

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

Cu titlu de manuscris

CZU 796.015:796.83+796.012(043)

SAULEA GEORGE DAN

**DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE LA PUGILIȘTI
ÎN CADRUL ETAPEI DE SPECIALIZARE SPORTIVĂ**

Specialitatea 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Rezumatul

tezei de doctor în științe ale educației

Chișinău, 2023

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

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

Referenți oficiali:

1. **Potop Vladimir**, dr. hab., prof. univ., Universitatea Ecologică, București, România.
2. **Lefter Natalia**, dr., conf. univ., Ministerul Apărării al Republicii Moldova, Chișinău, Republica Moldova.

Membrii Cosiliului Științific Specializat:

1. **Dorgan Viorel**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău, Republica Moldova – **președinte**;
2. **Braniște Gheorghe**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău, Republica Moldova – **secretar științific**;
3. **Ene Ion Mircea**, doctor, profesor universitar, Universitatea DUNĂREA de JOS, Galați, România – **membru**;
4. **Manolachi Victor**, doctor habilitat în științe ale educației, profesor universitar, USEFS, Chișinău, Republica Moldova – **membru**;
5. **Jurat Valeriu**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău, Republica Moldova – **membru**.

Susținerea va avea loc la 05 octombrie, 2023, ora 14.30 în ședința Consiliului științific specializat D 533.04-23-43 din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova. Adresa: or.Chișinău, str. Andrei Doga 22, Sala mică a Senatului (bir. 105).

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

Rezumatul (autoreferatul) a fost expediat la 04 septembrie, 2023.

Secretar științific al Consiliului Științific Specializat:

Braniște Gheorghe,
dr., conf. univ.

Conducător științific:

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

Autor:

Saulea George Dan

CUPRINS

Reperetele conceptuale ale cercetării	4
Conținutul tezei:	8
1. CONCEPTE TEORETICO-METODOLOGICE DE ANTRENARE A SPORTIVILOR PUGILIȘTI TRATATE ÎN LITERATURA ȘTIINȚIFICĂ DE SPACIALITATE (conținutul de bază al capitolului 1)	8
Spectru de pregătire a sportivilor pugiliști în sistemul modern de antrenament	8
Particularități tehnologice de pregătire a sportivilor pugiliști în cadrul etapei de specializare sportivă aprofundată	9
2. PROIECTUL EXPERIMENTAL PRIVIND METODOLOGIA EDUCĂRII CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE LA PUGILIȘTI PRIN UTILIZAREA MIJLOACELOR DE GIMNASTICĂ (conținutul de bază al capitolului 2)	11
Deducția conținutului capacităților coordinative prevăzute spre aplicare în pregătirea sportivilor pugiliști	11
Secvențe metodologice de investigație	12
Elaborarea programului experimental: sinteza mijloacelor specifice cu caracter coordinativ din pugilism și gimnastică	13
3. JUSTIFICAREA METODOLOGIEI DE EDUCARE A CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE LA PUGILIȘTI ÎN CADRUL ETAPEI DE SPECIALIZARE SPORTIVĂ (conținutul de bază al capitolului 3)	16
Specificul utilizării mijloacelor de gimnastică în cadrul procesului de antrenament al pugiliștilor	16
Aprecierea nivelului de pregătire al subiecților la etapa inițială conform modulului de teste: „capacități coordinative” și teste „senso – motore”	17
Justificarea aplicării acțiunilor cu caracter de gimnastică în educarea capacităților coordinative la pugiliști pe perioada experimentală de cercetare	18
Finalități privind pregătirea pugiliștilor conform modulului de teste: „capacități coordinative”	19
Finalități privind pregătirea sportivilor pugiliști conform modulului de teste senso-motore	26
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI	29
BIBLIOGRAFIE	32
LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI	34
ADNOTARE (în română, rusă și engleză)	35

REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea și importanța problemei abordate. Pugilismul (sportul cu mănuși, lupta cu pumnul sau boxul contemporan) reprezintă o probă olimpică, cu o evoluție spectaculoasă pe parcursul deceniilor, secolelor și mileniilor, se bucură în permanență de o mare popularitate și se află într-o continuă dezvoltare. Acest sport capătă tot mai mult teren în rândurile adulților, tineretului și, cu siguranță, în rândurile copiilor. (În ultimele decenii, ca și în alte probe, pugilismul este solicitat și de reprezentantele sexului frumos, aceasta creând noi probleme în tehnologia antrenamentului sportiv) [4, 6, 21, 22]. Astfel, specialiștii antrenori, precum și sportivii, dar și persoanele cointerestate de obținerea rezultatelor la forumurile internaționale, încep să atragă atenția la pregătirea mult mai diversificată și mai complexă a luptătorului pugilist, elaborând și perfecționând noi tehnologii și metodologii de antrenare. Una dintre aceste direcții, care poate oferi pugilistului o nouă formă de pregătire este pregătirea coordinativă, subiect de bază tratat în cadrul studiului de față.

Specialiștii domeniului [30, 43, 51] remarcă, educarea capacităților coordinative la pugiliști se potrivește a fi benefică la vârsta preadolescenței și adolescenței (13 – 15 ani) care, în sportul de performanță coincide cu etapa de specializare sportivă aprofundată. Totodată, educarea capacităților coordinative are loc la toate vârstele tinerilor sportivi, însă, anume la această vârstă biologică are loc formarea mult mai corectă a stereotipului de instituire a sensibilității coordinative în diverse acțiuni motrice, aceasta fiind echivalentă etapei de specializare sportivă aprofundată [6, 15, 50].

Pentru obținerea performanțelor sportive cercetătorii: [1, 7, 13, 16, 37, 54] consideră necesare următoarele capacități coordinative, care să pună la dispoziția sportivului posibilități maxime de dezvoltare și educare și să influențeze tehnica de execuție a celor mai dificile mișcări din proba respective. Acestea sunt: capacitatea de combinare (cuplare) a mișcărilor; capacitatea de orientare spațio-temporală; capacitatea de diferențiere chinestezică; capacitatea de echilibru; capacitatea de reacție motrică; capacitatea de transformare a mișcărilor; capacitatea ritmică”.

Specialiștii în domeniu [33, 44, 45, 51] susțin părerea că pentru sportivii pugiliști o parte însemnată a acestor capacități pot fi educate și obținute prin aplicarea la baza antrenamentului a exercițiilor specifice cu caracter coordiativ luate din alte probe tehnice de sport, în care aceste capacități sunt mai pronunțate datorită specificului de manifestare motrică. Mai accentuate în acest sens sunt și probele de gimnastică, care asigură educarea acestor capacități prin exerciții specifice de înaltă apreciere.

Aspecte privind determinarea problemelor de cercetare și descrierea situației în domeniu

Dezvoltarea impulsivă a pugilismului modern (precum și a ramificațiilor reieșite din boxul clasic: boxul Tailandez (Muaythai), brazilian, kick-boxing-ul etc.), impune educarea mai intensivă a tuturor calităților sportivului. Conform aprecierilor specialiștilor: [35, 52, 53, 55] cele mai

importante dintre calități rămân a fi: „capacitatea de orientare rapidă în spațiu, diferențierea fină a senzațiilor musculare proprii, reglarea gradului de încordare a mușchilor, reacționarea rapidă la diferite semnale din exterior, stabilitatea vestibulară”. Din acest considerent este deosebit de necesar de a avansa în pregătirea specifică a luptătorului pentru prestațiile eficiente în ring, dar pentru aceasta este necesară o pregătire prealabilă dintre cele mai eficiente și mai adecvate specificului de execuție a mișcărilor. Toate acestea pot fi realizate prin includerea în cadrul antrenamentelor sportive a exercițiilor și acțiunilor specifice educării capacităților coordinative, care pot depăși și un șir de bariere în pregătirea sportivilor.

Prealabil se constată că problema educării capacităților coordinative nu este abordată suficient, iar în condițiile pregătirii sportivilor în pugilism aceasta constituie una dintre dificultățile esențiale ale procesului de antrenament. La momentul actual pentru pregătirea performerilor de valoare tot mai des se apelează la probele tehnice de sport, care conțin elemente asemănătoare ori suficient de convenabile pentru dezvoltarea anumitor calități. Cu siguranță, în vederea educării capacităților coordinative la pugiliști mai eficiente pot fi exercițiile din probele de gimnastică, unde această calitate are o poziție primordială. Astfel, pentru pregătirea coordinativă înaltă a sportivilor exercițiile din probele tehnice pot servi drept garant, oferind mișcări de o altă structură, efectele cărora se pot transfera și infiltra pozitiv în deprinderile motrice specifice pugilistului. Acestea pot fi reprezentate prin deplasări, întoarceri, poziționări, eschvări, imitare de lovituri, maniere de apărare etc. ale sportivului pugilist.

În sensul expus, exercițiile de gimnastică, care se caracterizează prin îndeplinirea acțiunilor cu un înalt grad de dificultate în intervale scurte de timp, cu o concentrare mare a atenției, a preciziei și exactității în execuții etc. vin în ajutorul acestei probe, care pot interveni cu o mărire substanțială a gradului de îndeplinire tehnică a exercițiilor de concurs și cu o creștere impunătoare a corectitudinii mișcărilor. Aceasta abordare dictează necesitatea de a perfecționa metodic dezvoltării capacităților specifice corespunzătoare unui nivel mai superior de pregătire a sportivului pugilist la momentul actual. Totodată, educarea capacităților coordinative la pugiliști în cadrul etapei de specializare sportivă aprofundată poate aduce plus valoare etapei avansate de antrenare, unde acestea vor obține un alt potențial de pregătire și, cu siguranță, rezultate mai remarcabile.

Fiind considerată ca o verigă importantă în cohorta capacităților psiho-motrice la pugiliști, educarea coordonării mișcărilor realizată printr-un grad sporit al stabilității vestibulare, a exactității de îndeplinire a mișcărilor balistice, precum și a altor tipuri de mișcări, va putea soluționa un șir de obiective specifice în pregătirea centralizată a acestor sportivi.

Ipoteza cercetării. Calculând în avans ulterioarele rezultate care pot fi obținute prin intermediul investigațiilor în cadrul cercetării de față s-a presupus că aplicarea conținuturilor de

pregătire coordinativă a pugiliștilor (care includ diverse acțiuni – exerciții cu caracter de gimnastică (din probele de gimnastică) în cadrul procesului de antrenament sportiv) în cadrul etapei de specializare sportivă aprofundată va influența pozitiv asupra dezvoltării în complex a ansamblului de capacități coordinative și psiho-motrice speciale la pugiliști, iar aceasta va influența pozitiv și rezultatele pregătirii tehnice speciale pentru secvențele critice de luptă.

Scopul cercetării îl constituie dezvoltarea capacităților coordinative la pugiliști în cadrul etapei de specializare sportivă aprofundată.

Obiectivele cercetării vizează: 1. Analiza și generalizarea datelor expuse în literatura științifico-metodologică privind aspectele de bază ale pregătirii pugiliștilor la diverse etape de antrenare, în deosebi la etapa de specializare sportivă aprofundată. 2. Identificarea potențialului psiho-motric al sportivilor privind posibilitatea de îndeplinire a exercițiilor cu caracter coordinativ incluse în programul experimental. 3. Elaborarea metodologiei de educare a capacităților coordinative la pugiliști în cadrul etapei de specializare sportivă aprofundată cu implementarea în practica antrenamentului sportiv a mijloacelor specifice selectate din diverse probe tehnice de gimnastică în interacțiune cu alte tipuri de exerciții (care determină esența altor tipuri de calități). 4. Aprecierea gradului de eficiență și argumentarea științifico-practică a programului experimental de educare a capacităților coordinative la pugiliști în cadrul etapei de specializare sportivă aprofundată prin utilizarea exercițiilor specifice din gimnastică în cadrul unui macrociclu anual de antrenament.

Noutatea și originalitatea științifică a lucrării a cercetării prevede investigarea unei noi metodologii de educare a capacităților coordinative la pugiliști (categoria cadeți) în cadrul etapei de specializare sportivă aprofundată, elaborate pe baza dezvoltării calităților psiho-motrice speciale, folosind elemente de conținut coordinativ selectate din probele de gimnastică. Acest concept devine original și prin faptul că anume printr-o astfel de abordare poate fi realizat transferul pozitiv al priceperilor și deprinderilor motrice (pe bază de extrapolare) care, în interacțiune cu dezvoltarea altor calități importante ale pugilistului să contribuie la sporirea performanței tehnice.

Problema științifică importantă impune soluționarea programului de pregătire psiho-motrice a sportivilor pugiliști, având la bază metodologia de educare a capacităților coordinative în cadrul unei etape foarte responsabile: a etapei de specializare sportivă aprofundată. Educarea coordonării mișcărilor pe baza mijloacelor specifice din gimnastică devine un mecanism dintre cele mai importante în vederea soluționării obiectivelor pregătirii multiaspectuale a pugiliștilor, necătând la gradul de dificultate al tehnicii exercițiilor.

Soluționarea problemei științifice este determinată de: elaborarea metodologiei de educare a capacităților coordinative la pugiliști în cadrul etapei de specializare sportivă aprofundată; alegerea celor mai eficiente acțiuni de educare a capacităților coordinative; structurarea algoritmului

acțiunilor de exersare; stabilirea nivelului optim necesar în educarea capacităților coordinative a sportivilor.

Importanța teoretică este prezentată de: conceptele privind pregătirea multiaspectuală a sportivilor pugiliști, având la bază capacități primordiale capacitățile coordinative; evidențierea aportului expresiv al exercițiilor cu conținut coordinativ; argumentarea teoretico-practică a metodologiei privind pregătirea pugiliștilor la etapa de specializare sportivă.

Rezultatele științifice obținute indică esența metodologiei de educare a capacităților coordinative la pugiliști anume în cadrul etapei de specializare sportivă aprofundată, care favorizează pregătirea tehnico-tactică a acestora pentru alegerea celor mai optime modalități de acțiune.

Noua direcție de cercetare dovedește sensul metodologiei de educare a capacităților coordinative la pugiliști desemnată de caracterul tehnicii de execuție a exercițiilor specifice în vederea obținerii celor mai relevante rezultate în cadrul comportamentului motric dificil al pugiliștilor.

Valoarea aplicativă a cercetării convine la modul rațional de aplicare a programului experimental elaborat în practica antrenamentului sportiv pentru etapa de specializare sportivă aprofundată a pugiliștilor. Programul practic de antrenare, care include exerciții specifice de proveniență gimnică este oportun în educarea capacităților coordinative la pugiliștii cadeți, iar acestea, în conexiune cu alte tipuri de calități, sunt deosebit de eficiente pentru completarea abilităților tehnico-tactice în diverse scenarii de luptă în ring a sportivului.

Aprobarea rezultatelor cercetării s-a realizat în cadrul evenimentelor științifice naționale și internaționale: edițiile 2016 - 2022, Chișinău, Republica Moldova și Galați, România:

Rezultatele cercetării au fost implementate în procesul de antrenament al pugiliștilor cadeți în cluburile și școlile de box: „DUNĂREA” Galați, BOX CSM Brăila, CS Farul Constanța, CS Olimpia Slobozia, CSM Gloria Buzău, Box club „Unirea” Focșani, CS BOX Bîrlad, Asociația Județeană de Box „Tulcea” (România). Rezultatele cercetării sunt expuse în 7 articole științifico-metodice publicate în țară și peste hotare.

Suportul metodologic al cercetării a inclus: caracteristica metodelor și a procedurilor metodice aplicate în cercetare (analiza literaturii metodico-științifice de specialitate, analiza documentelor procesului de antrenament, metoda observației pedagogice, anchetarea sociologică pe bază de chestionar, testarea capacităților coordinative, metoda evaluării experte, metoda experimentului pedagogic, metode matematico-statistice de prelucrare a datelor); descrieri de esență și de conținut a testărilor specifice de investigare; elaborarea proiectului experimental în baza identificării mijloacelor specifice de educare a capacităților coordinative la pugiliști în cadrul etapei de specializare sportivă aprofundată; determinarea etapelor și perioadelor de organizare și desfășurare a experimentului pedagogic; stabilirea eșantioanelor de subiecți; argumentarea rezultatelor cercetării.

CONȚINUTUL TEZEI:

1. CONCEPTE TEORETICO-METODOLOGICE DE ANTRENARE A SPORTIVILOR PUGILIȘTI TRATATE ÎN LITERATURA ȘTIINȚIFICĂ DE SPACIALITATE

(conținutul de bază al capitolului 1)

Spectru de pregătire a sportivilor pugiliști în sistemul modern de antrenament

Procesul de formare a pugiliștilor la momentul actual presupune o activitate deosebit de complexă care necesită o serie de factori fundamentali ce trebuie aprofundați permanent, aceștia influențând categoric rezultatele antrenamentelor sportive [24, 26, 39, 43, 47, 49].

