația dintre variabile:

- 1) nu există o relație liniară între variabile (cazul ideal: $r = 0$);
- 2) există o relație directă între variabile (cazul ideal: $r = 1$);
- 3) există o relație inversă între variabile (cazul ideal: $r = -1$).

Calculul mediei aritmetice (MA)

$$M = \frac{m_1 + m_2 + m_3 + \dots + m_n}{N} \quad (2.3)$$

unde m_1, m_2, m_3, m_n sunt rezultatele cercetării; N este dimensiunea eșantionului.

Calculul erorii mediei aritmetice m:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}} \quad (2.4)$$

unde σ este abaterea medie pătratică, n este dimensiunea eșantionului.

2.2. Caracteristici ale dezvoltării fizice și ale pregătirii motrice a elevilor încadrați în studiul experimental

Capacitățile motrice se modifică semnificativ ca urmare a dezvoltării firești, a educației, a practicării culturii fizice și sportului. Dezvoltarea intelectuală și fizică (motrică) a omului se află într-o strânsă legătură, dar acești indicatori cunosc o legătură diferită în diferite perioade de vârstă. După cum se arată într-o serie de studii, mijloacele speciale de educație fizică pot îmbunătăți semnificativ capacitățile motrice ale elevilor de 7–9 ani [122, p.132-137].

Conform lui B.B. Kossov [120], G.A. Rotmanova [160] și altor autori, vârsta școlară mică este favorabilă pentru dezvoltarea capacităților motrice. Semnele dezvoltării motrice sunt:

- capacitatea de a distinge subtil mișcările în funcție de parametrii spațiali, de forță și temporali;
- capacitatea de a percepe clar și de a memoriza propriile mișcări, de a crea mișcări noi, bazate pe imaginația motrice;
- capacitatea de a analiza și planifica însușirea unei noi acțiuni motrice, de a-și controla mișcările și de a le corecta în conformitate cu condițiile existente [171].

Principalele obiective ale lecțiilor de înot includ nu numai formarea abilităților elementare de înot, dezvoltarea calităților fizice, dar și dezvoltarea motrică, formarea capacității de autocontrol și autoreglare a mișcărilor [94, p.155-156].

Capacitățile motrice ale elevilor se formează efectiv cu ajutorul unor principii psihologice și pedagogice special elaborate, a unor procedee metodice, a unor complexe de exerciții și teste motrice care asigură o dezvoltare motrică mai eficientă a elevilor în comparație cu metodele tradiționale de educație fizică, datorită formării avansate a mecanismelor psihice de control al acțiunilor motrice [148, p.38].

Scopul etapei diagnosticului constatativ a fost de a determina nivelul de dezvoltare fizică și pregătire motrică al elevilor încadrați în studiul experimental.

În cele ce urmează, vom analiza rezultatele etapei de constatare a experimentului, în care au fost incluși elevi de vârstă școlară mică, aceștia fiind divizați în două grupe: grupa martor (17 persoane) și experimentală (17 persoane).

Pentru evaluarea nivelului de dezvoltare fizică a fost efectuată antropometria elevilor din grupele martor și experimentală (Tabelul 2.1).

Tabelul 2.1. Indicii antropometrici ai subiecților grupelor experimentală și martor

Statistica	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	Perimetrul cutiei toracice (cm)
Grupa martor			
$M \pm m$	129,56±1,9	30,79±2,61	59,53±1,44
Grupa experimentală			
$M \pm m$	128,74±1,88	29,83±2,04	58,97±1,47
P	-	-	-

Tabelul de mai sus arată că atât la elevii din grupa martor, cât și la cei din grupa experimentală, indicatorii înălțimea medie, greutatea și perimetrul toracic au fost foarte apropiați, fapt ce indică omogenitatea grupelor formate.

În Tabelul 2.2 sunt reflectate rezultatele nivelului de pregătire pentru înot înainte de etapa de bază a experimentului, determinate cu ajutorul testelor de control (pluta, steaua pe piept, steaua pe spate, alunecare prin apă, expirare în apă, picioarele craul cu mâinile pe plută) în grupele martor (GM) și experimentală (GE), prezentate ca valori medii.

Tabelul 2.2. Nivelul pregătirii pentru înot al elevilor de vârstă școlară mică în etapa inițială a experimentului, valori medii

Nr. crt.	Teste de control	Grupele	
		GM	GE
1	Pluta (sec)	6,06	6,39
2	Steaua pe piept (sec)	6,05	6,03
3	Steaua pe spate (sec)	4,15	3,87
4	Alunecare pe apă (m)	4,88	5,15
5	Expirații în apă (puncte)	2,4	2,2
6	Picioarele craul cu mâinile pe plută (puncte)	2,2	2,2
7	Reținerea respirației la inspirație (sec)	8	8
8	Reținerea respirației la expirație (sec)	14,6	14

Tabelul 2.2 reflectă rezultatele testării nivelului inițial de pregătire fizică al grupelor martor și experimentală: (pluta (sec), stea pe piept și spate (sec), alunecare pe apă (m), expirare în apă, picioare craul (puncte), reținerea respirației în timpul inspirației și în timpul expirației (sec). Rezultatele testelor de control sunt prezentate în valori medii pentru fiecare grupă, adică a fost calculată media aritmetică a grupei martor și a grupei experimentale. Testele de control „expirații în apă” și „picioarele craul cu mâinile pe plută” au fost efectuate conform sistemului de puncte și calculate după același principiu ca și alte valori.

Rezultatele înregistrate, ca și în cazul dezvoltării fizice a elevilor, au demonstrat o omogenitate destul de pronunțată la toți indicatorii supuși testărilor, ceea ce a permis planificarea experimentului pedagogic de bază.

În urma calculelor statistice, aplicând metoda corelației liniare a rezultatelor înregistrate la grupele martor și experimentală după etapa constativă a experimentului, am obținut următoarele rezultate, care sunt inserate în Tabelul 2.3.

Tabelul 2.3. Valorile coeficientului de corelație a datelor testelor de control ale elevilor de vârstă școlară mică din grupele experimentală și martor în etapa inițială a experimentului

N_o	Teste de control	Valoarea coeficientului de corelație	P
1	Pluta (sec)	0,47	> 0,01
2	Steaua pe piept (sec)	0,24	> 0,01
3	Steaua pe spate (sec)	0,23	> 0,01
4	Alunecare pe apă (m)	0,15	> 0,01
5	Expirații în apă (puncte)	0,07	> 0,01
6	Picioarele craul cu mâinile pe plută (puncte)	0,58	> 0,01
7	Reținerea respirației la inspirație (sec)	-0,55	> 0,01
8	Reținerea respirației la expirație (sec)	-0,41	> 0,01

Comparăm rezultatele cu tabelul de valori critice ale coeficienților de corelație, la $P=0,01$.

În acest tabel, ne concentrăm asupra datelor eșantionului. Constatăm că valoarea critică pentru acest eșantion și pentru $P=0,01$ este egală cu 0,56. Acest lucru indică faptul că valorile înregistrate la fiecare test de control se încadrează în zona de la -0,56 până la 0,56, ceea ce, la rândul său, ne permite să spunem că rezultatele se încadrează în zona fără corelație și, ca urmare, înainte de a începe experimentul, grupele pot fi considerate omogene.

În cazul nostru, fiecare test de control se încadrează în zona lipsei corelației, prin urmare, putem concluziona că înainte de experiment grupele aveau aproximativ același nivel de însușire a procedurilor de înot.

În continuare, ne vom opri mai detaliat asupra rezultatelor obținute pentru fiecare componentă a capacităților motrice. Datele obținute sunt prezentate în Tabelul 2.4 și în Figura 2.1.

Tabelul 2.4. Rezultatele testului Romberg pentru elevii de vârstă școlară mică la etapa inițială a experimentului (%)

Nivel	GM		GE	
	Numărul elevilor	%	Numărul elevilor	%
Înalt	12	35	6	18
Mediu	12	35	10	30
Scăzut	10	30	18	52

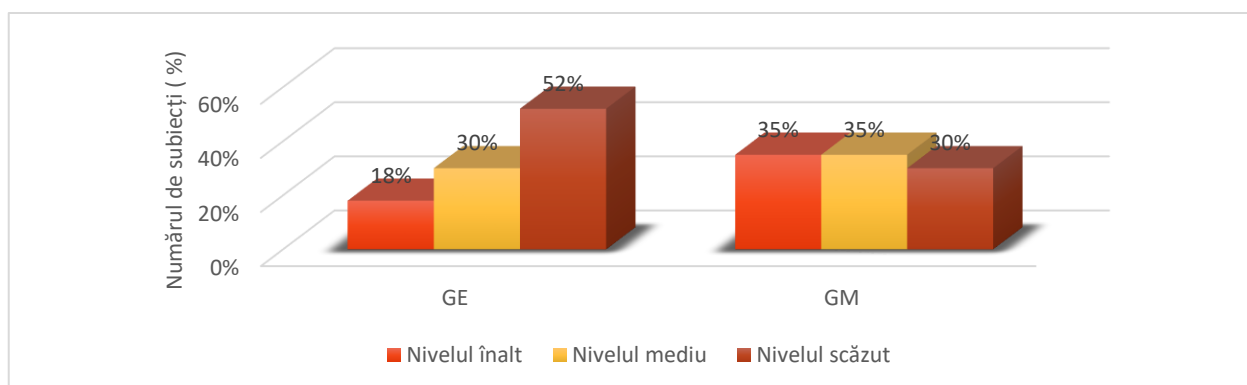


Fig. 2.1. Rezultatele testului Romberg în etapa inițială a experimentului (%)

Măsurările efectuate pentru evaluarea coordonării statice indică faptul că, în grupa experimentală, la testarea inițială, 18% dintre elevi au demonstrat rezultate înalte, 30%-rezultate medii, iar 52% rezultate scăzute. În grupa martor, respectiv, rezultate înalte au fost arătate de 35% de elevi, rezultate medii au fost înregistrate la 35%, iar rezultate scăzute-la 30% dintre elevii de vârstă școlară mică.

Proba Romberg determină cantitativ raportul dintre sistemele vizual și proprioceptiv în controlul echilibrului în poziția de bază.

Cei mai mulți dintre indicii scăzuți atât în grupa experimentală, cât și în cea martor, sunt cauzați de procesele de suprasolicitare și oboseală la elevi. Acești indici acționează ca un factor determinant, care reflectă formarea insuficientă a unei mișcări dozate [144, p.70-82].

Testul de coordonare Romberg este folosit înainte și după antrenament. Timpul de îndeplinire a acestuia poate fi mare din cauza oboselii, a suprasolicitării, a diferitor afecțiuni, precum și a unor pauze lungi în practicarea culturii fizice.

În continuare, a fost determinată viteza de reacție, care a fost măsurată prin metoda lui S.A. Dușanin. Datele obținute sunt prezentate în Tabelul 2.5 și în Figura 2.2.

Tabelul 2.5. Rezultatele testelor S.A. Dușanin la elevii de vârstă școlară mică în etapa inițială a experimentului (%)

Nivel	GM		GE	
	Nr. de subiecți	%	Nr. de subiecți	%
Înalt	12	35	8	24
Mediu	14	41	16	47
Scăzut	8	24	10	29

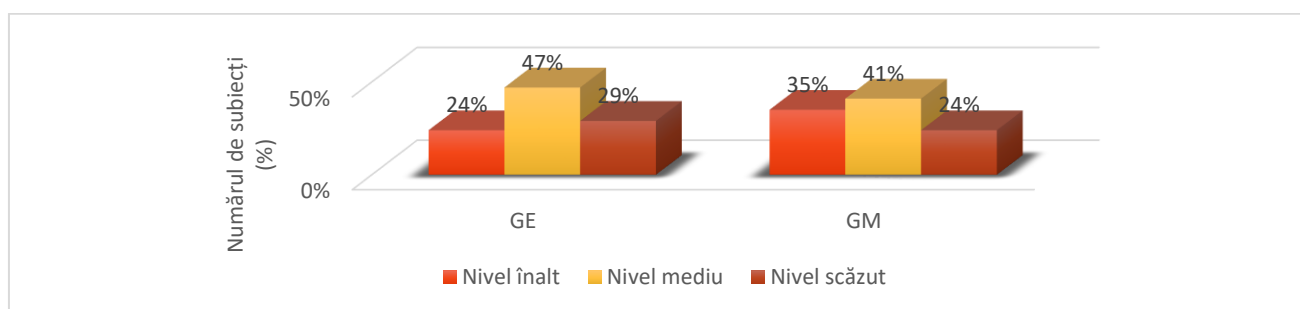


Fig. 2.2. Rezultatele testărilor conform metodicii lui S.A. Dușanin în GE și GM în etapa inițială a experimentului (%)

În baza datelor obținute, în grupa experimentală s-au constatat rezultate înalte la 24% dintre elevii de vârstă școlară mică, rezultate medii - la 47%, iar rezultate scăzute la - 29% dintre subiecți. În grupa martor, 35% dintre elevii juniori au demonstrat rezultate înalte la acest test, 41% au avut rezultate medii, iar 24% dintre elevii juniori au avut un nivel scăzut.

Parametrii, conform acestei metodici psihofizice, indică faptul că, în GE există o imperfecțiune mai pronunțată a mecanismului vitezei de reacție și, ca urmare, nivelul de formare a vitezei de mișcare este mai redus. Dinamismul proceselor nervoase este direct legat de caracteristicile de viteză manifestate în comportamentul școlarului mic [144, p.70-82].

În plus, am determinat nivelul de dezvoltare a supleței prin intermediul unui test care constă în aplecarea înainte din poziția inițială „șezând pe podea”. Datele obținute sunt prezentate în Tabelul 2.6 și în Figura 2.3.

Tabelul 2.6. Nivelul de dezvoltare a supleței la elevii de vârstă școlară mică în etapa inițială a experimentului (%)

Nivel	GM		GE	
	Numărul de subiecți	%	Numărul de subiecți	%
Înalt	10	29	8	24
Mediu	14	42	14	42
Scăzut	10	29	12	34

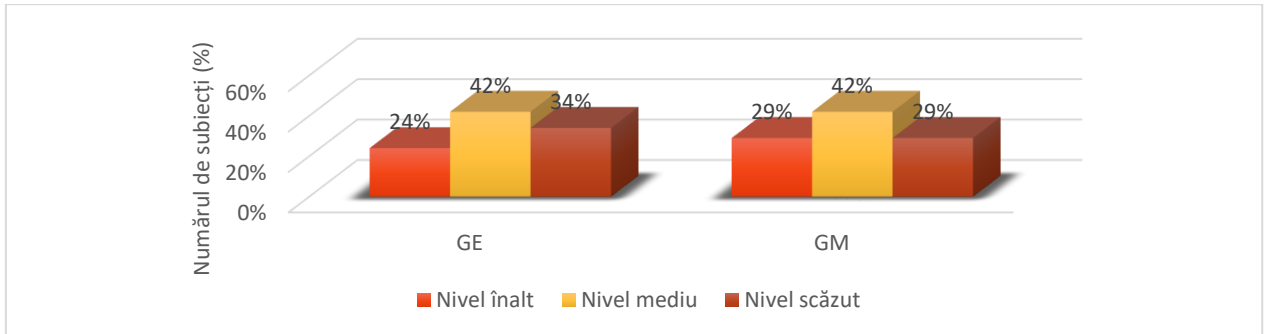


Fig. 2.3. Indicii nivelului de dezvoltare a supleței în GE și GM la testarea inițială %

Analiza datelor obținute în urma evaluării supleței a relevat faptul că, în grupa experimentală, 24% dintre școlarii mici au înregistrat rezultate ridicate, 42% au avut rezultate medii, iar 34% dintre elevi au demonstrat rezultate scăzute. În grupa martor, 29% dintre elevii mici au prezentat rezultate înalte, 42% au avut rezultate medii, iar 29% au demonstrat rezultate scăzute.

Nivelul redus de dezvoltare a supleței se explică nu numai prin caracteristicile anatomice și fiziologice ale organismului, ci și prin lacunele în metodologia de dezvoltare a acestei calități, mai ales când eforturile sunt direcționate în special spre întinderea mușchilor antagoniști, și nu spre creșterea forței și a amplitudinii mușchilor ce se contractă. Se pare că, în practică, este formată mai des nu suplețea activă, ci cea pasivă.

Următoarea metoda aplicată de noi a fost dinamometria. Datele obținute sunt prezentate în Tabelul 2.7 și în Figura 2.4.

Tabelul 2.7. Rezultatele dinamometriei aplicate elevilor de vârstă școlară mică din grupele experimentală și martor în etapa inițială a experimentului (%)

Nivel	GM		GE	
	Numărul de subiecți	%	Numărul de subiecți	%
Înalt	12	35	8	24
Mediu	16	47	18	52
Scăzut	6	18	8	24

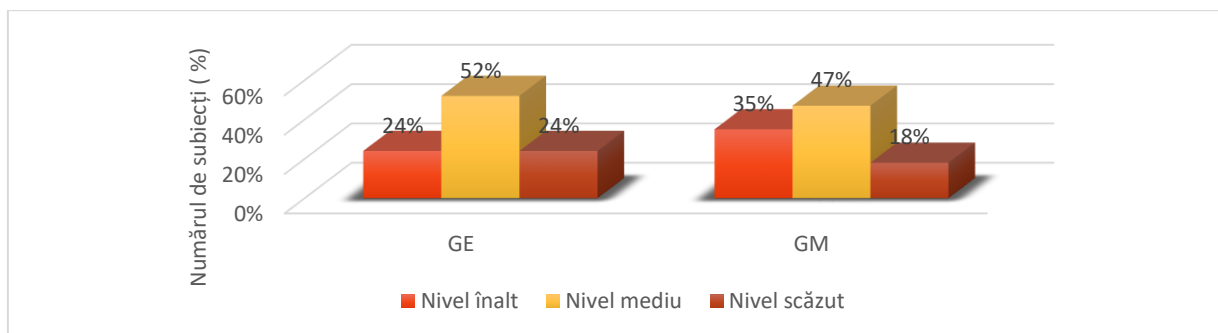


Fig. 2.4. Rezultatele „dinamometriei” în GE și GM în etapa inițială a experimentului (%)

Rezultatele testării forței mâinii arată că rezultate înalte au înregistrat 24%, rezultate medii - 52% și rezultate scăzute - 24% dintre elevii de vârstă școlară mică din grupa experimentală. În grupa martor, la acest test s-au înregistrat rezultate ridicate la 35% dintre subiecți, rezultate medii - la 47% și rezultate scăzute - la 18%.

Datele obținute indică faptul că, la elevii de vârstă școlară mică, calitatea motrice, forța este insuficient dezvoltată. Se poate spune că, la acest contingent de elevi, se atestă o instabilitate a tonusului muscular, a pragurilor de excitabilitate și a proceselor de refacere.

În continuare, am aplicat pulsoximetria. Datele obținute sunt prezentate în Tabelul 2.8 și în Figura 2.5.

Tabelul 2.8. Rezultatele pulsoximetriei elevilor de vârstă școlară mică în etapa inițială a experimentului (%)

Nivel	GM		GE	
	Numărul de subiecți	%	Numărul de subiecți	%
Înalt	8	24	6	18
Mediu	18	52	18	53
Scăzut	8	24	10	29

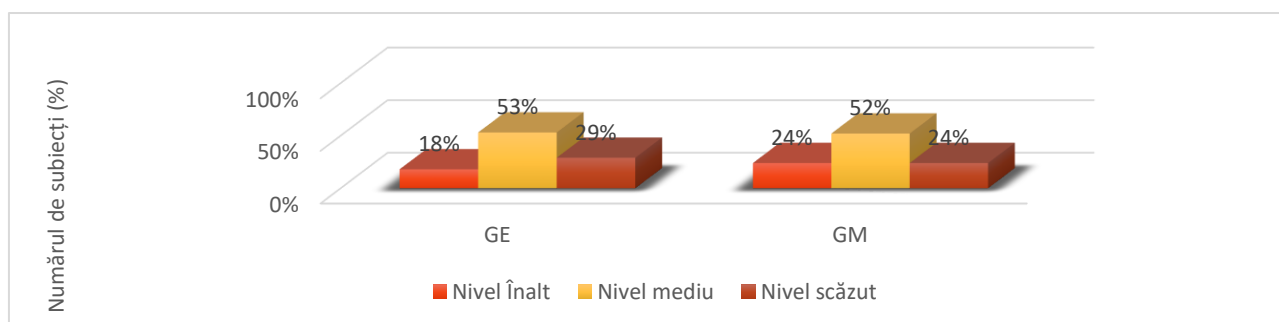


Fig. 2.5. Rezultatele pulsoximetriei elevilor din GE și GM în etapa inițială a experimentului (%)

Datele testelor indică faptul că, în grupa experimentală, 18% dintre elevii de vârstă școlară au avut rezultate înalte, 53% - rezultate medii, iar 29% - rezultate scăzute. În grupa martor, 24% dintre elevi au demonstrat un nivel înalt, 52% - rezultate medii, iar 24% dintre elevi de la treapta primară au avut rezultate scăzute.

Rezultatele obținute reflectă deficiențe în dezvoltarea labilității emoționale, a echilibrului emoțional și, ca urmare, a gradului de formare a capacității de efectuare dozată a efortului psihofizic. În diagnosticarea indicilor înalți ai pulsoximetriei, există o legătură cu procesele care au loc în sfera psihoemoțională a elevului și care reflectă starea lui.

În acest sens, valorile înalte ale elevilor mici înregistrate prin pulsoximetrie sunt un indicator al rezistenței la stres. Astfel, odată cu dezvoltarea activității motrice, rezolvarea sarcinilor privind îmbunătățirea a mecanismelor adaptative ale sistemelor de reglare este considerată una dintre cele mai necesare și prioritare în formarea și dezvoltarea autoreglării copilului de vârstă școlară mică [144, p.70-82].

Următoarea metodică aplicată a fost testul Ștanghe. Datele obținute sunt prezentate în Tabelul 2.9. și în Figura 2.6.

Tabelul 2.9. Rezultatele înregistrate la testul Ștanghe pentru copiii de vârstă școlară mică în etapa inițială a experimentului (%)

Nivel	GM		GE	
	Numărul de subiecți	%	Numărul de subiecți	%
Înalt	8	24	6	18
Mediu	12	35	14	41
Scăzut	14	41	14	41

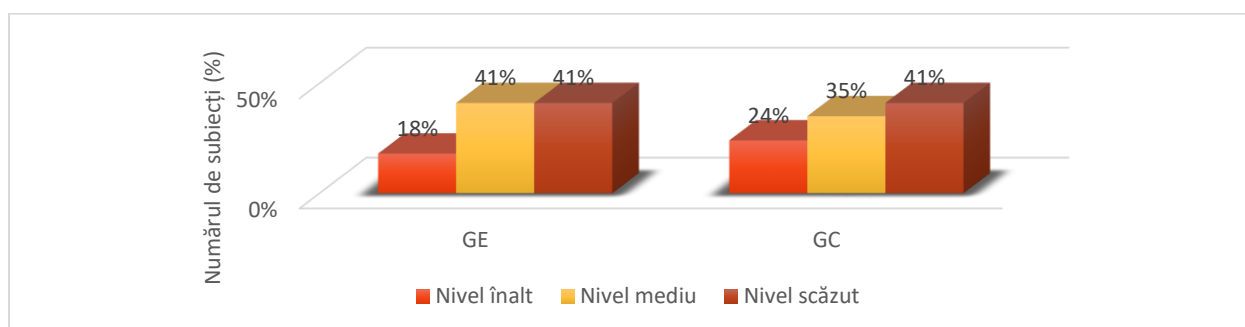


Fig. 2.6. Rezultatele înregistrate la testul Ștanghe în GE și GM în etapa inițială a experimentului (%)

Rezultatele obținute la acest test în grupa experimentală reflectă faptul că 18% dintre elevi au demonstrat rezultate înalte, 41% au avut rezultate medii, iar 41% - rezultate scăzute. În

grupa martor, au fost constatate rezultate înalte la 24% dintre elevii mici, rezultate medii - la 35%, iar rezultate scăzute – la 41% dintre subiecți.

Indicii scăzuți înregistrați la testul Ștanghe sunt asociați cu procesele de oboseală, suprasolicitare, rezistență insuficientă. În plus, nivelul scăzut al elevilor din acest eșantion constituie un indicator care reflectă formarea insuficientă a calităților morale și volitive, a calităților sensorimotoare. Valoarea testului Ștanghe în structura psihomotricității indică un nivel de dezvoltare a efortului psihomotric volitiv și, drept consecință, randamentul fizic, psihic și psihofizic [144, p.70-82].

În urma aplicării testului Ghenci, s-au obținut următoarele rezultate (Tabelul 2.10 și Figura 2.7).

Tabelul 2.10. Rezultatele înregistrate la testul Ghenci de elevii de vârstă școlară mică în etapa inițială a experimentului (%)

Nivel	GM		GE	
	Numărul de subiecți	%	Numărul de subiecți	%
Înalt	10	29	6	18
Mediu	14	42	18	53
Scăzut	10	29	10	29

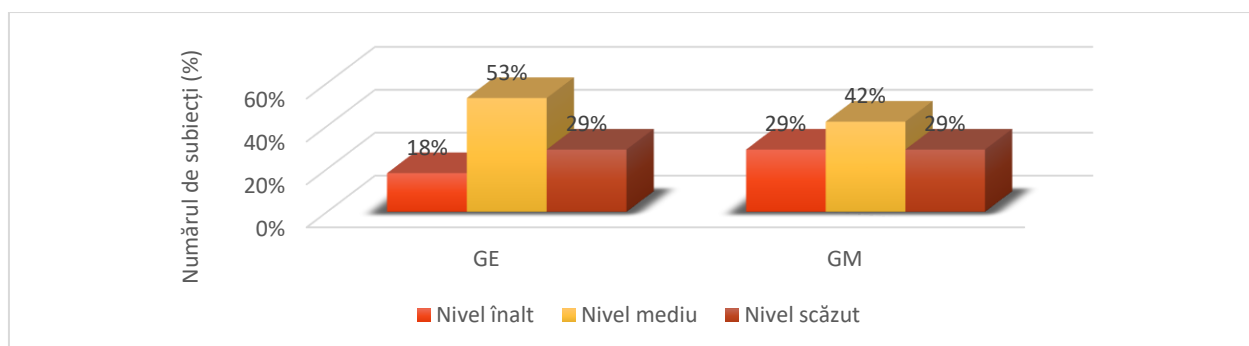


Fig. 2.7. Rezultatele înregistrate la testul Ghenci în GE și GM în etapa inițială a experimentului (%)

Datele obținute ilustrează faptul că, în grupa experimentală, rezultate înalte au demonstrat 18% dintre elevi, rezultate medii - 53%, iar rezultate scăzute - 29%. În grupa martor, la acest test, s-au constatat rezultate înalte la 29%, rezultate medii – la 42%, iar rezultate scăzute – la 29% dintre elevii de vârstă școlară mică.

Indicii scăzuți constatați la testul Ghenci ilustrează o legătură cu mecanismul adaptativ al centrului respirator și capacitatea de a reține în mod voluntar respirația după expirație, procesele metabolice imperfecte în organism, supraoboseala, suprasolicitarea, morbiditatea și eforturile motrice inadecvate. Indicii scăzuți ai testului Ghenci reflectă formarea insuficientă a efortului

volitiv la hipoxie, prin urmare, trebuie realizată atât antrenarea acestei funcții, în special, cât și a întregului organism, în ansamblu [144, p.70- 82].

Spirometria a servit drept metodă de evaluare a capacității vitale a plămânilor (CVP). În Tabelul 2.11 și în Figura 2.8 sunt prezentate datele obținute.

Tabelul 2.11. Rezultatele spirometriei (VP) în etapa inițială a experimentului (%)

Nivel	GM		GE	
	Numărul de subiecți	%	Numărul de subiecți	%
Înalt	12	35	8	24
Mediu	12	35	18	52
Scăzut	10	30	8	24

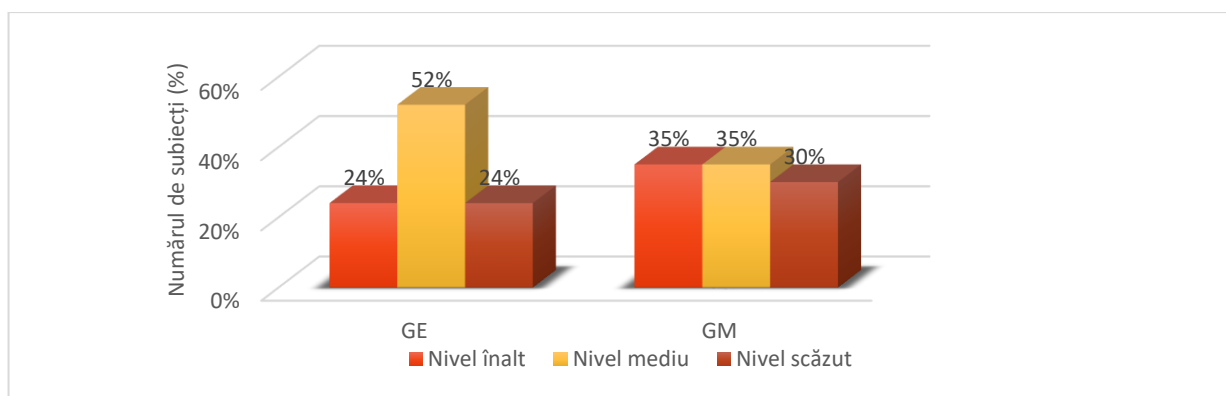


Fig. 2.8. Rezultatele spirometriei (VP) în GE și GM la etapa inițială a experimentului, (%)

Datele înregistrate cu ajutorul metodei spirometriei indică faptul că, în grupa experimentală, rezultate mari au demonstrat 24% dintre elevii de vârstă școlară mică, rezultate medii - 52%, iar rezultate scăzute - 24%. În grupa martor, conform acestor rezultate, 35% dintre elevi au avut un nivel înalt, 35% - un nivel mediu, iar 30% dintre elevi au demonstrat un nivel redus.

Parametrii indicilor volumului pulmonar (VP) reflectă deficiențe în mecanismul funcției respirației externe și, ca urmare, o dezvoltare insuficientă a capacității de a maximiza durata aerului expirat. Indicii scăzuți ai testului aplicat sunt corelați cu procesele care reflectă nivelul scăzut de dezvoltare motrice și, ca urmare, al rezistenței organelor respiratorii [144, p.70-82].

Astfel, rezumând cele sus-menționate, putem trage următoarele concluzii:

– vârsta școlară mică este considerată una dintre cele mai productive perioade ale dezvoltării omului, deoarece anume la această vârstă sunt puse bazele deprinderilor de învățare, formarea voluntară a proceselor psihice superioare, se dezvoltă reflecția, autocontrolul, planul intern al acțiunilor, care reprezintă principalele trăsături de personalitate. Multe capacități și

posibilități ale persoanei depind de un astfel de parametru, precum este psihomotricitatea [158, p.575-577];

- cele mai semnificative creșteri în ceea ce privește precizia mișcării, coordonarea și comutabilitatea s-au constatat la vârsta școlară mică, după care se înregistrează o relativă încetinire a ritmului de creștere sau chiar o stabilizare a nivelului de dezvoltare a unui șir întreg de indici ai calităților motrice, în perioada care cuprinde vârsta școlară;

- dezvoltarea motrice este deosebit de importantă pentru elevii de vârstă preșcolară și școlară mică. Acest lucru se datorează unor avantaje specifice ale eforturilor fizice în dezvoltarea generală a elevilor, precum ar fi caracterul spontan al unor astfel de sarcini, caracterul lor intuitiv afectiv, legătura strânsă cu sfera emoțională a personalității, accesibilitatea autocontrolului și a capacității de autoreglare a mișcării la elevi [161, p.163];

- conform autorului V.P. Ozerov [149, p.44-48], capacitățile motrice pot fi considerate ca o componentă motrice, care include particularitățile senzomotorie, perceptuale, intelectuale și neurodinamice, de autocontrol și autoreglare a mișcărilor se realizează atât la nivel voluntar, cât și involuntar;

- conform rezultatelor etapei constatative a experimentului, se poate conchide că există o formare insuficientă a principalelor calități motrice ale majorității elevilor de vârstă școlară mică;

- capacitățile motrice pot fi dezvoltate cu ajutorul unor complexe de procedee motrice special elaborate, orientate spre dezvoltarea priceperilor și deprinderilor motrice, după Mezențev V.V. [137, p.71-74].

2.3. Evaluarea interesului și motivației elevilor în contextul practicării înotului în cadrul educației fizice școlare

Practicarea înotului are loc sub influența anumitor stimuli, motive, care acționează ca forțe motrice ale activității educaționale a elevilor. Astfel de forțe sunt nevoile, interesele, credințele, idealurile, orientările valorice. Ele formează sfera motivațională a activității sportive.

În ciuda faptului că la vârsta școlară mică au loc transformări în toate sistemele organismului, această perioadă este cea mai favorabilă pentru formarea aproape a tuturor calităților fizice ale elevilor. Tot la vârsta de 7-9 ani au loc schimbări semnificative în sfera emoțională și motivațională.

Motivația îndeplinește următoarele funcții: încurajează comportamentul, îl orientează și organizează, îi conferă sens și semnificație personală. Sfera motivațională este formată din idealuri și orientări valorice, nevoi, motive, scopuri, interese, emoții etc. [134, p.142]. Emoțiile

pozitive, interesul, stimulul formează, în ansamblu, baza formării motivației pozitive a elevilor, inclusiv a celor de vârstă școlară mică.

Motivația pentru practicarea sportului este una dintre cele mai actuale probleme în psihologia sportului. În copilărie, sursele de motivație pot fi particularitățile psihicului personalității date, nevoia personală de succes, de recunoaștere, de comunicare cu prietenii, caracteristicile și caracterul efortului motric. Motive pentru a începe practicarea sportului pot fi: dorința de autoperfecționare, dorința de autoexprimare și autoafirmare, atitudinile sociale, satisfacerea nevoilor spirituale și materiale. În etapa inițială a practicării sportului, formarea motivelor este determinată de dorința de a atinge obiectivele activității, care sunt stabilite de mediul social, și anume: de părinți, de antrenor, de normele de aprobare socială. Motivele care vizează însuși procesul de antrenament al sportivilor juniori pot fi satisfacerea nevoii biologice firești de mișcare, precum și obținerea de impresii, emoții, asociate nemijlocit activităților sportive. Motivele orientate spre rezultat pot fi întărirea sănătății, îmbunătățirea aspectului fizic, dezvoltarea calităților fizice [145, p.256-259; 187, p.184].

În prezent, există un număr destul de mare de mijloace și metode de formare a motivației în rândul elevilor treptei primare pentru sport. În opinia noastră, jocurile în aer liber, tehnologiile de menținere a sănătății și activitățile de familiarizare cu istoria sportului au cea mai mare eficiență.

1. Jocuri dinamice. În general, jocurile dinamice care pot fi folosite în activitatea cu elevii de vârstă școlară mică pot fi clasificate conform următoarelor criterii: complexitate, conținut motric, volumul efortului fizic, utilizarea mijloacelor auxiliare și a echipamentelor, formarea predominantă a calităților fizice. Toate jocurile pentru elevii de vârstă școlară mică se bazează pe mișcare; ele pot fi împărțite în două categorii mari: jocuri în aer liber cu reguli și jocuri sportive.

Metodica de desfășurare a jocului dinamic constă în:

- pregătirea jocului de către profesorul însuși (formularea regulilor și explicarea acestora, învățarea poeziilor și a numărărilor rimelor, alegerea echipamentului și a materialelor);
- pregătirea emoțională a elevilor pentru joc;
- explicarea corectă și clară a regulilor care să le provoace elevilor interesul;
- desfășurarea jocurilor cu participarea obligatorie a unui profesor (care își asumă rolul de lider sau „căpitan” al echipei - sarcina mai dificilă în joc îi revine profesorului);
- 2-3 repetări ale jocului într-o lecție;
- alegerea, de către elevi, a jocurilor care le-au plăcut mai mult și consolidarea lor în lecțiile următoare, reamintindu-le regulile principale;

- introducerea de noi variante ale jocurilor, bazate pe cele deja cunoscute (inclusiv inventarea unor noi versiuni de joc împreună cu elevii) [167, p.859].

Jocurile dinamice contribuie la dezvoltarea rezistenței, a capacității de a face față oboselii, ajută la însușirea unor mișcări noi și variante, la consolidarea deprinderilor deja formate, suscită interesul pentru elementele competiționale, provoacă entuziasm, antrenează sistemul nervos etc.

2. Tehnologii de asanare. În sens larg, tehnologia culturii fizice cu caracter asanativ este una dintre modalitățile de implementare a activităților orientate spre atingerea și menținerea unei bune condiții fizice și reducerea riscului de îmbolnăvire prin cultură fizică și întărirea sănătății. În instituțiile de învățământ auxiliare, sunt utilizate tehnologii variate de activitate cu elevii de vârstă școlară mică. Simplitatea efectuării diferitor mișcări, caracterul lor atractiv, precum și utilizarea acompaniamentului muzical, care contribuie la stimularea stării emoționale a elevilor, determină eficiența acestor tehnologii în lucrul cu elevii din treapta primară [60]. Exercițiile fizice sunt înțelese ca acțiuni motrice argumentate din punct de vedere metodic, orientate spre rezolvarea sarcinilor educației fizice și ale dezvoltării fizice. Efectuarea sistematică a exercițiilor la orice vârstă contribuie la realizarea unei game întregi de obiective didactice educative, terapeutice și de îmbunătățire a sănătății, precum și la dezvoltarea maximă a potențialului personalității copilului.

3. Evenimente pentru familiarizarea cu istoria sportului. Studiarea istoriei sportului de către elevii de vârstă școlară mică contribuie la formarea interesului și a respectului acestora, nu numai față de activitățile sportive, ci și față de tradițiile Olimpismului ca parte a moștenirii culturale a omenirii. Una dintre cele mai cunoscute programe de familiarizare a elevilor mici cu istoria sportului este cel al autoarei S.O. Filippova [180, p.187]. În viziunea autoarei, cultura olimpică introduce copilul în lumea valorilor universale și leagă aceste valori cu cele ale copilului însuși.

