

ELABORAREA UNOR CRITERII DE EVALUARE LA GIMNASTICA AEROBICĂ ÎN USM

Eugenia CĂȘUNEANU, Elena BODEANU

Catedra Educație Fizică și Sport

The aerobic gymnastics, due to its content is an efficient means of physical training aiming at prophylaxis and fortification of health, improvement of driving qualities, in order to maintain a good state of the organic and psychic functions.

The comparative analysis reflected in the work is a characteristic of the general physical training of students and for the process of their education it is necessary to use new strategies and technologies.

Obiectivul general al disciplinei *Educație fizică* în instituțiile de învățământ superior din Republica Moldova constă în dezvoltarea aptitudinilor bio-, psihomotrice și în formarea capacităților studenților de a acționa asupra acestora, în vederea menținerii permanente a stării optime de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile inserției profesionale și sociale.

Disciplina *Educație fizică* este prevăzută în aria curriculară a planului de învățământ și are menirea să-și aducă contribuția specifică la pregătirea și realizarea dezvoltării complexe a viitorilor specialiști în diverse domenii ale vieții.

Educația fizică își manifestă bogatele resurse instructiv-educative valorificând prin intermediul metodologiei proprii potențialul formativ al conținutului, în sprijinul realizării modelului prospectiv al studentului. În acest context, educația fizică poate și trebuie să-și aducă aportul la formarea unui tineret sănătos, dinamic, cu spirit practic întreprinzător, capabil de activități creative individuale sau de grup, posesor de cunoștințe, priceperi și deprinderi cu aplicativitate practică.

Materializarea potențialului și obiectivelor expuse mai sus se rezolvă în general în cadrul orelor (lecțiilor) de educație fizică planificate conform programelor curriculare și, în particular, în cadrul grupelor specializate, secțiilor sportive și al competițiilor sportive.

Unul dintre mijloacele importante ale educației fizice în rezolvarea obiectivelor principale îl constituie gimnastica aerobică, care este practică la USM mai bine de 18 ani. Gimnastica aerobică, ca componentă a fitnessului, este agreată de aproximativ 70 - 75% din numărul total de studenți la anul I.

Gimnastica aerobică utilizează exercițiile în regim preponderent aerob, exerciții care se adresează atât întregului organism, cât și anumitor zone ale corpului. Prezența obligatorie a acompaniamentului muzical reglează tempoul și ritmul, conferind atractivitate și bună dispoziție, ceea ce asigură o stare psihică favorabilă activității. Totodată, introducerea ritmului într-o activitate cinetică facilitează execuția acesteia și, pe termen lung, determină mai puțină oboseală: muzica susținând în mod veritabil efortul care trebuie depus.

Nominalizăm câteva obiective ale gimnasticii aerobice: ameliorarea funcției cardiovasculare, respiratorii, a echilibrului, a schemei corporale, a coordonării și memoriei. Practicarea aerobicii la parametrii optimi de intensitate-durată-frecvență crește capacitatea de concentrare și memorare, reglează echilibrul metabolic, dezvoltă capacitatea de autocunoaștere și de relaxare a unor grupe musculare, menține greutatea în limite normale, dezvoltă simțul estetic și de creație, asigură plăcerea mișcării ritmate și a dansului, asigură relaxarea psihică.

Aerobica are la bază elemente din multe genuri de sport, exerciții cu și fără obiecte, plus elemente de dans, executate din diferite poziții inițiale (stând, șezând, pe genunchi, culcat, sprijinit, atârnat etc.)

Criteriile de evaluare la disciplina *Educație fizică* este o parte componentă a procesului de studii, având un rol reglator atât pentru activitatea de instruire a studenților, cât și pentru îmbunătățirea strategiilor didactice.

La USM au fost elaborate unele criterii de evaluare pentru studenții care practică aerobica, deoarece până în prezent nu există un sistem național unic în acest sens.

Criteriile de evaluare prevăzute în sistemul elaborat vizează nivelul realizării obiectivelor de referință stabilite în domeniul dezvoltării competențelor motrice generale și specifice practicării genului de sport prevăzute în programa de studii la Educația fizică.

Criteriile de evaluare sunt corelate cu prevederile actuale ale planurilor de studii și cu conținuturile curriculare, fiind aplicabile la toate facultățile.

Calificativele (notele) se acordă pe baza rezultatelor obținute la susținerea testelor, ținându-se seama, după caz, de starea de sănătate a fiecărui student.