Întregul proces de pregătire al sportivilor trebuie împărțit pe mai multe secțiuni, fiecare secțiune având obiectivele, metodele și mijloacele sale specifice. Astfel, formarea viitorului pugilist de performanță se realizează în 4 stagii: inițiere, stagiul principal, de specializare și de înaltă performanță [17, 20, 25, 32, 35, 38, 42, 46].

În primul stagiul, cel de inițiere, se urmărește antrenarea fizică și tehnică prin expunerea sportivului începător la mișcări variate, dezvoltarea unei structuri armonioase a corpului, dezvoltarea rezistenței aerobe, (fără expunerea începătorului la stresul antrenamentului tensionat), dezvoltarea rapidității, a flexibilității prin mișcări naturale. Tot în această fază se vor introduce elementele de bază ale tehnicii, exercițiile pentru dezvoltarea forței, utilizând propria greutate corporală precum și mijloacele necesare creșterii motivației pentru practicarea pugilismului și a dorinței de a învinge [12, 16, 27, 28, 31, 36].

Stadiul al doilea are ca obiective principale însușirea tehnicii corecte de execuție, perfecționarea puterii de concentrare, a determinării și motivării, dezvoltarea tehnicii individuale cu accent pe apărare. Se continuă cu efectuarea exercițiilor pentru dezvoltarea rezistenței fizice, a exercițiilor de educare a capacității de coordonare și flexibilitate și, totodată, cu participarea la diverse concursuri și competiții, în conformitate cu cerințele și particularitățile specifice de vârstă ale sportivilor.

În stadiul de specializare se vor perfecționa abilitățile motorii dominante, aptitudinile tactice și cele psihologice ca de exemplu anticiparea, stăpânirea de sine, luarea cu rapiditate a celor mai bune decizii etc. Se va dezvolta strategia competițională și tactica întâlnirilor.

În stadiul al patrulea se va urmări atingerea celui mai înalt nivel de performanță și se vor ridica parametrii volumului și intensității antrenamentelor. Se va acționa pentru perfecționarea calităților psihice: voință, tenacitate, perseverență, dorință de a învinge [18, 29, 34, 41].

Indiferent de stagiul în care se află pugilistul un accent deosebit trebuie pus pe dezvoltarea coordonării mișcărilor. Aceasta este definită ca fiind capacitatea de a controla mișcarea propriului corp în spațiu și timp și include: echilibrul, orientarea în spațiu și ritmul mișcărilor. Pentru

dezvoltarea abilităților de coordonare se vor utiliza mijloacele specifice din pugilism precum și cele nespecifice, din alte probe sportive ca cele din atletism, gimnastică, jocuri sportive și altele.

O problema importantă în această probă o reprezintă găsirea celor mai bune soluții de eficientizare a instruirii sportivilor, în special din cadrul etapei de specializare aprofundată, unde are loc învățarea procedurilor/acțiunilor până la cele mai mici detalii.

Unele aspecte definitorii ale antrenamentului sportiv al pugiliștilor

În managementul procesului de antrenament în pugilism, cel mai important element este reactivitatea la eforturile de forță de diferitele tipuri. Regimul de lucru prevede: conexiunea între diverse forme de lecții de antrenament; legături ale mezociclurilor și microciclurilor de antrenare; aplicarea lecțiilor de antrenament cu obiective dintre cele mai specifice; controlul și evaluarea asupra stărilor sportivilor și asupra dinamicii rezultatelor; abordări psihoterapeutice; condiții de alimentare pe bază de anumite diete, etc.

Se constată că antrenamentul sportiv modern în sportul cu pumnii conține descifrări de ordin teoretic, conceptual și metodic, însă din modestia specialiștilor de a nu diminua rolul acestei probe, și care apreciază acest sport ca o probă agresivă, probabil se arată rezervați în ideea de a intensifica cercetările pe această dimensiune. Totodată, fondul tehnologic al pregătirii sportivilor pugiliști se completează cu sugestiile și recomandările necesare, iar aceasta nu face excepție la noi provocări de cercetare în descoperirea abordărilor raționale de pregătire a viitorilor campioni.

Particularități tehnologice de pregătire a pugiliștilor în cadrul etapei de specializare sportivă

Vorbind despre repartizarea pe etape și periodizarea pregătirii pugiliștilor pe timp îndelungat este de menționat că în cadrul etapei de specializare sportivă aprofundată este necesară o concretizare detaliată a tehnologiei de antrenare pe macrocicluri de durată în pregătire (1, 2 sau mai multe), până la atingerea rezultatelor care se potrivesc etapei ulterioare: de perfecționare și stabilizare a măiestriei sportive (avansați). Cercetătorii domeniului [11, 13, 19, 23, 25] indică asupra faptului că în cadrul etapei de specializare sportivă aprofundată sunt prevăzute obiective aparte, iar într-o formă mai însemnată aici, sunt prevăzute cele mai detaliate abordări privind realizarea obiectivelor de antrenare prin intermediul celor mai diversificate mijloace. Specialiștii [26, 31, 40, 43] concretizează: în cadrul acestei etape se constată că practica antrenamentului sportiv în pugilism deosebește mai multe forme de pregătire unde, în mare parte, se pune accent pe folosirea rațională a mijloacelor în vederea pregătirii amplificate a tehnicii de execuție a procedurilor. Este de recunoscut, că pregătirea tehnică a sportivilor este condiționată de pregătirea fizică specială, iar în cadrul acestei forme de pregătire, de o mare importanță se dovedesc a fi *exercițiile care produc legătura dintre această formă și forma pregătirii tehnice*.

În ceea ce privește antrenarea sportivilor pugiliști în cadrul etapei de specializare aprofundată, aceasta reprezintă baza ori *fundamentul formării* ca profesionist în pregătirea centralizată de durată. Volumul de efort la această etapă depășește de multe ori limita standardă de antrenare în toate sensurile: în sens al pregătirii fizice generale, speciale, dar mai cu seamă a pregătirii tehnice. Din toate aceste forme de pregătire cea mai importantă devine totuși pregătirea tehnică, în cadrul căreia sunt prevăzute un șir de activități ce țin de însușirea în detalii a procedeeleor de execuție și de întărire a calităților motrice în dependență de regimul de lucru al mușchilor.

Etapa de specializare sportivă aprofundată, conform noilor viziuni ale științei și tehnicii, include un concept deosebit de important: sporirea mărimilor și a volumului de antrenament, precum și evidențierea laturii calitative a tuturor condițiilor în care are loc instruirea. Pentru aceasta sunt elaborate, organizate și desfășurate diverse măsuri de pe poziții noi de antrenare, care să asigure depășirea gradului de dezvoltare și educare a diferitor calități cu condiția întrebuintării tuturor formelor și competențelor specifice.

Pe baza studiului prealabil se consideră că la momentul actual sunt necesare abordări mult mai inteligente în pregătirea sportivilor. Aceste abordări pot fi caracterizate de diverse exerciții sofisticate (complicate, deosebite, dificile etc.), iar exercițiile coordinative sunt acele exerciții, care pot contribui eficient la dezvoltarea aparatului neuromuscular și funcțional-motric și care să asigure exclusiv formarea stereotipului corect în efectuarea procedeeleor tehnice ale probei. În același timp, specialiștii domeniului dau aprecieri corelației dintre calitățile motrice de bază, unde, coordonarea mișcărilor produce legătura dintre aceste calități, iar „infiltrarea” capacităților coordinative în șirul acțiunilor specifice pugiliștilor poate condiționa eficientizarea nivelelor de pregătire și de rezolvare a situațiilor dificile de luptă în ring.

Cercetătorii domeniului [3, 5, 9], susțin părerea că perioada de vârstă a sportivilor, care se află la 14-15 ani, este cea mai potrivită pentru dezvoltarea capacităților coordinative în pugilism, deoarece începe o nouă transformare morfo-funcțională în organismul sportivilor după perioada de preadolescență (unde are loc o dezvoltare mult mai neuniformă, această perioadă fiind mai puțin favorabilă în acest sens). Vârsta respectivă coincide cu etapa de specializare sportivă aprofundată, iar în această situație se merită de a realiza obiectivele de dezvoltare ale acestei calități. În acest sens capacitățile psihomotrice de coordonare pot dezvolta cel mai intensiv gradul superior de precizie în mișcare, obținerea unei economii funcționale optime în efort, încordare musculară rațională pentru realizarea acțiunilor dificile, obținerea în complex al unui volum mare de mișcări efectuate cu înaltă finețe, precum și a operativității luării de decizii. Aceste argumente consolidează motivația de investigare, iar unele precizări stau la baza elaborării metodologiei de cercetare.

2. PROIECTUL EXPERIMENTAL PRIVIND METODOLOGIA EDUCĂRII CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE LA PUGILIȘTI PRIN UTILIZAREA MIJLOACELOR DE GIMNASTICĂ (conținutul de bază al capitolului 2)

Deduția conținutului capacităților coordinative prevăzute în pregătirea sportivilor pugiliști

Proiectul experimental privind metodologia educării capacităților coordinative la pugiliști s-a bazat pe ultimele clasificări și repartizări ale capacităților coordinative (prezentate de specialiștii domeniului: [8, 26], care au identificat și precizat șapte aptitudini coordinative de bază: capacitatea de combinare și cuplare a mișcărilor, de orientare spațio-temporală, de diferențiere chinesteziacă, de echilibru static-dinamic, de reacție motrică, de transformare a mișcării și simțul ritmului. (Capacitățile respective se pot alinia cu preponderența specificului de exercitare al mișcărilor din punctul de vedere al probelor de gimnastică: gimnastica de bază, (care este considerată temelia școlii mișcărilor, însă în plan coordinativ această ramificație a gimnasticii pune accentul pe asemenea calități din startul lecțiilor de antrenament); gimnastica artistică (care subînțelege exerciții efectuate la aparatele poliathlonului de concurs); gimnastica ritmică (care prevede efectuarea exercițiilor cu diverse obiecte); gimnastica acrobatică (care prevede efectuarea elementelor la sol (covor) și la pista acrobatică); gimnastica aerobică (care prevede efectuarea exercițiilor cu acompaniament muzical); gimnastica la trambulină (care prevede efectuarea exercițiilor sub formă de sărituri pe plasa elastică cu includere a elementelor acrobaticice); gimnastica echilibristică (care prevede efectuarea exercițiilor în echilibru) și alte probe care pun accentul sporit pe educarea coordinării mișcărilor). Aceste probe sunt considerate compatibile pentru educarea capacităților coordinative la sportivii pugiliști, de aceea, în programul experimental au fost incluse un șir de exerciții de astfel de proveniență, cu scoatere în evidență și detaliere a capacităților enunțate.

Capacitatea de combinare (cuplare) a mișcărilor este determinată de: capacitatea de captare a informației de către organele de simț, capacitatea de analiză și judecată a individului, capacitatea de redactare a programelor și transmitere a acestora la nivelul periferic, capacitatea de execuție (mușchi). Cuplarea acțiunilor motrice este influențată de posibilitatea de a evalua cu exactitate informația și a decide efectuarea mișcării în funcție de obiectivul urmărit.

Capacitatea de orientare spațio-temporală este asigurată în principal de activitatea analizatorului optic și celui acustic. După [17, pag. 141], aceștia culeg informații asupra desfășurării în spațiu a mișcării, percepând date cu privire la direcție, ritm, tempo, apropiere, depărtare, amplitudine. Importanța acestor date variază mult de la o disciplină/ramură/probă la alta.

Capacitatea de diferențiere chinesteziacă este determinată de activitatea receptorilor situați la nivelul mușchilor, în interiorul tendoanelor, ligamentelor și articulațiilor. Acești receptori, sunt receptori de mare finețe ce culeg și transmit informații cu privire la poziția corpului sau a

segmentelor acestuia în spațiu, precum și asupra direcției și accelerației corpului. Senzațiile specifice acumulate prezintă date cu privire la poziția de verticalitate și înclinare, de mișcare rectilinie sau de rotație a corpului.

Capacitatea de echilibru constă în acțiunea de a menține echilibrul corpului prin detectarea și modificarea poziției corpului sau a uneia dintre părțile sale în funcție de situația apărută. Este determinată de activitatea receptorilor situați la nivelul urechii medii, ce culeg informațiile cu privire la: poziția corpului, spațiul, ritmul, tempoul de execuție.

Capacitatea de reacție motrică constă în acțiunea de a începe o mișcare în cel mai scurt timp posibil, de la apariția semnalului de începere sau de la apariția unei noi situații. Este determinată de capacitatea de atenție și concentrare, dar și de rapiditatea analizei și luarea deciziilor în situații prevăzute și neprevăzute.

Capacitatea de transformare a mișcărilor presupune un proces de maturizare a acțiunilor bazat pe un bagaj bogat de cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice, dar și pe o gândire creatoare și imaginativă. Presupune și adaptarea acțiunilor la unele activități, mișcări și readaptarea la răspunsurile primite din mediu. Este strâns legată de numărul mare de deprinderi motrice stăpânite, dar și de capacitatea de analiză creativă. Se manifestă în sporturile în care apar situații neprevăzute.

Capacitatea ritmică se manifestă prin capacitatea de a realiza o mișcare într-o secvență temporală specifică care ar putea fi reluată conform voinței. Este o capacitate mai pretențioasă, ce depinde de acuitatea și finețea aparatului auditiv, dar și de voință, atenție și memorie.

Secvențe metodologice de investigație

Argumentele și referințele de esență descoperite pe baza studiului preventiv pot da afirmații că educarea capacităților coordinative la sportivii pugiliști poate avea loc cu mare eficiență anume la vârsta de 14-15 ani a copiilor. Această vârstă este în deplină coincidență cu etapa de specializare sportivă aprofundată. De aceea, în vederea elaborărilor cu caracter experimental de investigație abordările metodologice au avut în calcul acest specific, urmărind și scopul general: de pregătire mult mai eficientă a sportivilor pugiliști pentru o eventuală etapă de antrenament.

În vederea utilizării mijloacelor specifice din gimnastică asupra educării capacităților coordinative la pugiliști, programul de cercetare a inclus: *caracteristica metodelor* și a procedurilor metodice aplicate în cercetare (analiza literaturii metodico-științifice de specialitate, analiza documentelor procesului de antrenament, metoda observației pedagogice, ancheta pe bază de chestionar, testarea capacităților coordinative, metoda evaluării experte, metoda experimentului pedagogic, metoda statistico-matematică de prelucrare a datelor); *descrieri de esență* și de conținut a testărilor specifice de investigare; *elaborarea proiectului* experimental.

De asemenea, metodologia de cercetare a prevăzut și studiul legităților care stau la baza construirii unui proces anual de antrenament, descrierea tendințelor de dezvoltare și de reactualizare a pregătirii sportivilor de tip nou, elucidarea abordărilor sistemice, precum și posibilitatea obținerii efectului în urma aplicării exercițiilor de gimnastică cu caracter coordinativ în cadrul procesului de antrenament la etapa de specializare sportivă aprofundată.

Elaborarea programului experimental: sinteza mijloacelor specifice cu caracter coordinativ

La elaborarea proiectului experimental s-a luat în calcul și acțiunile specifice din punct de vedere al alternativității ori al stabilirii exacte a caracteristicilor spațio – temporale, deoarece, mișcările sportivilor în ring sunt într-o permanentă schimbare: atât pozițională, precum și tehnico-tactică. În condiții neprevăzute de luptă este deosebit de necesară adaptarea operativă la diverse situații care apar momentan, de aceea, eficacitatea educării capacităților coordinative aici este condiționată nu numai de gradul de complexitate al sarcinilor psihomotrice, dar și de gradul de variație și permanent nou aparent în toate epizodele de luptă.

Acțiuni specifice din pugilism. În structura programului experimental acțiunile specifice din pugilism au prevăzut: complex de exerciții incluse în compoziții cu caracter coordonativ îndeplinite cu și fără control vizual; exerciții de tip rotativ, complex de exerciții atribuite educării vitezei de reacție și a operativității luării de decizii: complex de exerciții orientat la educarea stabilității reacțiilor vestibulare: sărituri cu imitarea loviturilor asupra manechenului suspendat. Alte exerciții au fost îndeplinite în poziția genunchilor semiflexați cu număr maximal de imitare a loviturilor, timp de 5", 10", și 20". Acest regim forțat de exersare a condus la dezvoltarea stabilității în diferite poziții de luptă a sportivilor pugiliști de rând cu execuții-lovituri sub diferite unghiuri, cu diferită intensitate și durată de timp pentru ca aceștia să-și manifeste pe deplin capacitățile coordonative însușite.

