MINISTERUL EDUCAŢIEI AL REPUBLICII MOLDOVA
UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
ACADEMIA OLIMPICĂ DIN REPUBLICA MOLDOVA

PROBLEME ACTUALE PRIVIND PERFECŢIONAREA SISTEMULUI DE ÎNVĂŢĂMÎNT ÎN DOMENIUL CULTURII FIZICE

MATERIALELE

CONFERINŢEI ŞTIINŢIFICE INTERNAŢIONALE

consacrate Zilei Mondiale a Calităţii

14-15 NOIEMBRIE 2014

CHIŞINĂU, 2014

CZU: 37.0+796/799(082)=135.1=161.1

P 93

Colegiul de redacţie:

Povestca Lazari, *doctor în pedagogie, profesor universitar*
Goraşcenco Alexandr, *doctor în pedagogie, conferenţiar universitar*
Brega Viorica, *doctor în filologie, conferenţiar universitar*
Luca Aliona, *lector superior universitar, redactor*
Ciumaşu Ana, *redactor-corector*
Lungu Ecaterina, *redactor-corector*
Diaconov Oleg, *designer*
Manolachi Iurie, *designer*

Descrierea CIP a Camerei Naţionale a Cărţii

"Probleme actuale privind perfecţionarea sistemului de învăţămînt în domeniul culturii fizice", conferinţă ştiinţifică internaţională (2014 ; Chişinău). Probleme actuale privind perfecţionarea sistemului de învăţămînt în domeniul culturii fizice : Materialele conferinţei ştiinţifice internaţionale : consacrate Zilei Mondiale a Calităţii, 14-15 noiem. 2014 / col. red.: Povestca Lazari [et al.]. – Chişinău : USEFS, 2014. – 630 p.

Antetit.: Univ. de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Acad. Olimpică din Rep. Moldova. – Texte : lb. rom., rusă. – Bibliogr. la sfarşitul art. – 50 ex.

ISBN 978-9975-131-07-0.

SECŢIUNEA 1. EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN SISTEMUL DE ÎNVĂŢĂMÂNT PREUNIVERSITAR ŞI UNIVERSITAR

JOCUL, IZVOR DE BUCURIE A COPIILOR

Andrieş Vasile,
Şcoala Generală nr. 6 „Grigore Antipa” Botoşani, România
Triboi Vasile,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *dynamic games, non-formal education, attractive activities, independent practicing of physical exercises.*

Abstract. *Sport activities and gameplay are two of the most effective means used by teachers world-wide to accomplish educational goals. The involvement of children in dynamic sports tends to make the educational process more attractive and pleasant, creating a habit both at school and in their free time.*

Intoducere. Cerinţele educaţionale actuale sunt într-o continuă dinamică, impunând adaptabilitate şi o intensă preocupare din partea celor care conduc procesul instructiv-educativ.

Pentru a avea parte de un mod de viaţă sănătos, copilul trebuie implicat şi obişnuit să practice exerciţiile fizice atât la şcoală, cat şi în timpul liber al acestuia. Pentru a ajunge însă la această obişnuinţă, el trebuie, mai întâi, atras în cadrul activităţilor fizice, acest lucru necesitând preocupare şi tact pedagogic din partea cadrelor didactice, interacţiunea profesor-elev, dar şi asigurarea atractivităţii fiind condiţii de respectat de către orice profesor.

Conţinut. În perioada actuală se impune necesitatea unei abordări diferite asupra practicării exerciţiilor fizice luând în calcul următoarele considerente generale:

1. – Sedentarismul
2. – Alimentaţia iraţională a copiilor.
3. – Mediul poluant

Considerente care ţin de activitatea din cadrul şcolii:

1. Actualele prevederi ale curriculum-ului şcolar ce vizează numărul de ore alocat trunchiului comun, prea mic pentru a satisface necesităţile de mişcare ale elevilor şi a permite realizarea la standardele urmărite a obiectivelor cadru şi a celor de referinţă.

2. Evitarea constantă de către profesori a abordării a „autonomiei elevilor” în lecţie, ce ar permite astfel o trecere gradată de la procesul didactic dirijat exclusiv de cadrul didactic la activitatea independentă ulterioară (ce rămâne astfel doar un deziderat).

3. Desfăşurarea majorităţii lecţiilor sub formă de şablon caracterizat prin rigiditate, neapelând decât rareori la creativitatea şi imaginaţia elevilor, la concursuri, la formularea de probleme, fără a adopta şi modifica stimulii în funcţie de context şi necesităţi, conduc la o monotonie a activităţii de instruire şi generează stări de neparticipare conştientă şi activă.

4. Comunicarea deficitară în lecţie, cumulată cu posibilităţile de înţelegere mai reduse ale elevilor generate de particularităţile de vârstă, determină dificultăţi în conştientizarea şi priceperea importanţei, scopului şi efectelor anumitor exerciţii fizice, folosite, în dozarea efortului, în respectarea anumitor principii fundamentale de instruire în formarea deprinderilor de autoasigurare a cunoştinţelor de natură teoretică, a modalităţilor de lucru etc.

5. Baza sportivă precară a multor unităţi şcolare, cumulată cu argumentele enumerate anterior, pot contribui la crearea unei atitudini negative a elevului, de respingere a disciplinei *educaţie fizică.*

Având în vedere considerentele menţionate anterior, putem spune că ne confruntăm cu o problemă actuală în ceea ce priveşte modul şi gradul de implicare a elevilor în practicarea exerciţiilor fizice, impunându-se astfel o intensă preocupare a specialiştilor din domeniul educaţiei fizice în vederea găsirii celor mai eficiente metode de implicare a copiilor în activităţi dinamice.

În acest sens, afară de practicarea exerciţiilor fizice în cadrul orelor de la şcoală, copilul trebuie implicat în diverse activităţi fizice şi în afara şcolii, traseul fiind:

- practicarea exerciţiilor fizice în cadrul şcolii;
- practicarea exerciţiilor fizice într-o formă organizată în afara şcolii;
- practicarea exerciţiilor fizice independent.

Educaţie formală – educaţie nonformală – educaţie informală

Între educaţia formală, cea din cadrul şcolii şi cea informală trebuie interpusă educaţia nonformală, educaţia din afara şcolii, dar într-o formă organizată. Educaţia nonformală creează premisele unei educaţii informale de calitate Elevii iau contact cu termenul de timp liber, atunci când sunt angrenaţi într-o formă de activitate: grădiniţa, şcoala etc. De aceea, obişnuinţa elevilor de la această vârstă să-şi petreacă timpul liber într-un mod benefic este una vitală.

Obişnuinţa de a practica exerciţiile fizice este una importantă cu efecte asupra sănătăţii, asupra fizicului şi psihicului fiecărui elev. Aceasta se transmite însă şi în alte planuri, obişnuind elevul să fie mai ordonat, mai optimist, mai energic şi să-şi folosească timpul liber mai eficient.

Una dintre metodele folosite în atragerea către activităţile fizice este jocul dinamic. Jocul este unul dintre cele mai atractive instrumente cu ajutorul căruia dascălii au posibilitatea să-şi atingă obiectivele educaţionale.

Fiecare dascăl ştie că numai la auzul cuvantului „joc” elevii îşi manifestă bucuria, asigurându-ne astfel de efectul benefic al jocurilor asupra lor.

În procesul educativ, orice tip de joc îşi regăseşte însemnătatea, dar în special jocul dinamic care are efecte asupra caracterului, asupra fizicului şi psihicului celor implicaţi în joc.

Jocul şi întrecerea sunt astfel pârghii cu care fiecare profesor trebuie să „jongleze’’ pentru a asigura o atractivitate orelor.

Aspectul ludic şi emulaţia implică subiecţii afectiv în acţiunile desfăşurate transformând ora într-o activitate foarte plăcută.

Un cadru potrivit efectuării jocurilor dinamice îl regăsim în incinta clubului de loisir Sport Relax din Botoşani, unde se desfăşoară activităţi fizice şi diverse jocuri de mişcare pe uscat şi în apă.

Diversitatea activităţilor desfăşurate în cadrul acestui club elimină monotonia şi creează astfel mari satisfacţii subiecţilor implicaţi în activitate.

Activitatea se desfăşoară pe perioada vacanţei de vară 15 iunie - 15 septembrie, asigurându-le elevilor o continuitate a activităţilor motrice efectuate în perioada anului şcolar în cadrul orelor de educaţie fizică.

Activitatea se remarcă şi printr-o diversitate a acţiunilor, fiind cuprinse exerciţii specifice din: fotbal, handbal, baschet, volei, tenis, badminton, dar şi din atletism şi gimnastică (vezi Foto 1-5).

Foto 1.

Foto 2.

Foto 3.

O deosebită importanţă şi un mare efect asupra copiilor au acele activităţi care diferă de cele practicate în cadrul şcolii. Noutatea şi diversitatea sunt aspecte care pot asigura

atractivitatea, făcând astfel să fie foarte apreciate cursurile de înot, echitaţie sau orientare turistică.

În plus, natura, prin aerul curat şi verdeaţă, îşi pun amprenta asupra sănătăţii corporale şi mentale a copiilor.

Foto 4.

Foto 5.

Concluzie: Feedback-ul primit din partea părinţilor şi a copiilor înscrişi la club, dar şi efectul vizibil al activităţii asupra copiilor ne induce concluzia că o astfel de activitate în aer liber, în cadrul căreia regăsim jocuri de mişcare şi întreceri, este extrem de benefică subiecţilor implicaţi.

Putem spune că jocurile motrice pot aduce mari satisfacţii copiilor angrenaţi, fiind astfel un izvor nesecat de bucurie. De aceea, fiecare profesor de educaţie fizică ar trebui să le folosească în cadrul orelor, dar şi în tabere, excursii sau drumeţii şi, totodată, să le recomande copiilor să le practice în timpul liber.

Bibliografie:

1. Cârstea G. Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului. Bucureşti: Editura AN-DA, 2000, p. 28-40.
2. Creţu T. Psihologia vârstelor. Iaşi: Editura Polirom, 2009, p. 12-18.
3. Epuran M. Psihologia sportului de performanţă. Bucureşti: Editura Fest 2008, p. 11-16; 35-36.
4. Nadeau M. 120 de jocuri sportive. Iaşi: Editura Polirom, 2010, p. 88-130.
5. Mitra G. Metodica educaţiei fizice şcolare. Bucureşti: Editura Sport – Turism, 1980, p. 9-32.

TENDINŢELE ŞI POLITICILE DE MODERNIZARE A ÎNVĂŢĂMÂNTULUI SUPERIOR DE CULTURĂ FIZICĂ DIN REPUBLICA MOLDOVA

Calugher Viorica, Dorgan Viorel,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *national and European standards, quality of the higher education system, strategy, higher education of physical culture and sports.*

Abstract. *Improving the structure and quality of the higher education system of physical culture in the Republic of Moldova in accordance with European standards and best practices, creating a system of cooperation with business in the interest of sustainable development of the institution, creating a stimulating academic environment and entrepreneurial culture, is at the current stage of development of our institution's strategic objectives, the achievement of which will transform the State University of Physical Education and Sport in a center of education and scientific - methodical, competitive falling number of university centers in Europe, Asia and countries Baltic and CIS countries.*

Trecerea la economia de piaţă, concurenţa dintre universităţi la nivel naţional şi european impun transformări, care generează o nouă dezvoltare universitară. Opţiunile pe care ar urma să le realizăm trebuie să se bazeze pe realitatea existentă, care nu poate fi ignorată în procesul transformărilor.

Reformarea învăţământului superior de cultură fizică este determinată de factori obiectivi, precum: specificul dezvoltării economiei naţionale, cerinţele pieţei forţei de muncă, condiţiile de integrare socială prin diferite profesii, tradiţiile învăţământului universitar din Republica Moldova, tranziţia la o economie a cunoaşterii, concurenţa crescândă dintre universităţi la nivel naţional şi european. Prioritatea reformării învăţămîntului superior de cultură fizică ţine de compatibilzarea calificărilor conferite de universitate cu cerinţele sociale naţionale şi globale.

În contextul acestor transformări, Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport elaborează strategii de dezvoltare care ar asigura tranziţia de la tiparele educaţionale existente la standardele universitare europene prin:

- ajustarea specialităţilor şi calificărilor conferite de universitate la cerinţele pieţii naţionle şi globale;
- promovarea cooperării eficiente cu centrele educaţionale de peste hotare;
- participarea la proiectele educaţionale şi ştiinţifice internaţionale;
- organizarea competiţiilor sportive şi a cantonamentelor comune;
- elaborarea programelor de studii transnaţionale, a proiectelor comune de cercetare, a programelor pluridisciplinare cu caracter internaţional [1].

În vederea adaptării structurale a învăţământului superior de cultură fizică la cerinţele timpului, în cadrul Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport organizarea programelor de studii s-a realizat prin implementarea celor trei cicluri, conform schemei promovate de Procesul Bologna [4].

Schema principală a duratei ciclurilor de studii este de 3-2-3. Această structură a fost introdusă în majoritatea instituţiilor şi programelor din ţările semnatare a procesului Bologna, inclusiv în Republica Moldova. Cel mai mare impact l-a avut introducerea structurii pe trei cicluri în sistemul de învăţământ superior din Europa central – continentală. În stadiul actual există asemănări între sistemele de învăţământ superior de cultură fizică, în special cu privire la volumul de activitate sau durata programelor de studii (licenţă şi masterat). Astfel, în 27 de

ţări ce au aderat la procesul de la Bologna, modelul dominant la nivel de structură pentru ciclul II, este de 120 de credite ECTS, inclusiv în ţara noastră. În Bulgaria, Serbia şi Ucraina, modelul predominant pentru programele de master este de 60 de credite ECTS. În Elveţia şi Marea Britanie acestea au un număr de 90 de credite ECTS [2, 5]. Cu privire la combinarea primelor două cicluri (licenţă şi master), pot fi identificate 3 modele care reflectă implementarea procesului de la Bologna în ţările semnatare, după cum urmează:

- ✓ modelul 180 plus 120 ECTS (3 + 2 ani academici) implementat în 19 sisteme de învăţământ superior (inclusiv în Republica Moldova);
- ✓ modelul 240 plus 120 ECTS (4 + 2 ani academici) implementat în Armenia, Azerbaijan, Georgia, Lituania, Rusia şi Turcia;
- ✓ modelul 240 plus 60/90 ECTS (4 + 1/1,5 ani academici) implementat în Bulgaria, Spania, Ucraina şi Scoţia (parţial şi în Republica Moldova).

Tabelul 1 reflectă analiza comparativă a sistemelor de învăţământ superior de cultură fizică din lume şi a celui din Republica Moldova cu prezentarea informaţiilor cheie: durata ciclurilor de studii, existenţa/inexistenţa Agenţiilor de Calitate în sistemele educaţionale de referinţă, eliberarea suplimentului la diplomă [7].

Tabelul 1. Analiza comparativă a sistemelor de învăţământ superior de cultură fizică din lume (conform modelului Bologna)

Sistemul de învăţământ superior de cultură fizică/ ţara	**Durata ciclurilor de studii (ECTS)**			**Agenţia de Calitate**	**Suplimentul la diplomă**
	Ciclul I Licenţă	**Ciclul II Masterat**	**Ciclul III Doctorat**		
Armenia	180 (3 ani) 240 (4 ani)	120 90	3 ani 4 ani	Nu există	Este eliberat în mod automat şi gratuit în limba de stat şi/sau în engleză
Austria	180 (3 ani) 240 (4 ani)	120 90	3 ani	Agenţia Austriacă de Asigurare a Calităţii http://www.aqa.ac.at	Este eliberat pentru majoritatea programelor de studii, în mod automat şi gratuit, în germană şi engleză
Azeirbadjan	180 (3 ani) 240 (4 ani)	120 90	3 ani	Nu există	Este eliberat în mod automat şi gratuit în limba de stat şi/sau în engleză
Bosnia şi Herţegovina	180 (3 ani) 240 (4 ani)	120 90	3 ani	Nu există	Este eliberat în mod automat şi gratuit în limba de stat şi/sau în engleză
Belgia (Comunitatea Franceză)	180 (3 ani)	120	3 ani	Nu există	Este eliberat în mod automat şi gratuit în limba de stat şi/sau în engleză
Bulgaria	240 (4 ani)	60	3 ani	NEAA – Agenţia Naţională de Evaluare şi Acreditare	Este eliberat studenţilor la cerere şi contra taxă, în limba de stat şi alte limbi.

				www.neaa.government.bg/en/	
Elveţia	180 (3 ani)	90	5 ani	Centrul de Acreditare şi Asigurare a Calităţii al Universităţilor Elveţiene (OAQ) http://www.oaq.ch	Este eliberat în mod automat şi gratuit în limba de stat şi/sau în engleză
Cehia	180 (3 ani) 240 (4 ani)	120 90	4 ani	Nu există	Este eliberat pentru toate programele de studii, în mod automat şi gratuit, în limba de stat şi/sau în engleză (sau altă limbă, la cerere)
Germania	180 (3 ani) 240 (4 ani)	120 90	5 ani	ACQUIN – Institutul de Acreditare, Certificare şi Asigurare a Calităţii http://www.acquin.org	Este eliberat în mod automat şi gratuit în limba de stat şi/sau în engleză
Estonia	180 (3 ani) 240 (4 ani)	120 90	4 ani	EKKA – Agenţia Estonă de Asigurare a Calităţii în Învăţământul Superior http://www.ekka.archimedes.ee/	Este eliberat în mod automat şi gratuit în limba de stat şi/sau în engleză
Grecia	180 (3 ani) 240 (4 ani)	120 90	3 ani	Nu există	Este eliberat în mod automat şi gratuit în limba de stat şi/sau în engleză
Finlanda	180 (3 ani)	120	4 ani	FINHEEC – Consiliul Finlandez de Evaluare în Învăţământul Superior http://www.finheec.fi	Este eliberat în mod automat şi gratuit numai în limba engleză
Romania	180 (3 ani) 240 (4 ani)	120 90	3 ani	ARACIS – Agenţia Română de Asigurare a Calităţii în Învaţământul Superior http://www.aracis.ro	Este eliberat în mod automat şi gratuit în limba de stat şi/sau în engleză
Republica Moldova	180 (3 ani) 240 (4 ani)	120 90	3 ani 4 ani	Agenţia Naţională de Asigurare a Calităţii	Este eliberat în mod automat şi gratuit în limba de stat şi/sau în engleză
Olanda	180 (3 ani) 240 (4 ani)	120 90	4 ani	Universităţile Olandeze http://www.qanu.nl NQA – Agenţia de Asigurare a Calităţii http://www.nqa.nl	Este eliberat în mod automat şi gratuit în limba de stat şi/sau în engleză

				NVAO – Organizaţia de Acreditare a Olandei şi Flandrei http://www.nvao.net	
Norvegia	180 (3 ani) 240 (4 ani)	120 90	3 ani	NOKUT – Agenţia Norvegiană pentru Asiguarea Calităţii în Educaţie http://www.nokut.no	Este eliberat în mod automat şi gratuit numai în limba engleză

În cadrul procesului de modernizare a învăţământului superior de cultură fizică asigurarea calităţii constituie o direcţie prioritară, reflectată în dimensiunile [6]:

1) **internaţională** – dimensiune care rezidă în cerinţele comunităţii europene referitoare la integrarea în spaţiul european al învăţământului superior:

- alinierea la standardele şi practicile universităţilor europene în domeniul asigurării calităţii;
- creşterea încrederii în capacităţile universităţii de a oferi servicii şi produse de calitate;
- adaptarea curriculei universitare la cerinţele din aria europeană pentru a sigura mobilitatea studenţilor şi a cadrelor didactice.

2) **naţională** - dimensiune care exprimă imperativele societăţii:

- generarea încrederii în capacitatea şi perfomanţele universităţii în satisfacerea aşteptărilor implicite şi explicite ale societăţii;
- asumarea de către universitate a responsabilităţilor pentru serviciile propuse;
- creşterea contribuţiei sistemului educaţional la dezvoltarea economică şi socială a ţării prin furnizarea absolvenţilor cu performanţe profesionale;
- convergenţa dintre pieţele serviciilor educaţionale şi a resurselor umane.

3) **instituţională** – această dimensiune conţine cerinţele referitoare la creşterea competitivităţii universităţilor, recunoaşterea lor naţională şi internaţională:

- orientarea spre performanţă şi concurenţa instituţiilor de învăţământ superior în piaţa serviciilor educaţionale şi a absolvenţilor în piaţa resurselor de muncă;
- inserţia rapidă a absolvenţilor în piaţa resurselor de muncă;
- recunoaşterea pe piaţa europeană a calificărilor (titlurilor şi diplomelor) oferite de instituţiile din ţară;
- dezvoltarea unei culturi instituţionale a calităţii, implicarea totală a personalului în obţinerea performanţelor, creşterea responsabilităţii pentru calitate.

În acest context, o importanţă deosebită o are înfiinţarea Agenţiilor de Asigurare a Calităţii. De la începutul procesului de reformare, 22 de ţări au înfiinţat astfel de Agenţii pentru Asigurarea Calităţii (inclusiv Republica Moldova).

Modernizarea învăţământului superior de cultură fizică din Republica Moldova se realizează în condiţiile unor transformări fără precedent, generate de trei factori:

1) dezvoltarea tehnologiilor informaţiei şi ale comunicării;
2) creşterea cererii individuale de studii superioare (tot mai multe persoane aspiră să obţină o diplomă de învăţământ superior);
3) concurenţa crescândă pe piaţa învăţământului superior - diversificarea instituţională şi creşterea cererii individuale pentru studii superioare au generat competiţia dintre universităţi, iar extinderea numărului plătitorilor de taxe pentru servicii educaţionale a condus la apariţia comerţului cu astfel de servicii.

Implementarea reformelor impune schimbari atât în activitatea angajaţilor universităţii şi ai ministerelor de resort, cît şi în modul de a gândi. Urmează a fi aplicate noi abordări în ceea ce priveşte învăţământul superior de cultură fizică:

1) o nouă politică universitară: învăţământul superior de cultură fizică este o valoare naţională, întrucât a contribuit de-a lungul timpului la formarea naţiunii, la pregătirea elitelor ştiinţifice, culturale şi sportive;

2) încrederea în universitatea de profil: trebuie să investim cât mai multă încredere în universitatea noastră (USEFS), întrucât aceasta a asigurat o creştere importantă a numărului de tineri cu diplomă universitară de profil sportiv;

3) dezvoltarea procesului de integrare europeană: odată cu aderarea la procesul de la Bologna, universitatea noastră a început să se afirme pe plan naţional, precum şi european;

4) transformarea ca dezvoltare: în ultimii zece ani, universitatea noastră a trecut printr-un proces profund de schimbare, reforma fiind un proces permanent şi continuu.

Astfel, una dintre priorităţile învăţământului superior de cultură fizică este armonizarea, compatibilizarea calificărilor solicitate de piaţa muncii şi a celor conferite în cadrul universităţii, impunându-se elaborarea cerinţelor de calificare ale specialistului din domeniu [3]. Acest decalaj este amplificat şi de necesitatea de a revizui procesul de formare a competenţelor profesionale ale specialistului în domeniul culturii fizice. Or, cerinţele pieţei, mereu în schimbare, impun o reformare a competenţelor necesare tînărului specialist pentru a fi încadrat în câmpul muncii. În acest context, unul dintre obiectivele fundamentale ale învăţământului superior de cultură fizică rezidă în formarea unui specialist în domeniu capabil să se adapteze condiţiilor în continuă schimbare ale pieţei de muncă.

Bibliografie:

1 Calugher V., Dorgan V., Manolachi V., Budevici A., Carp I. Universitatea de stat de Educaţie Fizică şi Sport. Repere privind traseul universitar al studentului. Chişinău: Valinex SA, 2007. 260 p.

2. Învăţământul Superior în Europa 2010: Raport asupra Impactului Procesului Bologna. Bruxelles: Eurydice, 2010. 158 p.

3. Muraru E. Cadrul calificărilor în Învăţământul Superior din Republica Moldova – transparenţă şi calitate. În: Materialele seminarului internaţional „Cadrul Calificărilor – Calitate şi Transparenţă”, USM, Chişinău, 2006. 16 p.

4. Plan-cadru provizoriu pentru ciclul I (studii superioare de licenţă), aprobat prin Ordinul M.E.T.S. nr. 202 din 1 iulie 2005.

5. Regulamentul de organizare a studiilor în învăţământul superior în baza Sistemului Naţional de Credite de Studiu. Anexă la ordinul Ministerului Educaţiei nr. 726 din septembrie 2010. Chişinău, 2010. 24 p.

6. Şavga L. Asigurarea calităţii în învăţământul superior din Moldova în contextul priorităţilor şi obiectivelor europene. În: Materialele seminarului interuniversitar “Implementarea sistemului de management al calităţii în cadrul instituţiilor de învăţământ superior: concept, experienţa instituţiilor din ţară şi peste hotare”, Universitatea de Stat “Alecu Russo” din Balţi, 5 iulie, 2006.

7. Запрягаев С. и др. Глобализация и системы обеспечения качества высшего образования. Москва: Изд. МГУ, 2007. 292 с.

CERCETAREA NIVELULUI PREGĂTIRII MOTRICE A STUDENTELOR INSTITUȚIILOR DE ÎNVĂȚĂMÂNT SUPERIOR

Ciorbă Constantin,
Universitatea Pedagogică de Stat ”Ion Creangă”, Chişinău
Tăbârță Vasile, Rusu Corneliu,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *female students, training, physical education, new ways.*
Abstract. *This article is dedicated to the research of the given problem of training female students from institutions of higher education, which comes to emphasize the training gaps related to the subject "physical education" and to propose new ways of solving them.*

Trăind într-o epocă de schimbări alerte, în care posibilităţile adaptative ale populaţiei sunt puse la grea încercare, din cauza multitudinii de factori stresanţi, care suprasolicită organismul uman, este tot mai greu să se realizeze echilibrul dintre efortul intelectual şi cel fizic. Acest lucru cere unele intervenţii pe segmentul dat pentru ca fiinţa umană să reziste, găsind unele căi eficiente de acţionare.

Cercetările efectuate în ultimii ani în domeniul educaţiei fizice şi sportului tocmai atestă faptul că verigile învăţământului din domeniul dat oferă un şir de căi de soluţionare a problemei în cauză, începând cu cei mici şi continuând cu cei maturi până la ultima verigă a acestui proces - învătământul universitar [1, 2, 3, 4, 5].

În ultimii 10-15 ani, Republica Moldova s-a încadrat destul de activ în modernizarea sistemului educațional la nivel național și european, fapt confirmat prin aderarea la procesul de la Bologna, care vine cu un șir de propuneri pentru încadrarea acestuia în standardele europene. Acest lucru se referă și la disciplina ”educația fizică”, care are drept scop cultivarea dragostei pentru mișcare, formarea obișnuinței de practicare sistematică a exercițiului fizic, a organizării și petrecerii în mod util și creativ a timpului liber.

Pentru aprecierea eficienței educației fizice în învățământul superior, am inițiat un experiment pedagogic în cadrul disciplinei ”Educația fizică” a Universității Pedagogice de Stat ”Ion Creangă”, care a avut drept scop aprecierea nivelului pregătirii motrice a studentelor anului întâi de studii cu vârste cuprinse între 17-19 ani. E de menționat faptul că acestea sunt imediat venite din învățământul preuniversitar, fapt ce ne va permite să apreciem și eficiența sistemului de educație fizică preuniversitar.

În acest sens, am testat tot contingentul de studente al anului întâi de studii a Universității de Stat ”Ion Creangă” de la toate facultățile la șase probe motrice cum sunt:

- Alergarea de viteză 100m, sec;
- Alergarea de rezistenţă 500m, min,sec;
- Săritura în lungime de pe loc, cm;
- Flotări, nr. ori;
- Abdomen, nr. ori;
- Suplețea, cm.

Toate aceste normative sunt prezentate în curriculum-ul universitar la disciplina ”educație fizică” pe care studenții anului întâi sunt obligați să le susțină la sfârșitul anului întâi de studii pentru a fi promovați la obiectul dat.

În total, au fost testate circa 750 studente ale anului întâi, iar rezultatele au fost prelucrate statistic și sunt prezentate în Tabelul 1.

Acestea, în cele din urmă, au fost comparate cu standardele la disciplina ”educația fizică” pentru învățământul superior la această disciplină, adică cu baremul de note, conform sistemului național de notare.

Tabelul 1. Nivelul pregătirii motrice a studentelor din instituțiile de învățământ superior

Nr. crt.	Norme de control	Median.IX	Baremul de note						
			10	9	8	7	6	5	Neg
1	100m, sec	16,8	16,5	16,6	16,7	16,8	16,9	17,0	<17,0
2	500m, min, sec	2,32	2,15	2,20	2,25	2,27	2,30	2,35	<2,35
3	Săr.l. de pe loc, cm	161,11	180	170	165	160	155	150	>150
4	Flotări, nr.ori	14,11	20	18	16	14	12	10	>10
5	Abdomen, nr.ori	23,7	30	28	26	24	22	20	>20
6	Suplețea, cm	13,2	15	14	13	12	11	10	>10

Notă: - ***Mediile în raport cu baremurile de note***

În cadrul experimentului desfășurat, a fost cercetat nivelul pregătirii motrice a studentelor la toate capacitățile motrice de bază: viteza, forța, rezistența, suplețea, precum și capacitățile de forță-viteză.

Analizând rezultatele înregistrate în Tabelul 1, se observă o tendință clară de scădere a nivelului pregătirii motrice în general.

Astfel, la proba de 100m, probă de viteză, media rezultatelor la acest normativ a fost de 16,83 sec, acesta înscriindu-se doar la normativul de nota ”5” conform standardelor prevăzute de curriculum-ul universitar la această probă. Această probă a fost și cea mai slab prezentată de către studentele supuse testărilor motrice.

Cel de-al doilea normativ a fost unul de rezistență, unde fetele urmau să alerge la distanța de 500 m. Comparând rezultatele cu normele de control din programa pentru instituțiile de învățământ superior, rezultatul înregistrat se înscrie în limitele notei ”6”, pentru aceasta fiind planificat rezultatul de 2 min și 30 sec.

Următorul normativ prevăzut de curriculum-ul universitar este cel de forță-viteză, care este prezentat prin săritura în lungime de pe loc, acest normativ este prevăzut și în cadrul învățământului preuniversitar, motiv pentru care rezultatele înregistrate la proba dată sunt relativ mai bune în comparație cu celelalte normative de control. Aici studentele au înregistrat în medie 161 cm, rezultat ce se înscrie la nivel de nota ”7”, pornind de la normativele prevăzute de programul pentru instituțiile de învățământ superior din republică.

Următoarele două normative reprezintă două probe de forță, pentru brațe și abdomen, care, la studentele din învățământul superior, sunt aproximativ la același nivel, cu o mică prioritate pentru proba de flotări, unde studentele s-au încadrat în normativul de nota ”6” cu un rezultat mediu de 14 flotări.

La ridicarea trunchiului din poziția culcat pe spate (normativul abdomen), rezultatele au fost mediocre, reprezentând baremul de nota ”6” cu rezultatul mediu de 22 ridicări ale corpului. Se observă clar că și la această probă studentele sunt pregătite destul de slab și urmează să se întreprindă un șir de măsuri pentru optimizarea rezultatelor la proba dată.

Ultima probă de verificare a nivelului pregătirii motrice a studentelor din învățământul superior a fost proba de suplețe, care reprezintă capacitatea studentelor de a îndeplini mișcări cu amplitudine maximă din articulația coxofemorală, prin apecări înainte din poziția șezând. La această probă studentele s-au prezentat, comparativ cu celelalte norme de control, relativ

mai bine, înregistrând o medie de 13 cm, normativ ce se înscrie în limitele notei ”8”. De fapt, acest normativ este unul dintre cele mai reprezentative în comparație cu altele, deși la acest normativ există un șir de probleme ce urmează să fie soluționate prin intermediul educației fizice universitare.

Astfel, analizând rezultatele ce țin de nivelul pregătirii motrice a studentelor din învățământul superior de neprofil, se observă clar că acesta este unul destul de slab în comparație cu standardele pentru studenții din învățământul universitar la majoritatea indicilor testați. Cele mai slabe rezultate au fost înregistrate la proba de viteză, aceasta fiind una destul de conservativă și se pot dezvolta destul de greu, mai ales la vârsta de 17-19 ani, vârstă la care se află contingentul cercetat.

Aproximativ aceeași tendință se observă și în cazul probei de rezistență și forța abdominală, unde studentele s-au încadrat în limitele notei ”6”. Spre deosebire de calitatea mitrice viteza, calitățile de rezistență și de forță pot fi mai ușor supuse dezvoltării aplicând metodologii și mijloace adecvate pentru acestea.

Mai bine s-au prezentat studentele la testările de forță-viteză (săritura în lungime de pe loc), precum și la proba de forță a brațelor (proba de flotări), unde s-au încadrat în limitele notelor de ”7”, de fapt, acestea au fost unele dintre cele mai înalte rezultate din toate probele testate.

În sfârșit, cele mai bune rezultate s-au înregistrat la proba de suplețe în articulația coxofemorală, unde fetele testate s-au încadrat în standardele de nota ”8”, deși aici există destule rezerve pentru îmbunătățirea acestora.

Bibliografie:

1. Badiu T. Teoria educaţiei fizice şi sportului. Galaţi: Moganbit, 2002, p. 69 – 90.

2. Ciorbă C. Conţinutul învăţământului superior de cultură eizică (esenţă, noţiuni, probleme, principii, procedee, concepţii). Chişinău: Garuda Art, 2001. 192 p.

3. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. Москва: Советский спорт, 2003, 463 с.

4. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры. Москва: Физическая культура, 2005. 530 с.

5. Чермит К. Д. Теория и методика физической культуры. Москва: Советский спорт, 2005. 268с.

PREDAREA LECŢIEI DE EDUCAŢIE FIZICĂ ÎN CICLUL PRIMAR – TENDINŢE ACTUALE

Dan Mirela, Boca Ioan-Cosmin,
Universitatea de Vest „Vasile Goldiş” din Arad, România

Keywords: *physical exercise, psychomotricity, professional skills.*

Abstract. *Physical education and sport are used to contribute to the growth and harmonious physical development of the young generation in the current society, to form habits to practice exercise, habits that exceed the contemporary "temptations", and to develop a psycho-motor capability that will provide ample opportunities for expression of human personality into a sphere of profession, and to develop specific qualities of fine crafts, making quick decisions, timely and*

appropriate enforcement of their resistance to adverse conditions. Professor of Physical Education and Sport, acting with care and responsibility, having professional, psycho-educational, moral and socio-relational skills, is able to shape the characteristics of age frame objectives, benchmarks and performance curriculum standards specific curricula.

Introducere

Prin intermediul acestei lucrări, dorim să readucem în discuţia specialiştilor cele mai importante particularităţi ale creşterii şi dezvoltării fizice şi ale formării motricităţii copilului de 6-10 ani.

Scop

În funcţie de particularităţile specifice vârstei, exerciţiul fizic trebuie selectat în vederea realizării obiectivelor-cadru prin mijloace care să fie structurate pe principiul “*Non nocere*” sau al dictonului latin “*Orandum est ut sit mens sano in corpore sano*”.

Material şi metodă

Având la bază valorile medii din România ale taliei şi greutăţii atât pentru fete, cât şi pentru băieţi, am realizat un studiu privind rolul exerciţiului fizic la vârsta de 6-10 ani, în contextul în care dorim ca în această perioadă să punem bazele deprinderilor motrice de bază, ale aplicaţiilor utilitare, ale dezvoltării calităţilor motrice, ale practicării independente a exerciţiului fizic şi ale deprinderilor specifice unor ramuri sportive.

În contextul aplicării Legii Educaţiei Naţionale nr.1/2011 din România, educaţia fizică va fi predată în mod obligatoriu de profesorul de specialitate (art.263, al.7). Este o adevărată binecuvântare faptul că alfabetizarea psihomotrice se realizează de specialişti. Acum responsabilitatea cade pe umerii profesorului de educaţie fizică pentru autoperfecţionare permanentă şi pentru adaptarea întregii metodologii de predare la particularităţile psihomotrice ale copilului de 6-10 ani. Responsabilitatea şi mai mare este a facultăţilor de profil pentru a-i pregăti pe viitorii profesori în ciclul de licenţă pentru a înţelege modul în care funcţionează legile creşterii şi ale dezvoltării şi modalităţile de intervenţie kinetică de specialitate. Responsabilitatea facultăţilor este şi de a asigura cursuri de formare pentru profesorii din sistem în vederea particularităţii metodice în predare- învăţare- evaluare , specifice învăţământului primar.

Perioadei de creştere şi dezvoltare a organismului trebuie să-i acordăm o mare importanţă, de ea depinzând desfăşurarea perioadelor următoare din viaţa omului, şi anume maturitatea, reproducerea şi perioada de involuţie.

Creşterea şi dezvoltarea reprezintă un complex dinamic de procese şi fenomene biologice prin care trece organismul omenesc în evoluţia sa, de la naştere până la maturitate. Ele au o bază comună şi apar ca manifestări sau aspecte ale aceleiaşi evoluţii morfogenetice şi funcţionale.

Creşterea ca proces de acumulare şi amplificare cantitativă o putem măsura şi aprecia cu uşurinţă, însă dezvoltarea, fiind un ansamblu de modificări funcţionale, de îmbunătăţiri calitative, se cercetează şi apreciază cu dificultate. Creşterea şi dezvoltarea normală a corpului sunt determinate şi condiţionate de factori interni şi externi, care exercită influenţe pe toată durata vieţii, dar cu mare intensitate în copilărie şi tinereţe.

Cel mai important factor intern este ereditatea. Ereditatea este funcţia biologică de conservare şi transmitere a caracterelor morfologice, moleculare (biochimice), fiziologice (funcţionale), comportamentale, în succesiunea generaţiilor unei specii. Ereditatea conservă caracterele, le stabilizează.

Cercetarea atentă a antecedentelor ereditare poate aduce lumină în ceea ce priveşte prognosticul creşterii şi dezvoltării organismului.

Creşterea şi dezvoltarea normală a organismului depind de buna funcţionare a aparatelor şi sistemelor organice. În perioada de creştere copiilor şi tinerilor, sarcina principală este îndeplinită de funcţiile metabolice, care antrenează în efortul lor constructiv şi funcţiile digestiei, respiraţiei şi circulaţiei. Aceşti factori interni, marile funcţii ale organismului dirijate de sistemul nervos şi endocrin, alături de ereditate, ca factori primordiali, determină evoluţia individuală şi cadrul în care se desfăşoară fenomenele creşterii şi dezvoltării organismului.

Factorii externi, care influenţează creşterea şi dezvoltarea, sunt reprezentaţi de condiţiile de viaţă, de mediu şi de solicitările care antrenează organismul în diverse acţiuni.

Condiţiile de igienă au acţiune hotărâtoare asupra evoluţiei copiilor, acelaşi loc îl ocupă nivelul de trai, material şi cultural.

Alimentaţia trebuie să cuprindă în cantitate suficientă şi proporţii optime toate elementele nutritive în funcţie de vârsta copilului.

Alături de factorii interni şi de cei externi, activitatea motrice, exerciţiul fizic stimulează creşterea şi dezvoltarea, fiind angajate la un nivel superior de solicitare componentele aparatului locomotor.

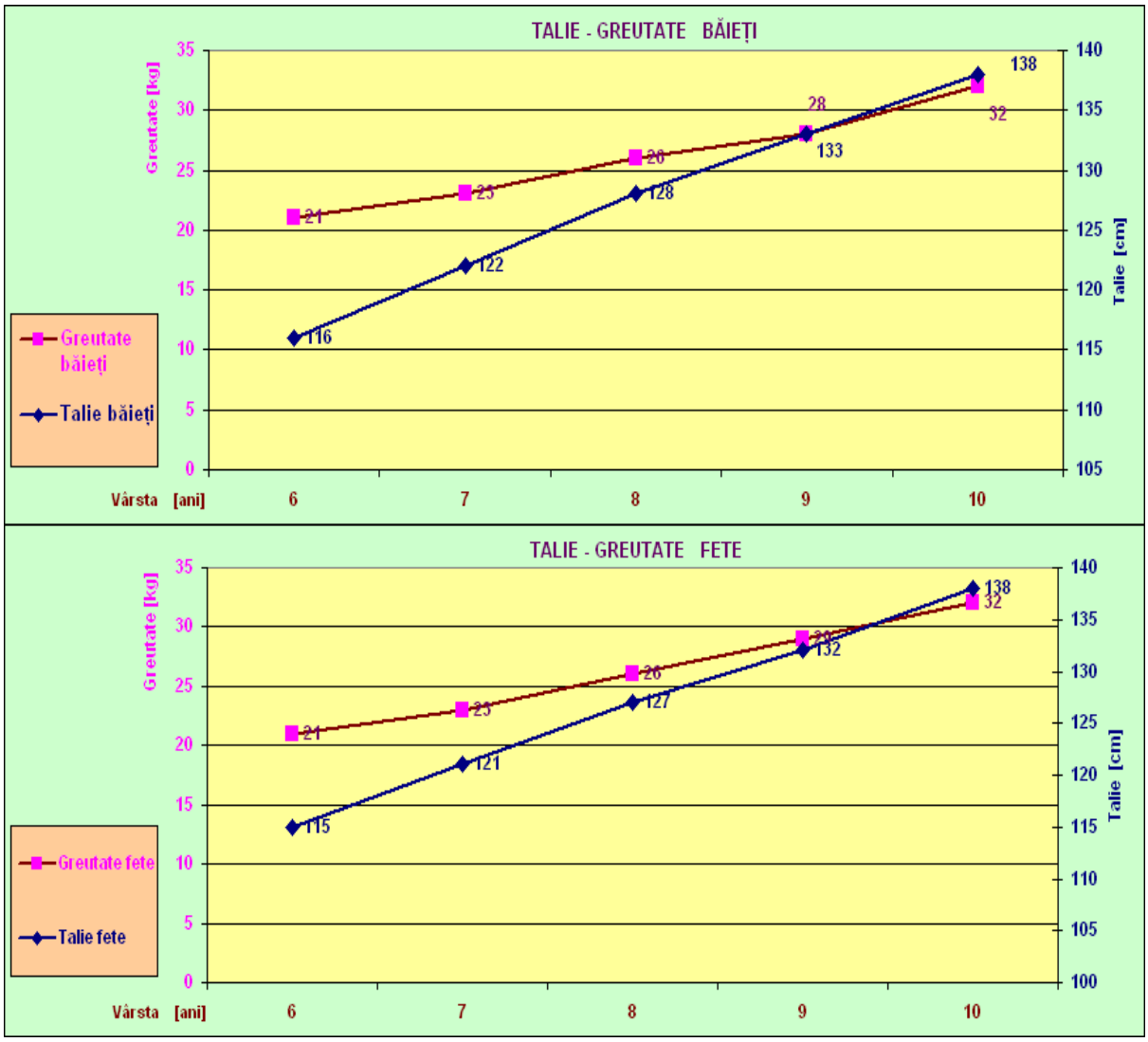


Fig. 1. Reprezentarea grafică a valorilor greutăţii şi taliei

Orice sincopă, orice modificare a factorilor creşterii şi dezvoltării poate determina imediat sau tardiv modificări semnificative, unele cu caracter patologic.