Baremul de notare, de apreciere a rezultatelor obținute prevede note de la „1” la „10”.

Evaluarea sau colocviul include 3 cerințe de bază:

- frecventarea sistematică a orelor de educație fizică și atitudinea față de lecție;
- aprecierea cunoștințelor teoretice în limita programei de instruire;
- susținerea normativelor (testelor) practice.

Evaluarea se efectuează la finele fiecărui semestru și se apreciază cu calificativele „admis”, „respins”, „nu s-a prezentat”, atât în catalogul profesorului, cât și în listele de examinare ale facultății. În carnetele de note ale studenților se înscrie calificativul „admis”.

Criteriile de evaluare sunt afișate la un loc vizibil, pentru a informa studenții de la începutul anului de studii.

Pe parcursul anului de studii studentele care practică aerobica susțin la sfârșitul semestrelor I și II 3 teste motrice care reflectă parțial condiția fizică a acestora la momentul testării:

1. Ridicarea trunchiului (pentru aprecierea forței), din culcat dorsal. Poziția inițială: culcat pe spate, genunchii îndoiți, tălpile fixate pe sol de către un partener, mâinile încrucișate pe umeri. La semnalul profesorului studenta execută ridicări de trunchi la verticală cu coatele la nivelul genunchilor. Se înregistrează numărul de repetări efectuate corect, fără pauză, în ritm moderat.

Evaluarea (numărul de repetări)	Nota
65	10
60	9
55	8
50	7
45	6
40	5
35	4
30	3
25	2
20	1

2. Sărituri cu coarda (aprecierea detenței și rezistenței). Se execută sărituri cu desprindere de pe ambele picioare pe loc cu învârtirea corzii dinapoi spre înainte pe deasupra capului. Durata executării se înregistrează în minute și secunde.

(min., sec.)	Nota
2 min. 00 sec.	10
1 min. 50 sec.	9
1 min. 40 sec.	8
1 min. 30 sec.	7
1 min. 25 sec.	6
1 min. 20 sec.	5
1 min. 15 sec.	4
1 min. 10 sec.	3
1 min. 05 sec.	2
1 min. 00 sec.	1

3. Îndoirea trunchiului înainte din așezat, picioarele întinse și fixate de către un partener – aprecierea elasticității musculare și a mobilității articulare. Se măsoară, în cm, de la călcâi înainte.

(cm)	Nota
23	10
20	9
18	8
16	7
14	6
12	5
10	4
8	3
6	2
4	1

Pe parcursul a 5 ani de studii consecutivi (2007-2011) am analizat rezultatele studentelor anului I la gimnastica aerobică.

Rezultatele cercetărilor întreprinse cu studentele din 15 grupe de la diferite facultăți sunt prezentate în Tabel și în Figurile 1 și 2.

Tabel

Rezultatele testelor și notele medii obținute de studenți pe parcursul a 5 ani

Anii de studii	2006	2007	2007	2008	2008	2009	2009	2010	2010	2011	media notelor
nr. de studenți	305		308		264		300		258		
denumirea testului	Rez. mediu	Nota medie	Rez. mediu	Nota medie	Rez. mediu	Nota medie	Rez. mediu	Nota medie	Rez. mediu	Nota medie	
sărituri cu coarda (min.)	1.33	7,3	1.29	6,9	1.34	7,4	1.36	7,6	1.34	7,4	7,3
Ridicarea trunchiului (ori)	60	9	61	9,2	60	9	58	8,8	58	8,8	8,9
test la elasticitate (cm)	+15	6,5	+16,2	7,1	+15	6,5	+15	6,5	+16,4	7,4	6,8
Media notei anuale	7,6		7,7		7,6		7,6		7,9		7,7

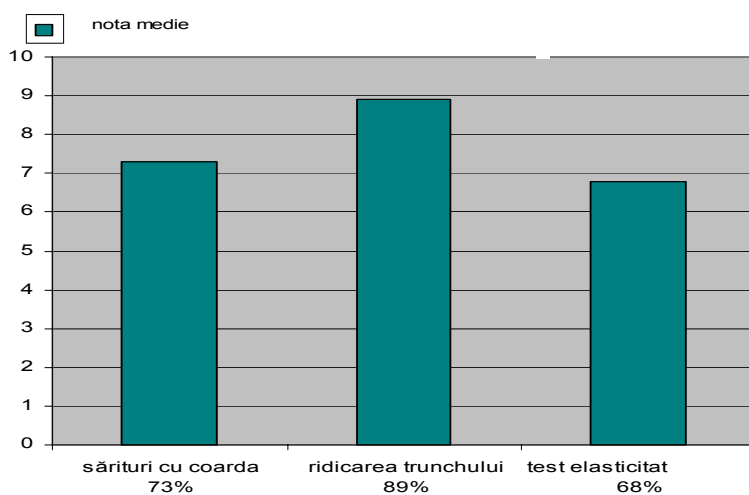


Fig.1. Nivelul dezvoltării fizice generale a studenților (nota medie a se vedea Tabelul)