Exercițiile specifice elaborate au constituit cele cinci serii cu caracter experimental și anume: seria 1; seria 2; seria 3; seria 4; seria 5 – (care se va efectua contratimp – 5 sec).

Pentru determinarea gradului de educare al capacităților coordinative cu influență asupra tehnicii de execuție a procedurilor au fost elaborate module de teste prin care s-a apreciat: gradul de reacție vizual-motrice complexă la obiectul în mișcare, gradul de stabilitate vestibulară și Tapping – testul. Acestea au fost aplicate în cadrul procesului de antrenament cu subiecții grupei experimentale.

Acțiuni specifice din probele de gimnastică. La elaborarea proiectului experimental cu utilizare a mijloacelor specifice din probele de gimnastică asupra dezvoltării coapacităților coordinative la pugiliști au fost luate în calcul cele 7 componente ale acestor capacități. În Tabelul 1 sunt expuse aceste capacități în rubrica „Capacități coordinative”. Conținutul acțiunilor/exercițiilor elaborate reprezintă o descriere succintă, iar descrierile detaliate ale acestor exerciții se pot urmări în anexele lucrării.

Tabelul 1. Conținutul activităților de educare a capacităților coordinative a pugiliștilor la etapa de specializare sportivă într-un ciclu anual de antrenament (program experimental)

Nr.	Capacități coordinative	Conținutul acțiunilor/exercițiilor	Condiții/forme de evaluare (comentarii)	Notă
I	Capacitatea de combinare (cuplare) a mișcărilor	<p>1. Complex alcătuit din 10 exerciții de dezvoltare fizică general (EDFG)</p> <p>2. Compoziție acrobatică la 16 timpi (2 linii/diagonale a câte 8 timpi)</p> <p>3. Compoziție aerobică alcătuită din 32 de timpi care include: sărituri pe ambele cu diverse poziții ale brațelor, întoarceri/tvist la 360°, întoarceri (twist) la 180°.</p>	<p>Exercițiile se efectuează conform ordinii expuse în fișa instrucțională. La efectuarea <i>EDFG</i> fiecare exercițiu se repetă de 8 ori. <i>Compoziția acrobatică și compoziția aerobică</i> se repetă de 2 ori. Notarea are loc apreciind gradul de calitate la îndeplinirea exercițiilor după sistemul de notare din 10 puncte.</p>	
II	Capacitatea de orientare spațio-temporală	<p>1. Aruncarea mingei sus, întoarceri succesive la 360° cu prindere ulterioară (în cerc cu d= 80 cm.)</p> <p>2. Rosrogolire înainte grupat cu o săritură succesivă la 360° spre stînga, a doua rostogolire înainte grupat- cu săritură la 360° spre dreapta, aterizare și fixare (efectuarea are loc într-un coridor de 50 cm. lățime).</p> <p>3. 5 sărituri succesive cu îndoirea trunchiului în echer, picioarele depărtate și atingere a vîrfurilor cu palmele.</p> <p>4 5 sărituri combinate de pe podeț peste aparatele de sărit (masă, ladă, cal, capră, teanc de saltele) cu diverse poziții ale picioarelor.</p>	<p>Se execută (cu mingea) 10 aruncări/prinderi/rotire la 360° peste umărul sting și 10 peste umărul drept. Se notează numărul efectuărilor corecte din 10 puncte.</p> <p>Se îndeplinesc 5 serii a câte 2 rostogoliri cu întoarcerile respective. Se apreciază corectitudinea de efectuare din punct de vedere tehnic după sistemul din 10 puncte.</p> <p>Săriturile se efectuează la trambulina elastică din 2 repetări, se notează din 10 puncte cea mai reușită serie.</p> <p>Se efectuează într-un lanț neîntrerupt fără pauze și fără balans în plus, respectînd execuția cursivă pînă la aterizarea după ultima săritură (din 10 puncte).</p>	
III	Capacitatea de diferențiere chinestezică	<p>1- aruncarea mingii sus, două rostogoliri grupat înainte și prinderea mingii.</p> <p>2- două răsturnări laterale consecutive, întoarcere la 90°, rostogolire înainte și, în temp, săritură cu întoarcere la 360°, aterizare.</p> <p>3- escaladare pe peretele de gimnastică de pe o scară pe alta prin sărituri succesive (total 5)</p> <p>4 - săritură de pe masa de sărituri de la înălțimea de 1.5 m. cu rotire la 360° în timpul fazei de zbor – aterizare și fixare.</p>	<p>Se execută 10 serii cu pauze de odihnă între ele de 5" (notarea, din 10 puncte per total).</p> <p>Se îndeplinesc 2 încercări (notarea din 10 puncte).</p> <p>Se execută prindere imediată de scara următoare și fără pauză, se prelungeste cu următoarea săritură/escaladare (din 10 puncte)</p> <p>Se efectuează 10 repetări, se înregistrează execuțiile perfecte (fără abateri).</p>	
IV	Capacitatea de echilibru	<p>1-menținerea echilibrului static pe un picior, celălalt înapoi sub</p>	<p>20"-nota 10;19-17"-nota 9; 16-14"-nota 8; 13-10"-nota 7; 9-7" -6; 6-5"-5; 4"- 4;</p>	

		<p>unghi de 90°.</p> <p>2- rostogolire înainte în stând pe omoplați –fixare și menținere.</p> <p>3-deplasare pe banca de gimnastică fără control vizual (5 m).</p> <p>4 -menținerea poziției „stînd pe mîini” în sprijin la perete.</p> <p>5 -5 sărituri cu întoarceri succesive la 360° spre stînga, urmate de 5 sărituri cu întoarcere la 360° spre dreapta.</p>	<p>3"-3; 2"-2;1"-1. 2 repetări (din 10 puncte).</p> <p>2 repetări (din 10 puncte).</p> <p>20"-nota 10;19-17"-nota 9; 16-14"-nota 8; 13-10"-nota 7; 9-7" -6; 6-5"-5; 4"- 4; 3"-3; 2"-2;1"-1. 2 repetări (din 10 puncte).</p>	
V	Capacitatea de reacție motrică	<p>1- La semnal - prinderea bastonului de gimnastică (gradat în cm.) de la poziția brațului întins.</p> <p>2 -efectuarea la semnal a uneia din îmbinările acrobatice:</p> <p>1- rostogolire înainte cu săritură în sus și rotire la 360° peste umărul sting;</p> <p>2- rostogolire înainte cu săritură în sus și rotire la 360° peste umărul drept;</p> <p>3- săritură în sus și rotire la 360° peste umărul drept – rostogolire înainte;</p> <p>4- săritură în sus și rotire la 360° peste umărul stîng – rostogolire înainte.</p> <p>3- din sprijin culcat pe banca de gimnastică – îndoirea și dezdoirea brațelor (la dezdoire se produce o bătaie din palme).</p> <p>4 -10 sărituri cu coarda (după semnal, contra cronometru).</p>	<p>La semnal se eliberează bastonul, rezultatul se apreciază în cm. după locul de apucare cu partea de jos a mîinii (din trei repetări).</p> <p>La această acțiune subiectul este obligat să efectueze una dintre îmbinările acrobatice, pe care le-a însușit anterior. La semnal, spre exemplu, cînd se anunță: „doi ”, subiectul, aflîndu-se la linia de start imediat începe efectuarea îmbinării respective (a doua, la semnalul 2, a treia la 3 etc. Fiecare secundă ratată se penalizează cu un punct. Evident, notarea se face din 10 puncte, apreciînd tehnica de execuție a lanțului motric.</p> <p>10 repetări nota 10; 9 repetări – 9; 8 – 8; 7- 7; 6 - 6; 5 – 5; 4 - 4; 3 – 3; 2 - 2; 1 – 1.</p> <p>Se notează timpul de execuție a celor 10 sărituri.</p>	
VI	Capacitatea de transformarea mișcărilor	<p>1- elaborarea exercițiului după sistemul codificat la 8 timpi conform descrierii grafice pe fragmente.</p> <p>2- elaborarea compoziției acrobatice alcătuită din 8 elemente de bază conform listei de exerciții.</p> <p>3- parcurgerea traseului aplicativ în care sunt incluse 10 exerciții, alergare, săritură peste obstacole, escaladare, mișcări rotative, aruncare a mingei la țintă, rostogolire înainte, deplasare cu spatele înainte, transportare de greutate, sărituri/trecere prin cercul de</p>	<p>Mișcarea este prealabil desenată grafic și analizată de subiect. Se notează timpul în care se reușește de a aranja corect exercițiul.</p> <p>Se notează timpul în care se reușește de a elabora îmbinarea din elementele acrobatice cunoscute anterior și execuția.</p> <p>Alergare 10 m., săritură peste lada de gimnastică, escaladare de pe masă pe peretele de gimnastică apoi pe sol, săritură cu 360 peste umărul stîng, apoi peste dreptul, aruncarea mingei în cercul de gimnastică agățat de perete la depărtarea de 5 m., rostogolire înainte pe saltea, deplasare cu spatele înainte pe banca de gimnastică, transportarea cubului (5m.), trecere ghemuit prin cerc,</p>	

		gimnastă, ocolirea obstacolelor.	ocolirea a 4 jaloane, finisare. (Se calculează timpul în secunde).
VII	Capacitatea ritmică	<p>1.Reproducerea exercițiului (după semnal, conform ritmului dat):</p> <p>1-genuflexiune cu întoarcere la 360° brațele lateral.</p> <p>2-îndreptare, poziția inițială.</p> <p>3-genuflexiune cu întoarcere la 360° brațele sus.</p> <p>4-îndreptare, poziția inițială.</p> <p>5- genuflexiune cu întoarcere la 360° brațele înainte.</p> <p>6- îndreptare, poziția inițială.</p> <p>7 – genuflexiune cu întoarcere la 360° mâinele după cap.</p> <p>8-îndreptare, poziția inițială.</p> <p>2.Reproducerea exercițiului:</p> <p>1-4 stînd pe mîini – rostogolore înainte.</p> <p>5-6 rulare înapoi în stînd pe omoplați.</p> <p>7-8 rulare înainte, îndreptare și fixare.</p> <p>3.Reproducerea exercițiului:</p> <p>8 sărituri pe ambele (cu imitare a 2 lovituri idirecte cu pumnul dreapta, 2 cu stînga, 2 lovituri laterale cu dreapta și 2 cu stînga).</p>	<p>Se oferă o mărime muzicală 4/4, (o acțiune se efectuează la 2 timpi (1/2), apoi ¼, 1/8,) în care subiectul este solicitat să efectueze exercițiul încadrîndu-se în parametrii temporali și tehnici. Se repetă îmbinarea de 4 ori. Se apreciază, astfel: ritmul, timpul și tehnica de execuție a lanțului motric. (Se măsoară în puncte)</p> <p>Se notează tehnica de execuție cu încadrare în termenii temporali (din 10 puncte)</p> <p>Se oferă mărimea de 4/4, pentru a spori execuțiile. Se notează tehnica efectuării din 10 puncte.</p>

Toate exercițiile au fost orientate la educarea cât mai reușită a capacităților coordinative, unele determinînd gradul de exactitate, corectitudine și de precizie, altele de operativitate și stabilitate. În același timp, aplicarea exercițiilor cu caracter coordinativ, anume la etapa de specializare sportivă aprofundată, este în deplină coincidență cu formarea capacităților de execuție tehnică a acțiunii motrice din pugilism, pe care sportivul trebuie să le însușească. În astfel de condiții complexe sportivul este nevoit să-și mobilizeze întreg potențialul său psiho-motric.

3. JUSTIFICAREA METODOLOGIEI DE EDUCARE A CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE LA PUGILIȘTI ÎN CADRUL ETAPEI DE SPECIALIZARE SPORTIVĂ (conținutul de bază al capitolului 3)

Specificul utilizării mijloacelor de gimnastică în cadrul procesului de antrenament al pugiliștilor

Metodologia de organizare și desfășurare a procesului de antrenament în vederea pregătirii sportivilor pugilisti a fost orientată la utilizarea mijloacelor specifice din gimnastică în cadrul căreia au fost desemnate importanța exercițiilor de origine din gimnastică asupra sporirii nivelului coordinativ.

Mijloacele de gimnastică au avut drept scop educarea capacităților coordinative ale sportivilor, fiind consemnate obligatorii pentru pregătirea de coordonare la toate lecțiile ordinare de antrenament. Exercițiile și acțiunile cu caracter de gimnastică au fost aplicate în cadrul celor 3 etape convenționale ale lecției de antrenament în comun acord cu dezvoltarea altor calități deosebit de necesare.

Acțiunile cu caracter coordinativ au fost orientate și la realizarea multor probleme în vederea pregătirii tehnice a tinerilor sportivi, ceea ce este deosebit de necesar la această etapă de antrenare. Exercițiile cu caracter coordinativ, fiind strâns legate de **formarea tehnicii raționale** și a diferitor acțiuni motrice specifice, sunt considerate drept elemente sau particularități foarte importante, care influențează stilul ori maniera de îndeplinire a anumitor procedee tehnice. Ele pot să influențeze întreaga activitate de luptă în ring în condițiile în care, sportivul este în măsură să manifeste capacitățile coordinative în complex sau integrativ.

Programul experimental a prevăzut ca în cadrul activităților de pregătire coordinativă sportivii să efectueze acțiuni sub formă de lovituri în serie cu păstrarea ritmului, cu ritmul prevăzut în algoritmul punctelor de lovire indicat de către antrenor, lovituri ciclice efectuate la semnal și într-o anumită perioadă de timp, diverse deplasări și mișcări caracteristice aspectului de manevră ori a acțiunilor și pozițiilor de apărare.

Complexele de exerciții cu caracter experimental au fost în măsură să descopere rezervele coordinative ale sportivilor în așa fel, încât aceștia să-și poată crea propria bază a acțiunilor motrice în acord cu acțiunile individuale ale tehnicii de luptă. Toate acestea au contribuit eficient și la sporirea gradului informațional pe componenta „capacități coordinative”, ceea ce poate fi apreciat suficient pentru etapa de specializare sportivă aprofundată.

***Aprecierea nivelului de pregătire al subiecților la etapa inițială conform modulului de teste:
„capacități coordinative” și teste „senso – motore”***

Pe baza rezultatelor înregistrate la **etapa inițială** a studiului au fost obținuți indici care atestă în mediu o stare aproximativ omogenă a nivelului de manifestare a capacităților coordinative la toate testările aplicate. Unii indicatori, spre exemplu, la aptitudinea II - capacitatea de orientare spațio-temporală și anume la II – 1, (aruncarea mingei sus, întoarceri succesive la 360° cu prindere ulterioară (în cerc cu $d = 80$ cm.) și la care s-au executat (cu mingea) 10 aruncări/prinderi/rotații la 360° peste umărul stâng, apoi în tempou 10 peste umărul drept și unde s-a notat numărul efectuărilor corecte din 10 puncte), subiecții au demonstrat un nivel initial de 4.58 ± 1.12 puncte (cei din grupa experimentală) și 4.84 ± 0.89 cei din grupa de control, raportul dintre rezultate fiind de un grad ne semnificativ, unde $t = 0.17$, $P > 0,05$.

În același timp, gradul de pregătire al sportivilor la etapa inițială este aproximativ egal, aceasta dovedind faptul că grupele de subiecți au același nivel de pregătire, unde se constată diferențe

ne semnificative, indicele „t” fiind cuprins între 0.08 – 1.14, ceea ce atestă un $P > 0,05$ la toate probele incluse în testare.

Aprecierea pregătirii sportivilor la etapa inițială conform modulului de teste senso - motore

Asemănător situației descrise asupra nivelului de pregătire al sportivilor conform indicatorilor capacităților coordinative pe cele 7 dimensiuni se constată și situația de evaluare a subiecților la etapa inițială pe testările senso-motore. Aceste teste au determinat gradul de reacție vizual-motrice complexă la obiectul în mișcare, gradul de stabilitate vestibulară și Tapping-testul, rezultatele cărora sunt cuprinse între 4 și 6 puncte, cu diferențe statistice ne semnificative ($t = 0.28 - 1.02$, cu $P > 0,05$).