În această perioadă de creştere şi dezvoltare, fiind în transformare toate sistemele şi aparatele corpului, pot să apară diferite dereglări, care, nefiind controlate periodic, pot să ducă la o serie de atitudini şi deficienţe, care apar cel mai frecvent la nivelul coloanei vertebrale, situaţii care pot fi „educabile” prin intermediul exerciţiului fizic.

Motricitatea, prin intermediul actelor şi acţiunilor motrice, segmente care se relaţionează între ele, determină activităţile motrice care duc la dezvoltarea aptitudinilor motrice. Aptitudinile motrice stau la baza dezvoltării capacităţilor motrice şi mai târziu a capacităţilor motrice de performanţă, interferenţa celor două ducând la performanţa motrice, ceea ce se referă în primul rând la sportul de performanţă.

Dezvoltarea capacităţilor motrice se poate realiza şi în cadrul sistemului de educaţie fizică - kinetoterapie prin programele de profilaxie, recuperare şi refacere şi activităţile de timp liber din segmentul sport.

Creşterea şi dezvoltarea normală este influenţată şi de dezvoltarea psihomotorie. Este foarte important de unde se pleacă, de la ce parametri, de la ce condiţii se porneşte în aflarea soluţiilor viitoare. Pentru aceasta, este bine să fie cunoscut standardul care se consideră a fi normal în ceea ce priveşte dezvoltarea psihomotorie.

Luând în considerare taxonomia obiectivelor educaţionale din domeniul practicării exerciţiului fizic şi sportului, se pot defini finalităţile în educaţia fizică şi sport:

1. Funcţii sanogenetice

1.1. Creşterea normală a corpului

1.2. Dezvoltarea fizică armonioasă

1.3. Funcţionarea normală a aparatelor şi sistemelor organismului

2. Funcţii motrice

2.1. Dezvoltarea calităţilor motrice: condiţionale, coordinative, mixte

2.2. Educarea priceperilor şi deprinderilor motrice: de masă, aplicativ-utilitare, specifice unor ramuri de sport

3. Funcţii psihomotrice

3.1. Formarea unor obişnuinţe psihomotrice - lucrul în condiţii variate şi de necesitate interioară

3.2. Educarea calităţilor vieţii psihice - cognitive, afective, volitive, de personalitate (atitudini, aptitudini, caracter etc.)

4. Funcţii compensatorii

4.1. Practicarea independentă a exerciţiului fizic.

4.2. Folosirea utilă, plăcută şi eficientă a timpului liber prin practicarea independentă a exerciţiilor fizice în scop profilactic şi curativ;

4.3. Relaxarea prin mişcare şi odihnă activă prin practicarea exerciţiilor fizice

În ceea ce priveşte practicarea sistematică a exerciţiului fizic şi sportului – acest fenomen complex, spectacol şi divertisment, profesie şi educaţie, igienă şi cultură – care a însoţit, însoţeşte şi va însoţi omul în întreaga sa evoluţie, problema fundamentării ştiinţifice se pune cu pregnanţă. Educaţia fizică şi sportul sunt chemate să contribuie la creşterea şi dezvoltarea fizică armonioasă a tinerei generaţii în contextul actual al societăţii, să formeze obişnuinţe de practicare a exerciţiilor fizice, obişnuinţe care să depăşească „tentaţiile” contemporane. În acelaşi timp, educaţia fizică este chemată să dezvolte o astfel de capacitate psihomotrice, încât să ofere personalităţii umane largi posibilităţi de manifestare într-o sferă

de profesiuni, dar şi să dezvolte calităţi specifice unor meserii de fineţe, de luare rapidă a unor decizii, de executare promptă şi adecvată a acestora, de rezistenţă în condiţii neprielnice.

Pe baza acestor finalităţi pot fi formulate obiectivele de referinţă în contextul obiectivelor-cadru formulate în programele de specialitate:

- menţinerea stării de sănătate a elevilor şi creşterea capacităţii de adaptare a acestora la factorii de mediu;
- armonizarea propriei dezvoltări fizice şi prevenirea instalării abaterilor posibile de la aceasta;
- extinderea fondului propriu de deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare şi sportive elementare şi dezvoltarea calităţilor motrice aferente;
- practicarea independentă a exerciţiilor fizice, a jocurilor şi a diferitelor sporturi;
- manifestarea spiritului de echipă şi de întrecere, în funcţie de un sistem de reguli acceptat.

Concluzii

Profesorul de educaţie fizică şi sport, acţionând cu grijă, exigenţă şi responsabilitate, având competenţe profesionale, psihopedagogice, morale şi sociorelaţionale, poate fi capabil să modeleze, în funcţie de caracteristicile vârstei, obiectivele-cadru, obiectivele de referinţă şi standardele curriculare de performanţă, specifice programelor şcolare.

Bibliografie:

1. Albu A., Albu C. Psihomotricitatea. Iaşi: Editura Spiru Haret, 1999.

2. Badiu T., Ciorba C. Educaţia fizică a copiilor şi şcolarilor (metode şi mijloace). Chişinău: Editura Garuda-Art, 1999.

3. Bonchiş E. Dezvoltarea umană - aspecte psiho-sociale. Oradea Editura Imprimeriei de Vest, 2000.

4. Marcu V. şi colab. Psihopedagogie pentru formarea profesorilor. Oradea: Editura Universităţii din Oradea, 2007.

UNELE CONSIDERAŢII PRIVIND EVALUAREA NIVELULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ A LICEENILOR

Filipenco Efim, Tomşa Nicolai,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *physical ability, physical training, school and academic tests.*

Abstract. *This elaboration is about confirmation of necessity of introduction in an educational and instructive process in secondary school and in other verification and development tests for physical abilities.*

Dezvoltarea capacităţilor fizice joacă un rol foarte important în viaţa omului. Datorită acestor capacităţi, el, zilnic, îşi execută activitatea de muncă la un anumit nivel de productivitate. La rîndul ei, productivitatea muncii într-o mare măsură depinde de gradul de dezvoltare a calităţilor fizice, care se axează pe mai mulţi factori: vîrstă, sex, bazele psihologice şi fiziologice ale omului, factorul ereditar, caracterul şi condiţiile de activitate, modul de alimentare a organismului etc.

Luînd în consideraţie acest fapt, putem menţiona că perioada optimală (senzitivă) pentru dezvoltarea capacităţilor fizice îi revine vîrstei şcolare [4].

Determinarea nivelului de pregătire fizică se bazează pe rezultatele unui complex de capacităţi şi aptitudini. Totodată, trebuie ţinut cont de aceea că în perioada vîrstei şcolare în organismul copiilor au loc schimbări morfofiziologice legate de creşterea organismului, de modificări de maturizare.

În literatura de specialitate [1, 2, 3] sunt prezentate date care confirmă cele relatate mai sus.

De aceea, scopul cercetărilor noastre constă în determinarea şi perfecţionarea nivelului de pregătire a capacităţilor fizice la elevii claselor liceale.

Spre realizarea acestui scop a fost organizat şi desfăşurat un experiment pedagogic cu elevii claselor superioare ale Liceului teoretic „Caragiale” din oraşul Orhei, avîndu-l ca profesor de cultură fizică pe masterul Nicolae Dudnic. La experiment au participat cîte 20 băieţi din clasele a X – XII, în total 60 elevi.

Experimentul pedagogic a avut următoarele obiective de cercetare: 1. Aprecierea multilaterală a nivelului dezvoltării capacităţilor fizice ale elevilor, conform testelor respective din programul curricular liceal, pe de o parte, şi a unor teste practicate în procesul instructiv-educativ cu studenţii facultăţii de pedagogie a Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, pe de altă parte. 2. Dezvoltarea calităţilor fizice prin intermediul mijloacelor culturii fizice preuniversitare şi universitare.

Noutatea experimentului pedagogic a constat în combinarea programelor liceale şi universitare de dezvoltare şi evaluare a capacităţilor fizice ale elevilor (băieţilor) claselor superioare.

În programul de cercetare a experimentului pedagogic au fost introduse 5 teste liceale şi 5 teste universitare de apreciere şi dezvoltare a capacităţilor fizice. *Testele liceale* sunt: 1. Alergare de suveică 3x10 m (sec.); 2. Săritura în lungime de pe loc (cm); 3. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr. repetări); 4.Tracţiuni în braţe la bara fixă (nr. repetări); 5.Aplecare înainte din stînd pe banca de gimnastică (cm). *Testele din programul facultăţii de pedagogie sunt* următoarele: 1. Împingeri cu bătaie din palme din poziţia sprijin culcat (nr. repetări în 30 sec.); 2.Ridicarea picioarelor înapoi din culcat facial (nr. repetări); 3. Echerul în sprijin la paralele (sec); 4. Săritura pe consolă şi coborîre pe sol timp de 30 sec. (nr. repetări). 5.Flotări efectuate în sprijin la paralele (nr. de repetări).

Aprecierea nivelului capacităţilor fizice ale elevilor a fost efectuată la început de an şcolar în luna septembrie şi la sfîrşitul lui, în luna mai. Prelucrarea matematică şi analiza comparativă a indicilor pregătirii fizice a liceenilor claselor a X, XI şi XII este prezentată respectiv în Tabelele 1, 2 şi 3.

Din aceste tabele se observă în majoritatea cazurilor un progres al rezultatelor pregătirii fizice a liceenilor. Pentru elevii clasei a X el este la 8 teste din 10, la elevii clasei a XI - la 5 teste şi la cei din clasa XII - la 9 teste. Din rezultatele celor 8 teste îmbunătăţite la sfîrşitul anului de studii pentru elevii clasei a X veridice sunt doar două – împingeri cu bătăi din palme în sprijin culcat şi săritura pe consolă şi coborîre pe sol timp de 30 sec ($P<0,05$). Restul rezultatelor au suferit o creştere nesemnificativă ($P>0,05$). La elevii clasei a XI toate cele 5 rezultate au o creştere nesemnificativă ($P>0,05$), iar restul rezultatelor sunt în regres ($P>0,05$). Aceasta se explică prin schimbări morfofiziologice mai vădite în organismul liceenilor [1, 2, 3] şi prin activitatea mai puţin intensă în procesul de studii.

Tabelul 1. Analiza comparativă a indicilor pregătirii fizice a liceenilor (cl. X) testaţi la începutul şi sfîrşitul anului de studii (n=20)

Nr. d/o	Parametrii studiaţi	$\overline{X} \pm S\overline{X}$		Criterii statistici	
		I - septembrie	II - mai	t	P
1	Alergare de suveică 3x10 m (s)	7,95±0,04	7,86±0,04	1,61	>0,05
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	216,0±10,7	218,0±7,0	0,21	>0,05
3.	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr. repetări)	32,5±1,4	33,0±1,08	0,25	>0,05
4.	Tracţiuni în braţe la bara fixă (nr. repetări)	10,6±0,36	9,30±0,9	1,34	>0,05
5.	Aplecare înainte din stînd pe banca de gimnastică (cm)	11,4±0,84	12,5±0,78	0,97	>0,05
6.	Împingeri cu bătăi din palme (nr. repetări)	24,65±0,60	26,4±0,60	2,08	≤0,05
7.	Ridicarea picioarelor înapoi din culcat facial (nr. repetări)	33,2±1,4	33,8±0,90	0,40	>0,05
8.	Echerul în sprijin (s)	9,9±0,48	9,7±0,8	0,32	>0,05
9.	Săritura pe consolă şi coborîre pe sol timp de 30" (nr. repetări)	24,45±0,60	26,7±0,65	2,61	<0,05
10.	Flotări efectuate la paralele (nr. repetări)	17,1±0,48	18,4±0,68	0,72	>0,05

Tabelul 2. Analiza comparativă a indicilor pregătirii fizice a liceenilor (cl. XI) testaţi la începutul şi sfîrşitul anului de studii (n=20)

Nr. d/o	Parametrii studiaţi	$\overline{X} \pm S\overline{X}$		Criterii statistici	
		I - septembrie	II - mai	t	P
1	Alergare de suveică 3x10 m (s)	7,8±0,05	7,7±0,04	1,70	>0,05
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	219,0±10,4	216,0±3,0	0,28	>0,05
3.	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr. repetări)	34,0±0,91	34,6±1,08	0,42	>0,05
4.	Tracţiuni în braţe la bara fixă (nr. repetări)	12,3±0,36	10,85±0,89	1,49	>0,05
5.	Aplecare înainte din stînd pe banca de gimnastică (cm)	10,75±1,20	11,5±1,20	0,44	>0,05
6.	Împingeri cu bătăi din palme (nr. repetări)	25,25±0,60	26,4±0,60	1,35	>0,05
7.	Ridicarea picioarelor înapoi din culcat facial (nr. repetări)	34,2±0,72	33,8±0,60	0,43	>0,05
8.	Echerul în sprijin (s)	12,65±0,42	11,00±0,8	1,78	>0,05
9.	Săritura pe consolă şi coborîre pe sol timp de 30" (nr. repetări)	25,30±0,60	26,65±0,65	1,53	>0,05
10.	Flotări efectuate la paralele (nr. repetări)	25,5±0,54	23,0±1,8	1,34	>0,05

Tabelul 3. Analiza comparativă a indicilor pregătirii fizice a liceenilor (cl. XII) testaţi la începutul şi sfîrşitul anului de studii (n=20)

Nr. d/o	Parametrii studiaţi	$\overline{X} \pm S\overline{X}$		Criterii statistici	
		I - septembrie	II - mai	t	P
1	Alergare de suveică 3x10 m (s)	7,5±0,00	7,43±0,03	0,89	>0,05
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	224,0±6,70	218,0±0,90	0,89	>0,05
3.	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr. repetări)	34,45±0,90	34,45±0,90	3,46	<0,01
4.	Tracţiuni în braţe la bara fixă (nr. repetări)	11,65±0,72	11,85±1,4	0,10	>0,05
5.	Aplecare înainte din stînd pe banca de gimnastică (cm)	12,0±0,65	13,00±0,72	1,0	>0,05
6.	Împingeri cu bătăi din palme (nr. repetări)	28,20±0,72	32,35±1,20	2,96	<0,01
7.	Ridicarea picioarelor înapoi din culcat facial (nr. repetări)	30,9±0,84	34,85±0,90	2,72	<0,05
8.	Echerul în sprijin (s)	13,85±0,53	17,0±1,80	1,68	>0,05
9.	Săritura pe consolă şi coborîre pe sol timp de 30" (nr. repetări)	26,70±0,72	26,80±0,60	0,42	>0,05
10.	Flotări efectuate la paralele (nr. repetări)	21,0±0,54	23,5±1,0	2,19	<0,05

O atitudine mai serioasă faţă de procesul instructiv-educativ se observă la liceenii clasei a XII. Ei au demonstrat o creştere semnificativă (P<0,05 – 0,01) a rezultatelor la 4 probe ale testării: 1. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal; 2. Împingeri cu bătăi din palme în sprijin culcat; 3.Ridicarea picioarelor înapoi din culcat facial şi 4. Flotări efectuate în sprijin la paralele. Alte 5 rezultate au un progres nesemnificativ (P>0,05).

În Tabelele 4-5 este relatată analiza comparativă a caracterului de manifestare a rezultatelor obţinute de liceeni la pregătirea fizică conform testelor din programul curricular preunivesitar (Tabelul 4) şi testelor din programa universitară (Tabelul 5).

Tabelul 4. Analiza comparativă a caracterului de manifestare a rezultatelor obţinute de liceeni la pregătirea fizică conform testelor din curriculumul preuniversitar

Nr. d/o	Parametrii studiaţi	Clasele	Indicii statistici			Coeficientul V%
			$\overline{X}$	δ	$S\overline{x}$	
1	Alergare de suveică 3x10 m (sec)	X	7,95	0,18	0,04	2,26
		XI	7,8	0,22	0,05	2,86
		XII	7,5	0,13	0,03	1,80
2	Săritura în lungime de pe loc (cm)	X	216,0	10,7	2,39	4,95
		XI	219,0	13,4	3,0	6,12
		XII	224,0	6,7	1,5	8,94
3	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr. repetări)	X	32,5	6,26	1,40	19,26
		XI	34,0	4,10	0,91	11,96
		XII	30,9	3,75	0,84	12,13
4	Aplecare înainte din stînd pe banca de gimnastică (cm)	X	11,4	3,75	0,84	32,80
		XI	10,75	5,36	1,20	49,86
		XII	12,0	2,91	0,65	24,21
5	Tracţiuni din braţe la bara fixă (nr. repetări)	X	10,6	1,61	0,36	15,18
		XI	12,3	1,61	0,36	13,10
		XII	11,65	3,22	0,72	27,62

Aceasta demonstrează că mediile rezultatelor de grupă au o deviere strînsă sau mult împrăştiată.

Tabelul 5. Analiza comparativă a caracterului de manifestare a rezultatelor obţinute de liceeni la pregătirea fizică conform testelor din programa universitară

Nr. d/o	Parametrii studiaţi	Clasele	Indicii statistici			Coeficientul V%
			$\overline{X}$	δ	$S_{\overline{x}}$	
1	Împingeri cu bătăi din palme (nr. repetări)	X	24,65	2,68	0,60	10,90
		XI	25,25	2,68	0,60	10,62
		XII	28,20	3,22	0,72	11,41
2	Ridicarea picioarelor din culcat facial (nr. repetări)	X	33,20	6,25	1,4	18,82
		XI	34,20	3,22	0,72	9,41
		XII	30,9	3,75	0,84	12,15
3	Echerul în sprijin (sec)	X	9,90	3,57	0,80	3,6,12
		XI	12,65	1,87	0,42	14,84
		XII	13,85	2,37	0,53	17,10
4	Săritura pe consolă şi coborîre pe sol timp de 30 sec. (nr. repetări)	X	24,45	2,68	0,60	10,96
		XI	25,30	2,68	0,60	10,60
		XII	26,70	3,22	0,72	12,05
5	Flotări efectuate la paralele (nr. repetări)	X	17,10	2,15	0,48	12,57
		XI	25,5	2,41	0,54	9,56
		XII	21,0	2,41	0,54	11,48

Datele din aceste tabele demonstrează o deviere strînsă sau mult împrăştiată a mediilor rezultatelor de grupă, ceea ce confirmă realitatea procesului de instruire curricular.

Rezultate omogene există la probele: 1. Alergare de suveică 3x10m; 2. Săritura în lungime de pe loc – pentru liceenii tuturor claselor; 3.Ridicarea picioarelor înapoi din culcat facial şi 4. Flotări efectuate din sprijin la paralele – pentru liceenii din clasa XI (V%= de la 1,0 la 10,0).

Rezultatele omogene sa stabilit la toţi liceenii în probele: 1. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal; 2. Împingeri cu bătăi din palme în sprijin culcat; 3. Săritura pe consolă şi coborîre pe sol timp de 30 sec. (V%= de la 10,1 la 20,0). Astfel de rezultate se observă la proba de tracţiuni din braţe la bara fixă pentru liceenii claselor a X-a şi a XI-a. Omogenitatea rezultatelor există la proba de ridicare a picioarelor înapoi din culcat facial pentru cei din clasele a X-a şi a XII-a.

Rezultate asemănătoare se observă la elevii claselor a XI-a şi a XII-a la proba de echer în sprijin la paralele şi la elevii claselor a X-a şi a XII-a la proba de flotări în sprijin la paralele.

Coeficientul de variaţie V% ≥ decît 20,1 ne vorbeşte despre rezultatele neomogene la testarea nivelului de pregătire fizică a liceenilor (Tabelele 4 şi 5).

Pentru aprecierea în note (conform sistemului şcolar) a nivelului pregătirii fizice a liceenilor pentru fiecare clasă, au fost elaborate bareme de transferare a rezultatelor testării capacităţilor fizice, avîndu-se în vedere îmbunătăţirea rezultatelor finale, comparativ cu cele iniţiale la fiecare elev în parte (spre deosebire de modul de apreciere curricular). Baremele nominalizate sunt, respectiv, prezentate în Tabelele 6, 7 şi 8.

Tabelul 6. Baremul de transferare a rezultatelor testării nivelului pregătirii fizice a liceenilor clasei a X în note (sistemul şcolar de 10 puncte)

Nr. d/o	Indicii calcul / Notele	3x10m	Sărituri în lungime	Împingerile	Ridicarea trunchiului	Ridicarea picioarelor	Echerul	Sărituri pe consolă	Tracţiuni în braţe	Flotări	Aplecare înainte
1.	$\overline{X}+...=10$	7,4	230	31	31	40	15 sec	31	16	22	18
2.	$\overline{X}+...=9$	7,5	225	29	29	38	13 sec	29	14	20	15
3.	$\overline{X}+...=8$	7,6	220	27	27	36	11 sec	26	12	18	13
4.	$\overline{X}+...=7$	7,7	218	26	26	34	10 sec	25	10	16	10
5.	$\overline{X}...=6$	7,9	215	24	25	32	9 sec	24	9	15	9
6.	$\overline{X}-...=5\sim$	8,1	207	22	23	25	7 sec	20	6	12	4
7.	$\overline{X}-...=4\sim$	8,2	195	20	20	18	4 sec	18	4	10	2
8.	$\overline{X}-...=3\sim$	8,4	190	16	18	16	3 sec	15	3	7	1
19.	$\overline{X}-...=2\sim$	8,5	180	14	15	13	2 sec	12	2	4	0
10.	$\overline{X}-...=1\sim$	>8,6	<179	<13	<14	<12	<1sec	<11	<1	<3	>-1

Tabelul 7. Baremul de transferare a rezultatelor testării nivelului pregătirii fizice a liceenilor clasei a XI în note (sistemul şcolar de 10 puncte)

Nr. d/o	Indicii calcul / Notele	3x10m	Sărituri în lungime	Împingerile	Ridicarea trunchiului	Ridicarea picioarelor	Echerul	Sărituri pe consolă	Tracţiuni în braţe	Flotări	Aplecare înainte
1.	$\overline{X}+...=10$	7,3	235	32	32	41	16	32	17	24	19
2.	$\overline{X}+...=9$	7,4	230	31	30	39	15	28	15	21	16
3.	$\overline{X}+...=8$	7,5	225	29	28	37	14	27	13	19	14
4.	$\overline{X}+...=7$	7,6	220	27	27	35	12	26	11	17	11
5.	$\overline{X}...=6$	7,8	217	25	24	33	11	25	10	16	10
6.	$\overline{X}-...=5$	8,0	210	23	21	26	10	21	7	13	5
7.	$\overline{X}-...=4$	8,1	200	21	19	19	8	19	5	11	3
8.	$\overline{X}-...=3$	8,2	195	17	18	17	5	16	4	8	2
9.	$\overline{X}-...=2$	8,3	185	15	16	14	4	13	3	5	1
10.	$\overline{X}-...=1$	>8,3	<185	<15	<16	<14	<4	<13	<3	<5	<1

Tabelul 8. Baremul de transferare a rezultatelor testării nivelului pregătirii fizice a liceenilor clasei a XII în note (sistemul şcolar de 10 puncte)

Nr. d/o	Indicii calcul / Notele	3x10m	Sărituri în lungime	împingerile	Ridicarea trunchiului	Ridicarea picioarelor	echerul	Sărituri pe consolă	Tracţiuni în braţe	Flotări	Aplecare înainte
1.	$\overline{X}+...=10$	7,2	240	33	33	42	17	33	18	25	+20
2.	$\overline{X}+...=9$	7,3	235	32	31	40	16	30	17	23	17
3.	$\overline{X}+...=8$	7,4	230	30	28	38	15	28	16	20	15
4.	$\overline{X}+...=7$	7,5	225	28	26	36	14	26	15	18	12
5.	$\overline{X}...=6$	7,6	220	26	24	32	13	22	14	17	11
6.	$\overline{X}-...=5$	7,7	215	24	22	30	11	20	12	14	7
7.	$\overline{X}-...=4$	7,8	210	22	20	28	10	19	10	12	5
8.	$\overline{X}-...=3$	7,9	200	20	18	24	8	16	8	9	4
9.	$\overline{X}-...=2$	8,0	190	18	16	20	6	15	6	6	3
10.	$\overline{X}-...=1$	>8,0	<190	<18	<16	<20	<6	<15	<6	<6	<3

Conform baremelor de transferare a rezultatelor testării nivelului capacităţilor fizice în note, liceenii au fost apreciaţi la acest compartiment după cum relatează Tabelul 9.

Tabelul 9. Calificativul obţinut de liceeni în note, semestrial şi anual, la pregătirea fizică

Nr d/o	Parametrii studiaţi	Note – Semestrul I			Note – Semestrul II			Note - anuală		
		X	XI	XII	X	XI	XII	X	XI	XII
1.	Alergare de suveică 3x10m (s)	6,0	6,0	7,0	6,0	7,0	80	6,0	6,5	7,5
2.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	6,0	70	7,0	7,0	7,0	6,0	6,5	7,0	6,5
3.	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr. repetări)	10,0	10,0	8,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	9,0
4.	Tracţiune în braţe la bara fixă (nr. repetări)	7,0	7,0	5,0	6,0	7,0	5,0	6,5	7,0	5,0
5.	Aplecare înainte din stînd pe banca de gimnastică (cm)	7,0	7,0	7,0	8,0	7,0	7,0	7,5	7,0	7,0
6.	Împingeri cu bătăi din palme (nr. repetări)	6,0	6,0	7,0	6,0	7,0	9,0	6,0	6,5	8,0
7.	Ridicarea picioarelor înapoi din culcat facial (nr. repetări)	6,0	6,0	5,0	7,0	6,0	7,0	6,5	6,0	6,0
8.	Echerul în sprijin (s)	6,0	7,0	7,0	7,0	6,0	10,0	6,5	6,5	8,5
9.	Săritura pe consolă şi coborîre pe sol timp de 30"	6,0	6,0	7,0	8,0	8,0	8,0	7,0	7,0	7,5
10.	Flotări efectuate la paralele (nr. repetări)	8,0	10,0	8,0	8,0	10,0	9,0	8,0	10,0	8,5
	$\sum$	68,0	72,0	68,0	73,0	75,0	79,0	70,5	73,5	73,5
	$\overline{x}$	6,8	7,2	6,8	7,3	7,5	7,9	7,05	7,35	7,35

Analizînd informaţia prezentată în Tabelul 9, se poate constata un progres al mediei notelor obţinute de liceeni la sfîrşitul semestrului II comparativ cu cele de la începutul semestrului I. Astfel, el este: pentru liceenii clasei a X-a de la nota 6,8 la 7,3; pentru liceenii clasei a XI-a de la 7,2 la 7,5 şi pentru liceenii clasei a XII-a de la 6,8 la 7,9. Pornind de la mediile acestor note, au fost calculate şi mediile notelor anuale – pentru liceenii din clasa a X-a 7,05, pentru cei din clasele a XI-a şi a XII-a 7,35.

Analizînd mediile notelor la probele testării capacităţilor fizice, observăm cele mai înalte note la ridicarea trunchiului din culcat dorsal. Această medie este 10,0 pentru toate clasele în ambele semestre. Excepţie face nota 8,0 în semestrul I pentru liceenii clasei a XII-a.

Din cele relatate în lucrare, pot fi trase următoarele concluzii:

1. Nu la toate probele testării este o creştere semnificativă a rezultatelor. Pentru liceenii clasei a X-a ea este doar la 2 probe (împingeri cu bătăi din palme din sprijin culcat şi săritura pe consolă şi coborîre pe sol timp de 30 sec) şi acestea sunt din programul universitar de studii ($P < 0,05$). Pentru liceenii clasei a XI-a, creşterea rezultatelor este nesemnificativă ($P > 0,05$). Elevii clasei a XII-a au o îmbunătăţire semnificativă a rezultatelor la 4 probe: ridicarea trunchiului din culcat dorsal (din programul preuniversitar), împingeri cu bătăi din palme în sprijin culcat, ridicarea picioarelor înapoi din culcat facial şi flotări efectuate în sprijin la paralele (toate trei din programul universitar) ($P < 0,05 – 0,01$);

2. În programa curriculară liceală nu se prevede, în măsura cuvenită, o metodologie a dezvoltării calităţilor fizice. În această programă se operează cu fel de fel de termeni şi noţiuni noi decît cu instruirea şi educaţia tinerii generaţii;

3. Este necesar de a se revizui probele testării capacităţilor fizice din actuala programă curriculară liceală şi de a o completa cu altele noi, cum sunt cele experimentate în prezenta lucrare.

Bibliografie:

1. Didactica gimnasticii. Curriculum disciplinar universitar. Specialitatea Educaţie Fizică // Psihologie// T.Grimalschi, V.Jurat, N.Tomşa. Chişinău, 2009. 72 p.

2. Латыпов И. Работа на результат: Диагностика и методы оценки. В: Спорт в школе, 2010, №8 с. 2-5

3. Латыпов И. Новая школа. Комплексная оценка движений ученика. В: Спорт в школе, 2000, №15. С 4 – 7.

4.Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1970, с. 158 – 165.

EVALUAREA PREGĂTIRII MOTRICE A ELEVILOR LICEENI ÎN URMA APLICĂRII MIJLOACELOR SPECIFICE JOCULUI DE VOLEI ÎN LECŢIILE DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Ivaşcu Daniela,
Colegiul Naţional „Constantin Carabella”, Târgovişte, România

Keywords: *adolescent development, driving ability, technical elements, specific means.*

Abstract. *Volleyball sport game is an efficient means of improving motor development and movement skills of adolescents. Using exercises and specific means available to volleyball in physical*

education lessons determine faster the learning technical elements against the background improving basic physical qualities the requested to play. It is an objective necessity use in physical education lessons in high school the formative educational potential of collective games available. Present study aims to determine and emphasize specific content and means play volleyball and estimate its impact on improving the quality indices of high school students driving force. At this age the correct application of exercise training ball using specific exercises significant lead to increased in exercise capacity, but also a test of sustained physical activity. From the data presented in tabular form and graphics we can conclude that the driving skills can be improved through the promotion of a working methodology of adapting to the requirements of the technical elements of the game.

Introducere

Importanţa educaţiei fizice, în scopul asigurării unei sănătăţii optime a adolescenţilor, este incontestabilă într-o societate cuprinsă de hipodinamism, indiferenţă şi absenteism. Astăzi, elevul liceean beneficiază doar de o singură oră de educaţie fizică, ceea ce provoacă profesorul la o permanentă activitate creatoare de căutare, găsire şi folosire de noi metode, procedee şi mjloace, prin care să se acţioneze în practică.

Aceasta solicită o regândire şi restructurare a procesului de predare-învăţare în scopul realizării conţinutului programei şcolare şi de atingere a competenţelor curriculare.

În ciclul liceeal, parametrii de motricitate a elevilor se dezvoltă pe fondul unei echilibrării între efectuarea acţiuniilor motrice şi reglarea superioară a acestora, datorate maturizării structurilor de coordonare ale sistemului neuroendocrin [2, 3]. În această perioadă, calităţile motrice al adolescentului se îmbunătăţesc, iar deprinderile şi piceperile motrice însuşite în anii anteriori se consolidează şi se perfecţionează.

Referindu-ne la jocul de volei putem spune că acesta constituie un anasmblu de deprinderi şi calităţi motrice ce poate fi utilizat în cadrul lecţiilor, atât ca mijloc al educaţiei fizice, cât şi ca metodă de instruire a elevilor, în cazul nostru a celor din liceu. Ca mijloc, jocul de volei este folosit atunci când se urmăreşte dezvoltarea calităţilor motrice, iar ca metodă se aplică atunci când scopul urmărit este cel al învăţării jocului ca probă sportivă.

Valenţele instructiv-educative ale voleiului, gradul sporit de atractivitate determinat de factorul întrecere, posibilitatea folosiri lui în verigile tematice ale lecţiilor indiferent de anotimp, sunt argumente care o susţin ca una dintre metodele cele mai eficiente care concură la determinarea creşterii motricităţii generale şi, în special, a calităţilor motrice solicitate de joc, viteză, îndemânare/coordonare, forţă.

Pornind de la această idee, lucrarea reprezintă o încercare de aplicare concretă a conţinuturilor curriculare de predare a jocului de volei în

învăţământul liceeal în concordanţă cu specificul şi profilul claselor.

Scopul acestui studiu constă în perfecţionarea şi argumentarea ştiinţifică a eficacităţii mijloacelor specifice jocului de volei aplicate în lecţiile de educaţie fizică asupra îmbunătăţirii calitative a indicilor motrici al elevilor din învățământul liceal.

Obiectivele

- determinarea performanței motrice și evidențierea conținutului jocului de volei ce o poate influența;

- argumentarea experimentală a metodicii de îmbunătăţire a motricităţii generale a elevilor din liceu prin utilizarea mijloacelor specifice jocului de volei.

Ipoteza lucrării. Lucrarea de faţă reprezintă un studiu ce a pornit de la ***ipoteza*** că selectarea şi aplicarea unor mijloace complexe și atractive specifice în lecțiile de educaţie

fizică cu continuț din jocul de volei va determina, îmbunătățirea componentelor motrice ale elevilor liceeni.

Subiecţii, metodele şi probele aplicate:

Experimentul s-a desfăşurat cu ajutorul a două grupe de elevi din clasele a XI-a din Colegiul Naţional „Constantin Carabella” din Târgovişte (GE n=18 şi GM n=18). La grupa experimentală s-a aplicat o metodologie experimentală cu folosirea mijloacelor specifice jocului de volei în procesul de instruire, iar la grupa martor activitatea de educatie fizică s-a desfăşurat în conformitate cu programa şcolară specifică nivelului de instruire şi profilului clasei.

Metodele care au fost utilizate pe parcursul demersului ştiinţific au fost: informarea documentară, observaţia pedagogică, metoda testării, experimentul pedagogic, metoda statistico-matematică de prelucrare şi interpretare a datelor, metoda tabelară şi de reprezentare grafică.

Datele achiziţionate au fost prelucrate statistic şi prezentate sub formă tabelară şi grafică. În prelucrarea statistică a datelor s-a urmărit evidenţierea mediei aritmetice, eroarea mediei, abaterea standard, şi coeficientul de variabilitate. Verificarea ipotezei statistice s-a realizat cu ajutorul criteriului „t” Student [4].

Experimentul pedagogic a urmărit cu precădere integrarea în activităţi complexe a cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor însuşite în anii anteriori, dezvoltarea capacităţii motrice generale şi consolidarea acesteia prin utilizarea mijloacelor specifice jocului de volei.

În realizarea proiectării unităţilor de învăţare a jocului sportiv volei au fost precizate mijloacele a căror influenţă este polivalentă, realizând atât consolidarea structurilor tehnico-tactice specifice jocului de volei, cât şi dezvoltarea calităţiilor fizice solicitate în joc [1].

Privind calităţile motrice, acestea au predominat în funcţie de natura deprinderilor prin care s-a exersat solicitarea manifestării calităţilor fizice combinate (viteză-forţă, viteză-îndemânare/coordonare- precizie).

Pe întreaga durată a anului şcolar s-a acţionat pentru atingerea obiectivelor şi realizarea competenţelor generale şi speciale stabilite de curriculum-ul la disciplina Educaţia fizică.

Sub aspect organizatoric, lecţiile au asigurat cadrul necesar de desfăşurare a activităţii, corespunzător opţiunilor individuale şi de grup ale elevilor, nivelului diferenţiat de pregătire, interesului şi motivaţiei acestora.

Ca urmare, în lecţii, s-a urmărit cu precădere realizarea temelor prin metoda jocului organizat pe grupe valorice, pe grupe de opţiuni pe microgrupuri de afinitate şi interese comune şi a exersării individuale.

A fost mărită ponderea actelor motrice cu şi fără minge, a exersării jocului temă cu rezolvarea unor sarcini şi a jocului bilateral 2x2, 3x3, 6x6, a întrecerilor în regim de autoorganizare şi autoarbitrare.

Diferenţierile transmiterii cunostinţelor, priceperilor şi însuşirii deprindrilor motrice, a dezvoltării calităţilor fizice s-au manifestat în cadrul grupei experimentale prin diversitatea procedeelor tehnice, intensitatea, numărul de repetări, tempoul, încărcătura şi pauzele dintre exerciţii, toate urmărind realizarea obiectivelor educaţionale.

Rezultatele experimentului

În Tabelul 1 sunt prezentate datele prelucrate statistic la testele de motricitate generală obţinute în urma testărilor iniţiale şi finale a subiecţilor celor două grupe cuprinse în experiment.

Analiza statistică a datelor înregistrate de elevii din grupa experimentală la finalul cercetării prezintă rezultate uşor îmbunătăţite.

Tabelul 1. Indicatorii statistici pentru testele motrice ale elevilor grupei martor şi experiment /băieţi la testarea iniţială şi finală

grupa	Indicii statistici	Flotări (FL)		Tracţiuni (TR)		Ridicarea picioarelor la piept din atârnat (RGPtA)		Ridicarea trunchiului din culcat dorsal/ 30"(RTR)		Extensia trunchiului din culcat facial/30" (ETR)		Exerciţiu în 4 timpi (EX4T)	
		T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Experiment (n=18)	X	**13**	**13,72**	**6**	**6,66**	**14,11**	**14,66**	**25,66**	**26,16**	**33,55**	**34**	**30,12**	**29,9**
	± m	**0,38**	**0,44**	**0,39**	**0,31**	**0,37**	**0,33**	**0,22**	**0,16**	**0,55**	**0,51**	**0,39**	**0,4**
	σ	**1,64**	**1,9**	**1,68**	**1,32**	**1,6**	**1,41**	**0,97**	**0,7**	**2,35**	**2,19**	**1,67**	**1,71**
	Cv	**12,65**	**13,87**	**28**	**19,92**	**11,37**	**9,64**	**3,77**	**2,7**	**7,02**	**6,45**	**5,54**	**5,74**
	”t” P	**3,7 <0,01**		**3,36 <0,01**		**3,34 <0,01**		**3 <0,01**		**3,68 <0,01**		**3,83 <0,01**	
Martor (n=18)	X	**12,05**	**12,44**	**5,44**	**5,83**	**12,66**	**13,22**	**24,94**	**25,33**	**32,05**	**32,5**	**31,09**	**30,99**
	± m	**0,36**	**0,33**	**0,25**	**0,21**	**0,19**	**0,24**	**0,18**	**0,16**	**0,18**	**0,24**	**0,33**	**0,32**
	σ	**1,55**	**1,42**	**1,09**	**0,92**	**0,84**	**1,06**	**0,8**	**0,68**	**0,8**	**1,04**	**1,41**	**1,41**
	Cv	**12,87**	**11,43**	**20,14**	**15,83**	**6,81**	**8,01**	**3,21**	**2,7**	**2,5**	**3,2**	**4,55**	**4,56**
	”t” / P	**3,28 P<0,01**		**2,71 P <0,05**		**2,55 P <0,05**		**3,28 P <0,01**		**3,68 P<0,01**		**1,10 P>0,05**	

Notă: P - 0,05; 0,01; 0,001 Grupa experimentală n=18; Grupa martor n=18
f = 17 t - 2,110; 2,898; 3,965;

Astfel, diferenţele dintre testările iniţială şi finală evidenţiază valori ale criteriului”t” semnificative la pragul valoric de 1% (P<0,01) pentru toate cele 6 teste aplicate, demonstrând eficacitatea exerciţiului fizic asupra ameliorării condiţiei motrice generale, deci se confirmă ipoteza formulată. La grupa martor se înregistrează, de asemenea, creşteri semnificative ale valorilor (P<0,05), cu excepţia exerciţiului în 4 timpi, probă ce solicită un efort mare (viteză de execuţie-forţă-rezistenţă), unde creşterile nu sunt semnificative (P>0,05).

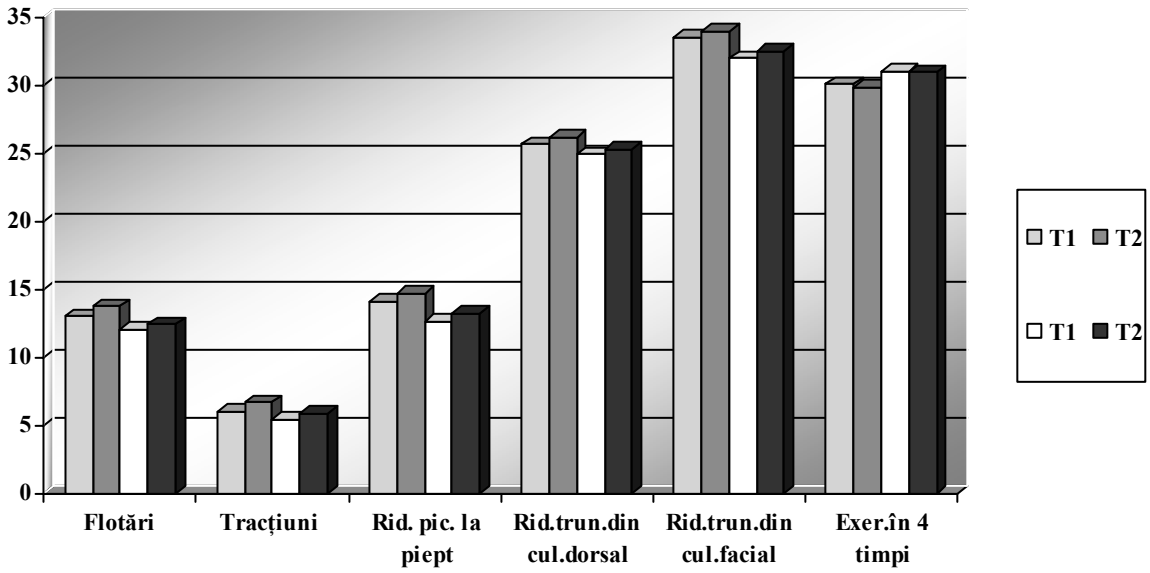


Fig. 1. Dinamica valorilor obţinute de elevii grupelor experimentală şi martor

În Figura 1 este prezentată comparativ dinamica mediilor la cele două testări. Analiza efectuată ne permite să afirmăm că subiecţii grupei experimentele au o dinamică ascendentă, motivată de aplicarea mijloacelor specifice jocului de volei în cadrul lecţiilor în mod organizat şi intensiv.

Valorile abaterii standard în cadrul celor două testări sunt mici, indicând o dispersie mică a valorilor cu o omogenitate bună.

Concluzii

Având ca bază conţinutul curricular al documentelor de planificare prin implementarea unei metodologii moderne de predare a educaţiei fizice în liceu, folosind mijloace specifice jocului de volei atent selecţionate şi dozate, se poate obţine o îmbunătăţire a motricităţii generale a adolescenţilor.

Rezultatele obţinute ne confirmă eficienţa conţinutului programei experimentale aplicate.