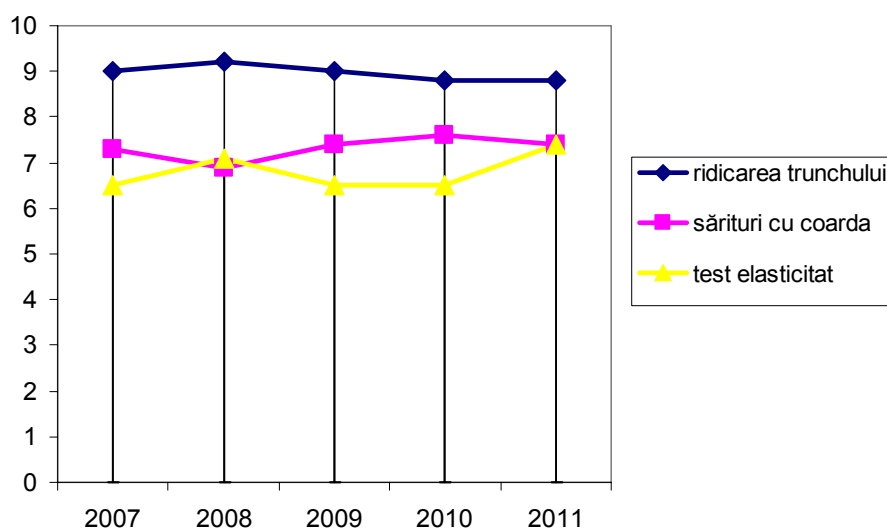


Fig.2. Dinamica notei medii (a se vedea Tabelul) la susținerea testelor motrice.

În planul aptitudinilor motrice s-a observat îmbunătățirea rezistenței, creșterea forței musculare, ameliorarea supleței musculare și a mobilității articulare, o mai bună adaptare la efort.

Analiza comparativă a gradului de pregătire fizică și motrică a studentelor denotă că fetele au o pregătire fizică și motrică suficientă.

Concluzii

- ✓ Rezultatele cercetărilor întreprinse demonstrează existența rezervelor în problema abordată, a căror realizare solicită în primul rând mărirea numărului de ore la educația fizică în instituțiile de învățământ superior până la 4 ore (2 perechi) pe săptămână față de cele 2 ore pe care le avem în prezent.
- ✓ Utilizarea noilor mijloace în instruire cu scopul dezvoltării armonioase a organismului, precum și a combaterii deficiențelor fizice. De exemplu, folosirea exercițiilor de stretching mărește limitele de întindere a mușchilor, ligamentelor și tendoanelor, dezvoltă forța și rezistența lor și-i ajută să rămână flexibili timp mai îndelungat.
- ✓ Evidențierea performanțelor atinse de fiecare studentă la sfârșitul semestrelor 1 și 2 le dă posibilitate de a face comparație între rezultatele obținute și le motivează să practice și pe viitor o activitate fizică pentru a se simți bine și a se bucura din plin de viață.
- ✓ Evaluarea succeselor studentelor este și o atragere a tinerei generații în grupele specializate și în secțiile sportive pentru următorii ani de studii.

Bibliografie:

1. Boguș B. Educația fizică și sportul – componente ale pregătirii pentru învățatură, muncă și viață. - Chișinău, 2002.
2. Boguș B., Zăbulica M. Introducere în domeniul activității corporale și știința lor. - Chișinău: CEP USM, 2008.
3. Cășuneanu E., Diuța V., Luca N. Curriculum la educația fizică. - Chișinău, 2012, p.64-65.
4. Cășuneanu E., Luca N., Canonic M., Vodeanu E. Gimnastica ritmică: Material didactic. - Chișinău, 2010.
5. Зацюрский В.М. Воспитание физических качеств. - Москва: ФиС, 1970.
6. Афтимчук О.Е. Теория и методика ФИТНЕССА. - Кишинэу, 2009.

Prezentat la 28.05.2012