Justificarea aplicării acțiunilor cu caracter de gimnastică în educarea capacităților coordinative la pugiliști pe perioada experimentală de cercetare

Pe perioada experimentală a procesului de antrenament au fost utilizate diverse mecanisme de sporire a intensității acțiunilor coordinative pe baza măririi diapazonului de exerciții în formă combinativă. În șirul condițiilor prevăzute s-a pus accent pe precizia de efectuare a acțiunilor, rapiditatea de execuție, componenta de unificare a actului motric efectuat, economisirea tuturor formelor de energie, stabilitatea îndeplinirii elementelor și procedeele tehnice etc.

Schema model de pregătire coordinativă a sportivilor pugiliști într-un ciclu săptămânal de antrenament este prezentată în Tabelul 2.

Tabelul 2. Schema model de pregătire coordinativă a sportivilor pugiliști pe perioada unui ciclu săptămânal de antrenament

Zile de antrenament	Acțiuni programate	Volum
Luni	I - 1 + IV - 1 + 1 - f + VII - 3 + II - 1 + 3 - a + III - 3 + V - 2 + VI - 3 + V - 1 + I - g + IV - 4.	2 repetări
Marți	I - 1 + 1 - f + III - 2 + IV - 2 + I - 3 + 1 - d + V - 3 + 1 - g + II - 4 + VII - 3 + 1 - d + VI - 1.	2 repetări
Miercuri	I - 1 + VI - 2 + V - 2 + V II - 3 + 1 - c + II - 4 + IV - 3 + 3 - a + III - 1 + 2 - a + V - 4 + 1 - h.	2 repetări
Joi	I - 1 + III - 1 + 1 - e + V - 5 + VI - 4 + 1 - a + II - 1 + VII - 2 + IV - 3 + 2 - b.	2 repetări
Vineri	I - 1 + III - 2 + 1 - h + IV - 5 + 1 - e + VI - 2 + V - 4 + 1 - b + II - 3 + 3 - a + VII - 3.	2 repetări
Sâmbătă	I - 1 + IV - 2 + VI - 1 + 2 - b + V - 2 + VII - 3 + 2 - c + III - 3 + II - 2 + 3 - a.	2 repetări

Finalități privind pregătirea pugiliștilor conform modulului de teste: „capacități coordinative”

Tabelul 3. Indicatori statistici privind gradul de educare/dezvoltare al capacităților coordinative a subiecților grupei experimentale și de control la etapa finală a cercetării (unitățile de măsură sunt expuse detaliat în Tabelul 1)

Capacități coordinative	Codificarea acțiunilor	Grupa experimentală (n=15) X± S x	Grupa control (n=13) X± S x	Indicatori statistici	
				t	P
I. Capacitatea de combinare și cuplare a mișcărilor	I – 1	7.23±0.56	3.19±0.74	3.58	<0.001
	I – 2	8.04±0.22	5.11±0.36	2.75	<0.01
	I - 3	5.76±0.18	2.29±0.49	3.24	<0.01
II. Capacitatea de orientare spațio-temporală	II – 1	8.12±1.05	6.01±0.91	2.02	<0.05
	II – 2	7.59±0.66	5.33±0.55	2.95	<0.01
	II – 3	8.47±0.39	5.12±0.47	2.88	<0.01
	II - 4	6.38±0.07	3.42±0.53	3.11	<0.01
III. Capacitatea de diferențiere chinestezică	III – 1	6.16±0.48	4.26±0.63	2.76	<0.01
	III – 2	7.48±0.36	4.31±0.47	2.83	<0.01
	III – 3	8.02±0.39	5.19±0.74	3.04	<0.01
	III – 4	6.58±0.35	3.61±0.71	3.12	<0.01
IV. Capacitatea de echilibru statico-dinamic	IV – 1	9.22±0.66	7.14±0.54	2.84	<0.01
	IV – 2	8.16±0.88	6.43±1.02	1.85	<0.05
	IV – 3	8.04±0.33	7.00±0.59	1.22	>0.05
	IV – 4	8.32±0.72	6.29±0.39	2.18	<0.01
	IV – 5	7.26±0.14	5.54±0.88	2.54	<0.01
V. Capacitatea de reacție motrică	V – 1	+5.12cm. ±1.06	+7.74cm±1.43	2.18	<0.01
	V – 2	7.63±0.85	6.26±0.82	1.50	>0.05
	V – 3	6.06±0.46	3.48±0.67	3.32	<0.01
	V – 4	5.87"± 0.76	7.02"±0.94	3.27	<0.01
VI. Capacitatea de transformare a mișcării	VI – 1	7.36"±0.93	8.44"±0.75	2.86	<0.01
	VI – 2	3.88"±0.45	4.59"±0.56	2.04	<0.05
		8.06±0.86	5.32±1.08	3.52	<0.001
VI – 3	58.66"±1.63	69.13"±2.13	3.44	<0.001	
VII. Simțul ritmului	VII – 1	7.84±0.32	4.37±0.61	3.09	<0.01
	VII – 2	7.22±0.17	4.01±0.21	2.87	<0.01
	VII – 3	8.14±0.14	6.29±0.65	2.02	<0.05

Programul practico-experimental privind îndeplinirea execuțiilor specifice în vederea educării capacităților coordinative s-a realizat în cadrul compartimentelor de pregătire fizică generală, pregătire fizică specială și de pregătire tehnico - tactică a sportivilor pugiliști pentru perioada anului calendaristic luat în cercetare. Rezultatele obținute de către subiecții grupei experimentale și grupei de control privind gradul de educare și de dezvoltare al capacităților coordinative la **etapa finală** a cercetării sunt expuse în Tabelul 3.

Gradul de dezvoltare al capacităților coordinative al pugiliștilor atestă o abordare metodologică corectă privind aplicarea exercițiilor cu astfel de conținut în pregătirea specială a sportivilor.

Dinamica rezultatelor pe nivele variate de pregătire la testarea capacității de combinare și de cuplare a mișcărilor (stabilită între mediile de grupă: experimentală și de control este redată în Figura 1.

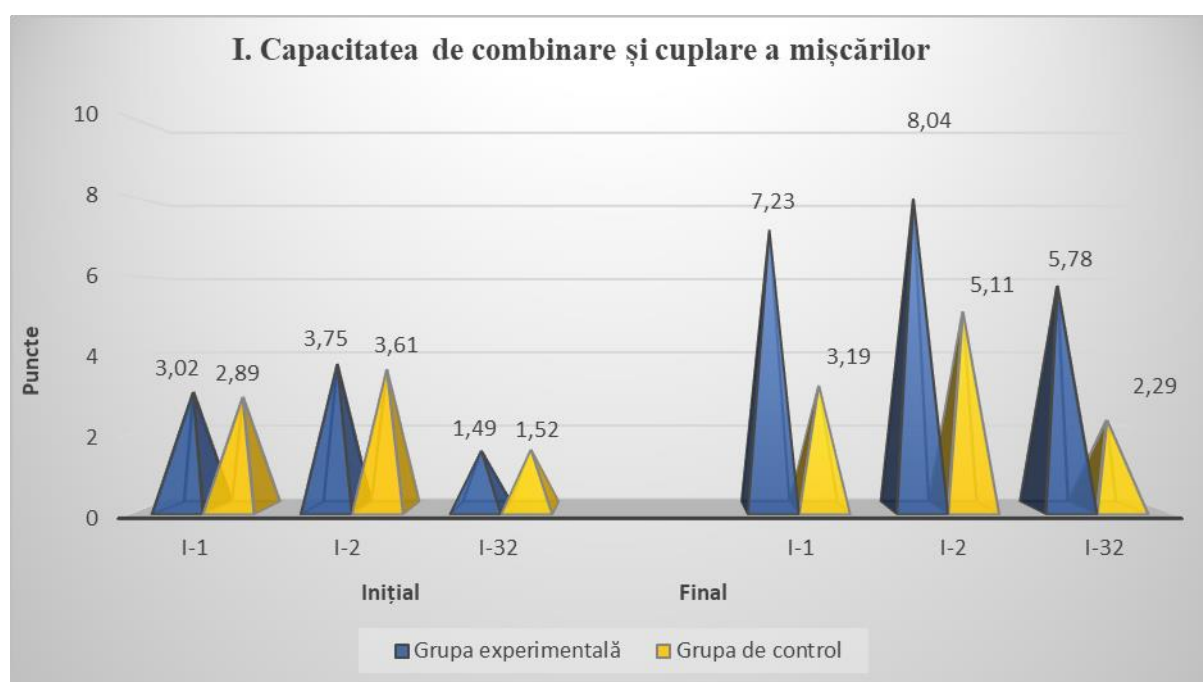


Fig.1. Dinamica rezultatelor privind gradul de însușire a capacității de **combinare și cuplare a mișcărilor** în pregătirea coordinativă a sportivilor pugiliști la etapa inițială și finală a experimentului pedagogic

Urmărind scopul educării capacității de orientare spațio-temporală (bazată pe activitatea analizatorului optic și celui acustic), subiecții cercetați au demonstrat nivele progresiste la toate cele patru probe de gimnastică incluse spre execuție. Aceste nivele permit de a conchide că sportivii au devenit mai sensibili în posedarea informațiilor asupra desfășurării în spațiu a mișcării, însușind, în același timp maniera de comportament motric specific prin determinarea caracteristicilor de direcție, ritm, tempo, apropiere, depărtare, amplitudine etc. a mișcărilor. La criteriul II – 1, unde media pe grupă la lotul experimental constituie 8.12 ± 1.05 , comparativ cu 6.01 ± 0.91 la lotul de control, diferența statistică este de $P < 0.05$.

La criteriile: II – 2 și II – 3, diferențele sunt semnificative la nivel de $P < 0.001$, iar rezultatele au un $t = 2.95$ și 2.88 pe aceste criterii respectiv. Totodată, se constată o creștere la un nivel mediu a gradului de orientare spațio-temporală pe aceste criterii.

Dinamica acestor rezultate este redată în Figura 2. Spre exemplu, la efectuarea indicatorului II - 2: rostogolire înainte grupat cu o săritură succesivă la 360° spre stânga, a doua rostogolire înainte grupat - cu săritură la 360° spre dreapta, aterizare și fixare (efectuarea într-un coridor de 50 cm. lățime) subiecții grupei experimentale au demonstrat rezultate de 3.42 ± 0.84 puncte la etapa inițială și 7.59 ± 0.66 puncte la etapa finală, unde $t = 3.71$ și $P < 0.001$. În același timp, aceste rezultate sunt semnificative în comparație cu subiecții grupei de control cu următoarele rezultate la etapa finală: grupa experimentală obține o medie de 7.59 ± 0.66 puncte la etapa finală, iar subiecții grupei de control 5.33 ± 0.55 .

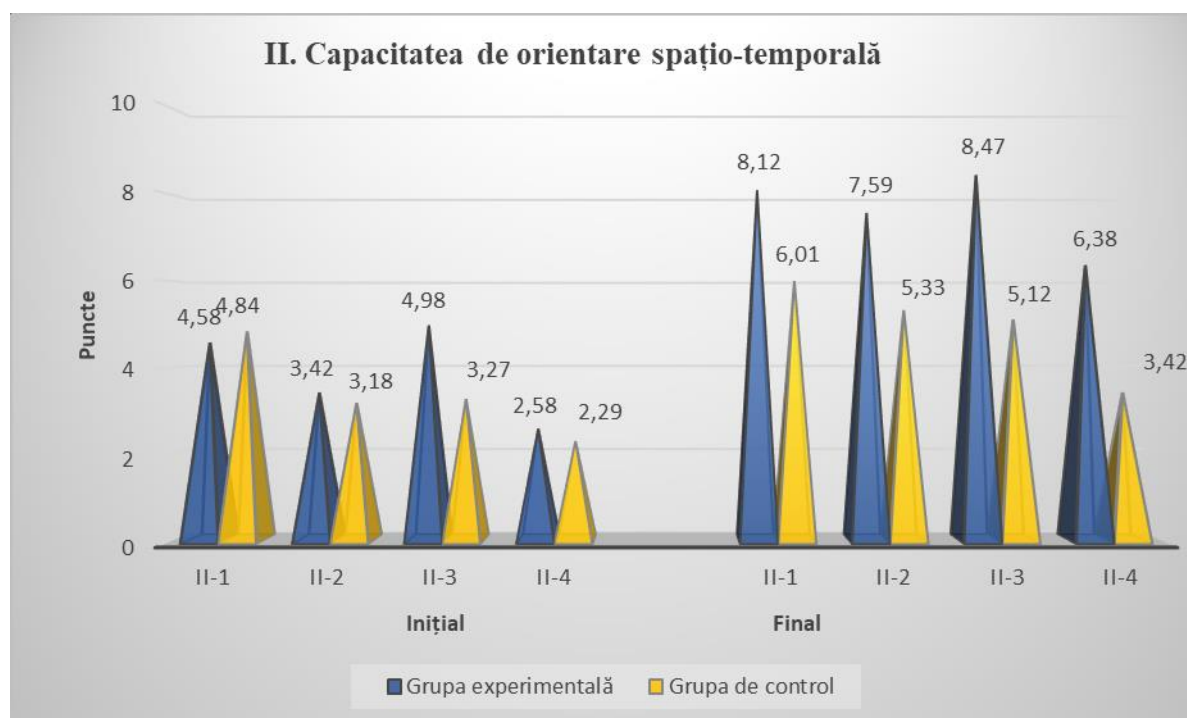


Fig.2. Dinamica rezultatelor privind gradul de însușire a capacității de orientare spațio-temporală în pregătirea coordinativă a sportivilor pugiliști la etapa inițială și finală a experimentului pedagogic

Diferența statistică reprezintă o semnificație de $t = 2.95$, unde $P < 0.01$, cu rezultate statistice semnificative la etapa finală, unde $P < 0.01 - < 0.001$.

Aceste date identifică o perfecțiune a orientării spațio – temporale a subiecților care, datorită exercitării specifice de pregătire coordinativă pe baza elementelor din gimnastica artistică (în cazul exemplului de față) a fost posibil de a însuși caracteristici pronunțate de orientare în spațiu a corpului

în raport cu punctele de referință, precum și perceperea timpului în care sportivul a fost obligat să efectueze cu exactitate exercițiile recomandate conform cerințelor tehnice de îndeplinire.

La determinarea nivelului de manifestare a capacității de **diferențiere chinestează** de asemenea se constată diferențe statistice medii. Pe criteriul III – 1, spre exemplu, media la grupa experimentală este de 6.16 ± 0.48 și la grupa de control de 4.26 ± 0.63 , unde $t=2.76$ și $P<0.001$. Asemenea rezultate se constată și la criteriul III – 2, III – 3, III – 4, unde media pe grupă este de 7.48 ± 0.36 ; 8.02 ± 0.39 ; 6.58 ± 0.35 comparativ cu 4.31 ± 0.47 ; 5.19 ± 0.74 și 3.61 ± 0.71 pe criteriile respective, unde $t=2.76 - 3.04$ iar valoarea $P<0.001$ în toate cazurile.

Modificările rezultatelor pe acest parametru sunt prezentate în Figura 3.