Numărul mic de ore de educaţie fizică, a lecţiilor care să abordeze în principal jocul sportiv volei, nu asigură în suficientă măsură nevoia de mişcare a adolescenţilor, ceea ce constituie un argument în sprijinul ideii alocării mai multor ore de educţie fizică la această treaptă de învăţământ.

Bibliografie:

1. Ivaşcu D., Rotaru A., Application of particular means in volley-ball in order to increase physical abilities of high school female students. In: International Congress of Physical Education, Sport and Kinetotherapy. Bucureşti, 2014.

2. Păcuraru A. Volei - Curs de specializare. Vol.I, Galaţi, 2004, 105 p.

3. Richicinschi G. Unele aspect metodologice de predare a voleiului în şcoală. În: Teoria şi Arta Educaţiei Fizice în Şcoală, Chişinău, 2008, nr. 2, p. 34.

4. Thomas J.R., Nelson J.K., Metodologia cercetării în activitatea fizică. SDP 375-377, Vol.I. Bucureşti: CCPS, 1996. p.171-184.

STUDIU PRIVIND DELICVENŢA JUVENILĂ LA ORELE DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Liculescu Domnica,
Şcoala Gimnazială „Ion Creangă”, Huşi, România

Motto: Nimeni nu poate fi fericit, dacă nu se bucură de stimă”. J.J.Rousseau

Keywords: *school violence, violence in the lesson of physical education, prevention, recovery, percentage.*

Abstract. *Violence is a phenomenon that grows bigger and bigger between adolescents starting at age of 13 to 14 year old which is a very concerning issue for both society and specialists. These facts made me want to search the causes that lead to violence but also identify the ways that can help prevent and solve this phenomenon. My research consisted in two questionnaires about violence, its causes and prevention methods, which were applied on 300 pupils from 7^{th} and 8^{th} grade and 47 physical education teachers. The most common forms of violence are: swearing, slapping, very low protection taxes, persecution of younger pupils or of pupils that perform well in school but they are very shy, vulgar language, destroying school goods and property.*

Introducere. Fenomenul de violenţă ia amploare tot mai mult în rândul tinerilor adolescenţi, coborând chiar şi în rândul copiilor de 13-14 ani, fapt îngrijorător pentru specialişti, dar şi pentru societate. Deşi este de necrezut, delicvenţa juvenilă, mai bine spus violenţa apare şi în cadrul lecţiei de educaţie fizică, lucru ce m-a determinat să cercetez cauzele care declanşează violenţa, precum şi modalităţi de prevenire şi recuperare a acestui fenomen [1, 2, 3].

Ideea lucrării a fost aceea de a depista cu ajutorul chestionarelor fenomentul de violenţă şi formele de manifestare în rândul elevilor şi cadrelor didactice din gimnaziu, precum şi implicarea factorilor decizionali în prevenirea şi recuperarea copiilor cu devieri de comportament.

Violenţa şcolară este un fenomen extrem de complex, cu o determinare multiplă: familială, socială, şcolară, personală şi culturală” [4, p.44]. Semnificaţia *violenţei şcolare*, ca fenomen global, este că ea reprezintă o strategie de supravieţuire şi de afirmare, atât la elevi, cât şi la profesori.

Ipoteză. Cercetarea şi-a propus să verifice dacă există fenomenul de violenţă în orele de educaţie fizică şi dacă mijloacele educaţiei contribuie la atenuarea fenomenului de delicvenţă juvenilă.

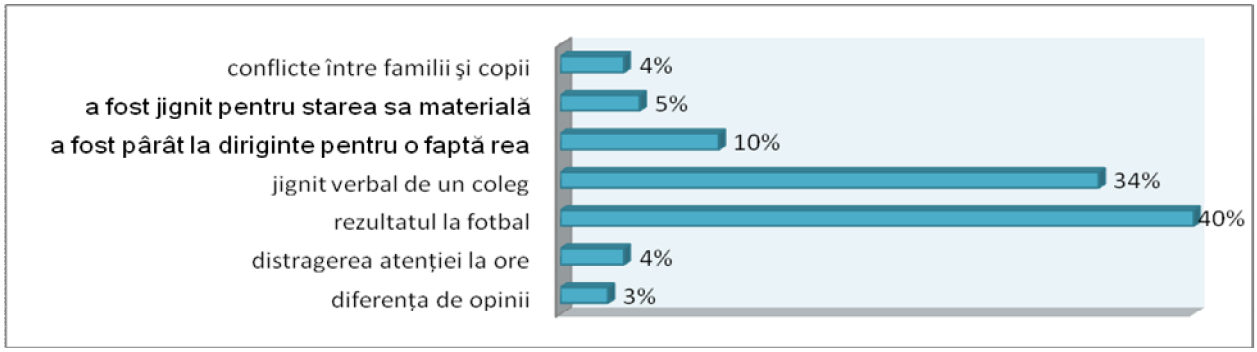
Material şi metodă

Ne dorim să analizăm fenomenul de violenţă în ciclul gimnazial, în general, şi în lecţia de educaţie fizică, în special. După ce a fost stabilită tema de cercetare, obiectivele şi ipoteza cercetării, am aplicat două chestionare care vizează violenţa, cauzele şi măsurile de prevenire, unui eşantion de 300 elevi din clasele a VII-a – a VIII-a şi 47 de profesori de educaţie fizică. După ce s-au completat chestionarele, s-au analizat, s-a notat numărul de elevi care au ales un item dat, s-a stabilit procentajul pentru fiecare răspuns şi s-a prezentat grafic.

Rezultatele chestionarelor prezintă următoarele date:

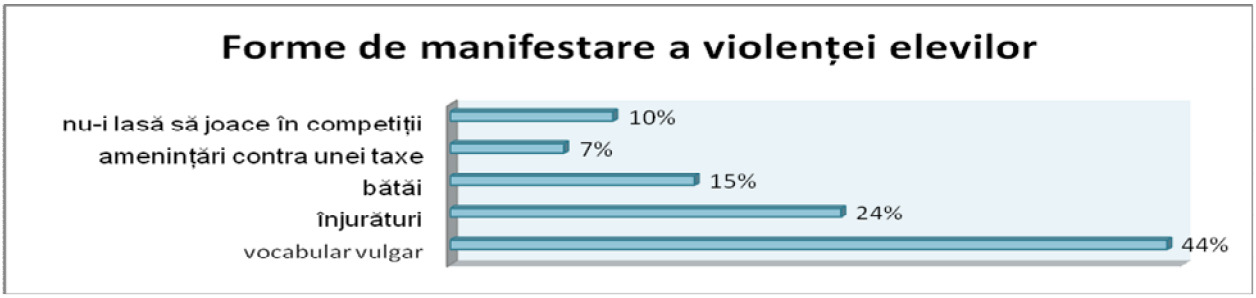
1.Cauzele declanşării conflictului sunt:

- diferenţa de opinii – 9 elevi (3%)
- o notă proastă din cauza unui coleg care i-a distras atenţia -11 elevi (4%)
- neînţelegerile dintre elevi cu privire la rezultatul unui meci de fotbal -118 elevi elevi (40%)
- agresivitate verbală din partea unui coleg -103 elevi (34%)
- a fost pârât la diriginte pentru o faptă urâtă (a.fumat; b. stricăciuni, c.chiulit de la ore, d.deranjarea unei ore, e.lovirea unui copil mai mic, f. cere taxă de protecţie, g. jignirea unui cadru didactic) -31 elevi(10%)
- diferenţa materială (sunt jigniţi cei săraci) -16 elevi (5%)
- conflicte între familii, deci şi între copii -12 elevi (4%).



2. Formele de manifestare a violenţei în rândul elevilor

- vocabular vulgar -131elevi (44%)
- înjurături -71 elevi (24%)
- bătăi –46 elevi (15%)
- ameninţări contra unei taxe – 21 elevi (7%)
- nu-i lasă să joace în competiţii – 31 elevi (10%).

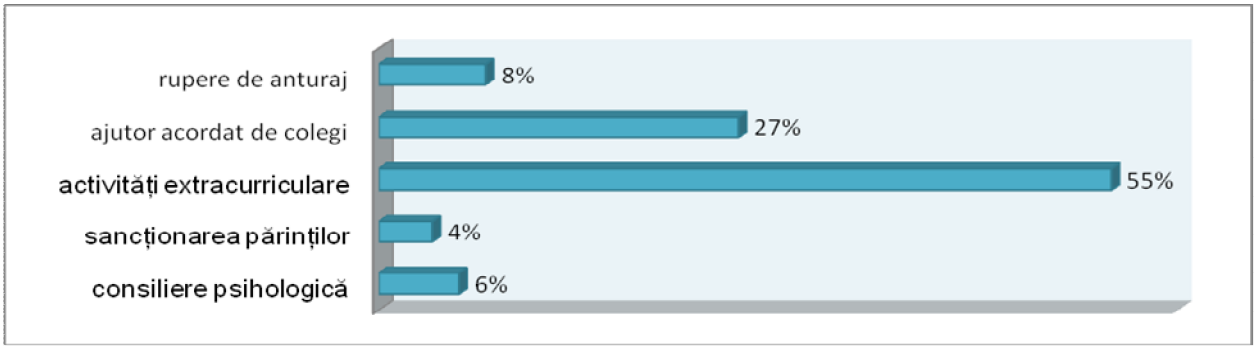


3. Forme de manifestare a violenţei cadrelor didactice faţă de elevi

- vocabular neadecvat – 14 elevi (5%)
- nu vor să ştie cauza insuccesului elevului -121elevi (40%)
- elevul este deja catalogat şi primeşte note mici pe nedrept–24 elevi (8%)
- îi ameninţă cu corigenţa – 111 elevi (37%)
- scăderea notei la purtare -30 elevi (10%)

4. Metode de recuperare propuse pentru elevii violenţi

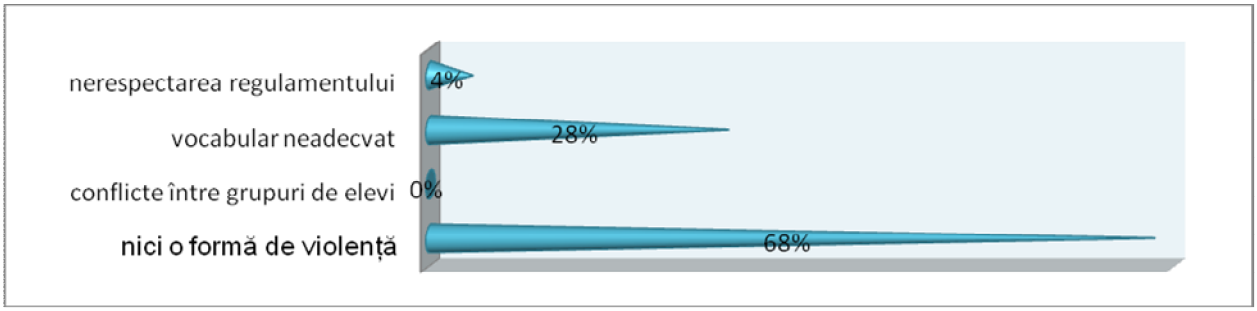
- consiliere psihopedagogică –18 elevi (6%)
- sancţionarea părinţilor – 13 elevi (4%)
- implicare în activităţi extracurriculare –165 elevi (55%)
- ajutor acordat de colegi – 81 elevi(27%)
- ruperea de anturaj -23 elevi (8%)



5. Forme de violenţă manifestate în ora de educaţie fizică

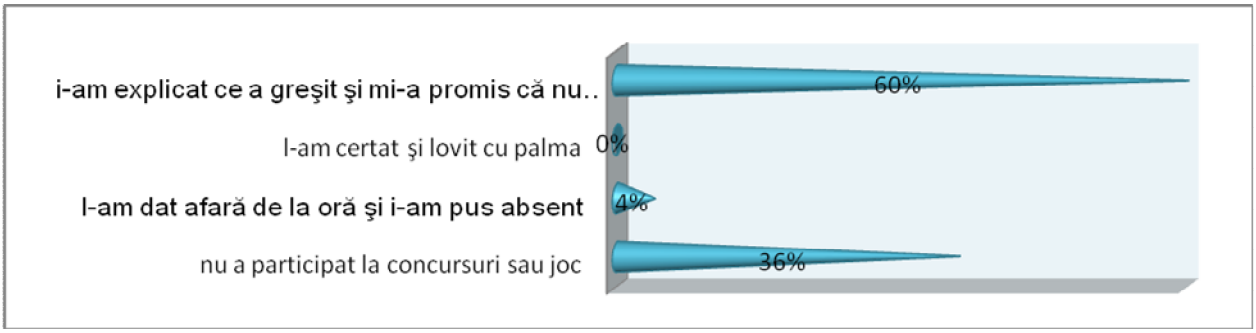
- nici o formă de violenţă – 32elevi (68%)

- conflicte între grupuri de elevi -0
- vocabular neadecvat – 13 elevi (28%)
- nerespectarea regulamentului -2 elevi (4%)



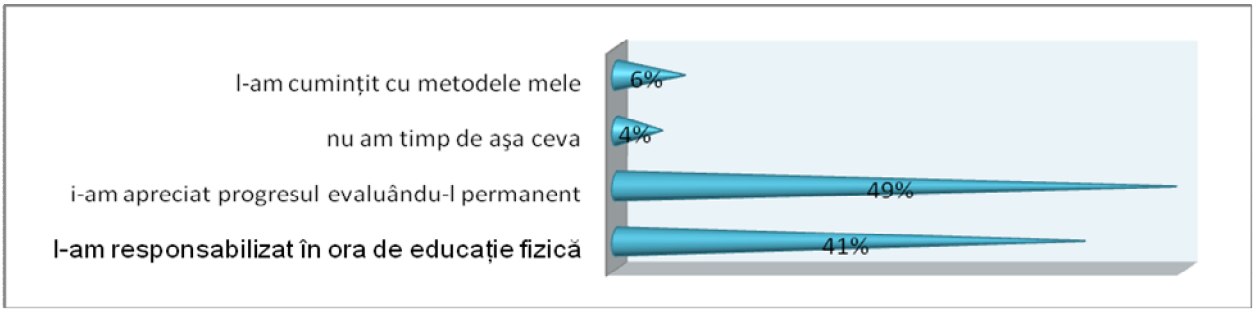
6. Măsuri pentru elevii indisciplinaţi la ora de educaţie fizică

- nu a participat la concursuri sau joc -17 profesori (36%)
- l-am dat afară de la oră şi i-am pus absent – 2 profesori (4%)
- l-am certat şi lovit cu palma – 0 (0%)
- i-am explicat ce a greşit şi mi-a promis că nu mai face – 28 profesori (60%)



7. Măsuri utilizate de profesorul de educaţie fizică pentru recuperarea elevilor violenţi

- l-am responsabilizat în ora de educaţie fizică -19 profesori (41%)
- i-am apreciat progresul, evaluându-l permanent -23 profesori (49%)
- nu am timp de aşa ceva – 2 profesori (4%)
- i-am cuminţit cu metodele mele – 3 profesori (6%)



Concluzii:

• În şcoala unde am desfăşurat experimentul, ca de altfel în multe altele, există elevi violenţi, dar formele de manifestare a violenţei diferă foarte mult de la o şcoală la alta, dar mai ales în funcţie de vârstă;

• cele mai dese forme de manifestare a violenţei sunt: înjurăturile, lovirile cu palma, pumnul, taxe de protecţie (infime), persecuţia celor mai mici sau a elevilor foarte buni la învăţătură, dar foarte timizi, vocabular vulgar, sticăciuni a bunurilor materiale din clasă, şcoală;

- elevii acuză profesorii de jigniri personale, de catalogarea lor în funcţie de starea materială, ameninţări permanente cu corigenţa dacă nu sunt cuminţi, sau au alte preocupări în oră, cu scăderea notei la purtare, cu poliţia, cu amendarea părinţilor etc.;
- unii profesori nu vor să se abată de la tematica lui de predat, pentru a face educaţie, de aceea recurge la ameninţări şi sancţiuni;
- educaţia fizică este obiectul cel mai îndrăgit de copii, unde vin toţi, chiar dacă au abateri de la disciplină sau dacă sunt scutiţi medical;
- majoritatea elevilor îl respectă pe profesorul de educaţie fizică, pentru că ştie să-i atragă, toţi elevii sunt pentru el la fel, nu face discriminări, îi responsabilizează pe cei cu probleme de comportament şi de multe ori obţine performanţe chiar cu aceşti copii;
- mulţi elevi cu devieri comportamentale sunt recuperaţi prin activităţile sportive.

Recomandări:

- schimbarea atitudinii cadrelor didactice faţă de copiii cu probleme sociale şi implicarea acestora în mai buna cunoaştere a problemelor personale, în vederea sprijinirii lor ca să se integreze în colectivul clasei şi al şcolii;
- mai multe acţiuni cu psihologul şcolii în vederea înţelegerii rolului acestuia în prevenirea sau rezolvarea unor cazuri dificile;
- formarea simţului civic şi implicarea tuturor în stoparea actelor de violenţă;
- creşterea rolului dirigintelui în cunoaşterea psihopedagogică a elevilor;
- găsirea unor metode de responsabilizare a părinţilor copiilor cu devieri comportamentale (şcoala părinţilor, întâlniri cu psihologul pe aceeaşi temă etc.);
- participarea cadrelor didactice la cursuri de perfecţionare în domeniul consilierii pe probleme educative.

Bibliografie:

1. Banciu D., Rădulescu S., Introducere în sociologia delicvenţei juvenile. Bucureşti: Lumina Lex, 1990, capit. IV.

2. Cristina N. Deviană şcolară. Ghid de intervenţie în cazul problemelor de comportament ale elevilor. Iaşi: Polirom, 2003. 222 p.

3. Ciornei–Donighian C. Problematica contemporană a delincvenţei juvenile. Monografie. Iaşi: PIM, 2006.

4. Şoitu L., Havârneanu C. Agresivitatea în şcoală. Iaşi: Institutul european, 2001, p. 44.

INFLUENŢA JOCURILOR DE MIŞCARE ÎN DEZVOLTAREA CALITĂŢILOR MOTRICE VITEZĂ ŞI ÎNDEMÎNARE LA ELEVII DE 11-12 ANI

Marinescu Susana,
Universitatea „Valahia”, Târgovişte, România
Vlad Georgiana Mihaela,
Şcoala Gimnazială „Coresi”, Târgovişte, România
Marinescu Oana Suzana
Liceul Teoretic ”Grigore Moisil”, Timişoara, România

Keywords: *secondary school students, movement games, speed, dexterity.*

Abstract. *Physical Education has an important role in formation and development of students' long term motrical, educational and mental attitudes and aptitudes due to the assembly of means that it owns, between these being also the movement games and sports games.To this purpose, middle school age related to secondary school students has an important signification in general motric abilities of these children, being a stage characterized by receptivity and flexibility of learning and training process of physical education in school. Movement games were and still are an effective means for optimizing the physical education lessons. This requires their use in order to amplify physical skills' indexes, mainly indexes of speed and dexterity (coordination), and in order to increase their contribution to a faster and more accurate learning of specific skills. Knowing the effect and the contribution that movement games have in improving overall motricity, any teacher can find the real place of movement games in lesson and can use them proper efficiency.*

Introducere

În ultima perioadă, dinamica comenzii sociale este mai puternică, de aceea asistăm la modificări frecvente ale programei de educaţie fizică, pe care trebuie să o adaptăm la cerinţele generale ale învăţământului şi la cele specifice colectivelor cu care lucrăm.

Conţinutul educaţiei fizice cuprinde o paletă largă de deprinderi şi capacităţi care vizează dezvoltarea armonioasă a personalităţii umane într-o perfectă relaţie între calităţile fizice şi cele psihice.

Strategiile educaţiei fizice evoluează în jurul metodelor bazate pe acţiune, exerciţiul şi jocul contribuind la perfecţionarea deprinderilor psihomotrice în raport cu educarea calităţilor motrice forţă, viteză, mobilitate, abilitate, îndemânare atât de necesare în activităţile practice cotidiene.

La nivelul învăţământului gimnazial, în programa şcolară, o prioritate importantă prin volumul şi conţinutul lor, o au calităţile motrice şi jocurile sportive, acestora fiindu-le repartizate un număr mare de lecţii eşalonate pe durata întregului an şcolar. De aceea, în procesul didactic de educare şi formare a acestora, o necesitate obiectivă o constituie găsirea şi utilizarea creativă a celor mai eficiente metode şi mijloace care să asigure o dezvoltare optimă încă de la vârste mici.

Folosirea exerciţiilor şi jocurilor de mişcare sau sportive cu un grad sporit de atractivitate este una dintre aceste căi care poate mobiliza şi asigura o participare activă a elevilor la efortul solicitat de lecţie.

Particularităţile psihologice ale copiilor de 11-12 ani permit folosirea jocurilor de mişcare (cunoscute sau special construite) şi extinderea lor în majoritatea verigilor lecţiei, ceea ce va determina îmbunătăţirea calitativă a calităţilor motrice şi va conduce la o mai rapidă învăţare a deprinderilor specifice jocurilor sportive. Modul de concepere şi stabilire a sistemelor de acţionare variază de la o clasă la alta, de la o etapă de instruire la alta, de la lecţiile desfăşurate în aer liber la cele organizate în sala de sport sau în alte spaţii acoperite. Orientările metodologice noi stabilesc variante de educare a calităţilor după cum urmează: dezvoltarea calităţilor motrice independente sau combinate prin intermediul unor situaţii de instruire (verigi, secvenţe), amplasate stabil sau periodic în structura lecţiei; dezvoltarea calităţilor motrice prin intermediul conţinuturilor tematice ce presupune conţinuturi astfel concepute, încât să solicite şi manifestarea calităţilor motrice corespunzătoare specificului fiecărei deprinderi sau secţiuni învăţate [1].

Indiferent de varianta abordată în cadrul lecţiilor de educaţie fizică, educarea vitezei şi a capacităţii coordinative poate fi făcută încă de la această vârstă cu ajutorul jocurilor de mişcare [4]. În selectarea conţinuturilor (jocurile de mişcare, ştafetele, exerciţiile etc.) pentru

dezvoltarea vitezei sub formele ei de manifestare (execuţie, reacţie, repetiţie, deplasare) şi educarea îndemânării şi a aptitudinilor legate de ea (mobilitatea, orientarea în spaţiu, simţul echilibrului, finețea şi precizia mişcărilor, ritmul de execuţie, coordonarea diferitelor mişcări, priceperea de a efectua mişcări în condiţii schimbătoare etc.), se va avea în vedere experienţa motrice a copiilor [2, 3].

Scopul cercetării de faţă îl constituie determinarea şi evidenţierea eficienţei conţinutului jocurilor de mişcare orientate spre dezvoltarea calităţilor motrice viteză şi îndemânare (capacitate coordinativă), mijloace ce pot asigura îmbunătăţirea procesului didactic şi totodată creşterea performanţei motrice a elevilor la vârsta şcolară mijlocie.

Obiective

Acest studiu şi-a propus ca principal obiectiv argumentarea şi verificarea experimentală a eficacităţii jocurilor de mişcare folosite pentru îmbunătăţirea calităţilor motrice viteză şi îndemânare /coordonare.

Ipoteza de lucru constă în ideea că folosirea unui număr sporit de jocuri de mişcare în lecţiile de educaţie fizică va determina, probabil, dezvoltarea considerabilă a vitezei, a capacităţii coordinative şi, implicit, a motricităţii generale a copiilor. Prin folosirea jocului ca metodă, se va favoriza însuşirea mai rapidă şi de calitate a deprinderilor şi priceperilor motrice specifice jocurilor sportive, dezvoltarea indicilor morfofuncţionali la nivel superior de manifestare.

Subiecţii, metodele şi probele aplicate

S-a efectuat un experiment bazat pe organizarea şi conducerea lecţiilor de educaţie fizică folosind jocul de mişcare ca principal mijloc de atingere a obiectivelor generale şi de formare a competenţelor specifice. Studiul s-a efectuat pe un eşantion de 32 elevi/băieţi din clasa a V-a: grupa experimentală (n=16) şi grupa de control (n=16).

În realizarea studiului ca metode de cercetare s-au folosit: informarea documentară, observaţia, metoda experimentală, metoda statistico-matematică, metoda tabelară şi grafică.

Selectând raţional şi eficient conţinuturile care influenţează în principal creşterea şi îmbunătăţirea indicilor de manifestare a calităţilor motrice, s-au folosit probe care să evidenţieze eficienţa folosirii jocurilor şi a întrecerilor în cadrul lecţiilor organizate cu copiii la această vârstă. S-au aplicat aceleaşi probe motrice pentru toţi: alergarea de navetă, pasa în doi de pe loc, aruncarea mingii la ţintă verticală, driblingul cu ocolire printre jaloane cu mingea de handbal, testul în pătrat).

Intervenţia experimentală

În prezentul studiu am plecat de la competenţele şi obiectivele educaţiei fizice din gimnaziu, după care s-a elaborat proiectarea conţinuturilor şi activităţilor de învăţare, diferenţiat pentru clasa experimentală şi pentru clasa martor. Programa experimentală de instruire a fost elaborată în funcţie de scopul şi ipoteza formulată.

Astfel, în structura lecţiilor de educaţie fizică desfăşurate cu grupa experimentală s-au folosit jocuri de mişcare împărţite pentru dezvoltarea calităţilor de bază viteză, îndemânare/capacitate coordinativă şi pentru însuşirea

deprinderilor specifice jocului de handbal. Această împărţire a stat la baza experimentului pedagogic cu folosirea şi diversificarea materialelor, precum şi cu stabilirea permanentă de rezolvare a unor sarcini suplimentare, ştafete cu rostogolirea mingii cu şi fără obstacole, cu mâna şi cu piciorul, cu transportul mingilor etc, jocuri selectate în funcţie de temele şi obiectivele de bază ale lecţiilor. Ele au fost cuprinse în proiectarea unităţilor de învăţare eşalonate şi aplicate pe toată durata anului şcolar.

Elevii clasei de control au desfăşurat activitatea de educaţie fizică conform mijloacelor tradiţionale, grupa oferindu-ne posibilitatea comparării sub aspect pedagogic, eficienţa şi influenţa jocurilor asupra dezvoltării capacităţii motrice generale şi a creşterii performanţelor sportive.

Rezultatele experimentului Pentru interpretarea statistică a datelor obţinute la măsurătorile motrice am folosit indicatorii statistici întâlniţi în literatura de specialitate [5].

Tabelul 1. Indicatorii statistici obţinuţi de grupa martor şi experiment la testarea iniţială şi finală

	Indici statistici	Alergare “Naveta” 5x10m /sec		Pasa în doi în30sec/nr. repetări		Aruncare la ţintă verticală (ArŢV)/nr.rep.		Dribbling printre jaloane pe 30m, /sec		Testul în pătrat/sec (TP)	
Grupa de control	$\overline{X}$	17,96	17,65	10,8	11,75	1,25	1,50	23,48	22,95	10,88	10,68
	Em	0,29	0,34	0,86	0,51	0,21	0,27	0,81	0,71	0,21	0,22
	S	1,19	1,36	3,46	2,04	0,85	1,09	3,27	2,84	0,85	0,88
	CV	6,65	7,75	32,07	17,44	68,50	73,02	13,92	12,37	7,88	8,26
	,,t”; P (0.05)	2,78>2,131		2,26>2,131		0,88<2,131		2,06<2,131		2,05<2,131	
	diferenţa	0,31		0,94		0,25		1,53		0,20	
Grupa experimentală	$\overline{X}$	17,88	17,06	10,93	12,75	1,06	1,37	23,35	20,99	10,60	9,74
	Em	0,35	0,37	0,91	0,51	0,19	0,20	1,04	0,70	0,20	0,20
	S	1,43	1,50	3,64	2,04	0,77	0,80	4,18	2,80	0,82	0,80
	CV	8,03	8,81	34,69	20,20	74,88	55,5	17,89	13,37	7,75	8,28
	,,t”; P (0.05)	3,98>2,131		2,92>2,131		1,15<2,131		4,31>2,131		3,70>2,131	
	diferenţa	0,82		1,82		0,31		3,64		0,86	

Notă: P- 0,05; 0,01; 0,001 Grupa experimentală n=16; Grupa martor n=16
f = n-1= 15 t = 2,131; 2,947; 4,073;

Valorile înregistrate în urma aplicării testării iniţiale şi finale pentru cele cinci probe de motricitate prezentate în Tabelul 1 indică creşteri ale mediilor atât în grupa martor, cât şi în cea experimentală, ele impunând o corelare cu momentul vârstei pubertăţii, copiii aflându-se în plin proces de dezvoltare şi creştere, iar această dezvoltare manifestându-se diferit de la individ la individ. În grupa experimentală, media aritmetică pentru fiecare probă înregistrată prezintă valori semnificativ mai bune la testarea finală, confirmându-se astfel ipoteza formulată.

La proba de *alergare „Naveta”* (ANA), se poate observa, la testarea finală, o diferenţă valorică a mediei aritmetice în favoarea grupei experiment, comparativ cu grupa martor (de 0,51 secunde).

Pasa în doi de pe loc specifică jocului de handbal atestă valori ale mediilor la ambele grupe crescătoare cu o rată de progres diferită. Se poate observa pentru testarea finală o diferenţă a mediei aritmetice în favoarea grupei experimentale de 0,88 execuţii mai mult faţă de grupa martor. Se remarcă o împrăştiere a datelor, deci o lipsă de omogenitate a colectivelor pentru această probă, determinată de valorile individuale.

Aruncarea mingii mici la ţinta verticală scoate în evidenţă rezultate cu valori de creştere mici pentru această vârstă, creşteri nesemnificative, ceea ce necesită selectarea unor mijloace care să dezvolte precizia mişcării, orientarea în spaţiu. Şi în această probă se constată o lipsă de omogenitate a colectivelor.

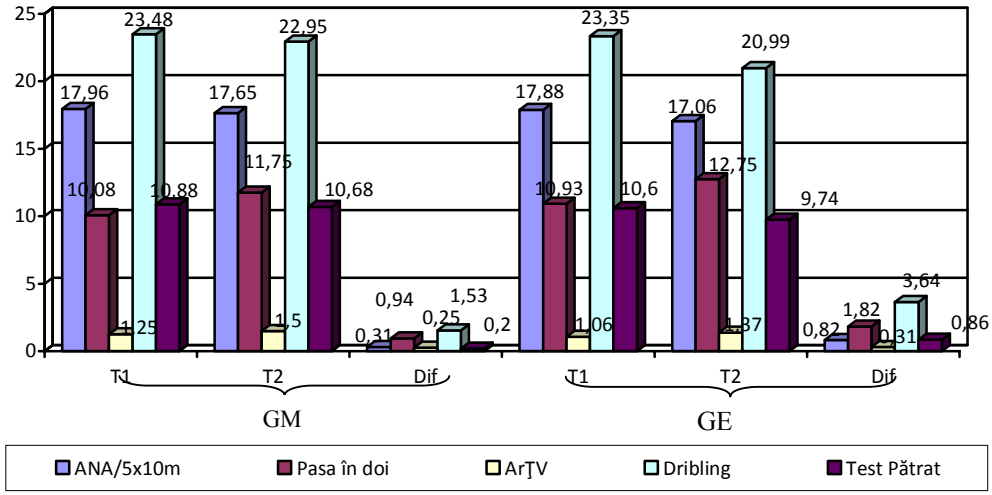


Fig. 1. Dinamica mediilor obţinute la testarea iniţială şi finală/GM şi GE

În cazul probei de *conducere a mingii,* s-au înregistrat medii aritmetice mai bune la testarea finală. Rezultatele grupei experimentale sunt mai bune cu o rată de creştere de 3,64sec faţă de 1,53 sec pentru martor, aspect sesizat şi din Figura 1. Valorile lui „t” ale GE arată creşteri semnificative, iar pentru GM creşteri nesemnificative.

Testul în pătrat, probă de coordonare senzomotorie, înregistrează la finalul experimentului medii aritmetice ce indică creşteri pentru ambele grupe, dar cu valori superioare pentru grupa experimentală. Coeficientul de variabilitate şi abaterea standard au valori mici, ceea ce confirmă valabilitatea datelor, colectivele fiind caracterizate de o omogenitate foarte bună.

Concluzii

Evoluţiile performanţelor de la o testare la alta ne permit să susţinem că jocurile de mişcare folosite în cadrul experimentului pedagogic au o eficienţă sporită în educarea vitezei în regim de îndemânare la această vârstă.

Trebuie remarcate mediile mai mici obţinute în proba de aruncare a mingii mici la ţintă verticală, aspect de care este nevoie să se ţină seama în procesul didactic viitor.

Bibliografie:

1. Dragnea A., ş.a. Educaţie fizică şi sport. Bucureşti: FEST, 2006.
2. Raţă G. Raţă B. C., Aptitudinile în activitatea motrică. Bacău: EduSoft,2006.
3. Tudor V. Capacităţile condiţionale, coordinative şi intermediare – componente ale capacităţii motrice. Bucureşti: RAI, 1999
4. Ungureanu A. Predarea lecţiei de educaţie fizică prin jocuri de mişcare. Craiova: Universitaria, 2009.
5. Thomas J. R.; Nelson, J .K. Metodologia cercetării în activitatea fizică, SDP 375-377, Vol. I. Bucureşti: CCPS, 1996.

ASPECTE METODICO-TEORETICE ALE PROGRAMEI INSTRUCTIVE DE EDUCAŢIE FIZICĂ DIN ÎNVĂŢĂMÂNTUL UNIVERSITAR MEDICAL ACTUAL

Miron Svetlana,
Universitatea de Medicină şi Farmacie „N. Testemiţanu”, Chişinău
Povestca Lazari,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *curriculum, professional-applied physical training, physical education, higher medical and pharmaceutical education.*

Abstract. *In this retrospective study presents the results of analysis of the curriculum of physical education of the State University of Medicine and Pharmacy "Nicolae Testemitanu" which sheds light on the place and role of discipline in the training of future specialists in this area, including family doctors.*

La etapa actuală de dezvoltare a societăţii, pe plan mondial, domeniul de sănătate publică este preocupat de toate aspectele legate de învăţământul medical, asigurarea, distribuirea şi managementul numeroaselor resurse umane ocupate în asistenţa medico-sanitară şi de menţinere a echilibrului dintre personalul medical din instituţii şi cel din comunitate. Pentru furnizarea unei asistenţe medico-sanitare de calitate, sistemele sanitare necesită un personal bine instruit care să acorde servicii eficiente la un nivel profesional înalt, cu compasiune, respectând principiile eticii şi deontologiei medicale [1]. În *Strategia de dezvoltare a culturii fizice şi sportului în Republica Moldova (2013-2020),* elaborată în anul 2013 de specialiştii de la Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport a Republicii Moldova, sunt trasate principalele obiective ale educaţiei fizice universitare, a căror realizare va conduce la o ameliorare substanţială a situaţiei dezastruoase în care se află aceasta deja de mai mult de două decenii [2, p.43-50].

Scopurile instruirii medico-farmaceutice constă în asigurarea cu cadre profesionale calificate pentru furnizarea asistenţei medico-sanitare şi menţinerea calităţii înalte a acesteia. Pentru realizarea acestor obiective sunt necesare standarde înalte de selectare a candidaţilor. Programele de studii medicale necesită a fi dezvoltate permanent şi revizuite cu regularitate. Caracterul, conţinutul şi calitatea studiilor universitare sunt factori esenţiali, care determină deprinderile practice pe viaţă ale furnizorilor de asistenţă, dar nu mai puţin importantă este şi pregătirea fizică profesională orientată a studenţilor-medici.

Reforma curriculum-ului este un proces continuu, al cărui scop final constă în satisfacerea necesităţilor sanitare ale populaţiei în conformitate cu standardele internaţionale. În curriculum, o atenţie deosebită se acordă ştiinţelor fundamentale, experienţei clinice şi asistenţei pacientului, asistenţei spitaliceşti şi comunitare, precum şi cercetărilor ştiinţifice.

Reforma învăţământului medical este focusată asupra producerii medicilor practicieni pentru secolul al XXI-lea, care să fie capabili să satisfacă necesităţile atât în asistenţa primară, cât şi în cea medicală specializată. În ultimii ani, a crescut îngrijorarea comunităţii referitor la faptul că o prea mare atenţie se acordă ştiinţei şi specializării în detrimentul asistenţei primare.

La două conferinţe mari internaţionale referitoare la învăţământul medical din anii 1988 şi 1993 s-a încercat definirea unei noi direcţii de instruire a medicilor, a celei de promovare a sănătăţii, pe lîngă direcţiile terapeutică şi preventivă. Aceste conferinţe au constituit foruri internaţionale la care a fost reevaluat învăţământul medical al secolului XXI în contextul schimbărilor apărute în tehnologia medicală şi asistenţa medicală şi sanitară publică, organizarea asistenţei medico-sanitare şi necesităţile sanitare ale populaţiei. Modificarea

învăţământului medical este un proces dificil, deoarece există o mulţime de concepte competitive cu referire la ce trebuie să ştie studentul şi asupra cărui domeniu să-şi concentreze eforturile.

Cercetarea programei universitare la disciplina *educaţie fizică* este un compartiment important, un cadru informaţional necesar pentru identificarea locului şi rolului ei în pregătirea viitorilor specialişti, a factorilor ce facilitează şi/sau afectează motivaţia studenţilor pentru practicarea educaţiei fizice şi sportului, a factorilor de sanogeneză şi/sau de dezadaptare. În acelaşi timp, prezenta cercetare oferă posibilitatea evidenţierii conţinutului şi a bazei metodico-teoretice ale formării capacităţilor psihomotrice adecvate profesional pentru pregătirea specialiştilor de diferit profil.

Educaţia fizică în învăţământul medico-farmaceutic este o activitate didactică, cuprinsă în planul de învăţământ la toate facultăţile şi având caracter obligatoriu, fiind absolut necesară pentru formarea profesională a studenţilor-medici.

Această cercetare aduce în atenţie acest domeniu specific, mai puţin cunoscut, mai puţin abordat şi prezentat, făcând până la urmă doar obiectul unor planuri şi reglementări.

Este necesar să subliniem că lecţia de educaţie fizică este văzută ca activitate frontală, analogică învăţământului preuniversitar, şi nu ca activitate individualizată, specifică învăţământului superior. În Republica Moldova, spre deosebire de practica universitară mondială, tratarea individualizată este caracteristică numai într-o instituţie de învăţământ superior - Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport.

Considerăm oportun să reamintim că modalităţile de tratare a tinerilor în cadrul activităţilor de educaţie fizică şi sport desfăşurate sub forma lecţiilor de educaţie fizică în învăţământul preuniversitar, respectiv a celor desfăşurate sub forma lecţiilor practice în învăţământul universitar, ridicate la rang de principii sunt următoarele:

- tratarea frontală – specifică preponderent învăţământului preuniversitar, nivelul general obligatoriu;
- tratarea diferenţiată – specifică învăţământului preuniversitar liceal şi, în mai mică măsură, învăţământului universitar;
- tratarea individualizată – specifică preponderent învăţământului universitar specializat.

Orice modificare în programul de pregătire a specialiştilor-medici are impact automat în planul de învăţământ, inclusiv la disciplina vizată.

În ultimii 15 ani, reforma sistemului medico-sanitar din Republica Moldova a tranzitat trei etape distincte prin principiile organizatorice de formare, şi anume: - medicină gratuită, accesibilă întregii populaţii, de la nivelul primar până la nivelul cu cel mai înalt grad de specializare – cardiochirurgie, transplant de organe etc.; - medicină gratuită minimă garantată de stat, în care, practic, toate cheltuielile pentru îngrijire medicală erau puse pe seama bolnavilor; - medicină prin asigurare obligatorie, bazată pe spiritul de solidaritate şi ajutor irevocabil acordat persoanelor bolnave de către cele sănătoase prin alocarea a 2% din salariul fiecărei persoane încadrate în câmpul muncii + 2% din fondul de salarizare, încasate de la unităţile economice. Aceste modificări ale sistemului de asistenţă medicală şi-au găsit reflecţie şi în programul de pregătire a medicilor. Cele mai cardinale ţin de trecerea la pregătirea medicilor-licenţiaţi în specialităţi înguste prin rezidenţiat; - instituirea a două specialităţi noi – medic de familie şi medic specialist în sănătate publică şi management sanitar; reducerea specialităţii medic-pediatru; - prelungirea duratei de aflare în universitate a viitorilor medici de profil terapeutic până la 9 ani şi a celor de profil chirurgical – până la 10 ani.

Cea din urmă sporeşte responsabilitatea universităţii pentru asigurarea întregii game de necesităţi întâlnite în activitatea instructiv-didactică, inclusiv în activitatea de educaţie fizică şi sport pentru pregătirea absolvenţilor de înalt nivel.

Pentru a avea o viziune de ansamblu asupra problemei predării educaţiei fizice în învăţământul medico-farmaceutic superior din Republica Moldova, vom prezenta în paralel actualul plan şi celelalte planuri de învăţământ, cu raportarea lor la profilul medicului de familie. O astfel de abordare ne oferă posibilitatea de a pune în evidenţă asemănările şi deosebirile dintre ele, precum şi a elabora proiectul planului de învăţământ, adecvat pentru educaţia fizică profesională aplicativă, adecvată particularităţilor socioprofesionale ale medicilor de familie.

În studiu au fost luate 6 programe de învăţământ, realizate pe parcursul ultimilor 25 de ani în universitate, aprobate de Consiliul Metodic Central în anii 1987, 1991, 1995, 1999, 2001 şi 2012. De la o programă la alta, se observă o micşorare semnificativă a numărului de ore didactice – de la 14598, în anul 1987, până la 2420 – în anul 2012, ceea ce constituie o diminuare cu 603,2 % (Tabelul 1). În programele aprobate în anii 1987 şi 1991 erau prevăzute atât ore didactice obligatorii, cât şi ore pentru autoinstruire. La orele de autoinstruire, studenţii practicau activităţile corporale complementar, de 6 ori pe săptămână, în afara activităţii curriculare obligatorii. Autoinstruirea practic se rezuma la antrenamente, pe ramuri specializate de sport, astfel realizându-se principiul individualizării practicării educaţiei fizice, concept propriu actualmente tuturor universităţilor mari din Occident.