Destul de important este și programa lui V.I. Ușakov, în care cunoașterea istoriei sportului are loc prin conversații, povești, poezii, cântece, basme, cărți audio, scenete și spectacole de teatru, precum și concursuri de desene și meșteșuguri, jocuri de rol și povești, lecții olimpice etc. Discuțiile cu elevii despre lumea sportului fac posibilă actualizarea cunoștințelor, precum și a viziunilor copilului despre propria sa lume, deschid calea spre dezvoltarea motivelor, fapt care conduce la formarea interesului constant al copilului pentru sport. Totodată, pentru a spori eficiența muncii, este necesar a organiza consultații și pentru părinții elevilor mici, a desfășura activități de promovare a sportului pentru toți.

Trebuie remarcat faptul că cercetările moderne confirmă importanța motivației pozitive a persoanei pentru realizarea cu succes a unei anumite activități în general. În același timp, se pot distinge cele mai importante componente ale acesteia: motive de autoperfecționare, de autodeterminare, de conștientizare a importanței practice a dobândirii cunoștințelor, motive pentru obținerea recompenselor, a performanțelor, aspirația spre succes, motive ce țin de satisfacția muncii realizate. Elevilor de la treapta primară le sunt caracteristice toate motivele sus-menționate, însă rolul principal le este atribuit motivelor de încurajare și mustrare. În același timp, principala condiție pentru formarea unei motivații pozitive în rândul școlărilor mici este obținerea unor emoții pozitive, a interesului pentru un anumit gen de activitate, inclusiv pentru educația fizică. Astăzi, există un număr destul de mare și variat de mijloace și metode didactice de formare a motivației elevilor, de vârstă școlară mică pentru educația fizică, dintre care cele mai eficiente sunt jocurile în aer liber, tehnologiile de asanare și activitățile de familiarizare cu istoria sportului. Utilizarea acestor mijloace contribuie la creșterea emoțiilor pozitive ale elevilor, dezvoltându-le interesul pentru evenimentele sportive, ceea ce influențează pozitiv asupra motivației acestora. Mijloacele pedagogice specifice trebuie selectate ținând cont de caracteristicile de vârstă ale elevilor, de caracteristicile individuale, precum și de motivația inițială a elevilor pentru practicarea exercițiului fizic [80, p.14-18].

Motivele practicării înotului de către elevi sunt instabile și orice dificultăți care apar pot fi greu de depășit dacă nu sunt însoțite și de un efort volitiv. Aceasta se explică prin faptul că, în mintea elevului, dată fiind experiența contactelor anterioare cu apa la mare, la lac sau într-un alt bazin acvatic, înotul este un proces captivant, ce presupune și jocuri. Procesul de învățare a înotului însă necesită realizarea unor exerciții specifice, manifestarea disciplinei, a unor anumite eforturi volitive. Dacă le vor fi formulate aceste cerințe elevilor de la bun început, atunci mulți vor renunța la înot, considerând că acesta nu răspunde așteptărilor lor. Este necesar a ține cont de acest lucru și a organiza procesul de instruire în formă ludică. De exemplu, când elevii au efectuat exerciții de traversare repetată a bazinului înot, le-am propus să înoate până la o „insulă”, unde există multe fructe exotice. Aceasta a sporit interesul pentru exercițiu, iar elevii se străduiau să nu se oprească și să ajungă neapărat la această „insulă”. Jocul, datorită atribuirii unui caracter emoțional elementelor firești, diminuează oboseala psihică a elevilor, reduce tensiunea psihologică; datorită accesibilității, este un mijloc de satisfacere a dorințelor. În această perioadă, sunt importante activitățile care influențează asupra conștiinței elevilor, contribuind la consolidarea dorinței de a practica înotul. Pentru aceasta, folosim conversații scurte și neapărat oferim date despre nivelul de pregătire pentru înot la începutul orelor și la sfârșitul orelor. La sfârșitul lecției, facem o totalizare, indicând volumul mișcărilor de înot în cadrul lecției și

comparând această distanță cu lățimea unui anumit râu. Este necesar ca instrucțiunile antrenorului să fie făcute pe un ton sever, dar în același timp într-o formă încurajatoare, de exemplu: „Faci exercițiul bine, dar ar fi mai bine dacă ai face asta...”; sau: „Vei fi un înotător bun dacă vei respecta cu strictețe cerințele antrenorului”; sau: „Așa este bine făcut, doar corectează asta...”

Antrenorul trebuie să cunoască și să țină cont de capacitățile copilului, să dea dovadă de o mare răbdare, de stăpânire de sine, să-i însufle elevului încrederea în forțele proprii.

Procesul de trecere de la distracție la muncă, de la jocuri la exerciții monotone trebuie să se desfășoare treptat, iar cerințele crescute pot fi formulate doar atunci când copilul are dorința de a atinge scopul propus. Cel mai important lucru în apariția dorinței constată de a înota este succesul înotătorului. De aceea, deja în procesul de învățare, ar trebui să se desfășoare activități care să contribuie la manifestarea unui astfel de succes:

- recompense pentru efectuarea corectă a exercițiilor, pentru disciplină și perseverență;
- acordarea dreptului de a prezenta exercițiile în fața grupului celor care au reușit să le efectueze mai bine;

- notarea elevilor pentru exercițiile îndeplinite;

- efectuarea exercițiilor de viteză anunțând cele mai bune rezultate în fața grupului etc.

În procesul de pregătire, este important a respecta principiul de la simplu la complex. Cerința de a efectua exerciții complexe fără o pregătire adecvată conduce la diminuarea încrederii în sine.

Procesul de învățare a înotului pune în fața elevilor nu numai sarcina de însușire a tehnicii stilurilor de înot, ci și de manifestare a unor eforturi volitive puternice, fapt care presupune depășirea anumitor dificultăți în procesul de învățare. În activitatea cu elevii, trebuie să se țină cont de faptul că depășirea dificultăților în efectuarea exercițiilor cu eforturi volitive poate lăsa o amprentă negativă asupra psihicului copilului. Prin urmare, nu pot fi desfășurate prea des antrenamente cu accent pe pregătirea volitivă. Exercițiile cu eforturi volitive ar trebui, în cele din urmă, să fie însoțite de încurajări. Astfel, noi aplicăm măsuri de stimulare, de exemplu, afișăm pe un panou rezultatele evaluării prin intermediul testelor de control.

Antrenamentele le solicită tinerilor înotători manifestarea unor motive puternice și conștiente, orientarea spre obiective sportive înalte, ceea ce le permite să depășească anumite dificultăți, să respecte un regim riguros și disciplină. Fără o astfel de bază psihologică, nu putem conta pe o muncă eficientă, iar procesul de antrenament se va desfășura fără o dedicare plenară. Prin urmare, antrenorul trebuie să-și structureze lecțiile în așa fel, încât acestea să aducă anumite satisfacții morale și fizice elevilor [121, p.84-87].

O importanță deosebită pentru elevi o are și entuziasmul profesorului. Elevii sunt sensibili la schimbările de dispoziție ale profesorului. Este extrem de importantă participarea conștientă a elevului în procesul de obținere a rezultatelor înalte la lecțiile de educație fizică, bazată pe încrederea deplină în profesor, pe înțelegerea necesității efortului depus.

În procesul instructiv-educativ, ar trebui excluși factorii care provoacă o diminuare a motivației, cum ar fi formularea unor cerințe exagerate față de elevi fără a-i pregăti în mod corespunzător, lecții monotone, îndeplinirea inconștientă a obiectivului lecției, constrângerea, desfășurarea lecțiilor fără o pregătire psihologică specială a elevilor.

Este foarte importantă stabilirea parteneriatului cu familia elevului. Subestimarea rolului acesteia poate conduce la eșec în pregătirea elevilor pentru. Sarcina antrenorului este de a le cultiva părinților interesul pentru progresul copilului lor în sport. Este important ca părinții să participe la cel puțin un antrenament pe săptămână, să fie la curent cu viața sportivă a copilului lor și să-l ajute să obțină rezultate înalte. Astfel sportivul va fi mai bine stimulat pentru a avea o atitudine serioasă față de practicarea înotului.

Procesul de antrenament la înotul sportiv presupune o gamă largă de exerciții, care au un anumit caracter metodologic. Ce efect au anumite exerciții asupra motivației elevilor pentru înot? În munca noastră cu elevii din grupa experimentală, am inclus diverse exerciții de înot pe distanțe de la 50 până la 1000 m. Gradul în care elevii manifestau dorința de a efectua un anumit exercițiu era evident. După fiecare exercițiu, elevii tindeau să ajungă la finiș.

Prin urmare, exercițiile au fost selectate astfel, încât să nu afecteze tehnica de înot, deoarece dorința de a fi primul poate conduce la efectuarea incorectă a exercițiilor complexe. Au fost propuse exerciții care solicitau îndeplinirea mișcărilor de coordonare prin intermediul tuturor procedurilor de înot clasice, a stilurilor delfin pe spate, bras pe spate, craul pe spate cu mișcări simultane ale brațelor, înot cu mișcări ale brațelor ca în procedeele delfin, iar a picioarelor ca în stilul liber, precum și înotul cu o placă folosind doar mișcările brațelor sau ale picioarelor.

Aceste exerciții au fost indicate sub formă de joc: cine va finaliza primul exercițiul fără a comite greșeli. Exercițiile de înot pe distanțe mari, de asemenea, au o mare influență educativă asupra elevilor. Ele consolidează psihicul, îi învață pe elevi să depășească în mod conștient lenea, durerea care apare uneori în timpul efectuării exercițiilor fizice, monotonia antrenamentului îi învață să-și concentreze atenția, să-și mobilizeze efortul și voința.

Înotul pe distanțe mari necesită un anumit nivel de dezvoltare a motivelor și o anumită orientare a fiecărui exercițiu. Ținând cont de nivelul scăzut de dezvoltare a motivației elevilor din anul II de pregătire și de necesitatea pregătirii volitive a acestora, am propus lecții de control, care au constat în parcurgerea distanței de 400 m prin diverse procedee de înot, nu mai mult 3

ori pe lună, după care rezultatele finale erau afișate pe o tablă și, drept modalitate de încurajare pentru munca dificilă, era permis înotul stil liber.

Drept consecință, elevii au continuat să manifeste aceeași dorință de a efectua astfel de exerciții, așteptând cu nerăbdare orele de control și îndeplinindu-le cu o dorință sporită și cu forță maximă.

Manifestarea în copilărie a indiferenței față de îndeplinirea eforturilor de antrenament are efecte negative asupra conștiinței elevilor, iar ulterior antrenamentele nu se vor desfășura cu același entuziasm. Acest fapt creează premise pentru abandonarea sportului. Elevilor le sunt mai accesibile exercițiile la distanțe scurte. În aceste probe poate exista o varietate mai mare, mai multă atenție din partea antrenorului, mai multe oportunități de succes în cadrul unor competiții concrete.

Astfel, în procesul trecerii elevilor la formele de antrenament sportiv, ar trebui să prevaleze exercițiile de scurtă durată. Înotul pe distanțe mai lungi ar trebui să fie propus mai rar și să urmărească anume pregătirea volitivă a elevilor, evitând suprasolicitarea, ceea ce va determina interesul lor pentru practicarea în continuare a înotului [156, p.91-94].

L.A. Semionov [165, p.142] menționează faptul că nevoile care stau la baza motivației pentru practicarea sportului și, ulterior, a antrenamentului intensiv, pot fi foarte diferite, adesea cunoscute doar de sportiv. În același timp, motivele pentru practicarea sportului pot fi orientate atât spre procesul de antrenament propriu-zis, cât și spre un rezultat concret. În primul caz, mai ales la vârsta școlară mică (când, de regulă, mulți încep să facă sport), motivul poate consta în a satisface nevoia biologică firească de mișcare, precum și în a căpăta impresii, emoții directe, asociate cu activitatea sportivă (adică motivare cu caracter psihologic). În al doilea caz, motivația se bazează pe dorința de perfecționare în plan fizic. Aceasta este o motivație destul de puternică, deoarece orice băiat vrea să fie sănătos, puternic, rezistent și orice fată vrea să fie frumoasă, suplă, să aibă o siluetă bună. În plus, o mare importanță, mai ales în copilărie, o au factorii externi, care sunt uneori un imbold direct, aduce copilul în secția sportivă, de exemplu, imitarea prietenilor.

În crearea unei motivații constante, un rol deosebit îl pot juca părinții. Cu toate acestea, atunci când aleg un sport pentru copilul lor, părinții țin cont adesea de propriile dorințe, care au rămas nerealizate. Astfel, S.O. Filippova [180, p.187], care a studiat motivele părinților pentru practicarea unei probe de sport de către copilul lor, a arătat următoarele: cele mai semnificative motive s-au dovedit a fi disponibilitatea antrenamentelor pentru elevi, distanța dintre secție și casă și orele convenabile de desfășurare a lor. Mult mai puține au fost motivele, precum: energia excesivă a copilului, dorința de a-i forma copilului încrederea în sine, recomandările medicilor;

nevoia de întărire a sănătății, lipsa taxei pentru antrenamente, dorința de a-și vedea copilul un viitor sportiv.

Antrenamentele le solicită tinerilor înotători motive puternice și conștiente, obiective sportive înalte, ceea ce le permite să depășească anumite dificultăți, să respecte regimul zilei, să fie disciplinați. Dacă nu există o astfel de bază psihologică, nu putem conta pe o muncă eficientă, iar procesul de antrenament se va desfășura fără implicare deplină. Prin urmare, antrenorul trebuie să-și organizeze lecțiile în așa fel, încât să genereze anumite satisfacții morale și fizice elevilor [121, p.84-87].

Este important ca antrenorul să contacteze cu părinții înotătorului. Subestimarea rolului lor poate conduce la eșec în pregătirea înotătorilor calificați. Sarcina antrenorului este să le provoace părinților interesul pentru progresul sportiv al copilului. Este important ca părinții să participe la cel puțin o sesiune de antrenament pe săptămână, să fie conștienți de viața sportivă a copilului lor și să-l ajute să obțină rezultate. Acesta va fi un bun stimulent pentru ca tânărul sportiv să manifeste o atitudine serioasă față de antrenamente.

Apariția a indiferenței față de îndeplinirea sarcinilor de antrenament are consecințe negative asupra conștiinței copilului, care nu va mai continua să se antreneze cu aceeași dedicație. Aceste circumstanțe creează premise pentru abandonarea sportului.

Pentru a determina gradul de implicare și de cointeresare a părinților în procesul de instruire la înot a elevilor din treapta primară, a fost realizat un sondaj. Sondajul a relevat următoarele: 32% dintre părinți au ales lecțiile de înot pe baza recomandărilor ortopedului; 29% sunt interesați de călirea organismului elevilor; 39% au ca scop obținerea anumitor rezultate în înotul sportiv.

La întrebarea privind scopul pe care îl consideră părintele cel mai important, s-au obținut următoarele date: 25% - asanarea și călirea organismului; 59% - învățarea înotului; 16% - educația și socializarea. Totodată, 36% dintre părinți planifică să transfere copilul în grupa de instruire și antrenament și să îmbunătățească rezultatele acestuia; 39% nu sunt interesați de un antrenament aprofundat; restul, 25%, nu au luat o decizie cu privire la soarta copilului lor în înot, ceea ce îi oferă antrenorului posibilitatea de a-i motiva pe părinți și elevi pentru obținerea unor rezultate înalte în această ramură.

Majoritatea părinților (74%) sunt mulțumiți de organizarea activității și de condițiile instituției de învățământ (prestarea serviciilor în instituția de învățământ, starea sanitară a încăperii). Cu toate acestea, 26% dintre părinți nu sunt mulțumiți de asigurarea informațională și menționează că informațiile despre educația suplimentară sunt insuficiente. Mulți părinți ar dori să participe la antrenamente, dar în majoritatea piscinelor nu este permisă prezența părinților în

timpul antrenamentelor, iar lecțiile demonstrative nu se desfășoară atât de des pe cât și-ar dori. De asemenea, o problemă importantă s-a dovedit a fi conversația cu antrenorul despre succesele și realizările copilului lor. Din nefericire, antrenorul nu poate acorda suficient timp fiecărui părinte, din cauza implicării sale în procesul instructiv-educativ.

Analizând datele obținute, s-a constatat că este necesar a crea condiții speciale pentru motivarea elevilor și a părinților după fiecare lecție; a informa părinții despre succesele și realizările elevilor, a formula recomandări privind realizarea unor sarcini independente și suplimentare, precum și a oferi în timp util informații, anunțuri și alte date importante.

Frecventarea școlilor sportive de către elevi, de regulă, nu sunt întâmplătoare. De obicei, antrenorii și profesorii de educație fizică selectează elevii dotați fizic și le recomandă părinților să-și înscrie copilul la o școală sportivă. Părinții care doresc să dezvolte abilitățile elevilor lor sunt adesea de acord cu acest lucru. Cel mai des, elevii înșiși manifestă o astfel de dorință [189, p.100-109].

În ce măsură au fost justificate speranțele părinților cu privire la impactul pozitiv al antrenamentelor asupra dezvoltării fizice și psihice a elevilor, asupra studiilor acestora și asupra perspectivelor lor de viață? Cât de mulțumiți vor fi ei de antrenarea copiilor lor într-o școală de sport timp de mai mulți ani? Pentru a afla acest lucru, a fost formulată o serie corespunzătoare de raționamente în chestionarul adresat părinților elevilor. Respondenții au fost rugați să-și evalueze atitudinea față de fiecare opinie pe o scară de trei puncte: acord „total”, „acord parțial”, „dezacord” sau să marcheze opțiunea „dificil de răspuns”.

În Tabelul 2.12 sunt prezentate informații, exprimate în procente, despre răspunsurile părinților elevilor, care sunt „complet” sau „parțial” de acord cu una dintre opinii.

Marea majoritate a părinților (56%), după cum putem vedea, sunt într-o oarecare măsură de acord cu afirmația „Suntem încântați că copilul nostru are ocazia să-și realizeze dorința de a face sport”. Doar 44% dintre respondenți nu sunt de acord cu acest lucru.

O parte semnificativ mai mică a respondenților (62%, inclusiv doar 38% „complet”) împărtășesc opinia: „Școala îl pregătește pentru viața ulterioară, deoarece intenționează să se dedice activităților sportive. Îi agreăm planurile.”

Majoritatea părinților nu doresc ca copiii lor să devină sportivi profesioniști, dar în același timp sunt fericiți că frecventează o școală sportivă, deoarece înțeleg cât de mari sunt beneficiile practicării active a sportului. Astfel, 47% dintre respondenți sunt parțial de acord, 53% și-au exprimat „acordul total” cu faptul că școala sportivă „promovează dezvoltarea fizică, îmbunătățește sănătatea; că formează calitățile morale și volitive necesare vieții ” (acord parțial -

68%, acord total- 32%), că școala „îi formează sentimentul de încredere în sine” (acord parțial - 59%, acord total - 41%).

Tabelul 2.12. Opiniile părinților cu privire la frecventarea lecțiilor de înot de către copilul lor (%)

Nr. crt.	Afirmațiile	De acord	Total
1	Suntem mulțumiți de faptul că copilul nostru a avut ocazia să-și realizeze aptitudinile pentru sport	total	56
		parțial	44
2	Școala îl pregătește pentru viață, dat fiind că dorește să se dedice activității sportive. Noi agreăm alegerea lui	total	38
		parțial	62
3	Nu ne dorim ca copilul nostru să devină sportiv de performanță, dar noi suntem mulțumiți, că copilul frecventează școală sportivă:		
	a) își fortifică starea fizică și sănătatea	total	53
		parțial	47
	b) își dezvoltă calitățile moral-volitive, necesare în viață	total	32
		parțial	68
	c) capătă încredere în forțele proprii	total	41
parțial		59	
4	Activitățile sportive îi dezvoltă voința, îl fac mai organizat, mai perseverent, iar acest fapt îl ajută să învețe mai bine.	total	29
		parțial	71
5	Antrenamentele intensive influențează negativ asupra reușitei, deoarece:		
	a) solicită prea mult timp și curriculumul școlar nu poate fi asimilat	total	35
		parțial	65
	b) îi provoacă oboseală fizică	total	53
		parțial	47
	c) pasiunea pentru sport îi diminuează interesul față de alte discipline școlare	total	26
parțial		74	
6	Analizând aspectele pozitive și negative ale procesului de antrenament al copilului nostru, în general, suntem satisfăcuți și nu regretăm această alegere	total	65
		parțial	35

Îi putem învăța pe aproape toți elevii să înoate, dar este greu de păstrat un contingent stabil în grupe și de format interesul constant pentru înotul sportiv. Munca antrenorilor de înot ar trebui să includă nu doar un proces corect din punct de vedere metodologic de predare a înotului, ci și un întreg sistem de activități educaționale, orientate spre consolidarea motivelor și prevenirea diminuării motivației în etapa inițială de pregătire.

Sunt interesante opiniile părinților cu privire la modul în care activitățile sportive influențează asupra reușitei elevilor, în general, asupra performanței la disciplinele școlare. Pentru a scoate în evidență aceste opinii, în chestionar au fost formulate două raționamente opuse.

Primul dintre ele a fost: „Activitățile sportive îi dezvoltă voința, îl fac mai organizat, mai perseverent, iar acest fapt îl ajută să învețe mai bine”. Marea majoritate a respondenților

(71%) manifestă mai puțină fermitate (acord parțial). Circa 35% dintre respondenți își exprimă acordul total și 65% dintre părinți acordul parțial cu opinia că antrenamentele intensive solicită mult timp.

Printre factorii care afectează negativ atitudinea față de studii, părinții au menționat și faptul că antrenamentul este foarte obositor din punct de vedere fizic. În total, 53% dintre respondenți se plâng de acest lucru într-o măsură sau alta.

În jur de 26% dintre părinți recunosc că pasiunea pentru sport reduce interesul pentru alte discipline. Este destul de firesc ca pasiunea, interesul crescut pentru practicarea unui anumit sport să reducă interesul și atenția față de alte discipline, fără însă a le exclude. Și respondenții noștri înțeleg bine acest lucru, fiind doar parțial de acord cu această opinie (74% dintre părinți).

Marea majoritate a părinților (65%), analizând aspectele pozitive și negative ale pregătirii copilului lor într-o școală sportivă, sunt, în general, mulțumiți de această alegere și nu regretă.

Lecțiile de înot permit a realiza eficient obiectivele ce țin de dezvoltarea calităților psihofizice și a capacităților funcționale ale elevilor, precum și, în funcție de starea de sănătate și de caracteristicile individuale ale organismului elevilor, pe cele de prevenire a îmbolnăvirilor și de întărire a sănătății (îmbunătățirea funcțiilor sistemului respirator, ale celui circulator, a proceselor metabolice, normalizarea greutateii corporale, extinderea capacităților motrice în caz de afectare a sistemului locomotor etc.). Realizarea obiectivelor depinde de metodele și procedeele utilizate, de aplicarea rațională a mijloacelor didactice și de perfecționare a acțiunilor motrice în apă. Utilizarea anumitor metode și forme de antrenament este condiționată de experiență, de măiestria pedagogică, de imaginația creativă a profesorului de educație fizică.

Pentru a determina motivele elevilor pentru frecventarea lecțiilor de înot, am folosit chestionarul „Motivația elevilor pentru participarea la activități sportive”, (Tabelul 2.13, Figura 2.9). La sondaj au participat elevii din grupa experimentală și din grupa martor. Li s-a adresat o întrebare, la care trebuia să aleagă o variantă dintre răspunsurile propuse. Întrebarea a fost: „Ce te motivează să mergi la o școală sportivă?” Opțiunile de răspuns au fost: comunicarea cu prietenii; este prestigios; dorința de a mă manifesta prin sport; atitudinea bună a antrenorului; cerința părinților, dorința de a-mi dezvolta calitățile fizice.

Tabelul 2.13. Rezultatele diagnosticării motivației elevilor pentru participarea la activități sportive de înot (%)

Variante de răspuns (criterii)	GM		GE	
	Numărul de subiecți	%	Numărul de subiecți	%
Comunicarea cu prietenii	7	41	6	35
Prestigiu	5	29	5	29
Dorința de a se manifesta în sport	10	59	8	47
Atitudinea bună a antrenorului	12	71	11	65
Cerința părinților	8	47	10	59
Dorința de a-și dezvolta calitățile fizice	7	41	6	35

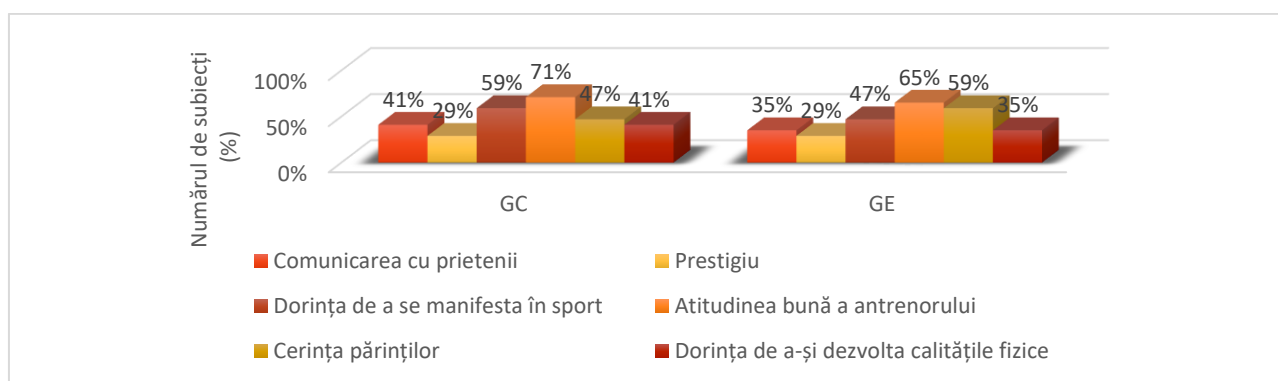


Fig. 2.9. Rezultatele diagnosticării motivației elevilor pentru frecventarea orelor de sport (%)

Din rezultate se poate observa că motivația elevilor de treapta primară vizează atingerea anumitor obiective: dorința de a se manifesta în sport (GE-47%, GM-59%), cerința părinților (GE-59%, GM-47%), atitudinea bună a antrenorului (GE-65%, GM-71%). Aceste rezultate indică faptul că acești elevi nu sunt încă pe deplin încrezuți în ei înșiși și nu au luat o decizie fermă asupra activităților lor. Copiii fie nu înțeleg ce fel de activitate doresc să practice, fie percep antrenamentul ca pe un divertisment. Criteriul „prestigiu” și „dorința de a-și dezvolta calitățile fizice” au obținut cele mai puține puncte. Acest lucru este cauzat de faptul că elevii mici nu conștientizează încă esența conceptelor sus-menționate.

Întrucât unul dintre scopurile studiului nostru este și identificarea intereselor și nevoilor copiilor de vârstă școlară mică în domeniul sportului, am folosit metoda sondajului: conversații cu elevii și chestionar adresat părinților.

După cum s-a dovedit, în general, 90,6% dintre elevii de vârstă școlară mică doresc să facă sport, dar își imaginează că aceasta presupune efort, un regim strict, lipsă de timp liber etc.

La întrebarea: „De ce oamenii practică sportul?”, elevii au răspuns că sportul oferă unei persoane putere și rezistență (GM-71%, GE-59%); sănătate (GM-65%, GE-59%). De asemenea, dintre motivele indicate, se evidențiază următoarele: „este interesant” (GM-53% și GE-47%); „pentru plăcere” (GM-45%, GE-53%); „pentru a fi celebru, deoarece toată lumea invidiază campionii; pentru a fi bogat” (GM-76%, GE-76%); „pentru a arăta bine” (GM-53%, GE-47%).

O particularitate a sportului constă în faptul că este o activitate competițională. În studiul nostru, am analizat gradul în care elevii sunt predispuși la competiție. Răspunzând la întrebarea: „Îți place să concurezi?”, au răspuns afirmativ în GM 82%, în GE-71%. În conversațiile cu băieții, s-a dovedit că aproape toți ar renunța la activitățile lor preferate și la oferte tentante pentru a participa la concursuri.

Doar 18% dintre elevii din GM și 29% din GE au răspuns că nu le place să concureze. Odată cu vârsta, de la clasa I la clasa a III-a, se înregistrează o ușoară scădere a numărului celor cărora le place să concureze; într-o măsură mai mare, interesul pentru competiții scade în rândul fetelor.

Astfel, se constată o contradicție între interesul elevilor, disponibilitatea lor de a face sport, exerciții fizice și manifestarea lor reală. Considerăm că unul dintre principalele motive ale acestei situații este organizarea nesatisfăcătoare a activității sportive în școală.

Astfel, un rol deosebit în formarea motivației constante pentru practicarea sportului în etapa inițială îl joacă specificul motivației, care constă în faptul că elevii din ciclul primar conștientizează cu exactitate nevoile proprii, care stau la baza motivației, incertitudinea și schimbarea diferitelor moduri de satisfacere a acestor nevoi. În acest sens, mulți antrenori menționează că tocmai în această perioadă se observă un număr mare de situații când școlarii încetează să practice sistematic sportul, dat fiind că le lipsește motivația. În același timp, cazurile în care un copil întrerupe antrenamentele nu depind de „perspectivele” sportive sau abilitățile pe care acesta le are.

După cum s-a menționat deja, în această etapă, motivele au anumite particularități, precum conștientizarea insuficientă a nevoilor și incertitudinea. Conținutul lor este determinat de faptul că persoana este inclusă într-un nou stil de viață, se adaptează la efort fizic și la relațiile într-o echipă sportivă. Emelianenko T.O. și Kleimenova M.N. afirmă că: „o trăsătură caracteristică a motivației în această perioadă este conștientizarea insuficientă a nevoilor care stau la baza acestor motive, o mare varietate și instabilitate a modalităților de satisfacere a acestora, precum și disponibilitatea pentru schimbarea lor rapidă” [108, p.51- 54].

În practică, toate motivele au ca scop determinarea faptului dacă antrenamentul sportiv este necesar și dorit. Ca urmare, în prima jumătate a anului, în cadrul antrenamentelor începe

selecția elevilor (Antipin V.B., Popova A.L., Rîșneac B., Solonenco G., Diacenco E., Stepanov N.). În plus, școlarii abandonează sportul pentru că nevoile lor, care stau la baza motivului, nu sunt satisfăcute insuficient [71; 74, p.127].

Trebuie menționat faptul că direcțiile principale în formarea motivației sportive a elevilor de vârstă școlară mică sunt satisfacerea unor astfel de nevoi, precum [177, p.320-323]:

- 1) fiziologice (nevoia de mișcare, de odihnă activă, de alimentație rațională);
- 2) de securitate (nevoia de protecție atât în fața pericolelor fizice, cât și a celor psihice);
- 3) de relații sociale (nevoia de interacțiune socială, de sprijin);
- 4) de respect (nevoia de respect de sine, respect din partea celor apropiați);
- 5) de actualizare (nevoia de realizare a capacităților și posibilităților personale, de creștere ca personalitate).

Din acest ansamblu de nevoi ale elevilor mici, devine evident că rolul esențial în satisfacerea lor îi revine antrenorului. El trebuie, în primul rând, să creeze, iar apoi să mențină o astfel de atmosferă în timpul antrenamentului, care să-i permită să le formeze elevilor o motivație constantă pentru practicarea sportului [166].

Ulterior, motivația ar trebui dezvoltată prin extinderea cunoștințelor și deprinderilor speciale, obținerea succesului într-un anumit sport. Pentru a consolida motivația copilului, este necesară și munca educativă și psihologică din partea antrenorului, deoarece sportul este întotdeauna asociat cu un stres psihologic ridicat. În acest sens, antrenorul trebuie să muncească intensiv în vederea formării unei motivații puternice și de durată pentru practicarea sportului, a dezvoltării calităților volitive. Acest fapt va preveni problemele cu care școlarii și antrenorii se vor confrunta în viitor. Prin urmare, este necesară o activitate educativă intensivă din partea antrenorului, care nu numai că va conduce la crearea motivației pozitive, dar îi va permite și antrenorului însuși să înțeleagă motivele copilului.

2.4. Concluzii la capitolul 2

În urma organizării și desfășurării experimentului constatativ, au fost formulate mai multe concluzii particulare ce reies din rezultatele înregistrate, cum ar fi:

1. A fost destul de clar argumentat faptul că vârsta școlară mică este o perioadă propice pentru dezvoltarea abilităților psihomotrice, acest lucru fiind confirmat și de autorii: B. Kossov [120]; G. Rotmanova [160] și alții.

2. Vârsta școlară mică este considerată a fi una dintre cele mai productive perioade ale dezvoltării umane, deoarece în cursul acesteia se stabilesc abilitățile de învățare, are loc formarea caracterului arbitrar al proceselor mentale superioare, reflecția, autocontrolul, planul de acțiune

internă, care acționează ca principale forme noi ale personalității. Multe posibilități și abilități ale persoanei depind de un astfel de parametru, ca aptitudinile psihomotrice [158, p.575-577].

3. Cercetările efectuate au demonstrat clar că elevii claselor primare au un nivel mediu și mai mic de mediu la toți parametrii supuși studiului, iar diferențele dintre grupa martor și grupa experimentală sunt ne semnificative din punct de vedere statistic ($P > 0,05$), fapt ce indică omogenitatea grupelor incluse în cercetare.

4. Printre obiectivele esențiale ale lecțiilor de înot se regăsesc nu numai formarea deprinderilor elementare de înot, dezvoltarea calităților fizice, ci și dezvoltarea psihomotrice, formarea capacității de autocontrol și autoreglare a mișcărilor [93, p.156].

5. Aptitudinile psihomotrice se formează în mod eficace la școlari, prin aplicarea unor principii psihologice și pedagogice special elaborate, tehnici metodice, un complex de exerciții și teste psihomotrice, care asigură o dezvoltare motorie mai reușită a elevilor în comparație cu metodele tradiționale de educație fizică, datorită formării avansate a mecanismelor psihice de control al acțiunilor motrice [149, p.44-48].

6. Motivația sportivă reprezintă una dintre cele mai actuale probleme ale psihologiei sportului. În copilărie, pot constitui surse ale motivației particularitățile psihice ale personalității, nevoia personală de succes, de recunoaștere, de comunicare cu prietenii, particularitățile și predispoziția de a realiza sarcini motrice.

7. Observațiile pedagogice și sondajele efectuate în rândul specialiștilor au relevat faptul că abordările existente în ceea ce privește pregătirea motrice a elevilor din treapta primară sunt preponderent de ordin instructiv-educativ, pentru învățarea de noi exerciții fiind aplicată în principal execuția mecanică a unui exercițiu, jocurile fiind utilizate în partea finală a orei.

8. Pentru elevii de nivelul treptei primare principalul mijloc ce ține de procesul de pregătire motrică, inclusiv cu folosirea elementelor din proba de înot, este jocul, acesta fiind aplicat în proporție de 40-50% din volumul unei lecții de educație fizică.

3. DEMERSUL EXPERIMENTAL DE PREGĂTIRE MOTRICE A ELEVILOR DIN TREAPTA PRIMARĂ PRIN UTILIZAREA MIJLOACELOR ÎNOTULUI

3.1. Conținutul lecțiilor de înot orientate spre dezvoltarea calităților motrice de bază ale elevilor din treapta primară

Pentru a organiza lecții de educație fizică specializate la proba de înot, este necesară utilizarea unor echipamente suplimentare în procesul de învățare a înotului de către elevi: ochelari, tub de respirație și aripioare, care au rolul de a ușura asimilarea elementelor tehnice.

Ochelarii izolează în mod sigur ochii de contactul cu apa, care conține o mulțime de substanțe chimice iritante. Înotul în ochelarii speciali încă de la prima lecție nu provoacă dificultăți și le formează automat copiilor deprinderea constantă de a înota cu ochii deschiși sub apă.

Metodica de utilizare a tubului de respirație (denumit în continuare tub) formează obiceiul stabil de a respira pe gură. Învățarea tehnicii respirației prin tub necesită, de obicei, 1-3 antrenamente, deoarece elevii începători se confruntă cu o dificultate, pe care trebuie să o depășească: scoaterea apei din tub, de aceea este necesar a le forma deprinderea de a respira având o cantitate neînsemnată de apă în tub.

Aceste deprinderi se formează destul de repede și nu le provoacă emoții negative elevilor. Al doilea rol al tubului, nu mai puțin important în antrenament, este capacitatea de a efectua exerciții cu corpul în poziție orizontală, fără scufundare nedorită în apă, adică de a executa, practic, fără a reține respirația, toate exercițiile care pot fi efectuate doar în timpul reținerii respirației. Elevul respiră în tub cu fața scufundată în apă și își menține cu ușurință flotabilitatea, cu toate posibilitățile care decurg de aici.

Utilizarea labelor pentru înot începând cu prima lecție facilitează foarte mult formarea deprinderii de a executa corect mișcările cu picioarele în stilul craul, cu lovituri puternice pe apă. Acest lucru se datorează faptului că suprafața labelor depășește semnificativ suprafața picioarelor și, de asemenea, crește semnificativ senzația de rezistență a apei în timpul mișcării, adică de densitate a apei. În plus, crește viteza orizontală și în timpul primelor încercări de a înota cu labele de înot în stil craul, fapt ce creează un flux orizontal suplimentar de apă, care menține mai bine înotătorul la suprafață [117, pp. 243-245].

Procesul de formare a deprinderii de înot, într-un fel sau altul, influențează sfera emoțională a copilului de vârstă școlară mică. Pentru a spori interesul, motivația elevilor de vârstă școlară mică pentru practicarea înotului, pentru a crea un fundal pozitiv din punct de

vedere emoțional în cadrul antrenamentelor de înot, a fost elaborată o metodică, care a presupus folosirea videoclipurilor educaționale. Conținutul metodicii include etapele de formare a deprinderii de înot, cunoștințe în domeniile de studiu: „Educație fizică”, „Înot”, „Anatomia omului”, material practic și de control privind subiectele procesului de antrenament, recomandări și vizionarea filmelor didactice. Fragmentele video au fost elaborate la teme: „Expirația în apă”, „Craul pe piept. Lucrul cu picioarele”, „Craul pe spate. Lucrul cu picioarele”, „Craul pe piept utilizând pluta”, „Craul pe spate” și „Craul pe piept” [126, p.65-67].