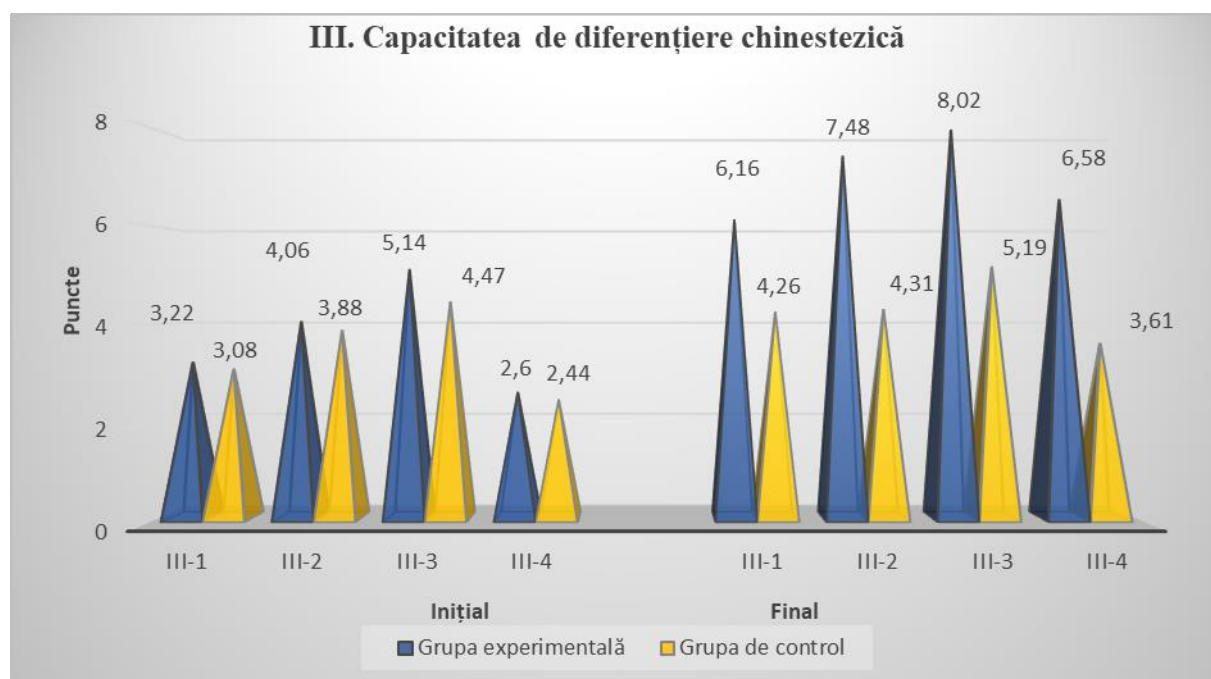


Fig.3. Dinamica rezultatelor privind gradul de însușire a capacității de **diferențiere chinestează** în pregătirea coordinativă a sportivilor pugiliști la etapa inițială și finală a experimentului pedagogic

Indicatorii III – 1, III - 2, III – 3 și III – 4: (1- aruncarea mingii sus, două rostogoliri grupat înainte și prinderea mingii; 2- două răsturnări laterale consecutive, întoarcere la 90°, rostogolire înainte și, în timp, săritură cu întoarcere la 360°, aterizare; 3- escaladare pe peretele de gimnastică de pe o scară pe alta prin sărituri succesive (total 5); 4 - săritură de pe masa de sărituri de la înălțimea de 1.5 m. cu rotire la 360° în timpul fazei de zbor – aterizare și fixare), care demonstrează nivelul de posedare a capacității de diferențiere chinestează (aptitudine bazată pe finețea receptorilor care transmit informații cu privire la poziția, direcția și accelerația corpului în spațiu), prezintă date statistice de asemenea semnificative la cele 4 forme de testare cu „t” cuprins între 2.83–4.11, unde $P<0.01$ - <0.001 , acestea fiind datele prezentate de subiecții grupei experimentale (date inițiale – finale respectiv).

La educarea capacității de **echilibru statico - dinamic** se observă rezultate diverse pe cele 5 criterii de testare. La criteriul IV – 1 se constată o medie de 9.22 ± 0.66 la subiecții grupei experimentale și 7.14 ± 0.54 la subiecții grupei de control, valoarea $t=2.84$ și $P<0.001$. Criteriul IV – 2 se diferențiază prin $t=1.85$ și $P<0.05$, aceasta demonstrând o tendință de sporire a rezultatelor la subiecți grupei experimentale. O asemenea tendință se observă și la criteriul IV – 3, unde subiecții grupei experimentale demonstrează o medie de 8.04 ± 0.33 , iar cei din grupa de control 7.00 ± 0.59 . Aici $t=1.22$ iar $P>0.05$, ceea ce demonstrează o diferență ne semnificativă. Următoarele rezultate (criteriul IV– 4 și IV – 5) demonstrează o superioritate a rezultatelor în favoarea subiecților grupei experimentale, unde, în ambele cazuri, $P<0.001$, (Figura 4).

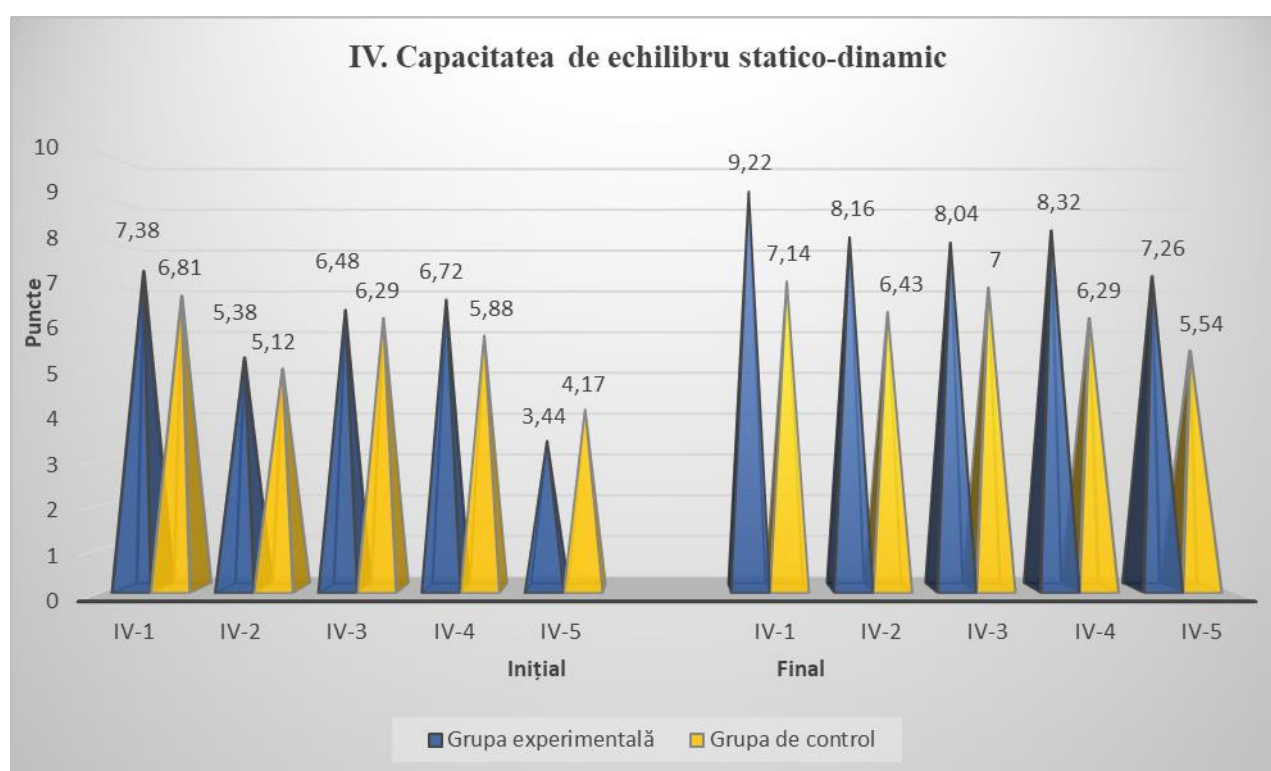


Fig.4. Dinamica rezultatelor privind gradul de însușire a capacității de **echilibru statico-dinamic** în pregătirea coordinativă a sportivilor pugiliști la etapa inițială și finală a experimentului pedagogic

Schimbările ce țin de însușirea capacității de **reacție motrică** sunt prezentate în Figura 5. La aprecierea **reacției motrice** pe cele patru criterii de testare se constată diferențe statistice semnificative de $P<0.001$ la criteriul V – 1, V – 3 și V – 4. La criteriul V – 2 mediile pe grupă demonstrează o diferență ne semnificativă. Totodată, se constată o tendință de creștere a rezultatelor în grupa experimentală, unde media pe acest criteriu este de 7.63 ± 0.85 comparativ cu 6.26 ± 0.82 la grupa de control. (Este de menționat că la criteriul V – 4 rezultatele sunt apreciate cu unități de măsură în secunde).

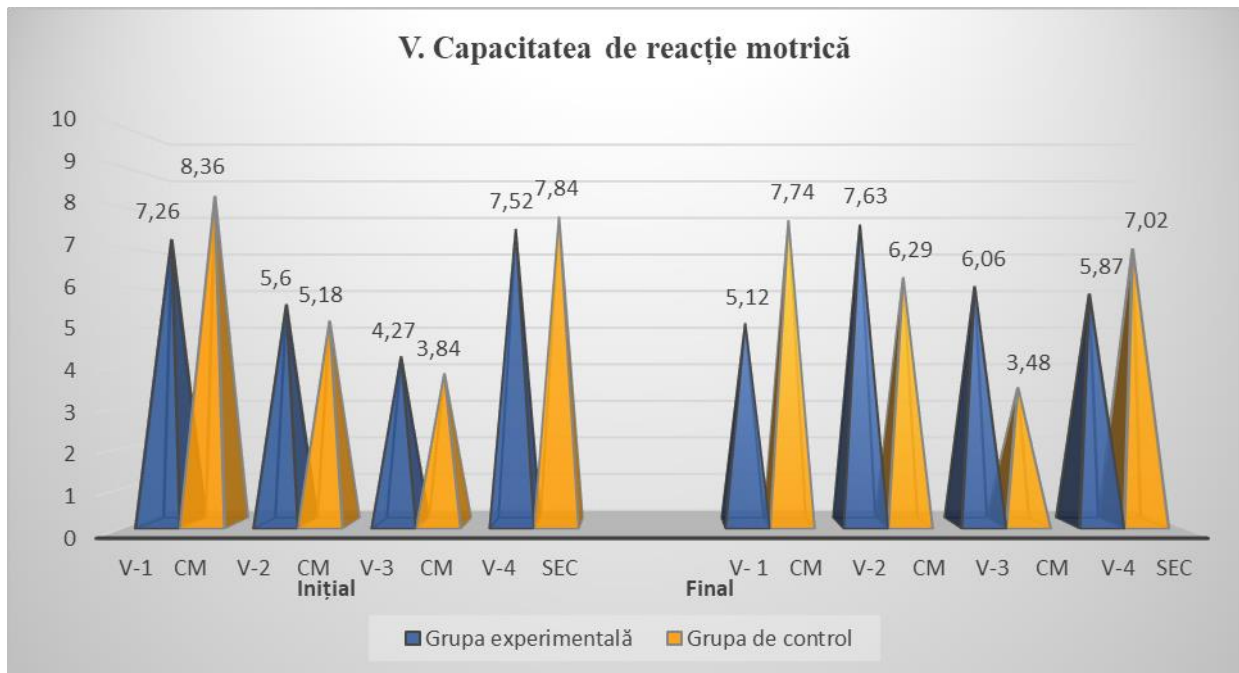


Fig.5. Dinamica rezultatelor privind gradul de însușire a capacității de **reacție motrică** în pregătirea coordinativă a sportivilor pugiliști la etapa inițială și finală a experimentului pedagogic

Diferențe statistice diferite se constată la determinarea gradului de **transformare a mișcărilor**, unde, la criteriul VI – 1: $t=2.86$ iar $P<0.001$, aceasta demonstrând un rezultat mai bun la subiecții grupei experimentale (7.36 secunde), comparativ cu rezultatele grupei de control (cu 8.44 secunde). Rezultatele la criteriul VI – 2 și VI – 3 sunt cu o diferență statistică sporită de $P<0.001$.

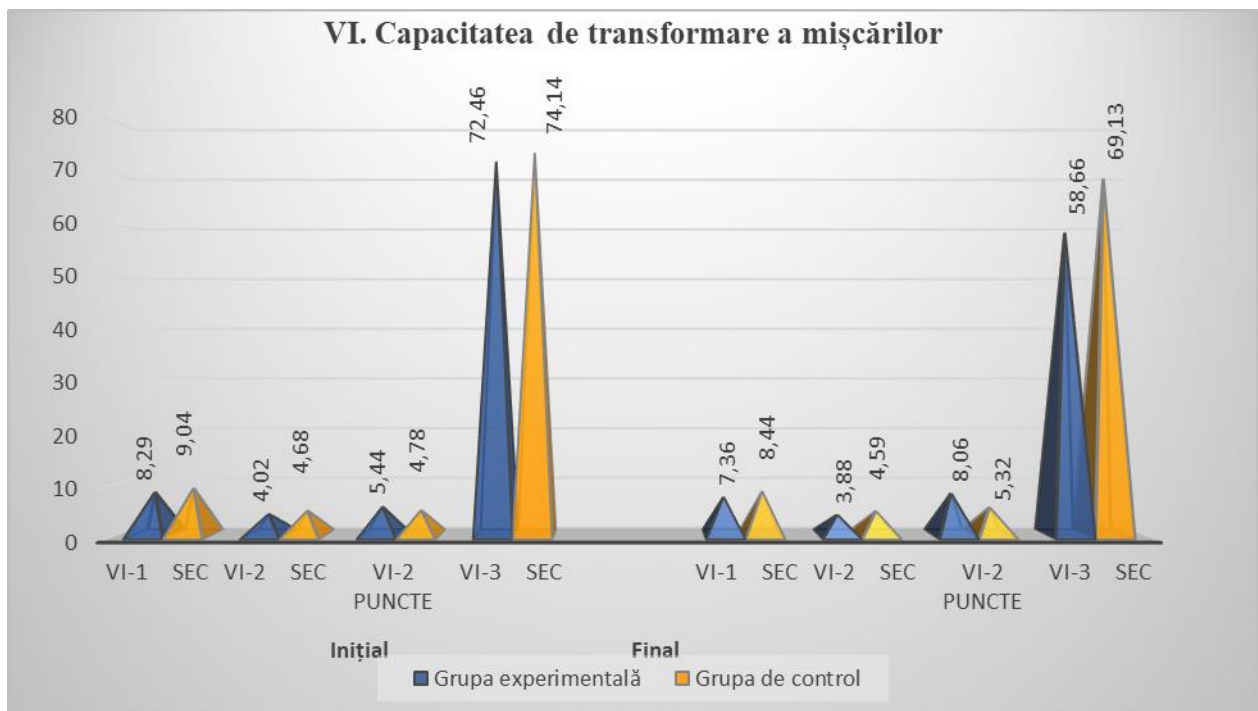


Fig.6. Dinamica rezultatelor privind gradul de însușire a capacității de **transformare a mișcării** în pregătirea coordinativă a sportivilor pugiliști la etapa inițială și finală a experimentului pedagogic

Este de menționat că lucrul îndeplinit pe baza principiilor stabilite a fost orientat la educarea și dezvoltarea capacității de **transformare a mișcărilor** în mod special. Aceasta a contribuit și la sporirea gradului de adaptare a organismului la condițiile dificile de execuție a mișcărilor, ceea ce a influențat extinderea orizontului și a granițelor diverselor forme de mișcări. Fiind sintetizate, acestea au contribuit la sporirea și descoperirea rezervelor coordinative individuale ale fiecărui sportiv, reușind să fortifice pregătirea specifică a pugilistului pentru orice situație apărută și reală de luptă. De rând cu cele expuse, condițiile de exersare au prevăzut și influențarea activizării intelectului motric.

Pe acest fon, pregătirea coordinativă de transformare a mișcărilor a prevăzut sensibilizarea exactității spațiale și temporale, a stabilității vestibulare și a vitezei de reacție.

Capacitatea ritmică. Se constată tendințe de sporire a **simțului ritmului** cu diferențe statistice medii în favoarea subiecților grupei experimentale la toate formele de testare. Indicatorii statistici care demonstrează nivelul de dezvoltare a simțului ritmului sunt redați în Figura 7.

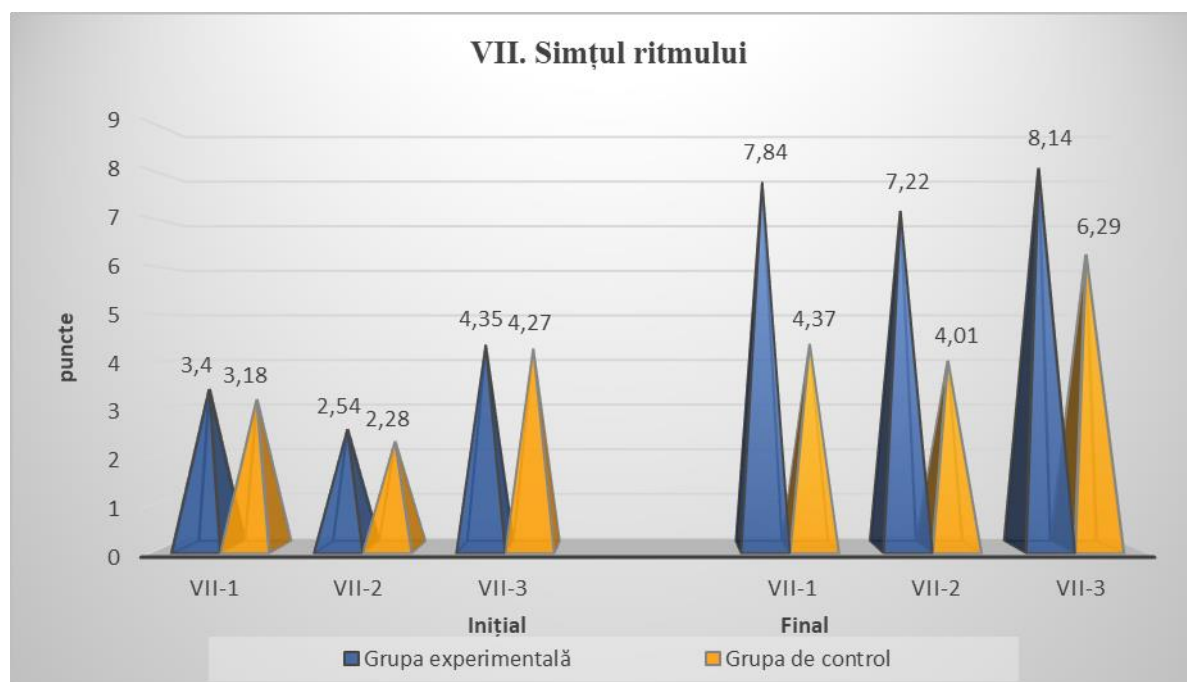


Fig.7. Dinamica rezultatelor privind gradul de însușire a capacității de **simț al ritmului** în pregătirea coordinativă a sportivilor pugiliști la etapa inițială și finală a experimentului pedagogic

La criteriul VII – 1 rezultatul arată: 7.84 ± 0.32 puncte, raportat la 4.37 ± 0.61 , unde $t=3.09$ și $P<0.001$ pentru subiecții grupei experimentale. A sporit rezultatul și la criteriul VII – 2, de asemenea cu $P<0.001$ între: 7.22 ± 0.17 și 4.01 ± 0.21 la grupele experimentală și de control respectiv. Cu o diferență slab semnificativă sunt rezultatele la criteriile VII – 3, unde $t=2.02$, iar $P<0.05$.