Tabelul 1. Dinamica orelor didactice la disciplina „Educaţie fizică” în USMF „N.Testemiţanu”

Nr. crt.	Itemi	Anul aprobării programei de învăţământ					
		1987	**1991**	**1997**	**1999**	**2001**	**2012**
1	**Denumirea disciplinei**	educaţie fizică şi sport		educaţie fizică			
2	**Ani de instruire**	1-4	1-3	1-2	1-2	1	1
3	**Semestre**	I-VIII	I-VIII	I-IV	I-IV	I-II	I-II
4	**Frecvenţa lecţiilor în orar,** ***ore pe săptămână***	4	4	4	2	2	2
5	**Total ore didactice**	**14598**	**11588**	**5422**	**4264**	**2990**	**2420**

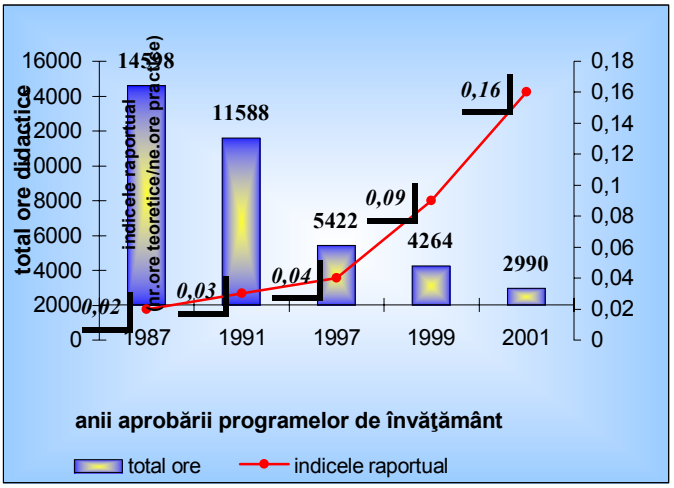


Fig. 1. Dinamica orelor didactice de educaţie fizică în USMF „Nicolae Testemiţanu”

Trebuie menţionat faptul că programa din 1987 este singura, dintre cele examinate, care asigura practicarea sistematică a exerciţiilor fizice de către studenţii anilor I-IV – lecţiile practice se desfăşurau de 2 ori pe săptămână în şedinţe cu o durată de 2 ore academice. Dar din anul 1991 orele de educaţie fizică la anul IV au fost reduse, neconstituind o practică sistematică.

Programele de studii aprobate în anii 1997, 1999, 2001 şi 2012, odată cu înjumătăţirea numărului de ore didactice obligatorii, au fost private de antrenamente, iar numărul orelor teoretice a rămas acelaşi sau s-a redus nesemnificativ. Fluctuaţia valorii indicelui raportual dintre numărul orelor teoretice şi al celor practice demonstrează reorientarea curriculum-ului spre pregătirea metodico-teoretică a viitorilor specialişti. Menţionăm că, în prezent, educaţia fizică din învăţământul superior medical se raportează doar la activitatea nemijlocită cu studentul, fără a se face referire la relaţia medic-pacient. În cadrul acestei relaţii, practicarea exerciţiilor fizice sub formele sale principale: educaţie fizică sau sport, recomandate pacienţilor, poate juca un rol profilactic şi terapeutic important în practica medicului de familie. În continuare, ne vom opri la elementele structurale ale curriculum-urilor examinate. Pentru a realiza o analiză paralelă a programelor, vom păstra clasificarea activităţilor, utilizate în curriculum-urile aprobate în anii 1987 - 2012 (Tabelul 2).

Tabelul 2. Structura şi conţinutul programei de învăţământ la disciplina „Educaţie fizică” în USMF „Nicolae Testemiţanu”

Nr. crt.	**Conţinuturi didactice**	**Anul aprobării programei de învăţământ**					
		1987	**1991**	**1997**	**1999**	**2001**	**2012**
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*
1	Ore teoretice	10	12	12	12	10	10
1.1	Educaţia fizică – disciplină didactică în învăţământul universitar medical	2	2	2	2	2	2
1.2	Baza ştiinţifico-naturală a educaţiei fizice	2	2	2	2	2	2
1.3	Activitatea motrice. Capacitatea de muncă. Modul sănătos de viaţă	-	2	2	2	2	2
1.4	Controlul medical-pedagogic. Monitorizarea demersului lecţiilor practice de educaţie fizică	2	2	2	2	2	2
1.5	Istoria educaţiei fizice în contextul istoriei civilizaţiei. Mişcarea olimpică: istorie şi actualitate. Problemele sportului naţional	2	2	2	2	-	-
1.6	Baza teoretico-metodică a Educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv.	2	2	2	2	2	2
2	Ore practice	550	408	276	130	58	58
2.1	Gimnastica	114	71	58	50	21	21
2.1.1	*exerciţii frontale şi formare*	*16*	*6*	*6*	*4*	*2*	*2*
1	2	3	4	5	6	7	8
2.1.2	*exerciţii de dezvoltare fizică generală*	*60*	*31*	*28*	*20*	*8*	*8*
2.1.3	*exerciţii aplicative*	*30*	*14*	*16*	*8*	-	-
2.1.4	*gimnastica de dimineaţă*	*4*	*12*	*4*	*2*		
2.1.5	*gimnastica de producere*	*4*	*4*	*4*	*2*	*2*	*2*
2.1.6	*gimnastica ritmică*	-	*4*	*0*	*14*	*9*	*9*
2.2	Atletism	170	130	84	42	17	17
2.2.1	*alergări la distanţe scurte (de viteză)*	*60*	*40*	*32*	*16*	*6*	*6*
2.2.2	*alergări la distanţe de fond (de rezistenţă)*	*28*	*22*	*5*	*8*	-	-
2.2.3	*cros (al. de rezistenţă)*	*40*	*30*	*34*	*12*	*8*	*8*

2.2.4	*sărituri în lungime cu elan*	*30*	*26*	*18*	*4*	*3*	*3*
2.2.5	*aruncarea grenadei*	*12*	*12*	*2*	*2*	-	-
2.3	Natație	24	20	-	-	-	-
2.4	Jocuri sportive	172	113	118	36	20	20
2.4.1	*baschet*	*50*	*38*	*18*	*12*	*6*	*6*
2.4.2	*volei*	*50*	*34*	*16*	*10*	*6*	*6*
2.4.3	*handbal*	*22*	*19*	*28*	-	-	-
2.4.4	*fotbal (minifotbal)*	*50*	*22*	*30*	*6*	*6*	*6*
2.4.5	*badminton*	-	-	*8*	*8*	*2*	*2*
2.4.6	*oină*	-	-	*18*	-	-	-
2.5	Jocuri dinamice (mobile)	50	54	-	-	-	-
2.6	Turism şi orientare sportivă	20	20	4	2	-	-
2.7	Educaţie fizică profesională aplicativă	elemente, se folosesc la toate lecţiile practice					

Trebuie menţionat faptul că, din programa actuală de învăţământ, spre deosebire de cea de referinţă, aprobată în anul 1987, sunt excluse asemenea activităţi specifice de educaţie fizică şi sport precum înotul, jocurile dinamice, turismul şi orientarea sportivă, ceea ce este estimat negativ din punctul de vedere al pregătirii profesionale a viitorilor absolvenţi, deoarece înotul este un mijloc foarte important în procesul de reabilitare a pacienţilor suferinzi de un număr considerabil de patologii (Figura 2). Ponderea orelor didactice prevăzute pentru jocuri sportive a sporit de la 20,7% şi 31,3% în programa aprobată în anul 1987, până la 36,2% şi, respectiv, 34,5% în programa actuală. Orele alocate atletismului, practic, au rămas în aceeaşi proporţie – 30,9 % versus 29,3%.

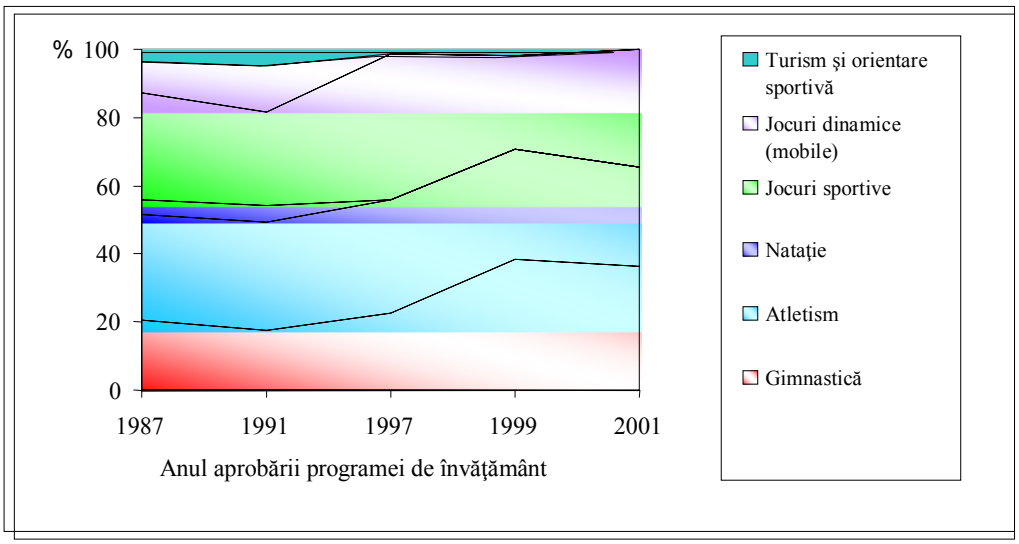


Fig. 2. Ponderea orelor practice de educaţie fizică în curriculum-ului universitar

Prezintă interes şi dinamica orelor didactice înregistrată în ramurile specifice de sport. Trebuie menţionat că, în programa actuală, la compartimentul *gimnastică*, spre deosebire de programa de referinţă, exerciţiile aplicative au fost înlocuite cu gimnastica ritmică, de asemenea, din atletism au fost excluse alergările la distanţe de fond (de rezistenţă) şi aruncarea grenadei, iar în compartimentul „jocuri sportive”, handbalul şi oina au fost substituite cu badmintonul.

Opinia cadrelor didactice cu privire la dinamicele structurale sunt controversate, manifestându-se însă unanimitate vis-a-vis de badminton, deoarece, fiind unul dintre cele mai

atraumatice sporturi, ce nu implică suprasolicitări considerabile ale sistemelor cardiovascular şi locomotor, precum şi necesitatea partenerului de joc, îl face adecvat pentru promovarea sănătăţii atât a studenţilor, cât şi a medicilor.

Bibliografie:
1. Tulcinschi T., Varavikova E. Noua Sănătate publică. Chişinău: Ulysse, 2003. 744p.
2. Strategia de dezvoltare a culturii fizice şi sportului în Republica Moldova (2013-2020) / Univ. de Stat de Educaţie Fizică şi Sport din Moldova; coord.: Manolachi Veaceslav. Chişinău: Editura USEFS (Tipografia „Valinex” SRL), 2012, p. 43-50.

METODA ANTRENAMENTULUI ÎN CIRCUIT: AVANTAJE ŞI DEZAVANTAJE

Moroşan Ion,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *students, circuit training, advantages, disadvantages, exercise, physical education lessons.*
Abstract. *This paper presents research results of the implementation method in circuit training in physical education lessons. Are the advantages and disadvantages of applying the method of circuit training in the educational process.*

Actualitatea lucrării. Sporirea eficienţei lecţiilor de educaţie fizică este o sarcină importantă a școlii moderne. Esenţa ei se reduce la următoarele trei momente: antrenarea sistematică a diferitelor grupe de muşchi, realizarea eforturilor cu efect de antrenament al sistemelor de asigurare a mişcărilor, respirator şi cardiovascular, precum şi metabolismului plastic şi energetic; realizarea sistematică a unor exerciţii cu scopul de a forma deprinderea şi capacitatea de a le îndeplini corect, într-un volum suficient, preconizat din start, ceea ce educă voinţa, capacitatea de autocontrol, deprinderea şi necesitatea de a practica exerciţiile fizice [3].

Metoda antrenamentului în circuit poate da rezultate bune în realizarea acestor obiective, de aceea ea trebuie promovată activ printre profesorii de educaţie fizică, care actualmente se abţin de la implementarea ei în activitatea cotidiană.

Scopul lucrării constă în familiarizarea profesorilor de educaţie fizică cu rezultatele ştiinţifice obţinute de către cercetătorii care au implementat metoda antrenamentului în circuit în cadrul lecţiilor de educaţie fizică, evidenţiind avantajele şi dezavantajele acesteia.

Realizarea exerciţiilor fizice în circuit este bine cunoscută în sport, metoda respectivă fiind folosită eficient în antrenarea sportivilor de performanţă, a sportivilor juniori, precum şi în pregătirea fizică a elevilor din clasele medii şi superioare [2], în activitatea motrice a adulţilor [6]. Ea este folosită mai rar în educaţia fizică a preşcolarilor şi elevilor din clasele primare [4], deşi specialiştii care au implementat-o confirmă eficienţa practicării exerciţiilor fizice în circuit pentru dezvoltarea calităţilor fizice şi formarea deprinderilor motrice de bază.

Aplicarea metodei antrenamentului în circuit în activitatea cu elevii din ciclul primar solicită un grad înalt de pregătire teoretico-metodică a profesorului, exprimat prin creativitate, colaborare, comunicare eficientă cu elevii, aptitudini de monitorizare permanentă a

executorilor şi a conducătorilor de echipe, deprinderi de corectare şi ajustare individuală a eforturilor.

Metoda antrenamentului în circuit, practicată în cadrul educaţiei fizice şcolare, reprezintă o formă metodică integrală de realizare a pregătirii fizice a elevilor. Ea nu se rezumă doar la o anumită metodă de îndeplinire a eforturilor fizice, dar include o serie de metode ce prevăd reglementarea strictă a eforturilor cu acţiune selectivă asupra organismului elevilor. Metoda antrenamentului în circuit are o serie de variante metodice, care urmăresc formarea complexă a diferitelor calităţi fizice [5]. Dintre variantele de bază fac parte:

- ✓ antrenamentul în circuit după metoda exerciţiului neîntrerupt de lungă durată (orientarea preponderentă fiind educarea rezistenţei generale);
- ✓ antrenamentul în circuit după metoda exerciţiului cu intervale incomplete de odihnă (orientarea preponderentă fiind educarea rezistenţei în regim de forţă şi de forţă-viteză);
- ✓ antrenamentul în circuit după metoda exerciţiului cu intervale normale de odihnă (orientarea preponderentă fiind educarea calităţilor de forţă şi viteză îmbinate cu alte componente ale capacităţii fizice de lucru). Odată cu repetarea precisă a exerciţiilor de antrenament, se utilizează pe scară largă ”efectul comutării”, al schimbării activităţii, ceea ce creează condiţii favorabile pentru manifestarea unei înalte capacităţi de muncă şi a emoţiilor pozitive [6].

Antrenamentul în circuit se înscrie organic în procesul instructiv-didactic, ajutând profesorul să desfăşoare activităţi de învăţare-antrenare a elevilor. Baza antrenamentului în circuit o constituie executarea repetată a exerciţiilor fizice, acestea fiind dozate precis, având o ordine exactă de realizare şi de alternare cu odihna. Exerciţiile fizice sunt selectate în conformitate cu programa de studii, mai bine-zis cu obiectivele temei curente şi cu gradul de completare al clasei. Această metodă este deosebit de eficientă atunci când sala de sport din instituţia de învăţământ este ocupată concomitent de către elevii din câteva clase.

Predarea corectă a lecţiei de educaţie fizică face această disciplină interesantă şi atractivă, ajută la atingerea scopului, dezvoltă necesitatea de a învinge, educă caracterul volitiv al elevului, asigură sănătatea organismului. Folosirea muzicii funcţionale sporeşte motivaţia şi interesul elevului faţă de sarcinile motrice propuse, îi creează o stare emoţională adecvată, care contribuie la creşterea capacităţii de muncă, devenind factorul esenţial în accelerarea procesului de dezvoltare a calităţilor motrice [2]. Elevii din clasele primare deprind uşor cele mai variate forme de activitate motrice, deosebit de atractive pentru ei fiind cele de coordonare a mişcărilor, de păstrare a echilibrului corpului în cele mai diverse momente. În acelaşi timp, ei suportă cu greu monotonia, care deseori le afectează activitatea, îndeosebi în momentele ce sunt legate de repetarea exerciţiilor. La implementarea metodei antrenamentului în circuit este necesar să fie luate în considerare particularităţile de vârstă ale elevilor, dar şi nivelul lor de pregătire fizică [7].

Metoda antrenamentului în circuit oferă posibilitatea instruirii şi dezvoltării gândirii individuale a elevilor în vederea elaborării algoritmului mişcărilor în procesul realizării priceperilor şi deprinderilor motrice, ea contribuie la educarea disciplinei şi a stăpânirii de sine. Este important că metoda respectivă asigură o atitudine individuală a profesorului faţă de elevi, permite folosirea eficientă a timpului rezervat lecţiei de educaţie fizică.

V. Filipov [1] a folosit metoda antrenamentului în circuit în cadrul lecţiilor de educaţie fizică cu elevii de 13-15 ani în decurs de 68 de ore academice, constatând că metoda respectivă de instruire poate constitui baza intensificării procesului educaţional. În procesul instructiv-educativ s-au folosit cu succes utilajul sportiv nestandardizat şi muzica funcţională,

care, la rândul lor, au completat metoda antrenamentului în circuit, asigurând sporirea motricităţii generale a elevilor şi crearea motivaţiei lor pozitive în realizarea obiectivelor curente ale lecţiilor. Astfel, la finele experimentului pedagogic, autorul a stabilit că, din cei 38 de parametri investigaţi, la băieţi s-au îmbunătăţit 35, iar la fete 36, ceea ce este o dovadă a eficienţei antrenamentului în circuit pentru elevii din clasele medii.

Combaterea monotoniei şi realizarea sarcinilor privind perfecţionarea coordonării mişcărilor au loc prin practicarea elementelor din jocurile dinamice. Senzaţiile de plăcere şi emoţiile pozitive legate de implementarea lor fac lecţia de educaţie fizică una atractivă, deosebit de valoroasă pentru crearea interesului faţă de practicarea sistematică a exerciţiilor fizice [2].

În cadrul lecţiilor cu caracter de antrenament, o deosebită atenţie trebuie să i se acorde continuităţii mişcărilor. Continuarea mişcărilor de deplasare după încheierea activităţii în staţie este necesară pentru a asigura activitatea muşchilor membrelor inferioare, care constituie „inima periferică a omului” şi participă la propulsarea intensă a sângelui de la periferie spre inimă. La oprirea bruscă a elevului în timpul efortului fizic realizat în regim dinamic, poate interveni insuficienţa cardiacă şi chiar decesul persoanei, din cauza blocării „inimii periferice” şi a dereglării echilibrului dintre volumul sângelui ce întră şi iese din cord. În vederea prevenirii unor astfel de accidente tragice în cadrul lecţiilor de educaţie fizică, în planul de studii de la universităţile de profil sportiv din Ucraina este inclusă disciplina ”Securitatea muncii în cadrul lecţiilor de educaţie fizică”. Este necesar a asigura un control medical riguros al elevilor la începutul anului de învăţământ şi supravegherea sistematică a indicilor de sănătate ai copiilor pe parcursul semestrelor, conlucrarea eficientă dintre personalul didactic şi medicul şcolar. Este oportun să acordăm atenţia cuvenită problemei alimentaţiei raţionale a elevilor, deoarece de calitatea alimentelor depinde mult bunăstarea organismului şi capacitatea lui de muncă fizică.

Cercetările efectuate de noi la lecţiile de educaţie fizică în clasa a IV-a ne-au permis să scoatem în evidenţă un şir de *avantaje ale metodei antrenamentului în circuit,* complementată cu un joc dinamic ori ştafetă, în raport cu alte metode:

- *organizaţionale:* disciplinează şi responsabilizează elevii şi profesorii; asigură desfăşurarea lecţiilor concomitent cu mai multe clase; contribuie la formarea liderilor de echipe; asigură folosirea raţională a inventarului şi a utilajului sportiv; ameliorează fondalul emoţional al lecţiilor, creând emoţii pozitive;
- *metodice:* asigură diversificarea şi individualizarea eforturilor fizice; dezvoltă calităţile volitive ale elevilor; contribuie la creşterea densităţii motrice a lecţiilor şi a cheltuielilor energetice ale elevilor;
- *medico –biologice:* asigură dezvoltarea fizică armonioasă a corpului şi perfecţionarea stării morfologice şi funcţionale a organismului; asigură creşterea rezervelor funcţionale şi a posibilităţilor de adaptare a sistemului cardiovascular la efortul fizic, ca bază a prevenirii maladiilor cardiovasculare şi a sporirii speranţei de viaţă a individului;
- *psihomotrice:* asigură creşterea nivelului de pregătire motrice a elevilor atât în dinamică anuală, cât şi în raport cu semenii lor ce frecventează lecţiile de educaţie fizică organizate tradiţional etc.

Totodată, este necesar de precizat că excesul de zel în aplicarea şi realizarea acestei metode poate provoca anumite tensiuni în colaborarea dintre profesor şi elevi, scăderea interesului copiilor pentru aceste practici [4].

În concluzie, menționăm că metoda antrenamentului în circuit implementată în cadrul lecțiilor de educație fizică dispune de un șir de avantaje în vederea educării calităților motrice și volitive ale elevilor, cu condiția că în procesul instructiv - didactic sunt respectate un șir de cerințe de ordin metodico-didactic și organizațional, precum: selectarea riguroasă a exercițiilor fizice și dozarea corectă a eforturilor în corespundere cu nivelul de pregătire fizică și particularitățile de vârstă ale elevilor.

Bibliografie:

1. Filipov V. Intensificarea procesului de educație fizică din gimnaziu prin aplicarea utilajului sportiv nestandard, a muzicii funcționale și antrenamentului în circuit. Autoref. tezei de dr. în pedagogie. Chișinău, 2004. 21 p.

2. Frasin N. Antrenamentul în circuit - modalitate eficientă de sporire a indicilor pregătirii fizice a elevilor în cadrul lecțiilor de educație fizică. În: Teoria şi arta educaţiei fizice în şcoală, Chișinău, 2014/1, p. 42-44.

3. Particularitățile anatomo - fiziologice ale elevilor de 7-11 ani. http://www.fefsoradea.ro/PDF/curs/Dumitrescu/fotbal_master_ii.pdf (accesat la 26.08.2012).

4. Круговая тренировка в младших классах образовательной школы http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met157/node4.html (accesat la 12.08.2013).

5. Круговая тренировка в физическом воспитании детей школьного возраста. Методические рекомендации. Набережные Челны, 1986. 27 с.

6. Матвеев Л.П. Опыт использования «круговой тренировки» в занятиях по общей подготовке с людьми зрелого возраста. В: Теория и практика физической культуры, Москва, 1986, №5, с. 8-10.

7. Метод круговой тренировки на занятиях с детьми младшего школьного возраста. yamkino45.narod.ru/**metod**izeskay_kopilka/soobshenie_lapkin.doc (accesat la 20.01.2013).

NIVELUL INTELIGENŢEI EMOŢIONALE (EQ) A TINERETULUI STUDIOS DIN ROMÂNIA

Nanu Liliana,
Universitatea „Dunărea de Jos”, Galaţi, România

Keywords: *emotions, feelings, emotional intelligence, survey*

Abstract. *Human evolution is related to how we know and manage our emotions. Emotions are the image of the human soul, but to fulfill their role, they should be allowed to express themselves as they are, positive or negative.*

Introducere

Evoluţia umană este legată de modul în care îşi cunosc şi îşi gestionează emoţiile. Emoţiile reprezintă imaginea sufletului uman, dar pentru a-şi exercita rolul, acestea trebuie lăsate să se exprime aşa cum sunt ele, pozitive sau negative. Oamenii nu se pot dezice de emoţiile personale, chiar dacă-şi doresc acest lucru. Deşi o mare parte dintre indivizi pretind că poate depăşi emoţiile, în realitate, chiar dacă nu sunt exteriorizate, emoţiile există în interior. Specialiştii sunt de părere că lipsa exteriorizării emoţiilor pot avea efecte dăunătoare, creând adevărate răni ale sufletului şi trupului, lăsând urme de neşters care în final se transformă în durere fizică şi psihică.

Printre cei mai dedicaţi specialişti în studierea suferinţelor psihice cauzate de emoţii, se află dr. Antonio R. Damasio de la Universitatea din Iowa (1986) şi soţia sa, neurologul Hanna

Damasio şi alţi psihocardiologi, care, în urma a sute de studii, au ajuns la concluzia că emoţiile şi sentimentele pot influenţa sănătatea şi comportamentul uman [1, 2].

Emoţiile sunt frecvent identificate cu sentimentele: *iubire, ură*, *dorinţă, bucurie, tristeţe, mânie, frică, surpriză, dezgust, ruşine* şi altele. Dar dacă despre *dorinţe* se poate afirma că fac parte din grupa stărilor afective elementare, de scurtă durată, fiind o trebuinţă conştientă de obiectul ei, *sentimentele* sunt trăiri afective de amploare, care structurează aspiraţii, interese, atitudini etc. nuanţând diversificarea emoţiilor provocate de diferite situaţii.

În urma unei analize statistice specializate, s-a ajuns la concluzia că 65% dintre bărbaţi sunt gândire şi 65% dintre femei sunt afect. Deci doi din trei bărbaţi se nasc cu emisfera cerebrală stângă (se ocupă de raţiune) mai dezvoltată şi, prin educaţie, sunt învăţaţi să fie puternici, să nu îşi exteriorizeze sentimentele şi să aibă logica drept lege, în timp ce două din trei femei se nasc cu emisfera dreaptă (se ocupă de emoţii) mai dezvoltată şi, tot prin educaţie, sunt învăţate să îşi exteriorizeze emoţiile, să fie cât mai comunicative. Acest lucru explică de ce, la acelaşi grad de instruire, fetele sunt mai performante în anumite domenii decât băieţii, de ce unii se chinuiesc în slujbe mărunte, în timp ce alţii urcă iute treptele succesului. De ce există imbecili care fac avere, în timp ce o grămadă de indivizi inteligenţi abia se descurcă. Răspunsul la aceste situaţii găsit de Daniel Goleman este legat de inteligenţa emoţională (EQ). Chiar dacă raţiunea şi logica sunt indispensabile în evoluţia umană, emoţiile înseamnă viaţă şi bat logica în orice clipă [3].

Inteligenţa emoţională (EQ) este capacitatea personală de identificare şi gestionare eficientă a propriilor emoţii în raport cu scopurile personale (carieră, familie, educaţie etc.). Finalitatea ei constă în atingerea scopurilor cu un minim de conflicte inter- şi intrapersonale. Conform ultimelor studii, inteligenţa emoţională este responsabilă de reuşita sau nereuşita oamenilor în viaţă, având de multe ori o valoare mai mare decât o diplomă sau un CV redutabil, deoarece angajatorii pun accent pe gradul de implicare şi comunicare al celor angajaţi, pe autocunoaştere şi autocontrol, pe intuiţie şi creativitate, pe conştiinţa socială şi de grup, pe managementul relaţiilor interpersonale, conştientizând impactul acestor calităţi în realizarea obiectivelor propuse [4].

Scopul prezentei lucrări este de a informa şi evidenţia importanţa emoţiilor şi sentimentelor în derularea vieţii cotidiene a indivizilor secolului al XXI-lea. La baza formulării **ipotezei de lucru** se află ideea că o bună informare, dar mai ales o bună gestionare a emoţiilor poate influenţa pozitiv derularea evenimentelor personale, sănătatea şi reuşita în viaţă.

Metodele de cercetare folosite sunt: studiul materialului bibliografic, observaţia pedagogică, ancheta de tip chestionar, metodele matematice.

Demersul ştiinţific a fost demarat în perioada 15 noiembrie 2013 - 15 martie 2014, când s-a desfăşurat o anchetă cu aplicarea unui chestionar (Testul Friedmann) pentru determinarea nivelului de inteligenţă emoţională (EQ) unui număr de 238 studenţi (103 sunt fete şi 135 băieţi) de la:

- Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport - FEFS (51 – 20 fete şi 31 băieţi);
- Facultatea de Ştiinţe Economice şi Administrative - FSEA (44 – 26 fete şi 18 băieţi);
- Facultatea de Ştiinţa Industriei Alimentare - FSIA (50 – 20 fete şi 30 băieţi);
- Facultatea de Litere - FL (42 – 6 fete şi 36 băieţi);
- Facultatea de Arte - FA (20 – 15 fete şi 5 băieţi);

• Facultatea de Medicină - FM (31 – 16 fete şi 15 băieţi) din cadrul Universităţii „Dunărea de Jos” din Galaţi. Deci, dintr-un număr total de 238 de subiecţi, 103 sunt fete şi 135 băieţi.

Scala de maturitate *emoţională a lui Friedmann* constă într-un tip chestionar cu 25 de întrebări la care se răspunde cu „Da” sau „Nu”, fiecare răspuns având asociat un număr de puncte (Tabelul 1).

Tabelul 1. Scala emoţională a lui Friedmann

SCALA FRIEDMANN			
Nr. crt.	**Item**	***Pct. DA***	***Pct.*** NU
1	***Mă descurajez uşor şi am stări şi momente, crize ocazionale de deprimare***	***11***	***21***
2	***Îmi place să fiu pus la punct, mă bucur când reuşesc să atrag atenţia asupra mea cu îmbrăcămintea şi manierele mele***	***7***	***20***
3	***Sunt stăpân pe mine şi cu sânge rece în situaţii neprevăzute şi periculoase***	***26***	***7***
4	***Sunt înclinat să fiu iritabil şi rigid când susţin o părere împotriva unei opoziţii puternice***	***12***	***30***
5	***Îmi place să fiu singur/ă***	***40***	***8***
6	***Spun adesea lucruri pe care apoi le regret***	***10***	***20***
7	***Relaţiile cu familia mea sunt paşnice şi armonioase***	***31***	***9***
8	***Mă simt adesea rănit de acţiunile şi cuvintele altora***	***11***	***20***
9	***Sunt gata să admit că am greşit când îmi dau seama de asta***	***26***	***10***
10	***Sunt înclinat să dau vina pe alţii pentru greşelile şi erorile mele***	***7***	***26***
11	***Mă plasez primul printre aproape toate rudele mele***	***6***	***25***
12	***Nutresc gândul că nu am noroc în viaţă***	***11***	***29***
13	***Sunt înclinat să trăiesc peste mijloacele mele***	***13***	***26***
14	***Am un accentuat simţ de inferioritate sau o lipsă de încredere în mine pe care încerc să o ascund***	***7***	***25***
15	***Sunt înclinat să plâng când asist la o piesă de teatru sau la un film emoţionant***	***5***	***30***
16	***Micile supărări mă fac să-mi ies din fire***	***11***	***28***
17	***Sunt înclinat să impresionez cu superioritatea mea pe alţii***	***7***	***25***
18	***Sunt dominator, îmi place să mă afirm faţă de alţii***	***12***	***30***
19	***Aproape totdeauna caut să câştig simpatia celorlalţi***	***7***	***24***
20	***Sunt furios când am necazuri sau neplăceri***	***5***	***20***
21	***Sunt stăpânit de ură, am o antipatie activă faţă de unele persoane***	***7***	***21***
22	***Devin plin de invidie şi gelozie când alţii au succes***	***11***	***21***
23	***Sunt foarte atent faţă de sentimentele altora***	***22***	***7***
24	***Mă înfurii sau mă necăjesc adesea şi am certuri cu oamenii***	***10***	***20***
25	***Am uneori gânduri de sinucidere***	***5***	***20***

Rezultatul final a fost determinat în urma însumării punctelor acumulate corespunzător răspunsurilor date şi împărţirea sumei la 25.

Evaluarea s-a realizat prin interpretarea rezultatelor astfel:

- 0-10 puncte - infantilism emoţional;
- 18-20 puncte - nivel mediu de maturizare;
- 20-21 puncte - nivel corespunzător de maturizare;
- 22-24 puncte - maturizare bună;
- peste 25 puncte - perfect maturizat emoţional.

În urma prelucrării rezultatelor obţinute de la rezolvarea testului de inteligenţă emoţională (EQ), conform *Scalei lui Friedmann,* se desprinde concluzia că băieţii prezintă o medie a inteligenţei emoţionale mai bună decât cea a fetelor, dar totodată datorită vârstei

participanţilor la studiu (19-25 ani) situează acest segment de vârstă în categoria persoanelor cu un *„nivel corespunzător de maturizare”* (Tabelul 2).

Tabelul 2. Rezultatele obţinute conform testului de inteligenţă emoţională (EQ)

MEDIA COEFICIENTULUI DE INTELIGENŢĂ EMOŢIONALĂ						
	PUNCTE	FETE	PUNCTE	BĂIEŢI	PUNCTE	TOTAL
FACULTATE	∑	x	∑	x	∑	x
EFS	414,4	20,72	652,0	21,03	1066,4	20,91
SEA	537,6	20,67	380,8	21,15	918,4	20,87
SIA	439,6	21,98	650	21,66	1089,6	21,79
LITERE	127,2	21,20	776,4	21,56	903,6	21,51
ARTĂ	312,4	20,82	118	23,6	430,4	21,52
MEDICINĂ	340,0	21,25	322,0	21,46	622	20,06
x	21,10		21,74		21,11	
± m	B = + 64					

Astfel, dacă urmărim rezultatele obţinute de studenţii incluşi în studiu, apreciem că studentele ***FSIA*** prezintă o medie a coeficientului de inteligenţă emoţională mai bună decât cea a studenţilor aceleiaşi facultăţi, iar studenţii ***FA*** prezintă o medie a coeficientului de inteligenţă emoţională superioară faţă de toate mediile coeficienţilor emoţionali ale studenţilor testaţi, prezentând o *„maturizare bună”* pentru acest segment de vârstă (Tabelul 3).

Tabelul 3. Analiza comparativă a testului EQ (băieţi - fete)

MEDIA COEFICIENTUL DE INTELIGENŢĂ EMOŢIONALĂ			
FACULTATE	x (fete)	x (băieţi)	xb(f) – xf(b)
EFS	20,72	21,03	B = + 0,31
SEA	20,67	21,15	B = + 0,48
SIA	21,98	21,66	F = + 0,32
LITERE	21,20	21,56	B = + 0,36
ARTĂ	20,82	23,60	B = + 2,78
MEDICINĂ	21,25	21,46	B = + 0,21

De asemenea, s-a evidenţiat faptul că studentele şi studenţii de la ***FSIA*** prezintă cea mai bună medie a coeficientului emoţional (21,79) urmată de ***FL*** şi ***FA***, având valori foarte apropiate (21,52 şi 21,51) şi de ***FEFS*** (21,91), ***SEA*** (20,87) şi ***FM*** (20,06): Figura 1.

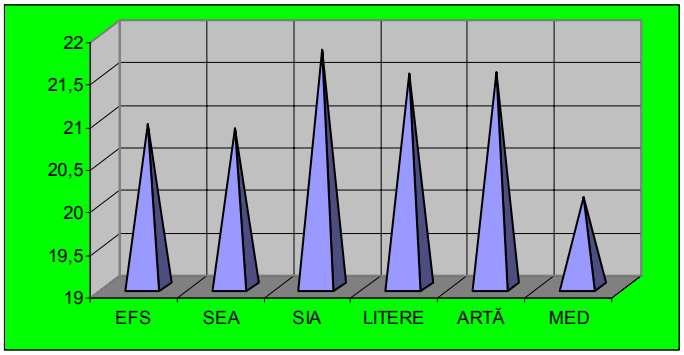


Fig.1 Media valorilor EQ pe facultăţi

În urma analizei şi interpretării datelor culese după rezolvarea testelor de inteligenţă emoţională, se desprind următoarele **concluzii:**

1. După ce a fost studiat materialului bibliografic, s-a constatat lipsa unui studiu care să demonstreze valoarea coeficientului de inteligenţă emoţională al studenţilor din ţara noastră, deşi la nivelul sportivilor de performanţă exista un studiu realizat pentru gimnastica ritmică.

2. Rezultatele înregistrate arată că studenţii, aflaţi în plină formare profesională, au o medie a coeficientului emoţional mai ridicată comparativ cu media coeficientului emoţional al studentelor.

3. Inteligenţa emoţională şi cognitivă nu este un concept omogen, fiecare individ putându-se afirma cu un coeficient de inteligenţă diferit în anumite situaţii şi pe anumite domenii.

4. Prin antrenament sau lecţii de control, inteligenţa emoţională poate fi controlată, astfel încât indivizii să-şi poată controla şi gestiona cu succes emoţiile.

5. În viziunea specialiştilor, în prezent IQ-ul îşi pierde din importanţă în timp ce EQ-ul este pe cale să devină noua cheie a succesului, adevăratele valori fiind: intuiţia, blândeţea, simpatia, comunicarea, acordul etc.

Bibliografie:

1. *Damasio A.R. Emotion, Reason, and the Human Brain, Putnam, 1994, revised Penguin edition, 2005.*
2. *Damasio H. Human Brain Anatomy in Computerized Images, 2nd edition, Oxford University Press, New York, 2005.*
3. *Goleman D. Inteligenţa emoţională, cheia succesului în viaţă. Bucureşti: Editura Alfa, 2004.*
4. *Popescu Ş. Cunoaşterea sinelui prin teste psihologice. Bucureşti: Editura Antet, 2000.*

LOCUL ŞI IMPORTANŢA EDUCAŢIEI FIZICE ŞI ACTIVITĂŢILOR SPORTIVE ÎN SISTEMUL DE PREGĂTIRE A STUDENŢILOR POLIŢIŞTI ÎN ACADEMIA DE POLIŢIE „ALEXANDRU IOAN CUZA”

Palaga Călin,
Academia de Poliţie „Alexandru Ioan Cuza”, Bucureşti, România,
Urichianu Toma Sanda
Universitatea Ecologică Bucureşti, România

Keywords: *physical education, police, incumbency, actuating, skills, randament, education, self-defence, development police.*

Abstract. *Physical education - the main component in the selection and development of police officers - has an important role at the "A.I. Cuza" Police Academy, by virtue of being a mandatory subject. Self-defense skills and an exceptional physical condition are vital for the modern police officer, who gets confronted with difficult situations on a daily basis. Therefore, the physical education professor has a great responsibility on his shoulders; it is up to him to teach adequate skills and contribute to the development of a police officer prepared to confront the challenges of the society in which we live.*

Disciplina educaţie fizică face parte din categoria formativă a disciplinelor de specialitate. Este o materie obligatorie prevăzută în curriculum-ul instituţiei cu un număr de

ore diferenţiat, în funcţie de anul de studiu. Potrivit actualei configuraţii, numărul orelor alocate disciplinei educaţie fizică, în Acadmia de Poliţie „Al. I. Cuza”, este următorul [7]:

- anul I – 4 ore pe săptămână;
- anul II – 2 ore pe săptămână;
- anul III – 4 ore pe săptămână;
- anul IV – 4 ore pe săptămână;
- frecvenţă redusă – 2 ore pe săptămână, în sistem modular.

Ponderea educaţiei fizice în formarea cadrelor Ministerului de Interne este una semnificativă, daca avem în vedere prezenţa acestei discipline în toate etapele de instruire iniţială şi continuă. La acestea se poate adăuga şi introducerea probei de testare a aptitudinilor fizice printre criteriile de selecţionare a personalului, atât în ceea ce priveşte instituţiile de învăţământ, cât şi în ceea ce priveşte unităţile operative. Prin urmare, educaţia fizică reprezintă o componentă esenţială în construcţia profesionistului pentru domeniul ordinii şi siguranţei publice.

În cadrul disciplinelor de specialitate, cea mai mare pondere o deţine educaţia fizică cu 13,2%, lucru care confirmă atenţia care i se acordă din partea conducerii instituţiei şi recunoaşterea contribuţiei pe care acest domeniu îl are în formarea personalului Ministerului de Interne. Fiind material cu cel mai mare număr de ore alocate, aproximativ 312 ore în 3 ani, educaţia fizică apare ca un element indispensabil în procesul de formare a poliţiştilor. Însemnătatea acestei discipline de învăţământ rezidă în primul rând, în contribuţia pe care o are la[5]:

- formarea unei ţinute corecte şi îndreptarea unor deficienţe de postură;
- dezvoltarea fizică armonioasă a organismului;
- menţinerea unei stări optime de sănătate;
- dezvoltarea unor trăsături şi calităţi intelectuale, moral-volitive, estetice , civice si tehnico-profesionale.

La toate acestea se adaugă o serie de alte beneficii, care apar ca urmare a practicării în mod organizat a activităţii de educaţie fizică[3]:

- dezvoltarea calităţilor motrice de bază, a deprinderilor şi priceperilor motrice specifice unor probe şi ramuri sportive; în cazul Academiei de Poliţie, este vorba de deprinderi şi priceperi motrice specifice sporturilor de luptă;
- dezvoltarea capacităţii de efort a organismului şi stimularea marilor funcţiuni;
- formarea şi dezvoltarea expresivităţii gesturilor practicanţilor;
- dezvoltarea capacităţii de relaxare a principalelor grupe musculare, dar şi a organismului în ansamblul său;
- asigurarea refacerii după anumite traumatisme;
- formarea obişnuinţei de practicare independentă, sistematică, corectă şi conştientă a exerciţiului fizic în timpul liber.

Prezenţa acestei discipline în aria curriculară este justificată prin „asigurarea dezvoltării aptitudinilor bio-psihomotrice şi formarea capacităţii elevilor de a acţiona asupra acestora, în vederea menţinerii permanente a stării optime de sănătate, asigurarea unor dezvoltări fizice armonioase şi manifestarea unei capacităţi motrice favorabile inserţiei profesionale şi sociale, prezente şi viitoare” [6].

Educaţia fizică este o activitate motrice, al cărei scop constă în îndeplinirea unor obiective instructiv-educative bine definite. Ea face parte din marea familie a educaţiei, din

educaţia generală, alături de educaţia intelectuală, morală, estetică, tehnico-profesională, şi se desfăşoară după anumite legi, norme şi prescripţii metodice [1].

În Terminologia educaţiei fizice şi sportului [8] educaţia fizică este „activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicarea exerciţiilor fizice în scopul măririi în principal a potenţialului biologic al omului în concordanţă cu cerinţele sociale”.

Legea educaţiei fizice şi sportului din România, apărută în 2000, stipulează în art. 2 că, „prin educaţie fizică şi sport se înţeleg toate formele de activitate fizică menite, printr-o participare organizată sau independentă, să exprime sau să amelioreze condiţia fizică şi confortul spiritual, să stabilească relaţii sociale civilizate şi să conducă la obţinerea de rezultate de orice nivel”. Conform aceleeaşi legi, atât educaţia fizică cât şi sportul “sunt activităţi de interes naţional sprijinite de stat”.

Educaţia fizică şi sportul sunt activităţi fizice care ameliorează sau menţin practicanţilor o bună stare fizică şi psihică. Ambele au un caracter ludic şi permit subiectului să se exprime sau să se confrunte cu el însuşi sau cu ceilalţi participanţi [2].

Potrivit art. 5, litera A, din Ordinul MI nr. 154 din 03.03.2004, educaţia fizică „reprezintă ansamblul formelor de activitate colectivă sau individuală, ce se desfăşoară în vederea formării, dezvoltării şi menţinerii capacităţii motrice pentru îndeplinirea atribuţiilor funcţionale, fortificarea stării de sănătate fizică şi psihică precum şi de socializare a personalului instituţiei”.

Parte componentă a educaţiei integrale, disciplina educaţie fizică îşi propune să făurească un om armonios dezvoltat, să înarmeze tineretul cu un fond de cunoştinţe, priceperi şi deprinderi de mişcare într-un cadru organizat [4]. Educaţia fizică urmăreşte să le insufle practicanţilor dorinţa de mişcare, în scopul integrării acestora în societate, la exigenţele omului modern.