Un mijloc foarte eficient de familiarizare a elevilor cu proba de înot este demonstrarea filmelor didactice, care se bazează pe următoarele aspecte:

- vizionarea filmelor se efectuează la începutul antrenamentului înainte de a învăța exercițiul nou (când se învață expirația în apă, se prezintă fragmentul „Expirații în apă”; în timp ce se învață mișcările picioarelor în procedeul craul pe piept, este prezentat filmul „Craul pe piept. Lucrul cu picioarele” etc.), pentru consolidarea și perfecționarea materialului didactic, precum și înainte de efectuarea exercițiului în timpul testării;

- atenția elevilor se concentrează asupra imaginii de ansamblu a mișcării, precum și asupra a celor elemente care prezintă în momentul respectiv cel mai mare interes din punct de vedere didactic, atenția se fixează asupra influenței pozitive a înotului asupra organismului uman, atât în formă verbală, cât și vizuală;

- mișcarea demonstrată, la necesitate, este vizualizată de mai multe ori, încetinită, oprită în orice fază, comentată.

Pentru a demonstra mișcarea ce urmează a fi învățată, drept model, exercițiul este îndeplinit de cei mai buni elevi care deja au însușit unele stiluri de înot. Toți elevii văd ca rezultate a obținut colegul lor și ce pot obține ei înșiși dacă se antrenează cu sârguință și perseverență, ceea ce stimulează interesul elevilor. O importanță deosebită a avut-o explicarea clară al tehnicii de efectuare a exercițiului, deoarece este important a-l învăța pe copil să înțeleagă, să vadă și să realizeze o nouă acțiune motrice [15; 129, p.297-300; 174].

Filmele didactice creează o oportunitate suplimentară pentru elevi de a percepe exercițiul nou cu ajutorul unei imagini, deoarece metoda vizuală este cea mai importantă în instruirea elevilor din ciclul primar. De asemenea, filmele permit a concentra atenția asupra pozițiilor principale ale corpului și părților sale și asupra schimbării consecutive a fazelor mișcărilor. Filmul poate fi oprit în orice fază și comentat, precum și repetat dacă este necesar.

Forma animată a fost aleasă datorită atitudinii pozitive a elevilor de vârstă școlară mică față de filmele cu desene. Reproducerea vie, figurată a acțiunii motrice (figurile animate ale

înotătorului ce efectuează un exercițiu în piscină), după cum au arătat observațiile, are un efect benefic asupra fondului emoțional în procesul de învățare.

Demonstrarea videoclipului, folosind modul „pauză”, presupune concentrarea atenției elevilor asupra acelor elemente care prezintă în momentul respectiv cel mai mare interes (Figura 3.1).



Fig. 3.1. Demonstrarea mișcării de înot cu ajutorul sistemului multimedia

Acest lucru joacă un rol important în înțelegerea de către copil a tehnicii de efectuare a elementelor acțiunii motrice, precum și în crearea unei viziuni de ansamblu asupra mișcării studiate.

O altă latură a filmului, care conține informații despre efectele înotului asupra organismului uman, este, de asemenea, realizată într-o formă animată. Pe imaginea unui copil, după ce este arătată acțiunea motrice învățată, se poate vedea o zonă marcată convențional (schematic) de influență a înotului asupra organismului uman (zona inimii, a plămânilor, a coloanei vertebrale). Textul ce însoțește imaginea este următorul: „Înotul dezvoltă și întărește inima, plămânii și coloana vertebrală”. Astfel, copilul, concomitent cu perceperea acțiunii motrice, capătă cunoștințe despre efectele înotului asupra organismului (Figura 3.2).

O altă parte a filmului poartă un caracter artistic și demonstrativ. Această parte ilustrează executarea noului exercițiu în realitate. Toate părțile, în ansamblu, creează o imagine unitară și completă a acțiunii motrice și formează o idee despre influența înotului asupra organismului uman [129, p.297-300].



Fig. 3.2. Demonstrarea efectului înotului asupra organismului uman cu ajutorul sistemului multimedia

Eficacitatea practicării înotului este determinată în mare măsură de atitudinea conștientă și activă a elevilor față de lecțiile de educație fizică sub formă de lecții de înot. Gradul de conștientizare depinde de particularitățile de vârstă, de caracteristicile percepției și ale gândirii. Un rol semnificativ în manifestarea activismului elevilor îl joacă: formarea interesului acestora pentru ore; crearea unui fond emoțional pozitiv, a dispoziției de la începutul lecției până la sfârșit; formarea unor cunoștințe legate de conținutul instruirii; evaluarea sistematică și stimularea pentru succesele obținute; utilizarea pe scară largă a sarcinilor individuale, independente [138, p.122].

Cu cât mai interesante și mai atractive sunt lecțiile, cu atât mai bine este asimilată materia nouă și importantă, deoarece fiecare lecție este interesantă din punct de vedere emoțional și captivantă pentru elevii din clasele primare. Un obiect poate fi considerat însușit cu succes dacă este perceput și trăit emoțional. Metodologia de predare cu ajutorul videoclipurilor didactice (după cum am demonstrat și în lucrare) extinde orizontul elevilor de vârstă școlară mică, le consolidează capacitățile cognitive, înțelegerea utilității și a importanței capacității de a înota, face procesul de învățare mai bine conștientizat și asimilat [128, p.136-141].

Observațiile pedagogice și sondajul de opinie adresat specialiștilor au arătat că abordările existente privind antrenamentul de înot al elevilor de vârstă școlară mică au un caracter didactic pronunțat; pentru învățarea exercițiilor noi, este aplicată, de regulă, efectuarea mecanică a exercițiului, iar jocurile sunt folosite în partea finală a antrenamentului.

În sport, se poate manifesta doar acel sportiv, ale cărui calități și trăsături motrice corespund cerințelor activității sportive propriu-zise și specificului probei alese. Odată cu creșterea performanțelor sportive și, respectiv a cerințelor față de personalitatea sportivului,

crește și rolul investigațiilor psihofiziologice. În prezent, principalele compartimente ale activității psihologilor în sport, în special în înot, au, în principiu trei direcții:

1. Studiul principalelor proprietăți ale sistemului nervos și relevarea ansamblului de manifestări ale acestora caracteristice sportului respectiv.

2. Studiul personalității sportivului și determinarea celor mai semnificative caracteristici de prognozare a activităților sportive.

3. Formarea și perfecționarea raporturilor care contribuie la manifestarea, la cel mai înalt nivel, a forțelor fizice și spirituale ale sportivului în procesul de antrenament și competiții.

Vârsta școlară mică este o etapă semnificativă, la care au loc transformări psihofiziologice importante în dezvoltarea copilului. Are loc o dezvoltare deosebit de intensivă a tuturor funcțiilor mentale, formarea unor genuri de activitate complexe, a structurii motivelor și nevoilor, a standardelor morale, a stimei de sine, a elementelor de reglare volitivă a comportamentului. Pentru studiul nostru, această vârstă este interesantă deoarece în multe sporturi este asociată cu începerea procesului de antrenament, ceea ce înseamnă că este necesar să se țină cont de caracteristicile sale în planificarea procesului respectiv. Etapa prezentată are, de asemenea, scopul de a soluționa problema activității fizice scăzute a copiilor din această categorie de vârstă, de a promova formarea calităților fizice și psihice ale copiilor de vârstă școlară mică pentru dezvoltarea personală ulterioară și îmbunătățirea pregătirilor fizice.

Cu cât copilul dobândește mai multe deprinderi pozitive (autodisciplină, atitudine serioasă față de studiu și sport), cu atât mai bine va face față dificultăților în perioadele următoare de vârstă, de aceea procesul de instruire și antrenament trebuie construit în așa fel, încât să îndeplinească principalele obiective ale acestei perioade de pregătire. Sarcina principală a cadrului didactic în această perioadă este organizarea riguroasă a procesului de antrenament și aplicarea mijloacelor de recuperare pentru realizarea activității ulterioare, ce ține de pregătirea fizică, tehnică și tactică a sportivului (E.G. Șevâreva, A.V. Petrov, D.N. Arhipova , O. V. Petrova) [151; 88].

Lecțiile de înot se desfășoară în conformitate cu principiile didactice: conștientizare și spirit activ, caracter sistematic și consecvent, accesibilitate, caracter intuitiv, forță.

La fiecare lecție nouă, pe lângă exercițiile noi, se repetă de trei sau patru ori consecutiv cele deja însușite.

Astfel, asimilând constant materia nouă, elevii au perfecționat minuțios ceea ce au studiat anterior. O astfel de abordare face posibilă formarea unui stereotip foarte plastic și, în același timp, destul de puternic al mișcărilor de înot la școlarii mici.

Lecțiile au avut loc de 2 ori pe săptămână, fiecare cu durata de 45 de minute. În primele 2 luni, lecțiile s-au desfășurat conform programei generale a școlii, după care elevii au susținut 7 probe de testare, care au avut scopul de a scoate în evidență nivelul de însușire a principalelor elemente din proba de înot, acestea fiind: „pluta”, „steaua pe piept”, „steaua pe spate”, „alunecare pe apă”, „expirații în apă”, „picioarele craul - mâinile pe plută”, „reținerea respirației în apă (15 secunde) și pe uscat (30 secunde)”.

Pentru dezvoltarea capacităților motrice se recomandă folosirea activă a jocurilor și exercițiilor psihotehnice pe toată durata lecției, în medie câte 4-5 exerciții în fiecare lecție. Aceste exerciții sporesc fondul emoțional, oferă mai multe informații despre acțiunea motrice studiată, dezvoltă interesul pentru competiție, scot în evidență reperatele interne și reduc oboseala.

Perfecționarea calităților motrice ale înotătorului în etapele de pregătire inițială prin utilizarea unor exerciții fizice de dezvoltare generală și specială se realizează mai rapid și mai eficient decât cu ajutorul echipamentului de înot. De aceea, partea pregătitoare a fiecărei lecții de înot include în mod obligatoriu un complex de exerciții fizice de dezvoltare generală și specială pe uscat, al căror conținut este determinat de obiectivele fiecărei lecții. Implementarea unui astfel de complex pregătește începătorii pentru asimilarea cu succes a materialului didactic în mediul acvatic.

Afară de aceasta, conținutul lecțiilor de înot a fost programat și conform factorilor antrenamentului sportiv, cum ar fi pregătirea fizică, pregătirea tehnică și, într-o măsură mai mică, pregătirea tactică și teoretică (Tabelul 3.1.)

Tabelul 3.1. Plan de pregătire motrice pentru elevii de vârstă școlară mică prin aplicarea mijloacelor din înot

Sarcini	Acțiuni
<p><i>Pregătirea teoretică:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Consolidarea cunoștințelor privind importanța asanativă și aplicativă a înotului. – Extinderea cunoștințelor privind sporturile acvatice. – Formarea unei imagini clare a mișcărilor corecte prin procedee sportive. - Reguli de conduită în bazin. 	<p>Conversații, vizionare de imagini și ilustrații; discuții asupra unor filme și fotografii, trecerea în revistă și analiza unor competiții de înot, analiza schemelor de exerciții, reprezentarea grafică a jocurilor în aer liber.</p>
<p><i>Pregătirea practică:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Exerciții pregătitoare pe apă 2. Pregătire generală în apă <ul style="list-style-type: none"> – Exerciții de pregătire specială <ul style="list-style-type: none"> - Intrarea în apă în mod independent. – Exerciții de pregătire fizică generală în sala de înot pe uscat – Mișcarea în sală la pas: pe vârfuri, pe călcâie; pas lateral, în 	<p>Jocurile psihotehnice pentru dezvoltarea capacităților motrice se recomandă a fi incluse de la mijlocul orelor din numărul lor total: exerciții și jocuri de dezvoltare a capacităților de coordonare și de viteză, a forței, a supleței,</p>

<p>genunchi; ghemuit, șerpuit longitudinal și transversal.</p> <p>– Alergarea în apă: cu mersul alternativ, în diferite formații, în spatele, cu ridicarea genunchilor sus, ajutorul cu mâinile.</p> <p>– Mișcarea în apă prin sărituri: aruncarea picioarelor înainte, scufundare; cu săritură din apă, scoaterea unui obiect suspendat; împingând apa cu mâinile.</p> <p>– Scufundare sub apă: colectarea obiectelor de pe fund, cu reținerea respirației (pentru 8, 16, 20, 32 de numărări); cu ochii deschiși pentru a aduna părți din întreg.</p> <p>– Predarea și consolidarea tehnicii de efectuare a exercițiilor în întregime și pe elemente în sala de sport și în apă.</p> <p>-Exersarea mișcărilor brațelor și picioarelor ca la procedeul craul și bras: în sală, pe apă; din poziții diferite, pe loc, în mișcare, cu sprijin, într-un ritm diferit, în concordanță cu respirația.</p> <p>- Alunecare pe piept: cu sprijin pe plută, alunecare liberă; numai cu mișcarea brațelor sau a picioarelor, ca atunci când înotă în calea târârii; cu o întoarcere a capului pentru inspirație; cu inspirație și expirație repetate, împingând cu un picior din lateral.</p> <p>– Alunecare pe spate: cu sprijin pe pluta de înot și fără sprijin; cu mișcarea picioarelor, combinând mișcarea brațelor și picioarelor; împingerea cu un picior din lateral, împingerea cu două picioare de pe marginea piscinei, ținându-se cu mână de balustradă (start din apă).</p> <p>- Craul pe piept și pe spate: cu ajutorul picioarelor sau al brațelor; cu sprijin pe o placă de înot, pe marginea piscinei; craul simplificat, fără a scoate mâinile din apă; combinarea mișcărilor de brațe și picioare; cu coordonarea mișcărilor de mâini, picioare și a respirației.</p> <p>– Procedeul bras: cu ajutorul picioarelor (cu sprijin pe plută, peretele bazinului); înot liber, cu ajutorul mișcărilor de brațe; combinarea mișcărilor mâinilor și picioarelor; îmbinarea mișcărilor de brațe, picioare și a respirației, înot în coordonare.</p>	<p>jocuri de scufundare în apă, de reținere a respirației și de efectuare a expirației corecte în apă.</p>
--	--

Conținuturile fiecărui compartiment prezentat în tabelul de mai sus sunt axate pe mai multe obiective concrete:

Pregătirea teoretică, ce include în sine:

- Consolidarea cunoștințelor privind importanța asanativă și aplicativă a înotului.
- Extinderea cunoștințelor privind sporturile acvatice.
- Formarea unei imagini clare a mișcărilor corecte prin procedee sportive.
- Reguli de conduită în bazin.

Pregătirea practică a înotătorului, care este orientată spre acțiunea complexă și multilaterală asupra organismului sportivului, ținând cont de specificul înotului, și are următoarele obiective:

- dezvoltarea multilaterală a organismului sportivului, sporirea nivelului de dezvoltare a rezistenței, forței, vitezei, supleței, dibăciei și, în baza acestor calități, formarea capacităților funcționale necesare obținerii unor rezultate înalte;

- întărirea sănătății elevilor, călirea organismului, dezvoltarea imunității la schimbările de temperatură;

- asigurarea, în perioadele de reducere a eforturilor de antrenament speciale, a pauzelor de odihnă activă prin modificarea timpurilor de exerciții aplicate;

- sporirea nivelului de pregătire volitivă a elevilor prin depășirea dificultăților create suplimentar.

Pentru elevii de 7 ani care practică înotul, se folosesc următoarele mijloace:

- exerciții de front, mers și alergare; mișcare la pas și alergare; mers și alergare în contrasens și în diagonală; mersul obișnuit, pe vârfuri, pe părțile exterioare și interioare ale piciorului cu diferite poziții ale mâinilor; alergare pe vârfuri; alternarea alergării cu mersul etc.

- exerciții de dezvoltare generală: exerciții pentru brațe, gât, trunchi, picioare din diverse poziții inițiale (în special pentru suplețe, coordonare, relaxare); exerciții de întărire a mușchilor implicați în mișcările de vâslire ale înotătorului; exerciții de întindere și mobilitate în articulațiile talocrurale și humerale; exerciții care imită tehnica procedeele sportive de înot, starturi, întoarceri;

- exerciții pentru membrele superioare și centura scapulară;

- exerciții pentru trunchi și gât;

- exerciții pentru membrele inferioare;

- exerciții de întindere și mobilitate a articulațiilor;

- exerciții de imitare;

- exerciții cu greutate (mingi medicinale cu greutatea de până la 2 kg, hantele până la 1 kg etc.);

- sărituri;

- exerciții acrobatice (trebuie efectuate cu asigurare), rostogoliri înainte și înapoi cu corpul grupat; podul din decubit dorsal; exerciții stând pe omoplați etc.;

- jocuri mobile și sportive.

Pe uscat, mijloacele de pregătire practică includ exerciții la aparate speciale, în apă - majoritatea tipurilor de eforturi de antrenament. Ele acționează asupra grupurilor musculare, a sistemelor organismului și a mecanismelor energetice care determină succesul pe o anumită

distanță de înot. Principalele mijloace sunt cele competiționale și diverse exerciții de pregătire specială.

Principiul metodologic esențial este cel al corespunderii dinamice, care include următoarele cerințe:

- corespunderea traiectoriei mișcărilor de antrenament și a celor pregătitoare cu mișcarea competițională de bază;

- corelarea eforturilor de antrenament (a frecvenței mișcărilor) și a ritmului;
- respectarea intervalului de timp al activității.

Pregătirea practică pe uscat prevede:

- mobilitatea articulațiilor humerale;
- mobilitatea coloanei vertebrale;
- mobilitatea articulației taloclorale;
- forța de tracțiune pe uscat la imitarea vâslirii cu mâinile în stilul delfin și în alte stiluri;
- exerciții de simulare pentru însușirea și perfecționarea tehnicii stilurilor sportive de înot, a starturilor, precum: mișcări ale brațelor și ale trunchiului ca în procedeul craul pe piept, pe spate, bras, fluture, în combinație cu respirația și reținerea respirației; imitarea pe covorașul de gimnastică a grupărilor, săriturilor și rotațiilor, care sunt elemente ale tehnicii întoarcerilor pe piept și pe spate;

- exerciții pe simulatoare de antrenament pentru dezvoltarea forței și rezistenței grupelor de mușchi care sunt importante în înot; exerciții speciale cu amortizoare din cauciuc și aparate portabile tip bloc;

- exerciții de întindere și mobilitate, care asigură executarea liberă a mișcărilor cu o amplitudine mare la înotul sportiv, precum: mișcări oscilatorii, spiralate sau elicoidale ale brațelor și picioarelor cu o amplitudine crescătoare la nivelul articulațiilor umărului, gleznei, genunchiului și soldului; mișcări ondulatorii, întoarceri, flexii și extensii ale corpului în regiunile lombară, toracală și cervicală etc;

- exerciții de rezistență cu o durată, natură și formă a mișcărilor corespunzătoare principalelor exerciții de antrenament în apă. De exemplu, similar exercițiului de 8 x 50 m picioarele bras cu pauze de 30 de secunde, sportivul efectuează pe uscat și cu aceleași pauze de odihnă 8 serii de genuflexiuni (a câte 45 de secunde fiecare) cu poziția picioarelor caracteristică înotului stil bras. Pentru dezvoltarea rezistenței și a capacității de muncă generală se folosește antrenamentul în circuit cu o durată de la 20 de minute (în anul 1 de pregătire) până la 40-60 de minute (în anul 4);

- exerciții de dezvoltare fizică generală și acrobatice (fără obiecte, cu partener, în sprijin din atârnat);
- jocuri mobile și sportive, ștafete cu elemente de exerciții de dezvoltare generală.

Exerciții pregătitoare pentru acomodarea cu apa:

- deplasarea pe fundul bazinului la pas, prin alergare, sărituri, ținându-se de mâini și cu diverse poziții inițiale ale mâinilor (la spate, întinse în sus etc.); deplasarea cu schimbare de direcție (șerpuire, în cerc etc.);
- mișcarea brațelor și picioarelor cu schimbarea direcțiilor și planurilor din diferite poziții, încordați și relaxați;
- deplasarea pe fundul bazinului la pas și prin alergare cu ajutorul mișcărilor de vâslire ale mâinilor;
- scufundarea în apă cu reținerea respirației și deschiderea ochilor sub apă.

Exerciții de respirație: din diferite poziții inițiale, inspirație lungă și expirație „explozivă” după reținerea respirației (atât la suprafața apei, cât și în apă):

- aflarea în poziția culcat, alunecări pe piept și pe spate cu mâinile în diferite poziții;
- alunecare prin împingerea cu unul și ambele picioare de jos și din lateral;
- alunecare cu rotație;
- alunecare laterală;
- alunecare cu mișcări elementare de vâslire cu brațele și picioarele.

Exerciții pentru învățarea tehnicii procedurilor sportive de înot, a starturilor și rostogolirilor:

- craul pe piept și craul pe spate: coordonarea mișcărilor cu picioarele, cu brațele, respirație; coordonarea mișcărilor picioarelor și brațelor cu respirația; coordonarea generală a mișcărilor;
- bras: mișcări ale picioarelor, brațelor, respirație; coordonarea mișcărilor picioarelor și brațelor cu respirația; coordonarea generală a mișcărilor;
- delfin: mișcări ale picioarelor, brațelor, respirație; coordonarea mișcărilor picioarelor și brațelor cu respirația; coordonarea generală a mișcărilor.
- rostogoliri simple deschise și închise în craul pe piept, bras, delfin și spate;
- starturi de pornire din apă și de pe bloc-start. Start din apă pentru parcurgerea distanței craul pe spate.

Salturi de antrenament: sărituri în apă dintr-o parte joasă: o cădere în apă din poziția așezat sau semiașezat; săritura în apă din poziția în picioare, aplecare din lateral, de pe bloc start, de pe o trambulină cu înălțimea de un metru; sărind cu picioarele în jos de pe o trambulină de un metru.

Îmbunătățirea tehnicii de înot în procedeele craul pe piept, spate, bras, delfin: înot cu ajutorul mișcărilor executate cu o singură mână; înot cu ajutorul mișcărilor unei mâini, cealaltă este întinsă înaintea sau lângă corp (doar pentru craul pe piept sau craul pe spate); înot cu ajutorul mișcărilor picioarelor cu diferite poziții ale mâinilor; înot cu coordonarea deplină a mișcărilor; îmbunătățirea tehnicii de respirație.

Pentru îmbunătățirea tehnicii de efectuare a starturilor și întoarcerilor vor fi folosite următoarele exerciții:

- Înot craul pe piept, spate, bras și delfin cu accent pe tehnică, majorând treptat lungimea distanțelor parcurse.
- Înot repetat cu accent pe tehnică și cu ajutorul mișcărilor brațelor sau picioarelor la distanțe de 25m, 50 m.
- Înot în ștafetă folosind procedee sportive (în coordonare deplină a mișcărilor cu mâinile și picioarele).
- Exerciții pentru asimilarea profundă a tehnicii procedeele sportive de înot, start și întoarceri.
- Craul pe piept: înot cu coordonarea deplină a mișcărilor; înot cu ajutorul mișcărilor doar cu mâinile; înot doar cu mișcări de picioare cu diferite poziții ale mâinii și respirație; înot „exerciții pentru mâini”, înot cu întrecerea adversarului, înot cu respirație bilaterală; înot la fiecare a treia vâslire; înot craul în doi, patru și șase timpi; craul cu reținerea respirației etc.
- Craul pe spate: înot cu coordonare deplină a mișcărilor; înot cu ajutorul mișcărilor simultane și alternative ale mâinilor; înot cu ajutorul mișcărilor picioarelor și al unei mâini; înot cu înlocuire, întrecere; înot pe mișcări întârziate; înot cu inspirație atât spre mâna stângă, cât și spre mâna dreaptă; înot cu ajutorul mișcărilor picioarelor cu diferite poziții ale mâinilor; înot cu ajutorul mișcărilor craul ale picioarelor și mișcărilor simultane ale brațelor etc.
- Delfin: înot cu coordonarea deplină a mișcărilor; înot cu ajutorul mișcărilor mâinilor stil delfin și ale picioarelor în procedeul craul; înot cu ajutorul picioarelor delfin și vâslire cu o mână, cealaltă este întinsă înaintea sau ținută la șold; înot cu mișcarea picioarelor stil delfin în poziții pe spate, pe piept și pe lateral cu diferite poziții ale mâinilor; înot pe spate cu mișcarea picioarelor stil delfin și mișcări simultane ale brațelor; înot cu două și mai multe lovituri delfin în coordonare separată a mișcărilor cu brațele și picioarele; înot coordonarea continuă a mișcării

brațelor și picioarelor; înot în procedeul delfin în doi timpi cu reținerea respirației, respirație după 2-3 cicluri, respirație pentru fiecare ciclu de mișcări ale brațelor.

Proba de bras: înot cu coordonare deplină a mișcărilor; înot cu mișcare mâinilor; înot cu mișcarea picioarelor (brațele întinse înainte; mâinile lângă coapse); înot cu coordonarea, separată a mișcărilor brațelor și picioarelor și cu coordonare continuă; înot cu diferite opțiuni de respirație; înot bras pe spate cu coordonare continuă a mișcărilor de brațe și picioare; înot bras cu reținerea respirației etc.

Întoarceri: întoarcere prin rostogolire înainte, fără a atinge peretele cu mâna, înotând în stilul craul pe piept; întoarcere "pendul" cu două mâini atingând peretele în procedeele bras și delfin; întoarcere deschisă și închisă cu picioarele în aer în procedeul craul pe spate; întoarceri la trecerea de la procedeul delfin la procedeul craul pe spate, de la procedeul craul pe spate la procedeul bras, de la procedeul bras la procedeul craul pe spate.

Starturi: varietăți ale tehnicii de start de pe bloc-start în procedeul craul pe piept, bras și delfin (cu balansarea brațelor înainte, cu mișcări circulare ale brațelor); start de pe bloc start; start cu balansare; start din apă în craul pe spate; start de pe bloc-start în timpul schimbării etapelor cursei de ștafetă. Exerciții de bază pentru perfecționarea tehnicii de înot, a starturilor și rostogolirilor; înot în tempo liber și moderat cu accent pe deprinderile tehnice pe distanțele de 100m, 200m în procedeele: craul pe piept, craul pe spate; înot în procedeul delfin 100 m, înot la tehnică în procedeul mixt la distanțe de 100m, 200 m (schimbarea stilului după 25m, 50m și 100 m) în tempo liber și moderat; înot în tempo moderat în diverse procedee cu accent pe tehnica mișcărilor brațelor sau picioarelor la distanțe de la 200m până la 300 m; înot în ritm moderat cu accent pe tehnică a executării cu coordonarea deplină a mișcărilor și cu ajutorul mișcărilor picioarelor sau ale brațelor în toate procedeele, precum: 3-4 x 100 m, 2-3 x 200 m; segmente de înot de 25m și 50 m cu viteză sporită, cu accent pe tehnica în toate procedeele, cu coordonarea deplină a mișcărilor, precum și cu ajutorul mișcărilor executate cu brațele sau picioarele în exerciții, de tipul: 4-6 x 25 m cu start în diverse metode, 4-6 x 50 m cu ajutorul mișcărilor brațelor sau picioarelor, alternând stilurile și ritmul de înot, 4x50 m în fiecare stil de înot etc.

Înot cu repetări, 10 a câte 15m; 25m și 50 m în toate procedeele în coordonare deplină a mișcărilor sau cu ajutorul mișcărilor de brațe sau picioare etc.

Jocuri și exerciții psihotehnice pentru dezvoltarea capacităților motrice ale copiilor de vârstă școlară mică, care practică înotul:

- pentru a începe lecția, pe uscat: „Aliniați-vă după înălțime”, „Comestibil - necomestibil”, „Ce s-a schimbat?”, „Toată lumea la stegulețe!”, „Gură-cască”, „Fiți atenți!”, „Ascultați semnalul!”;

- exerciții și jocuri de dezvoltare a capacităților de viteză, forță și coordonare, de dezvoltare a flexibilității;
- jocuri orientate spre învățarea respirației: „Ceai fierbinte”, „Bule”, „Respirație generală”, „Cursa de ștafete cu jucărie ce se mișcă”;
- jocuri orientate spre învățarea scufundărilor și a plutirilor: „Pluta”, „Cine se va ascunde mai repede sub apă”, „Treci pe sub pod”, „Concursul pluta”, „Scafandrii”, „Stai pe fund”, „Coralii”, „Remorca”, „Vânătorii și rațele”;
- jocuri de dezvoltare și consolidare a mișcărilor de înot: „Motorul”, „Havuzul”, „Cursa cu bărci”, „Cel mai atent”, „Moara”, „Rostogoliri”, „Vaporul”, „Reține pluta”, „Mingile de cristal”, „Cine se menține mai mult?”, „Lupta pentru minge”, „Omida”, „Competiția cu oul”;
- jocuri de scufundare în apă, cu reținerea respirației și de expirație corectă în apă: „Fețe amuzante”, „Submarinul”, „Vânătoarea de comori”, „Pasează mingea”; exerciții de expirație sub apă: „Pompa”, „Gulerul”, „Alunecare pe piept cu expirație în apă”, „Inspirație și expirație ritmică în combinație cu mișcarea picioarelor”.

Toate mijloacele folosite în experimentul constatativ au fost repartizate pentru anul școlar, conform repartizării orelor din Anexa 1, Anexa 2, Anexa 3.

3.2. Conținutul mijloacelor de organizare a procesului de pregătire motrice a elevilor în cadrul lecțiilor de înot

Vârsta școlară mică este o perioadă foarte favorabilă pentru învățarea unor noi mișcări. Aproximativ 90% din totalul deprinderilor motrice dobândite de-a lungul vieții umane sunt însușite la vârsta cuprinsă între 6 și 12 ani. Prin urmare, învățarea unui număr mare de mișcări noi și diverse este principala cerință față de conținutul pregătirii fizice a copiilor de această vârstă.

Cu cât mai multe și mai variate mișcări vor fi însușite în această perioadă, cu atât mai bine vor fi asimilate elementele tehnice complexe în viitor. La această vârstă, copiii au o atenție instabilă. Pentru a menține atenția, la ore ar trebui creat un climat emoțional favorabil, aplicând metoda jocului și evaluând acțiunile fiecărui copil prin metoda de încurajare. Copiilor de 7-9 ani le este caracteristic tipul de gândire concret-figurativă. Prin urmare, la lecții sunt deosebit de importante explicația pe înțelesul tuturor și demonstrația mișcărilor. La copiii de această vârstă, scheletul este relativ „ușor” și grupele musculare slab dezvoltate, ceea ce asigură o bună flotabilitate a corpului în apă, facilitând învățarea mișcărilor pentru formarea tehnicii de înot.

Această etapă de pregătire a copiilor se caracterizează printr-o varietate de mijloace, metode și forme de organizare, prin utilizarea largă a elementelor din diverse sporturi, jocuri

dinamice și sportive. Metoda jocului ajută la efectuarea exercițiilor din punct de vedere emoțional și natural, la menținerea interesului copiilor în timpul executării eforturilor repetate. În această etapă, nu trebuie desfășurate lecții de antrenament cu eforturi fizice și psihice înalte, care presupun aplicarea unor exerciții monotone, uniforme.

Lecțiile de înot se desfășoară în conformitate cu principiile didactice: principiul însușirii conștiente și active, principiul sistematizării și continuității în instruire, principiul accesibilității și principiul intuiției. Prezentăm în continuare o scurtă descriere a acestor principii.

Principiul însușirii conștiente și active. Eficacitatea lecțiilor de înot este determinată în mare măsură de îndrumarea pedagogică competentă și de atitudinea conștientă și activă a copiilor care practică înotul.

Principiul sistematizării și continuității instruirii. Lecțiile de înot trebuie să aibă loc într-o ordine logică strictă. Este necesar ca antrenamentele să nu se limiteze la măsuri episodice izolate, ci să se desfășoare continuu, consecvent și sistematic [85, p.200].

Principiul accesibilității este strâns legat de principiul continuității (de la simplu la complex, de la ușor la dificil, de la cunoscut la necunoscut). Acest principiu implică necesitatea respectării unui volum accesibil al dificultăților în procesul de antrenament în conformitate cu capacitățile subiecților, ținând cont de următoarele caracteristici: sexul, starea de sănătate, nivelul de pregătire, diferențele individuale în manifestarea capacităților fizice și psihice [91].

Principiul intuiției presupune formarea unei imagini mai complete și mai exacte a tehnicii de mișcare, astfel încât să fie extins efectul maxim al executării lor.

Principiul asimilării temeinice. Acest principiu este strâns legat de asigurarea faptului că asimilarea cunoștințelor de către elevi, care depinde de factori obiectivi (conținutul, structura materialului) și subiectivi (atitudinea elevilor față de învățare, față de profesor). Caracterul temeinic al asimilării cunoștințelor este determinat de organizarea și utilizarea diverselor metode de predare. Cu cât materialul este mai interesant, cu atât este mai bine asimilat, fixat și memorat.

Jocurile și exercițiile psihotehnice au un efect pozitiv considerabil, totuși utilizarea lor în procesul de antrenament ar trebui să fie strict dozată. Nu trebuie uitat faptul că scopul principal este însușirea tehnicii acestei probe de sport, iar utilizarea excesivă a jocurilor poate afecta semnificativ procesul de asimilare a materialului didactic. Condițiile jocului pot varia în funcție de rezultatul dorit, de exemplu: în jocul „ascultă loviturile”, în loc de condiția propusă, pot fi folosite mișcări de imitare (vâslire cu brațele) etc.

În procesul de învățare (mai ales în perioada inițială), este necesar a pune accentul asupra unor astfel de exerciții, care pot preveni apariția unor senzații nedorite la începători și pot elimina hipersensibilitatea la mediul acvatic. Copiii nu sunt capabili să se adapteze imediat la

influența tuturor acestor factori. Din aceste considerente, folosirea metodei jocului este foarte importantă, deoarece utilizarea jocurilor cu caracter diferit accelerează dezvoltarea priceperilor și deprinderilor motrice și contribuie la adaptarea mai rapidă a organismului la apă [176].

În cadrul procesului de instruire și antrenament, la etapa inițială, jocurile joacă un rol esențial. Jocurile și exercițiile care vizează procesele psihice au un efect benefic asupra formării armonioase a personalității tinerilor sportivi, sunt un mijloc excelent de distragere a atenției de la „munca grea” (exercițiile fizice sporesc interesul copiilor față de antrenament).

Jocurile devin parte indispensabilă a cantonamentelor sportive (organizarea productivă a timpului liber, posibilitatea de a dezvolta în timpul antrenamentului procesele psihice constituie avantaje ale acestora. În cazul îmbinării exercițiilor psihotehnice, a jocurilor cu activitatea propriu-zisă (exercițiile fizice), procesul de antrenament capătă un fundal emoțional înalt, ceea ce sporește eficacitatea exercițiului fizic.

Capacitățile de coordonare reprezintă însușirile organismului de a corela elemente separate ale mișcării într-un singur proces semantic întreg pentru rezolvarea unei sarcini motrice specifice [5].

În studiul întreprins de noi, au fost aplicate exerciții de dezvoltare a abilităților de coordonare prin mijloacele înotului.

1. Parcurgerea distanței cu schimbarea vitezei: a) distanța se modifică după un anumit număr de cicluri. De exemplu, 5 cicluri într-un tempo lent, apoi 5 cicluri într-un tempo accelerat, apoi din nou într-un tempo lent etc. b) modificarea vitezei de înot în funcție de reperele vizuale (pe fundul bazinului sunt așezate obiecte speciale, care servesc drept indicatori pentru accelerarea și reducerea vitezei de înot); c) modificarea vitezei de înot în funcție de indicatori sonori (la semnalul antrenorului sportivul accelerează, la două semnale își reduce viteza de înot);

2. Parcurgerea distanței cu un număr indicat de cicluri. Pentru a înota un segment, este stabilit un anumit număr de mișcări.

3. Înot pe o distanță maximă cu un număr de cicluri indicat. Cu același număr de cicluri, parcurgerea unei distanțe cât mai lungi.

4. Parcurgerea distanței cu analizatoarele vizuale oprite. Se măsoară nivelul de abatere de la direcția indicată. Principala cerință față de cel care execută exercițiul este oprirea imediată a efectuării exercițiului la fluierul antrenorului.

5. Parcurgerea distanței cu un anumit tempo și ritm de mișcări. Exercițiul se efectuează cu autocontrol. Atunci când efectuează exercițiul, înotătorul își numără vâslirile într-un tempo dat.

6. Parcurgerea distanței folosind metode simplificate: a) mișcarea picioarelor craul pe piept și pe spate cu mișcări simultane ale brațelor fără a le scoate din apă; b) mișcarea picioarelor bras pe piept și pe spate cu mișcări simultane ale brațelor, fără a le scoate din apă; c) mișcări de picioare ca în procedeul delfin pe piept și pe spate cu mișcări simultane ale brațelor, fără a le scoate din apă; d) mișcarea picioarelor craul pe piept și pe spate și mișcări alternative ale brațelor cu scoaterea lor din apă. Înainte de a înota pe distanța propusă în coordonare deplină în oricare din procedee, este necesar ca, în fazele inițiale de activitate, elevii să fie obișnuiți să înoate segmentele date ale distanței într-un tempo foarte lent, dar în același timp să efectueze expirații complete și rapide în apă, adică să-și „subordoneze mișcările respirației”. Experiența arată că doar o astfel de combinație de mișcări ale brațelor, ale picioarelor și a respirației contribuie la dezvoltarea coordonării complete în înot.

Capacitățile de coordonare asigură utilizarea economă a resurselor energetice ale copiilor, deoarece efortul muscular dozat cu precizie și relaxarea optimă conduc la utilizarea rațională a forței lor. Varietatea exercițiilor necesară pentru dezvoltarea capacităților de coordonare permite a evita monotonia la lecții, asigură o stare emoțională pozitivă. Nivelul înalt de dezvoltare a capacităților de coordonare reprezintă baza succesului în diverse domenii ale activității motrice umane (sportive, de muncă, profesionale etc.) [100, p.48-51].

Jocuri pentru coordonarea mișcărilor

1. „Cine este mai rapid”. Echipele sunt aranjate în rânduri sau în cercuri pe saltea. La semnal, jucătorii încep să execute următoarele exerciții: 1) rostogoliri înainte, picioarele încrucișate, repetarea exercițiului după întoarcerea la 180 grade; 2) trecerea din poziția de bază în poziția culcat, mișcându-se pe mâini 3) zece flotări cu bătaie din mâini. Reguli: Învinge echipa care finalizează prima. Dacă exercițiile sunt executate incorect, victoria nu este acordată echipei. Concursul se poate desfășura în două variante: 1) cine va efectua primul un anumit număr de exerciții; 2) cine va îndeplini cele mai multe exerciții într-un anumit timp.

