

# FORMAREA EXPRESIVITĂȚII MIȘCĂRILOR ARTISTICE ÎN COMPOZIȚIA SPORTIVĂ LA GIMNASTICA RITMICĂ

*Reaboi Natalia, dr. în științe pedagogice*

**Keyword:** *beauty and aesthetic of movements, rhythmic composition, rhythmic gymnastics.*

## **Actualitatea temei de cercetare.**

Baza creării gimnasticii ritmice, ca sistem de expresivitate, virtuozitate, eleganță și estetică, a înregistrat în ultimul timp rezultate calitativ impresionante, conform dificultăților impuse de noul Cod de Punctaj al Federației Internaționale de Gimnastică Ritmică (2017-2020).

Tendința dezvoltării gimnasticii contemporane constă în educarea capacităților artistice, combinate totodată cu ritmul și mesajul emoțional-motric, toate exprimate în baza percepției mijloacelor de expresivitate ale compozițiilor gimnasticii ritmice. Compoziția în gimnastica ritmică ar trebui elaborată din elemente tehnice, estetice și de legătură, unde o mișcare să treacă lin în următoarea, incluzând contraste de viteză/intensitate (dynamism), amplitudine și nivele ale mișcărilor artistice, executate în strânsă corelație cu muzica.

**Scopul cercetării** îl constituie procesul de formare a expresivității mișcărilor artistice în compozițiile sportive la etapa inițială de pregătire în gimnastica ritmică.

Pentru realizarea sarcinilor cercetării au fost folosite următoarele metode științifice: analiza teoretică și generalizarea datelor literaturii de specialitate; studierea și generalizarea documentelor privind planificarea, evidența și controlul în antrenamentul sportiv: observația pedagogică; metoda testelor; metoda grafică și tabelară; experimentul pedagogic; metoda statistico-matematice de prelucrare și interpretare a datelor înregistrate.

Se constată că grupa experimentală cu un efectiv de 16 subiecți, la probele de evaluare exprimă valori esențiale la toți indicii testați. În baza tehnologiei de dezvoltare a elasticității musculare, rotației segmentelor articulare ale membrilor inferioare și a dificultăților compozițiilor artistice de concurs, pentru formarea expresivității mișcărilor artistice, s-au aplicat două module experimentale cum ar fi: pregătirea cognitiv-coregrafică a gimnastelor prin practicarea mișcărilor clasice specifice și dezvoltarea amplitudinii și plasticității mișcărilor artistice de execuție în compozițiile sportive.

În grupa experimentală, în urma aplicării metodologiei gimnasticii se constată că indicatorii sunt mai superiori la testarea finală în comparație cu testarea inițială, în vederea formării expresivității

mişărilor artistice în compoziția sportivă la gimnastica ritmică. Toți parametrii testați indică o valoare semnificativă cu o probabilitate de 99,5-99,9%, la pragul semnificativ de  $P < 0,05-0,001$ .

**Concluzii:**

1. Analiza calitativă a datelor furnizate de experimentul pedagogic, confirmă valoarea metodologiei de aplicare a modulelor mobilității articulare prin mișcări active, combinate, specifice componentelor coregrafiei clasice în compoziția sportiv-artistică utilizate în procesul de antrenament al gimnastelor de 6-7 ani.

2. Indicii statistici ne-au dat posibilitatea de a aprecia capacitatea mobilității articulare în planul formării expresivității mișcărilor artistice în compoziția sportivă în gimnastica ritmică.