Educaţia fizică prezintă urmatoarele caracteristici fundamentale:

- fiziologică, după natura exerciţiilor folosite;
- pedagogică , după metodele utilizate;
- biologică, prin efectele pe care le produce asupra organismului uman;
- socială, prin modul de organizare.

În toate situaţiile, activitatea de educaţie fizică se desfăşoară sub două coordonate. Prima îmbracă forma organizatorică, în cadrul instituţiilor de învăţământ ca proces instructiv-educativ, iar cealaltă îmbracă forma de activitate independentă, desfăşurată în timpul liber. Forma organizatorică este, fără îndoială, cea mai răspândită. Aceasta se desfăşoară după reguli bine stabilite, sub conducerea unui cadru didactic de specialitate, care poartă întreaga responsabilitate pentru calitatea activităţii şi rezultatele ce se obţin.

Datorită metodologei sale de tip euristic şi caracterului său emoţional, educaţia fizică a fost, este şi va rămâne una dintre cele mai atractive discipline de învăţământ. Multiplele sale efecte asupra organismului uman influenţează favorabil creşterea şi dezvoltarea fiinţei umane şi îi determină pe elevi şi studenţi să o plaseze în topul materiilor preferate.

Nivelul performanţelor fizice este determinant pentru profesia de poliţist. Atribuţiile sale specifice îi solicită o bună condiţie fizică şi un bagaj de cunoştinţe de autoapărare solid, care să îi permită să reacţioneze rapid şi eficient la orice formă de comportament antisocial. Nu întâmplător, la orice examen de admitere sau recrutare a personalului pentru structurile MI, proba aptitudinilor fizice are caracter obligatoriu [5]. Cu alte cuvinte nu poţi deveni poliţist dacă nu te situezi peste nivelul mediu de performanţă fizică al populaţiei de aceeaşi vârstă.

Dacă la aceasta adăugăm faptul că, în fiecare an, poliţiştii sunt evaluaţi la pregătirea fizică şi orice nereuşită îi poate exclude din sistem, putem să ne dăm seama cu uşurinţă de rolul şi importanţa acestei pregătiri în sistemul de ordine şi siguranţă publică.

În alt context, este ştiut faptul că o bună stare de sănătate fizică are o influenţă pozitivă asupra randamentului în muncă. Prin urmare, educaţia fizică influenţează în bine şi activitatea profesională, iar exerciţiul fizic contribuie esenţial la îndeplinirea unor competenţe practice. Iată de ce educaţia fizică este prezentă în toate formele de învăţământ, iar în ceea ce priveşte formarea personalului MI, ea ocupă un loc de frunte.

Fiind o profesie complexă, care cere competenţe profesionale susţinute de performanţe specifice şi calităţi umane bine conturate, în cadrul căreia nivelul de pregătire în domeniul educaţiei fizice este determinant, poliţistul este obligat să-şi menţină condiţia fizică la un nivel cât mai ridicat pentru a-şi îndeplini cu succes misiunile încredinţate şi pentru a avea un randament constant şi eficient vreme îndelungată.

Plecând de la obligaţiile profesionale ale lucrătorului MI, este de presupus că performanţele sale sunt condiţionate de o foarte bună stare de sănătate, de o mare mobilitate şi multă voinţă în depăşirea diferitelor obstacole, de o solidă rezistenţă la stres, iar la întărirea acestora educaţia fizică îşi aduce o contribuţie substanţială. Prin urmare, educaţia fizică a poliţistului devine pe cât de importantă, pe atât de indispensabilă. De exemplu, în exercitarea profesiei, pot oricând apărea situaţii, care să-i pună acestuia viaţa în pericol, dovadă fiind numărul şi diversitatea infracţiunilor de ultraj săvârşite în ultimii ani; or, în astfel de momente, nivelul calităţilor motrice sau cunoştinţele de autoapărare joacă un rol hotărâtor. Aşa se explică de ce, încă din momentul selecţiei cadrelor, nivelul aptitudinilor fizice se impune ca unul dintre criteriile de bază, pe care trebuie să-l îndeplinească orice persoană ce are pretenţia de a accede la statutul de lucrător în Ministerul de Interne.

Bibliografie:

1.Andreescu A., Prună S. Psihopedagogie militară. Timişoara: Timpolis,1999.

2.Cerghit I. Sisteme de instruire alternative şi contemporane. Structuri, stiluri şi strategii. Bucureşti: Aramis, 2002.

3.Cirstea G. Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului. Bucureşti: ANEFS, 1991.

4.Cristea S. Fundamentele ştiinţelor educaţiei. Chişinău: Litera, 2003.

5.Dobrinoiu V. ş.a. Prezentarea generală a ansamblului Academiei de Poliţie „Al. Ioan. Cuza”. Bucureşti: Editura Ministerului de Interne,1995.

6. Dragomir P., Scarlat E. Educaţia fizică scolară. Bucureşti: Didactică şi Pedagogică R.A., 2004.

7. Torje D.C. Teoria şi metodica pregătirii în domeniul educaţiei fizice a personalului din MAI. Bucureşti: Editura Ministerului Administraţiei şi Internelor, 2005.

8. Terminologia educaţiei fizice şi sportului. Bucureşti: Editura Stadion, 1974,

EFECTELE PRACTICĂRII POWERLIFTING-ULUI ASUPRA PERFECȚIONĂRII CALITĂȚII FIZICE FORȚA ȘI MODIFICĂRII CONSTITUȚIEI CORPORALE A STUDENȚILOR

Prodan Dumitru,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *powerlifting, health, physical qualities, training, exercise, students.*
Abstract. *Powerlifting is a strength sport based on lifting weights. Practicing this kind of sport has a number of positive effects, such as increased muscular mass, strengthen joints and ligaments, increasing the body's physical performance, development of strength, resistance, elasticity and volitional qualities like will-power and confidence in their own forces, etc.*

Actualitatea. În ultimele decenii un număr tot mai mare de persoane recurg la practicarea exercițiilor de forță inclusiv și a powerlifting-ului cu scopul de a perfecționa sistemul muscular și calitățile fizice. Pentru crearea sau menținerea unei condiții fizice excelente este nevoie de activități fizice sistematice, bine organizate cu o programare eficientă a exercițiilor și cu un regim alimentar excelent [1].

În ultimii ani se evidențiază un progres enorm în ceia ce privește crearea programelor de antrenament, mai ales în care se întrebuințează exerciții de forță. Părerile antrenorilor și instructorilor, că antrenamentul de forță transformă persoanele într-un „monstru muscular” cu mușchi masivi și o reacție scăzută, în momentul actual se dovedesc a fi greșite. Programele moderne al antrenamentelor de forță, bine organizate, conduc la formarea unei condiții fizice excelente, cu un nivel mare de elasticitate și reacție. Acumularea masei musculare are efecte pozitive asupra perfecționării formei zice și contribuie la fortificarea sănătății practicanților [4].

În menținerea sănătății și a unei constituții corporale perfecte, un rol important, îl are alimentația corectă. Riscul pentru producerea bolilor cronice populaționale este cauzat, în special, de sedentarism, alimentația incorectă, excesul de alcool, fumat, adică de stilul de viață nesănătos. Totodată, experții Organizației Mondiale a Sănătății precizează că hipertensiunea arterială, obezitatea și dislipidemiile constituie factorii de risc pentru bolile cardiovasculare și diabetul zaharat. Bolile cronice populaționale pot fi prevenite prin modificarea stilului de viață, optimizarea nutriției, combaterea sedentarismului, fumatului și abuzul de alcool. Conform datelor organizației menționate anterior, a fost posibilă prevenirea îmbolnăvirilor cu diabet zaharat cu 58%, cu cardiopatie ischemică cu 80% și a maladiilor oncologice cu 30% [2].

Forța este calitatea fizică cu un rol extrem de important pentru proba powerlifting. Powerlifting, din limba engleză *power – forță și lift – a ridica*, este o probă de sport de forță, care constă în ridicarea unor greutăți maxime într-o singură repetare. Powerliftingul mai este numit și triatlon de forță. Ca probă de sport, powerliftingul este mai apropiat de haltere, dar are și un șir de deosebiri. Aceasta este cauzată de faptul că în calitate de discipline competiționale, proba dată cuprinde 3 exerciții: genuflexiuni cu haltera în spate, împins cu haltera din culcat pe banca orizontală și îndreptări cu haltera. În competiții, învingător se declară sportivul care a acumulat un număr mai mare de puncte rezultate din suma celor 3 exerciții menționate anterior. În cazul cînd suma este identică, prioritate are sportivul care cîntărește mai puțin. Conform regulamentului, competiția de powerlifting se desfășoară după categorii de greutate și de vîrstă (cadeți, juniori, seniori și masters), la care pot lua parte atît bărbați, cît și femei [3, 5].

În urma celor expuse mai sus am hotărât să iniţiez o cercetare cu implementarea metodicii experimentale de antrenament din domeniul powerlifting asupra unui grup de studenţi.

Obiectivele cercetării: studierea literaturii de specialitate, aprecierea eficacităţii metodicii de antrenament la powerlifting cu scopul perfecţionării calităţii fizice forţa şi modificării constituţiei corporale a studenţilor prin intermediul comparării testelor iniţiale şi celor finale.

Metodele cercetării includ: analiza teoretică şi rezumatul datelor din sursele literaturii de specialitate; analiza procesului instructiv-educativ ale antrenorilor de powerlifting; metoda testării; metodele matematice ale prelucrării datelor statistice.

Cercetarea s-a realizat pe baza sălii de forţă a Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. Grupa experimentală a fost formată din 10 studenţi ai USEFS.

Metodica de antrenament implementată pe parcursul desfăşurării experimentului a fost următoarea:

Într-un ciclu săptămînal, antrenamentele se desfăşurau de 3 ori. Durata antrenamentului - 80 min. Şedinţa de antrenament a fost compusă din trei părţi: partea pregătitoare, partea de bază şi partea de încheiere.

Partea pregătitoare avea o durată de aproximativ 15 min, fiind formată din 3 subdiviziuni a cîte 5 minute fiecare. Prima subdiviziune era destinată efortului aerob. A doua subdiviziune consta în mişcări simple circulare destinate pregătirii articulaţiilor şi tendoanelor pentru efortul de bază. În partea a treia, se întrebuinţa stretchingul, mai ales pentru grupele musculare care urmau a fi întrebuinţate în antrenamentul dat.

Partea de bază a avut o durată de aproximativ 55 min şi a fost împărţită în 3 subdiviziuni. Prima subdiviziune era destinată exerciţiilor complexe (genuflexiuni, împins din culcat şi îndreptări cu haltera), cu durata de circa 30 min, cu 5 serii pentru fiecare exerciţiu şi 4-5 repetări pentru fiecare serie. A doua subdiviziune era destinată exerciţiilor speciale din domeniul powerlifting-ului cu o durată de 15 min. Numărul de serii este de 4-5 cu 6-8 repetări pentru fiecare serie. În partea a treia, cu durata de aproximativ 10 min, s-au folosit exerciţii ajutătoare, în special executate la trenajoare. Numărul seriilor în partea a treia este de 3-4, a cîte 8-10 repetări pentru fiecare serie. Intensitatea antrenamentului - 70-75%.

Partea finală avea o durată de 10 min, avînd un caracter de restabilire şi fiind orientată spre relaxarea muşchilor antrenaţi în partea de bază, prin intermediul stretching-ului.

Metodica experimentală a inclus şi un program alimentar pe care studenţii incluşi în cercetare au depus străduinţă pentru al respecta.

Principiile de bază al programului alimentar au fost următoarele:

- Consumul de proteine (în special de origine animală) - aproximativ de 1,5 gr la 1kg/masă corporală, şi maxim 40gr de proteine la o masă.

- Consumul de carbohidraţi – aproximativ 10-12 gr la 1kg/ masă corporală, în special s-a pus accent pe consumul de carbohidraţi compuşi (paste făinoase, terci şi altele), mai puţin carbohidraţi simpli (zahăr, miere şi altele).

- Consumul de grăsimi – s-a pus accent pe consumul de grăsimi nesaturate (de origine vegetală), unde s-au regăsit aşa alimente ca nuci, nucuşoare, seminţe de floarea soarelui şi altele, mai puţin (practic de loc) grăsimi de origine animală.

- Numărul de mese pe zi (în dependenţă de masa corporală) a constituit 4-5 ori pe zi, cu un consum de lichide de aproximativ 2-2,5 litri pe zi.

În urma testelor finale, s-au obţinut un şir de date care au fost incluse în Tabelul de mai jos.

Tabelul 1. Media indicilor de grup al dinamicii parametrilor capacităţilor fizice ale grupului experimental

Nr. crt.	Parametrii	$\bar{X} \pm m_x$		*t*	*P*
		iniţiale	**finale**		
1	Împins din culcat cu haltera - kg	90,85±1,4	100,28±1,1	5,54	< 0,001
2	Genuflexiuni cu haltera în spate - kg	102,28±1,6	115,71±1,4	6,33	< 0,001
3	Îndreptări cu haltera - kg	118,0±2,2	135,0±2,0	5,72	< 0,001
4	Îndoirea şi dezdoirea braţelor cu haltera – kg	38,42±1,1	43,57±0,95	3,55	< 0,01
5	Împins în sus cu haltera - kg	50,85±2,1	58,28±1,8	2,96	< 0,05
6	Flotări la paralele – num.de repetări	24,14±0,9	28,14±0,7	3,50	< 0,01
7	Tracţiuni la bara fixă – num. de repetări	15,14±0,6	18,28±0,4	4,36	< 0,01
8	Circumferinţa braţului	32,2±1,02	35,2±1,13	2,73	< 0,05
9	Circumferinţa coşului pectoral	108,2±1,19	112,8±1,29	3,22	< 0,01
10	Circumferinţa taliei	94,8±1,39	91,0±1,28	3,71	< 0,01
11	Circumferinţa coapselor	53,9±1,31	58,8±1,39	3,42	< 0,01

Argumentarea metodicii elaborate a fost făcută cu ajutorul testării calităţii fizice forţa şi a metodelor antropometrice. Au fost cercetaţi 11 parametri care au fost divizaţi în 2 grupe: forţa şi circumferinţele (Tabelul 1). Parametrii 1, 2, 3, 4 şi 5 reprezintă forţa maximă, iar 6 şi 7 forţă-rezistenţă.

În rezultatul efectuării testării a calităţii fizice forţa a studenţilor, precum şi prelucrarea matematică a datelor primite, s-a constat: după opt luni de activitate toţi parametrii grupei experiment au demonstrat autenticitatea statistică la pragul $p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$ (Tabelul 1). Cele mai mici valori au obţinut testul *împins în sus cu haltera,* t= 2,69 unde $p < 0,05$. Cele mai mari valori a obţinut testele *Împins din culcat cu haltera* t= 5,54, *genuflexiuni cu haltera în spate,* t= 6,33 şi îndreptări cu haltera t= 5,72 unde $p < 0,001$. Ceilalţi parametri *îndoirea şi dezdoirea braţelor* t= 3,55; *tracţiuni la bara fixă* t= 4,36 şi *flotări la paralel* t= 3,50 au demonstrat autenticitatea statistică $p < 0,01$.

Valori pozitive deasemenea au demonstrat şi parametrii N.8,9,10,11, (Cercumferinţa taliei $t = 3,71$; $P < 0,01$; Cercumferinţa coşului pectoral $t = 3,22$; $P < 0,01$; Cercumferinţa braţului $t = 2,73$; $P < 0,05$; Cercumferinţa coapsei $t = 3,42$; $P < 0,01$).

Cercumferinţa taliei, coşului pectoral, braţului şi coapsei deasemenea este un indice care poate să ne relateze despre modul şi stilul de viaţă al studentului. În urma testării valorile iniţiale se modifică faţă de cele finale obţinînd valori pozitive. Aproximativ identice sunt valorile t ale testelor N. 9,10,11 (cercumferinţa taliei, coşului pectoral şi coapsei), ceva mai joase sunt valorile testului N. 8 (cercumferinţa braţelor) aceasta se explică prin faptul că exerciţiile din powerlifting sunt îndreptate în primul rînd spre grupele mari de muşchi.

Concluzii. În urma studierii literaturii de specialitate, am observat că, domeniul de cercetare al powerlifting-ului nu este studiat destul de bine. Şi nu există recomandări sau programe de antrenament destinate studenţilor. A fost determinată dinamica pozitivă a

dezvoltării calităţii fizice forţa şi a metodelor antropometrice ale studenţilor, care au participat în experimentul pedagogic. Rezultatele cercetării au demonstrat eficacitatea metodicii desfăşurării antrenamentelor la powerlifting avînd ca scop dezvoltarea forţei la studenţi prin intermediul antrenamentelor de powerlifting. Nivele pozitive ale indicilor au demonstrat toate testările efectuate în această cercetare.

Bibliografie:

1. Prodan D. Combaterea hipodinamiei şi a stresului la studenţi prin intermediul antrenamentelor de powerlifting. În: „Sportul olimpic şi sportul pentru toţi”: Congres Ştiinţific Internaţional: Chişinău: USEFS, 2011, Vol. II, p.28-32.

2. Suveică L. Bazele nutriţiei (ghid practic). Chişinău: ÎM CEP „Chişinău-Prim”, 2011. 176 p.

3. Бражник А.Л. Эффективные методики развития силы. Атлетическая подготовка, армрестлинг, пауэрлифтинг. Харьков: ФЛП Дудукчан И.М., 2010. 264 с.

4. Вейдер Б., Вейдер Д. Бодибилдинг от Вейдеров [пер. с англ. С.В. Головой, А.М. Голова]. Москва: Эксмо, 2008. 368с.

5. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. Москва, 2005. 544 с.

ROLUL MIJLOACELOR DIN DANS ÎN EDUCAREA APTITUDINILOR PSIHOMOTRICE LA PALATUL COPIILOR DIN SUCEAVA

Salup Mărioara,
Universitatea „Ştefan cel Mare”, Suceava, România

Keywords: *dance, musical accompaniment, motility, psychometrics skills, rhythm, movement.*

Abstract: *The musical acompaniamentrepresents a part of the concept of music education, and any removal from movement-music concordance involve the minimizingexecution efficiency motor proposed contentthe efficiency of executionmotor proposed content. Selection of operational models andtheir enforcementunder the conditions of the musical accompanimentfor the purposes of educating rhythmicity and motor musicalitycontributes to streamline the instructive processand implicitly to optimize the dance lessonwithin the circles from Children`s Palace.*

Introducere

Dansul, ca toate activităţile fizice, dezvoltă importante calităţi psihomotrice. După Dr. Ioan Drăgan (2005), motricitatea este condiţionată de factori interni şi externi, care prezintă o intensitate crescută în copilărie şi adolescenţă. Aptitudinile psihomotrice specifice pe care este necesar să le îmbunătăţim prin mijloacele dansului sunt: mobilitatea, viteza, forţa şi detenta.

Mobilitatea şi supleţea sunt calităţi fizice prin care se angrenează participarea obligatorie a articulaţiilor prin lanţul mecanismelor motorii, care realizează deplasarea segmentelor osoase. Amplitudinea articulaţiilor de mişcare depinde de tipul morfofuncţional al articulaţiei, precum şi de vârsta, sexul şi pregătirea fizică a executantului.

Mobilitatea în cadrul pregătirii fizice specifice este o calitate fizică esenţială, care se cere a fi prelucrată în toate articulaţiile la cote maxime, îndeosebi în performanţa la anumite sporturi, precum în dansul sportiv. Metodica dezvoltării mobilităţii presupune respectarea următoarelor reguli:

- încălzirea gradată şi la maximum a musculaturii sau a lanţului muscular în care se efectuează exerciţiul de mobilitate pentru a obţine capacitatea maximă funcţională a muşchiului în articulaţie sau articulaţiile respective;
- după încălzirea cu exerciţii active, se va proceda la aplicarea exerciţiilor autopasive sau pasive executate cu pereche sau de către profesorul sau antrenorul respectiv;
- după obţinerea parametrilor de mobilitate vizaţi, aceasta se va combina cu metodele: izometrică, culturistă, power training;
- destinderea musculaturii, a articulaţiilor prin mişcări de relaxare şi automasaj în perechi.

Viteza reprezintă capacitatea organismului de a executa cu rapiditate mişcări în anumite condiţii. Viteza are mai multe forme de manifestare, şi anume: viteza de reacţie, viteza de execuţie, viteza de deplasare, viteza de repetiţie, toate fiind calităţi motrice foarte importante în dans.

Forţa este capacitatea organismului care, pe baza contracţiei şi deci a deplasării segmentelor sale paralel cu activitatea sistemului nervos central, învinge diverse rezistenţe externe sau chiar greutatea şi inerţia unor părţi ale aparatului locomotor. Ponderea erediţăţii forţei este substanţială, coeficientul de heritabilitate se apreciază la peste 0,80% după păreri autorizate, apreciindu-se că forţa are determinism genetic superior vitezei.

Materiale şi metode

Cercetarea s-a desfăşurat pe parcursul anului şcolar 2010-2011 la Palatul Copiilor din Suceava. În calitate de cadru didactic al acestei instituţii, mi-am propus să valorific experienţa dobândită, selecţionând eşantionul cercetării. Pornind de la faptul că dansul este un mijloc mai puţin promovat în activitatea instructivă la vârsta liceală, am considerat necesar să verific intervenţia aplicativă la nivelul eşantionului format din 15 eleve cu vârste cuprinse între 15-17 ani.

Studiul s-a efectuat în cadrul antrenamentelor specifice de pregătire coregrafică ce s-au desfăşurat săptămânal sau în cadrul antrenamentelor zilnice destinate pregătirii elevelor, însoţite de acompaniament muzical adecvat.

Am selecţionat şi aplicat modele operaţionale cu conţinut specific gimnasticii pentru optimizarea procesului instructiv în condiţiile educării ritmului şi a muzicalităţii motrice. În acest scop, am folosit în cadrul verigii de pregătire a organismului pentru efort teme şi jocuri ritmice în măsuri de 2/4, 3/4 şi 4/4 pentru încadrarea acţiunilor motrice în dimensiunile frazelor muzicale, în tempoul muzical şi pentru realizarea concordanţei mişcării cu înălţimea sunetelor.

De asemenea, am procedat la folosirea mijloacelor din cadrul exerciţiilor de dezvoltare generală, concretizate prin complexe libere şi cu obiecte în condiţiile unui acompaniament adecvat pentru influenţarea selectivă a aparatului locomotor.

Toate aceste structuri au fost aplicate în fiecare lecţie pe perioada cercetării, respectând obiectivele şi durata verigilor lecţiei.

Modelele propuse au fost însuşite gradat din punct de vedere al complexităţii, acestea plecând de la exerciţii simple la bara de perete şi ajungând la structuri mai dificile şi legări ale acestora:

a) Modele pentru încălzire:
1. Exerciţii pentru pregătirea organismului;
2. Exerciţii la bara de perete;

3. Sărituri artistice simple şi paşi de dans.

b) Modele pentru partea fundamentală. Exerciţii pentru educarea ritmicităţii şi a muzicalităţii motrice:

1. Modele operaţionale de teme ritmice

- Teme ritmice prin percuţie – sunt însoţite de melodii în măsură 3/4 cu tempouri moderate (moderatto);
- Teme ritmice prin mişcare – sunt însoţite de melodii în măsură 3/4 cu tempouri moderate (moderatto);
- Teme ritmice prin percuţie şi mişcare – sunt însoţite de melodii în măsură 2/4, 3/4, şi 4/4 ;

2. Modele operaţionale de jocuri muzicale

- Jocuri pentru încadrarea acţiunilor motrice în dimensiunea măsurării muzicale;
- Joc pentru încadrarea acţiunilor motrice în dimensiunea frazelor muzicale;
- Joc pentru încadrarea mişcării în tempoul muzical;
- Jocuri muzicale pentru realizarea concordanţei mişcării cu înălţimea sunetelor;

c) Modele pentru pregătirea fizică:

1. Legări de sărituri artistice în condiţii de rezistenţă şi forţă;
2. Legări de sărituri artistice cu poze finale.

Rezultate

Pe parcursul celor 5 luni de desfăşurare a experimentului, datele obţinute în urma testărilor iniţiale şi finale au fost înregistrate, evidenţiind dinamica parametrilor înregistraţi în urma aplicării probelor ce au verificat eficienţa mijloacelor în rezolvarea sarcinilor lecţiei de antrenament la nivelul elevelor de la Palatul Copiilor.

Pe baza datelor obţinute şi a indicatorilor statistici calculaţi s-a putut efectua o analiză a rezultatelor obţinute:

Tabelul 1. Centralizator al rezultatelor probelor de ritmicitate şi motricitate

	Proba de ritmicitate şi muzicalitate motrice				Proba de coordonare	
	Percuţie		Mişcare			
	Testare iniţială	Testare finală	Testare iniţială	Testare finală	Testare iniţială	Testare finală
Media aritmetică	8	8,6	8,1	8,8	8,2	8,4
Diferenţa	0,6		0,7		0,2	
Indicele Brada	7,22%		8,28%		2,40%	

Verificarea gradului de educare a ritmicităţii la nivelul eşantionului propus cercetării a constat în reprezentarea unei fraze muzicale prin percuţie la audiţie. Valorile medii înregistrate la sfârşitul experimentului au fost îmbunătăţite cu 0,6 puncte, lucru ce confirmă eficacitatea mijloacelor aplicate pe parcursul studiului, concretizate prin temele ritmice, şi a jocurilor privind sesizarea ritmului exprimat prin acompaniamentul muzical. La proba de ritmicitate prin percuţie, progresul înregistrat a fost confirmat de indicele Brada (rata de progresie) cu o pondere de 7,22%.

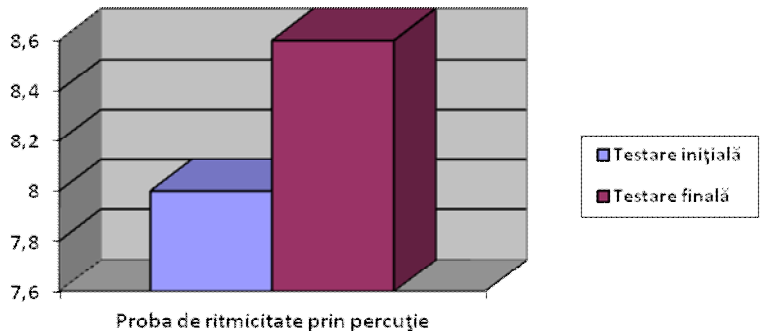


Fig. 1. Dinamica valorilor la proba de ritmicitate prin percuţie

O creştere valorică mai mare se observă la finele cercetării la proba de verificare a ritmicităţii prin mişcare, care a constat în transpunerea prin mişcare a unei fraze muzicale de 16 timpi. În urma aprecierilor înregistrate de componentele grupei experimentale, s-a observat o creştere de 0,7 puncte la testarea finală, lucru ce atestă rolul temelor ritmice reprezentate prin mişcare, dar şi al complexelor de dezvoltare fizică generală, care au solicitat efectuarea mişcărilor pe doimea, pătrimea sau optimea valorilor notelor sesizate. Indicele Brada, cu o pondere de 8,28%, confirmă îmbunătăţirea valorică din finalul cercetării.

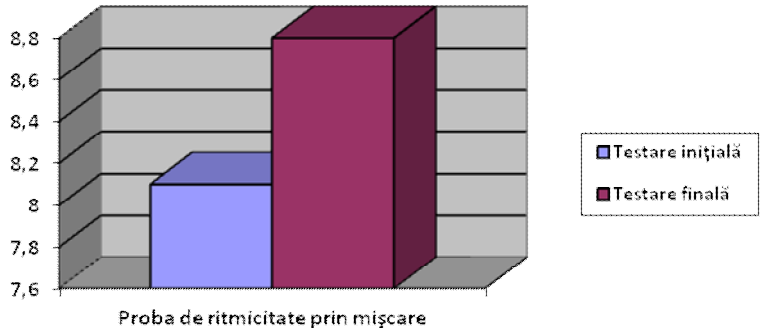


Fig .2. Dinamica valorilor la proba de ritmicitate prin mişcare

La proba pentru verificarea concordanţei dintre mişcare şi muzică, elevele au efectuat o combinaţie de exerciţii de dezvoltare fizică generală pe o frază muzicală de 16 timpi, cuprinzând mişcări ale braţelor şi ale picioarelor. După 30 de secunde de la sesizarea părţii musicale, subiecţii invesitgaţi au avut sarcina de a încadra mişcări cât mai corect executate în concordanţă cu melodia, dar şi într-un mod cât mai original.

În urma aprecierilor efectuate la finalul cercetării, s-a constatat o creştere sensibilă de 0,2 puncte, care justifică dificultatea probei şi timpul restrâns pentru efectuarea experimentului. Indicele de progresie de 2,4% a confirmat evoluţia valorică şi rolul mijloacelor diversificate.

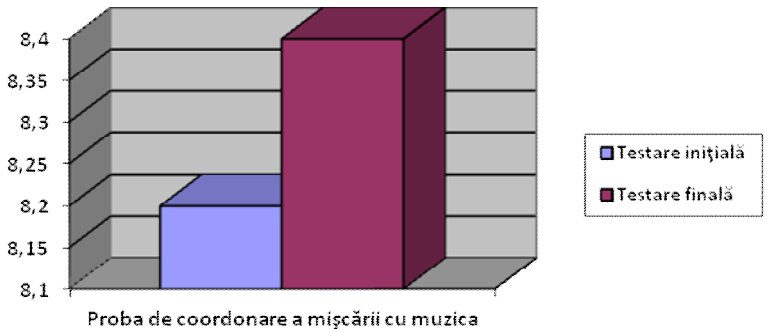


Fig. 3. Dinamica valorilor la proba de coordonare între mişcare şi muzică

Concluzii:

Unul dintre factorii care conduc la optimizarea procesului didactic la lecţiile cu teme din gimnastică este utilizarea muzicii. Acest lucru nu este numai consemnat în literatura de specialitate, ci este dovedit şi de faptul că muzica a avut un rol pozitiv asupra elevelor în ceea ce priveşte învăţarea modelelor propuse, aceste modele devenind mai accesibile.

Acompaniamentul muzical a fost parte componentă a lecţiei, ajutând la o permanentă concordanţă între mişcare şi muzică. Odată cu prezenţa diferitelor genuri muzicale în timpul orelor de educaţie fizică, au fost învăţate şi cum să asculte muzica, cum să diferenţieze genurile muzicale, fiind educate totodată în spiritul culturii muzicale.

Modelele propuse au fost însuşite gradat din punct de vedere al complexităţii, acestea plecând de la exerciţii simple şi ajungând la unele mai dificile şi legări de mare complexitate. Încadrarea modelelor propuse pe diferite melodii a fost un factor ce a ajutat la o mai uşoară învăţare a mijloacelor prevăzute în programa şcolară.

Acompaniamentul muzical reprezintă o componentă acustico-estetică, asociată comportamentului motrice specific cu rol în dirijarea, reglarea, organizarea şi construcţia structurilor de mişcări, având o importanţă şi o interpretare specifică, cu implicaţii atât asupra palierului educării ritimicităţii, cât şi al celui psihomotric.

Bibliografie:

1. Abadne H. H. Gimnastica ritmică sportivă. Bucureşti: Sport Turism, 1983.
2. Cârstea Gh. Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului. Bucureşti: Anda, 2000.
3. Constantinescu E. Gimnastica ritmică curs de bază. Bacău: Universitatea din Bacău, 2002.
4. Dobrescu T., ş. a. Optimizarea predării gimnasticii în învăţământul preuniversitar. În: Studii şi cercetări ştiinţifice. Bacău, 1997, nr. 1.
5. Dobrescu T. Optimizarea lecţiei de educaţie fizică cu colectivele de fete prin introducerea step-ului. În: Studii şi cercetări ştiinţifice. Bacău, 1999, nr. 2.
6. Greder F. Musique: prophylaxie et therapie. În: Macolin, 1995, nr. 6.
7. Luca A. Creşterea eficienţei lecţiei de educaţie fizică din învăţământul gimnazial prin folosirea muzicii. În: Gymnasium, 1994, nr.1,
8. Macovei S. Caiet metodic Gimnastică ritmică sportivă. Mijloace de bază. Vol. I . Bucureşti: ANEFS, 1992.

DINAMICA DEZVOLTĂRII MORFOFUNCŢIONALE ŞI A CALITĂŢILOR MOTRICE LA ELEVELE DE VÎRSTĂ GIMNAZIALĂ, 11-12 ANI, ÎN CADRUL LECŢIILOR DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Sprîncean Pavel,
Liceul Teoretic ”Prometeu”, Chişinău
Diaconu Vladimir,
Universitatea de Stat de Medicină şi Farmacie „N.Testemiţanu”, Chişinău
Jurat Valeriu,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *physical exercises, physical development, motor qualities, motor activity, teaching process.*
Abstract. *The physical education process in schools, the intensification of pupils motor activity depends greatly on the volume add variety of means used during the lessons. Nowadays, the content of physical education school curriculum requires a rational modernization in using the effective forms and methods in physical exercises training and motor skills development of pupils. Thus, such an attitude toward the school physical education process will essentially contribute to the motor activity and physical development of secondary school age pupils.*

Actualmente, un rol deosebit de important în rezolvarea problemei formării tinerei generaţii şi din punct de vedere fizic îi revine şcolii. Este cunoscut faptul că, la vârsta şcolară mijlocie, copiii înregistrează cei mai mari indici în dinamică în ceea ce priveşte dezvoltarea calităţilor motrice [1, 4]. Ca urmare, această perioadă de vârstă este considerată de specialişti drept cea mai efectivă pentru identificarea şi dezvoltarea motricităţii elevilor [2, 5].

Procesul de creştere şi dezvoltare a copilului se desfăşoară potrivit anumitor legităţi, parcurge anumite perioade caracteristice vârstei, sexului şi are o mare importanţă, atât pentru dezvoltarea Republicii Moldova, cât şi pentru activitatea instructiv-educativă.

Anume în perioada copilăriei rezultatul acţiunilor cu scop bine determinat contribuie la fortificarea sănătăţii, la formarea capacităţii generale de lucru, la organizarea activităţii zilnice necesare pentru dezvoltarea armonioasă a personalităţii elevului [2, 4, 5]. Rolul educaţiei fizice în şcoală este de o importanţă majoră, fiindcă aceasta fundamentează bazele materiale ale personalităţii, contribuind la dezvoltarea intelectuală şi morală a elevilor. Astfel, formarea timpurie a personalităţii elevului deja la etapa copilăriei este condiţionată de unitatea factorilor psihofizici, intelectuali şi fizici, ultimii, conform opiniilor specialiştilor, ar fi prioritari.

Unii specialişti afirmă [2, 4] că succesele obţinute în diferite domenii presupun dezvoltarea calităţilor motrice pînă la un nivel superior şi fac posibilă atingerea performanţelor la orele de educaţie fizică.

În cadrul activităţilor elevilor de vârstă şcolară mijlocie, un efect considerabil asupra menţinerii capacităţii generale de lucru îl au exerciţiile fizice practicate în formă de: jocuri, gimnastică, atletism, care corespund aspectului filo-şi ontogenetic de formare a personalităţii elevului [3, 7].

Totodată, ţinem să menţionăm că rezultatele studiului amplu al literaturii de specialitate se referă la multiple aspecte ale educaţiei fizice şcolare în contextul formării competenţelor psihomotrice şi de personalitate, ca proces interogativ.

Reperele expuse anterior ne-au servit drept motiv principal pentru abordarea problemei în cauză, devenind baza formulării scopului, obiectivelor şi metodologiei de cercetare.

Scopul cercetării constă în intensificarea activităţii motrice prin dezvoltarea calităţilor fizice ale elevilor claselor a VI-a în procesul de instruire la educaţia fizică, în cadrul căruia se

va pune accent pe diverse forme de organizare şi desfăşurare a lecţiei, în dependenţă de conţinuturile educaţionale: atletism, gimnastică şi jocuri sportive.

Obiectivele cercetării:

1. Aprecierea influenţei conţinutului curricular la educaţia fizică asupra nivelului de creştere a motricităţii pentru elevii de vârstă gimnazială, fete de 11-12 ani;

2. Determinarea dinamicii indicilor pregătirii şi dezvoltării fizice a elevilor (fete) claselor a VI-a pe parcursul anului de învăţământ.

Organizarea şi desfăşurarea cercetărilor au avut loc în Liceul Teoretic „Prometeu-Prim” din municipiul Chişinău, anul de învăţământ 2012-2013. În experiment au fost încadraţi 63 de subiecţi, eleve ale claselor a VI-a.

Gradul de noutate al cercetării constă în examinarea nivelului dezvoltării fizice şi formarea calităţilor psihomotrice la elevele de vîrstă gimnazială, din clasele a VI-a, prin mijloace specifice educaţiei fizice practicate în echipă (grup) şi individual. Totodată, s-a ţinut cont de integrarea interdisciplinară şi condiţiile de realizare a acesteia în sistemul anual al lecţiilor cu efecte cumulative şi de transfer pozitiv al unor priceperi motrice, care vizează unitatea celor 3 laturi educaţionale (intelectuală, psihomotrice, motivaţională), asigurând unitatea procesului de formare a personalităţii social-active a elevului.

Analizând datele literaturii de specialitate, opiniile specialiştilor referitoare la problema dezvoltării capacităţilor motrice în cadrul educaţiei fizice şcolare [1, 6, 7], a fost elaborată metodica organizării lecţiilor de educaţie fizică utilizând diverse jocuri de mişcare, ce conţin exerciţii din atletism, gimnastică, jocuri sportive etc., pentru dezvoltarea capacităţilor necesare vârstei date.

În acest scop, s-a organizat un experiment pedagogic pe parcursul unui an şcolar, activitatea în clasele experimentale fiind desfăşurată cu o pondere sporită de complexe şi mijloace pentru dezvoltarea capacităţilor motrice. În clasele martor însă s-au desfăşurat lecţii obişnuite, conform metodologiei tradiţionale.

Pentru aprecierea eficacităţii aplicării metodologiei propuse, au fost analizate rezultatele testării indicilor morfofuncţionali şi ai pregătirii motrice a elevelor (Tabelul 1).

Analiza rezultatelor investigaţiilor ştiinţifice a scos în evidenţă faptul că la sfîrşitul experimentului pedagogic au fost depistate anumite progrese la toate capitolele dezvoltării morfofuncţionale.

Aşadar, la capitolul ***înălţimea corpului***, în grupa martor, progresul a constituit 3,34 cm ($P>0,05$), pe cînd în grupa experimentală, indicii au sporit semnificativ cu 4,76 cm ($P< 0,01$).

Studiind dinamica indicilor ***masei corpului***, am observat o situaţie asemănătoare. La fetele din grupa martor, indicii masei corpului constituie 45,86 ± 1,47 kg ($P< 0,05$). O creştere ceva neînsemnată s-a depistat în grupa experimentală, media constituind 45,65 ± 1,33 kg ($P <0,01$).

La compartimentul **perimetrul toracic la inspiraţie** indicii au crescut semnificativ. La sfârşitul experimentului pedagogic aceşti indici s-au îmbunătăţit în grupele martor şi experimental cu $P< 0,001$ la inspiraţie. În ceea ce priveşte **perimetrul toracic la expiraţie,** în grupele martor şi experimental creşterea a constituit ($P>0,05$).

Analizând **dinamometria** mâinii drepte, a celei stângi şi lombară, am observat o creştere semnificativă a rezultatelor. În grupa martor, fetele au îmbunătăţit rezultatele dinamometriei mâinii drepte şi a mâinii stângi cu $P>0,05$, iar în grupele experimentale indicii au crescut respectiv $P<0,001$. Mai convingătoare s-au dovedit a fi şi rezultatele fetelor din grupa experimentală şi la indicii ***dinamometriei lombare.*** Aşadar, în grupa martor, indicele a

constituit P >0,05. În grupa experimentală fetele ,,au crescut”, aici s-a depistat un progres al rezultatelor cu P<0,0001.

La sfîrşitul experimentului pedagogic s-au îmbunătăţit considerabil şi indicii ***capacităţii vitale a plămânilor (CVP).*** La fetele din grupele martor şi în cea experimentală aceşti indici au crescut şi s-au îmbunătăţit. Analiza matematico-statistică a demonstrat că progresul indicilor CVP la fetele din ambele grupe este semnificativ (P<0,001).

Tabelul 1. Dinamica indicilor dezvoltării morfofuncţionale a fetelor clasei a 6-a pe parcursul experimentului pedagogic

Nr. crt.	Indicii dezvoltării morfofuncţionale	Grupa	Nr. elevi	Etapa iniţială	Etapa finală	t	p
				M1 ± m1	M2 ± m2		
1	Înălţimea corpului (cm)	M	28	155,09 ± 1,67	158,43 ± 1,38	1.54	> 0,05
		E	28	154,64 ± 1,09	159,35 ± 1,24	2.85	< 0,01
2	Masa corpului (kg)	M	28	41,46 ± 1,28	45,86 ± 1,47	2.26	< 0,05
		E	28	40,68 ± 1,47	45,65 ± 1,33	2.51	< 0,01
3	Perimetrul toracic la inspiraţie (cm)	M	28	79,64 ± 0,95	93,3 ± 1,09	3.93	< 0,001
		E	28	78,24 ± 0,76	82,39 ± 1,00	3.32	< 0,01
4	Perimetrul toracic la expiraţie(cm)	M	28	74,37 ± 0, 85	76,09 ± 0,95	2.18	< 0,01
		E	28	71,77 ± 0,76	73,30 ± 0,90	1.3	> 0,05
5	Dinamometria mînii drepte(kg)	M	28	18,78 ± 0,95	21,00 ± 1,00	1.62	> 0,05
		E	28	18,75 ± 0,76	22,33 ± 0,23	3.62	< 0,001
6	Dinamometria mînii stîngi (kg)	M	28	17,75 ± 0,71	19,50 ± 1,00	1.4	> 0,05
		E	28	16,75 ± 0,81	19,83 ± 0,28	3.62	< 0,001
7	Dinamometria muşchiului spatelui (forţa lombară) (kg)	M	28	41,55 ± 2,14	48,00 ± 2,57	1.93	> 0,05
		E	28	38,96 ± 1,90	52,50 ± 1,43	5.71	< 0,001
8	Capacitatea vitală a plămînilor (ml)	M	28	328,28 ± 7,63	379,04 ± 10,97	3.74	< 0,001
		E	28	308,75 ± 10,97	358,09 ± 8,11	3.61	< 0,001
9	Frecvenţa cardiacă (pulsaţii/minut.)	M	28	177,75 ± 3,24	167,66 ± 8,11	3.74	< 0,001
		E	28	170,58 ± 2,67	167,12 ± 8,20	3.61	< 0,001
10	Săritura în cerc Ø 60 cm cu întoarc. 360°(fixare)	M	0	1,62 ± 0,19	0,16 ± 0,19	5.61	< 0,001
		E	28	1 ± 0,23	0,6 ± 0,09	2	< 0,01

Referindu-ne la indicii nivelului pregătirii fizice la finele anului, observăm mai multe cazuri de creşteri semnificative în grupa experimentală (8) faţă de grupa martor (5). Pentru grupa experiment, numai indicele la alergare de 1500m nu capătă valori semnificative. Aceste rezultate ne permit să apreciem eficacitatea programei aplicate în clasele martor, unde a fost pus accentul pe intensificarea activităţii motrice prin diverse forme de organizare a procesului instructiv, cu o pondere majoră în dezvoltarea calităţilor motrice.