2. „Mingea jucăușă”. O minge este plasată pe capătul inferior al plutei. Jucătorii sunt plasați în jurul plutei. Unul dintre jucători lovește cu forță capătul liber superior al plutei. Ceilalți jucători încearcă să prindă mingea. Cine reușește devine învingător. Materiale pentru joc: plută cu lungime de 50 cm și lățimea de 10 cm, o minge.

3. „Rechini și delfinii” – elevii sunt împărțiți în două echipe inegale. Pe apă sunt marcate cu plutitoare 2 linii perpendiculare, dintre care una aparține „rechinelor”, cealaltă „delfinilor”. La comandă ”delfinii”, se împing pe rând de jos și înoată, întinzându-și brațele înainte și efectuând mișcări cu picioarele, ca în procedeul craul. Direcția trebuie să fie aleasă astfel, încât „delfinii” să înoate pe lângă „rechini” la o distanță de 3 - 4 metri. Când „delfinul” înoată pe lângă

„rechini”, unul dintre membrii echipei acestora din urmă se împinge și înoată, întinzându-și brațele înainte și lucrând cu picioarele craul. Dacă „rechinul” reușește să atingă „delfinul”, atunci echipa primește un punct. „Delfinii” au dreptul să-și ridice capul deasupra apei și să respire, „rechinii” sunt privați de acest drept.

4. „Naufrașiul”. Pe partea adâncă a bazinului, elevii, folosind orice procedee de înot, alternând înotul și aflarea în poziție culcat pe suprafața apei, încearcă să rămână pe apă până la semnalul antrenorului. După semnal, ei trebuie să înoate într-un loc mai puțin adânc. Recomandări: nu pot participa la joc mai mult de două persoane în același timp. Situația din locul adânc este monitorizată continuu de antrenor și asistenți.

Nivelul pregătirii de forță a înotătorului este unul dintre cele mai importante aspecte ale randamentului sportiv special al acestuia, deoarece creșterea vitezei de înot și a rezultatelor sportive se datorează nu numai sporirii productivității sistemelor vegetative, ci și creșterii puterii contracției musculare. Un nivel înalt al pregătirii de forță are un efect pozitiv asupra proceselor de adaptare la eforturi funcționale mari, asupra duratei menținerii formei sportive și asigură un tempo ridicat de creștere a rezultatelor sportive ale înotătorilor. Scopul antrenamentului de forță este de a spori nivelul de dezvoltare a capacităților de forță, de a îmbunătăți suportul funcțional al efortului dinamic de forță și de a aplica abilitățile de forță în mișcările de vâslire.

Jocuri dinamice pentru dezvoltarea capacităților de forță

1. împingerea partenerului din loc cu palmele;
2. tragerea adversarului peste linie cu deplasarea înapoi;
3. tragerea adversarului cu o mână apucându-l de aceeași mână;
4. îndepărtarea bastonului sau a oricărui alt obiect de la adversar, întorcându-l într-o direcție sau alta;

5. „Uliul și cloșca” Jucătorii se aranjează în spatele celui din față și își încolăcesc brațele apucându-l de mijloc. Primul are rol de cloșca, toți ceilalți sunt - pui. Unul dintre jucători este uliu. Aceasta încearcă să apuce puiul, care se află ultimul în coloană, în timp ce cloșca se împotrivesc în toate modurile posibile, îi blochează uliului drumul cu mâinile întinse părți. Toți jucătorii ajută cloșca, mișcându-se în teren astfel, încât capătul coloanei să fie cât mai departe de uliu;

6. „Undița” Copiii stau în cerc. Profesorul se află în centrul cercului. El ține în mâini o sfoară, la capătul căreia este legat un săculeț de nisip. Profesorul rotește sfoara cu săculețul într-un cerc deasupra solului, iar copiii sar în sus, astfel încât punga cu nisip să nu le atingă picioarele. (în prealabil, copiilor trebuie să li se explice că, atunci când se apropie săculețul trebuie să se împingă cu putere și să-și tragă picioarele în sus);

7. „Urșii și albinele”. Jucătorii sunt împărțiți în două grupe: o treime dintre ei sunt urși, restul sunt albine. Pe peretele de gimnastică este amplasat un stup. Pe de o parte se marchează locul bârlogului, pe de altă parte, lunca. Albinele sunt așezate pe peretele de gimnastică. La semnalul conducătorului, albinele coboară, zboară spre luncă după miere și bâzâie. Urșii urcă în stupul rămas pustiu și mănâncă miere. La semnalul "Urșii!" toate albinele zboară spre stup, iar urșii coboară și fug în bârlog. Cei care nu au reușit să se ascundă în bârlog sunt înțepați de albine (atingi cu mâna). Apoi albinele se întorc în stup și jocul este reluat. Un urs înțepat nu iese după miere, ci rămâne în bârlog. Regulile jocului; albinele nu prind urși, ci îi ating cu mâinile: fiecare acțiune nouă începe la semnal; este interzis a sări de pe scara de gimnastică; participanții trebuie să coboare;

8. „Zborul păsărilor”. Copiii (păsările) se adună pe o parte a sălii, vizavi de peretele sau băncile de gimnastică. La semnalul „zburăți”, păsările zboară prin sală, întinzându-și aripile (brațele în lateral) și fluturându-le. La semnalul „furtună”, păsările zboară spre copaci (copiii se cațără pe peretele sau pe banca de gimnastică). Când profesorul spune: „Furtuna a trecut”, păsările coboară calme din copaci și continuă să zboare. Jocul se repetă de 3-4 ori;

9. „Prinde maimuțele”. Copiii care au rol de maimuțe sunt așezați pe o parte a sălii, lângă peretele de gimnastică. Pe partea opusă sunt doi sau trei vânători. Vânătorii se înțeleg între ei ce mișcări vor face, merg la mijlocul sălii și le execută. Maimuțele se cațără pe perete și urmăresc de acolo mișcările vânătorilor. După finalizarea mișcărilor, vânătorii pleacă, iar maimuțele coboară din copaci (de pe peretele de gimnastică), se apropie de locul unde se aflau vânătorii și repetă mișcările. La semnalul antrenorului "Vânătorii!", maimuțele aleargă spre copaci și se cațără în ei. Vânătorii prind maimuțele care nu au reușit să se urce în copaci. După 2-3 repetări, se numără maimuțele prinse și se numesc alți vânători. Jocul se repetă;

10. „Transmiterea mingilor în cerc”. Jucătorii transmit în cerc în sensul acelor de ceasornic sau în sens invers, mingi medicinale, astfel încât o minge ajunge din urmă pe cealaltă, la semnal, se schimbă direcția de transmitere a mingii.

Exercițiile de dezvoltare a calităților de viteză trebuie planificate după încălzire, în prima parte a antrenamentului, iar în timpul antrenamentului - după zilele de odihnă sau antrenamente cu eforturi moderate.

Pentru dezvoltarea vitezei se folosesc următoarele exerciții: alergare pe distanțe scurte în bazin: alergare repetată cu accelerare pe distanță, cu schimbarea direcției; aruncarea mingii; jocuri cu alergări, întoarceri, sărituri în apă; starturi la semnale vizuale și auditive; exerciții de pregătire generală.

Exerciții cu acțiune generală

1. P. i. –partenerii se află în poziția de genuflexiune pe linia cercului, față în față, unul dintre ei ținând mingea. Deplasare în cerc în genuflexiune cu transmiterea mingii cu ambele mâini de la piept între parteneri;
2. P. i. – partenerii se află în poziția de genuflexiune pe linia cercului față în față, ambii ținând câte o minge. Deplasare spre dreapta și spre stânga în cerc cu transmiterea celor două mingi simultan cu ambele mâini de la piept în sus și în jos cu salt de la sol;
3. P. i. - start de sus. Alergare de viteză pe distanța de 60 m, întoarcere la pas;
4. P. i. - start de sus. Alergare de suveică cu accelerație pe segmente de 15-20 m, 3-4

repetări;

Exerciții de dezvoltare a vitezei mișcărilor în timpul startului

1. săritură în apă de pe bloc-start (din apă) cu primele mișcări de înot, cu accent pe viteza de reacție la semnalul de start;
2. săritură în apă de pe bloc-start (din apă) la semnal, efectuată cu primele mișcări de înot, cu accent pe viteza de executare a mișcărilor pregătitoare și de împingere;
3. săritură de start de pe bloc-start (din apă) cu accent pe puterea maximă a împingerii cu picioarele și puterea primelor mișcări de înot;
4. săritură de start de pe bloc-start (din apă), efectuată cu primele mișcări de înot, cu accent pe distanța maximă de zbor.

Exerciții de dezvoltare a vitezei mișcărilor la efectuarea întoarcerilor

1. înot cu viteză maximă pe o placă turnantă cu accent pe viteza de rotire;
2. efectuarea întoarcerilor din elan de-a lungul bazinului cu accent pe viteza de rotire;
3. facilitarea conducerii, care permite sporirea vitezei de înot până la peretele de întoarcere, cu întoarcere cât mai rapidă posibil;
4. din culcat pe spate, pe o saltea de gimnastică, brațele întinse după cap, la semnal, tragerea rapidă a genunchilor în sus spre piept, urmată de o rostogolire înapoi peste cap sau umăr;
5. stând cu fața la peretele de gimnastică, la semnal, imitarea întoarcerii-rostogolire;
6. stând în apă, trunchiul înclinat spre peretele bazinului, la semnal se efectuează o rostogolire;
7. stând pe fundul bazinului, la semnal, săritură în sus cu rostogolire;
8. stând lateral la peretele de întoarcere și înclinând corpul în direcția acestuia, la semnal, se efectuează o întoarcere cu împingere (exercițiul este folosit în procedeul craul pe spate);

9. culcat pe spate, atingând peretele de întoarcere cu mâna, la semnal, se efectuează o rotație rapidă cu împingere.

Exerciții de dezvoltare a vitezei mișcărilor în procesul de înot la distanță

1. rotire cu viteză maximă a brațelor întinse ;
2. rotirea cu viteză maximă a brațelor întinse, cu gantere ușoare, amortizoare din cauciuc si alte dispozitive;
3. parcurgerea repetată a segmentelor cu lungimea de 12,5; 25; 50 m cu o viteză de 90-100% din cea maximă;
4. același exercițiu, însă doar mișcarea picioarelor cu ajutorul ambelor picioare;
5. același exercițiu, însă doar cu mișcarea unei mâini;
6. înot cu viteză variabilă în deplină coordonare, folosind doar mișcărilor brațelor sau doar mișcărilor picioarelor; viteza de înot pe segmentul respectiv trebuie să fie de cel puțin 95-100% din cea maximă [46, p.105-108; 52, p.77].

Practicarea sistematică a înotului dezvoltă mușchii și organele respiratorii, asigurând o bună coordonare a respirației cu mișcările. Când înoată, copilul respiră aer curat, fără praf și suficient de umed. În timpul înotului, la inspirație, mușchii respiratori efectuează un efort suplimentar datorită necesității de a depăși rezistența apei, efortul necesar se realizează și în timpul expirației în apă.

Datorită activității intense, se întăresc și se dezvoltă mușchii respiratori, se îmbunătățește mobilitatea toracelui, crește capacitatea vitală a plămânilor. În comparație cu alte deprinderi specifice înotului (sărituri în apă, scufundări, propulsie, alunecare), respirația are un caracter ușor diferit. Respirația în sine nu este o deprindere care trebuie formată copilului din nou. Cu toate acestea, respirația ritmică și corectă este foarte importantă în timpul înotului.

Învățarea expirației în apă este destul de dificilă pentru micii înotători. Dificultatea apare din cauza faptului că expirația este împiedicată de presiunea apei; în plus, dacă expirația este incorectă, apa intră în nas, ceea ce provoacă senzații neplăcute. Pentru a evita aceste dificultăți, este necesar a-i învăța pe copii să expire în apă cu putere, lin, continuu și complet, pe gură și nas și să inspire doar cu gura deschisă.

Copiii nu asimilează tehnica respirației. Chiar de la bun început, pentru a face acest lucru, se recomandă a folosi exerciții de respirație pe uscat: „Păsările bat din aripi”, „Tăietorul de lemne”, „Să creștem mari”, „Să suflăm frunza din palmă”. În apă, unul dintre exercițiile respiratorii preferate de copiii mici este să sufle spre jucăriile care plutesc pe apă, încercând să le facă să se depărteze cât mai mult.

După ce copiii însușesc complet aceste exerciții, se poate trece la îndeplinirea expirației sub apă. La început, copiii se află cu buzele la nivelul suprafeței apei și suflă spre apă, ca în ceaiul fierbinte. Aceasta este „pâlnia”. Apoi își coboară buzele în apă și expiră făcând spumă, „Cine face mai multe bule?”. După aceasta, se scufundă în apă până la nivelul ochilor și expiră. Abia după o astfel de pregătire preliminară încep să expire scufundându-și complet capul în apă. Acestea sunt exercițiile: „Pompa”, „Gulerul”, „Alunecare pe piept cu expirație în apă”, „Inspirație și expirație ritmică în combinație cu mișcarea picioarelor”.

În timpul antrenamentului, o atenție deosebită trebuie acordată exercițiilor de respirație, îndeplinind cel mai adesea serii de expirații lungi în apă (5 - 10 - 15 expirații la rând) ca mijloc de odihnă activă, după exercițiile de antrenament legate de reținerea respirației, precum și după cele care includ alergări și sărituri pe fundul bazinului.

Jocuri pentru învățarea respirației în apă

„Ceaiul fierbinte” - copiii stau în bazin, nivelul apei este până la talie. La semnal, se apleacă cu mâinile sprijinite pe genunchi și suflă cu putere în apă, imaginându-și că este un ceai fierbinte. Expirația trebuie să fie cât mai îndelungată, iar apa din jur să fie cât mai efervescentă. Reguli: nu se închid ochii, chiar dacă sar stropii din apă. Câștigă cel care provoacă mai multe valuri și vibrații pe suprafața apei.

„Bulele” - copiii stau în bazin, nivelul apei este până la talie. La semnal, se apleacă, mâinile sprijinite pe genunchi, buzele rotunjite, se lasă în apă și expiră puternic, astfel încât să facă multe bule în jur. Pentru a complica și mai mult jocul, trebuie coborâtă total fața în apă, în timp ce expiră în diferite moduri: cu buzele rotunjite ”tub” expirație într-un flux foarte subțire rapid sau încet; cu buzele ”tub” și expirând în mod normal; expirații pe gură încet sau rapid; buzele în orice poziție; scufundare cu gura închisă, urmată de deschiderea gurii ca litera „o”, expirație rapidă și puternică, închiderea gurii în apă imediat după expirație; expirație neregulată cu frecvență diferită. Cu gura deschisă ușor, expirație incompletă, apoi se închide gura, din nou expirație incompletă etc. Se efectuează 4-8 expirații într-o singură scufundare. Reguli: ochii trebuie să fie deschiși. Copiii trebuie să vadă și să audă bulele pe care le produc. Îvinge copilul care face cele mai multe bule.



Fig. 3.3. Jocul dinamic „Bulele”

„Respirație generală” - jucătorii sunt aranjați în două rânduri lângă peretele bazinului (două echipe). La semnal, începând cu primele numere, jucătorii din ambele echipe se scufundă alternativ în apă, fac o expirație lungă și revin la poziția inițială. Fiecare jucător care urmează se scufundă în apă imediat după ce iese la suprafață vecinul său din rând. Jucătorii se străduiesc să expire cât mai lent posibil. Reguli: la suprafață trebuie să apară un rând continuu de bule (adică nu se poate sta sub apă cu reținerea respirației). Învingătoare este echipa care termină jocul mai târziu.

„Ștafeta cu jucăria plutitoare” – copiii sunt împărțiți în două echipe. Fiecare echipă primește o jucărie ușoară de cauciuc. La semnal, copiii încep ștafeta. Luând jucăria și punând-o în fața sa, jucătorul trebuie să sufle spre ea astfel, încât această să se miște înainte, în timp ce copilul însuși înoată (sau merge) cu grijă după jucărie. După ce a parcurs distanța indicată, jucătorul conduce jucăria la următorul participant și merge la capătul liniei. Reguli: Nu se atinge jucăria. Îvinge echipa care termină prima ștafeta. Când se explică jocul, trebuie subliniat că învingător devine cel care nu numai că a ajuns primul la finis, dar și a respectat toate regulile desemnate.

Jocuri orientate spre învățarea scufundărilor și a întoarcerilor

„Pluta” - copiii stau pe fundul bazinului, adâncimea apei este până la talie. Se efectuează o inspirație profundă, iar exercițiul se îndeplinește cu expirație lentă. Se desprinde un picior de jos, urmată de tragerea genunchiului la piept, mâinile strâng gamba, capul aplecat spre genunchi

- poziția grupat. Urmează desprinderea celui de-al doilea picior de jos și aducerea lui la piept, mâinile cuprind ambele picioare, nasul este înfipt în genunchi. Când își desprinde cel de-al doilea picior de la fundul bazinului, copilul se poate scufunda în apă imediat, dar dacă respirația a fost făcută adânc, după 1-2 secunde, el se va ridica, astfel încât spatele său rotunjit să plutească pe suprafața apei. Fără a-și schimba poziția, copiii numără până la 5-10 (în funcție de pregătire), apoi revin la poziția inițială. Reguli: se deschid ochii în apă. Nu se lasă genunchii înainte de timp.

„Cine se ascunde mai repede sub apă” – copiii stau pe fundul bazinului. La semnalul antrenorului, inspiră, se ghemuiesc și se scufundă sub apă, începând să expire lent, în timpul scufundării. După ce numără până la 5-10 (în funcție de pregătire), se ridică. Reguli: nu se admite a-i împinge pe jucătorii vecini, în apă ochii trebuie să fie deschiși.

„Treci pe sub pod” - copiii stau pe fundul bazinului unul după altul, o plută (sau mai multe) se află pe suprafața apei. Jucătorii trebuie să se deplaseze de-a lungul bazinului, scufundându-se sub plute. Cel care atinge pluta primește un punct de penalizare. Înving cei care obțin cel mai mic număr de puncte de penalizare. Reguli: dacă participantul mută pluta în lateral în timpul exercițiului, trebuie să o aducă la loc.

„Concursul plutitoarelor” - copiii stau pe fundul bazinului, participanții sunt împărțiți în două echipe. La comanda antrenorului, întreaga echipă efectuează exercițiul „pluta”, iar antrenorul numără până la 15. Reguli: jucătorii care se mențin pe apă în poziția indicată până când numărătoarea ajunge la 5 primește un punct; până la 10 - două puncte; până la 15 - trei puncte. Apoi exercițiul este efectuat de ce-a de-a doua echipă. Pentru a număra punctele, pot fi desemnați doi elevi dintre cei care nu participă la joc. Învinge echipa cu cele mai multe puncte.

„Scafandrii” - copiii stau pe fundul bazinului, antrenorul aruncă mici obiecte colorate spre fund în funcție de numărul de participanți dintr-o echipă (sau puțin mai multe: cu 2-4 articole). La semnal, „scafandrii”, membrii primei echipe, se scufundă simultan (sau pe rând) și adună obiectele într-un anumit interval de timp (1-3 minute, în funcție de nivelul lor de pregătire). Antrenorul numără obiectele găsite. Apoi cea de-a doua echipă devine „scafandrii”. Reguli: ochii în apă trebuie să fie deschiși, este interzis a împiedica echipa care îndeplinește exercițiul, a lua obiecte adunate de coechipieri sau a-i trage la fund. Învinge echipa cu cele mai multe obiecte.



Fig. 3.4. Jocul dinamic „Scafandrii”

„Așezați-vă pe fundul bazinului” - copiii stau pe fundul piscinei, adâncimea apei este până la talie. La comanda antrenorului, participanții încearcă să se așeze, ridicându-și brusc picioarele spre suprafața apei. Măinile lateral, efectuează mișcări de vâslire, ajutând la coborâre. Reguli: exercițiul se efectuează cu o respirație lentă, nu se admite a împinge jucătorii vecini.

„Coralii” – copiii stau pe fundul piscinei, împărțiți în două echipe. În bazin se aruncă 20 de obiecte, care se scufundă, 10 dintre ele sunt colorate cu albastru (sau orice alta culoare) și 10 cu roșu - aceste obiecte sunt considerate corali. La semnalul antrenorului, copiii se scufundă și iau obiectele. O echipă este albastră, cealaltă roșie. Îvinge echipa care recuperează mai multe obiecte de culoarea sa dintr-o singură încercare. Reguli: nu se admite a împinge adversarii sau a lua „corali”. Echipa al cărei jucător a ridicat din greșală un obiect de o culoare diferită pierde un punct. Jocul poate fi organizat doar cu copiii care se orientează bine în apă și doar în apă limpede.

„Remorca” – jocul se poate desfășura doar într-un bazin mare, la o adâncime de aproximativ doi metri; cu copii care pot înota cu picioarele. Copiii stau cu spatele la peretele bazinului pe treapta subacvatică, ținând în mâini jucării mici identice din plută. La comanda antrenorului „remorcile au început să înoate”, copiii ar trebui să se împingă puternic cu ambele picioare și să înoate înainte-în jos, lucrând intens cu picioarele în stil craul sau bras. Este important ca aceștia să ajungă la fundul piscinei. După ce reușesc să coboare la adâncimea maximă, copiii trebuie să ridice mâinile cu jucăria în sus și să aștepte până când vor ieși în acest mod la suprafață. Reguli: jucătorul care atinge fundul bazinului primește un punct. Îvinge cel care acumulează cele mai multe puncte. Jucăria trebuie să aibă o flotabilitate adecvată, astfel

încât să poată fi scufundată în timp ce copiii înoată activ în jos, iar apoi să se ridice la suprafață cu greutatea copilului.



Fig. 3.5. Jocul dinamic „Remorca”

„Vânătorii și rațele” - jucătorii sunt plasați într-un spațiu limitat în bazin. La semnalul „Vin vânătorii”, jucătorii se scufundă cu capul în apă și numără până la cinci, după care se ridică în picioare. La semnalul „Vânătorii au plecat”, participanții se deplasează aleatoriu în bazin. Reguli: jucătorul care iese din apă înainte de timp primește un punct de penalizare. Învinge cel care acumulează cele mai puține puncte de penalizare.

Jocuri de dezvoltare și consolidare a mișcărilor de înot

„Motorul” - copiii se află așezați pe marginile bazinului (dacă acestea nu sunt încălzite, atunci trebuie să se așeze pe o plută). Picioarele trebuie coborâte în apă și mișcările trebuie executate cu picioarele relaxate în sus și în jos, făcând stropi (ca un motor de barcă). Este necesar ca antrenorul să se asigure că mișcările se execută cu vârfurile întinse, cu picioarele aproape drepte, ușor întoarse spre interior - degetele mari de la picioare aproape se ating, iar călcâiele sunt la o distanță de 5-10 cm unul față de celălalt. Cel mai bun „motor” ar trebui nu doar să producă mulți stropi, ci și să aibă o poziție corectă a labelor picioarelor.



Fig. 3.6. Jocul dinamic „Motorul”

„Havuzul” - copiii se află pe fundul bazinului, ținându-se cu mâinile de marginea lui (de o scară sau de canalul de scurgere de pe partea laterală). La semnalul conducătorului, copiii își ridică picioarele spre suprafața apei și încep să execute cu ele mișcări ca în procedeul craul într-un tempo diferit, pentru care conducătorul dă comenzile: „mai mulți stropi!”, „mai puțini stropi”, „fără stropi”. Picioarele sunt aproape drepte, vârfurile trase înapoi, călcâiele ușor depărtate. Dacă mișcările cu picioarele sunt efectuate pe spate, genunchii nu trebuie să iasă din apă, în timp ce labele picioarelor lucrează imediat sub suprafața apei, uneori degetele pot chiar ieși deasupra apei. Reguli: este interzis a întrerupe mișcările fără semnalul antrenorului, a-și șterge fața, a închide ochii. Este recomandat ca efectuarea exercițiului să înceapă din poziție pe spate, deoarece astfel copiii își vor putea vedea havuzul. Durata jocului este de 1,5-2 minute. Se recomandă monitorizarea corectitudinii tehnicii mișcărilor efectuate și introducerea corectărilor necesare.



Fig. 3.7. Jocul dinamic „Havuzul”

„Cursa de bărci” - participanții sunt împărțiți în 2-4 echipe, toți copiii țin în mâini plute. Primii jucători ai echipelor, ținându-se de plute, lucrând cu picioarele, înoată până la reperele lor și înapoi. Urmează jucătorii cu numărul doi ș.a.m.d. Reguli: pluta trebuie ținută de marginea cea mai apropiată de copil, astfel încât degetul mare să țină partea de jos, iar celelalte patru degete - de sus. Mâinile trebuie să fie depărtate la lățimea umerilor. Învinge echipa care termină prima jocul. Echipele trebuie să fie omogene. Înainte de a practica jocul în apă, trebuie repetate mișcările picioarelor similare celor de înot în sala de sport. Variații: pentru a atribui jocului un caracter mai complex, pot fi combinate mișcările picioarelor cu respirația. Dacă, în înotul craul pe piept, se ține pluta cu două mâini, atunci inspirația este executată înainte. Inspirația trebuie făcută foarte repede, în timp ce brațele nu se îndoaie, iar umerii nu se ridică, mișcarea se efectuează doar cu gâtul, pentru a ridica capul deasupra suprafeței apei. Inspirația trebuie făcută dintr-o singură mișcare, iar expirația în 4-6 mișcări; altfel spus, expirația poate avea o durată echivalentă cu 6-10 mișcări ale picioarelor. Acest exercițiu îi învață pe copii raportul corect

dintre durata inspirației și cea a expirației la înot. Dacă exercițiul este efectuat cu o mână pe plută și cu cealaltă de-a lungul coapsei, atunci respirația trebuie efectuată spre mâna lăsată de-a lungul corpului. Întoarcerea capului se efectuează numai prin întoarcerea gâtului, umerii trebuie să rămână în poziție orizontală și în niciun caz nu trebuie să însoțească mișcarea capului.



Fig. 3.8. Jocul dinamic „Cursa de bărci”

„Cel mai atent” - jucătorii se întind la suprafața apei pe piept, își țin mâinile peste marginea piscinei și se uită la profesor. La semnalul acestuia, jucătorii trebuie să efectueze mișcările corespunzătoare, de exemplu: la semnalul, brațele în lateral jucătorii, fac o vâslire cu mâna dreaptă și una cu stânga în procedeul craul. Antrenorul își îndoaie piciorul la genunchi - jucătorii își ridică picioarele la suprafața apei și efectuează 10 mișcări de înot în procedeul bras.

Jucătorii echipei pot efectua orice mișcare de înot cu picioarele sau mâinile. Nu este recomandat să fie propuse mai mult de 4 semnale convenționale. Este necesar să fie respectat tehnica mișcărilor. Reguli: jucătorul care îndeplinește exercițiul corect primește un punct, jucătorul care greșește la efectuarea exercițiului nu primește puncte. Antrenorul poate stimula copiii acordând un punct suplimentar pentru efectuarea corectă a mișcării din punct de vedere tehnic. Înving jucătorii care acumulează cele mai multe puncte. Variații ale mișcărilor jucătorilor: mâinile lăsate în jos, 10 expirații adânci în apă; 10 mișcări ale picioarelor (craul sau bras) fără a le combina cu respirația; 10 mișcări ale picioarelor în combinație cu respirația (expirații în apă, iar inspirațiile înainte sau în lateral); mișcări de picioare în combinație cu vâsliri în stil liber cu o mână (cealaltă este ținută pe margine); picioarele pe fundul cu bazinului, îndepărtarea mâinilor de pe marginea bazinului, aplecare înainte, astfel încât abdomenul să se întindă pe apă, scufundarea capului în apă și efectuarea unui anumit număr de mișcări cu mâinile în craul pe piept, combinate sau nu cu respirația. În procedeul bras, inspirația se efectuează înainte, iar în craul - în lateral.

„Moara” - la comandă, jucătorii se îndepărtează de marginea bazinului și, după o scurtă alunecare pe piept sau pe spate, fac mișcări alternative cu mâinile (ca o moară), încercând să înoate până la un anumit punct. Învingător devine cel care depășește distanța specificată înaintea celorlalți. Reguli: la mișcarea brațelor, picioarele trebuie să fie extinse, dar nu încordate. Când se înoată pe spate, respirația este liberă. Înotul pe piept se efectuează cu reținerea respirației. În prealabil, în sală, trebuie efectuate exerciții de gimnastică, care imită mișcările de înot ale mâinilor. Este necesar să se monitorizeze tehnica mișcărilor efectuate de copii. Dacă copiii sunt învățați să înoate de către un nespecialist, atunci este necesar a studia mai întâi tehnica înotului în diferite stiluri.



Fig. 3.9. Jocul dinamic „Moara”

„Rostogolirea”- jucătorii înoată craul pe piept, cu ajutorul picioarelor, cu brațele întinse înainte. La semnal (fluier), jucătorii trebuie să-și întindă brațele în lateral și în jos, să se grupeze, să efectueze o rostogolire înainte, să iasă la suprafața apei și să continue înotul în aceeași direcție. Reguli: se interzice a închide ochii în apă, a-și împinge vecinii.



Fig. 3.10. Jocul dinamic „Rostogolirea”

„Vaporul” - jucătorul ia poziția culcat pe piept, picioarele efectuează mișcări în stil craul, brațele se rotesc sub piept, imitând mișcarea circulară a elicelor. Exercițiul poate fi efectuat la viteză sau în funcție de tehnica executării, determinând cel mai bun „vapor”, adică identificând jucătorul care va executa corect atât mișcările cu mâinile, cât și cu picioarele.

„Ține pluta” - jucătorii se întind cu burta pe plută. La comandă, copiii înoată folosind orice procedeu (cel mai simplu ar fi: picioarele - craul, iar brațele - bras sau craul), întrecându-se o anumită distanță, încercând să rămână pe plută. Reguli: când jocul se desfășoară ca o ștafetă, dacă elevul cade de pe plută, el trebuie să se întindă imediat înapoi. Învinge echipa care parcurge distanța necesară mai repede.

„Mingi de cristal” - copiii stau în partea de jos, pe marginea bazinului. La o distanță de doi metri de ei, pe apă, se află obiecte plutitoare (mingi, jucării, plute etc.) - acestea sunt „mingile de cristal”. Împingându-se de la perete, copilul lunecă sub apă, efectuând mișcări craul cu picioarele. „Mingea de cristal” nu se va sparge dacă jucătorul a înotat pe sub ea, fără să o atingă. Reguli: ochii în apă trebuie să fie deschiși. Copilul care „sparge mingea” primește un punct de penalizare. Victoria se atribuie celor care obțin cel mai mic număr de puncte de penalizare.

”Cine se menține mai mult?” - jucătorii sunt plasați în partea adâncă a bazinului lângă perete. Ei se află în apă în poziție verticală, menținându-și poziția cu ajutorul mișcărilor circulare ale mâinilor pe suprafața apei (palmele îndreptate în jos și sprijinite pe apă) și al mișcărilor de picioare bras. La comandă, jucătorii ridică mâinile deasupra apei, continuând să-și miște picioarele în procedeul bras. Învingător devine cel care rezistă mai mult pe apă cu mâinile ridicate, acționând cu picioarele în stil bras. Când jucătorul obosește, poate fie să ia poziția orizontală în apă, fie să-și pună mâinile pe marginea piscinei, care ar trebui să fie în apropiere. Opțiuni: mișcările picioarelor pot fi simultane sau alternative.

„Luptă pentru minge” - jucătorii se află în partea adâncă a bazinului. Zona terenului de joc este mică și delimitată prin piste (frânghii cu inele de plastic), astfel încât, dacă jucătorul obosește, să se poată odihni ținându-se de plută sau de funie. Jucătorii sunt împărțiți în două echipe; poartă căciulițe de diferite culori. Instructorul aruncă mingea în mijlocul bazinului. Jucătorii fiecărei echipe încearcă să intre în posesia mingii. Jucătorii care au capturat mingea, o aruncă de la unul la altul. Cealaltă echipă încearcă să o intercepteze. Reguli: se interzice a smulge mingea din mâinile adversarului, a scufunda sau a-și apuca adversarii. Antrenorul trebuie să echilibreze forțele echipelor, în caz contrar, interesul pentru joc se va diminua rapid. Opțiuni: antrenorul indică procedeul de mișcare în apă.

„Omida” - participanții sunt împărțiți în perechi, al doilea participant îl apucă pe primul de glezne (amândoi copiii stau întinși pe apă). La comandă, „omizile” pornesc. Primul jucător acționează cu mâinile, iar al doilea cu picioarele. Procedul de înot poate fi oricare, de exemplu: ambii jucători înoată în același stil (cel mai bine este să înoate craul pe spate sau pe piept, deoarece atunci când mișcă picioarele braș, mișcările sunt sacadate, iar perechile se pot destrăma). Reguli: nu se admite a lăsa din mâini picioarele primului jucător, iar jucătorul care acționează cu mâinile trebuie să-și țină picioarele împreună și să nu facă nicio mișcare cu ele. Picioarele partenerului pot fi ținute doar de articulațiile gleznelor, și nu de degete sau călcâie. Câștigătoare devine perechea care ajunge prima la locul convenit și nu comite încălcări ale regulilor.

„Competiție cu un ou” - jucătorii stau într-un rând la o distanță de doi - trei metri unul de celălalt. La distanța de un metru, în fața lor se pune un ou, al cărui conținut a fost îndepărtat în prealabil, gaura este sigilată cu lipici (în loc de ou, poate fi folosită o minge de tenis de masă). La semnal, concurenții înoată până la linia de sosire, mânănd oul în fața lor, fără a-l atinge cu mâinile (este permis să sufle, să-l împingă cu valuri etc.). Îvinge cel care ajunge primul la linia de sosire. Opțiuni: jocul poate fi desfășurat sub formă de ștafetă.

Înotul, practicat prin metoda jocului, oferă numeroase oportunități de dezvoltare a deprinderilor motrice: în apă pot fi experimentate situații dificile, care dezvoltă mai bine calitățile fizice și motrice. Înotul este important pentru dezvoltarea motorie, deoarece ajută la îmbunătățirea capacităților și deprinderilor fizice ale celor care îl practică, contribuind chiar la dezvoltarea coordonării membrelor superioare și inferioare, a echilibrului și lateralității, conduce la perfecționarea procesului de instruire. Pentru profesori, înotul este cea mai completă activitate, deoarece are mai puține restricții și este un sport de mare însemnătate pentru dezvoltarea fizică și pentru maturizare.

Înotul este o activitate practică foarte importantă pentru dezvoltarea motrice, fizică și socială a copiilor, întrucât este un sport care contribuie nu doar la formarea deprinderilor tehnice, ci și a celor motrice prin exerciții și jocuri; datorită înotului, copilul are ocazia să-și cunoască corpul și să-și dezvolte la maximum calitățile motrice, cognitive și emoționale, explorându-și și realizându-și capacitățile. Pe lângă îmbunătățirea sistemului cardiorespirator și a întregului organism, cresc șansele de formare a abilităților motrice și a încrederii în sine.

După ce s-a făcut o analiză în detalii a mijloacelor pentru învățarea înotului, s-a aplicat și un Model pedagogic de implementare a acestora în procesul de educație fizică a elevilor de 7-8 ani (Figura 3.11).

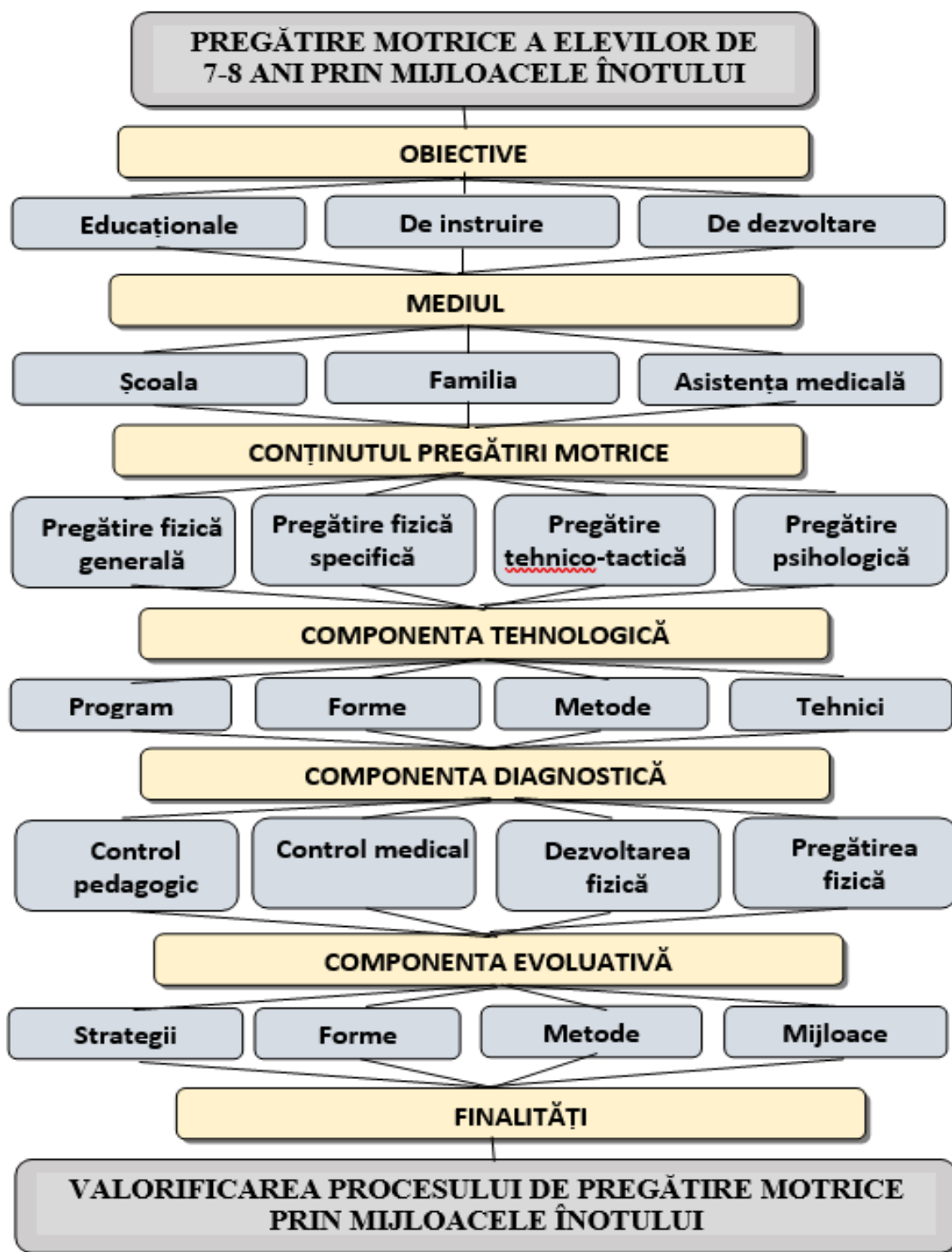


Fig. 3.11. Modelul pedagogic de pregătire motrice a elevilor claselor primare prin aplicarea mijloacelor din înot

Astfel, în vederea rezolvării problemelor sus- menționate și cu scopul creării unui mediu benefic pentru formarea și consolidarea sănătății și a unei organizări eficiente a procesului instructiv-educativ privind pregătirea motrică a elevilor de 7-8 ani prin mijloacele înotului

modelul respectiv ne-a servit drept ghid de implementare a mijloacelor planificate la lecțiile de educație fizică.