Aceste rezultate caracterizează nivelele de educare a capacităților coordinative care în cea mai mare parte sunt mai superioare la subiecții grupei experimentale. Aceasta se datorează faptului că în cadrul procesului de antrenament diverse exerciții au fost cizelate până la mici detalii, iar aspectul

coordinativ a oferit exercițiilor o expresivitate înaltă la „înfrumusețarea” mișcărilor. Totodată, exercițiile cu caracter coordinativ au provocat nivele sporite de stabilizare a priceperilor și deprinderilor motrice în vederea însușirii tehnicii de execuție a exercițiilor din pugilism în majoritatea fragmentelor acțiunilor decisive.

Finalități privind pregătirea sportivilor pugiliști conform modulului de teste senso-motore

O altă dimensiune importantă în vederea educării capacității coordinative a fost modulul de teste **senso-motore**, care a inclus aprecieri asupra: reacției vizual-motrice complexe la obiectul în mișcare; stabilitatea vestibulară și Tapping test. Aceste testări de asemenea au constituit mișcări specifice, iar acțiunile au fost codificate conform condițiilor descrise în capitolul 2.

Tabelul 4. Indicatori statistici privind pregătirea coordinativă a subiecților grupei **experimentale** și de **control** conform modulului de **teste senso-motore** la **etapa finală** a cercetării

Modulul testelor senso-motore	Codificarea acțiunilor	Grupa experimentală (n=15) X± S x	Grupa de control (n=13) X± S x	Indicatori statistici	
				t	P
I. Reacția vizual-motrice complexă la obiectul în mișcare (barem de note de la 1-10)	I-a	7.27±0.45	5.13±0.66	2.95	<0.01
	I-b	8.41±0.12	6.57±0.48	2.66	<0.01
	I-c	7.08±0.44	5.84±0.62	2.59	<0.01
	I-d	8.32±0.23	6.02±0.31	2.49	<0.01
	I-e	8.64±0.27	6.52±0.72	2.08	<0.01
	I-f	7.06±0.28	5.29±0,39	2.47	<0.01
	I-g	8.53±0.33	6.61±0.55	2.39	<0.01
	I-h	7.42±0.63	6.18±0.48	1.88	<0.05
II. Stabilitatea vestibulară (barem de note de la 1-10)	II-a	8.44±0.49	6.89±0.37	2.03	<0.01
	II-b	7.59±0.42	6.41±0.44	1.12	>0,05
	II-c	8.06±0.28	7.00±0.37	2.03	<0.05
III. Tapping test (nr. repetări: t = 5 sec.)	III-a	8.24±1.02	6.85±1.24	2.44	<0.01

Rezultate semnificative se constată la etapa finală a cercetării dintre mediile de grupă a subiecților din lotul experimental și cel de control pe toate genurile de testare. La determinarea reacției **vizual motrice complexe la obiectul în mișcare** pe criteriul I – a se constată un nivel de notare cu 7.27±0.45 puncte pentru grupa experimentală și 5.13±0.66 pentru grupa de control. Diferența este semnificativă cu t=2.95; P<0.01.

Un grad sporit de reacție vizual motrice se constată la criteriul I – b, unde subiecții grupei experimentale au obținut o notă de 8.41 ± 0.12 puncte, comparativ cu cei din grupa de control, care au demonstrat un rezultat de 6.57 ± 0.48 , unde valoarea lui $t=2.66$, iar $P<0.01$. Pe celelalte criterii, inclusiv: I – c, I – d, I – e, I – f și I – g, de asemenea, se determină diferențe semnificative între rezultate, acestea fiind cuprinse între $t=2.08 - 2.59$, unde, în toate cazurile $P<0.01$. O diferență statistică mai scăzută cu $t=1.88$ și $P<0.05$ se constată la criteriul I – h, unde notele obținute sunt: 7.42 ± 0.63 de către subiecții grupei experimentale și 6.18 ± 0.48 de către subiecții grupei de control.

Dinamica acestor rezultate este redată în Figura 8.

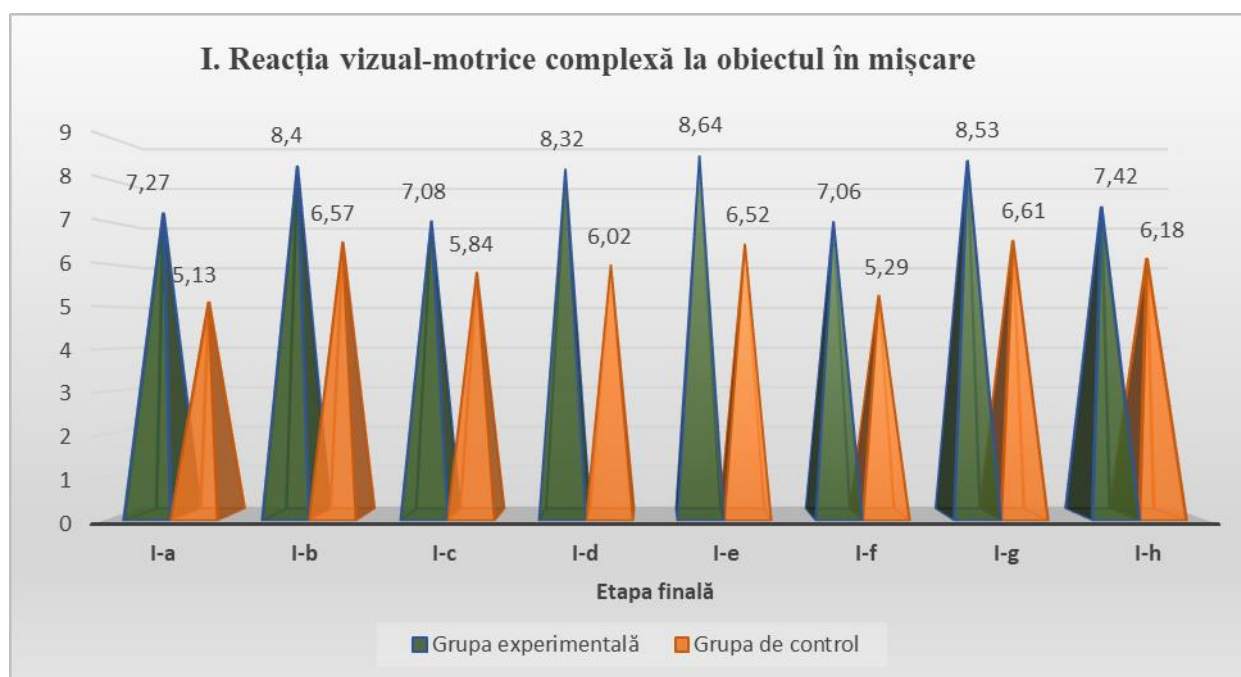


Fig.8. Dinamica rezultatelor privind gradul de însușire al capacităților coordinative a subiecților din grupa experimentală și de control la etapa finală a cercetării conform indicatorului: „**Reacția vizual-motrice complexă la obiectul în mișcare**”

La aprecierea stabilității vestibulare se constată diferențe semnificative de $t=2.03$ și $P<0.01$ la criteriul II – a, unde subiecții grupei experimentale demonstrează un nivel de 8.44 ± 0.49 comparativ cu 6.89 ± 0.37 , cel al grupei de control.

(Dinamica rezultatelor privind aprecierea Stabilității vestibulare și Tapping test este expusă în Figura 9). Se constată o tendință de sporire a eficienței exercițiilor pe criteriul II – b, unde subiecții grupei experimentale ating media de 7.59 ± 0.42 , iar cei din grupa de control arată un rezultat de 6.41 ± 0.44 puncte. În asemenea caz diferența statistică nu este semnificativă ($P>0.05$) dar totuși se observă o tendință spre dezvoltare a subiecților grupei experimentale.

La criteriul II – c se constată diferențe de $P<0.05$ unde mediile pe grupe sunt: 8.06 ± 0.28 și 7.00 ± 0.37 a indicilor demonstrați de către subiecții grupelor experimentală și de control respectiv.

Aprecierile făcute în cadrul exercițiilor la criteriul III – a, ceea ce a reprezentat Tapping testul, diferența statistică este semnificativă cu $t=2.44$; $P<0.01$, iar punctele obținute de către subiecții grupei experimentale sunt de 8.24 ± 1.02 comparativ cu 6.85 ± 1.24 a celor din grupa de control.

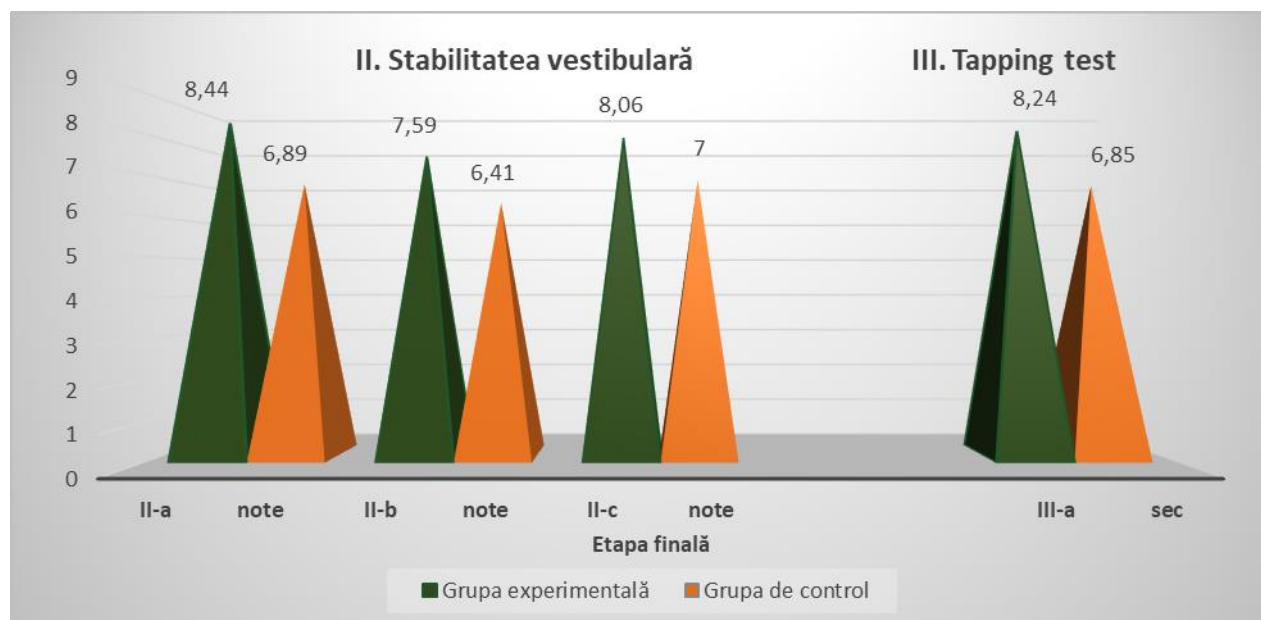


Fig. 9. Dinamica rezultatelor privind gradul de însușire al capacităților coordinative a subiecților din grupa experimentală și de control la etapa finală a cercetării conform indicatorilor: „Stabilitate vestibulară” și „Tapping test”

Aceste rezultate demonstrează o creștere a gradului de pregătire al subiecților grupei experimentale în majoritatea cazurilor cu diferențe statistice semnificative medii, care se datorează aplicării la baza procesului de antrenament a exercițiilor specifice cu conținut coordinativ. Este necesar de a concentra atenția asupra tuturor componentelor actului motric, care reprezintă un procedeu tehnic, iar unele secvențe critice pot fi practicate izolat până la gradul de perfecțiune, apoi incluse în lanțul acțiunilor de bază ale actului motric.

Evident, toate aceste caracteristici sunt legate reciproc și se află într-o conexiune permanentă una cu alta prin care se și formează mecanismul de dirijare cu acțiunile motrice dificile (aici se are în vedere starea funcțională a sistemului analizator, gradul de reglare a poziției corpului în cadrul diferitor acțiuni sau mișcări de asemenea dificile, gradul de formare a memoriei motrice și a posibilității de reproducere a mișcărilor la momentul cerut etc. Toate acestea au fost demonstrate de rezultatele modulului de teste senso-motore.

Pe lângă faptul că abordarea acestei metodologii educă un grad sporit de stabilitate motrică, pregătirea coordinativă impune sportivul la un lucru mult mai activ, care poate marca obținerea performanțelor mult mai superioare la această etapă de antrenare.

CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI

1. Datele expuse în literatura teoretico- și metodico-științifică de specialitate, precum și practica antrenamentului sportiv afirmă că proba pugilism (probă olimpică), are o mare popularitate și se află într-o continuă dezvoltare la toate categoriile de vârstă și de greutate a sportivilor. Specialiștii domeniului confirmă că baza unei pregătiri înalte a sportivilor este axată pe aspectele metodologice și de conținut ale formelor de pregătire. Însă, în ultimul timp, atenția cercetărilor din domeniu este îndreptată și asupra studiului altor probe de sport, care pot să ofere posibilități de educare mai intensivă și mai expresivă a unor calități de care are nevoie sportivul pugilist la momentul actual pentru o prestație excelentă. În cadrul studiului se constată că în vederea pregătirii multilaterale a sportivilor, formele de exersare pot avea diverse origini, doar cu condiția, că acestea oferă maximum de eficiență și rezultat în favoarea probei respective.

2. Teoria și practica antrenamentului sportiv la pugilism cunoaște diverse metodologii de pregătire a sportivilor. Totuși, se constată că mai sunt necesare unele cercetări, ce țin de identificarea problemelor, care atestă mari posibilități de dezvoltare a capacităților motrice, a celor funcționale etc., pe care le pot oferi alte probe, ramuri sau discipline similare. O influență benefică în acest sens o poate avea specificul dezvoltării capacităților coordinative ale pugiliștilor prin intermediul acțiunilor și exercițiilor cu proveniență din gimnastică și mai cu seamă la vârstele anterioare ale performanței sportive, deoarece etapele preventive sunt potrivite pentru antrenarea abundentă a coordonării mișcărilor în deplină concordanță cu alte calități indispensabile de care are nevoie sportivul.

3. Cercetătorii domeniilor care tratează diverse probleme ale dezvoltării organismului copiilor, precum și alte discipline de ordin pedagogic, psihologic etc. confirmă că educarea capacităților coordinative pot fi dezvoltate cel mai intensiv anume la vârsta de 14-15 ani și poate condiționa educarea unui grad superior de precizie în mișcare, obținerea unei economii funcționale optime în efort, încordare musculară optimă pentru realizarea acțiunilor dificile, obținerea în complex al unui volum mare de mișcări efectuate cu înaltă finețe, trăire, acuratețe și sensibilitate. În vederea realizării scopului, programul experimental a prevăzut exerciții specifice cu caracter coordinativ extrase din probele de gimnastică, considerate cele mai însemnate pentru educarea capacităților coordinative.