Spre exemplu, în proba de **„suveică” (3x10 m),** la începutul anului de învăţământ, fetele din grupele martor şi experimentale, rezultatul a fost mediu. La sfîrşitul anului de învăţământ în ambele grupe au fost observate anumite progrese, fetele au avut un rezultat mediu de 8,4±0,07 sec. În grupele martor şi experimentală, progresul rezultatelor la această probă a fost semnificativ (P<0,001).

În proba de ***săritură în lungime de pe loc,*** în cadrul testărilor iniţiale, în ambele grupe, fetele au reuşit un rezultat mediu de 156, 35±2,62 cm. În grupa martor şi în cea experimentală rezultatele medii iniţiale au constituit 155,58±3,57 cm. La sfîrşitul experimentului pedagogic, acest indice însă s-a dovedit a fi nesemnificativ din punct de vedere statistic (P>0,05).

Tabelul 2. Dinamica indicilor pregătirii fizice a fetelor clasei a VI-a pe parcursul experimentului pedagogic

Nr. crt.	Indicii dezvoltării morfofuncţionale	Grupa	Nr. elevi	Etapa iniţială	Etapa finală	t	p
				M1 ± m 1	M 2 ± m 2		
1	Alergare-suveică	M	28	9,16 ± 0,11	8,6 ± 0.06	4.6	< 0,001
	3x10 (sec)	E	28	9,46 ± 0,13	8,2 ± 0,08	8.4	< 0,001
2	Săritura in lingime	M	28	156,35 ± 2,62	161,7 ± 2,86	1.38	> 0,05
	de pe loc (cm)	E	28	155,58 ± 3,57	162,8 ± 2,14	1.73	> 0,05
3	Flotări	M	28	18,63 ± 1,43	23,80 ± 1,19	2.79	< 0,01
	(nr.repet.)	E	28	16,19 ± 1,28	20,83 ± 0,71	3.17	< 0,01
4	Ridic. trunch. la vertic.	M	28	22,03 ± 0,66	24,16 ± 0,52	2.53	< 0,01
	din culcat dorsal 30 s.	E	28	22,26 ± 0,47	25,68 ± 0,38	5.71	< 0,001
5	Sărituri cu coarda	M	28	3,40 ± 0,35	2,80 ± 0,28	1.36	> 0,05
	timp de 1min.(repet.)	E	28	3,10 ± 0,43	2,04 ± 0,33	1.96	> 0,05
6	Aplec. înainte din şez.	M	28	10,93 ± 0,71	16,70 ± 0,80	5.44	< 0,001
	cu pic. depărtate(cm)	E	28	11,15 ± 0,61	14,95 ± 0,66	4.26	< 0,001
7	Alergare de viteză	M	28	10,97 ± 0,17	10,25 ± 0,08	4	< 0,001
	60m (sec)	E	28	11,12 ± 0,20	10,16 ± 0,04	4.8	< 0,001
8	Cros 1500m	M	28	499,45 ± 5,15	486,14 ± 9,06	1.24	> 0,05
	(sec)	E	28	501,95 ± 10,49	481,85 ± 5,24	1.7	> 0,05

Analizînd schimbările indicilor ***forţei muşchilor braţelor*** (în cazul nostru, flotări la fete), am dedus că dinamica acestora a fost una nesemnificativă (P>0,05), atît în grupele martor, cît şi în cele experimentale. De exemplu, la sfîrşitul experimentului, fetele din grupa martor au avut de 23,80±1,19 flotări, mai mult faţă de începutul experimentului. În grupa experimentală, chiar dacă indicii forţei au crescut 20,83±0,71, acest progres este semnificativ din punct de vedere statistic (P<0,01).

Cît priveşte dinamica indicilor ***forţei muşchilor abdominali,*** dacă iniţial, fetele din grupa martor, în debutul experimentului, au efectuat 22,03±0,66 ridicări ale trunchiului timp de 30 sec., iar cele din experimentală – 22,26±0,47, rezultatele finale ale acestor două grupe au constituit 24,16±0,52 unităţi şi, respectiv, 25,68±0,38 unităţi

Referindu-ne la indicii ***elasticităţii coloanei vertebrale,*** menţionăm că la începutul experimentului pedagogic, fetele au avut un rezultat de 10,93±0,71 cm în grupa martor şi 11,15±0,61 cm în grupa experimentală, iar la sfîrşitul experimentului rezultatele au crescut pînă la 16,70±0,80 cm şi, respectiv, 14,95±0,61 cm, progresele constituind astfel $P<0,001$.

Aplicînd **alergarea de viteză 60m** pentru aprecierea capacităţi de viteză ca şi în alte cazuri de mai sus, progrese esenţiale au fost depistate în ambele cazuri. În cadrul testărilor iniţiale elevii au avut un rezultat mediu, iar la sfîrşitul experimentului în ambele grupe s-au observat anumite progrese, lucrurile au mers bine, progresul fiind semnificativ $P<0,001$.

Aplicînd **alergarea de 1500m**, am apreciat nivelul de dezvoltare a rezistenţei. Comparînd rezultatele finale cu cele iniţiale, am depistat o uşoară creştere în grupa martor dar şi în cea experimentală. În ambele cazuri acest progres a fost statistic nesemnificativ $P > 0,05$.

Prin urmare, analiza rezultatelor experimentului pedagogic, referitor la schimbările nivelului de pregătire fizică generală a elevilor claselor a 6-a (fete), ne permite să deducem că indicii studiaţi au crescut în ambele grupe încadrate în experiment. În majoritatea cazurilor progresele au avut un caracter nesemnificativ din punct de vedere statistic. Excepţie au făcut-o rezultatele în probele de „suveică” (3x10m) şi săritura în lungime de pe loc, abdomenoflexiune, alergare de viteză 60m, aplecare înainte din şezând, la care elevii grupei experimentale au avut un progres comparativ mai mare faţă de cei din grupa martor.

Amintim că în grupele experimentale, în cadrul lecţiilor de educaţie fizică, ponderea cea mai mare au avut-o spre dezvoltarea vitezei, rezistenţei, forţei. Avînd în vedere că şi probele de evaluare, amintite ceva mai sus, se caracterizează printr-un grad înalt de manifestare a capacităţilor motrice, anume acest fapt a şi determinat natura progreselor semnificative realizate de grupele experimentale.

Concluzii:

1. Datele obţinute scot în evidenţă faptul că utilizarea cu o pondere sporită a mijloacelor din atletism, gimnastică şi jocuri sportive, orientate spre dezvoltarea capacităţilor motrice la lecţiile de educaţie fizică contribuie la creşterea indicilor dezvoltării şi pregătirii fizice generale a elevilor, în special în cazul manifestării deosebite a capacităţilor motrice.

2. Aplicarea intensivă a exerciţiilor specifice de dezvoltare a calităţilor motrice acordă lecţiilor un conţinut mai bogat şi variat, fapt ce conduce la creşterea interesului elevilor faţă de disciplina de studii „Educaţia fizică”.

3. Acestea au făcut ca lecţia de educaţie fizică să fie concepută de o manieră superioară din punct de vedere al calităţii, şi va contribui la intensificarea procesului de instruire la această disciplină, favorizând substanţial dezvoltarea calităţilor motrice.

Bibliografie:

1. Boian I. ş.a. Educaţie fizică. Curriculum şcolar: Broşură informativă. Chişinău: Prut Internaţional, 1998. 80 p.

2. Cârstea G. Metodica educaţiei fizice şcolare. Bucureşti: Universul, 1993, p. 126 – 131.

3. Epuran M. Metodologia cercetării activităţilor corporale. Bucureşti, 1992. Vol.1, p. 81, 293.

4. Epuran M. Metodologia cercetării activităţilor corporale. Bucureşti, 1992. Vol.2, p. 265.

5. Iliina T. A. Perioadele de vîrstă în dezvoltarea şcolarilor. Pedagogia. Sub red. lui Babanski lu. K. Trducere din lb. Rusă de I. C. Şchiopu ş.a. Chişinău: Lumina, 1986, p. 52.

6. Pedagogia / Sub red. lui Babanski lu. K. Traducere din Ib. Rusă de I.C. Şchiopu ş.a. Chişinău: Lumina, 1986, p. 84-85, 164, 169, 252-269.

7. Фельдштейн Д.И. Психология современного подростка. Москва: Педагогика, 1987, с. 231 – 232.

8. Рябинцев В.П. Работаю по своей программе. В: Физическая культура в школе, 1990, № 2, с. 30-31.

9 .Фарфель В.С. Двигательные способности. В: Теория и методика физической культуры, 1977, №12, с. 28.

SĂNĂTATEA COPIILOR DIN INSTITUȚIILE PREȘCOLARE ÎN RAPORT CU CONDIȚIILE DE INSTRUIRE

Tătaru Angela,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău
Cojocari Lidia,
Universitatea Pedagogică de Stat ,,Ion Creangă”, Chişinău

Keywords: *pre-school institution, children, health, morbidity, health index, microclimate, sonometer, lighting coefficients.*

Abstract. *Activity and rest conditions of children in pre-school institutions do not always correspond to the sanitary-hygienic requirements, registering low temperatures, relative high humidity and slightly increased content 0.01-0.08% of carbon dioxide mostly in cold period of the year, having impact on children's health, aimed by the general morbidity 893, 9 ‰ in i/p nr. 193 2018, 6 ‰ in the i/p nr. 26, a satisfactory condition of decreasing pathological processes and very diminished health index 9,4-12.3%*

Introducere

Schimbările dramatice înregistrate în ultimii ani în viaţa socială, economică şi politică în Republica Moldova au influenţat cel mai nefavorabil asupra stării de sănătate a populaţiei.

Sănătatea reprezintă o valoare moral-etică şi psihofizică importantă. Ea este o calitate a vieţii, o stare de funcţionare normală a tuturor organelor şi sistemelor organismului. Sănătatea reprezintă o stare completă, integrală de bine din punct de vedere fizic, psihic, social, spiritual şi nu înseamnă numai absenţa bolii sau infirmităţii [5].

Problema sănătății copiilor este extrem de importantă începând cu perioada precoce de dezvoltare a organismului, în care se formează comportamentele, obiceiurile, ce vor avea o influență decisivă asupra stării de sănătate și a longevității viitorului adult. Aceasta este perioada în care reacţia organismului la măsurile de prevenire a morbidității este mult mai eficientă [1].

Dreptul la supravieţuire prezintă unul dintre drepturile fundamentale stipulate în Convenţia cu privire la Drepturile Copilului şi ţine direct de starea de sănătate, nivelul de nutriţie, rata de morbiditate și mortalitate înregistrate în rândurile copiilor. Copilul are dreptul de a se bucura de cea mai bună stare de sănătate pe care o poate atinge şi de a beneficia de serviciile medicale şi de recuperare necesare pentru asigurarea realizării efective a acestui drept [7].

Este cunoscut că starea de sănătate a copiilor se formează în trei medii [2, 4]: în casă, în instituţiile de învăţământ preşcolare, preuniversitare şi în societate. Crearea unei ambianţe

sănătoase în aceste trei medii asigură o creştere şi o dezvoltare durabilă a organismului copiilor. În realitate, mediile date sunt deseori nefavorabile şi creează diferite probleme de sănătate.

Astăzi, sănătatea copiilor este una dintre cele mai actuale probleme în toată lumea, fiind condiţionată de agravarea progresivă a stării mediului ambiant.

În această ordine de idei, ne-am propus ca scop evaluarea stării sănătăţii copiilor din instituţiile preşcolare în raport cu condiţiile de instruire.

Metodologia şi organizarea cercetării

Pentru a atinge scopul stabilit, am efectuat un studiu complex al stării de sănătate a copiilor din instituţiile preşcolare (i/p) nr. 193 or. Vatra şi nr. 26 mun. Chişinău, sectorul Buiucani.

Cercetarea s-a realizat în mai multe etape, ce diferă din punctul de vedere a metodologiei şi al profunzimii investigaţiilor. La etapa preliminară s-a analizat dinamica morbidităţii, având la bază datele formei de evidenţă, anexa 2 la ordinul Ministerului Sănătăţii şi Ministerului Educaţiei din 03.01.02 „Darea de seamă privind starea sănătăţii elevilor” în perioada 2012 – 2013. Apoi au fost monitorizate condiţiile de instruire a copiilor - microclima, nivelul zgomotului, nivelul iluminatului cu ajutorul utilajului prin aplicarea higrometrului electronic HI 9161C, sonometrului SI-01 şi luxometrului electronic de tip TESTO 545.

Analiza rezultatelor cercetării

Este cunoscut că microclimatul şi poluanţii din aer cauzează multe probleme de sănătate: de la morbiditatea generală, dereglările aparatului respirator, provocarea atacurilor asmatice şi până la cele mai grave consecinţe [3].

Ca rezultat al avizării igienice a instituţiilor preşcolare, s-a constat că ambele instituţii monitorizate sunt construite din calcar, după proiect – tip, îngrădite, cu sistem de încălzire centalizată şi dispun de zone funcţionale tipice grădiniţelor. Sălile de joacă, instruire au suprafaţa între 45-50 m^2. În grupe sunt câte 18-20 copii. Unui copil îi revine – 2,0 m^2, ceea ce corespunde cerinţelor regulamentului igienic [6]. Mobilierul corespunde în toate sălile taliei copilului, însă lipseşte marcarea băncilor în grupele pregătitoare. Sălile de gimnastică şi muzicale sânt prezente în ambele grădiniţe, dar în i/p nr. 193 în unele săli lipsesc elementele de protecţie, ceea ce ar provoca accidente în timpul jocului copiilor.

Din punct de vedere explorativ, condiţii nefavorabile nu s-au depistat.

Studiind parametrii microclimei, concentraţia CO_2 pe parcursul zilei, în două perioade ale anului, am determinat că în camera de joc şi în vestiar în instituţia preşcolară nr.193, în perioada rece a anului, temperaturile au fost mai mici decât normele admisibile (18 - 20^{0}C), în dormitor 16,7±0,2^{0}C şi în vestiar 16,3±0,4^{0}C, dar mai cu seamă în orele matinale (orele matinale 15,4^{0}C şi respectiv 15,6^{0}C). În perioada caldă a anului, în ambele instituţii monitorizate, s-au estimat valori sporite nesemnificative ale temperaturii în sălile de joc, instruire şi dormitoare.

Umiditatea relativă a aerului din încăperile examinate variază pe parcul zilei şi s-a depistat depăşirea limitelor normativelor igienice (30-60%) în camerele de jocuri şi instruire, mai ales în perioada rece a anului în ambele instituţii. În perioada caldă a anului în i/p nr. 193 - 64,2±2,5%.

S-au estimat şi modificări ale conţinutului dioxidului de carbon în aer pe parcursul zilei, care viciază mediul din încăperile cercetate, cele mai evidente fiind în perioada rece a anului. Concentraţia dioxidului de carbon a depăşit limitele admisibile (0,1%) cu 0,01-0,08%.

Prin urmare, condiţiile de activitate şi odihnă a copiilor în i/p nr. 193 se caracterizează prin temperaturi joase, umiditate relativ sporită şi conţinut major al dioxidului de carbon 0,06% în perioada rece a anului, cu impact asupra sănătăţii copiilor.

O altă problemă actuală a igienei copiilor e de a crea condiţii optime pentru activitatea analizatorului vizual. O insuficientă iluminare a încăperilor de studii poate provoca miopia la copii, care, în prezent, este destul de răspândită. Radiaţia solară are o influenţă deosebită asupra organismului, care se află în procesele de creştere şi dezvoltare, inclusiv asupra stării de sănătate [3, 9].

Coeficientul de iluminare naturală (CIN) în sălile de instruire și joc s-a determinat în limetele normei (3-5%): 4,6±0,8% în i/p nr. 193 și 5,1±0,3% în i/p nr. 26. Coeficientul iluminatului artificial (K) și coeficientul de reflecție (CR) a fondului, de asemenea, s-au constatat în limitele normelor sanitaro-igienice în vigoare (K: i/p nr. 193 - 292,6±43,8 lx, i/p nr. 26 - 319,6±54,9 lx; CR: i/p nr. 193 - 0,6±0,2 și i/p nr. 26 - 0,3±0,1 în i/p nr. 26).

Sonometria nu a vizat careva abateri de la limitele admisibile ale zgomotului 60-65 dBA în ambele insituții de învățământ.

Evaluarea morbidităţii în baza rezultatelor examenelor medicale profilactice a vizat afectarea patologică a copiilor, evidenţiind nu numai bolile, dar şi stările patologice care nu au constituit un pretext pentru adresare în instituţiile medicale.

Morbiditatea în perioada anilor 2012-2013 a constituit în mediu 893,9% în i/p nr. 193 și 2018,6% în i/p nr. 26. Cea mai largă răspândire o au afecţiunile organelor respiratorii în ambele instituții (i/p nr. 193: 2012 – 1022,4%; 2013 – 849,4%; i/p nr. 26 2012 – 1241,6% şi 2013 -1369,6%): Figura 1. Considerăm că sporirea remarcabilă a maladiilor aparatului respirator este determinată de mai mulţi factori, inclusiv de necorespunderea nesemnificativă a microclimei din unele încăperi ale instituţiei preşcolare, mai ales în perioada rece a anului, când rezistența organismului la îmbolnăvire este mai sporită.

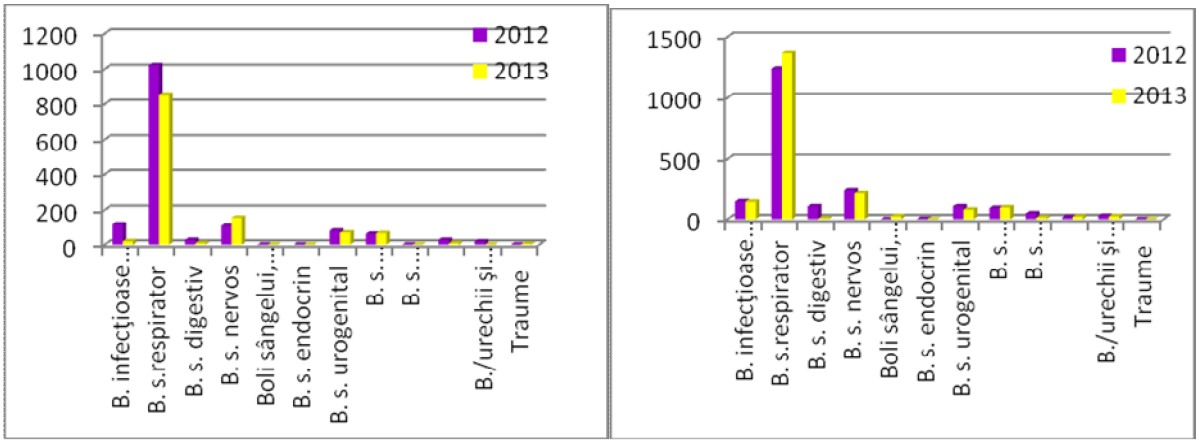


Fig. 1. Dinamica morbidităţii generale a copiilor i/p nr. 193 și respectiv i/p nr. 26, evaluate după clasele de maladii

Locul II, după frecvenţa de înregistrare a valorilor medii, a revenit maladiilor sistemului nervos (i/p nr. 193 - 131,0%; i/p nr. 26 – 225,9%). S-a observat o creştere a patologiei sistemului nervos în anul 2013, comparativ cu 2012 în i/p nr. 193 cu 46,8%, iar în i/p nr. 26 o diminuare nesemnificativă cu 24,1%. Considerăm că nivelul înalt al patologiei sistemului nervos este determinată de mediul familial, condiţiile de trai, nerespectarea unui anumit program de activitate, în afara frecventării grădiniței.

Locul III, după nivelul morbidităţii generale, a revenit bolilor infecţioase (Figura 1) fără helmintoze (i/p nr. 193 - 49,6%; i/p nr. 26 - 146,3%) şi această escaladare se datorează cazurilor de varicelă în perioada monitorizată, cu o incidenţă mai înaltă în i/p nr. 26 din or. Chişinău, unde densitatea şi contactul populaţiei este mai mare decât în localitatea Vatra.

Rezultatele obţinute pun în evidenţă o diferenţă a nivelului de extindere a fiecărei clase de boală. În acelaşi timp, este de menţionat în mod deosebit sporirea evidentă a morbidităţii maladiilor sistemului respirator de 1,1 ori în anul 2013 faţă de anul 2012 în i/p nr. 26 şi a sistemului nervos de 1,4 ori în i/p nr. 193.

Astfel, datele obținute atestă o sporire a morbidităţii generale a patologiilor la copii, determinată, pe de o parte, de acţiunea factorilor mediului ocupaţional, iar, pe de altă parte, de factorii ereditari, nivelul asistenței medicale, modul de viaţă, factorii social-economici şi psihologici etc.

Analizînd indicii morbididităţii pe clasele de unităţi nosologice, s-a observat o stare satisfăcătoare a cronicizării proceselor patologice. Numărul de copii care suferă de maladii cronice fiind destul de înalt la copiii din i/p 26: 168 cazuri în anul 2012 și 140 cazuri în anul 2013.

În instituția preșcolară nr. 193 din numărul total de copii 223 în anul 2012 n-au fost bolnavi nici o dată 17 copii, indicele sănătății constituind 9,4%, iar în anul 2013 din 259 copii n-au fost bolnavi nici o dată 28, indicele sănătăţii fiind de 10,8%.

În instituția preșcolară nr. 26, la fel nu s-a înregistrat un tablou mai bun: din numărul total de copii 269 în anul 2012 n-au fost bolnavi nici o dată 33, indicele sănătății fiind 12,3%. În anul 2013 din 276 copii n-au fost bolnavi nici odată 32, iar indicele sănătății a constituit 11,6%.

Prin urmare, s-a înregistrat un indice al sănătății foarte diminuat, ceea ce denotă o stare a sănătății nesatisfăcătoare. În acest context, se recomandă a efectua un control mai amplu asupra stării sanitare a instituțiilor preșcolare, respectării normativelor microclimei etc.; a se implica mai activ în educația pentru sănătate şi promovarea modului sănătos de viață atât în rândul copiilor, cât și al părinților.

Pentru evitarea îmbolnăvirilor cu maladii respiratorii cronice şi profilaxia lor, se recomandă: ermetizarea geamurilor în perioada rece a anului și acoperirea ferestrelor cu jaluzele în perioada caldă pentru evitarea supraîncălzirii încăperilor; deblocarea canalelor de ventilare și măsuri de restabilire a ventilației naturale; organizarea unui regim adecvat de aerisire a încăperilor.

Concluzii

Condițiile de activiate și odihnă a copiilor din instituțiile preșcolare nu întotdeauna corespund cerințelor sanitaro-igienice, înregistrându-se temperaturi joase, umiditate relativ sporită şi conţinut uşor sporit cu 0,01-0,08% a dioxidului de carbon, preponderent în perioada rece a anului, având impact asupra sănătății copiilor, vizat de morbiditatea generală 893,9 ‰ în i/p nr. 193 și 2018,6% în i/p nr. 26, o stare satisfăcătoare a cronicizării proceselor patologice și indicele sănătăţii foarte diminuat 9,4-12,3%.

Bibliografie:

1. *Cazacu-Stratu A., Friptuleac G. ş.a. Particularităţile morbidităţii generale şi prin afecţiuni respiratorii cronice la copiii din mun. În: Revista ştiinţifico-practică: Sănătate Publică, Economie şi Management în Medicină. Chişinău, 2008, nr. 5(26), p. 6-8.*

2. *Hăbăşescu I. Igiena copiilor şi adolescenţilor. Chişinău: CEP Medicina, 2009. 475 p.*

3. *Ostroveţ Gh. Igiena generală. Chişinău, 1999. 358 p.*

4. Popuşoi E. Sănătate publică şi management. Chisinau, 2002. 648 p.
5. Promovarea sănătăţii şi educaţiei pentru sănătate. Organizaţia Mondială a Sanatăţii. Bucureşti: LEMON, 1996. 98 p.
6. Regulamentul sanitar privind igiena instituţiilor preşcolare, nr. 287. Chişinău, 2012. 40 p.
7. Spinei L., Iodco N. şi alţ Sănătatea copiilor din Republica Moldova. În: Analele ştiinţifice ale USMF „N. Testemiţanu”. Chişinau, 2001, vol II, p. 45-50.
8. Viaţa, sănătatea şi mediul înconjurător. Organizaţia Mondială a Sănătăţii. Bucureşti: LEMON, 1996. 78 p.
9. Сердюковская Г. Н., Сухарев А. Г. Гигиена детей и подростков. Москва: Медицина, 1986, 35-65.

EFECTE FORMATIVE ŞI EDUCAŢIONALE ALE ACTIVITĂŢILOR DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

Ungureanu Aurelian,
Universitatea Tehnică de Construcţii, Bucureşti, România

***Keywords**: physical educationd and sport, activities, formative valences, students.*
***Abstract.** This study is analysing the educational, social and axiological phenomenon defined by the formal and nonformal aspect of the physical education and sports field. We consider the spectrum of socio-moral values and proactive mobility attitudes as well as the connections between physical education activities and the effects having formative valences on the young people's personality, especially on the students'.*

Introducere

Educaţia fizică şi sportul este un domeniu integrat procesului educaţional ca o componentă necesară, impusă de schimbările care se produc în cadrul societăţii. Este un fenomen axiologic, social şi educational complex şi dinamic, care, alături de celelate componente ale educaţiei integrale, contribuie la dezvoltarea personalităţii tinerei generaţii, urmărind realizarea unui echilibru şi a unei armonii între elementele biologice şi cele psihice ale personalităţii umane.

În viziunea experţilor pedagogi, conceptul pus în discuţie reprezintă un „ansamblu de activităţi fizice desfăşurate în prezenţa unei persoane special instruite”, „înseamnă educaţie în, prin şi pentru activităţi fizice”[3], „una dintre cele mai vechi forme de exercitare a acţiunii formative” [2], un domeniu al culturii universale, care “sintetizează categoriile, legităţile, instituţiile şi bunurile materiale create pentru valorificarea exerciţiilor fizice în scopul perfecţionării potenţialului biologic şi implicit spiritual al omului” [1].

Pe lângă scopurile sale principale de consolidare şi menţinere a sănătăţii, de creştere a capacităţii de muncă, de perfecţionare a calităţilor motrice, educaţia fizică contribuie şi la formarea unor calităţi şi trăsături intelectuale, morale, estetice, comportamentale, creative, precum şi a interesului pentru practicarea independentă a activităţilor sportive, simultan cu efortul de creare a situaţiilor de odihnă activă prin activităţi motrice de recreere.

Metodologia cercetării

În cercetarea noastră, am dorit să aflăm cum sunt percepute aceste valori dezvoltate prin practicarea activităţilor de EFS, atât în cadrul formal, cât şi nonformal, de către studenţi.

Am avut ca obiectiv cunoaşterea opiniei studenţilor cu privire la efectele în plan formativ ale activităţilor de educaţie fizică.

Eşantionul a cuprins un număr de 400 de studenţi, fete şi băieţi, din diferite universităţi din Bucureşti (UTCB, ASE, Universitatea Politehnică).

Am stabilit ca indicator operaţional relevanţa efectelor/valorilor dezvoltate şi asigurate prin practicarea EFS în cadrul chestionarului de opinii aplicat studenţilor.

Aceştia au răspuns următorului item din chestionarul adresat: “Specificaţi cât de importante consideraţi că sunt pentru dv. următoarele efecte formative ale practicării activităţilor de EFS ”.

Am selectat şi propus o listă cu efectele formative şi educaţionale ale practicării activităţilor de EFS.

Studenţii au apreciat pe o scală de la 5 (foarte important) la 1 (deloc important) măsura în care acestea sunt apreciate ca importante pentru ei.

Rezultatele cercetării:

Datele colectate le-am înregistrat într-un Tabelul 1, pe care îl prezentăm în continuare.

Tabelul 1. Frecvenţa generală a răspunsurilor privind efectele formative ale acvităţilor de EFS (opiniile studenţilor)

Item	Eşantion	Scala	5	4	3	2	1	Total
Specificaţi cât de importante consideraţi că sunt pentru dv. următoarele efecte formative ale practicării activităţilor de EFS ?	**Studenţi**	**Număr**	2656	1824	732	204	184	5600
		Procent	47,5%	32,5%	13%	3,7%	3,3%	100%

Plecând de la valorile statistice procentuale înregistrate la fiecare nivel al scalei de măsurare, evidenţiem într-un grafic comparativ rezultatele înregistrate (Figura 1).

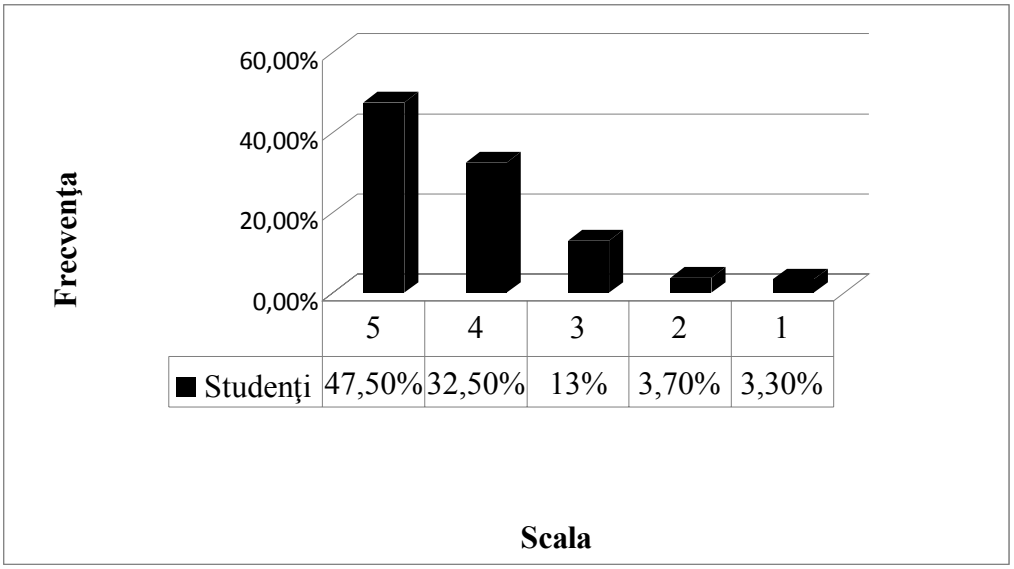


Fig. 1. Repartizarea opiniilor studenţilor cu privire la efectele formative ale practicării activităţilor de EFS pe intervalele scalei cu 5 trepte

1. valorile intervalelor 5 şi 4 sunt cele mai mari la toate valorile propuse - 47,5% şi respectiv, 32,5%, ceea ce ne îndreptăţeşte să afirmăm că respondenţii au o bună percepţie şi apreciere a efectelor formative ale practicării activităţilor de EFS;

2. la distanţă semnificativă se situează răspunsurile pentru nivelul mediu 3, 13%, cu 732 de răspunsuri.

3. pe intervalele inferioare (2 şi 1), toate valorile propuse au înregistrat frecvenţe foarte mici, nesemnificative.

Prezentăm, în continuare, datele colectate şi înregistrate în tabele, pentru categoria de subiecţi investigată (Tabelul 2).

Tabelul 2. Opiniile studenţilor cu privire la importanţa efectelor formative ale EFS

	Efecte/valori formative dezvoltate	**Scala/Rang**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
a	Creşterea încrederii în sine	208/IV	128/V	32	20	42
b	Creşterea interesului şi a preocupării pentru atitudinea corporală pozitivă	196/V	136/IV	40	16	12
c	Stimularea interesului pentru practicarea independentă a exerciţiului fizic	156	156/I	60	20	8
d	Dezvoltarea unor valori, precum voinţa, dârzenia, tenacitatea	172	140/III	64	16	8
e	Determinarea creşterii încrederii în forţele proprii	216/II	112	48	8	16
f	Dezvoltarea unui comportament focalizat pe atingerea de obiective clare	192	128/V	64	8	8
g	Formarea unei imagini de sine pozitive	168	132	72	16	12
h	Creşterea bunei dispoziţii de lucru, de activitate zilnică, de învăţare	192	136/IV	48	12	12
i	Dezvoltarea imaginaţiei, stimularea creativităţii	152	140/III	64	24	20
j	Dezvoltarea capacităţilor de disciplină şi autodisciplină	196/V	120	52	16	16
k	Dezvoltarea armonioasă a componentelor organismului uman	244/I	104	32	8	12
l	Promovarea valorilor sociomorale, precum: modestia, loialitatea, politeţea, respectul faţă de semeni, curajul, sinceritatea ş.a.	168	116	80	20	16
m	Creşterea indicilor de manifestare a calităţilor motrice de bază- viteză, rezistenţă, forţă, îndemânare, coordonare	184	148/II	40	8	20
n	Promovarea valorilor de grup, precum: spiritul de echipă, disciplina de grup, capacitatea de cooperare, respectarea ierarhiilor în cadrul grupului, respectul pentru munca celorlalţi ş.a.	212/III	128	36	12	12
o	Altele	0	0	0		0
Total opţiuni		**2656**	**1824**	**732**	**204**	**184**
		5600				
Procent global		**47,5%**	**32,5%**	**13%**	**3,7%**	**3,3%**

Analizând frecvenţele valorilor formative ale activităţilor de EFS, obţinute pe fiecare interval al scalei, am constatat că toate efectele listate au înregistrat cele mai multe răspunsuri pe intervalele superioare, 4 şi 5, „în foarte mare măsură” şi „în mare măsură”;

Principalul efect al practicării activităţilor sportive, în opinia studenţilor, este dezvoltarea armonioasă a organismului. Acesta a obţinut cel mai mare număr de răspunsuri şi rangul I pe nivelul maximal. Importante sunt şi următoarele valori, care se regăsesc în primele cinci locuri pe intervalul „în foarte mare măsură”: determină creşterea încrederii în forţele proprii, rangul II, promovarea valorilor de grup, precum: spiritul de echipă, disciplina de grup, capacitatea de cooperare, respectarea ierarhiilor în cadrul grupului, respectul pentru munca celorlalţi ş.a; creşterea încrederii în sine, cu rangurile III, respectiv IV. Studenţii mai apreciază că activităţile de EFS dezvoltă capacităţile de disciplină şi autodisciplină şi sporesc interesul şi preocuparea pentru atitudinea corporală acestea obţinând rangul IV. Răspunsurile înregistrate pentru dezvoltarea capacităţilor de disciplină şi autodisciplină clasează acest efect pe locul cinci.

Deşi nu înregistrează frecvenţe mari pe nivelul maximal 5, următoarele efecte se regăsesc pe intervalul 4, „în mare măsură”, în ordinea rangului obţinut. Astfel înregistrăm:

a) stimularea interesului pentru practicarea independentă a exerciţiului fizic, rangul I;

b) creşterea indicilor de manifestare a calităţilor motrice de bază- viteză, rezistenţă, forţă, îndemânare, rangul II;

c) dezvoltă valori precum voinţa, dârzenia, tenacitatea; creşterea bunei dispoziţii, rangul IV;

c) creşterea încrederii în sine; dezvoltarea unui comportament concentrat pe atingerea de obiective clare, rangul V.

Pe intervalul mediu şi pe cele inferioare s-au înregistrat cele mai mici frecvenţe pentru toate valorile propuse.

Concuzii:

Principalul efect al practicării sistematice a activităţilor de EFS şi aexerciţiului fizic vizează, în opinia studenţilor, dezvoltarea armonioasă a organismului; importante sunt însă şi următoarele: determină creşterea încrederii în forţele proprii, promovarea valorilor de grup, creşterea încrederii în sine. Studenţii mai apreciază că activităţile de EFS dezvoltă capacităţile de disciplină şi autodisciplină, sporesc interesul şi preocuparea pentru atitudinea corporală.

Contribuţia EFS la formarea componentelor personalităţii se manifestă, în foarte mare măsură, şi prin nivelul stilului de viaţă sănătos, educarea voinţei şi socializare, relaţii pozitive, de cooperare în grupul de studenţi, armonia dezvoltării componentelor personalităţii.

Sintetizând, apreciem ca fiind normale astfel de valori specifice domeniului EFS.

Bibliografie:

1. Cârstea G. Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului. Bucureşti: AN-DA, 2000.

2. Cucoş, C. Pedagogie. Iaşi: Polirom, 2006.

3. Neacşu I., Ene M. Educaţie şi autoeducaţie în formarea personalităţii sportive. Bucureşti: Sport-Turism,2007.

MENŢINEREA CONDIŢIEI FIZICE A STUDENŢILOR PRIN PRACTICAREA ACTIVITĂŢII MOTRICE PE APARATE ŞI INSTALAŢII DE FITNESS

Ungureanu Aurelian,
Universitatea Tehnică de Construcţii, Bucureşti, România

Keywords: *fitness, students, motivation, fitness facilities.*
Abstract. *The systematic practice of motor activity contributes to all the progress made by students, and consistency is the biggest advantage for maintaining and enhancing the health, the self - image development and increasing motivation for a good physical condition.*

Introducere. Civilizaţia contemporană, dominată de explozia progresului ştiinţific, tehnic şi informaţional, creează omului condiţii din ce în ce mai bune de viaţă şi de muncă. Omul modern, care, prin perfecţionarea neîntreruptă a mijloacelor de muncă, devine tot mai tehnocrat, începe să fie „dominat” de creaţiile sale, ceea ce îi modifică profund poziţia în raport cu mediul fizic şi social. Sedentarismul constituie unul dintre factorii cu cele mai puternice efecte negative asupra sănătăţii. El mai este numit şi „ maladia secolului” [1].

Beneficiile activităţii fizice asupra sănătăţii publice au fost examinate şi recunoscute de mai multe organisme internaţionale, cum ar fi Organizaţia Mondială a Sănătăţii, Federaţia Internaţională de Medicină Sportivă, Consiliul Europei. Activitatea fizică sistematică poate să menţină şi să îmbunătăţească structura diverselor ţesuturi şi organe, să amelioreze funcţiile şi să contracareze deteriorările care tind inerent să apară din cauza inactivităţii (sedentarismului) şi înaintării în vârstă. Acesta este motivul pentru care, în ţările dezvoltate, termenul de „fitness” (condiţie fizică) şi cel de „health” (sănătate) sunt cvasisimilari, interschimbabili. Efectele sanogenetice ale activităţilor fizice sunt: funcţionale, de îmbunătăţire a funcţiilor tuturor aparatelor şi sistemelor; profilactice, de împiedicare a apariţiei bolilor [4, 5].

Condiţia fizică bună se poate obtine prin activitate fizică regulată, iar efectele unor activităţi motrice continue se pot concretiza prin: îmbunătăţirea funcţiilor cardiacă şi respiratorie, creşterea flexibilităţii, creşterea forţei musculare şi a rezistenţei. Activităţile motrice efectuate pentru îmbunătăţirea stării de sănătate reduce riscul atacurilor cardiace, al cancerului de colon, al diabetului sau al hipertensiunii [1, 2].

În Figura 1 prezentăm componentele condiţiei fizice generale asociate cu starea de sănătate. Orice persoană trebuie să aibă un minim de condiţie fizică la nivelul tuturor regiunilor menţionate ale corpului. Dacă ţesutul adipos este prea dezvoltat sau, dimpotrivă, prea slab reprezentat, condiţia fizică nu este bună. Nivelul condiţiei fizice depinde de gradul de solicitare la care o persoană este expusă [4, 6].

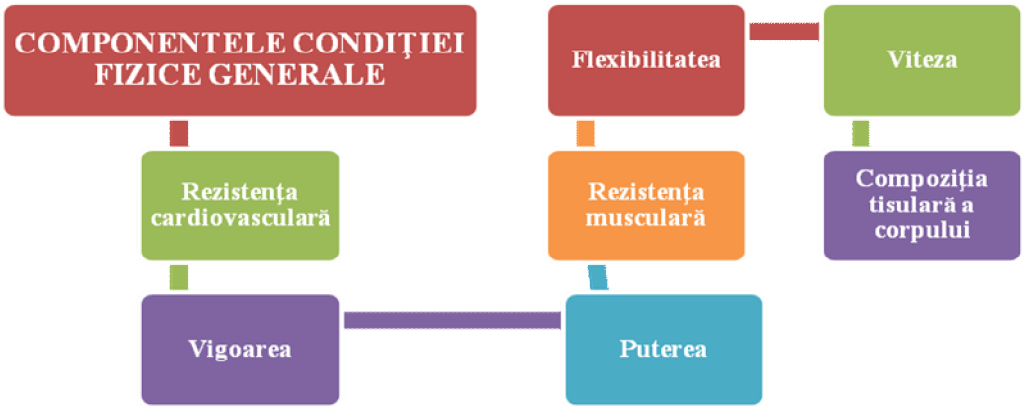


Fig. 1. Componentele condiţiei fizice generale asociate cu starea de sănătate

Metodologia şi organizarea cercetării. Prin studiul efectuat, ne-am propus să identificăm opiniile studenţilor înmatriculaţi la diferite facultăţi (fie cu profil sportiv, fie de alt profil) cu privire la importanţa şi factorii ce contribuie la menţinerea condiţiei fizice, la dezvoltarea imaginii de sine a studenţilor prin practicarea activităţilor specifice fitnessului (îndeosebi prin intermediul instalaţiilor şi aparatelor specializate) şi nu în ultimul rând la determinarea rolului pe care-l are motivaţia în efectuarea unor activităţi motrice continue, în menţinerea unui mod de viaţă sănătos.

Pentru realizarea cercetării am utilizat următoarele metode ştiinţifice: analiza bibliografiei de specialitate, observaţia pedagogică, metoda anchetei de tip chestionar şi metoda grafică şi tabelară. În cercetarea noastră, principalul subiect al observaţiei este studentul care realizează diverse activităţi motrice planificate, organizate în anumite condiţii date. Studentul a fost monitorizat nu numai în aceste condiţii, ci şi în manifestările lui spontane şi individuale, ca şi în procesul dirijat (procesul instructiv-educativ, antrenament, competiţii, activităţi de recreere etc.). Pentru aceasta am elaborat şi aplicat un chestionar categoriilor de respondenţi (studenţi) format din 10 întrebări referitoare la anumite aspecte ale pregătirii fizice prin programe de fitness, întrebări ce au fost concepute şi ordonate în aşa fel, încât să obţinem cât mai multe date, care să fie esenţiale, constructive în direcţia temei cercetate. Chestionarul a urmărit să evidenţieze aspectele, atât generale, cât şi cele specifice problemelor centrate pe menţinerea condiţiei fizice prin programe de fitness, cu ajutorul instalaţiilor şi al aparatelor specializate. Totodată, studiul efectuat ne-a permis să cunoaştem pe baza informaţiilor acumulate opiniile de la diferite universităţi şi facultăţi, ceea ce a contribuit la obţinerea unui surplus de obiectivitate la nivelul lucrării de cercetare.