Acest model nu pretinde a fi unul perfect și finalizat, acesta poate fi completat, modificat în funcție de scopul și obiectivele cercetărilor, de condițiile desfășurării procesului de instruire în cadrul educației fizice școlare și de alți factori.

Pentru început, acest model este axat pe trei obiective de bază, care se referă în deplină măsură și la educația fizică școlară, acestea fiind de ordin educațional, de instruire și de dezvoltare. Toate acestea se află în corelație cu mediul în care se organizează procesul de pregătire motrice a elevilor din treapta primară, acestea fiind în cea mai mare parte școala, familia și, obligatoriu, asistența medicală, absolut necesară în orice condiții de instruire.

Odată ce se pune accentul pe dezvoltarea calităților motrice, devine clar că un loc important în conținutul modelului dat îl ocupă conținutul pregătirii motrice, care, la rândul său, se referă la cei patru factori ai pregătirii motrice:

- pregătirea fizică generală,
- pregătirea fizică specifică,
- pregătirea tehnico-tactică,
- pregătirea psihologică.

În continuare, modelul prezentat se axează pe mai multe componente, cum ar fi pregătirea:

- tehnologică,
- diagnostică,
- evaluativă.

Toate componentele enumerate mai sus sunt asigurate cu conținuturi specifice, care asigură până la urmă eficiența finalității și valorificarea procesului de pregătire motrice a elevilor de 7-8 ani prin folosirea mijloacelor înotului.

Modelul dat a fost implementat în procesul de instruire, al cărui rol a fost ghidarea cadrului didactic privind selectarea și implementarea mijloacelor preluate din proba de înot în procesul de educație fizică cu elevii din învățământul primar. Efectele implementării mijloacelor din înot propuse pentru desfășurarea experimentului pedagogic sunt prezentate în subcapitolele următoare.

3.3. Analiza nivelului de însușire a elementelor din proba de înot de către elevii participanți la experimentul pedagogic

Unul dintre obiectivele de bază ale cercetării noastre a fost analiza eficienței însușirii elementelor și procedeele tehnice din proba de înot de către elevii de 7-8 ani în cadrul experimentului pedagogic. În acest sens, au fost selectați opt indicatori, care, de fapt, exprimă nivelul însușirii procedeele de înot, acestea fiind prezentate în tabelul de mai jos (Tabelul 3.2).

Tabelul 3.2. Datele testelor de control privind însușirea elementelor și procedeele tehnice din proba de înot

Nr. ctr.	Teste de control	Grupe		Diferența
		Grupa martor	Grupa experimentală	
1	Pluta (sec)	9,39	12,52	3,13
2	Steluța pe piept (sec)	9,29	13,62	4,33
3	Steluța pe spate (sec)	6,05	9,53	3,48
4	Alunecare pe apă (m)	7,46	11,26	3,80
5	Expirații în apă (secunde)	4,23	5,00	0,77
6	Picioarele craul cu mâinile pe plută (puncte)	3,47	4,41	0,94
7	Reținerea respirației în apă în expirație (sec)	13,67	14,94	1,27
8	Reținerea respirației la inspirație pe uscat (sec)	26,47	30,23	3,76

În Tabelul 3.2 sunt prezentate doar rezultatele finale privind însușirea elementelor și procedeele din proba de înot, dat fiind faptul că la început elevii nu aveau aceste aptitudini și nu frecventau lecțiile de înot.

Prima probă care a fost supusă analizei a fost așa-numita „plută”, care reprezintă timpul menținerii elevilor pe apă în cele două grupe participante la experiment (Figura 3.12).

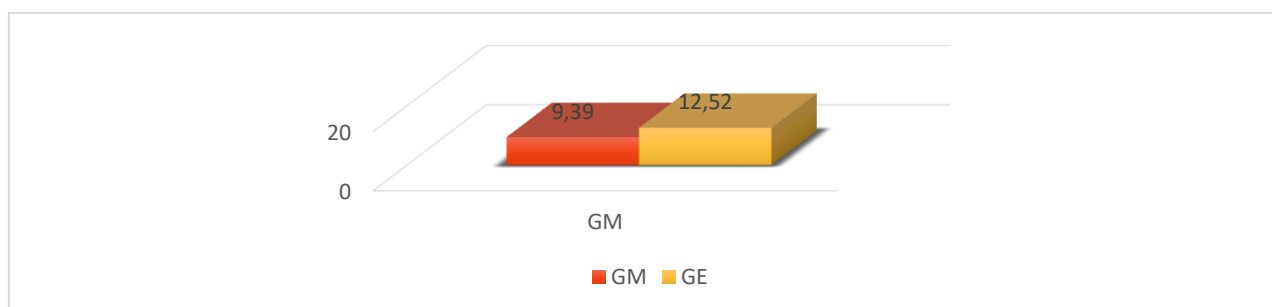


Fig. 3.12. Rezultatele însușirii înregistrate la testul „Pluta”

Conform tabelului de mai sus, observăm că elevii din grupa experimentală au însușit mai bine decât cei din grupa martor elementul ce ține de menținerea pe apă, aceștia având un rezultat egal cu 12,52 secunde, față de 9,39 secunde pentru elevii din grupa martor, diferența

fiind de 3,13 secunde. La prima vedere, diferența nu este una prea mare, totuși menținerea pe apă cu 13 secunde mai mult reprezintă un rezultat destul de bun.

Următoarele două probe sunt, la fel, probe de menținere pe apă, acestea fiind numite „steluța”, într-un caz „steluța pe piept”, în alt caz – „steluța pe spate” (Figura 3.13).

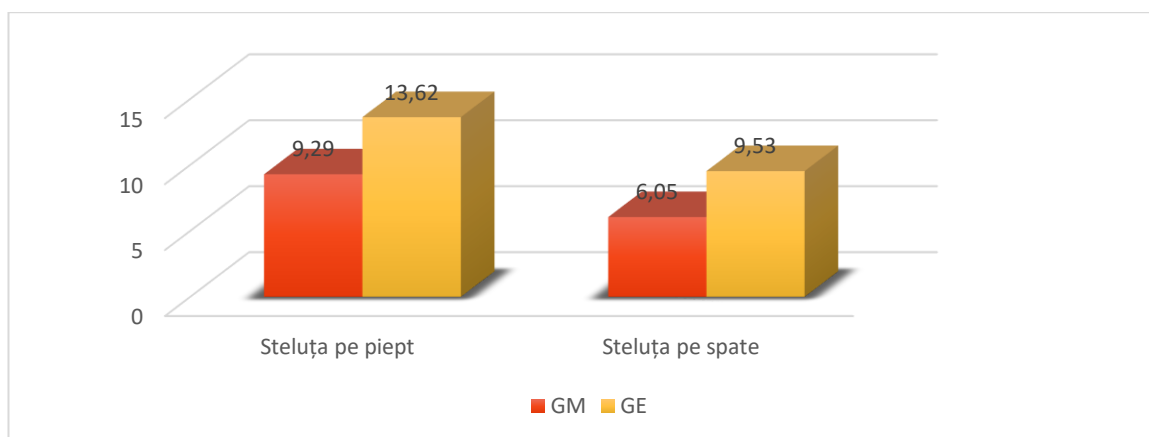


Fig. 3.13. Rezultatele însușirii „stelutei pe piept și pe spate”

Cele două probe reprezintă aceeași plută pe piept și pe spate, doar cu brațele lateral, fără a face vrea mișcarea cu orice parte a corpului. Observăm că, la testarea inițială, elevii din grupa martor au înregistrat un timp egal cu 9,29 secunde la proba pe piept și 6,05 la proba pe spate. La testarea finală, elevii din grupa experimentală au demonstrat rezultate mult mai pronunțate comparativ cu cei din grupa martor, înregistrând în primul caz un rezultat egal cu 13,62 secunde, iar în cel de-al doilea caz – 9,53 secunde. În primul caz diferența a fost de 4,33 secunde, iar în al doilea de 3,48 secunde, aceste, diferențe fiind destul de semnificative.

Prin urmare, lecțiile de educație fizică cu folosirea mijloacelor din proba de înot pot fi destul de eficiente, atunci când urmărim a-i învăța pe elevi să stea plută pe apă, acest lucru fiind destul de bine demonstrat prin intermediul celor două teste aplicate în experimentul pedagogic.

Un element destul de important pentru învățarea elevilor să înoate este „alunecarea pe apă” (Figura 3.14), care reprezintă o împingere de la peretele bazinului și efectuarea alunecării cât mai mari pe apă, adică elevul trebuie să alunece pe o distanță maximă posibilă în acest caz. Analizând rezultatele însușirii acestui element de către elevii din grupa martor și grupa experiment, se observă destul de clar prioritatea grupei experimentale la finele experimentului pedagogic, care a fost capabilă să alunece pe apă pe o distanță 11,26 metri, față de 7,46 metri, rezultatul elevilor din grupa martor.

Trebuie de remarcat faptul că ambele grupe și-au îmbunătățit indicatorul dat, demonstrând rezultate destul de bune după un an de practicare a mijloacelor din înot.

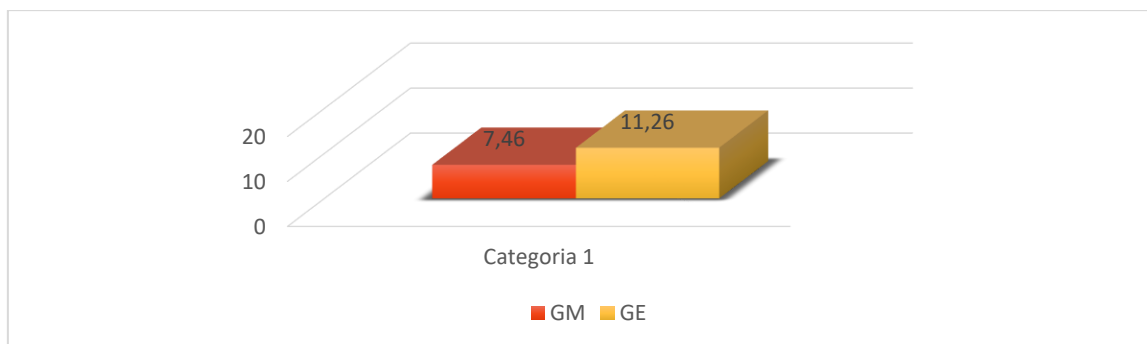


Fig. 3.14. Rezultatele înregistrate la testul „alunecare pe apă”

De fapt, alunecarea este un element de bază, fără de care elevii nu vor fi capabili să asimileze niciun stil de înot, fapt pentru care cadrele didactice mereu trebuie să acorde atenția cuvenită învățării acestuia.

Un rol important în învățarea înotului este capacitatea elevilor de a-și reține respirația în apă (Figura 3.7). Atunci când elevul își reține respirația, i se încordează mușchii, ceea ce creează dificultăți în însușirea tehnicii înotului. Atunci când se reține respirația, se simte nevoia de a respira, iar senzația nu e cauzată de lipsa de oxigen, ci de acumularea de CO₂ în organism. Prin reținerea respirației, se reține dioxidul de carbon în sânge și plămâni, – fapt ce creează senzația de necesitate de aer. Expirând constant în timp ce elevul înoată, se produce o senzație mai plăcută – se elimină CO₂, și nu se mai simte nevoia de aer. Atunci când plămânii sunt plini cu aer, e destul de dificil pentru poziția corpului – în acest caz pieptul are o mai mare flotabilitate. Din moment ce corpul se comportă ca un balansoar în jurul taliei, aceasta poate provoca scufundarea picioarelor prea mult în apă, cauzând o încetinire a vitezei înotului. Analizând rezultatele înregistrate la elevi după îndeplinirea corectă a testului de „expirație în apă”, am observat că, la finele experimentului membrii grupei experimentale au un rezultat mai înalt față de cei din grupa martor, diferența fiind de 0,77 secunde (Figura 3.15).

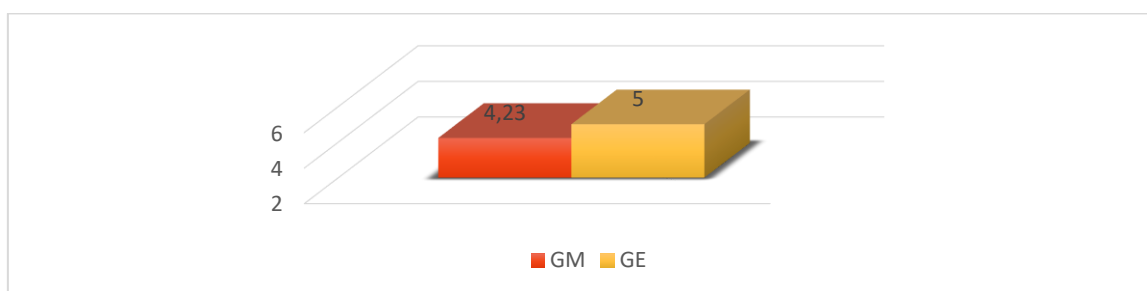


Fig. 3.15. Rezultatele înregistrate la testul „expirație în apă”

Expirația trebuie făcută treptat în timpul unui ciclu de vâsliri, în cazul în care copilul reține aerul și expiră brusc la finele ciclului de vâslire, el poate scoate capul din apă înainte de timp și va executa greșit tehnica înotului.

Următoarea probă pe care am analizat-o a fost mișcarea *picioarelor crawl cu mâinile pe plută*, faza activă fiind compusă din mișcarea piciorului din articulația bazinului (Figura 3.16).

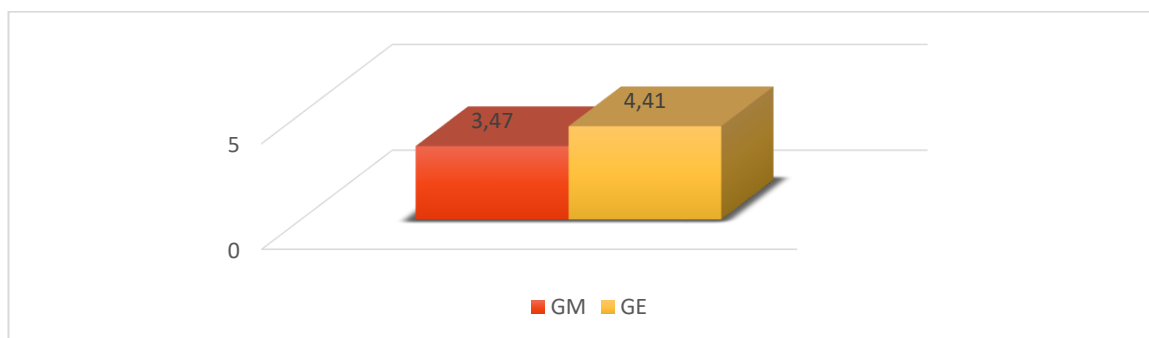


Fig. 3.16. Rezultatul la testul „picioarele crawl cu mâinile pe plută”

La executarea acestui test, genunchiul este ușor îndoit, iar laba piciorului întinsă și îndreptată spre interior (asemănător unei pale de elice). În ultima fază se execută o lovire a apei prin mișcarea de biciuire a labei mâinii. Glezna va executa o mișcare de hiperextensie a labei piciorului, în urma presiunii exercitată de apă. Faza pasivă este dată de mișcarea piciorului ce se îndreaptă în poziția inițială, calcâiul ieșind puțin deasupra apei. Amplitudinea mișcării este relativ mică, picioarele miscându-se mărunț, dar rapid. La etapa finală a experimentului, observăm o creștere a rezultatului în grupa experimentală cu 0,94 unități, constituind 4,41 puncte, față de rezultatele din grupa martor – 3,47 puncte.

După cum s-a menționat anterior, în mod concret, o respirație mai bine controlată va deveni un atu în timpul efortului, în fazele de pregătire la încălzire, și în fazele de recuperare și întindere, de după activitatea fizică. Aerul trebuie expirat puțin câte puțin, eliberând ocazional ceva aer. Acumularea de dioxid de carbon în plămâni va determina corpul să încerce să elibereze aerul imediat, iar în acest caz este necesar ca elevul să fie în stare să se autocontroleze.

Reținerea respirației în apă în timpul expirației, cunoscută și sub denumirea de „respirație sub apă” sau „apnee”, este o tehnică folosită de obicei în scufundări sau înotul sub apă. Aceasta presupune menținerea respirației pentru o perioadă de timp, în timp ce se expiră încet și controlat în momentul în care elevul se află sub apă, evitând astfel riscul inhalării apei (Figura 3.17).

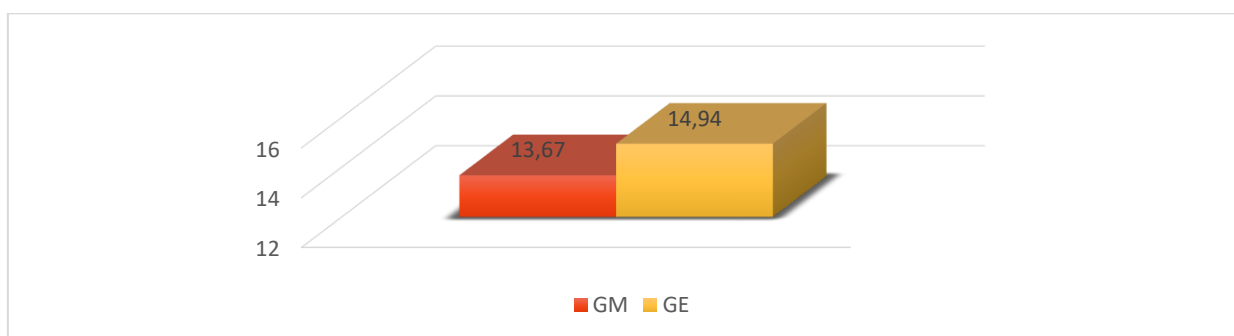


Fig. 3.17. Rezultatul la testul „reținerea respirației în apă în timpul expirației”

Această tehnică este folosită în scopul îmbunătățirii rezistenței fizice și a controlului respirației, care poate fi observată la finele experimentului, când în grupa experimentală rezultatele au fost egale cu 14,94 secunde, având o creștere de 1,27 secunde, față de rezultatele din grupa martor, de 13,67 secunde. Totodată, este esențial să se practice acest lucru într-un mediu sigur, sub supravegherea unui specialist, deoarece reținerea îndelungată a respirației poate conduce la pierderea cunoștinței, cu urmări destul de grave pentru organismul elevului.

Inspirația este un proces activ, care constă în contracția mușchilor care participă la inspirație și are drept rezultat mărirea volumului cutiei toracice. Reținerea respirației la inspirație este o tehnică esențială folosită la scufundări, având următoarele beneficii: îmbunătățirea capacității pulmonare, creșterea toleranței la CO₂, relaxare și concentrație, sporirea echilibrului. În urma experimentului s-a constatat că la elevii din grupa experimentală timpul reținerii constituie 30,23 secunde, ceea ce reprezintă o creștere de 3,76 secunde, față de elevii din grupa martor – 26,47 secunde (Figura 3.18).

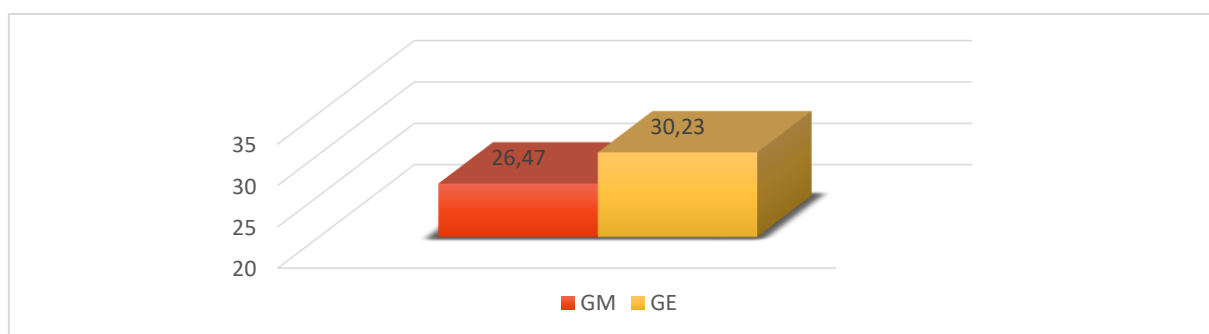


Fig. 3.18. Rezultatul la testul „ Reținerea respirației la inspirație”

Astfel, analizând rezultatele însușirii elementelor și a celor mai simple procedee de înot, s-a demonstrat clar că lecțiile de educație fizică la care sunt folosite mijloacele din proba de înot sunt destul de eficiente. Conform datelor înregistrate, elevii din grupa experimentală, într-un timp relativ scurt, au reușit să însușească un șir de elemente și procedee de înot indispensabile în procesul de învățare a înotului.

Datorită rezultatelor înregistrate unii elevi deja se pot înscrie în diferite secții sportive de înot, fie pentru a face performanță, fie pentru ași spori nivelul dezvoltării și de ce nu și pregătirii motrice.

3.4. Analiza indicilor pregătirii motrice a elevilor de 7-8 ani participanți la experiment

Educația fizică are un rol semnificativ în formarea și dezvoltarea personalității elevilor, constituind cea mai importantă formă de organizare a procesului de pregătire fizică și de formare a priceperilor și deprinderilor motrice, dar și de însușire a cunoștințelor despre procesul dat.

În etapa actuală, realitățile socioculturale determină necesitatea dezvoltării unor abordări inovatoare în proiectarea sistemelor educaționale de diferite tipuri și niveluri. Actualmente, a scăzut interesul elevilor pentru educația fizică, iar timpul petrecut utilizând tehnologiile informaționale moderne și accesul nelimitat la multiplele rețele de socializare au înlocuit activitățile motrice în aer liber (jocurile dinamice, concursuri sportive etc.), acest fapt conducând la apariția hipodinamiei [4, 7, 10].

Vârsta școlară mică este vârstă la care se formează bazele culturii fizice a personalității și atitudinea valorică a copilului față de educație, se generează premisele pentru perfecționarea psihomotrică. Cu toate acestea, în prezent există publicații din ce în ce mai alarmante cu privire la deteriorarea sănătății elevilor, reducând nivelul de dezvoltare fizică și de pregătire motrică a acestora [2, 3, 5, 11].

Analiza și generalizarea literaturii științifice și metodologice din domeniu, examinarea experienței pedagogice avansate a profesorilor de educație fizică, și a instructorilor de înot ne demonstrează faptul că există rezerve neutilizate în organizarea educației fizice a elevilor din învățământul primar pentru sporirea nivelului pregătirii motrice a acestora, precum și pentru scăderea cazurilor de morbiditate [1, 6, 8, 9, 11].

Astfel, în opinia autorilor anterior menționați, înotul reprezintă un factor important, care, în condițiile actuale de cataclisme naturale și socioeconomice, devine o abilitate psihomotrică vitală. Spre deosebire de celelalte sporturi, înotul are o particularitate specifică, în sensul că el se practică în apă, mediu cu o densitate mare, care opune o rezistență în practicare, mai mare decât cea a aerului, zăpezii sau gheții. Dezvoltarea calităților motrice caracteristice înotătorului constituie o problemă importantă, ponderea lor în realizarea performanței nefiind egală. O caracteristică a tipului de efort specific înotului este efortul de rezistență cu variantele sale: rezistența în regim de viteză, rezistența în regim de forță și altele.

Necesitatea de elaborare și de implementare a unor tehnologii pedagogice de educație fizică a elevilor din clasele primare, care să vizeze extinderea oportunităților cu caracter dezvoltativ, cognitiv, asanativ și aplicativ în baza practicării lecțiilor de înot, a devenit un factor promotor pentru actualizarea și abordarea problemei date.

În acest sens, în cadrul educației fizice școlare cu elevii de 7-8 ani din cadrul Școlii Primare „Anatol Popovici” din municipiul Chișinău, s-a organizat un experiment pedagogic direcționat

spre pregătirea motrice a elevilor prin aplicarea mijloacelor din proba de înot, conform unui plan experimental cu mijloace din natație (Tabelul 3.1).

Pentru început, vom analiza rezultatele pregătirii motrice a fetelor de 7-8 ani, participante la experimentul pedagogic, toate aceste rezultate fiind prezentate în Tabelul 3.3 și Figurile 1,2,3,4,5.

Tabelul 3.3. Nivelul capacităților motrice ale elevelor de 7-8 ani participante la experimentul pedagogic (fete, n = 30)

Nr crt.	Parametrii testați		Date statistice		t	p
			Testare inițială	Testare finală		
			x±m	x±m		
1	Alergare de viteză 30 m (s)	E	7,33±0,030	7,02±0,082	4,366	≤0,001
		M	7,61±0,223	7,40±0,022	0,990	≥0,05
		t	1,244	4,470		
		P	≥0,05	≤0,001		
2	Sărituri în lungime de pe loc (cm)	E	87,33±0,223	90,07±0,596	5,310	≤0,001
		M	87,07±0,223	87,47±0,870	1,403	≥0,05
		t	0,509	2,466		
		P	≥0,05	<0,05		
3	Aplecare înainte din așezat (cm)	E	3,53±0,223	5,30±0,223	8,194	≤0,001
		M	3,2±0,223	3,6±0,149	2,094	≥0,05
		t	1,048	6,343		
		P	≥0,05	≤0,001		
4	Ridicarea trunchiului pe verticală din culcat pe spate în 30" (nr. repetări)	E	8,73±0,223	11,33±0,298	10,0	≤0,001
		M	8,4±0,149	8,8±0,223	2,010	≥0,05
		t	1,231	6,80		
		P	0,05	≤0,001		
5	Din sprijin culcat pe banca de gimnastică, flotări (nr. rep.)	E	4,73±0,149	6,8±0,298	8,214	≤0,001
		M	4,33±0,149	4,53±0,223	1,047	≥0,05
		t	1,896	6,10		
		P	≥0,05	≤0,001		

Notă: n=30 t=2,048 2,763 3,674
 f=8 P≤0,05 0,01 0,001
 n=15; f=14; t=2,145; 2,977 4,140 r=0,532

Lecțiile de educație fizică au fost organizate cu implementarea mijloacelor din înot descrise în tabelul de mai sus, iar la sfârșitul experimentului au fost supuse analizei pedagogice rezultatele acestuia prin prisma dezvoltării calităților motrice, care în sine reprezintă nivelul pregătirii motrice a elevilor claselor primare. Rezultatele înregistrate au fost prelucrate statistic și prezentate sub formă de tabele și figuri în mod separat pentru fete și băieți.

Primul test care a fost supus analizei a fost alergarea de viteză 30 metri, acesta fiind parte din sistemul național de evaluare a vitezei de deplasare a elevilor claselor primare (Figura 3.19).

Sistematizând cercetările experimentale asupra dezvoltării capacităților de viteză la alergarea 30 m ale elevelor de 7-8 ani, au fost identificate următoarele variabile ale timpului de

alergare. În cazul grupei experimentale și martor, la testarea inițială nu se observă diferențe semnificative, $P \geq 0,05$, fapt ce vorbește despre omogenitatea grupelor încadrate în experiment la proba dată.

În cazul testării finale între aceste două grupe se observă diferențe semnificative, la grupa experimentală valoarea rezultatelor fiind mult mai mare în comparație cu grupa martor.

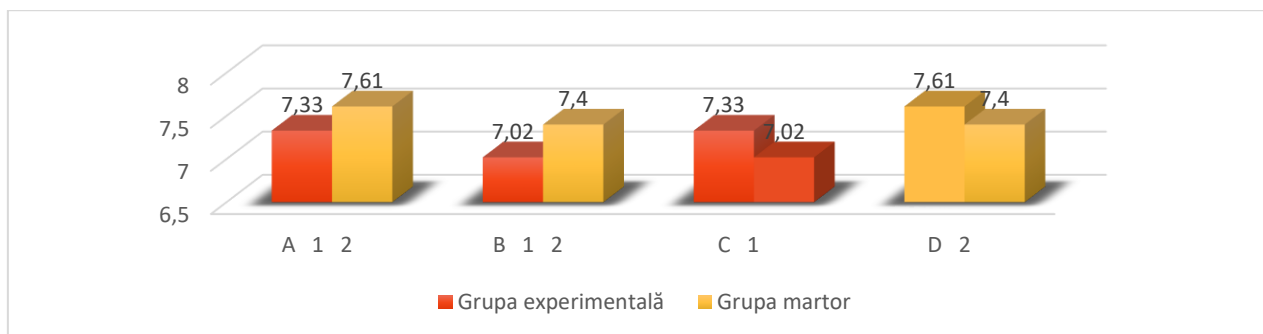


Fig. 3.19. Distribuția rezultatelor la proba de viteză, alergare 30 m

Notă : A – testare inițială a grupei experimentale (1) și martor (2),

B – testare finală a grupei experimentale (1) și martor (2)

C – testare inițială și finală a grupei experiment (1)

D – testare inițială și finală a grupei martor (2)

La alergarea de 30 m, media timpului înregistrat este egală cu $7,02 \pm 0,082$ s, în comparație cu testarea inițială, unde rezultatul a fost egal cu $7,33 \pm 0,030$ s, diferența fiind una semnificativă din punct de vedere statistic ($P \leq 0,001$). Lecțiile cu caracter de antrenament sportiv în grupa experimentală au fost direcționate spre dezvoltarea specifică a sistemului neuromuscular al membrilor inferioare la flexie și extensie, îndeosebi al gleznei și labei piciorului, ce permite desfășurarea amplitudinii dinamice a loviturii piciorului în timpul înotului la craul pe piept și craul pe spate, cu participarea activă și nemijlocită a acțiunilor musculare în mișcările genunchiului și ale articulației coxofemorale.

Există diferențe semnificative între rezultatele obținute de subiecții din grupa experimentală la sărituri în lungime de pe loc, aceasta fiind o probă de forță în regim de viteză (Figura 3. 20)

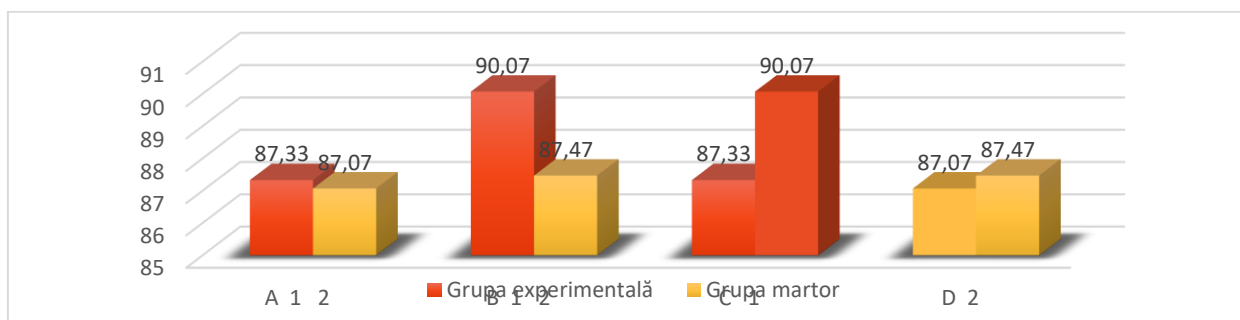


Fig. 3.20. Distribuția rezultatelor la proba de săritură în lungime de pe loc

S-a continuat aplicarea procedurii statistice la determinarea lungimii săriturii, datorită forței explozive de respingere de la sol, asociată cu respingerea de la start a înotătorului și după întoarcere, cu împingere de la marginea bazinului, cu viteză accelerată.

Rezultatele obținute de grupa experimentală la finalul experimentului pedagogic sunt de o valoare mai mare comparativ cu cele ale grupei martor.

La testarea inițială s-a determinat că gradul de omogenitate are o diferență ne semnificativă între grupa experimentală și grupa martor ($P > 0,05$). La testarea finală, elevele din grupa experimentală au demonstrat un rezultat de $90,07 \pm 0,596$ cm, comparativ cu al celor din grupa martor, care au avut o medie egală cu $87,47 \pm 0,870$ cm.

Lungimea săriturii depinde de forța musculară și controlul calitativ al efectuării mișcării psihomotrice. Exercițiile cu caracter aplicativ utilizate în cadrul experimentului pedagogic au avut efecte pozitive în dezvoltarea deprinderilor motrice. Ponderea performanțelor obținute de cele două grupe implicate în experiment, în realizarea obiectivelor se constată rezultate semnificative la grupa experiment cu un rezultat de $90,07 \pm 0,596$ cm la testarea finală, față de $87,33 \pm 0,223$ cm la testarea inițială, diferența fiind una semnificativă din punct de vedere statistic ($P \leq 0,001$).

Următoarea calitate motrice supusă analizei a fost suplețea, aceasta fiind o calitate foarte importantă pentru vârsta respectivă, aceasta fiind determinată prin testul aplecare înainte din poziția așezat (Figura 3.21).

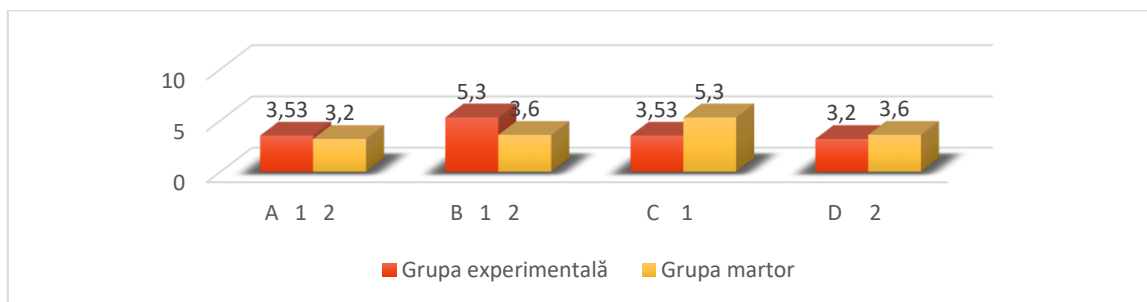


Fig. 3.21. Distribuția rezultatelor la proba de aplecare înainte din așezat

Suplețea trunchiului, adică mobilitatea articulară la aplecare înainte din așezat, depinde de modificările anatomice în timpul mișcării, a coloanei vertebrale și a centurii pelviene, de sistemul neuromuscular posterior și anterior al trunchiului.

Rezultatele obținute la mobilitatea articulară în timpul aplecării înainte din așezat determină nivelul pregătirii motrice la indicatorul dat, pornind de la condiția experimentului.

Rezultatele înregistrate demonstrează o dinamică pozitivă a dezvoltării capacităților motrice în aspectul modificării structurii articulare a elevilor de 7-8 ani din grupa experimentală. Antrenamentul sportiv specific vârstei de 7-8 ani în sportul de natație este dedicat perioadei de

inițiere în dezvoltarea psihomotrice. Organizarea și conținutul activității în jurul căruia au avut loc interacțiunile au avut un efect de progres în grupa experimentală în comparație cu grupa martor, înregistrând rezultate semnificative ($5,30 \pm 0,223$ și, respectiv, $3,60 \pm 0,149$, $t=6,343$, $P \leq 0,001$, cu o probabilitate de 99,9%). Există diferențe semnificative între rezultatele obținute de elevii din grupa experimentală la testarea inițială - $3,53 \pm 0,223$ și cea finală - $5,30 \pm 0,223$, cm criteriul t. Student fiind de 8,194 unități, $P \leq 0,001$ cu o probabilitate de 99,9%. S-a observat o creștere a mobilității articulare și în grupa martor de la $3,2 \pm 0,149$ cm la testarea inițială la $3,6 \pm 0,149$ la finalul experimentului, rezultatul fiind ne semnificativ din punct de vedere statistic ($P > 0,05$).

Una dintre calitățile motrice foarte importante pentru orice vârstă și orice probă sportivă este forța abdominală, care a fost evaluată prin ridicarea trunchiului din așezat, timp de 30 s, iar rezultatele înregistrate sunt prezentate în Figura 3.22.

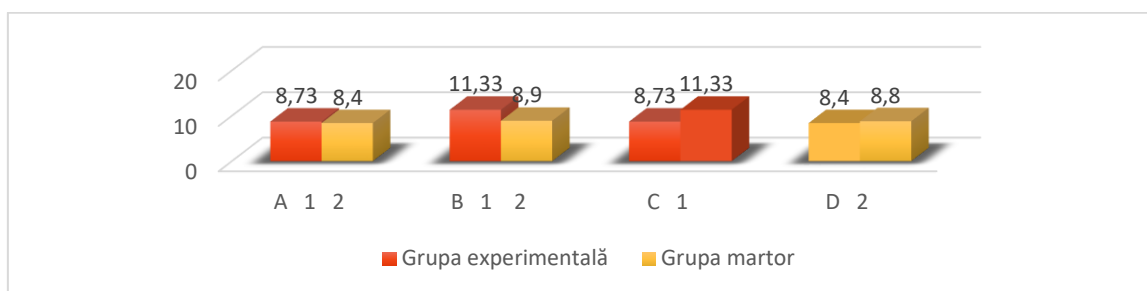


Fig. 3.22. Distribuția rezultatelor la proba de ridicare a trunchiului din poziția culcat pe spate

Compararea rezultatelor obținute de către elevii din grupa experimentală, ce reprezintă nivelul de dezvoltare a capacităților de forță în regim de viteză, identificate prin testul ridicarea trunchiului din poziția culcat pe spate, timp de 30 s, cu cele obținute de către elevii din grupa martor a pus în evidență diferențe semnificative între parametrii obținuți la testarea inițială și finală de elevii grupei experiment, acestea fiind la testarea finală de $11,33 \pm 0,298$ repetări, față de $8,8 \pm 0,223$ repetări la testarea inițială. Calculele statistice au demonstrat o diferență semnificativă, la pragul de semnificație $P < 0,05$.