4. Cadrul metodologic al cercetării a scos în evidență conținutul metodelor aplicate, a descrierilor de esență și de conținut a testărilor specifice, a proiectului experimental elaborat. În sprijinul conceptului de investigare a fost prevăzut și studiul posibilităților de interconexiune a acțiunilor cu caracter coordinativ al exercițiilor de gimnastică cu exercițiile specifice din pugilism, și cum această corelație să poată oferi rezultate semnificative în pregătirea de bază a sportivului pugilist. Abordarea metodologiei de aplicare a exercițiilor specifice din probele de gimnastică, a pretins de a influența pozitiv pregătirea sportivilor pugiliști la un alt grad de calificare. Complexele de exerciții cu caracter

coordinativ au fost elaborate variat și în dependență de esența fiecărei dintre capacitățile coordinative menționate mai sus.

5. Chestionarea sociologică a specialiștilor practicieni în domeniul pugilismului pe problema educării capacităților coordinative confirmă că acest lucru este deosebit de important, dar este dificil de a fi realizat. Părerile majorității antrenorilor chestionați sunt în favoarea promovării spre educare a acestor capacități, anume la vârsta 14-15 ani, venind cu convingeri că această vârstă este potrivită din mai multe puncte de vedere.

6. Evaluarea subiecților la demararea programului experimental, în vederea aprecierii gradului capacităților coordinative pe cele 7 dimensiuni luate spre cercetare, a dovedit faptul că grupele de subiecți au aproximativ același nivel de pregătire, unde s-au constatat diferențe nesemnificative, indicele „t” fiind cuprins între 0.08 – 1.14, respectiv cu $P > 0,05$ la toate probele de testare. La etapa inițială se constată un nivel omogen de pregătire și pe testările specifice: a gradului de reacție vizual-motrice complexă la obiectul în mișcare, a gradului de stabilitate vestibulară și Tapping – test-ului.

7. Programul experimental de bază a inclus efectuarea complexelor de exerciții descrise în tabelele din capitolul 2 și anexele respective, fiind aplicate în corespundere cu elaborările (modelele) săptămânale ale lecțiilor de antrenament. Astfel, conținuturile exercițiilor din probele de gimnastică (de bază, artistică, aerobică, acrobatică, la trambulină, ritmică etc.) în corelație cu exercițiile specifice ale probei luate în studiu a devenit un simbol al pregătirii coordinative, în urma cărui fapt au fost stabilite alte nivele de pregătire a subiecților pe baza rezultatelor finale.

Analizând rezultatele obținute la finele programului experimental pe parametrii cercetați (a capacității de combinare (cuplare) a mișcărilor, de orientare spațio-temporală, de diferențiere chinestezică, de echilibru statico-dinamic, de reacție motrică, de transformare a mișcării și de simț al ritmului), precum și la testările conform modulului de teste senso-motore (reacția vizual-motrice complexă la obiectul în mișcare, stabilitatea vestibulară și Tapping - test) la etapa finală a studiului, subiecții grupei experimentale au demonstrat indici mai superiori comparativ cu subiecții grupei de control cu diferențe matematico – statistice semnificative de $P < 0.01 - < 0.001$.

Rezultatele experimentului pedagogic confirmă ipoteza de lucru, potrivit căreia, educarea capacităților coordinative la sportivii pugiliști este în măsură să contribuie la corectitudinea de formare a mecanismului de dirijare cu acțiunile motrice dificile. Anume în aceste condiții ale experimentului a fost posibil de a obține nivele mai superioare ale stării funcționale a organismului sportivilor, a sistemului analizator, a gradului de reglare a poziției corpului în situațiile critice, a gradului de formare a memoriei motrice, a posibilităților de reproducere a mișcărilor. Astfel, aportul mijloacelor cu caracter coordinativ pot influența cu eficiență pregătirea tehnico – tactică a pugiliștilor la această etapă importantă de pregătire.

Pe baza studiului întreprins pot fi scoase în evidență următoarele **recomandări**:

- pregătirea sportivilor la etapa de specializare aprofundată trebuie să se bazeze pe conținutul unor programe diversificate, care să ofere mijloace specifice de educare a calităților bio-psiho-motrice într-o formă complexă și integrală. Totodată:

- pregătirea coordinativă se cere de a fi desfășurată pe baza unei abordări de sinteză, care trebuie să fie cu influență decisivă asupra elaborării regimului motric zilnic al sportivului, prin energizarea activității de pregătire, eforturile cărora să realizeze un scop comun;

- pregătirea coordinativă necesită implicarea tuturor tipurilor de pregătire și exersare, dat fiind că corectitudinea în mișcare trebuie să asigure reproducerea corectă și eficientă a oricărui procedeu tehnico-tactic din pugilism;

- exercițiile cu caracter coordinativ trebuie să completeze arsenalul de mișcări specifice pregătirii pugilistului, fiind orientate și asupra însușirii tehnicii raționale. Exercițiile trebuie să transforme acțiunile pugilistului pe o direcție de a învăța cu ușurință mișcările noi, de a le învăța fluent, rapid, cu înșeles deplin al conținuturilor de dificultate, cu sporirea spiritului de observație;

- nivelul superior al capacităților coordinative poate fi atins dacă: sportivul v-a realiza pe deplin însemnătatea acestor acțiuni specifice care dezvoltă factorul de motivație, gândirea logică, autocritica, curiozitatea, interesul de a avansa în esența fenomenelor motrice etc.;

- exercițiile cu statut de coordonare trebuie să fie aplicate astfel, încât acestea să aducă la cunoștința sportivului descoperirea laturilor slabe în pregătirea sa, să-l facă să recunoască pozițiile slabe pentru a identifica noi obiective de pregătire și de antrenare;

- exercițiile de gimnastică sint deosebit de necesare pregătirii eficiente a sportivului pugilist, deoarece, prin sinteza lor are loc formarea multor reflexe cu privire la exactitatea, corectitudinea și operativitatea efectuării actelor motrice complicate, aceasta sporind calitatea contracțiilor musculare, viteza de transmitere a impulsurilor prin receptori;

- educarea capacităților coordinative să fie apreciată ca un proces strict-definit în toate ciclurile de pregătire, iar pentru organizarea rațională a două sau a trei ore de antrenament pe zi este indicată alternarea mijloacelor de instruire în funcție de orientarea predominantă;

- fiecare lecție de antrenament trebuie să aibă o relație strânsă cu cea anterioară, să fie planificată în funcție de aceasta și să fie și începutul celei următoare, ceea ce va face posibilă formarea stereotipului coordinativ, ca o activitate obligatorie.

Evident, utilizarea exercițiilor coordinative trebuie să contribuie eficient la perfecționarea metodologiei de pregătire a sportivilor pugiliști la toate etapele de antrenare.

BIBLIOGRAFIE

1. AFTIMICIUC O., CRAIJDAN O. Educarea capacităților coordonative la etapa inițială a pregătirii sportive în gimnastica ritmică. În: Știința culturii fizice: Pregătire profesională, antrenament sportiv, educație fizică, recuperare, recreație. Ch.: USEFS, 2013, nr. 15/3, c.10-18. ISSN 1857-4114
2. ALEXEI M. Abordarea interdisciplinară în sport. Cluj-Napoca: Napoca Star, 2006. 224 p.
3. BRIGHIDIN V. Reactivitatea cardiovasculară la elevi în dependență de vârstă, sex și gradul de efort fizic. În: Buletinul AȘM, 2 (305), 2008, p. 26-33.
4. BOMPA T., Totul despre pregătirea tinerilor campioni, Editura Ex Ponto, București, 2003, p.54-61.
5. BOTA C., Ergofiziologie, Editura Globus, București, 2000, p.108.
6. BOX. Program pentru secțiile colectivelor sportive. Edit. C.F.S., București, 1953 (citată de V. Bănciulescu, 1981, p. 24-51)
7. BREAZU F. Concordanța dintre mișcare și alegerea acompaniamentului muzical în gimnastica ritmică sportivă. În: Sesiunea de comunicări științifice Poiana Brașov. Brașov: Universitatea "Transilvania", 1996, p. 50-59.
8. BYRA, M., „Antrenarea îndemânării și rezistenței”. București, CNEFS „Sportul de performanță”, 1984. nr.226, p. 37.
9. DRAGNEA A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, București: Sport Turism, 1984. p.387.
10. DRĂGUȘANU E. Evaluarea percepției visual-motrice a preșcolarilor în vederea determinării aptitudinilor de școlaritate // Revista de informare Olimpică, Editura Omnia UNI S.A.S.T., Brașov, 2003, p. 427-432.
11. EPURAN M., Psihologia sportului, București: Editura Fest, 2008. p. 467.
12. GURĂU A.I. Evaluarea dezvoltării fizice la sportivi. Biotipul constituțional. Medicina sportivă aplicată. București: Editis, 1996, p. 200-242.
13. HENȚ PETRE, OCHIALBI, PAUL, Careul magic. Edit. Stadion, București, 1971. –p.52.
14. I. DUMITRESCU, M.CRĂCIUNESCU, Pumnacii olteni. Edit. Stadion, București, 1973, 115 p.
15. LUDU, VIRGIL. Îndemânarea și metodica dezvoltării ei. București, Ediția CNEFS. 1969, p.16.
16. MITRA Gh, MORGOS Alex, Metodica predării educației fizice, Editura Stadion, București, 1972, p.289.
17. MANNO R. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv. / R. Manno. Paris: Revue E.P.S., 1992. Sportul de performanță nr. 371-374. - Bucharest, 1996. – 199 p.
18. MANOLACHI VEACESLAV, Managementul și dezvoltarea durabilă a sportului: monografie. Chișinău: USEFS, 2016. 304 p. ISBN 978-9975-131-25-4.
19. MOGA C. Pregătirea tehnică a gimnaștilor pe trambulină în baza formării capacităților de a diferenția parametrii Spatio-temporali ai mișcărilor. // Teza de doctor în științe pedagogice. Chișinău 2008. – 196p.
20. NICU A. Teoria și metodica antrenamentului sportiv modern. România de mîine. București, 1999, 231p.
21. OCHIALBI PAUL, HENȚ PETRE, Pagini din boxul românesc. Edit. C.N.E.F.S., București, 1969 (citată de Victor Bănciulescu ,1981,-148 p.)
22. OSCAR WEXU, Boxul modern. București. (citată de Victor Bănciulescu, 1981, p.108-121).
23. PĂCURARU Al. Teoria antrenamentului sportiv. Galați: Fundația Universității „Dunărea de Jos”, 2000. p. 6-11.
24. PERELMAN, S. M. Educarea boxerului începător. (Trad. Din lb. rusă). Edit. C.F.S., București, 1950. (citată de Victor Bănciulescu ,1981, 204 p.)
25. PLATONOV V.N. Periodizarea antrenamentului sportiv. Teoria generală și aplicațiile practice. Editura Discobolul, București, 2015, 607p.
26. PROGRAMA secțiilor de box. Edit. U.C.F.S., București, 1967, (V. Bănciulescu, 1981, 112 p.)
27. RAISIN, LYDIE. Exerciții pentru forma maximă. București, Ediția Teora. 2003, 159 p.
28. RAȚĂ, GLORIA; RAȚĂ BOGDAN. Aptitudinile în activitatea motrică. Bacău, Ediția EduSoft. 2006, - p.48-53.
29. REGULAMENTUL de BOX (adnotat). Editura U.C.F.S., București, 1957 (citată de Victor Bănciulescu, 1981, - 65 p.)
30. ȘERBĂNOIU, SORIN. Capacitățile coordonative în sportul de performanță. București, Editura -AFIR, 2002, -p. 103-107.

31. SIMION Gh., SIMION I., Arta pregătirii forței musculare, Editura Universității din Pitești, 2006. p.57-60.
32. SIMION Gh., AMZAR L. Știința cercetării mișcării umane. Pitești: Universității din Pitești, 2008. p.26.
33. STAROSTA W., P.HIRZ Perioadele sensibile și dezvoltarea coordonării motrice. // ” Capacitate motrică”, - București, 2001. P. 29-54.
34. TARNIȚĂ D. Elemente de metodologia cercetării activităților corporale. Craiova: Universitaria, 1998. 242 p.
35. TEICĂ D.D. Boxul, cum se învață. București, (citată de Victor Bănciulescu, 1981, p. 32-35).
35. TEODORESCU S. Periodizare și planificare în sportul de performanță. / S. Teodorescu. - Buzău: Alpha MDN, 2 ed. Rev., 2009. – 228 p.
36. TUDOS Șt. Elemente de statistică aplicativă și exercițiile fizice – București, 1966, p.15-58.
37. URICHIANU-TOMA S., TIMNEA O., CHERAN C., Evaluare motrice și somato-funcțională. București: 2010. E.D.P., 167 p.
38. VAIDA M. Antrenamentul sportiv în contextul sportului contemporan de înaltă performanță. În: Realizări și perspective în domeniul educației fizice și sportului. Sesiune internaț. de comun. științ. București: Universitatea din București, 2007, p. 451-454.
39. VIRU, ATKO, Anumite aspecte ale teoriei antrenamentului. O nouă abordare a teoriei antrenamentului // ”Schola dello sport”, Roma, XI, 1992, oct-dec. (traducere) C.C.P.S. p.18-21.
40. VISCOUNT KNEBORTH, Boxing. Edit. Lonsdale, Londra, 1956 (citată de V.Bănciulescu, 1981, p.27)
41. WEINECK J. Fundamentele generale ale biologiei aplicate sportului la copii și adolescenți. Biologia sportului (traducere), CCPS, București, 1994, P. – 22 – 37.
42. ARSENE I., TRIBOI V., Games of movement and sports as a correction from of restraint in psychical development (RPD). In: Trends and perspectives in physical culture and sports: intern. scientific conf. VInded. 26-27 may 2016. Suceava, 2016, p. 115-121. ISSN 2065-3948.
43. ATILOV A.A. Modern boxing, Rostov on Don, Phoenix, 2003, 640 p.
44. BAKULEV S.E., DVEJRINA O.A., SAVVINA A.S. Differentiated approach to determination of important in sports coordination abilities of boxer. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 2006, vol.20, pp. 3-9.
45. BLUME, D.D. Fundamentals and methods for the formation of coordinative abilities. Principles of sports Training / D.D. Blume. Berlin: Sportverlag, 1982, p. 150-158.
46. BOMPA T.O., Periodizatuiom. Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. U.S.A. 1999, p.181-193.
47. BURUKHIN S.F., PRIMAKOV K.A. Complex assessment of physical development of functional and motor qualities of boysadolescents, practicing boxing training. Iaroslavskij pedagogicheski vestnik, 2008, vol.4, pp. 12-16.
48. DEMCHENKO A. Training of the applicative coordinative abilities of the students towards successfully issue of certain possible inadequate situations in contemporary society. 3rd International scientific conference “Sports. Education. Culture - interdisciplinary approaches in scientific research”. Galați - Romania, 26-27th of May 2017, p. 35.
49. FILIMONOV V. I. Boxing. Sports-technical and physical training, Moscow : “ISAN”, 2000, 432 p.
50. HIRTZ P. *Coordination skills – dexterity – motor competences* Koordinative Fähigkeiten – Gewandtheit-motorische Kompetenz. Kassel, 2002, pp. 59–65.
51. OSKOLKOV V.A., KSHININ I.I. Coordination abilities in structure of motor potentials of junior boxers with different tactics of duels. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 2011, vol.7(77), pp. 121-124.
52. VOLKOV A.N., MIKHAJLOV M.A., PAVLOV N.V. Research of coordination structure of boxers’ blow impacts with methods of stabilometry. *Vestnik sportivnoj nauki*, 2013, vol.3, pp. 55-58.
53. КАЛЬ М. Воспитание функции равновесия./М. Каль. В.: Теория и практика физической культуры. 2005, № 3, с. 62-63.
54. КРАЙЖДАН О.М. Воспитание координационных способностей у девочек 6-7 лет на этапе начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике. Диссертация на соискание ученой степени доктор педагогических наук. Кишинев, 2011. 214 с.
55. КУРПАИ Ю.И. Аэробика, шейпинг, калланетика/ФК в школе, 1996, №5. с.49-51.