Analiza rezultatelor cercetării

În ceea ce priveşte răspunsurile la întrebarea ”Precizaţi ce-i trebuie unui student pentru a practica fitnessul?” (Figura 2), observăm din datele acumulate că studenţii au dat răspunsuri aproximativ egale, înregistrându-se următoarele valori procentuale: existenţa unui club în care să practice activitatea motrice (6% studentii din instituţiilede învăţământ superior cu profil sportiv şi, respectiv, 7% din alte instituţii academice, cu alt profil decât cel sportiv); inventar specializat (3% şi 2%); un antrenor care să le monitorizeze procesul de antrenament (2% şi 1%); echipament sportiv adecvat (5% şi 8%); un management corporal (3% şi 4%); o consultaţie medicală pentru a stabili preventiv existenţa sau nu a diferitelor boli (7% şi 9%); cunoaşterea normelor de comportament în sala de fitness (4% şi 5%); cunoaşterea tehnicii securităţii (5% şi 4%); toate elementele specificate anterior au fost menţionate de către partcipanţii la chestionar într-un procent semnificativ, respectiv 12% (studenţii de la sport) şi 13% (studenţii de la alte facultăţi).

Referitor la întrebarea „Specificaţi cum trebuie studentul să se pregătească pentru procesul de antrenament” (Figura 3), studenţii prin răspunsurile formulate s-au încadrat în următoarele valori procentuale: 13% dintre studenţii de la sport au menţionat că, pentru a pregăti procesul de antrenament, trebuie să selecteze efortul de antrenament şi să cunoască planul în acest sens, iar cei de la alte facultăţi au considerat acelaşi fapt într-o proporţie de 8%; prin realizarea unei profilaxii a antrenamentelor aceştia au înregistrat valorile de 11% (cei de la sport) şi 6% ceilalţi; prin utilizarea mijloacelor de refacere (15% şi 17%); prin efectuarea încălzirii înainte de antrenamentul propriu-zis (9% şi 10%); prin finalizarea antrenamentului (6% şi 5%).

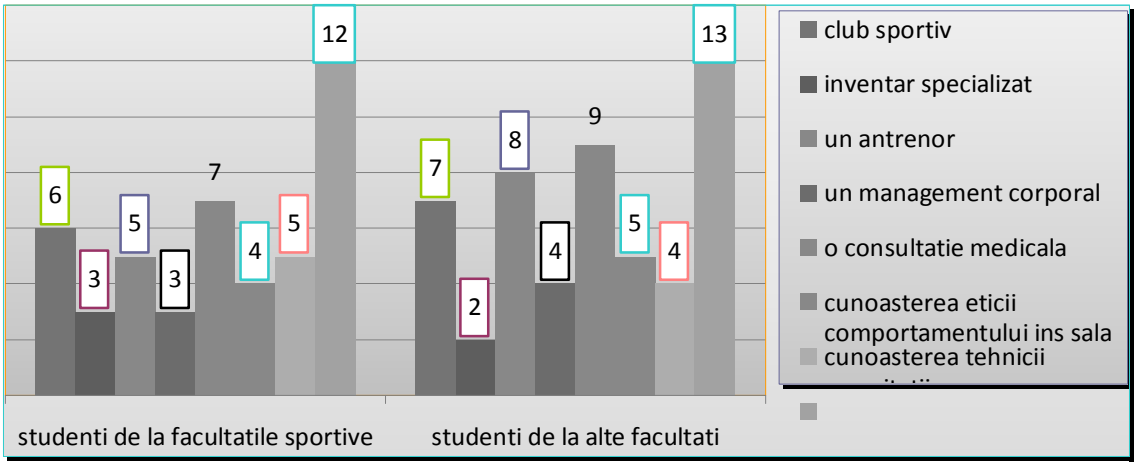


Fig. 2. Reprezentarea grafică a răspunsurilor cu privire la elementele specifice de practicare a activităţii motrice de către studenţi

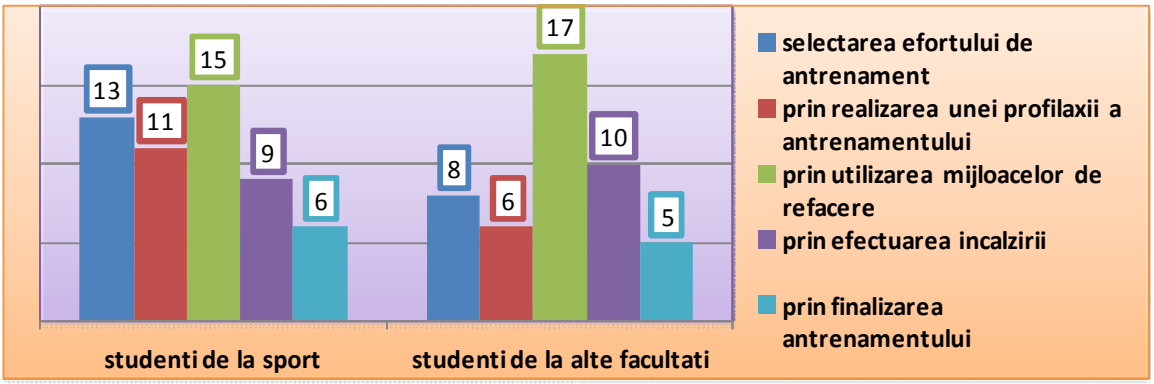


Fig. 3. Reprezentarea grafică a răspunsurilor cu privire la modalitatea de pregătire a studenţilor pentru procesul de antrenament

În ceea ce priveşte răspunsurile la întrebarea „Precizaţi cum se poate realiza creşterea eficienţei antrenamentului de fitness al studenţilor?” (Figura 4), respondenţii s-au încadrat în următoarele valori procentuale prin răspunsurile acordate: pentru utilizarea metodelor speciale de antrenament (9% şi 8%); prin forme alternative de efort, ca mijloc de creştere a motivaţiei (12% şi 10%); prin metode intensive de antrenament pe muşchii care nu sunt dezvoltaţi uniform (14% şi 11%); toate variantele de răspuns (21% şi 15%). De asemenea, am constatat că, de cele mai multe ori, lipsa motivaţiei constituie problema principală în efectuarea de activităţi motrice sistematice.

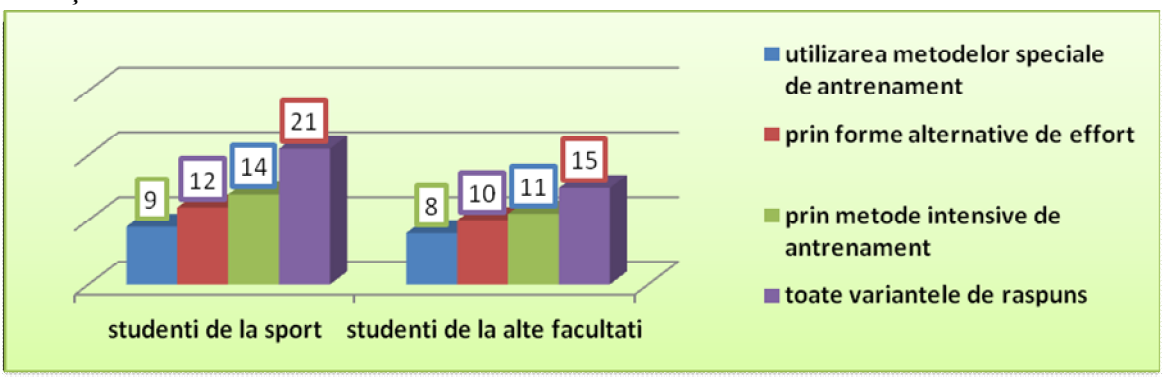


Fig. 4. Reprezentarea grafică a răspunsurilor cu privire la creşterea eficienţei antrenamentului de fitness al studenţilor

Cu privire la întrebarea „Precizaţi dacă puneţi accent pe imaginea de sine sub aspectul laturii fizice care să vă aducă un grad de satisfacţie mare în legătură cu propriul corp şi cu percepţia generală despre sine” (Figura 5), observăm din răspunsurile date de către studenţi că cei mai mulţi au considerat că imaginea de sine, aspectul fizic este foarte important pentru ei (25% şi 29%), pentru 11% studenţi de la sport şi 16 % studenţi de la alte facultăţi imaginea de sine contează într-o proporţie cuprinsă între 35 – 65%, în timp ce pentru alte categorii – între 25 – 35% (9% şi 10%). În general, am constatat la studenţii de sex masculin că o importanţă deosebită în creşterea imaginii de sine o are fitnessul de tip muscular, ce determină formarea de muşchi cu forţa crescută. Realizarea unei musculaturi mai puternice determină, din punctul lor de vedere, protecţia articulaţiilor, iar un program de exerciţii pentru crearea rezistenţei fizice poate include: exerciţii fizice de bază, ca flotările, ridicarea picioarelor şi alte tipuri de exerciţii; practicarea exerciţiilor pentru rezistenţă cu benzi elastice sau alte aparate de acest gen; exerciţii cu greutăţi, cu haltere sau cu aparate complexe pentru ridicatul de greutăţi [3, 5].

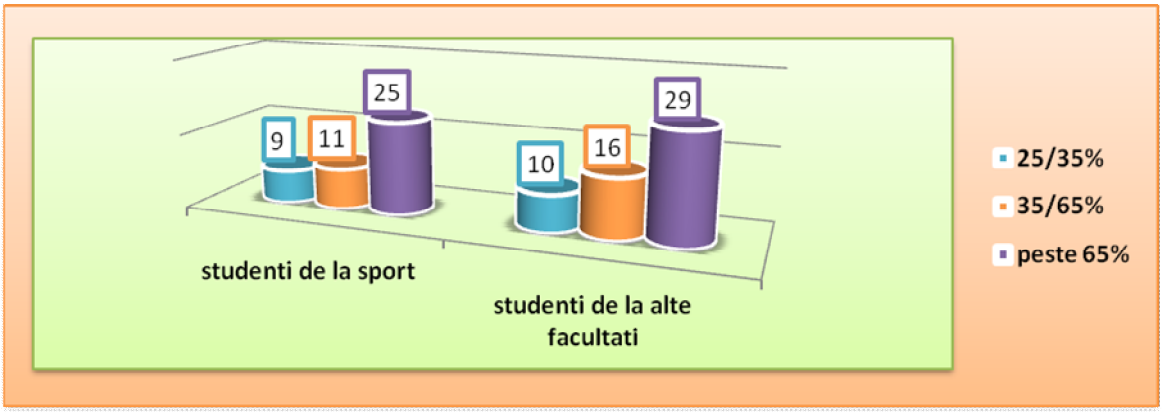


Fig. 5. Reprezentarea grafică a răspunsurilor referitoare la imaginea de sine a studenţilor

Din cercetările efectuate, putem desprinde următoarele concluzii şi recomandări:

- un rol important în menţinerea stării de sănătate îl are modul de viaţă ordonat (regularitate şi continuitate), concomitent cu: exerciţii zilnice, sport, turism; alimentaţia raţională şi controlul greutăţii; controlul consumului de alimente; apărarea împotriva zgomotelor; somn suficient şi profund; îngrijirea activă a sănătăţii (masaj, apă, soare); hotărâre şi autocontrol (program).
- în urma aplicării şi abordării unor conţinuturi de instruire specifice având ca scop îndeplinirea obiectivelor operaţionale, s-a conturat ideea că, prin utilizarea instalaţiilor şi aparatelor de fitness, putem contribui la o creştere a stării de sănătate;
- investigarea imaginii de sine a pus accent pe latura fizică, oferind cu ajutorul subscalelor chestionarului utilizat informaţii despre percepţiile de sine specifice, relaţionate situaţiilor, concrete de exersare fizică, despre percepţiile de sine intermediare cu referire la gradul de satisfacţie în legătură cu propriul corp şi percepţia generală despre sine;
- pentru începerea unor activităţi motrice sistematice sunt necesare: stabilirea motivelor, alegerea unui partener de sport (care poate observa progresele şi poate stabili programul antrenamentelor), evitarea greşelilor comune, cum sunt cele de a face un efort fizic excesiv şi de a cumpăra echipament pentru un anumit sport înainte de a fi sigur ca acel sport este potrivit; evitarea pierderii rapide în greutate, pentru că acest lucru este dăunător pentru sănătate.

Bibliografie:
1. Georgescu, F. Cultura fizică – fenomen social. Bucureşti: Tritonic, 1998.
2. Lockhart, B. D. Fitness pentru toţi - consideraţii conceptuale. In: Quest, Nr. 4, 1994.
3. Luca, A. Fitness şi aerobica. Iaşi: Editura Fundaţiei Altius Academica, 2001.
4. Drăgan I. Medicină sportivă. Bucureşti: Editura Medicală, 2002.
5. Voicu A. V. Curs de musculaţie şi fitness. Cluj-Napoca FEFS, 2007.
6. Krautblatt Chuck. Fitness Training: manual. Orlando: International Fitness Association, USA, 2007.

FOLOSIREA RAŢIONALĂ A RELIEFULUI LOCALITĂŢII RURALE ÎN CADRUL LECŢIILOR DE EDUCAŢIE FIZICĂ ÎN VEDEREA PREGĂTIRII DE CROS A ELEVILOR

Voinițchi Vitalie,
Gimnaziul Rudi, raionul Soroca

Keywords: *villages, running route, village relief, running, resistance, pupills, teacher.*
Abstract. *In Moldova the absolute majority of schools are in villages. Villages have a different relief than that in towns. The article reflects the own experience of the author in usage of the route in order to develop pupil's resistance.*

Actualitatea. În Republica Moldova cea mai mare parte din instituţiile de învăţământ sînt situate în localităţile săteşti (rurale). Totodată într-o mare parte de instituţii lipsesc condiţiile de practicare a exerciţiilor fizice, lipseşte o bază materială adecvată cerinţelor curriculum-ului modernizat la disciplina de studii „Educaţia fizică”. În contextul transformărilor care au loc în ţară, nouă, profesorilor, ne revine sarcina de a dezvolta la elevi competenţe deosebite, totodată dezvoltîndu-i multilateral, apţi să facă faţă exigenţelor impuse de imperativele societăţii moderne. Schimbările care se produc în societate îi solicită profesorului gîndire şi analiză profundă în ceea ce priveşte activitatea de proiectare didactică, de predare-învăţare-evaluare, de selectare a conţinuturilor didactice, ţinîndu-se cont, în primul rînd, de particularităţile de vîrstă ale elevilor, starea morfofuncţională a organismului, care ar asigura formarea la elevi a unui sistem de competenţe în baza cărora ei se vor adapta la schimbările survenite.

Scopul lucrării – generalizarea propriei experienţe profesionale privind folosirea reliefului localităţii rurale în scopul dezvoltării rezistenţei generale şi a rezistenţei în regim de viteză.

Metodele cercetării. Metoda de bază este analiza şi sinteza propriei experienţe pedagogice în vederea pregătirii elevilor pentru alergarea de cros.

Conţinutul de bază al lucrării. Unul dintre mijloacele de bază care completează conţinuturile didactice, mai ales în localităţile rurale, este alergarea pentru pregătirea de cros. Neavînd teren sportiv, profesorii pot utiliza eficient relieful localităţii respective. În ansamblu, pornind de la acele repere conceptuale ale curriculum-ului modernizat, în contextul formării competenţelor şcolare, noi, cei din localităţile rurale, avem şansa de a beneficia de unele avantaje, printre care enumerăm următoarele:

1. Aplicabilitatea noului curriculum ţinînd seama de baza materială a şcolii şi de condiţiile de desfăşurare a lecţiilor de educaţia fizică.

2. Formarea cunoştinţelor pentru dezvoltarea la elevi a gîndirii logice, posibilitatea profesorului de a forma la aceştia a competenţelor respective.

3. Gama largă de abordări şi interpretări a subcompetenţelor şi conţinuturilor curriculare.

4. Respectarea ştiinţifică a conţinuturilor, luînd în consideraţie particularităţile de vîrstă ale elevilor şi principiile didactice, responsabilitatea cadrelor didactice în planificarea ştiinţifică a conţinuturilor, conform eşalonării subcompetenţelor.

5. Elaborarea unor strategii de evaluare şi autoevaluare în baza criteriilor de apreciere a calităţilor motrice.

Alergarea şi diversitatea acesteia ocupă un loc deosebit în programa şcolară de educaţie fizică în dezvoltarea rezistenţei generale şi a rezistenţei în regim de viteză. Alergarea de cros este una dintre cele mai accesibile forme de motricitate ce contribuie la fortificarea sănătăţii elevilor. Alergarea poate fi planificată în toate anotimpurile anului. Lecţiile se pot desfăşura în natură, pe terenul de sport şi în sala de sport. Însă desfăşurarea lecţiilor de cros în natură sînt mai interesante, rezultative decît lecţiile desfăşurate pe terenul de sport sau în sala de sport. Alergarea pe teren variat contribuie efectiv la dezvoltarea complexă atît a calităţilor motrice, cît şi a celor moral-volitive. Dar cel mai important este că lecţiile în aer liber contribuie mult la fortificarea sănătăţii, la călirea organismului copiilor. Totodată, natura care ne înconjoară, mai ales toamna, şi primăvara influenţează benefic asupra sistemului nervos, asupra unei dispoziţii de lucru, fapt ce oferă elevilor posibilitatea de a atinge performanţe, concomitent, dezvoltînd sistemul cardiovascular. E foarte bine de organizat şi de desfăşurat lecţiile de educaţie fizică, precum şi lucrul secţiilor sportive acolo unde traseul de alergare trece prin pădure, parc sau cîmp, acolo unde sunt multe spaţii verzi. În timpul alergărilor de rezistenţă organismul necesită o cantitate mai mare de oxigen în raport cu alte activităţi. E clar că copacii elimină o cantitate mare de oxigen de care are nevoie organismul în timpul înfruntării efortului fizic.

În timpul alergărilor de cros distanţa se parcurge cu o intensitate medie, cu unele majorări de viteză, din deal sau la vale. Mersul se aplică numai în cazuri rare, de pildă, alergare în pantă. Obstacolele întîlnite pe traseu se trec la pas, prin săritură sau mai multe sărituri conform complexităţii acestora. Uneori, sărind unele obstacole, se poate sprijini şi pe o mînă.

Deseori în alergarea de cros elevii schimbă direcţia de alergare. În asemenea situaţie este necesar de a respecta unele recomandări, şi anume: cu schimbarea bruscă a direcţiei de alergare, elevul trebuie să se aplece cu tot corpul spre centrul curbei înfruntînd forţa centrifugă.

Iniţial, pregătirea de cros trebuie concepută cu dezvoltarea separată a rezistenţei generale şi a vitezei. Pentru dezvoltarea vitezei elevii aleargă repetat de 8-10 ori distanţa de 15-20m.

Pentru dezvoltarea rezistenţei în regim de viteză, se aplică o alergare repetată pe segmente mai lungi cu îmbinarea mersului rezervat pentru odihnă. La dezvoltarea unei viteze medii de alergare, intervalul de odihnă în formă de mers face efortul aerob, deoarece în pauzele de odihnă frecvenţa respiraţiei se micşorează şi ulterior fiecare alergare începe cu indici sporiţi ai proceselor respiratorii. Odată cu dezvoltarea mai sporită a vitezei şi reducerii

pauzelor de odihnă, invers, efortul fizic se realizează în regim anaerob. Aceasta este necesar pentru ca deficitul de oxigen în timpul odihnei să crească treptat de la repetare la repetare.

De aceea, dezvoltînd viteza medie, se recomandă de utilizat segmente mai lungi şi, invers, dezvoltînd viteza maximă, se aplică segmente mai mici. Fiecare repetare trebuie începută nu mai devreme decît frecvenţa cardiacă va coborî pînă la 120/140 contracţii pe minut. În preajma evaluării finale la alergare de cros este necesar de inclus în lecţie alergarea tempo, repartizînd, totodată uniform forţele pe distanţă. Este foarte important de învăţat elevii să-şi determine tempoul iniţial, care urmează să fie menţinut pe parcursul întregii distanţe. Dacă elevul va simţi că tempou este prea înalt acesta va trebui diminuat. Nimeni nu trebuie să părăsească cursa de alergare din motiv că a început incorect alergarea. La finiş, elevii trebuie învăţaţi să efectueze o accelerare, mobilizîndu-şi toate puterile. După terminarea alergării, nu se permite ca aceştia să se aşeze, ci trebuie să execute mişcări uşoare cu caracter de relaxare şi restabilire funcţională.

Efortul fizic înfruntat de către elevi în timpul executării sarcinilor provoacă mărirea frecvenţei cardiace, sporeşte tensiunea sangvină se ridică tonusul muscular, sporeşte viteza reacţiei motrice etc.

La începutul alergării se măreşte densitatea respiraţiei (în primele 5 sec ea se ridică comparativ pînă la 75-90 % din mărimea maximală a vitezei de alergare). Peste 1-2 min respiraţia şi circuitul sîngelui, relativ, se stabilizează. După terminarea alergării apare faza de restabilire care se împarte în doua perioade: coborîrea rapidă a FC, care durează 30-60 sec, uneori şi mai mult, şi perioada scăderii treptate.

Astăzi optimizarea procesului educaţional solicită o permanentă măsurare şi evaluare a performanţelor obţinute, o cuantificare a acestora, în vederea dirijării ştiinţifice a demersului didactic, în dependenţă de condiţiile reale de care dispune instituţia, precum şi ţinînd cont de necesităţile elevilor. De aceea, este importantă o bună cunoaştere a nivelului de dezvoltare fizică şi funcţională a elevilor prin determinarea potenţialului motrice pentru a şti concret de la ce se pleacă în proiectarea demersului didactic.

Actualmente, lecţia modernă înaintează cerinţe didactice care contribuie la eficientizarea procesul instructiv-educativ. Respectarea cerinţelor de proiectare clară a subiectelor lecţiei, care asigură formarea competenţelor elevilor şi selectarea judicioasă a mijloacelor si metodelor, am constatat că lecţiile de pregătire pentru cros necesită respectarea ştiinţifică a dozării efortului fizic şi a volumului şi intensităţii acestuia. În dependenţă de vîrsta elevilor, dinamica efortului se va realiza în baza creşterii volumului, apoi, cu vîrsta, va creşte şi intensitatea efortului.

La moment, în instituţia noastră se practică utilizarea a trei curse de alergare:

- Parcul şcolii şi terenul sportiv, împreună alcătuiesc distanţa de 800m.
- Traseul, care trece prin cîmp şi pădurice cu lungimea de 2 km.
- Traseul din pădurea din localitate cu un teren extrem de variat, şi, totodată, foarte dificil (lungimea – 2000 m).

De menţionat că pe acest traseu s-au desfăşurat şi competiţii amicale cu tineri sportivi din zona de nord a Republicii Moldova. Acest traseu îl utilizez şi la orele de educaţia fizică cu elevii claselor mari. În pădure sînt porţiuni de traseu unde se poate învăţa tehnica pasului de alergare la deal şi la vale. La fel, traseul oferă posibilitatea de a utiliza exerciţiile fizice şi în scopul pregătirii fizice generale şi speciale.

Elevii claselor a VIII - IX-a parcurg distanţa de la şcoală pînă la locul de destinaţie în 7 min, iar înapoi în 12 min, fapt care oferă posibilitatea de a executa exerciţiile respective.

Pauza de odihnă o folosesc pentru comunicarea, consolidarea cunoştinţelor generale si speciale.

Concluzie. Propria experienţă profesională în vederea dezvoltării la elevi a rezistenţei, ca calitate motrice de bază, demonstrează eficienţa lecţiilor de atletism desfăşurate pe diferite traseuri de alergare, acestea avînd un relief variat din punct de vedere geografic. Varietatea traseelor contribuie la motivarea elevilor de a înfrunta un volum semnificativ de efort fizic, totodată îmbogăţind conţinutul lecţiilor, acestea influenţînd pozitiv şi starea psihoemoţională a copiilor.

Bibliografie:

1. Grimalschi T. ş.a. Educaţia fizică: curriculum pentru învăţământul gimnazial (clasele V-IX).Ministerul Educaţiei al Republicii Moldova. Chişinău: Lyceum, 2010. 52 p.

2. Grimalschi T. ş.a. Educaţia fizică: curriculum pentru cl. a X-a – a XII-a, Ministerul Educaţiei al Republicii Moldova. Chişinău: Ştiinţa, 2010. 28 p.

3. Sava P. Educaţie fizică. Ghid de implementare a curriculumului modernizat pentru treapta liceală. Chişinău: Editura Cartier, 2010. 100 p.

4. Радзивилов В. В. Кроссовая подготовка. В: «Физическая культура в школе», 1984, №12, с. 30.

5. Богданов Г. П. Кроссовая подготовка в IV-VI классов. В: «Физическая культура в школе», 1979, №10, с. 17.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Деркаченко Иван,
Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Keywords: *educational process, students, training, development, load.*
Abstract. *Get up the problem of improving the process of physical education through the development of rational content and methods of construction to improve the training tasks of improving efficiency of training.*

Введение. Прикладная физическая подготовка в высших учебных заведениях студентов медицинского факультета представляет собой один из видов специализированного процесса физического воспитания, направленного на развитие физических и психических качеств, а так же на формирование двигательных умений и навыков, применительно к конкретным особенностям той или иной профессии медицинского работника [1].

Исходя из этого, физическое воспитание студентов помимо задач, определенных общевузовской программой, ставит дополнительно свои специфические задачи: воспитание физических качеств, особенно важных для конкретных медицинских профессий; повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям условий врачебной деятельности и профилактика профессиональных заболеваний; формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, имеющих профессиональное значение; изучение особенностей профессиональной деятельности студентов разных медицинских специальностей.

Программа по физическому воспитанию врачей, прежде всего, должна учитывать физиологические характеристики факторов, определяющих содержание видов труда врача, рабочей позы, рабочим местом и двигательными возможностями человека, положением туловища, ног, рук и головы. Профессиональная деятельность медицинских работников связана с большой нервно-психической нагрузкой, а высокая эмоциональность может привести к возникновению, как общего, так и местного утомления и даже нервного перенапряжения.

Поэтому приоритетными задачами физического воспитания студенческой молодежи будет являться направленность учебно-тренировочных занятий на сохранение и коррекцию здоровья, повышение функциональной и двигательной подготовленности, формирование здорового стиля жизни [2].

Для того чтобы физическое воспитание в вузе выполняло свои функции, то есть стало действенным средством укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, основополагающими принципами должны являться его регулярность, достаточность и гибкая вариативность, отражающая специфику учебной работы и быта студентов.

В этой связи возникает необходимость совершенствования процесса физического воспитания на основе применения эффективных форм и методов организации учебно-тренировочных занятий студентов вуза, направленных на улучшения их физического состояния. Разработка наиболее эффективных средств во многом зависит от наличия объективной информации о физическом здоровье и функциональном состоянии студентов, благодаря которым можно определять и корректировать средства и методы педагогического воздействия на занимающихся [3].

Анализ научно-методической литературы показал, что имеющиеся рекомендации по совершенствованию физических качеств у студентов имеют противоречивый характер. Методика физического воспитания в вузе, как правило, не учитывает индивидуальный уровень развития двигательных качеств, а также специфику учебно-трудовой деятельности студентов[4]. При разработке и планировании раздела профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинского факультета перед преподавателем физической культуры возникает множество вопросов. С учетом направленности учебно–тренировочного процесса интерес представляет проблема разработки конкретных средств физической подготовки, изложенных не в традиционном виде отдельных физических упражнений, а в новой, более прогрессивной организационно-методической форме представления содержания тренировочного процесса - стандартных тренировочных заданий. Значение задания определяется в зависимости от его места в ряду других заданий, а их организация во времени предопределяет целостность занятия.

Целью данного исследования являлась разработка рационального содержания и методики построения тренировочных заданий для повышения оздоровительной эффективности учебных занятий по физической культуре в условиях творческого вуза.

Достижение поставленной цели исследования осуществлялось путем решения следующей **задачи:**

- определить содержание и направленность процесса физического воспитания.

Для решения поставленной задачи использовались следующие **методы:** изучение и анализ литературных источников, педагогические наблюдения, метод

педагогического тестирования, педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Для определения состояния здоровья, уровня физической подготовленности и построения наиболее подходящей модели занятий физической культурой в сентябре 2013 года мы протестировали студентов, обучающихся на первом курсе факультета медицинского факультета ПГУ им. Т. Г. Шевченко г. Тирасполь.

С целью изучения текущего состояния физической подготовленности студентов и выявления динамики показателей, характеризующих ее, тестирование проводится два раза в год: один раз в осеннем и один раз в весеннем семестрах.

Повышение эффективности процесса физического воспитания следует искать не в прямом увеличении объемов нагрузки, а в оптимизации процесса тренировки за счет качественно новой организации занятий. На основании индивидуальных показателей физической подготовленности юношей и девушек нами были подобраны оптимальные физические нагрузки, средства и методы физического воспитания.

Учебный процесс осуществлялся на основе применения специально разработанных и каталогизированных стандартных тренировочных заданий с преимущественной направленностью на воспитание основных физических качеств, а важнейшим методическим приемом должен являться вариативный подход к применению.

Стандартизация разработанных и составленных в каталог тренировочных заданий в виде комплексов специально - подготовительных упражнений с преимущественной направленностью на воспитание основных двигательных качеств будет способствовать более целенаправленному их развитию и становлению рациональной техники. Вместе с тем, используя целевые установки на варьирование отдельных компонентов тренировочного задания, преподаватель имеет возможность дифференцировать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей и текущего состояния, занимающихся в условиях каждого учебно-тренировочного занятия. Применение тренировочных заданий методом вариативного упражнения позволяет снизить монотонность, увеличить диапазон целесообразных вариаций основного двигательного действия создать условия к оптимальному соотношению повторяемости и вариативности.

Первоначально были изучены более полутора тысяч упражнений и предлагаемые в литературных источниках комплексы упражнений, из которых для дальнейшей экспериментальной проверки на базе предварительно отобранных 450 упражнений были составлены 20 комплексов упражнений.

При апробации в условиях занятий определялась продолжительность выполнения каждого упражнения в отдельности и сего комплекса в целом, дозировка и количество повторений, длительность интервалов отдыха, качество выполнения упражнений, отношение студентов к работе и их самочувствие. Учитывались организационные особенности реализации предложенных комплексов, их преимущественная направленность на воспитание основных физических качеств.

Была использована обязательная форма физического воспитания – учебно-тренировочное занятие, имеющее традиционную структуру проводимое с учетом требований, предъявляемых к урочной форме. Подготовительная и заключительная части занятий проходили по общепринятой структуре. Основная часть занятия была разделена на два блока.

Первый блок – обучающий. Основной задачей в этом блоке являлось изучение и совершенствование техники легкоатлетических и гимнастических упражнений, а также элементов спортивных и подвижных игр.

Второй блок – оздоровительно-развивающий. Основной задачей в этом блоке являлось оптимизация функциональных возможностей организма занимающихся, развитие двигательных качеств.

В целях изучения динамики физического состояния занимающихся в конце учебного года (май 2014 г.) контрольные нормативы были приняты повторно. Анализ изменений средних показателей юношей и девушек по контрольным нормативам (Таблица 1, 2) в течение учебного года показал, что у обследуемых студентов произошла положительная динамика роста показателей физической подготовленности.

Таблица 1. Показатели физической подготовленности девушек в течение учебного года

№ п/п	Контрольные нормативы	Начало учебного года M±m	Конец учебного года M±m	Прирост, %
1.	Челночный бег 4х9 м, сек.	11,01 ±0,07	10,72 ±0,06	2,71
2.	Бег 500 м, сек.	116,4 ±1,49	112,3± 1,16	3,65
3.	Прыжок в длину с места, см.	166,5 ±1,57	169 ±2,08	1,48
4.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	41,4 ±1,6	45,8 ±1,2	9,6

Таблица 2. Показатели физической подготовленности юношей в течение учебного года

№ п/п	Контрольные нормативы	Начало учебного года M±m	Конец учебного года M±m	Прирост, %
1.	Челночный бег 4х9 м, сек.	10,38± 0,05	10,08 ±0,04	2,97
2.	Бег 500 м, сек.	105,7± 0,72	103,4 ±0,89	2,22
3.	Прыжок в длину с места, см.	192 ±1,08	199 ±1,75	3,52
4.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	7,4 ±0,4	8,6 ±0,3	13,9

Таким образом, на основании представленных данных можно сделать вывод о том, что тренировочные задания, сгруппированные по своей преимущественной направленности на воспитание определенных физических качеств, способствуют более эффективному решению задач по улучшению здоровья и развитию физических и функциональных возможностей молодежи. Исходя из выше изложенного, мы пришли к следующим **выводам:**

1. Теоретический анализ специальной научно-методической литературы и собственные данные подтверждают, что приоритетному использованию инновационных и рациональных средств, форм и методов физического воспитания студентов медицинского факультета не уделяется необходимого внимания. Это существенно ограничивает качество их двигательной и физической подготовленности для достижения профессионального мастерства, формирования и реализации основ здорового образа жизни, укрепления и сохранения здоровья и высокой работоспособности.

2. Традиционные методы спортивной тренировки являются лишь базисом в физическом воспитании студентов. При этом преподаватель из простого носителя информации становится настоящим помощником студентам в процессе достижения ими физической подготовленности.

Литература:

1. Абрамович П. А., Сидоренко В. М. К вопросу о необходимости профессионально-прикладной физической подготовке студентов музыкальных специальностей творческих вузов. В: Здоровый образ жизни – основа профессионального и творческого долголетия: материалы. межд. науч.-практ. конф. Минск: ГУ»РУМЦ ФВН», 2009, с. 4-6.

2. Будько А. В., Абрамович П. А. Оптимизация оздоровительной тренировки на занятиях по физической культуре в творческом вузе. В: Здоровье для всех: материалы III межд. науч.-практ. конф. Минск: Полес-ГУ, 2011, с. 6-9.

3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. Москва: Гардарики, 2007. 218 с.

4. Григорович Е. С., Переверзев В. А. Физическая культура. Минск: Вышэйшая школа, 2008. 224 с.

5. Толкачева И. Т. Влияние физической нагрузки на динамометрию рук музыкантов. В: Теория и практика физической культуры. 1999, № 6, с. 51-55.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Деркаченко Стелла,
Тираспольская гуманитарно-математическая гимназия, Тирасполь

Keywords: *preschool children, physical fitness, physical fitness of monitoring and control.*
Abstract. *Mandatory conditions optimal functioning of the system of physical training of children of preschool age is the individual control of the development of physical abilities, allowing to make adjustments in the educational process.*

Введение: Согласно данным современных исследователей [1, 2, 9, 10, 11] активное формирование двигательных навыков и развитие физических качеств начинается с ранних лет жизни человека. В работе дошкольных учреждений используется система педагогических воздействий, направленная на гармоничное физическое развитие детей и подготовку их к обучению в школе. Специалисты, занимающиеся проблемами физической культуры дошкольников, давно говорят о необходимости учета индивидуальных особенностей развития личности ребенка в процессе занятий физическими упражнениями [4, 11]. В настоящее время дошкольные учреждения работают по различным образовательным программам. Практически все они предусматривают необходимость контроля физической подготовленности детей для определения их индивидуального образовательного маршрута. Педагоги при стремлении использовать как можно большее количество образовательных программ и технологий не всегда способны оценить их качество, особенно с точки зрения взаимодействия взрослого и ребенка. Одной из насущных проблем физической культуры дошкольников является диагностика их физической подготовленности [7, 9, 11]. Возможность получения обширной информации о ребенке, уровне развития его физических качеств и степени сформированности двигательных навыков, определяет

качество проведения дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы с детьми является основой индивидуального подхода к ребенку. Объективная диагностика расширяет возможности индивидуализации процесса физического воспитания детей.

Целью данного исследования является дальнейшее совершенствование процесса физического воспитания детей дошкольного возраста.

Задачи: 1. Проанализировать литературу по методике оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста, предусматривающую комплексную оценку развития физических качеств и сформированность двигательных навыков.

2. Выявить наиболее прогрессирующие показатели физической подготовленности дошкольников.

3. Оценить физическую подготовленность детей дошкольного возраста.

Организация исследования. Исследования проводилось с детьми дошкольного возраста (5-7 лет) в детском саду № 25» г. Тирасполь. Испытуемые, независимо от их физической подготовленности, были разделены на 2 возрастные группы (старшая и средняя). Все контрольные упражнения среди детей проводились в форме соревнований. Перед проведением теста дети выполняли стандартную разминку в течение 10-25 минут, специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, ускорения и т.д. Каждому из участников давалось по 2 или 3 попытки. В каждом контрольном испытании в зачет шёл лучший результат.

Физическая подготовленность детей дошкольного возраста определялась с помощью следующих тестов:

1. Бег на 10 м. с хода (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).

2. Бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества).

3. Прыжок в длину и вверх с места (тесты для определения скоростно-силовых способности).

4. Прыжок в длину с разбега (тест позволяет оценить скоростно-силовые способности и ловкость).

5. Бросок набивного мяча (весом 1 кг) вперед, стоя из-за головы двумя руками (тестировался уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

6. Челночный бег 3 раза по 10 м (определялась способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

7. Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).

8. Подбрасывание и ловля меча (тест на ловкость и координацию).

9. Прыжки через скалку (тестировалась ловкость, гибкость, выносливость).

10. Наклоны туловища вперед (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

11. Бег на выносливость 90, 120 и 150 м (в зависимости от возраста) – определялась функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата.

12. Подъем туловища из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости).

Результаты и их обсуждения. Данные, полученные в ходе исследования, представлены в Таблицах 1 и 2.

Таблица 1. Показатели физической подготовленности детей 5-7 лет

Наименование Показателя	Пол	5 лет		6 лет		7 лет	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
Бег на 10 м с ходу (с)	М	2,9	2,7	2,6	2,5	2,5	2,4
	Д	3,1	2,9	2,8	2,6	2,6	2,5
Бег на 30 м со старта	М	10,2	9,7	9,1	8,6	8,2	7,6
	Д	10,6	9,1	9,8	8,3	8,1	7,3
Челночный бег 3х10 м (с)	М	12,8	12,1	11,9	11,2	10,8	9,9
	Д	13,0	12,1	12,1	11,3	11,0	10,1
Бег на выносливость	М	30,6	28,0	35,7	31,2	42,2	38,1
	Д	31,2	28,3	36,5	33,4	41,4	37,2
Прыжок в длину с места (см)	М	70	84	85	91	101	108
	Д	75	75	88	93	98	105
Прыжок в длину с разбега	М	110	118	123	143	180	194
	Д	102	109	113	134	184	192
Прыжок вверх с места (см)	М	21	23	24	26	25	27
	Д	20	23	23	25	25	28
Прыжки через скакалку (кол-во)	М	2	4	7	10	14	17
	Д	4	9	15	19	28	39
Бросок набивного мяча (см)	М	167	210	220	240	270	310
	Д	150	174	193	225	248	275
Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	М	17	20	27	34	46	58
	Д	16	20	28	35	43	55
Статическое равновесие (с)	М	13	18	26	33	36	42
	Д	16	24	31	35	45	58
Подъем туловища (кол-во)	М	9	11	13	18	17	21
	Д	8	11	12	15	16	18
Наклон из положения стоя (см)	М	2	4	4	6	5	7
	Д	3	6	6	8	8	9

Рассматривая результаты тестов, можно заметить прирост показателей по всем тестам и вовсе возраста. Увеличение результатов тестирований от 5,5%и выше свидетельствует о благоприятном, эффективном влиянии занятий на детский организм (Таблица 2). Полученные данные о показателях физической подготовленности дошкольников трех возрастных групп, воспитывающихся в детском саду № 25 г. Тирасполь, позволили определить общие закономерности возрастного развития физических качеств у детей дошкольного возраста:

а) выявлены постоянно изменяющиеся (в основном положительно) показатели физических качеств и координационных способностей, что свидетельствует о наличии непрерывных процессов формирования нервно-мышечной системы организма во взаимосвязи с морфологическими и биохимическими изменениями;

б) в проведенном исследовании подтвердилась возрастная закономерность, характерная для детей дошкольного возраста, связанная с зависимостью изменения показателей физической подготовленности от возраста, т.е. чем старше ребенок, тем выше его результат;

в) полученные данные согласуются с мнениями многих исследователей [2, 3, 6, 8, 11] о половых различиях в показателях развития физических качеств между

мальчиками и девочками (в пользу мальчиков). Так, по результатам проведенного нами исследования выявлено, что во все возрастные периоды мальчики:

- имеют большую скорость двигательного действия;
- демонстрируют лучший результат в умении произвольно координировать свои движения;
- показывают более высокие результаты в беге на выносливость;
- превосходят своих сверстниц в прыжке в длину с места и метании предмета на дальность.

При этом разница результатов статистически достоверна ($p<0,05$). Более высокие результаты мальчиков в указанных контрольных упражнениях можно связать с наибольшей предпочтительностью беговых, силовых и метательных движений мальчиками в сравнении с девочками. Однако в отдельные возрастные периоды у девочек фиксируются лучшие показатели развития физических качеств в сравнении с мальчиками. В этой связи половые отличия в показателях физической подготовленности тираспольских девочек можно объяснить не только половыми особенностями, но и, вероятно, различным уровнем их двигательной активности в повседневной жизни, интересом к определенным физическим упражнениям и подвижным играм.