Creșterea forței în regim de viteză și a amplitudinii trunchiului mărește frecvența repetărilor la elevii ce practică înotul prin acțiuni simultane ale brațelor la vâslire. Grupa experimentală a obținut rezultate performante la testarea forței în regim de viteză la finele experimentului, obținând valori superioare celor ale fetelor din grupa martor, care la testarea finală au înregistrat o medie egală cu $8,8 \pm 0,223$ repetări, față de $8,4 \pm 0,149$ repetări la testarea inițială, diferența fiind ne semnificativă din punct de vedere statistic ($P > 0,05$).

Următoarea calitate motrice supusă analizei este forța brațelor, care, de fapt, sporește eficiența lucrului acestora la proba de înot. Creșterea forței și repetările succesive ale vâslirii

elevilor din grupa experimentală s-au efectuat într-un tempo apropiat de cel de concurs. În Figura 3.23 sunt prezentate rezultatele obținute de grupele experimentală și martor la executarea flotărilor din sprijin culcat, mâinile pe banca de gimnastică.

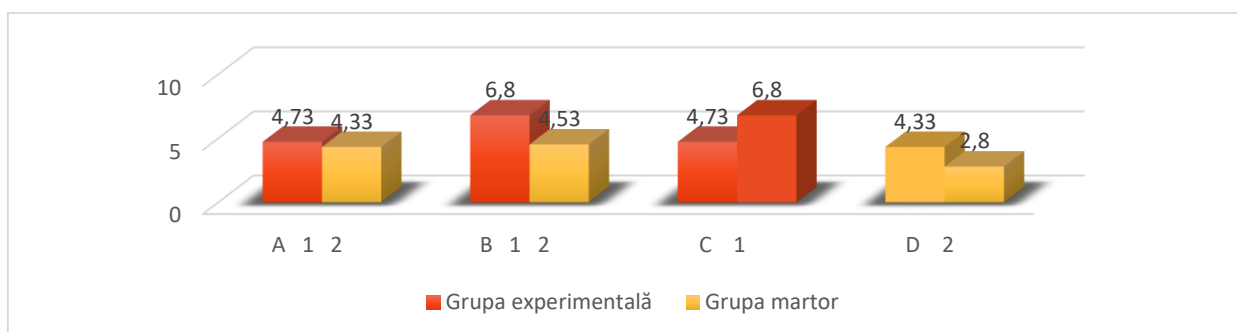


Fig. 3.23. Rezultatele la proba „flotări”

Analizând rezultatele inițiale ale celor două grupe implicate în experiment, observăm că acestea sunt foarte apropiate ca valori, fapt demonstrat și de calculele statistice, conform cărora s-a înregistrat o diferență ne semnificativă din punct de vedere statistic, adică grupele au fost omogene ($P > 0,05$), acestea fiind de $4,73 \pm 0,149$ flotări în grupa experimentală și $4,33 \pm 0,149$ flotări în grupa martor.

Analizând rezultatele finale ale elevilor din grupa experimentală și grupa martor observăm o creștere semnificativă doar în grupa experimentală, care la finalul experimentului au înregistrat o medie de $6,8 \pm 0,298$ flotări ($P < 0,05$), față de $4,53 \pm 0,223$ flotări în grupa martor, unde creșterea rezultatelor comparative cu testarea inițială a fost ne semnificativă din punct de vedere statistic ($P > 0,05$).

În cadrul experimentului s-au luat măsuri cu caracter organizatoric prin stabilirea unor forme adecvate pe etape și perioade ale a ciclului de antrenament în sala de forță și bazin. În același timp, s-au luat măsuri cu caracter metodologic, prin folosirea mijloacelor eficiente, de maximă funcționalitate, introducând elemente de problematizare, care să permită stimularea dinamismului activității cu evaluarea curentă a calității realizărilor individuale și colective, în grupa experimentală.

În continuare, vom supune analizei rezultatele pregătirii motrice a elevilor (băieți) de 7-8 ani prin folosirea mijloacelor din natație în cadrul educației fizice școlare (Tabelul 3.4, Figurile 3.24-3.28).

Tabelul 3.4. Nivelul capacităților motrice ale elevilor de 7-8 ani participanți la experimentul pedagogic (băieți, n = 30)

Nr crt.	Parametrii testați		Date statistice		t	p
			Testare inițială	Testare finală		
			x±m	x±m		
1	Alergare de viteză 30 m (s)	E	7,28±0,044	6,34±0,298	2,671	≤0,05
		M	7,29±0,037	7,21±0,086	1,067	≥0,05
		t	0,175	2,88		
		P	≥0,05	≤0,05		
2	Sărituri în lungime de pe loc (cm)	E	93,27±0,298	98,93±0,298	19,653	≤0,001
		M	93,13±0,298	94,0±0,521	1,968	≥0,05
		t	0,333	8,272		
		P	≥0,05	≤0,001		
3	Aplecare înainte din așezat (cm)	E	2,60±1,149	4,67±0,149	14,375	≤0,001
		M	2,20±0,864	3,13±0,149	1,094	≥0,05
		t	0,456	7,298		
		P	≥0,05	≤0,001		
4	Ridicarea trunchiului pe verticală din culcat pe spate în 30" (nr.de rep.)	E	8,73±0,149	13,47±0,298	18,73	≤0,001
		M	8,87±0,149	9,47±0,372	1,881	≥0,05
		t	0,664	8,492		
		P	≥0,05	≤0,001		
5	Din sprijin culcat pe banca de gimnastică, flotări (nr. rep.)	E	4,33±0,223	8,2±0,223	3,90	≤0,01
		M	4,0±0,149	4,4±0,196	2,325	≤0,05
		t	0,268	3,56		
		P	≥0,05	≤0,01		

Notă: n=30 t=2,048 2,763 3,674
 f=28 P≤0,05 0,01 0,001
 n=15 f=14 t=2,145 2,977 4,140 r=0,532

În cadrul lecțiilor de educație fizică, sub formă de lecții de înot cu elevii de 7-8 ani, au fost utilizate categorii de calități motrice de bază, ca viteza, forța, mobilitatea și suplețea, rezistența execuției, toate acestea fiind foarte importante pentru sporirea nivelului pregătirii fizice, pentru dezvoltarea fizică și armonioasă a elevilor.

Astfel, în Figura 3.24 sunt prezentate rezultatele obținute de către elevi la proba de viteză, alergarea de 30 metri. În urma analizei acestora, s-a constatat că, la testarea inițială, rezultatele celor două grupe implicate în experimentul pedagogic au fost relativ egale, fapt ce reflectă omogenitatea grupelor încadrate în experiment. Astfel, la testarea inițială, grupa experimentală a înregistrat o medie de 7,28±0,044 secunde, iar grupa martor - 7,29±0,037 secunde, iar calculele statistice au demonstrat o diferență ne semnificativă din punct de vedere statistic (P>0,05).

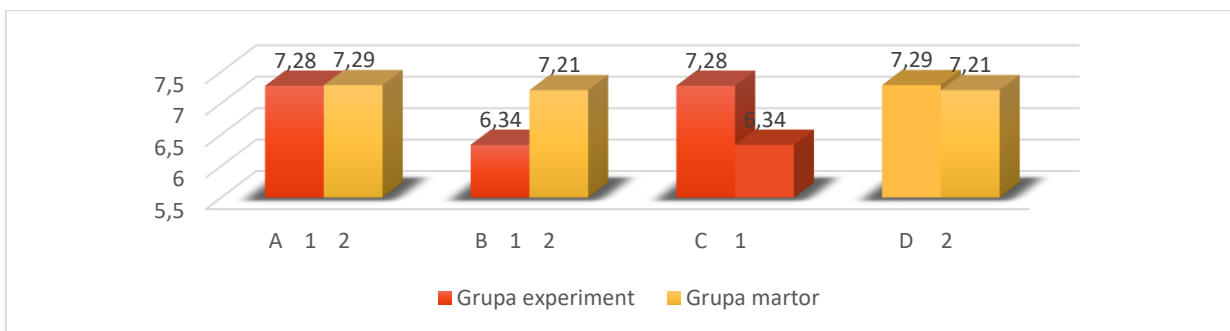


Fig. 3.24. Distribuția rezultatelor la proba de viteză, alergarea 30 m

Destul de mult diferă rezultatele finale în cele două grupe incluse în experimentul pedagogic, potrivit cărora grupa experimentală a demonstrat o medie de $6,34 \pm 0,298$ secunde, iar grupa martor - $7,21 \pm 0,086$ secunde. Calculele statistice au relevat diferențe semnificative doar în grupa experimentală ($P < 0,05$), ceea ce demonstrează eficiența experimentului pedagogic organizat cu elevii din grupa experimentală.

Testul de forță în regim de viteză, reprezentat prin săritura în lungime de pe loc (Figura 3.25), a avut o evoluție similară cu cea a calității de viteză, la testarea inițială grupele martor și experimentală înregistrând valori aproximativ egale.

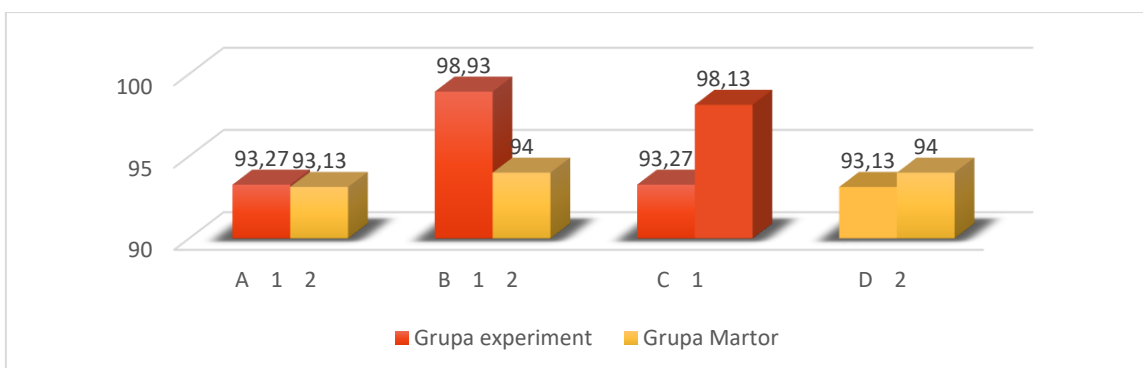


Fig. 3.25. Distribuția rezultatelor la proba de săritura în lungime de pe loc

Astfel, la testarea inițială, grupa experimentală a înregistrat un rezultat egal cu $93,27 \pm 0,298$ cm, iar grupa martor $93,13 \pm 0,298$ cm, în mod evident acestea fiind foarte apropiate. La testarea finală, o creștere semnificativă s-a înregistrat în grupa experimentală, rezultatul final fiind egal cu $98,93 \pm 0,298$ cm, ceea ce constituie o creștere semnificativă din punct de vedere statistic ($P < 0,05$). Rezultatele obținute ne demonstrează că valoarea forței de „regim” este dependentă de ponderea altor calități motrice cu care se combină.

Următorul test supus cercetărilor a fost cel de mobilitate în articulații (Figura 3.26): aplecare înainte din poziția așezat. De fapt, mobilitatea reprezintă calitatea sistemului musculo-ligamentar și a articulațiilor care permite efectuarea mișcărilor cu o mare amplitudine.

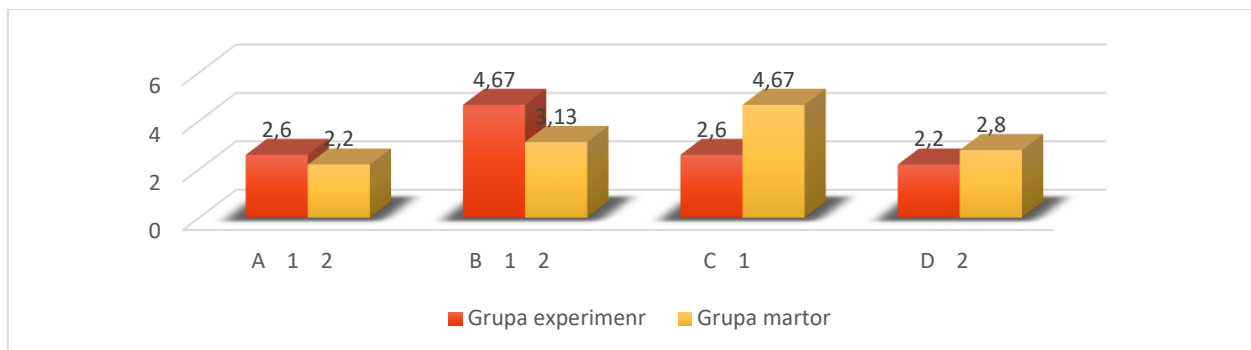


Fig. 3.26. Distribuția rezultatelor la proba de aplecare înainte din așezat

Aplecarea înainte din așezat reprezintă suplețea și se află într-o corelație strânsă cu mobilitatea articulară, elasticitatea, capacitatea de relaxare, coordonare neuromusculară.

La testarea inițială, diferența dintre rezultatele ambelor grupe experimentale nu este semnificativă ($P > 0,05$), iar acest lucru reflectă omogenitatea grupelor la acest indicator. Rezultate semnificative se observă la testarea finală, la care elevii grupei experimentale au demonstrat un rezultat de $4,67 \pm 0,149$ cm, iar cei din grupa martor – $3,13 \pm 0,149$ cm. Conform calculelor statistice, o creștere semnificativă a fost înregistrată doar în cazul grupei experimentale ($P < 0,001$).

Conform datelor literaturii de specialitate, vârsta de 7-8 ani este una destul de favorabilă pentru dezvoltarea supleței, aceasta înscriindu-se tocmai în perioada senzitivă pentru dezvoltarea acestei calități, iar un antrenament specific cu mijloace bine selectate și corect aplicate poate aduce rezultate destul de bune privind dezvoltarea supleței la elevii de 7-8 ani.

Următorul test urma să demonstreze eficiența dezvoltării calității motrice combinate, cum ar fi forța în regim de viteză, reprezentate prin testul ridicarea trunchiului din poziția așezat în 30 secunde (Figura 3.27).

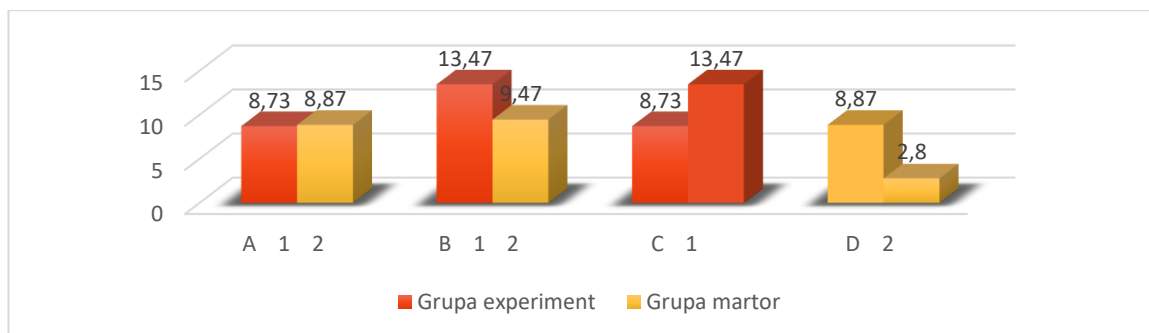


Fig. 3.27. Rezultatele testului „ridicarea trunchiului din așezat în 30 secunde”

Pregătirea de forță-viteză a elevilor necesită consolidarea armonioasă a tuturor grupelor musculare ale aparatului locomotor și un raport corect al forței de rezistență a trunchiului în timp limitat.

Rezultate semnificative au obținut elevii grupei experimentale la sfârșitul experimentului pedagogic, demonstrând un rezultat de $13,47 \pm 0,298$ repetări timp de 30 s, în comparație cu elevii grupei martor cu un rezultat de $9,47 \pm 0,372$ repetări timp de 30 s. Elevii mici de 7-8 ani ai grupei experimental și-au îmbunătățit rezultatul la acest test cu 4,74 repetări timp de 30 s demonstrând o bună forță de înlănțuire a acțiunii, mișcări ciclice bine determinate.

Ultima probă de evaluare a nivelului dezvoltării calităților motrice ale elevilor de 7-8 ani a fost cea de apreciere a forței musculare a brațelor (Figura 3.28).

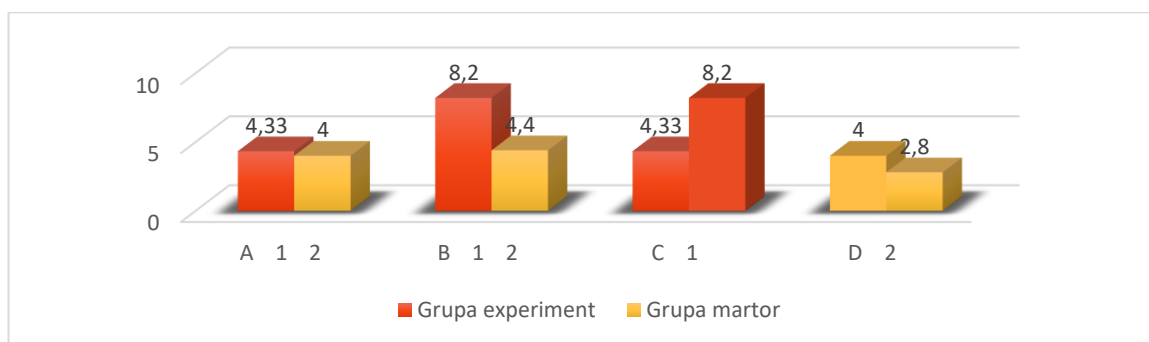


Fig. 3.28. Rezultatele la proba „flotări”

Organizarea antrenamentului sportiv în cadrul cercetării noastre a presupus aplicarea unor procedee metodice specifice, care au urmărit realizarea parametrilor optimi ai efortului cu folosirea eficientă a mijloacelor dezvoltării capacităților motrice. În ce privește parametrii capacităților de forță a brațelor la efectuarea flotărilor din sprijin culcat, mâinile pe banca de gimnastică, s-au constatat eficiența metodologiei aplicate în concordanță cu particularitățile de vârstă și individuale ale elevilor de 7-8 ani ce practică înotul.

Omogenitatea grupelor experimentale la testarea inițială este demonstrată de lipsa de diferențe între rezultatele obținute la efectuarea flotărilor. Grupa experimentală a obținut o medie de $4,33 \pm 0,223$ repetări, grupa martor- $4,0 \pm 0,268$ ($P \geq 0,05$). Ca rezultat al aplicării mijloacelor din natație accesibile vârstei, elevii grupei experimentale au obținut un rezultat de $8,2 \pm 0,223$ flotări, la finele experimentului, în comparație cu cei din grupa martor: $44 \pm 0,196$ repetări, cu o diferență de 3,8 repetări. Datele obținute sunt semnificative din punct de vedere statistic în ambele grupe ($P < 0,05$), însă cu o pondere mai mare în grupa experimentală.

Astfel, înotătorii grupei experimentale au demonstrat o evoluție pozitivă în ce privește utilizarea posibilităților maxime în dezvoltarea capacităților de forță a brațelor prin mărirea numărului de flotări de la $4,33 \pm 0,223$ repetări la, testarea inițială, până la $8,2 \pm 0,223$ repetări la cea finală, rezultatele fiind semnificative din punct de vedere statistic ($P < 0,05$).

Analizând rezultatele pregătirii motrice a elevilor cuprinși în experimentul pedagogic, s-a demonstrat destul de clar că atât fetele, cât și băieții implicați în cercetare pot obține performanțe motrice folosind metodologii eficiente în acest sens, iar una dintre acestea este aplicarea mijloacelor din înot în procesul de educație fizică a elevilor din treapta primară.

3.5. Concluzii la capitolul 3

În urma analizei rezultatelor experimentului formativ cu elevii din treapta primară folosind pe scară largă mijloacele din proba de înot, au fost formulate următoarele concluzii:

1. Această etapă este menită să soluționeze problema nivelului scăzut al activității motrice a elevilor din categoria de vârstă în cauză, să contribuie la formarea calităților fizice și psihice ale elevilor din treapta primară pentru dezvoltarea ulterioară a personalității și la sporirea nivelului de pregătire sportivă în etapele succesive de perfecționare sportivă [151, p.15].

2. În cadrul acestei etape, este deosebit de important să se desfășoare antrenamentul în trei direcții fundamentale: fizică, teoretică și moral-volitivă. Specialiștii au accentuat faptul că pregătirea inițială a elevilor cu aplicarea mijloacelor din proba de înot trebuie să fie axată pe dezvoltarea fizică generală și pe consolidarea abilităților motrice de bază.

3. O condiție obligatorie pentru desfășurarea lecțiilor de înot este dozarea corectă și rațională a efortului pentru organismul în creștere al elevilor cu vârsta de 7-8 ani [151, p.15; 79, p.43-45].

4. Pe cât de multe mișcări diverse vor fi însușite la vârsta școlară mică, pe atât de bine vor fi stăpânite elementele tehnice complexe în viitor, însă la această vârstă se constată un grad crescut de instabilitate a atenției elevilor, așadar, pentru a o menține, deosebit de importante în cadrul orelor de educație fizică sunt demonstrația vizuală inteligibilă și metoda explicației clare.

5. La elevii din această categorie de vârstă, scheletul osos este relativ „ușor” și grupele musculare slab dezvoltate, ceea ce asigură o bună flotabilitate a corpului în apă, facilitând învățarea mișcărilor pentru formarea tehnicii de înot.

6. Jocurile dinamice și exercițiile fizice din proba de înot au un pronunțat impact pozitiv, astfel, utilizarea lor în procesul de antrenament trebuie să fie strict dozată.

7. Nu trebuie omis din vedere faptul că obiectivul principal la această vârstă este de a însuși tehnica probelor de înot, iar utilizarea excesivă a jocurilor în cadrul orelor de educație fizică poate afecta considerabil procesul de asimilare a materialului de învățare a procedurilor de înot.

8. În cadrul procesului de instruire (în special, în perioada de inițiere), trebuie să se pună accentul pe exerciții care pot preveni senzațiile indesezirabile la începători și pot elimina hipersensibilitatea la mediul acvatic. La această vârstă elevii nu sunt capabili să se adapteze imediat la influența tuturor acestor factori. În acest context, aplicarea metodei jocului în timpul orelor este foarte importantă, deoarece aplicarea jocurilor de diferit caracter accelerează dezvoltarea abilităților motrice și favorizează o adaptare mai rapidă a organismului la apă [176].

9. Înotul constituie o activitate deosebit de însemnată pentru dezvoltarea motrică, fizică și socială a copiilor, fiind o disciplină sportivă care vizează atât abilitățile tehnice, cât și cele motrice, prin exerciții și jocuri. Datorită înotului, copilul are posibilitatea de a-și cunoaște corpul și de a-și dezvolta pe deplin abilitățile motrice, cognitive și emoționale, explorându-și și realizându-și potențialul.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

În urma organizării și desfășurării cercetărilor științifice cu elevii din învățământul primar prin aplicarea mijloacelor din proba de înot în educația fizică școlară, au fost formulate următoarele concluzii:

1. Analiza literaturii de specialitate a scos în evidență faptul că, actualmente, există un șir de metodologii de sporire a nivelului pregătirii motrice a elevilor, inclusiv a celor din treapta primară de învățământ. Cu toate acestea, foarte puține lucrări abordează importanța și eficiența aplicării mijloacelor din proba de înot pentru sporirea motricității elevilor la diferite vârste și, în mod special, la nivel de treapta primară.

2. Vârsta școlară mică este o perioadă foarte favorabilă pentru însușirea noilor mișcări. Aproximativ 90% din volumul total al abilităților motrice dobândite de-a lungul vieții unei persoane sunt formate în perioada între 6 și 12 ani. Din aceste considerente, învățarea unui număr mare de mișcări noi și variate este principala cerință pentru conținutul pregătirii fizice a copiilor de această vârstă.

3. Numeroase studii au demonstrat că vârsta de 7-8 ani se înscrie perfect în perioadele senzitive de dezvoltare a capacităților motrice, în care o intervenție focalizată are un efect pozitiv asupra abilităților motrice și a dezvoltării fizice a copilului. În cazul în care nu se folosesc aceste perioade pentru obținerea unor rezultate optime, nu vor fi valorificate toate posibilitățile organismului sau va fi necesar un timp mai îndelungat pentru realizarea lor.

4. În conformitate cu rezultatele etapei inițiale a experimentului, s-a constatat că în majoritatea cazurilor, nu sunt suficient de bine dezvoltate calitățile motrice de bază ale elevilor din treapta primară. Abilitățile motrice pot fi dezvoltate cu ajutorul unor complexe de tehnici psihomotrice special concepute, care pot fi aplicate cu succes în cadrul lecțiilor de educație fizică [137, p.71-74].

5. Întrucât unul dintre obiectivele studiului experimental vizează și identificarea intereselor și nevoilor elevilor din învățământul primar privind practicarea exercițiului fizic, a fost folosită metoda anchetei: conversațiile cu copiii și chestionarea părinților. Din numărul total de părinți, doar 36% dintre respondenți planifică să transfere copiii în grupa de instruire și antrenament în vederea îmbunătățirii rezultatelor sportive; 39% nu sunt interesați de o pregătire aprofundată; alți 25% nu au luat o decizie cu privire la viitorul copilului lor în domeniul natației. Conform analizei datelor obținute, cadrul didactic trebuie să creeze condiții deosebite pentru a motiva părinții și elevii să practice proba de înot, ca fiind o probă cu multiple beneficii de ordin fizic, dar și asanativ.

6. Datele analizei comparative a indicilor nivelului de însușire a elementelor și procedeele tehnice de bază din proba de înot de către elevii de vârstă școlară mică din grupele martor (GM) și experiment (GE) la etapa finală a experimentului pedagogic scot în evidență următoarele constatări:

- În urma desfășurării experimentului pedagogic, rezultatele grupei experimentale au crescut semnificativ în comparație cu cele ale grupei martor, ceea ce confirmă eficacitatea metodologiei experimentale propuse.
- Cele mai evidențiate rezultate finale de însușire a elementelor din proba de înot în grupa experimentală au fost înregistrate la probele „Pluta”, la care s-a constatat o creștere de 3,13% „Steluța pe piept” – 4,33%, „Steluța pe spate” – 3,48% și „Alunecarea pe apă” – 3,80%, acestea fiind de fapt, și cele mai importante pentru însușirea unui anumit stil de înot.
- Vorbind despre elemente precum lucrul picioarelor craul cu mâinile pe plută, reținerea respirației în inspirație și expirație, creșterile n-au fost atât de evidente ca în cazurile precedente, însă acestea pot fi dobândite doar în timp. Dinamica rezultatelor în grupa experimentală în cazul dat a fost în medie de 1-1,27%, ceea ce reprezintă o creștere relativ bună pentru perioada experimentului pedagogic.

7. Programa experimentală, axată pe folosirea mijloacelor din proba de înot în cadrul educației fizice școlare cu elevii din treapta primară, a fost destul de eficientă sub aspectul dezvoltării calităților motrice de bază ale elevilor, dat fiind faptul că perioada de 7-8 ani se înscrie perfect în perioadele senzitive de dezvoltare a mai multor calități motrice, atât la băieți, cât și la fete.

8. Conform rezultatelor experimentului formativ, atât băieții, cât și fetele și-au îmbunătățit esențial indicii ce țin de dezvoltarea supleței, la sfârșitul experimentului pedagogic, unde fetele au înregistrând un rezultat egal cu $+5,30 \pm 0,223$ cm, iar băieții - $+4,67 \pm 0,149$ cm. De fapt, acest indicator se înscrie perfect în perioada senzitivă pentru băieții și fetele de 7-8 ani, fapt ce a condus la o creștere semnificativă la finele experimentului.

9. O creștere semnificativă a rezultatelor la finele experimentului pedagogic s-a înregistrat și în cazul probelor de forță generală și forță în regim de viteză, exprimate prin testul „Ridicarea trunchiului pe verticală din culcat pe spate în 30” (repetări) și „Sărituri în lungime de pe loc”, la care fetele au înregistrat rezultate egale cu $11,33 \pm 0,298$ ridicări de trunchi și $90,07 \pm 0,596$ cm la săritura în lungime de pe loc, în ambele cazuri creșterile au fost semnificative din punct de vedere statistic în comparație cu rezultatele inițiale ($P < 0,001$).

10. O creștere mai puțin semnificativă a rezultatelor finale ale experimentului pedagogic ce țin de calitățile motrice s-a înregistrat în proba de viteză, chiar dacă la sfârșitul experimentului pedagogic diferențele au fost semnificative din punct de vedere statistic ($P < 0,001$). Trebuie menționat faptul că, în teoria și practice a educației fizice, calitatea motrice viteza este considerată o calitate destul de conservativă, se dezvoltă destul de lent și necesită mai mult timp.

Astfel, a fost soluționată **problema științifică importantă soluționată în domeniu** rezidă din nivelul scăzut al pregătirii motrice a elevilor din treapta primară, numărul insuficient de ghiduri și materiale promoționale ce țin de optimizarea educației fizice a elevilor din treapta primară prin folosirea diverselor mijloace, inclusiv și a celor din proba de înot.

1. În concordanță cu datele din literatura de specialitate, putem aprecia că dezvoltarea capacității motrice ale elevilor prin mijloacele înotului au efecte benefice și asupra comportamentului elevilor și a gestionării stării lor emoționale.
2. Lecțiile de înot trebuie să se desfășoare strict sub supravegherea unui specialist din domeniu.
3. Lecțiile de înot trebuie să se desfășoare într-un mediu sigur și bine amenajat, încât să atragă atenția elevilor
4. Lecțiile de înot trebuie să se desfășoare sistematic.
5. Lecțiile se vor începe cu sesiuni scurte de înot și treptat va crește durata și complexitatea sarcinilor lecțiilor.
8. La vârsta școlară mică se vor însuși cât mai multe și diverse mișcări, pentru ca în viitor să fie stăpânite cât mai multe tehnici complexe ale înotului sportiv, dar din cauza instabilității atenției aceasta trebuie menținută prin metoda explicativă clară și demonstrarea vizuală.
9. Pentru a dezvolta mai eficient aptitudinile motrice la elevii de vârsta școlară mică trebuie aplicate tehnici și metodologii, complexe de exerciții și teste psihomotorii speciale.
10. Pentru o mai bună asimilare a mișcărilor în apă se recomandă folosirea echipamentului special, care considerabil ușurează executarea mișcărilor în mediul acvatic, cum ar fi plute, labe, tuburi, palmare și altele.
11. Se recomandă folosirea în timpul lecțiilor de înot a diverselor jocuri în apă cu echipament colorat, ce atrage atenția chiar și a elevilor care au frică de apă și se implică în joc fără a se gândi, astfel asimilând cu succes mișcarea în apă.

BIBLIOGRAFIE

în limba română

1. AGABRIAN, M. *Școala, familia, comunitatea*. Iași: Editura Institutul European, 2006. 54 p. ISBN (10) 973-611-457-0.
2. ALEXE, N. *Antrenamentul sportiv modern*. București: Editura Didactică și EDITIS, 1993. 532 p. ISBN 973-41-0316-4
3. ALLPORT, G. *Structura și dezvoltarea personalității*. Traducere de Ioana Herseni, București: Editura Didactica și Pedagogică, 1991. 261 p. ISBN 973-30-1151-7.
4. AXINTE, A., MIRON, A. *Motricitatea la vârsta școlară mică, în etapa pubertară și a adolescenței*. În: *Materialele Conferinței științifice internaționale „Competență și competiție, attribute europene ale manifestării științifice și sportive”*. Galați, 2008. pp. 360-364.
5. BOMPA, T. *Teoria și metodologia antrenamentului: Periodizarea*. București: Editura „Tana”, 2008. 435 p. ISBN: 978-973-1858-08-1
6. BOTNARENCO, T. *Aplicarea mijloacelor tehnice cu legătură bilaterală pentru instruirea la înotători a capacității de a dirija cu viteza înotului*. Rezumat dis. Pentru gradul de candidat la științe pedagogice. Inst. centr. de stat. de ed. fiz. Moscova, 1970. 20 p.
7. BOTNARENCO, T. *Dirijarea mișcărilor de natație cu ajutorul mijloacelor tehnice*. În: *Perspective moderne ale impactului societății contemporane asupra educației fizice și sportului: mater. conf. șt. int. consacrate celei de-a 55-a aniversări a învățământului superior de cultură fizică și 15 ani de la fondarea Institutului Național de Educație Fizică și Sport*. Chișinău, Ed. VII, 2006. Pp. 171-172. ISBN 978-9975-9948-3-5
8. BOTNARENCO, T., DIACENCO, E., SCORȚENSCHI, D. *Înotul pentru copii*. Ghid metodic. Chișinău: Pontos, 2021 (Tipografia ”Totex-lux”). 156 p. ISBN 978-9975-72-555-2
9. CARP, I., GURIN, S. *Aspecte teoretico-metodice ale selecției primare în sport*. În: *Sport. Olimpism. Sănătate*, Ediția 7, Chișinău, 2022, p. 160-166. ISBN 978-9975-68-460-6.
10. CIORBĂ, C., *Teoria și metodică educației fizice*. Valinex SRL, Chișinău, 2016, 139 p., ISBN 978-9975-68-297-8.
11. COMAN, S. *Educația fizică și metodică predării ei la clasele I-IV*. Chișinău: Editura Tehnica, 1995. 92 p. ISBN 973-96630-3-6.
12. CORLĂTEANU, A. *Fiziologia sistemului cardiovascular*. Chișinău: CEP USM, 2013. pp. 32-33. ISBN 978-9975-71-391-7
13. COSMA, G. *Inteligența motrică și rolul ei în maximizarea performanței sportive*. România: Editura Universitatea, 2013, ISBN 978-606-14-0606-7; 978-606-647-627-0.