SAULEA GEORGE-DAN

LISTA LUCRARILOR ȘTIINȚIFICE, ȘTIINȚIFICO-METODICE ȘI DIDACTICE

Articole: - în reviste științifice internaționale:

1. SAULEA, G. **METHODICAL ASPECTS AND CONTENT ASPECTS OF THE INSTRUCTIVE-EDUCATIONAL PROCESS OF BOXING NOWADAYS. THE ANNALS OF “DUNAREA DE JOS” UNIVERSITY OF GALATI, PHYSICAL EDUCATION AND SPORT MANAGEMENT, FASCICLE XV - CNCISIS CODE 644, B+ category, ISSN-L 1454 – 9832, ISSN 2344 – 4584, -2015; pp. 45-47. Galati University Press**<http://www.journals.indexcopernicus.com/Annals+of+the+University+Dunarea+de+Jos+Galati+Fascicle+XV+Physical+Education+and+Sport+Management+,p10001,3.html>

2. SAULEA, G. **PSYCHO-PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL PARTICULARITIES OF THE GROWTH PERIOD IN RELATION TO TRAINING BEGGINERS IN BOX. THE ANNALS OF “DUNAREA DE JOS” UNIVERSITY OF GALATI, PHYSICAL EDUCATION AND SPORT MANAGEMENT, FASCICLE XV - CNCISIS CODE 644, B+ category, ISSN-L 1454 – 9832, ISSN 2344 – 4584, -2015; pp. 47-49. <http://www.journals.indexcopernicus.com/Annals+of+the+University+Dunarea+de+Jos+Galati+Fascicle+XV+Physical+Education+and+Sport+Management+,p10001,3.html>**

- în reviste din Registrul Național al revistelor de profil, cu indicarea categoriei

3. SAULEA GEORGE-DAN. **IMPACTUL ACȚIUNILOR SENZOMOTORII ASUPRA DEZVOLTĂRII COORDONĂRII MIȘCĂRILOR LA BOXERI (IMPACT OF SENSORY-MOTOR ACTIONS ON THE DEVELOPMENT OF BOXER MOVEMENT COORDINATION)**. În: Știința culturii fizice, nr. 38/2, 2021, p. 89-101. Revistă teoretico-științifică. Chișinău, USEFS. The Science of Physical Culture, SUPES, 2021, Publicație științifică recenzată -Categorია „B”. www.scf.usefs.md. CZU 796.42. ISSN: 1857-4114, eISSN: 2537-6438

4. SAULEA GEORGE-DAN. **INFLUENȚA MIJLOACELOR SPECIFICE DIN GIMNASTICĂ ASUPRA DEZVOLTĂRII CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE LA BOXERI (INFLUENCE OF SPECIFIC MEANS IN GYMNASTICS ON THE DEVELOPMENT OF BOXERS COORDINATIVE SKILLS)**. Știința culturii fizice. Revistă teoretico-științifică. Chișinău, USEFS, 2022, (IUNIE 2022) Nr.39/1 - ,p. 76-85. CZU 796.42. Publicație științifică recenzată -Categorია „B”. www.scf.usefs.md. ISSN: 1857-4114, eISSN: 2537-6438. The Science of Physical Culture, SUPES.

Articole:- în lucrările conferințelor științifice internaționale

5. SAULEA GEORGE-DAN. **PARTICULARITĂȚI TEORETICO-METODOLOGICE PRIVIND ACMEOLOGIA PREGĂTIRII BOXERILOR DE PERFORMANȚĂ. FORMAREA CONTINUĂ A SPECIALISTULUI DE CULTURĂ FIZICĂ ÎN CONCEPTUL ACMEOLOGIC MODERN**: Materialele conferinței științifice internaționale, Ediția II, 2 decembrie, 2021, UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, CATEDRA DE GIMNASTICA. Republica Moldova – Chișinău: 2021. (Tipogr. "VALINEX"). Pag. 195-203 ISBN 978-9975-68-440-8. CZU 378.091:796.011.1(082)=135.1=161.1 F 79

6. SAULEA GEORGE-DAN. **METHODOLOGICAL EDUCATION CHARACTER OF COORDINATING MOVEMENTS IN 14 AND 15 YEAR OLD BOXERS**. The Annals of the “Ștefan cel Mare” University of Suceava. Physical Education and Sport Section. The Science and Art of Movement. ROMANIA, SUCEAVA, 2021, ASMU. PESS.SAM. Volume XIV, issue 2, pp. 61-69. eISSN 2601 - 341X, ISSN 1844-9131.

7. George-Dan SAULEA. **CHARACTERISTICS OF THE MORPHO-FUNCTIONAL PARTICULARITIES OF BOXERS’ BODIES IN THE CADET CATEGORY**. ACROSS www.across-journal.com ISSN 2602-1463. Vol. 5. No 4 (2022): Health, Sports and Physical Education. pp. 32-36. Conferința Internațională „Interdisciplinaritate și cooperare în cercetarea transfrontalieră”, 2-4 decembrie 2021, GALAȚI, ROMÂNIA / Chișinău, Republica Moldova. Indexat de ROAD; DOAJ (Directory of Open Access Journals), Index Copernic, MLA Directory of Periodicals, ERIH PLUS.

ADNOTARE

Saulea George Dan,, Dezvoltarea capacităților coordinative la pugiliști în cadrul etapei de specializare sportivă”. Teză de doctor în științe ale educației. Chișinău, 2023

Structura tezei: introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie (207 titluri), 129 pagini text de bază, 11 anexe, 15 figuri, 18 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 7 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: antrenament sportiv, capacități coordinative, pugilism, sportivi 14-15 ani, mijloace specifice de gimnastică, modele de exerciții, etapă de specializare sportivă, macrociclu anual de pregătire.

Scopul cercetării: dezvoltarea capacităților coordinative la pugiliști în cadrul etapei de specializare sportivă aprofundată.

Obiectivele cercetării: 1. Analiza și generalizarea datelor expuse în literatura științifico-metodologică privind aspectele de bază ale pregătirii pugiliștilor la diverse etape de antrenare, în deosebi la etapa de specializare sportivă aprofundată. 2. Identificarea potențialului psiho-motric al sportivilor privind posibilitatea de îndeplinire a exercițiilor cu caracter coordinativ incluse în programul experimental. 3. Elaborarea metodologiei de educare a capacităților coordinative la pugiliști în cadrul etapei de specializare sportivă aprofundată cu implementarea în practica antrenamentului sportiv a mijloacelor specifice selectate din diverse probe tehnice de gimnastică în interacțiune cu alte tipuri de exerciții (care determină esența altor tipuri de calități). 4. Aprecierea gradului de eficiență și argumentarea științifico-practică a programului experimental de educare a capacităților coordinative la pugiliști în cadrul etapei de specializare sportivă aprofundată prin utilizarea exercițiilor specifice din gimnastică în cadrul unui macrociclu anual de antrenament.

Noutatea și originalitatea științifică a cercetării: rezidă în investigarea unei noi metodologii de educare a capacităților coordinative la pugiliști (categoria cadeți) în cadrul etapei de specializare sportivă aprofundată, elaborate pe baza dezvoltării calităților psiho-motrice speciale, folosind elemente de conținut coordinativ selectate din probele de gimnastică. Acest concept devine original prin faptul că anume printr-o astfel de abordare poate fi realizat transferul pozitiv al priceperilor și deprinderilor motrice (pe bază de extrapolare) care contribuie atât la sporirea pregătirii fizice speciale, precum și la sporirea performanței tehnice de ansamblu.

Problema științifică importantă: ține de soluționarea programului de pregătire psiho-motrice a sportivilor pugiliști, având la bază metodologia de educare a capacităților coordinative în cadrul unei etape foarte responsabile: a etapei de specializare sportivă aprofundată.

Soluționarea problemei științifice aplicative de importanță majoră: este determinată de elaborarea și aplicarea metodologiei de educare a capacităților coordinative la pugiliști în cadrul etapei de specializare sportivă aprofundată prin restructurarea acțiunilor de exersare de proveniență gimnică.

Importanța teoretică este prezentată de: conceptele privind pregătirea multiaspectuală a sportivilor pugiliști prin utilizarea mijloacelor specifice, care educă completamente capacitățile coordinative, ca repere eficiente în pregătirea tehnico-tactică pentru orice tip de manevră (în acțiunile de atac, de eschivare, de apărare, de schimbare a poziției etc.) ori alte momente critice apărute.

Valoarea aplicativă a lucrării: convine la modul rațional de aplicare a programului experimental elaborat în practica antrenamentului sportiv pentru etapa de specializare sportivă aprofundată a pugiliștilor. Programul practic de antrenare este oportun în educarea capacităților coordinative la pugiliștii cadeți, iar acestea sunt deosebit de eficiente pentru completarea abilităților tehnico-tactice în diverse scenarii de luptă în ring a sportivului.

Aprobarea rezultatelor cercetării: s-a realizat în cadrul evenimentelor științifice naționale și internaționale: edițiile 2016 - 2021, Chișinău, Republica Moldova și Galați, România. Unele modele de exerciții elaborate, care vizează problema de educare a capacităților coordinative în pugilism, au fost implementate în practica procesului de antrenament a sportivilor în cluburile și școlile specializate din țară.

Rezultatele cercetării au fost implementate în procesul de antrenament al pugiliștilor cadeți în cluburile și școlile sportive specializate de box: „DUNĂREA” Galați, BOX CSM Brăila, CS Farul Constanța, CS Olimpia Slobozia, CSM Gloria Buzău, Box club „Unirea” Focșani, CS BOX Bîrlad, Asociația Județeană de Box „Tulcea” (România).

АННОТАЦИЯ

Сауля Жеорже Дан, „ Развитие координационных способностей боксеров на этапе спортивной специализации”, кандидатская диссертация в области педагогических наук. Кишинёв, 2023

Структура диссертации: введение, 3 главы, общие выводы и рекомендации, библиография из 207 наименований, 129 страниц основного текста, 11 приложений, 15 фигур, 18 таблиц. Полученные результаты опубликованы в 7 научных работах.

Ключевые слова: спортивная тренировка, координационные способности, бокс, спортсмены 14-15 лет, специальные гимнастические средства, модели упражнений, годовой тренировочный макроцикл.

Цель исследования: развитие координационных способностей боксеров на этапе углубленной спортивной специализации.

Задачи исследования: 1. Анализ и обобщение представленных в научно-методической литературе данных об основных аспектах подготовки боксеров на различных этапах подготовки, особенно на этапе углубленной спортивной специализации. 2. Выявление психомоторного потенциала спортсменов для изучения возможности выполнения упражнений координационного характера, включенных в экспериментальную программу. 3. Разработка методологии воспитания координационных способностей боксеров на этапе углубленной спортивной специализации с внедрением в практику спортивной тренировки конкретных средств, выбранных из различных видов гимнастики во взаимодействии с другими видами упражнений (определяющими сущность других типов качеств). 4. Оценка степени эффективности и научно-практическая аргументация экспериментальной программы воспитания координационных способностей боксеров на этапе углубленной спортивной специализации с использованием специальных гимнастических упражнений в рамках годового тренировочного макроцикла.

Научная новизна и оригинальность заключается в исследовании новой методологии воспитания координационных способностей боксеров (юношеский разряд) на этапе углубленной спортивной специализации, разработанной на основе развития специальных психомоторных качеств с использованием элементов координационного содержания, выбранных из различных видов гимнастики. Оригинальность этой концепции заключается в том, что именно при таком подходе достигается положительный перевод умений и двигательных навыков (на основе экстраполяции), что способствует как повышению специальной физической подготовки, так и повышению общего технического мастерства.

Научная проблема относится к решению программы психомоторной подготовки спортсменов-боксеров, основанной на методике воспитания координационных способностей в рамках этапа углубленной спортивной специализации.

Решение научной проблемы большого значения: это определяется разработкой и применением методологии развития координационных способностей боксеров на этапе углубленной спортивной специализации путем совершенствования тренировочных воздействий гимнастического характера.

Теоретическая значимость представлена разносторонней подготовкой спортсменов-боксеров с использованием специальных средств, развивающих координационные способности, как эффективные элементы комплексуемого характера в технико-тактической подготовке к любому виду действия (атаки, обороны, смены положения тела и т. д.) или в других возникающих критических ситуациях.

Практическая значимость работы: согласование в рациональном способе применения разработанной экспериментальной программы в практике спортивной тренировки на этапе углубленной спортивной специализации. Программа тренировочных занятий предназначена для воспитания координационных способностей спортсменов-боксеров и является эффективной для совершенствования технико-тактических навыков и умений в различных сценариях боя на ринге.

Утверждение научных результатов исследования проводилось в рамках национальных и международных научных конференциях 2016-2021 гг, проводимых в Кишинэу, Республика Молдова и Галаць, Румыния. Некоторые виды сложных упражнений, направленные на решение проблемы воспитания координационных способностей в кулачном бою, внедрены в практику тренировочного процесса спортсменов в специализированных клубах и школах страны.

Результаты исследования были внедрены в тренировочном процессе спортсменов в клубах и специализированных школах бокса: "DUNĂREA" Galați, BOX CSM Brăila, CS Farul Constanța, CS Olimpia Slobozia, CSM Gloria Buzău, Box club "Unirea" Focșani, CS BOX Bîrlad, Ассоциация бокса «Tulcea» (Румыния).

ANNOTATION

Saulea George Dan, „Development of coordinative capacities of boxers during the sports specialization stage”, doctoral thesis in educational sciences. Chisinau, 2023

The structure of the thesis: Introduction, 3 chapters, general conclusions and recommendations, bibliography (207 titles), 129 pages of basic text, 11 appendices, 15 figures, 18 tables. The obtained results are published in 7 scientific papers.

Keywords: sports training, coordination capabilities, box, 14-15 year old athletes, specific means of gymnastics, exercise models, sports specialization stage, annual training macrocycle.

The purpose of the research: the development of coordinative capacities of boxers within the stage of in-depth sports specialization.

The objectives of the research: 1. Analysis and generalization of the data presented in the scientific-methodological literature regarding the basic aspects of the training of boxers at various stages of training, especially at the stage of in-depth sports specialization. 2. Identifying the psychomotor potential of the athletes regarding the possibility of performing the coordinative exercises included in the experimental program. 3. Elaboration of the methodology for training the coordinative capacities of boxers during the stage of in-depth sports specialization with the implementation sports training of specific means selected from various technical gymnastics tests in interaction with other types of exercises (which determine the essence of other types of qualities). 4. Efficiency degree appreciation and scientific-practical argumentation of the experimental program for training the coordinative capacities of boxers in the stage of in-depth sports specialization by using specific exercises from gymnastics within an annual macrocycle of training.

Scientific novelty and originality: the research provides the investigation of a new methodology for training the coordinative capacities of boxers (cadet category) within the stage of in-depth sports specialization, elaborated on the basis of the development of special psycho-motor qualities, elements of coordinative content selected from the gymnastics samples. This concept becomes original due to the fact that through such an approach the positive transfer of skills and motor skills can be achieved (based on extrapolation) which contributes both to increasing special physical training and to increasing overall technical performance.

Important scientific problem is related to the solution of the psychomotor training program of boxer athletes, based on the methodology of educating the coordinative capacities within a very responsible stage: the stage of in-depth sports specialization.

The solution of the applicative scientific problem of major importance: is determined by the development and application of the methodology of training the coordinative capacities of boxers in the stage of in-depth sports specialization by restructuring the exercise actions of gymnastic origin.

The theoretical significance is characterized by: the concepts regarding the multi-aspect training of boxer athletes by using specific means, which fully educate the coordinative capacities, as effective benchmarks in the technical-tactical training for any type on maneuver (in the actions of attack, evasion, defense, change of position etc.) or other critical moments that arise.

The applicative value of the paper denotes the rational way of applying the experimental program developed in the practice of sports training for the in-depth sports specialization stage of boxers. The practical training program is opportune in educating the coordinative capacities of the cadet boxers, and they are particularly effective for complementing the technical-tactical skills in various ring combat scenarios.

Approval of research results was realized in the national and international scientific forums: 2016 - 2021 editions, Chisinau, Republic of Moldova and Galati, Romania. Some models of elaborated exercises, aimed at the problem of educating coordinative capacities in boxing, were implemented in the practice of the training process of athletes in specialized clubs and schools in the country.

Research results were implemented in the training process of cadet boxers in specialized boxing sport clubs and schools: „DUNAREA” Galati, BOX CSM Braila, CS Farul Constanta, CS Olimpia Slobozia, CSM Gloria Buzau, Box club „Unirea” Focsani, CS BOX Birlad, Asociatia Judeteana de Box „Tulcea” (Romania).

SAULEA George Dan
DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE LA PUGILIȘTI ÎN
CADRUL ETAPEI DE SPECIALIZARE SPORTIVĂ

Specialitatea 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Rezumatul
tezei de doctor în științe ale educației

Aprobat spre tipar:
Hârtie ofset. Tipar ofset
Coli de tipar: 2,0

Formatul hârtiei 60 x 84 1/16
Tiraj 30 ex
Comanda nr. 23

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