14. CREȚU, T. *Psihologia vârstelor*. București: Polirom, 2012. pp. 36-39. ISBN EPUB: 978-973-46-2678-6, ISBN PDF: 978-973-46-2679-3.
15. DIACENCO, E. Optimizarea procesului de antrenament la înotătorii juniori prin utilizarea metodelor și mijloacelor tehnice informaționale. În: *Cultura fizică: probleme științifice în domeniul învățământului și sportului* : Materialele conf. șt. ale doctoranzilor. Chișinău: I.N.E.F.S., 2000. pp. 123-125.
16. DOLEAN, I., DOLEAN, D. *Meseria de părinte*. București: Aramis, 2009. 12 p. ISBN A738
17. DREAGNEA, A. *Antrenamentul sportive*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1996. 364 p. ISBN 973-30-4703-1
18. DUMITRESCU, V. *Metode statistic-matematice în sport*. București: Stadion, 1971, pp. 24-63
19. EPURAN, M. *Metodologia Activităților Corporale*. București, Editura FEFS, 2005, 420 p. ISBN 973-85143-9-8.
20. EPURAN, M. *Metodologia cercetării și activităților corporale în educația fizică și sport – vol. I-II, curs uz intern*. București, 1996, pp. 245-297; pp. 350-430.
21. GRAMMA, R., Spinei, L., Bivol, A., Jemma, S., *Analiza stării de sănătate a populației Republicii Moldova prin prisma indicatorilor statistici*. Chișinău: CAAP, PNUD, 2010
22. GRIMALSCHII T. si col. *Educatia Fizica Clasele I-IV. Ghid Metodologic pentru Profesori*. Chisinau: Univers Pedagogic, 2006. 148 p.
23. HARRE, D. *Teoria antrenamentului sportiv: Introducere în metodica generală a antrenamentului*. București, 1973, 304 p.
24. IVANOV, A.S., BESCHEMBETOVA, R.A., ACHIMOVA, O.G., MAJEONOV, S.T. *Capacitatea de lucru fizic și aptitudinile aerobe a membrilor superioare și inferioare în dinamica perioadei de pregătire a schiorilor-sprinterii*. În: „Sportul olimpic și sportul pentru toți”. *Congresul științific internațional, Ediția a XV*. Chișinău, USEFS, 2011. Pp.217-220.
25. JIRNOV, A., BOGACIUC, L. *Corecția structurii spațiale a mișcărilor de vâslire la sportivii de performanță*. În: *Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: Materialele conferinței științifice internaționale*. Chișinău: Editura USEFS, 2013, pp. 324-326. ISBN 978-9975-4481-7-8.
26. JURAT, V., POTOP, L., POTOP, V. *Determinarea nivelului dezvoltării capacității motrice la elevii din ciclul primar*. Ediția 7. 2022. Chișinău, Republica Moldova. ISBN 978-9975-68-460-6.
27. KUZMA, K. *Înțelege-ți copilul*. București: Editura „Viață și Sănătate”, 2003. 21 p. ISBN 973-9484-63-8

28. LEȘCO, V. *Formarea studenților din domeniul educației fizice pentru realizarea parteneriatului cu părinții elevilor*. În: Problemele acmeologice în domeniul Culturii fizice, Ediția 3, 2017, Chișinău, 2017, p. 30-34. ISBN 978-9975-131-55-1.
29. LEȘCO, V. *Interacțiunea școlii și familiei în educația fizică a elevilor de vârstă școlară mică*: Teză de doctor în științe ale educației, Chișinău, 2021. 187p.
30. MAGLISCHO, E.W. *Să înotăm mai repede*. Trad. Din eng. Nicorescu B., București, 1992.- 219 p.
31. MAISTRENCO, G., *Promovarea unui stil de viață sănătos la copii și adolescenți*. În: Analele științifice ale USMF „Nicolae Testemițanu”, vol. 2, Chișinău, 2013 319 p. ISBN 978-9975-918-81-7.
32. MASCON P. *Cum să fii cel mai bun la înot*. Editura ARC, 209.- 52 p. ISBN: 9789975615242
33. McLEOD Ian, *Anatomia inotului*, Bucuresti, 2019. 204 p
34. McLEOD, I., *Anatomia Înotului*. București: Lifestyle Publishing, 2019. 185 p. ISBN 978-606-789- 151-5
35. MOROIANU, M.; DUMITRU, M. *Repere metodologice pentru practica pedagogică la educație fizică*. Editura Universitară, 2017. 348 p. ISBN 978-606-28-0642-2
36. MUNTEANU, A. *Psihologia copilului și a adolescentului*. Timișoara: Augusta, 2003. 207 p. [citat 15.11.2021]. ISBN 973-9353-21-5. Disponibil: https://www.academia.edu/30256423/Psihologia_copilului_si_a_adolescentului
37. **NINICU, A., GONCEARUC, S.** Aspecte teoretice privind particularitățile de dezvoltare a psihomotricității la copiii de 7-10 ani în cadrul lecțiilor de înot = Theoretical aspects regarding the particularities of the development of psychomotrics in children aged 7-10 years during swimming lessons. În: Știința culturii fizice, nr. 36/2, 2020, p. 162-177. <https://doi.org/10.52449/1857-4114.2020.36-2.10>
38. ONICĂ V., BRAGARENCO N. GHEȚIU A., NISTREA A. *Repere metodologice privind organizarea procesului educațional la disciplina educație fizică în anul de studii 2022-2023*, Chișinău 2022. https://mecc.gov.md/sites/default/files/23_educatie_fizica_2022-2023_final.pdf
39. PETRE, D.-I., RÎȘNEAC, B., NEDELICU R.-I. *Importanța motivației și încrederii de sine pentru creșterea performanțe sportive la copiii-înotători de 9-10 ani*. In: Sport. Olimpism. Sănătate, Ediția a VII-a. Chișinău, Republica Moldova: Editura USEFS, 2022, Ediția 7, pp.251-256. ISBN 978-9975-68-460-6. DOI: <https://doi.org/10.52449/soh22.38>

40. PIAGET, J. *Psihologia copilului*. București: Editura Cartier, 2005. pp. 50-55. [citat 15.11.2021] ISBN 9975-79-368-1. <https://shop.cartier.md/files/pdf/1458036080.pdf>.
41. POBURNÎI, P.V. Aplicarea mijloacelor de antrenament specifice în procesul de pregătire a tinerilor vâslași la canoe. Bazele științifice ale educației fizice și sportului: culeg. De referate ale disert. Chișinău, 2005. pp. 83-84
42. POP, N. Înotul. Competiție și utilitate. București, 2013,- 143 p. ISBN: 978-973-53-1141-4
43. POPA, N. *Eficientizarea autoeducației școlarului mic în contextul consilierii psihopedagogice a familiei*: teză de doctor în pedagogie. Chișinău, 2018. 42 p.
44. RACU, I. *Psihologia copilului*. Chișinău: Institutul de Formare Continuă, 2011. pp. 124-132. ISBN 978-9975-9872-7-1
45. RĂDUȚ, C. Planificarea și conducerea științifică a antrenamentului sportiv. În: Revista EFS. București, 1986. №5, pp. 21 – 25.
46. RÎȘNEAC, B., BOTNARENCO, T. Eficientizarea utilizării mijloacelor tehnice în pregătirea înotătorilor de înaltă performanță. În: Problemele actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: Materialele conf. șt. int., ed. a 2-a, 4-6 oct. Chișinău, 1996, pp. 105-108.
47. RÎȘNEAC, B., DEMCENCO, P. Stabilometria ca metodă instrumental eficientă pentru diagnostic expres a stării funcțional-motrice a înotătorilor. În: Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: Materialele conferinței științifice internaționale. Chișinău: Editura USEFS, 2013. Pp. 450-456
48. RÎȘNEAC, B., SCORȚENSCHI, D. Implementarea unor simulatoare netradiționale în cadrul antrenamentului sportivilor înotători. În: „Sport. Olimpism. Sănătate”. Congresul științific internațional. Chișinău: Editura USEFS, 2016. pp. 96-99. ISBN 978-9975-131-33-9
49. RÎȘNEAC, B., SOLONENCO, G. Orientări metodice în pregătirea înotătorilor de performanță. Chișinău, 2013. 159 p . ISBN 978-9975-4481-8-5.
50. RÎȘNEAC, B., SOLONENCO, G., DIACENCO, E., STEPANOV, N., Ghid metodic pentru școlile sportive de specialitate. Chișinău: USEFS, 2018. pp.81-100. ISBN 978-9975-131-59-9
51. RÎȘNEAC, B., SOLONENCO, G., Metodica instruirii și antrenamentului în natație. Chișinău: USEFS, 2017. Pp78-79. ISBN 978-9975-4021-5-6
52. ȘALGĂU S. Bazele generale ale natației. Bacău, 2009, 77 p.
53. SBENGHE, T. Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare (Prophylactic, therapeutic and recovery kinetology). București: Editura medicală, 1987. pp. 154-155

54. SBENGHE, T. Kinetoterapie profilactică, terapeutică și de recuperare (Prophylactic, therapeutic and recovery kinetology). București: Editura medicală, 1987. pp. 154-155.
55. SCORȚENSCHI, D., DIACENCO, E. Aplicarea mijloacelor tehnice în procesul de antrenament al înotătorilor în scopul dezvoltării capacității speciale de forță-viteză. În: Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: mater.conf. șt. Int. consacrate Zilei Mondiale a Calității, 14-15 noiem. Chișinău: USEFS, 2014. Pp.171-174. ISBN978-9975-131-07-0.
56. TEODORESCU D.T. Educație fizică pentru învățământul primar. Didactica Publishing House, BUCUREȘTI, 2012.- 102 p. **ISBN: 978-606-8400-03-7**
57. TRIBOI, V. Teoria și metodică culturii fizice (curs universitar). Chișinău: USEFS, 2020. 172 p. ISBN 978-9975-131-85-8.
58. TRIBOI, V. Teoria și metodică educației fizice și sportului (curs universitar). Chișinău: USEFS, 2020. 192 p. ISBN 978-9975-131-86-5.
59. TRIBOI, V. Teoria și metodologia antrenamentului sportive (curs universitar). Chișinău: USEFS, 2010. 364 p. ISBN 978-9975-9597-9-7.
60. TURCU, I. Metodologia cercetării în educație fizică și sport. Brașov: Universității Transilvania Brașov, 2007. 66-139 pp. ISBN 978-973-635-895-1.
61. UNGUREANU-DOBRE, A.; CATANEANU, S. Educația fizică și sportivă școlară. România: Editura Universitatea, 2016, ISBN 978-606-14-0988-4.
62. URICHIANU B. Fortificarea stării de sănătate a elevilor din ciclul primar prin componentele intelectuale și motrice. Teză de doctor. Chișinău, 2020.
63. URICHIANU B., ANDREI V.C. Studiu privind dezvoltarea fizică armonioasă a elevilor din clasa I. În: revista Știința Culturii Fizice, Nr. 35/1 – 2020.- P.177-183.
64. URICHIANU, A. Mijloacele tehnice specializate utilizate în antrenamentul canotorilor. În: „Interdisciplinaritate și calitate în domeniul fundamental de știință”. A XVIII-a sesiune anuală de comunicări științifice cu participare internațională. Educație fizică și sport. București: Editura BREN, 2008. Pp.51-52.

(În limba engleză)

65. BRANIȘTE, G. Study of indicators of long-term adaptation of the body of the swimmers of high sports qualification. În: Materialele Congresului Științific Internațional ”Sport. Olimpism. Sănătate”, Ediția a VII-a. Chișinău, Republica Moldova: Editura USEFS, 2022, pp.251-256. ISBN 978-9975-68-460-6.
66. BOTA, A. Kinesiology. Bucharest: Didactic and Pedagogic Publishing House, 2007,p.44.

67. MITRACHE, G., TUDOȘ, Ș. *Psychomotricity and language*. Bucharest: Academic Book Publishing House, 2004, p.80-107.
68. NEUMANN, O.V., NINICU, A. Reflecting the system of fundamental concepts in modelling the training process of performance swimmers in different stages of training. In: Bulletin of the Transilvania University of Brasov, Series IX: Sciences of Human Kinetics, vol. 14(63), no 2, 2021, p. 63-72. <https://doi.org/10.31926/but.shk.2021.14.63.2.7>
69. NINICU, A., NEUMANN, O.V., POSTOLACHI, O. Psychological and pedagogical preconditions for teaching swimming to primary school children. In: ACROSS, vol.6, no 3, p. 12-15. <http://www.across-journal.com/index.php/across/article/view/138/130>
70. NINICU, A., MUNTEANU, N. Characteristics of physical development and motor skills in children aged 7 years-old. In: Sport. Olimpism. Sănătate: Congres științific internațional. Culegere de articole. Chișinău: USEFS, 2022, p. 547-556. ISBN 978-997-5-68-460-6 <https://doi.org/10.52449/soh22.88>

(în limba rusă)

71. АБСАЛЯМОВ, Т.М. *Плавание: учебник для вузов* / Т.М. Абсалямов, М.М. Булатова, Н.Ж. Булгакова. М.: Олимпийская литература, 2000. 496 с.
72. АБРАМОВА, Г.С. *Возрастная психология*. М., 2000, 145 с. ISBN 5-88687-087-3
73. АБРАМОВА, Г.С. *Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов*. 4-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 1999, 672 с. ISBN 5-88687-064-4
74. АКИМОВА, Л.Н. *Психология спорта. Курс лекций*. Институт математики, экономики, механики. Одесса: Негоциант, 2004. 127 с. ISBN 966-691-119-1
75. АНДРИЯНОВА, Е.Ю. *Спортивная медицина: учебное пособие для студентов образовательных организаций высшего образования*. Великие Луки, 2014, с 35. ISBN 978-5-350-00290-4
76. АНТОНОВА, А.А. *Сравнительная характеристика физического развития детей* / А.А. Антонова, С.Н. Ченцова, В.Г. Сердюков // Астрахан. мед. журнал. 2012, № 4, с. 26 – 29. ISSN 1992-6499
77. АРАКЕЛЯН, Е.Е. *Бег на короткие дистанции (спринт)*. М.: Инфра-М, 2002, с. 29. ISBN 978-985-7076-68-0
78. АРХИРЕЕВА, Т.В. *Критическое самоотношение младших школьников и факторы его развития: монография*. - Великий Новгород: НовГУ имени Ярослава Мудрого, 2008, 158 с.

79. БАНИНА, А.А. *Процесс самоопределения обучающихся и образовательные возможности учебно-тренировочного процесса* // Физкультурно-спортивная и воспитательно-патриотическая деятельность в Вузах: инновации в решении актуальных проблем: материалы Международной научно-практической конференции. Темень, 2021. С. 43-45. ISSN 2070-7428
80. БАШКИРЕВА, А.В., ВУКОЛОВА, В.Ю. *Формирование мотивации у младших школьников к занятиям физической культурой с использованием педагогических средств* / А.В. Башкирева, В.Ю. Вуколова // Современные тенденции развития физической культуры и спорта. Материалы Межрегиональной научно-практической конференции. Под редакцией В.М. Ерикова, С.Б. Петрыгина. 2020. с. 14-18. ISBN: 978-5-907266-46-9
81. БЕЗРУКИХ, М.М., ЛЮБОМИРСКИЙ, Л.Е. *Возрастные особенности организации и регуляции произвольных движений у детей и подростков*. М.: Образование от А до Я, 2000. 256 с. ISSN 2072-8840
82. БЕЛИСОВА, А.А., БЕЛИСОВА, О.А., ВАСЕРМАН, С.В., КРОНШТАТОВА, Е.А., МИШЕНЕВА, Л.Н., НИКОЛАЕВА, Н.И. *Психологическая характеристика детей младшего школьного возраста*. Устойчивое развитие науки и образования. 2018, № 10, с. 160-164.
83. БЕЛОНОЖКИН, Р.В., МАСЛОВА, И.Н. *Развитие гибкости у младших школьников* / Р.В. Белоножкин, И.Н. Маслова // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма. Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов. Под редакцией О.Н. Савинковой, А.В. Ежовой. 2019. с. 262-266. ISBN: 978-5-4446-1276-7
84. БЕРНШТЕЙН, Н.А. *О ловкости и ее развитии* / Н. А. Бернштейн. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – с. 288. ISBN 5—278—00339—1
85. БЛИНОВ, Н.Г., ИГИШЕВА, Л.Н. *Практикум по психофизиологической диагностике*. - М.: Физкультура и спорт, 2000, 200с. ISBN: 5-691-00637-1
86. БОЧКАРЕВА, А.Г., НИКИТИНА, А.А., АНЧИКОВА, И.В., ЛУКИНСКАЯ, О.Е. *Особенности физического развития детей младшего школьного возраста*. Акмеология. 2015. № 3 (55). с. 190. ISSN: 2072-7577
87. БУКРЕЕВА, Д.П. *Возрастные изменения максимального темпа движений у детей 7-16 лет*: автореф. дис... канд. пед. наук / Д.П. Букреева. - М., 1955. - 15 с.

88. БУШЕВА, Ж.И. *Некоторые антропометрические показатели детей 6-7 лет северного города с различной двигательной активностью* // *Фундаментальные исследования*. 2006, №5, с. 7. ISSN 1812-7339.
89. БУШЕВА, Ж.И., АУСТЕР А.В. *Исследование показателей физического развития детей 7 лет в условиях занятий спортом на Севере* // *Научный медицинский вестник Югры*. 2012, № 1-2 (1-2), с. 44-46. ISSN: 2306-1367
90. БУШЕВА, Ж.И., ЛИТОВЧЕНКО О.Г., АУСТЕР А.В. *Морфологический статус детей младшего возраста, занимающихся спортом в условиях северного региона* // *Теория и практика физической культуры*. 2014, № 1, с. 91-93. ISSN: 0040-3601
91. ВАСИЛЬЕВ В.В., ЖУКОВ Е.К. *Физиология человека*. Учебник. Под общей ред. А.Н. Крестовникова. - М.: ФиС, 1954.
92. ВАСИЛЬЕВА, К.И. *Взаимоотношения детей младшего школьного возраста* // *Вопросы психологии*. 2010, 328 с.
93. ВАСИЛЬЧЕНКО, М.А. *Развитие психомоторных и познавательных способностей детей младшего школьного возраста в процессе обучения плаванию*: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Краснодар, 2000, с. 156
94. ВАСИЛЬЧЕНКО, М.А. *Развитие психомоторных и познавательных способностей детей младшего школьного возраста в процессе обучения плаванию*: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04: Краснодар, 2000 155 с. РГБ ОД, 61:00-13/1414-4.
95. ВЕЛИЧКО, А.И., ТАТАРИНЦЕВА, О.А. *АНАТОМО-Физиологические, эмоциональные и психологические особенности детей младшего школьного возраста* // *ЕВРОПЕЙСКИЙ ФОРУМ МОЛОДЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ*. Сборник статей. 2019, с. 38-40. ISBN 978-5-907230-17-0
96. ВОЛОКИТИНА, Т.В., ТИХОНОВА, О.Н., ПОПОВА, Е.В. *Психомоторное развитие школьников Европейского Севера России: монография*. Архангельск: Поморский университет, 2010. 136 с. ISBN 978-5-88086-892-
97. ГАДЖИМУРАДОВ, Ф.Р., АБДРАХМАНОВ, М.Б. *Возрастные особенности развития моторики и физических качеств младших школьников*/ Ф.Р. Гаджимурадов, М.Б. Абдрахманов // *Современные тенденции развития ЗЕРНОВ, В. Особенности начального этапа обучения плаванию* / В. Зернов // *Пралеска*. 2020. № 2 (342). с. 37-40. ISBN 985-6306-09-4
98. ГАМЕЗО, М.В. и др. *Возрастная и педагогическая психология*. Учебное пособие для студ. вузов. М.: Педагогическое общество России, 2003. 512 с. ISBN 5-93134-195-1

99. ГАПОН, Г.И. *Исследование эффективности средств и методов воспитания физических качеств у детей* [Текст] / Г.И. Гапон. - М.: Академия, 1971. - 10 с.
100. ГРЕБЕННИКОВА, И.Н., САФРОНОВА, М.В., САФРОНОВ, И.Д. *Влияние плавания на состояние координации движений у детей младшего школьного возраста с аутизмом* // Вестник спортивной науки. 2022. № 1. С. 48-51. ISBN: 1998-0833
101. ГУЗАИРОВА, А.М. *Методика преподавания физической культуры младшим школьникам* [Электронный ресурс] / А.М. Гузаирова, Т.Ю. Каратаева // Международный студенческий научный вестник, 2015, № 5-3, с. 322-326; Режим доступа: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=13714> (дата обращения: 05.11.2021). ISSN:2409-529X
102. ДАВЫДОВ, В.В., СЛОБОДЧИКОВ, В.И., ЦУКЕРМАН, Г.А. *Младший школьник как субъект учебной деятельности* // Вопросы психологии. 2012, 319 с.
103. ДЕДУЛЕВИЧ, М.Н., ШУТОВ, В.В. *Управление физическим развитием детей младшего школьного возраста* // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке. Сборник научных статей международной научно-практической конференции. 2020, с. 175-178. ISBN: 978-985-568-633-1
104. ДЕМИДОВА, И.В. *Возрастные особенности и развитие двигательных способностей младших школьников*. Текст: непосредственный // Молодой ученый, 2020, № 9 (299), с. 186-188. URL: <https://moluch.ru/archive/299/67773/> (дата обращения: 05.11.2021). ISSN2072-0297
105. ДУБИНЕЦ, Е.В., КУРСАНОВА, А.М., ЧЕВАЧИНА, А.В. *Развитие эмоционально-волевой сферы младших школьников, занимающихся спортом* // Человек. Искусство. Вселенная, 2016, №. 1, с. 76-83. ISSN 2411-5916
106. ДУБОВОВА, А.А. *Возрастные особенности развития психомоторных способностей у юных акробатов-прыгунов этапа начальной подготовки*. // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, 2017, Т. 1, № 1-1, с. 218.
107. ДУБРОВИНА, И.В., АКИМОВА, М.К., БОРИСОВА, Е.М. *Рабочая книга школьного психолога*. М.: Просвещение, 1991. 303 с. (Психол. наука — школе). ISBN 5-09-003074-X
108. ЕМЕЛЬЯНЕНКО, Т.О., КЛЕЙМЕНОВА, М.Н. *Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки* // Алтайский государственный педагогический университет. - 2015. - №1. - с. 51-54. ISSN: 2225-5486

109. ЖИЕНБАЕВА, Н. Б. *Психологические особенности развития личности в младшем школьном возрасте* / Н. Б. Жиенбаева, А. М. Измайлова. // Молодой ученый, 2018, № 11 (197), с. 116-119. URL: <https://moluch.ru/archive/197/48818/> (дата обращения: 06.11.2021). ISSN2072-0297
110. ЗАХАРОВА, А.В., ТХОЙ, Н.Т. *Развитие знаний о себе в младшем школьном возрасте* [Текст] // Новые исследования в психологии, 1987, № (36), с. 61–63.
111. ИЛЬИН, Е.П. *Психология спорта*. СПб.: Питер, 2012. 352 с. (Серия «Мастера психологии»). ISBN 978-5-459-01167-8.
112. ИЛЬИН, Е.П. *Психомоторная организация человека*. СПб. : Питер, 2003. 384 с. ISBN: 5-94723-491-2.
113. КАБАРДАЕВА, Д.С. *Психологические особенности детей младшего школьного возраста* // Прорывные научные исследования: проблемы, закономерности, перспективы. Сборник статей XIII Международной научно-практической конференции.- Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2019, с. 352-354 ISBN: 978-5-00159-024-8
114. КАРПМАН, В.Л. и др. *Тестирование в спортивной медицине*. М.: ФиС, 1988. с. 129-192. ISBN 5-278-00004-X
115. КАХАРОВ З.А., АБДУРАХИМОВ А.Х. *Сравнительная оценка темпы роста физического развития детей младшего школьного возраста* // Re-health Journal. 2019, № 4, с. 13-19. eISSN: 2181-0443
116. КОБЯКОВ, Ю.П. *Физическая культура. Основы здорового образа жизни. Учебное пособие, изд. 2-е*. Ростов-на-Дону: Феникс, 2014, 252 с. ISBN 978-5-222-21445-9
117. КОКОРЕВ, Д.А. *Методика обучения плаванию детей младшего школьного возраста с использованием дополнительного оборудования* / Д.А. Кокорев // Шаг в науку. Материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II всероссийской). 2020. с. 243-245. ISBN: 978-5-4465-2161-6
118. КОРЕНКОВА, Н.Е. *Типологические особенности психомоторной организации человека* // Ученые записки: вопросы экономики, социологии и права / гл. ред. В. И. Пароль. Таллинн: Русское академическое общество Эстонии, 2007, №10, с. 19-24 ISBN 9985-9634-6-6.
119. КОРОТКОВА, Е.В. *Плавание как средство улучшения здоровья школьников* // Царскосельские чтения, 2015, №4, с.224–227 №XIX. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/plavanie-kak-sredstvo-uluchsheniya-zdorovya-shkolnikov> (дата обращения: 18.11.2021).

120. КОССОВ, Б.Б. *Психомоторное развитие младших школьников: Методические разработки.*-М., 1989, 110 с.
121. КРОХИНА, Т.А. *Мотивационные основы занятий по плаванию с детьми младшего школьного возраста* [Текст] / Т. А. Крохина // Актуальные вопросы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в плавании и других видах водного спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 27-28 ноября 2014 г. - Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. - с. 84-87.
122. КУЗНЕЦОВА, Л.П., НИКИТИНА И.В. *Развитие психомоторных способностей младших школьников на уроках физической культуры в общеобразовательном учреждении*/ Л.П. Кузнецова, И.В. Никитина // Педагогические и социальные проблемы образования. Материалы Международной научно-практической конференции. 2019. с. 132-137. ISBN: 978-5-6043604-6-0.
123. КУЛАГИНА, И.Ю., КОЛЮЦКИЙ, В.Н. *Психология развития и возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие для вузов* / Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Москва: Академический проект, 2020. 420 с. ISBN 978-5-8291-2748-0.
124. КУЛЕШОВ, В.И., ЛЕВШИН, И.В. *Выбор метода баротерапии - периодической гипобарической или гипербарической оксигенации.* - СПб., 2002.-208 с.
125. ЛЕЙТЕС, Н.С. *Возрастная одаренность школьников: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений* / Н. С. Лейтес. - М.: Академия, 2001. - 320 с. - (Высшее образование). ISBN 5-7695-0646-6.
126. ЛЕПИЛИНА, Т.В. *Методика начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста с использованием информационно-медийных технологий* / Т.В. Лепилина // Материалы XV традиционного международного симпозиума «Восток – Россия - Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни». Красноярск, СибГАУ, 2011, с. 65-67.
127. ЛЕПИЛИНА, Т.В. *Обучение плаванию младших школьников с использованием образовательных видеофильмов* / Т.В. Лепилина // Видеонаука. 2017. № 4 (8). с. 1.
128. ЛЕПИЛИНА, Т.В. *Повышение интереса, мотивации к занятиям плаванием младших школьников.* Вестник КГПУ. 2012. Вып. 4 (22), с. 136-141.
129. ЛЕПИЛИНА, Т.В. *Реализация принципа наглядности при обучении плаванию с использованием мультимедийных материалов.* Материалы международной

- электронной научно-практической конференции «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития». Красноярск, СибГАУ, 2012, с. 297-300.
- 130.ЛИСИНА, М.И. *Проблемы онтогенеза общения*. Москва, 1986, с. 144.
- 131.ЛОЙКО, Т.В. *Развитие физических качеств у детей школьного возраста*.// Фізична культура і здороўе, 2012, № 1, с. 52-56.
- 132.ЛУКМАНОВА, Н.Б., ВОЛОКИТИНА, Т.В., ГУДКОВ, А.Б., САФОНОВА, О.А. *Динамика параметров психомоторного развития детей 7-9 лет* / Н.Б. Лукманова, Т.В. Волокитина, А.Б. Гудков, О.А. Сафонова // Экология человека. 2014. № 8. с. 13-19. ISSN: 1728-0869
- 133.МАРКОВ, К.К. *Современные направления совершенствования методики спортивной тренировки* / К.К. Марков, О.О. Николаева, Е.Н. Сидорова // Современные наукоемкие технологии, 2016, № 5-1, с. 131-135. ISSN 1812-7320.
- 134.МАСЛОУ, А.Х. *Мотивация и личность*. СПб.: Питер, 2011, с. 142. ISBN 978-5-4461-1309-5
- 135.МАТВЕЕВ, Л.П. *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры*. М.: Советский спорт, 2010. 340 с. ISBN 978-5-906132-50-5
- 136.МАТВЕЕВ, Л.П. *Теория и методика физического воспитания: учебник* / Л. П. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Л.П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 1991, с. 74. ISBN: 978-5-907225-59-6
- 137.МЕЗЕНЦЕВ, В.В. *Понятие о психомоторных способностях и их взаимосвязь с психологическими компонентами личности старших школьников гимназии* // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 12 (58), с. 71–74. ISSN: 1994-4683
- 138.МЕНЬШУТКИНА, Т.Г. *Теория и методика плавания в системе оздоровительно-спортивных технологий: учебно-методическое пособие* / Т.Г. Меньшуткина, А.А. Литвинов, О.В. Новосельцев, М.Г. Непочатых, А.В. Орехова. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. 122 с.
- 139.МИХАЙЛОВА, Н.В. *Как сформировать интерес к физической культуре*//Физическая культура в школе, 2005, № 4, с. 14. ISSN 0130-5581 (Print) ISSN 2409-9120 (Online)
- 140.НАГОРНОВА, А.Ю., ДЕНИСОВА, Г.М., КАРПЕЕВ, С.А., СТРЮКОВА, Г.А., ГНЕДОВА, С.Б., ЕРЕМИНА, Л.И., АБРАМОВА, О.А. *Основы педагогики и психологии младшего школьника*. Ульяновск: УлГПУ, 2012, 329 с. ISBN 978-5-86045-494-1

141. НАЗАРЕНКО, К.С., КАРАСЬ, Т.Ю. *Средства и методы обучения плаванию учащихся младшего школьного возраста* / Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. Материалы Регионального научно-практического семинара, 2019, с. 47-52.
142. НАЗАРОВ, В.П. *Координация движений рук у детей школьного возраста*. М.: Физкультура и спорт, 1969, 32 с.
143. НАЙДАНОВА, А.Ф., ПРОКОПЬЕВА, А.Н. *Анатомо-физиологические особенности развития учащихся младшего школьного возраста* // Достижения вузовской науки, 2016, № 24, с. 58-62.
144. НАУМОВА, Т.В. *Развитие психомоторных способностей детей дошкольного возраста в условиях информационно-образовательной среды*: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.07 / Наумова Татьяна Валентиновна; [Место защиты: ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского»], 2020. – с. 70-82.
145. НИЖНИК, Г.Н., СТОЛЯРОВА, Е.П. *Мотивация спортивной деятельности в группах начальной подготовки плавания* / Г.Н. Нижник, Е.П. Столярова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 10 (140). С. 256-259. ISSN: 1994-4683
146. НИКАНДРОВ, В.В. *Психомоторика*. СПб.: Речь, 2004. 104 с. ISBN 5-9268-0269-5.
147. образования: компетенции, технологии, кадры. Сборник материалов научно-методической конференции. 2019. с. 179-184. ISBN: 978-5-7743-0917-7
148. ОЗЕРОВ, В.П. *Психологические основы диагностики и формирования психомоторных способностей у школьников и студентов*: автореферат дис. ... доктора психологических наук: 19.00.07 / Рос. психол. ин-т.- Москва, 1993.- 38 с.: ил. РГБ ОД, 9 93-3/944-6.
149. ОЗЕРОВ, В.П. *Психолого-педагогические аспекты формирования психомоторных способностей молодежи* / В. П. Озеров О. Д. Федотова // Мир науки. Педагогика и психология. 2016. Т. 4, № 5. с. 44–48. eISSN: 2309-4265
150. ПАЩЕНКО, Л.Г. *Гармонизация физического и умственного развития младших школьников в процессе физкультурного образования: Монография*. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманитар. ун-та, 2010, с. 50-52 ISBN 978-5-89988-778-9
151. ПЕТРОВ, А.В., ШЕВЫРЕВА, Е.Г., АРХИПОВА, Д.Н. *Психолого-педагогические особенности деятельности тренера-преподавателя на этапе начальной подготовки по виду спорта «плавание»* // Современные проблемы науки и образования. 2022. № 2. С. 15. ISSN 2070-7428.

152. *Познакомьтесь — плавание* / Под ред. Н.Ж. Булгакова. — М.: 000 «Издательство АСТ»: 000 «Издательство Астрель», 2002. — 160 с., с.91. ISBN 5-17-. 012503-8
153. ПОПОВА, Т.Е. *Психологические особенности детей младшего школьного возраста* // Вестник научных конференций, 2018, № 4-2 (32), с. 95-96. ISSN 2412-8988
154. ПРОКОПЬЕВА, А.Н., НАЙДАНОВА, А.Ф. *Анатомо-физиологические особенности развития учащихся младшего школьного возраста* // Достижения вузовской науки, 2016, № 24, с. 58-62.
155. *Пропедевтика внутренних болезней*. В двух частях. Часть 1: учебник и практикум для вузов / В.Р. Вебер [и др.] – М: Юрайт, 2019. – 467 с. ISBN. 978-5-7695-6971-5, 978-5-7695-6972-2
156. ПУШКИНА, Н.В. Мотивационные основы занятий по плаванию с детьми младшего школьного возраста / Н.В. Пушкина // Новая наука: Теоретический и практический взгляд. 2017. Т. 1. № 3. С. 91-94. ISSN: 2412-9720
157. РАБОТНИКОВА, А.В. *О некоторых возрастных особенностях развития младших школьников* // Формирование профессиональной компетентности филолога в поликультурной образовательной среде. Материалы научно-практической конференции. Под общей редакцией И.Б. Каменской, 2017, с. 59-63. ISBN: 978-5-906962-93-5
158. РАСПОПОВА, А.С. *Развитие психомоторики на уроках физической культуры у младших школьников* / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко, Е.И. Берилова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2020, № 4(180), с. 575- 578. ISSN 1994-4683
159. РАСПОПОВА, А.С. *Развитие психомоторики на уроках физической культуры у младших школьников* / А.С. Распопова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. - № 4 (182). – с. 575-577 ISSN: 1994-4683 eISSN: 2308-1961.
160. РОТМАНОВА, Т.А. *Обучение младших школьников тонким двигательным различиям на уроках физической культуры* // Вопросы психологии, 1990, №2, с. 82-86.
161. РЫЖКОВА, В.В. *Совершенствование психомоторных функций первоклассника как предпосылка его успешного обучения*: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 Краснодар, 2006 163 с. РГБ ОД, 61:07-19/2.
162. САЙФУТДИНОВА, И.А., САЙТХАНОВ, А.А., ЧЕРНЫХ, А.В. *Методы оценки физического развития детей младшего школьного возраста* // Медико-биологические, социальные и педагогические аспекты формирования здорового образа жизни: новые взгляды и решения, 2015, № 2 (2), с. 37-44.

- 163.САПИН, М.Р. *Анатомия и физиология детей и подростков : учеб. пособие для студ. пед. вузов / М.Р.Сапин, З.Г.Брыксина. — 6е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2009, 432 с. ISBN 978-5-7695-5824-5*
- 164.СЕЛИВАНОВА, И.Б. *Плавание – одно из важнейших средств физического воспитания школьников [Электронный ресурс] / И.Б. Селиванова; Открытый урок: Фестиваль педагогических идей. – 2017. – URL: <http://открытыйурок.рф/статьи/313779> (дата обращения: 05.11.2021).*
- 165.СЕМЕНОВ, Л.А. *Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. - М.: Советский спорт, 2005. - 142 с.*
- 166.СТАМБУЛОВА, Н.Б. *Психология спортивной карьеры: учебное пособие. СПб.: Изд-во «Центр карьеры», 2007, с. 261 ISBN: 5-901126-01-7.*
- 167.СТЕПАНЕНКОВА, Э.Я. *Методика проведения подвижных игр. — М. Мозаика-Синтез, 2009. — 859 с, с. 632. ISBN: 978-5-86775-669-7*
- 168.СТЕПАНОВА, Е. *Воспитательный процесс: изучение эффективности. Москва: Сфера, 2001, 22 с. ISBN 5-89144-153-5*
- 169.СТРЕБКОВА, Л.В., КУЖЕЛЕВА, И.Н. *Игровые упражнения как основа обучения плаванию учащихся младшего школьного возраста/ Л.В. Стребкова, И.Н. Кужелева // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации. Сборник статей II Международной научно-практической конференции: в 2 частях. 2017. С. 166-168. ISBN: 978-5-907012-72-1*
- 170.СУЛЕЙМАНОВ, И.И. *Основы воспитания координационных способностей: Лекция / И.И. Сулейманов. Омск: ОГИФК, 2001. 46 с.*
- 171.СУРКОВ, Е.Н. *Психомоторика спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1984. 126 с.*
- 172.ТАБАКОВА, Е.А. *Формирование навыка плавания с применением игр по освоению с водной средой//Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание, 2020, №1, с. 25-30 eISSN: 2619-113X*
- 173.ТЕПЛОВ, Б.М. *Избранные труды: в 2 т. Т. 2. - М.: Педагогика, 1985, с. 16*
- 174.ТЕР-ОВАНЕСЯН, А.А., ТЕР-ОВАНЕСЯН, И.А. *Обучение в спорте. М.: Советский спорт, 1992. 192с.ISBN 5-85009-348-6*
- 175.ТРОФИМОВ, И.С., ТРОФИМОВА, Л.В. *Психологические особенности развития детей младшего и среднего школьного возраста // Научные тенденции: педагогика и психология. Сборник научных трудов по материалам VIII международной научной*

- конференции. Международная Научно-Исследовательская Федерация «Общественная наука», 2017, с. 31-33.
176. ТРОФИМОВА, О.В. *Роль игрового момента в обучении плаванию* [Электронный ресурс] / О.В. Трофимова // Социальная сеть работников образования nsportal.ru. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2014/05/12/rol-igrovogo-momenta-v-obuchenii-plavaniyu>.
177. УКОЛОВ, А.В. *Формирование спортивной мотивации у младших школьников* // Молодой ученый. 2012. №9, с. 320-323.
178. ФАРБЕР, Д.А., ДУБРОВИНСКАЯ, Н.В. *Функциональная организация развивающегося мозга. Возрастные особенности и некоторые закономерности* // Физиология человека. 1991. Т. 17, № 5. с. 17–27.
179. ФИЛИППОВА, Е.Н., ОБИРИН, С.В. *Развитие быстроты у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры* / Е.Н. Филиппова, С.В. Обирин // Научный альманах. 2020. № 5-1 (67). с. 215-218. eISSN: 2411-7609
180. ФИЛИППОВА, О.С. *Олимпийское образование дошкольников и младших школьников: методическое пособие*. СПб. : Детство-Пресс, 2017. 187 с. ISBN 5-98901-009-5
181. ХОЛОДОВ, Ж.К. *Теория и методика физического воспитания и спорта*. М.: Академия, 2000, с. 65-76. ISBN. 5-7695-2099-X
182. ХУДАЙБЕРГЕНОВА, М.В., СУХИНИН, М.В. *Физическое развитие детей младшего школьного возраста как показатель здоровья* // Электронный сборник научных трудов "Здоровье и образование в XXI Веке" №6, 2010,(Т.12), с. 317-318
183. ЧЕРЕЗОВА, М.М. *Пульсоксиметр*. // Актуальные вопросы развития современной цифровой среды. Сборник статей по материалам научно-технической конференции молодых ученых. Волгоград, 2021. с. 240-247. ISBN:978-5-907282-46-9
184. ЧЕРНЕЦОВА, Т.С., АФАНАСЬЕВА, О.В. *Суть метода наблюдения в психолого-педагогических исследованиях* / Т.С. Чернецова, О.В. Афанасьева // Вестник Московского информационно-технологического университета - Московского архитектурно-строительного института. 2020. № 3. с. 65-74. ISSN 2619-046X
185. ЧЕСНОКОВА, Н.О. *Развитие психофизических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами физического воспитания ДОУ* // Актуальные вопросы педагогики и психологии образования. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, магистрантов, студентов (с

- международным участием). Под научной редакцией О.Г. Холодковой, Ю.В. Алеевой, Л.И. Сигитовой. 2019. С. 44-46. ISBN:978-5-88210-944-7
186. ЧУМАНОВА, К.А. *Психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста при занятиях спортивным плаванием* // Современные научные исследования и инновации, 2020, № 12 (116), с. 43. ISSN: 2223-4888
187. ШАБОЛТАС, А.В. *Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте*: дис. ... канд. психол. наук. СПб, 1998. 184 с.
188. ШАПОВАЛЕНКО, И.В. *Возрастная психология*. М.: Гардарики, 2015. 349 с. ISBN 978-5-9916-3510-3.
189. ШЕВЧУК, Ю.В. *Отношение учащихся и их родителей к учебе в школах спортивной ориентации (по результатам социологического исследования)* // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2010. № 3. с. 100-109.
190. ШЕВЫРЕВА, Е.Г., ПЕТРОВ, А.В., АРХИПОВА, Д.Н., ПЕТРОВА, О.В. *Роль и значение имиджа тренера в работе с юными спортсменами* // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 2. ISSN2070-7428.
191. ШЕСТАКОВА, Л.С. *Педагогический эксперимент как способ определения эффективных средств и методов профессионального обучения* // Аллея науки. 2018. Т. 5. № 5 (21). с. 1063-1066. eISSN 2587-6244
192. ЭРИКСОН, Э. *Детство и общество*. СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996, 592 с. ISBN 5-7841-0070-X
193. ЮРОВ, И.А. *Индивидуально-личностные предпосылки деятельностной успешности в спорте*: специальность 19.00.13: «Психология развития, акмеология»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Кострома, 2014, 238 с.
194. ЮСУПОВ, И.М. *Психический дизонтогенез и психогенные расстройства (детско-подросткового возраста)*. Казань, 2008, 204 с. ISBN 5-9222-0122-0
195. ЮСУПОВА, Л.А., Миронов, В.М. *Аэробика* : учеб.-метод. пособие. Мн.: БГУФК, 2015, с. 82. ISBN985-6651-52-2
196. ЯБЛОНСКАЯ, С.В., ЦИКЛИС, С.А. *Физкультура и плавание в детском саду* / С. В. Яблонская, С. А. Циклис. М.: ТЦ Сфера, 2015. 112 с. ISBN: 978-5-9949-0079-6
197. ЯНСОН, Ю.А. *Физическая культура в школе*. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. Ростов н /Д: «Феникс», 2004, с. 54. ISBN 5-222-05213-3
198. ЯЧМЕНЕВА, А.А., СТОЛМАКОВА, Т.В. *Система обучения плаванию детей дошкольного возраста*. Учебно – методическое пособие / Под ред. А. А. Чеменевой.

A. A. Чеменева, T. B. Столмакова. СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2013. 336 с. ISBN: 978-5-89814-678-8

Surse digitale

- 199.Înotul pentru toți. <https://ro.scribd.com/document/647548297/Inotul-s%C4%83n%C4%83tate-pentru-to%C8%9Bi>
- 200.Ce beneficii are inotul in piscina sau in apa marii. <https://www.doc.ro/dieta-si-sport/ce-beneficii-are-inotul-in-piscina-sau-in-apa-marii>
- 201.Înotul pentru copii: dezvoltare, sanatate si bucurie. opingrediente.com/blog-ro/wellness-ro-2/sanatate-ro/inotul-pentru-copii-dezvoltare-sanatate-si-bucuri
- 202.7beneficii ale înotului. <https://totalpool.ro/blog/piscine/7-beneficii-ale-inotului/?srsltid=AfmBOoqLSLrRomV2lzOTKUmz5ReNIE8V9-EleL8TvH44TpEutOvzTYrR>
- 203.Inotul - unul dintre cele mai eficiente sporturi! <https://www.top-shop.md/articole/inotul-unul-dintre-cele-mai-eficiente-sporturi-afla-ce-beneficii-iti-aduce>
- 204.Codul educației al Republicii Moldova.
https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=110112&lang=ro
- 205.Ghid de implementare a curriculumului pentru învățământul primar. Aprobata la Consiliul Național pentru Curriculum (Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 1124 din 20 iulie 2018)
206. <https://studentopedia.ru/pedagogika/analiz-issledovaniij-i-poluchennih-rezultatov---issledovanie-vliyaniya-motivacii-na-rezultati.html>

ANEXE

Planul – grafic de instruire pe anul de studii

PLANUL-GRAFIC DE INSTRUIRE PE ANUL DE STUDII													
Unități de conținut	Repartizarea orelor pe luni												
	Număr de ore	septembrie	octombrie	noiembrie	decembrie	ianuarie	februarie	martie	aprilie	mai	iunie	iulie	august
1. Pregătirea teoretică													
Tehnica securității la lecțiile de înot.	2	1				1							
Igiena și alimentația.	5		1		1		1		1			1	
Regulile competițiilor de înot.	5			1		1		1		1	1		
2. Pregătirea fizică generală	269	26	25	26	25	25	25	25	26	23	25	18	
Dezvoltarea forței musculare, vitezei, rezistenței, flexibilității (alergare)													
3. Pregătirea fizică specială	131	13	13	9	12	12	12	12	13	11	12	12	
Creșterea capacității de efort aerob, perfecționarea coordonării, alunecării, starturilor, întoarcerilor													
4. Pregătirea tehnico-tactică	69	7	6	7	5	5	6	6	6	7	10	4	
Tehnici de : formare a imaginii mobilizare a energiei psihice, combaterea stresului, fixare a obiectivelor. Antrenamente pentru tactica de concurs.													
5. Pregătirea psihologică	4	1			1		1		1				

Formarea și mobilizarea energiei psihice. Combaterea stresului.													
6. Refacerea-recuperarea în activitatea sportivă	1			1									
Exersarea tehnicilor de reducere a oboselei. Jocuri sportive.													
7. Activități competiționale	8		1	1	1	1	1	1	1	1			
Participarea în competiții sportive : interne, municipale, naționale.													
8. Testarea pregătirii fizice generale, pregătirii fizice speciale și tehnice	2				1							1	
Efectuarea testelor de control.													
9. Control medical	2	1				1							
Control medical la medicul de familie.													
Total ore	498												

Plan grafic de instruire lunar

Anexa 2

		septembrie																									
N or.	Unități de conținut	01	02	04	05	06	07	08	09	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30
	1. Pregătire teoretică																										
	Tehnica securității la lecțiile de înot		45																								
	2. Pregătirea fizică generală																										
	Dezvoltarea forței musculare. Dezvoltarea vitezei.	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
	3. Pregătirea fizică specială																										
	Creșterea capacității de efort aerob.	45		45		45		45		45		45		45		45		45		45		45		45		45	
	4. Pregătirea tehnico-tactică																										
	Tehnici de formare a imaginii psihice				45				45				45				45				45				45		45
	5. Pregătirea psihologică																										
	Tehnici de combatere a stresului						45																				
	6. Refacerea-recuperarea în activitatea sportivă																										
	7. Activități competiționale																										
	Competiții municipale																										
	8. Testarea pregătirii fizice generale, pregătirii fizice speciale și tehnice																										
	9. Control medical																										
	10. Măsurări antropometrice				45																						

*Proiect didactic**al lecției desfășurate în grupa înotătorii începători- II*

Data desfășurării: 09.09.2021 ora: 14:30

Locul desfășurării: Bazinul Școlii sportive nr.11

Tipul de lecție: Antrenament de perfecționare a tehnicii procedurii bras

Mijloace tehnice și inventar: palmare, plutitoare.

Antrenor: Ninicu Alina

Teme și obiective de referință

Tema: Menținerea nivelului solicitării forței

Obiectivele:

- Stabilirea unui ritm de lucru înalt;
- Perfecționarea mișcărilor de brațe în procedeul bras;
- Perfecționarea tehnicii starturilor și ieșirilor în procedeul bras.

Etapele și durata lecției	Obiective operaționale	Conținuturi didactice	Dozarea efortului fizic	Metodologia de predare	Indicații organizatorico-metodice
1	2	3	4	5	6
Etapa pregătitoare (15 min.)	<p>Înotătorul va fi capabil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Să mențină disciplina în cadrul lecției - Încălzirea mușchilor corpului - Menținerea pulsului 50-60% de la maximal 	<ul style="list-style-type: none"> - Apelul. Anunțarea sarcinilor lecției. - Demonstrarea și analiza tehnicii procedurii de înot stil liber - Analiza greșelilor - Tehnica întoarcerilor în procedeul stil liber - Încălzirea în apă în procedeul craul pe piept. - Efectuarea corectă a săriturilor de pe peretele bazinului 	<p>1-2min</p> <p>3-4min</p> <p>3-4min</p> <p>6 min</p>	<p>Frontală</p> <p>Demonstrativă</p> <p>Explicarea</p> <p>Verbală</p> <p>Continuă</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstrarea tehnicii pe exemplul unui elev. - Demonstrarea materialelor video. - Înotul în coordonare în tempou mediu.

<p>Etapa de bază (40-50 min.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Perfecționarea tehnicii mișcărilor în procedeul stil liber - Perfecționarea întoarcerilor în procedeul stil liber - Analiza greșelilor 	<ul style="list-style-type: none"> - Alunecarea și ieșirea corectă în apă - Solicitarea și menținerea flotabilității - Folosirea diverselor exerciții pentru îmbunătățirea tehnicii mișcărilor - Executarea alunecării lungi la suprafața apei. 	<p>Exercițiu 4x 25 s/l 4x25 sp Exercițiu 100 spate + 100 stil liber, exercițiu</p> <p>Exercițiu alunecări în săgeată pe spate și pe piept</p> <p>Exercițiu stil liber cu inspirația într-o parte</p> <p>i – 15 sec.</p>	<p>Intervale</p> <p>Repetări</p> <p>Repetări</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vâslire puternică. - Executarea respirației cu reținere. - Analiza executării respirației în procedeul stil liber.
<p>Etapa de încheiere (5-10')</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jocul "Scafandrii" (scufundări după jucarii), grupa de elevi repartizată în două echipe - Restabilirea respirației - Aranjarea elevilor într-un rând - Analizarea greșelilor 	<ul style="list-style-type: none"> - Scufundarea în apă cu ajutorul mișcărilor de mâini și picioare - Exerciții pentru restabilirea respirației - Aranjarea - Analiza greșelilor - Sarcini pentru acasă - Bilanțul lecției, concluzii 	<p>3 repetări (numărăm obiectele scoase de fiecare echipă)</p>	<p>Repetări</p> <p>Metoda frontală</p> <p>Verbală</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reținerea respirației - Expirația lentă sub apă - Respirația continuă - Evidențierea celor mai activi

Teste pentru nivelul pregătirii fizice

”**Testul Romberg**”. Un indicator obiectiv al nivelului de dezvoltare psihomotrice al copilului îl reprezintă capacitățile sale de coordonare, care se caracterizează, în primul rând, prin capacitatea de a coordona anumite acțiuni în procesul de control al activității motorii în conformitate cu scopul propus.

Scopul testului Romberg este de a studia coordonarea statică, deoarece capacitățile de coordonare au o importanță primordială în dezvoltarea aparatului vestibular și a posturii corecte a copilului de vârstă școlară mică. Ele sunt fundamentul îndemânării, care se caracterizează prin complexitatea coordonării acțiunilor psihomotrice și acuratețea mișcărilor în ceea ce privește caracteristicile spațiale, de forță și temporale. Dezvoltarea îndemânării se realizează prin îmbunătățirea „simțului spațiului” sau a echilibrului acțiunilor motrice, a preciziei și corelării acestora. Echilibrul, la rândul său, este capacitatea de a menține o poziție stabilă a corpului, care este asigurată de analizatoarele vestibular și motrice.

Astfel, pentru evaluarea stării analizorului vestibular, cel mai des folosit este testul Romberg. Se deosebesc testul Romberg simplu și testul Romberg complex. Testul Romberg simplu a fost folosit pentru a evalua și analiza coordonarea statică a copiilor mici. Pentru a-l realiza, elevul trebuie să se descalțe, să stea pe podea pe ambele picioare (câlcâiele împreună, vârfulurile picioarelor depărtate), să închidă ochii fără să-i strângă, să-și întindă brațele în față, degetele ușor depărtate. În această poziție, se determinăm nivelul de stabilitate (subiectul se legănă sau stă nemișcat) și timpul de stabilitate. În testul Romberg, atenția este concentrată de asemenea, asupra existenței tremurului pleoapelor și al degetelor. Acest test poate fi aplicat înainte și după antrenament. În caz de oboseală și suprasolicitare, se poate înregistra o scădere a timpului de menținere a stabilității în testului Romberg.

Orientarea în timpul mișcării, schimbarea poziției corpului în spațiu, menținerea unui echilibru puternic depind direct de funcționarea și starea analizorului vestibular. Instabilitatea, chiar și în testul Romberg simplu indică o disfuncție a analizorului vestibular. Menținerea fermă a acestei poziții mai mult de 13 secunde fără tremor al degetelor și pleoapelor la copiii de vârstă școlară mică este calificată drept „bună”; ușoara balansare a corpului, tremurul ușor al pleoapelor și al degetelor în timpul executării probei în intervalul dat sunt calificat drept nivel „satisfăcător”; tremorul pronunțat al pleoapelor și degetelor la efectuarea testului mai puțin decât intervalul de timp indicat este calificat drept nivel „nesatisfăcător” (Makarova G.A., 2003).

În tabel sunt prezentate valorile medii ale testului Romberg (conform lui A.F.Sineakov).

Vârsta	Timpul menținerii stabilității (sec)
7 ani	16

„**Determinarea vitezei de reacție** (conform lui Dușanin S.A., 1981)”. Capacitățile de viteză ocupă un loc special în educația fizică a copiilor de vârstă școlară mică, deoarece asigură succesul activității motrice, dezvoltarea fizică deplină și armonioasă și sunt necesare în aproape orice probă de sport.

Una dintre cele mai importante calități fizice este capacitatea persoanei de a reduce acțiunea fizică la minimum în condițiile date sau într-un anumit interval de timp, de aceea ar trebui să i se acorde o atenție deosebită încă de la primele ore de antrenament. Rapiditatea a fost de mult determinată într-o serie de calități motrice și alte calități umane, care permit efectuarea acțiunilor motrice într-un timp scurt. Aceasta include, în primul rând, capacitatea de a reacționa în situații excepționale care solicită reacții motrice urgente; în al doilea rând, capacitatea de a asigura procesele ce decurg rapid în organismul care au un impact direct asupra vitezei de mișcare.

La vârsta de 7-10 ani, există posibilități de formare a mișcărilor rapide, în special prin creșterea frecvenței și ritmului acestora. În acest interval de vârstă, creșterea semnificativă a vitezei maxime de alergare este asociată cu dezvoltarea ferească a vitezei mișcărilor. Are loc maturizarea analizatorului motor, se începe realizarea celei mai importante acțiuni locomotorii. Toate acestea indică necesitatea de a începe formarea vitezei anume la această vârstă [4,p.29].

Viteza de reacție se măsoară cu o riglă de 50 de centimetri lungime, ca fiind cea mai simplă reacție psihomotorie. Pentru a efectua această tehnică, profesorul trebuie să ia rigla de capătul superior, la o distanță mică, de 1-2 centimetri de palma copilului, în timp ce marginea palmei este situată vertical în jos, iar brațul este întins înainte. La nivelul marginii inferioare a palmei copilului se află cota zero a riglei. După semnalul preliminar „Atenție!”, în cinci secunde, profesorul eliberează rigla. Copilul trebuie să strângă cât mai repede degetele mâinii întinse și să prindă instantaneu rigla care cade.

Viteza de reacție este fixată în funcție de distanța de la cota zero al riglei până la marginea inferioară a palmei copilului. Cu cât distanța înregistrată este mai mică, cu atât viteza de reacție a subiectului este mai bună. Pentru ca copilul să înțeleagă imediat rezultatul, am vopsit părțile riglei în diferite culori, după ce am indicat că roșu înseamnă excelent, verde - bine, albastru – satisfăcător.

Testul se efectuează de trei ori, se înregistrează cel mai bun rezultat. În tabel sunt prezentate rezultatele determinării vitezei de reacție pe niveluri.

Nivel	Timpul de reacție
Înalt	<mai puțin de 16,7
Mediu (normal)	16,7 – 19,5
Redus	>Mai mult de 19,5

„Suplețea„. Experții argumentează importanța dezvoltării supleței în articulații pentru însușirea tehnicii mișcărilor. Nivelul mobilității în articulații este un criteriu de dezvoltare calităților fizice de bază. Prin urmare, îmbunătățirea supleței are o mare importanță pentru dezvoltarea calităților fizice de bază și a stării morfo-funcționale a copiilor, deoarece este determinată de limitele senzitive de vârstă. Ca urmare, dezvoltarea flexibilității la școlari mai mici rămâne în prezent una dintre problemele actuale.

Dacă suplețea este insuficient dezvoltată, procesul de însușire a drepturilor motrice devine mai complicat și decurge mai lent, iar unele dintre ele nu mai pot fi formate deloc. Mobilitatea insuficientă a articulațiilor limitează nivelul de manifestare a forței, a capacităților de viteză și de coordonare, conduce la o determinare a coordonării intramusculare și intermusculare,

la scădere a activității economice fiind adesea cauza lezării mușchilor și ligamentelor. În dezvoltarea supleței la copii, este necesar să se țină cont de particularitățile de vârstă.

Pentru determinarea supleței, a fost aplicată metoda aplecare înainte din poziția inițială, „șezând pe podea”. Pentru a efectua acest test, antrenorul trebuie să deseneze o linie orizontală pe podea cu cretă și o linie perpendiculară de la mijloc, pe care marchează fiecare centimetru. Copilul se așază pe podea, astfel încât călcâiele să fie pe linia orizontală.

Distanța dintre picioarele copilului este de 20-30 de centimetri, degetele picioarelor sunt situate vertical în sus. Copilul trebuie să efectueze trei aplecare de încălzire, apoi pe a patra, de testare. Rezultatul testului este înregistrat după atingerea semnului de pe linia gradată cu vârful degetelor mâinilor unite. Trebuie remarcat faptul că indicii testului pot fi atât pozitivi, cât și negativi, cu o precizie de 0,5 centimetri. Antrenorul controlează cu atenție acuratețea executării testului, nu admite îndoirea genunchilor în timpul aplecării înainte.

În tabel sunt indicate valorile medii ale supleței copiilor de 7 ani, conform normativelor.

vârsta	Nivelul					
	Băieți			Fete		
	scăzut	mediu	înalt	scăzut	mediu	înalt
7 ani	<1	2-8	> 9	< 2	3-12	>13

”Dinamometria”. Una dintre componentele principale ale capacitățile psihomotrice ale copiilor de vârstă școlară mică este abilitățile de forță (Guba V.P., Solonkin A.A., 2009).

O serie de studii au relevat faptul că forța, care este capacitatea persoanei de a depăși rezistența exterioară sau de a i se opune prin eforturi musculare, crește odată cu vârsta. Dezvoltarea forței diferitor grupe musculare are loc cu intensitate diferită. Caracterul neuniform al dezvoltării forței anumitor grupe musculare este cunoscut demult. Creșterea forței extensorilor majorității grupelor musculare are loc mai intens decât a flexorilor, în special ai trunchiului și coapselor. Potrivit lui A. V. Korobkov, la vârsta de la 4,5 până la 6–7 ani, nu se atestă o creștere a forței diferitor grupe musculare calculate la 1 kg de greutate corporală. Cea mai intensă creștere a forței la 1 kg de greutate corporală se observă la vârsta de 6-7 până la 9-11 ani.

Dezvoltarea capacităților de forță determinată, altor capacități psihomotrice de (coordonare, de viteză, plastice (supleța), de rezistență). Gradul scăzut de dezvoltare a capacităților de forță reflectă o forță musculară insuficientă și, în consecință, centura musculară slab al spatelui, fapt ce conduce la apariția multor deficiențe de postură.

Pentru dezvoltarea forței la copiii din treapta primară, este necesar a utiliza exercițiile de forță cu atenție maximă, deoarece scheletul copiilor are o „predispunere” funcțională la deformare sub influența unor îngreunări.

Metoda de măsurare a forței de contracție a diferitor grupe musculare ale corpului se numește dinamometrie. Dinamometrul este un dispozitiv de măsurare forței. Forța musculară a fost determinată cu un dinamometru de mână, deoarece această metodă este potrivită pentru copiii de vârstă școlară mică și este concepută pentru a măsura forța de până la 30 kg. Pentru a determina acest parametru, elevul trebuie să ia dinamometrul în mână, să-l tragă înainte și să strângă mâna în pumn cu putere maximă. Forța de compresie (în kilograme) este determinată de săgeata de pe o scară specială pe dinamometru. La măsurarea forței mușchilor flexori ai mâinii și ai degetelor, dinamometrul este plasat pe partea palmară a mâinii, astfel încât săgeata să fie

îndreptată spre încheietura mâinii copilului. După o scurtă odihnă, puterea mușchilor flexori ai celuilalt braț este măsurată în același mod. Când efectuează acest studiu, antrenorul se asigură că brațul întins înainte nu se îndoaie la articulația cotului.

În tabel sunt prezentate valorile medii standarde ale indicatorilor dinamometriei pentru copiii de vârsta școlară mică.

Vârsta (ani)	Valorile specifice vârstei (kg)			
	Băieți		Fetele	
	Mâna dreaptă	Mâna stângă	Mâna dreaptă	Mâna stângă
7 ani	10,7-15,0	10,1 – 14,1	9,8 – 14,4	9,2 – 13,2

„Pulsoximetria”. Aplicarea acestei metode este posibilă aplicând un dispozitiv special, numit pulsoximetru, care permite a obține cel puțin trei parametri de diagnosticare în timpul examinării;

1. Frecvența cardiacă (FC).

2. Amplitudinea pulsului .

3. Gradul de saturație a hemoglobinei din sânge cu oxigen. În plus, cu ajutorul pulsoximetrului, este posibilă fixarea ritmului pulsațiilor arteriale.

Pulsoximetrul este un dispozitiv medical de control și diagnostic pentru măsurarea neinvazivă a saturației oxigen a sângelui capilar (pulsoximetria), precum și a frecvenței cardiace. Funcționarea aparatului se bazează pe capacitatea hemoglobinei de a absorbi diferit undele luminoase, în funcție de faptul că molecula sa este sau nu legată de moleculele de oxigen.

Frecvența cardiacă este un indicator foarte labil al stării funcționale a sistemului cardiovascular. În activitatea de joc, labilitatea emoțională sau nevrotismul se manifestă prin sensibilitate pronunțată, anxietate, impresionabilitate, în timp ce stabilitatea emoțională se manifestă prin calm, echilibru, prudență și siguranță (V. Cernî, T. Kollarik), fapt ce se reflectă în indicii pulsului.

Astfel, îndeplinirea dozată a efortului psihofizic asociat cu controlul pulsului a fost realizată de noi cu ajutorul pulsoximetrului. Acest dispozitiv este utilizat în pulsoximetrie ca biofeedback (BFB). Utilizarea lui are un efect pozitiv asupra vitezei și calității însușirii deprinderilor de autoreglare psihomotrice, care este asociată nu numai cu introducerea unui punct de reper extern pentru corelarea lui cu senzațiile interne „vagi”, ci și cu capacitatea copilului, de a evalua succesul încercărilor realizate, înlăturând incertitudinea atingerii obiectivelor care dăunează procesului de antrenament.

În pulsoximetria reflexivă, senzorii sunt plasați în proiecția venei și a arterei și înregistrează radiația împrăștiată de țesuturi. Sursele de radiație sunt două diode emițătoare de lumină încorporate – din spectrul roșu și infraroșu (cu o lungime de undă de 660 nm și, respectiv 940 nm). Lumina emisă de acestea este reflectată și recepționată de un fotodetector, din care rezultatul măsurării este transmis unității de calcul. În funcție de proporția luminii reflectate a fiecăreia dintre frecvențe, microprocesorul calculează coeficientul acestora. Memoria pulsoximetrului conține o serie de valori obținute în experimente pe voluntari cu un amestec de gaze hipoxice. Microprocesorul compară coeficientul de absorbție a două lungimi de undă de lumină cu valorile stocate în memorie.

Frecvența cardiacă a copiilor și adolescenților (conform autorului Turul A.F.) este prezentată în tabel.

Vârsta (ani)	Valorile medii specifice vârstei (bătăi)
7 ani	85-90

„Proba Ștanghe”. Proba a fost propusă de medicul rus V.A. Ștanghe și constă în reținerea voluntară a respirației. Testul Ștanghe, care constă în reținerea voluntară a respirației, permite a determina starea funcțională generală a sistemului cardiorespirator, rezistența organismului la hipoxie și, în același timp, se distinge prin simplitate și accesibilitate, ceea ce este important în condițiile examinărilor în masă. Un rezultat însemnat al unui astfel de test în determinarea caracteristicilor individuale ale răspunsului unei persoane la insuficiența de oxigen, funcționarea principalelor sale sisteme de transport de gaze în condiții de hipoxie și hipercapnie și în evidențierea calităților volitive care contribuie la suprimarea îndelungată a excitării centrului respirator.

Deoarece reținerea îndelungată a respirației sau creșterea duratei expirației indică o rezistență dezvoltată, este posibil să se evalueze manifestarea semnelor unei calități volitive precum rezistența folosind acest test ca fiind cel mai informativ și mai ușor de realizat pentru copiii de vârstă școlară mică. Rezistența este capacitatea organismului de a se opune la oboseală în orice activitate. Diferite activități provoacă diferite tipuri de oboseală: mentală, senzorială, emoțională, fizică. Rezistența este determinată de stabilitatea funcțiilor centrilor nervoși, de coordonarea funcțiilor aparatului motor și ale organelor interne. A dezvolta rezistența înseamnă a dezvolta procese biochimice care contribuie la performanța generală a preșcolarului în oricare dintre activitățile sale. De asemenea, acest test caracterizează nivelul general de pregătire fizică.

Testul Ștanghe a fost ales ca un indicator sigur al funcționării întregului sistem respirator și un factor foarte important al restructurării psihomotrice obținute ca urmare a reținerii îndelungate a respirației. Utilizarea indicelui selectat se explică prin faptul că, printr-un efort de voință, copilul nu-și poate ține respirația atât de mult încât aceasta să devină dăunător organismului.

Singurul echipament necesar este un cronometru și un clește pentru nas. Testul Ștanghe constă în determinarea timpului maxim de reținere a respirației după trei inspirații adânci. În poziție culcat, șezând sau stând, copilul execută trei inspirații adânci și în timpul celei de-a patra inspirații de profunzime moderată, ținându-și nasul, își reține respirația, rămânând în această stare cât mai mult timp posibil. Testul se desfășoară prin metoda jocului de către educator, după instruirea copilului, întrucât școlarii mici, la început, nu înțeleg întotdeauna sarcina. Se ia în considerare durata reținerii respirației (în secunde). Ultima inspirație, înainte de pauză nu trebuie să fie foarte profundă, deoarece aceasta poate conduce la o încordare semnificativă a mușchilor respiratori, la oboseala copilului și la nesiguranța rezultatelor.

Potrivit cercetătorilor Kolmîkova E.V., Martias A.A., standardele medii de vârstă ale probei sunt prezentate în tabel .

Vârsta (ani)	Standardele medii de vârstă				
	Înalt	Mai înalt de mediu	Mediu	Mai jos de mediu	Scăzut
7	> 36 sec	36-30 sec	30-26 sec	26-22 sec	< 22 sec

"Testul Ghenci" – constă în menținerea respirației după expirație. Esența metodei este foarte asemănătoare cu a testul Ștanghe, însă reținerea respirației se efectuează după o expirație maximă, iar indicele normal este de 25-30 de secunde pentru cei neinstruiți și 40-60 sau mai multe secunde pentru persoanele instruite.

Înainte de test, elevului îi este verificat pulsul de două ori în 30 de secunde. Testul se efectuează în poziție stând. Apoi, subiectul execută trei inspirații superficiale, după care efectuează o expirație obișnuită și își reține respirația, strângându-și nasul cu un clește. Antrenorul înregistrează durata reținerii respirației cu ajutorul unui cronometru. Cronometrul trebuie oprit în momentul inspirației. După inspirație, subiectului i se verifică din nou pulsul. Testul se efectuează sub forma unui joc după o pregătire preliminară, aceasta fiind o condiție importantă în lucrul cu copiii de vârstă școlară mică.

Testul de reținere a respirației (la expirație) caracterizează capacitățile funcționale ale sistemului respirator, testul Ghenci reflectă rezistența organismului la deficientul de oxigen. Capacitatea de reținere îndelungată a respirației depinde într-un anumit fel de starea funcțională și de puterea mușchilor respiratori. Reținerea respirației depinde în mare măsură de calitățile volitive ale persoanei testate. În plus, se poate observa o creștere a capacităților de rezervă și a pregătirii fizice odată cu creșterea duratei de reținere a respirației, deși în caz de supraoboseală, se poate observa o scădere a acestor indicatori. Reținerea respirației poate fi atribuită categoriei de acțiuni voluntare conștiente, care au ca rezultat reglarea volitivă asociată cu depășirea obstacolelor. În calitate de capacitate de autocontrol (L.S. Vîgotsky), spontanietatea de a se controla acționează ca un mijloc psihologic de realizare a comportamentului volitiv, ca un mecanism care condiționează apariția efortului conștient, și mobilizează pentru a depăși obstacolele.

În tabel sunt prezentate datele testului de reținere respirației după expirație în secunde.

Vârsta (ani)	Standarde medii de vârstă	
	Băieți	Fete
7	14	15

"Spirometria". Acesta este un indicator al schimbării capacității vitale (CV) - cantitatea de aer care poate fi expirată după o inspirație profundă. Valoarea capacității vitale - după o masă copioasă sau după un consum abundent de lichide, după oboseală. Sub influența unui antrenament desfășurat corespunzător, capacitatea vitală crește treptat.

După un antrenament ușor, indicele capacității vitale crește cu 100-200 cm³, iar după un antrenament complicat și obositor, scade cu 200-300 cm³. Scăderea treptată a capacității vitale indică oboseala. Capacitatea vitală este determinată folosind un spirometru, care este disponibil în orice punct de control medical.

Dintre indicatorii ce caracterizează starea funcțională a organismului, este adesea folosită valoarea capacității vitale a plămânilor (CVP). Pe baza unor cercetări complexe îndelungate, s-a demonstrat că sistemul respirator este unul dintre cele mai importante și determină, în mare măsură, atât capacitatea de muncă intelectuală, cât și pe cea fizică a unei persoane, iar caracteristicile minut-volumului respirator sunt criteriile ale dezvoltării funcționale (atât în funcție de vârstă, cât și adaptativă) a întregului organism al școlarului mic. Dezvoltarea capacității de a maximiza durata aerului expirat se reflectă și asupra dezvoltării respirației în timpul vorbirii, de

ea depind și capacitatea de muncă a organismului și capacitatea de activitate vitală, prin urmare, în studiul nostru, acestei capacități i se acordă o importanță majoră.

Spirometria este o metodă de studiere a funcției respirației externe. Procesul de măsurare a capacității pulmonare vitale cu un spirometru se numește spirometrie. Spirometrul este utilizat pentru evaluarea stării sistemului respirator uman, începând de la 4-5 ani, prin măsurarea și calcularea tuturor parametrilor principali ai respirației și vizualizarea procesului de respirație. Pentru a obține rezultate obiective, este necesar ca elevii să fie învățați mai întâi să inspire adânc și să expire suficient. Copilul face mai întâi o inspirație liberă, adâncă urmată de o expirație, apoi inspiră adânc și expiră lent în tubul spirometrului cât mai mult aer, încordându-și toți mușchii respiratori, inclusiv abdominali. Piesa bucală a spirometrului este tratată cu tampon înmuiat în alcool. Scara spirometrului uscat este setată la zero. Volumul pulmonar în litri este determinat de scara spirometrului. Măsurarea volumului pulmonar este efectuată de trei ori și se calculează valoarea medie aritmetică.

În tabel sunt prezentate valorile medii standard ale volumului pulmonar pentru copii.

Vârsta (ani)	Standarde medii de vârstă (litri)	
	Băieți	Fete
7	1700-2200	1500-2000

Acte de implementare



CONSILIUL MUNICIPAL CHIȘINĂU
 PRIMAR GENERAL AL MUNICIPIULUI CHIȘINĂU
 DIRECȚIA GENERALĂ EDUCAȚIE, TINERET ȘI SPORT
ȘCOALA SPORTIVĂ PENTRU COPII ȘI JUNIORI NR.11, CHIȘINĂU

nr. 01-04/17 din 05.03.2025

la nr. _____ din _____

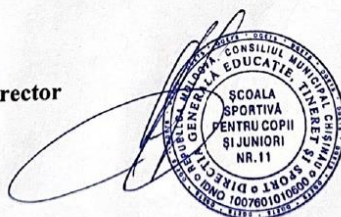
ADEVERINȚĂ

Prin prezenta, adeverim că doamna Alina Ninicu, doctorand la Institutul de Educație Fizică și Sport al Universității de Stat din Moldova a efectuat în perioada 2021-2022 un studiu experimental, având ca temă „*Pregătirea motrice a elevilor din treapta primară prin mijloacele înotului*”. În perioada menționată d-na Alina Ninicu a implementat în cadrul Școlii sportive pentru copii și juniori nr.11, mun. Chișinău un model de programă de pregătire motrice prin utilizarea mijloacelor de înot.

Rezultatele cercetării au fost implementate în plan metodic cu rezultate deosebite în pregătirea elevilor la lecțiile de înot.

Prezentul act i s-a eliberat spre a-i servi la susținerea tezei de doctorat.

Director



Sergiu Postica

Str. Alecu Russo, 57, MD-2044, municipiul Chișinău, Republica Moldova,
 Tel.: (022) 331 343, (022) 331 389, e-mail: scoalasportiva11@gmail.com



REPUBLICA MOLDOVA
CONSILIUL MUNICIPAL CHIȘINĂU
PRIMARUL GENERAL AL MUNICIPIULUI CHIȘINĂU
DIRECȚIA GENERALĂ EDUCAȚIE, TINERET ȘI SPORT
INSTITUȚIA PUBLICĂ ȘCOALA PRIMARĂ „ANATOL POPOVICI”
str. Petru Zadnirpu, 2/4, municipiul Chișinău, Republica Moldova, MD-2044;
tel.: (022) 339-645, e-mail: scprimara12@gmail.com

12323

din 05.03.2025 nr. 01-03/06

ADEVERINȚĂ

Prin prezenta, adeverim că doamna Alina Nînicu, doctorand la Institutul de Educație Fizică și Sport al Universității de Stat din Moldova a efectuat în perioada 2021-2022 un studiu experimental, având ca temă „*Pregătirea motrice a elevilor din treapta primară prin mijloacele înotului*”. În perioada menționată d-na Alina Nînicu a implementat în cadrul Școlii sportive pentru copii și juniori nr.11, mun. Chișinău un model de programă de pregătire motrice prin utilizarea mijloacelor de înot.

Rezultatele cercetării au fost implementate în plan metodic cu rezultate deosebite în pregătirea elevilor la lecțiile de înot.

Prezentul act i s-a eliberat spre a-i servi la susținerea tezei de doctorat.

Director



Melnic Maria

Declarația privind asumarea răspunderii

Subsemnata Ninicu Alina, 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.

Ninicu Alina

Semnătură

Data

CV-ul autorului



Informații personale

Nume / Prenume Ninicu Alina
Adresă(e) Str. N.M.Spătaru 11A ap.91, mun.Chișinău, RM
Telefon(oane) Mobil: +373 69706465
E-mail(uri) mihaliova.alina@mail.ru
Naționalitate(-tăți) Republica Moldova
Data nașterii 8 aprilie 1990
Sex feminin

Experiența profesională

Perioada	14.09. 2021 - prezent
Funcția sau postul ocupat	Antrenor- profesor de înot
Tipul activității sau sectorul de activitate	selectarea, învățarea și antrenarea copiilor pentru suplinirea echipei școlii.
Numele și adresa angajatorului	Școala Sportivă Specializată de Înot, nr.11 a Direcției Generale Educație Tineret și Sport a mun. Chișinău
Perioada	02.09. 2019 - 13.09.2021
Funcția sau postul ocupat	Director, antrenor de înot (prin cumul)
Tipul activității sau sectorul de activitate	Coordonează și controlează activitatea școlii și a antrenorilor în vederea realizării obiectivelor de activitate a Școlii Sportive Specializate de Înot.
Numele și adresa angajatorului	Școala Sportivă Specializată de Înot, mun. Chișinău a Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al RM
Perioada	2016 – 2019
Funcția sau postul ocupat	Antrenor
Tipul activității sau sectorul de activitate	Înot
Numele și adresa angajatorului	Școala sportivă specializată de înot și fotbal nr.11,

Mun. Chişinău

Perioada 2012 – 2016

Funcția sau postul ocupat Antrenor
Tipul activității sau sectorul de activitate Înot
Numele și adresa angajatorului Școala sportivă de Taekwondo și Înot nr.6, mun.Chişinău

Educație și formare

Perioada 31.10.2018 - prezent

Calificarea / Diploma obținută Studii superioare de doctorat, ciclul III

Perioada 21-22.07.2018

Calificarea / Diploma obținută Certificat de absolvire a cursului ”Director 6.0 ”

Perioada 23.05.2023

Calificarea / Diploma obținută Grad didactic I

Perioada 09 – 28.10.2017

Calificarea / Diploma obținută Certificat de formare profesională continuă
Disciplinele principale studiate/ Specialitatea: Educație fizică și sport
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorul de formare Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport
Republica Moldova

Perioada 2013 - 2015

Calificarea / Diploma obținută Diplomă de Master
Disciplinele principale studiate/ Specializarea: Loisirs/Fitness
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorul de formare Universitatea ”Dunărea de Jos”, Galați (România)

Perioada 2013 - 2014

Calificarea / Diploma obținută Diplomă de Master
Disciplinele principale studiate/ Știința sportului și educației fizice
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorul de formare Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport
Republica Moldova

Perioada 2008 – 2013

Calificarea / Diploma obținută Diplomă de Licență
Disciplinele principale studiate/ competențe profesionale Specialitatea: Educație fizică și sport

dobândite.
 Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorul de formare
 Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport
 Republica Moldova

Perioada **Septembrie 1997 – iunie 2008**
 Calificarea / Diploma obținută
 Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorul de formare
 Diplomă de Liceu
 Școala Nr. 27 (Liceul Teoretic cu Profil Sportiv nr.2)
 mun. Chișinău

Aptitudini și competențe personale

Limba (i) maternă (e) Limba română

Limba(i) străină(e)
 cunoscută(e)
 Autoevaluare
 Limba Rusă

Nivel european (*)

Limba rusă

Înțelegere		Vorbire		Scriere
Ascultare	Citare	Participare la conversație	Discurs oral	Exprimare scrisă
Foarte bine	Foarte bine	Foarte bine	Foarte bine	Foarte bine

Competențe și abilități sociale
 Punctualitate
 Spirit organizatoric
 Spirit de echipă
 Conducere, coordonare și supervizare
 Comunicare

Competențe și abilități de utilizare a calculatorului
 Alte competențe și aptitudini
 O bună stăpânire a programelor : Word , Excel, Power Point, internet Explorer.
 Disciplină
 Punctualitate
 Responsabilitate
 Discreție
 Loialitate

Permis de conducere Permis de conducere categoria B , 2013

Informații suplimentare	<ul style="list-style-type: none">▪ Campioană a Universiadei Republicane 2009▪ Campioană la Turneul Internațional de înot "Master MASTERS 2010", Polonia▪ Campioană a Republicii Moldova 2009▪ Campioană a Republicii Moldova la înot "Masters 2018"▪ Campioană la înot "Open Masters 2024"
--------------------------------	---