Таблица 2. Прирост показателей физической подготовленности у детей 5-7 лет (%)

Наименование показателя	Пол	Прирост показателя в 5 лет	Прирост показателей в 6 лет	Прирост показателей в 7 лет
Бег на 10 м с ходу (с)	М	7,1	3,9	4,0
	Д	7,0	7,4	3,9
Бег на 30 м со старта (с)	М	0,5	5,6	7,5
	Д	15,2	6,9	10,3
Челночный бега 3х10м (с)	М	5,6	6,0	8,6
	Д	7,1	6,8	8,5
Бег на выносливость (с)	М	8,9	13,5	10,2
	Д	9,7	8,9	10,7
Прыжок в длину с места (см)	М	11,3	6,8	6,7
	Д	6,9	5,5	6,9
Прыжок в длину с разбега (см)	М	7,0	15,0	7,5
	Д	6,6	17,0	4,3
Прыжок вверх с места (см)	М	9,0	8,0	7,7
	Д	14,0	8,3	11,3
Прыжки через скакалку (кол-во)	М	50,0	35,2	19,3
	Д	76,9	23,5	32,8
Бросок набивного мяча (см)	М	22,8	8,7	13,8
	Д	14,8	15,3	10,3
Подбрасывание и ловля Мяча	М	16,2	23,0	23,0
	Д	22,2	22,2	24,5
Статическое равновесия (с)	М	32,2	23,7	15,3
	Д	4,0	12,1	25,2
Подъем туловища (кол-во)	М	20,0	32,3	21,2
	Д	31,6	22,2	11,8
Наклоны из положения Стоя (см)	М	66,6	40	33,3
	Д	66,6	28,5	11,7

Сопоставление динамики годовых приростов физических качеств у дошкольников региона выявило неравномерность и скачкообразность их развития, обусловленные естественным ростом детей. Тем самым подтверждена еще одна закономерность развития качеств, характерная для детей дошкольного возраста:

-наиболее высокие ежегодные темпы прироста отмечены в показателях общей выносливости, затем мышечной силы, гибкости, скоростных способностей в наименьшее – в показателях ловкости;

-в исследовании наиболее высокие ежегодные приросты почти по всем изучаемым качествам отмечены у детей 5 лет. По-видимому, это связано с тем, что именно в данном периоде начинается целенаправленное обучение движениям, стимулирующее развитие психических процессов, следовательно, движения выполняются более осознано, качественно, с интересом. Однако, существуют мнения специалистов, считающих, что наибольшие приросты происходят в 6-7-летнем возрасте, поскольку двигательный навык начинает приобретать более стойкую форму [3].

Вывод: В заключение хочется отметить, что как бы банально не звучала мысль о важности движений для развития ребенка, следует неоднократно повторять, что только научно обоснованная и методически грамотная организация физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками будет способствовать сохранению здоровья подрастающего поколения.

Перспективы дальнейших исследований: На протяжении ряда лет исследователи стремятся разработать тесты, определяющие физическую подготовленность детей и доступные для использования в дошкольном учреждении [3, 8]. Однако до настоящего времени нет четкости и единства в позициях авторов, нет единых методик обследования. Вместе с тем, определение физической подготовленности детей необходимо не только в диагностических целях, но и в целях коррекции их психомоторного развития, проверки ряда методов педагогического воздействия. В этой связи актуальным является создание единой системы тестирования, которая позволит руководителю физического воспитания грамотно строить педагогический процесс и сравнивать результаты своих воспитанников с результатами любого другого дошкольного учреждения.

Литература:

1. Алябьева Н. В. Диагностика психофизического и функционального состояния дошкольника: учеб. Пособие. Мурманск: МГПИ. 114 с.

2. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость: пособие для воспитателя детского сада. Москва: Просвещение, 1981. 165 с.

3. Вильчковский Э. С. Развитие двигательных функций у детей. Киев: Здоровья, 1983. 208 с.

4. Глазырина Л. Д. Физическое воспитание и развитие ребенка: учеб. метод. пособие. Минск: БГПУ, 2009. 292 с.

5. Ермак Н. Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. Серия «Мир вашего ребенка». Ростов на Дону: Феникс, 2004. 288 с.

6. Завьялова Т. П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учеб. пособие. Тюмень, 2006. 264 с.

7. Лагутин А. Б., Амарян Р. И. О преемственности физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста. В: Физическая культура в школе. 2002, №4, с. 104-107.

8. Ноткина Н. А. Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Игры и упражнения. Санкт Петербург: ЛОИУУ, 1995. 64 с.

9. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. Москва, 2000. 96 с.

10. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений Москва: Академия, 2001. 368 с.

11. Филиппова С.О. О проблемах физического совершенствования детей в дошкольных учреждениях. В: Дошкольное воспитание.1999, № 4, с. 34-36.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНЬЕМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Деркаченко Стелла,
Тираспольская гуманитарно-математическая гимназия, Тирасроль
Деркаченко Иван,
Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Keywords: *medical control, the level of physical health, children of primary school age, recreation swimming.*
Abstract. *Based on the data obtained, the physical state of the surveyed was justified and implemented a program of improving health at playing in the water at the primary school children.*

Вступление: Одним из важнейших и действенных моментов противодействия снижению уровня здоровья детей, на протяжение обучения в школе, может стать разработка и внедрение новых методов и форм физического воспитания, учитывающих разный уровень физического здоровья у школьников, отнесенных к общей группе, начиная с младших классов. Особенно интересным представляется использование наработок, касающихся благоприятного влияния занятий в воде не организм человека в частности на организм ребенка, особенно в контексте усовершенствования школьных уроков физического воспитания.

Цель исследования – изучить влияние занятий плаваньем на изменение уровня физического здоровья детей младшего школьного возраста, оценить эффективность таких занятий.

Задачи исследования:

1. Исследовать основные аспекты влияния занятий в воде на физического и психическое здоровье детей младшего школьного возраста.

2. Определить необходимые и достаточные уровни физической нагрузки для детей младшего школьного возраста с разным уровнем физического здоровья при занятиях в воде.

3. Разработать комплексы физических упражнений в процессе занятий оздоровительным плаванием детей младшего школьного возраста.

4. Определить эффективность использованной программы занятий в водной среде в процессе физического воспитания младших школьников.

Методы исследований: нами были использованы следующие методы исследования теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; социологические исследования (проводились с целью изучения мотивов и интересов учащихся младших классов к физкультурно-оздоровительным занятиям в воде; для этих целей была разработана анкета, которая включала 15 вопросов); антропометрия (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, кистевая

динамометрия); определялся уровень физического развития (по массо - ростовому индексу Кетле (ИК); состояние осанки (определялось путём выкопировки данных из медицинских карт школьников); клинико - физиологические (частота сердечных сокращений в состоянии относительного покоя; систолического и диастолического артериального давления по методике Н. С. Короткова; физической работоспособности, которую определяли по величине индекса Руфье, пробы с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и выходе (проба Генчи); экспресс-оценка уровня физического здоровья по Г. Л. Апанасенко; оценка некоторых показателей заболеваемости (количество острых случаев и дней, пропущенных по болезни); оценка физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости – на основе результатов выполнения двигательных тестов.

Результаты и их обсуждения: Нами было проведено исследование с целью определения физического состояния детей младшего школьного возраста. В ходе исследования изучены соматометрические и соматоскопические характеристики детей 7-10 лет, разработана программа занятий в воде с детьми младшего школьного возраста. Сформирована основная группа (40 человек), которая принимала участие на всех этапах исследования, которое проводили базе МОУ ДО «СДЮШОР плавания» г. Тирасполь. В исследовании приняло участие 205 детей 1-4 классов 7-10 лет (98 девочек и 107 мальчиков), в течении полугода было проведено 72 занятия. Был проведен подробный анализ современных литературных источников, изучены основные закономерности, определяющие развитие физкультурно-оздоровительных технологий в водной среде; определены цель, задачи, объект, предмет и программа исследования, отобраны и апробированы методы исследования, составлены анкеты и протоколы исследований, проведены анализ и систематизация полученных результатов.

Результаты анализа данных первичного обследования физического состояния позволили констатировать, что при изучении мотивации приоритет отдаётся занятиям в воде, при этом выявлено основное желание у детей – научиться плавать. Были установлены факторы, способствующие поддержанию устойчивой мотивации к занятиям в воде: бодрость и хорошее настроение после занятий.

Нами было исследовано эффективность физкультурно-оздоровительных занятий в воде у детей младшего школьного возраста. Предварительно проведено обоснование медицинского обеспечения занятий в воде. Факторами, определяющими содержание занятий, были: уровень физического здоровья, возраст, мотивы и интересы занимающихся.

Алгоритм действий по оздоровлению детей был следующим:

1. Проверка уровня здоровья, физической и плавательной подготовленности. 2. Комплектование групп по уровням физического здоровья. 3. Обеспечение медицинского сопровождения процесса оздоровления.

Упражнения подбирались так, чтобы они активно содействовали укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию, развивали необходимые физические качества и способствовали формированию правильной осанки.

При составлении программы оздоровления учитывалось следующее.

1. Для совершенствования и улучшения функционального состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем были подобраны упражнения аэробного характера (ходьба на месте, различные передвижения по дну бассейна, различные виды бега, элементы синхронного плавания, игры в воде и др.).

2. Для коррекции осанки у детей были специально подобраны упражнения в воде для коррекции этих нарушений.

3. Для повышения уровня физической подготовленности совершенствовались физические качества специально подобранными упражнениями.

После проведенного курса оздоровительного плавания произошли существенные изменения в уровне здоровья занимающихся (Таблица 1).

Таблица 1. Распределение школьников по уровням физического здоровья до и после курса оздоровительного плавания %

Уровни здоровья	Пол	Основная группа (n=40)	
		До	После
Низкий	м	76,19	14,28
	д	63,15	21,05
Ниже среднего	м	23,80	23,8
	д	31,6	36,8
Средний	м	4,8	42,8
	д	5,26	47,36
Выше среднего	м	-	19,04
	д	-	15,78

Примечания: м – мальчики, д – девочки

После проведенного курса плавания уровень физической подготовленности под влиянием занятий повысился. Достоверная улучшение показателей наблюдается в таких показателях как ловкость («челночный» бег 4х9 м, с), сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) и скоростно-силовые показатели (прыжок в длину с места, см), а у девочек и гибкость (наклон туловища вперед из положения сидя, см). После проведенного курса прослеживаются улучшение и показателей плавательной подготовленности ($p<0,05$). Таким образом, после завершения шестимесячного исследования эффективности оздоровительного плавания (72 занятия) отмечено повышение уровня здоровья младших школьников. Уменьшилось количество дней, пропущенных по болезни, и количество случаев острой заболеваемости. Кроме того, у учащихся достоверно улучшились показатели физической подготовленности: ловкость, сила, скоростно-силовые качества и у девочек гибкость ($p<0,05$).

Выводы: Результаты проведенного исследования свидетельствуют о позитивном влиянии физических нагрузок на воде на здоровье младших школьников, что позволило повысить показатели физического состояния (функциональные показатели, уровень физического здоровья, уровень физической и плавательной подготовленности).

Перспективы развития: заключаются в разработке методических рекомендаций по организации занятий на воде у детей младшего школьного возраста с учетом их уровня здоровья, что может быть использовано в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Литература:

1. Антипкин Ю. Г. Неделько В. Г, Курик М. В. Эндоэкологическая диагностика здоровья: [методические реком.]. Киев: Украинский институт экологии человека, 2006. 24 с.

2. Апанасенко Г. Л. Управление здоровьем как стратегия здравоохранения. В: Спортивная медицина, лечебная физкультура и валеология: материалы XV юбилейной межд. науч. – практ. конф. Омск, 2010, с.13-16.

3. Апанасенко Г. Л. Здоровье спортсмена. В: Наука в олимпийском спорте. 2000, с. 56-60.

4. Аулик И. В. Определение работоспособности в клинике и спорте. Москва: Медицина, 1990.192 с.

5. Дубровский В. И., Рахманин Ю. А., Разумов А. Н. Экогигиена физической культуры и спорта: руководство для спортивных врачей и тренеров. Москва, 2008. 551 с.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ НА КОНЬКАХ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Федоряка Андрей,
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Украина

Keywords*: figure skating, development, coordination of quality training.*

Abstract. *The article deals with the development of focal qualities in girls 10 - 12 years, engaged in figure skating. Determined the effect of the experimental system training figure skating with improving orientation on physical development, physical and functional readiness of girls.*

Введение. В последние годы в области физического воспитания большое распространение получили различные практики оздоровительных тренировок. Популярными стали восточные единоборства, фитнес, занятия различными видами танцам. В последние годы все больше детей занимаются спортом в оздоровительных группах [5].

Фигурное катание на коньках является привлекательным и популярным видом спорта и оздоровительной тренировки не только в Украине, но и во всем мире. Оно активно развивается и приобретает все большую популярность благодаря своей зрелищности, которая заключается в сочетании красоты, музыки и искусства со спортом, силой, изнурительными тренировками и захватывающими соревнованиями [6].

В поисках инновационных подходов к организации внешкольного физического воспитания с детьми и подростками следует учитывать особое значение и привлекательность для них фигурного катания на коньках. Фигурное катание на коньках позволяет решить целый комплекс важных задач в работе с учащимися: удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, всесторонне развивать физические качества, умственные и творческие способности, моральные качеств и т.д. [4].

В Украине работает много клубов и кружков по фигурному катанию на коньках, и поэтому актуальной является проблема обеспечения их необходимой учебно-методической литературой. В литературных источниках недостаточно раскрывается проблема развития координационных способностей и особенностей планирования тренировочного процесса детей, занимающихся фигурным катанием на коньках в

оздоровительной группе. Поэтому мы считаем, что данная проблема является актуальной и требует детального изучения.

Цель работы: экспериментально обосновать систему тренировочных занятий, способствующих развитию координационных способностей у девочек 10 - 12 лет, которые занимаются фигурным катанием на коньках в оздоровительной группе.

Задачи работы:

1. Определить уровень развития координационных способностей у девочек 10 - 12 лет, занимающихся фигурным катанием на коньках в оздоровительной группе.

2. Исследовать влияние физической нагрузки на организм девочек 10 - 12 лет, занимающихся фигурным катанием на коньках в оздоровительной группе.

3. Экспериментально обосновать и определить эффективность применения упражнений на развитие координационных способностей у девочек 10 - 12 лет, занимающихся фигурным катанием на коньках в оздоровительной группе.

Исследование производились в спортивном клубе фигуристов любителей «Айсберг» города Днепропетровска. Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследований:

1) анализ литературных источников;
2) педагогическое наблюдение;
3) педагогическое тестирование;
4) антропометрический метод;
5) метод индексов;
6) медико-биологическое тестирование;
7) методы математической статистики.

Задача эксперимента состояла в выявлении изменений в показателях развития координационных способностей девочек под влиянием разработанной нами методики. В эксперименте приняли участие 22 девочки. Из них было скомплектованы две группы: экспериментальная и контрольная по 11 в каждой. По показателям физического развития, и развития координационных способностей группы были практически равными. Продолжительность эксперимента составила восемь месяцев. Занятия проходили 3 раза в неделю продолжительностью 90 минут.

В контрольной группе три раза в неделю занятия фигурным катанием на коньках проходили по традиционной методике, то есть основной акцент делался на изучение техники базовых элементов. В экспериментальной группе мы предложили систему занятий на развитие координационных способностей. Основным отличием экспериментальной методики от традиционной было использование в конце основной и в начале заключительной частей занятий эстафет, подвижных игр и упражнений на развитие координационных способностей. Упражнения были направлены на развитие всех видов координационных качеств. Экспериментальная методика использовалась на занятиях два раза в неделю.

Для определения исходного уровня развития координационных способностей мы приняли у испытуемых контрольные нормативы. Так, для испытуемых мы использовали следующие тесты:

1. Челночный бег 3 по 10 м [8].
2. Бросок мяча в цель, что качается [8].
3. Три кувырка вперед [8].
4. Статическое равновесие по методике Бондаревского [4].

Результаты исследования. Наши исследования показали, что большинство девочек имеют недостаточный уровень развития координационных способностей. Поэтому систематическое развитие координационных способностей с четким дозированием нагрузок было обязательным условием экспериментальной методики. В результате проведенных исследований было выявлено, что после эксперимента показатели индекса Кетле как в экспериментальной, так контрольной группах достоверно не изменились, обе группы не претерпели существенных колебаний и находятся на уровне ниже среднего.

При определении функционального состояния организма, нами использовались аналогичные зоны мощности тренировок зонам первого этапа исследований. В результате проведенных исследований было выявлено, что после эксперимента показатели ЧСС и АД как в экспериментальной, так и контрольной группах достоверно не изменились, что указывает нам на примерно одинаковый уровень развития способности сердечно–сосудистой системы реагировать на физическую работу. Это можно объяснить небольшой продолжительностью эксперимента. Сравнивая показатели антропометрических данных можно сделать вывод, что между контрольной и экспериментальной группах нет вероятности различий, как до эксперимента, так и после. Хотя в обеих группах произошли незначительные изменения.

Сравнительный анализ результатов педагогического тестирования показал, что в контрольной группе в тестах по определению уровня развития координационных способностей не наблюдается достоверный прирост показателей (p> 0,05), уровень развития координационных способностей остался на среднем уровне. В экспериментальной группе уровень развития координационных способностей вырос и наблюдался достоверный прирост показателей во всех тестах (p < 0,05). Сравнивая результаты тестирования развития координационных способностей после эксперимента между контрольной и экспериментальной группами наблюдается достоверный прирост показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной (p < 0,05) (Таблица 1).

Таблица 1. Уровень развития координационных способностей у девочек 10 - 12 лет после педагогического эксперимента

№	Тесты	Група	1 X1 ± м1	2 X2 ± м2	P	P1
1	Челночный бег, с	К	9.5 ± 0.8	9.6 ± 0.28	>0.05	<0.05
		Е	9.4 ± 0.7	8.6 ± 0.15	<0.05	
2	Бросок м’ячеві цель, баллы	К	6.0 ± 0.17	6.2 ± 0,41	>0.05	<0.05
		Е	6.2 ± 0.18	7.4 ± 0,28	<0.05	
3	Три кувырка вперед, с	К	4.8 ± 0.5	4.9 ± 0,5	>0.05	<0.05
		Е	4.6 ± 0.5	4.1 ± 0,35	<0.05	
4	Статическое равновесие, с	К	13.6 ± 0.21	13.7 ± 0,51	>0.05	<0.05
		Е	13.8 ± 0.23	16.1 ± 0,52	<0.05	

Выводы.

Нами было проведено исследование развития координационных способностей у девочек 10 - 12 лет, которые занимаются фигурным катанием на коньках в

оздоровительной группе. На основании полученных данных до и после педагогического эксперимента, можно сделать следующие выводы:

1. В соответствующих литературных источниках по различным отраслям знаний, имеющих отношение к предмету исследования, научно обоснована необходимость и важность использования новых методик, направленных на развитие физических качеств, в данном случае развитие координационных способностей, на занятиях фигурным катанием на коньках в оздоровительных группах.

2. По результатам исследования исходного уровня развития координационных способностей обнаружено, что девочки 10 - 12 лет, которые занимаются фигурным катанием на коньках, имели средний уровень развития гибкости.

3. По показателям индекса Кетле девочки 10 - 12 лет имели средний уровень физического развития.

4. Экспериментальная программа занятия предусматривала преимущественное использование упражнений, направленных на развитие координационных способностей девочек 10 - 12 лет два раза в неделю.

5. В условиях педагогического эксперимента уровень развития координационных способностей девочек 10 - 12 лет экспериментальной группы значительно повысился. Количественный анализ показателей координационных способностей показал, что в экспериментальной группе после эксперимента все показатели имеют статистически значимые ($p < 0,05$) изменения по сравнению с показателями контрольной группы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанной нами системы занятий, способствующих развитию координационных способностей у девочек 10 - 12 лет, которые занимаются фигурным катанием на коньках в оздоровительной группе. Дальнейшие исследования будут направлены на развитие координационных способностей у девочек 13 - 15 лет, занимающихся фигурным катанием на коньках в оздоровительной группе.

Литература:

1. Абросимова Л. Н., Красик В. Е. Визначення фізичної працездатності підлітків. В: Нові дослідження по віковій фізіології. 1997, №2, с. 114 – 117.

2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта Киев: Олімпійская література, 2002. 293с.

3. Деминский А. Ц,. Холодов Ж. К, Кузнецов В. С. Методические основы оздоровительной физической культуры. Донецк, 2001. 54 с.

4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: нвач. Посібник. Киев: Олімпійська література, 2010. 248 с.

5. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: [учеб. пособие для вузов]. Москва: Физкультура и Спорт, 2009. 432 с.

6. Мишин А. Н. Фигурное катання на коньках: учеб. пособие для ін-тів фіз. культури. Москва: Физкультура и Спорт, 1976. 336 с.

7. Москаленко Н. В., Анастасьева З. В. Методичні рекомендації. Критерії оцінки стану здоров’я та рухових здібностей дітей шкільного віку Дніпропетровськ, 2000. 48 с.

8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Киев: Олімпійська література, 2001р. 439 с.

9. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. / [під ред. Т. Ю. Круцевич]. Т. 1. Киев: Олімпійська література, 2008. 423 с.

СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Хохла Алла, Маглёваный Анатолий,
Львовский национальный медицинский университет им. Данила Галицкого, Украина

Keywords: *physical fitness, student, physical education.*
Abstract. *Operational control of the level of physical fitness of students and the level of understanding of their physical qualities makes it possible to choose the right methodically adequate physical loading during their physical education. The aim – to determine the level of physical fitness of students. As a result of testing 557 students (334 – and 223 boys – girls) Lviv National University named after D. Galician sample heterogeneity found in the level of strength endurance zone of the upper extremities and flexibility (in boys). Revealed high homogeneity of the sample in the level of explosive strength leg strength endurance zone of the lower extremities and flexibility (in girls). Established that only the level of dexterity sample was homogeneous.*

Введение. Физическое воспитание – это специализированный педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, который решает ряд важных задач. Действующая система физического воспитания молодежи в Украине предусматривает решение воспитательных, развивающих и оздоровительных задач. В то же время в течение последнего десятилетия в Украине резко ухудшился уровень здоровья студенческой молодежи, а также значительное снижение их физической подготовленности [2, 4 – 6 и др.].

Основным принципом относительно содержания процесса физического воспитания является дифференцированный подход к нему. Учебный материал формируется с учетом пола, уровня физического развития и физической подготовленности студентов. Отсутствие возможности оперативной оценки влияния физической нагрузки на организм студента, а также отсутствие достоверной информации о действительном состоянии его физической подготовленности не только снижает эффективность процесса физической подготовки и оздоровления, но и может привести к более серьезным негативным последствиям [1, 3, 7 и др.].

Поэтому оценка эффективности физического воспитания в ВУЗе должна проводиться с одной стороны, по состоянию здоровья занимающихся, а с другой – по уровню развития основных физических качеств, то есть по уровню физической подготовленности.

Цель исследования – определить уровень физической подготовленности студентов.

Методология и организация исследования. Для достижения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования:

– анализ и обобщение (научно-методической литературы и эмпирических данных);

– педагогическое наблюдение (с использованием инструментальных методик (хронометрия));

– методы математической статистики (среднее арифметическое, стандартное отклонение, коэффициент вариации).

Педагогическое наблюдение проводилось в процессе занятий по физическому воспитанию студентов I курса Львовского национального медицинского университета имени Данила Галицкого. Определение уровня физической подготовленности

студентов проводилось батареей тестов, которые выбрали студенты из предложенных тематическими планами университета. Так определялся уровень развития силовых, координационных качеств и гибкости. Всего в педагогическом наблюдении приняли участие 557 студентов (334 – юноши и 223 – девушки).

Анализ результатов исследования. Анализ полученных результатов позволил установить неоднородность студентов в уровне развития силовой выносливости пояса верхних конечностей и гибкости (у юношей). Установлена средняя однородность выборки в уровне развития взрывной силы ног, силовой выносливости пояса нижних конечностей и гибкости (у девушек). Однородной выборка была лишь в уровне развития ловкости. При этом коэффициенты вариации колебались в широком диапазоне от 6 до 54% у юношей и от 9 до 75% у девушек.

Среди разновидностей силовых качеств мы определяли уровень развития взрывной силы ног и силовой выносливости пояса верхних и нижних конечностей.

Взрывная сила человека – это его способность проявить наибольшее усилие за возможно короткое время [1]. Уровень развития взрывной силы ног мы определяли с помощью теста «Прыжок в длину с места». Результаты теста колебались в широком диапазоне: от 121 до 242 у юношей и 105 до 193 у девушек, а средние показатели – около 198 см у юношей и 151 см у девушек соответственно (Таблица 1).

Таблица 1. Результаты теста «Прыжок в длину с места»

Студенты	Min	Max	M	SD	V,%
Юноши (n=334)	221	242	196,7	28,9	15
Девушки (n=223)	105	193	151,0	22,8	15

Стоит заметить, что и в уровне развития взрывной силы наблюдается средняя однородность выборки.

Силовая выносливость как физическое качество человека – это способность наиболее эффективно, для конкретных условий производственной, спортивной или другой двигательной деятельности, преодолевать умеренное внешнее сопротивление.

Так уровень развития силовой выносливости пояса верхних конечностей мы определяли с помощью теста «Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, в течение 60с». Полученные нами результаты колебались в широком диапазоне от 0 до 45 раз у юношей от 0 до 19 раз у девушек (Таблица 2).

Таблица 2. Результаты теста «Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, в течение 60с»

Студенты	Min	Max	M	SD	V,%
Юноши (n=334)	0	45	27,7	15,0	54
Девушки (n=223)	0	19	13,5	10,1	75

Средний результат у юношей составлял около 28-ми раз, а у девушек – около 14-ти раз соответственно. Стоит отметить, что в уровне развития силовой выносливости пояса верхних конечностей, как среди юношей, так и среди девушек установлена неоднородность выборки. Можно предположить, что такие результаты связаны с одной

стороны с относительным соотношением мышечных волокон, которые являются генетически детерминированной особенностью, а с другой – может быть связано с особенностями развития силы, протекающей параллельно с увеличением мышечной массы [1].

Уровень развития силовой выносливости пояса нижних конечностей мы определяли с помощью теста «Приседания на двух ногах в течение 60с» (Таблица 3).

Таблица 3. Результаты теста «Приседания на двух ногах в течение 60с»

Студенты	Min	Max	M	SD	V,%
Юноши (n=334)	39	69	55,3	8,2	15
Девушки (n=223)	34	63	47,7	5,7	12

Анализ полученных нами данных показал, что результаты теста колебались в широком диапазоне: от 39 до 69 раз у юношей и от 34 до 63 раз у девушек. Средние показатели составили около 55-ти приседаний у юношей и 48-ми раз у девушек соответственно. Стоит отметить, что в уровне развития силовой выносливости пояса нижних конечностей, как у юношей, так и у девушек наблюдалась средняя однородность выборки. Гибкость – это способность человека выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой [1]. Общий уровень гибкости опорно-двигательного аппарата мы определяли с помощью теста, который требует значительной подвижности позвоночника, а именно «Наклон вперед из исходного положения стоя на завышенной опоре ноги вместе, руки вниз». Результаты теста колебались в широком диапазоне: от 2-х с до 33-х см у юношей и от 22-х до 33-х см в девушек (Таблица 4).

Таблица 4. Результаты теста «Наклон вперед из исходного положения стоя на завышенной опоре ноги вместе, руки вниз»

Студенты	Min	Max	M	SD	V,%
Юноши (n=334)	2	33	16,8	5,6	33
Девушки (n=223)	22	33	28,3	3,6	13

В целом уровень развития гибкости у юношей высокий, поскольку средний результат юношей составил – около 17 см, а девушек – 28 см соответственно. Однако важным фактом является неоднородность выборки у юношей относительно уровня развития гибкости и средняя однородность у девушек.

Ловкость (координированность движений) – это способность к рациональному проявлению физических качеств и перестройки двигательных действий в конкретных условиях на основе существующего запаса двигательных умений и навыков [1].

Уровень развития ловкости мы определяли с помощью теста «Челночный бег 4х9м». Результаты теста колебались в широком диапазоне: от 8-ми с до 10-ти с у юношей и от 10-ти с до 13-ти с у девушек, а средние показатели составляли – около 9 с у юношей и 12 с у девушек соответственно (Таблица 5).

Таблица 5. Результаты теста «Челночный бег 4х9м»

Студенты	Min	Max	M	SD	V,%
Юноши (n=334)	8	10,4	9,2	0,5	6
Девушки (n=223)	10	13	11,5	1,0	9

При этом следует отметить, что в уровне развития ловкости выборка была однородной. Такие результаты однородности могут быть обусловлены относительной стабилизацией координированности движений человека до 17 лет [1, 3].

Выводы.

1. Определено, что оперативный контроль уровня физической подготовленности студентов и представление об уровне развития их физических качеств дает возможность методически правильно подобрать адекватную физическую нагрузку в процессе их физического воспитания.

2. Установлено неоднородность студентов в уровне развития силовой выносливости пояса верхних конечностей и гибкости (у юношей); среднюю однородность выборки в уровне развития взрывной силы ног, силовой выносливости пояса нижних конечностей и гибкости (у девушек), в также однородность выборки в уровне развития ловкости.

Литература:

1. *Булатова М. М., Линець М. М., Платонов В. М. Розвиток фізичних якостей. В: Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Киев, 2008, Т. 1, гл. 5, с. 175–296.*

2. *Власов Г. В. Охорона здоров'я студентів вищих медичних навчальних закладів як соціально-педагогічна проблема [електронний ресурс]. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харьков, с. 21–24. Режим доступу: http://www.sportpedagogy.org.ua/ (дата обращения: 08.09.2014)*

3. *Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Киев: Освіта України, 2008. 256 с.*

4. *Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: [учеб. пособие для студ. биол. ф-тов]. Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. 290 с.*

5. *Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів, ПП. Кварт, 2011. 303 с.*

6. *Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. Харьков: ОВС, 2007. 271 с.*

7. *Третяк О. В. Методи дослідження фізичної підготовленості студентів вищих педагогічних навчальних закладів. В: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту:наукова монографія. Харків, 2009, № 9. с. 151-153.*

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФОРМА РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ВУЗОВ

Чиботарь Ана,
Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Keywords: *distance learning, the Internet, students, athletes.*
Abstract. *The remote form of education (the Internet) allows the students-athletes being at sports events for a long time to provide high level of education and successfully acquire training material that should. It leads to good results in sports performance as well. The student's personality is formed in a sheaf «distance learning - computer - teacher».*

Вузы, осуществляющие свою деятельность по направлению «Физическая культура и спорт», испытывают значительные трудности, как при наборе студентов, так и при организации их учебы. Это обусловлено рядом причин, характерных для образования в сфере физической культуры. Естественно, что вузы физической культуры для повышения своего спортивного статуса стремятся принимать на обучение больше спортсменов высокой квалификации, имеющих, как правило, невысокий уровень школьных знаний по некоторым предметам. В условиях дефицита абитуриентов студентами становятся не только спортсмены, но и другие лица, которые выбирают данное направление в основном по причине невысокого общего балла. Наконец, вузы физической культуры сегодня – это не прежние институты физической культуры, готовившие только преподавателей и тренеров, а вузы, ведущие подготовку по направлениям образования, не имеющим прямого отношения к физической культуре. Часто студенты, выбирающие эти специальности, имеют более высокий уровень общеобразовательной подготовки.

Все эти обстоятельства существенно повышают неоднородность контингента студентов. В этих условиях процесс обучения из предметно-ориентированного становится личностно-ориентированным. Порой студенты-спортсмены отличаются от других студентов не только первоначально меньшим багажом знаний по некоторым общеобразовательным предметам. Они обладают другими, чем обычные студенты, психофизиологическими особенностями: опытом выступления на крупных соревнованиях и поэтому более глубоким пониманием сущности спорта, иной мотивацией, которая не направлена на получение глубоких знаний при обучении в учебных заведениях, учрежденных, по существу, специально для них. Поэтому задача преподавателей, тренеров и руководства всех уровней состоит в том, чтобы, действуя сообща, усилить мотивацию каждого студента к получению того объема знаний и формированию тех компетенций, которые установлены стандартами нового поколения. Для них должны быть созданы дополнительные условия, продиктованные спецификой обучения. Это особенно важно для спортсменов, имеющих высокие спортивные достижения и большую часть времени находящихся на учебно-тренировочных сборах или на соревнованиях, вынужденных, в связи с этим, переходить на индивидуальный график обучения.

Наибольшее количество студентов, обучающихся по индивидуальному графику, представляет направление подготовки «Физическая культура и спорт». До недавнего времени эта категория студентов фактически приравнивалась к студентам-заочникам. Опыт показал, что качественные показатели знаний при такой организации учебы бывают невысокими. Студенты берут в руки учебники, в лучшем случае, два раза за семестр: первый раз – перед тем как приехать для сдачи отчета по полученному

заданию, второй раз – перед зачетом или экзаменом. Процесс изучения материала носит крайне неравномерный, скачкообразный характер. Таким же является и контроль знаний. Мало изменяет положение и то, что разработанные для них задания по типу, сложности и методам предъявления контроля отличаются от заданий обычных студентов в сторону облегчения.

Обеспечить высокий уровень доступности образования при сохранении его качества позволяет мобильная информационно-образовательная среда – дистанционная форма обучения, которая способна помочь студентам-спортсменам, подолгу находящимся на сборах и соревнованиях, успешно усваивать учебный материал, что, в свою очередь, будет приводить к высоким результатам и на спортивной арене. Спортивные достижения и интеллект – два неразрывно связанных показателя, развивающихся при систематических занятиях. Успех в одной сфере неминуемо приводит к победе в другой.

Можно ли считать дистанционное обучение одной из форм заочного обучения? Дистанционное обучение при правильной ее организации и максимальном использовании информационно-коммуникационных технологий является более прогрессивной формой обучения, чем классическая форма заочного обучения. Оно отличается структурой учебного материала, организацией учебного процесса, и обучение проходит по индивидуальному учебному графику (В. П. Тихомиров, 1997 [4]; А. М. Тихонов, А. Д. Иванников, 1998 [5]; Л. А. Андреев, В. И. Солдаткин, 1999 [1]). Поэтому, дистанционное обучение, скорее, занимает промежуточное положение между очным и заочным обучением со своими особенностями и спецификой предоставления материала, контролем процесса обучения и осуществлением обратной связи.

В настоящее время в мире существует большое число способов для организации дистанционного (электронного) обучения. Для формирования системы дистанционного обучения могут широко использоваться новейшие информационные технологии, адаптированных под нужды и особенности конкретной группы студентов. На начальном этапе перед нами стоит задача четко сформировать модель дистанционного обучения, учитывающую особенности обучения студентов-спортсменов. Обучить преподавателей работе в системе e-mail, socialnetworks, ICQ, skype– это изучение их структур, возможностей, способов адаптации для студентов-спортсменов. Далее нужно разработать комплект учебных пособий по конкретным дисциплинам. При этом особое внимание уделяется разработке самостоятельной работы студента с составлением вопросов по всем лекциям и практическим занятиям и критериев оценки качества знаний, умений и навыков и формирования компетенций по конкретной дисциплине. В процессе реализации системы дистанционного обучения в вузах физической культуры следует уделять особое внимание организации взаимодействия «студент – преподаватель».

Рассмотрим модель дистанционного обучения на примере изучения иностранных языков студентами направления «Физическая культура и спорт». Модель состоит из нескольких компонентов: формирование целей, содержания обучения; выбор средств, методов и форм обучения; организация взаимодействия студент - педагог; помощь в организации учебного процесса со стороны руководства; использование возможностей Internet в подаче информации и проверке полученных знаний; создание критериев оценивания сформированных навыков, умений и компетенций; комплексное обеспечение образовательного процесса.

Мы предлагаем интерактивный обучающий курс по дисциплине английский язык, предназначенный для студентов направления подготовки – «Физическая культура и спорт».

Цель курса – повышение эффективности обучения и успеваемости студентов по курсу «английский язык» с использованием информационно-коммуникационных технологий (e-mail, socialnetworks, ICQ, skype).

Задачами курса является повышение эффективности восприятия материала курса и выполнения практических заданий с использованием интерактивных технологий, привитие студентам навыков дистанционно выполнять контрольные работы в виртуальной среде; повышение эффективности запоминания спортивных терминов и понятий составлением глоссария (как преподавателем, так и студентами); использование информационного chat’a для опросов и тематических консультаций.

Логическая структура курса представлена в следующем виде: начальный блок включает: введение (содержит описание и содержание программы курса); методические указания по работе с курсом; общую информацию (краткий справочник по фонетике, грамматике и основных правил английского языка); глоссарий (эффективен для запоминания спортивных терминов на английском языке, так как составляется не только преподавателем, но и студентами); информационный чат для опроса студентов по материалу в качестве контроля и закрепления полученных знаний.

Два последующих блока представляют собой логическую структуру: введение (цель, содержание, сроки сдачи работ, набираемые баллы); методические указания по работе, содержание (материалы семинаров, методические рекомендации к практическим занятиям, фонетические и тестовые упражнения, виртуальные контрольные работы, ссылки на страницы с дополнительными аудио, видео и текстовыми материалами) итоговый тест; материалы для дополнительного домашнего чтения.

Помимо курса иностранного языка, могут быть разработаны и внедрены в учебный процесс курсы по многим дисциплинам.

Таким образом, инновационные технологии и Internet могут стать обучающими системами, имеющими широчайшие возможности для реализации различных обучающих функций. Это удобная, простая и бесплатная система может стать неотъемлемой частью учебного процесса в современных вузах. При этом надо понимать, что обучение на основе компьютерных программ не способно заменить прямого общения преподавателя со студентом. Только в связке «дистанционное обучение – компьютер - преподаватель» можно действительно достичь цели в формировании всесторонне развитой личности студента.

Литература:

1. Андреев Л. А., Солдаткин В. И. Дистанционное обучение: сущность, технология, организация. Москва: МЭСИ, 1999. 258 с.

2. Камалеева А. Р. Из опыта создания электронного учебного пособия. В: Новые технологии в образовании. 2009, № 3, с. 50–52.

3. Камалеева А. Р. Из опыта создания электронного учебного пособия «Современные средства оценивания результатов обучения» В: Образовательные технологии и общество. 2010, № 1, с. 293–303.

4. Тихомиров В. П. Технологии Д О в России. В: Дистанционное обучение. 1996, № 1, с. 7–10.

5. Тихонов А. Н., Иванников А. Д. Технологии дистанционного обучения В: Высшее образование в России. 1994, № 3, с. 12–14.

SECŢIUNEA 2. TEORIA ŞI METODOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV

DEZVOLTAREA DETENTEI CU MIJLOACE SPECIFICE JOCULUI DE HANDBAL LA JUNIOARELE III

Alupoaie Mihaela,
Universitatea „Spiru Haret”, Bucureşti, România

Keywords: *vertical jump, speed, junior, power, handball.*
Abstract*. Vertical jump is a combined motor quality. Although all experts our field of activity emphasizes the aspect of manifestation complex motor skills in sports games in general and handball in particular, we have little detailed information in this regard. There are some weaknesses in the use of means and methods of developing the detent (especially in girls). Seen and reviewed in the light of these views, it is observed that the problem of developing a good theme detention is strictly topical study especially in girls, where lifting the arms stretched over the guards is one of efficiency nuances shot on goal.*

Introducere

Detenta combină două calităţi motrice: viteza şi forţa. Este rezultatul vitezei în regim de forţă. Acest regim presupune acest lucru executat în minimum de timp cu încărcătură (forţă) de 30-65% din posibilităţile maxime. Această combinaţie se manifestă în deprinderile motrice de alergare şi săritură.

Individualizarea instruirii jucătorilor de handbal este importantă ca urmare a diferenţelor existente între particularităţile individuale ale acestora, atât din punctul de vedere al capacităţii motrice, cât şi a diferenţelor existente în conţinutul tehnico-tactic specific fiecărui post de joc în parte.

Această formă de manifestare a forţei se defineşte ca fiind capacitatea unor grupe de muşchi de a dezvolta o forţă într-un timp cât mai scurt. Detenta se manifestă diferit la segmentele corpului. De exemplu, un handbalist poate avea o forţa explozivă foarte bună la membrele superioare, iar la membrele inferioare aceasta să fie mai lentă. Unii specialişti consideră că există o bună relaţie între forţa de contracţie izometrică şi rapiditatea execuţiei unei mişcări.

În metodica dezvoltării detentei (F+V) problema centrală o constituie stabilirea corectă a raportului dintre calităţile fizice, forţă şi viteză, pentru fiecare caz concret în parte, deoarece în această combinaţie indicii lor nu se pot substitui reciproc decât într-o anumită măsură.

Detenta depinde foarte mult de următorii factori:

- de numărul fibrelor musculare care se contractă simultan (coordonare intramusculară);
- viteza de contracţie a fibrelor musculare active (mobilizarea rapidă a fosfaţilor atât din fibrele albe, cât şi din cele roşii);
- capacitatea de contracţie a fibrelor musculare (grosimea fibrelor secţiunilor transversale).

Organizarea şi desfăşurarea cercetării

Cercetarea s-a desfăşurat la echipa CSM Bucureşti**.** Durata a fost de aproximativ un an, mai precis august 2013 - iunie 2014 şi a cuprins jucătoarele născute în anii 1999-2000. Testările au fost efectuate în sala de antrenament a bazei sportive, optimă din punct de vedere

al condiţiilor materiale. Am folosit material precum: mingi medicinale, mingi de handbal, bancă de gimnastică, gărduleţe, corzi etc.

Ipoteza de cercetare

Optimizarea modelelor operaţionale utilizând structuri tehnico-tactice din jocul de handbal pentru dezvoltarea detentei la handbal junioare III.

Testele folosite

Măsurători antropometrice - talia (cm), anvergura (cm), lungimea palmei (cm.).

Teste de motricitate F.R.H. - 5x30m, dribling printre jaloane pe 30m., aruncarea mingii de handbal la distanţă, deplasare în triunghi.

Teste speciale - săritura în lungime de pe loc cu desprindere de pe piciorul de bătaie, detenta pe verticală.

Metode şi tehnici de cercetare folosite: studiul bibliografic, observaţia pedagogică, metoda testelor şi a înregistrărilor, metode şi tehnici pentru prelucrarea datelor, metoda graficelor.

Prelucrarea statistico-matematică a rezultatelor

Tabelul 1. Rezultate la testele somatice

	Înălţime (cm)		Anvergura (cm)		Greutatea (kg)		Lung. palmei	
Nr. crt.	T.i.	T.f.	T.i.	T.f.	T.i.	T.f.	T.i.	T.f.
1.	149	152	151	155	39	42	15,2	15,9
2.	147	153	150	153	36	43	15,2	15,5
3.	149	154	146	152	39	44	15,2	15,7
4.	148	152	150	156	38	42	15,2	15,5
5.	143	149	153	159	37	43	15	15,8
6.	147	153	150	157	38	41	15,3	15,5
7.	149	156	147	154	40	42	15,5	15,7
8.	147	152	149	154	36	39	15,2	15,7
9.	145	150	149	155	39	41	15,2	15,6
10.	146	152	155	161	40	45	15,2	15,9
11.	148	151	157	158	39	42	15,2	15,7
12.	147	153	150	155	42	45	14,9	15,1
13.	148	154	148	155	39	42	15,3	15,9
14.	148	152	150	157	35	38	15,4	15,8
15.	145	152	150	154	37	40	15,6	15,9
X =	147,06	152,33	150,33	155,66	38,26	41,93	15,24	15,68
S = ±	1,65	1,61	2,74	2,29	1,76	1,91	0,16	0,21
Cv=%	1,12	1,06	1,82	1,47	4,62	4,56	1,09	1,34

Tabelul 2. Rezultate la testele de motricitate FRH

	5 x 30 m		Dribling printre jaloane		Arunc.mingii de handbal		Deplasare în triunghi	
Nr. crt.	T.i.	T.f.	T.i.	T.f.	T.i.	T.f.	T.i.	T.f.
1.	5,4	5,2	6,8	6,7	13	16	18,7	18,4
2.	5,3	5,2	6,9	6,7	14	17	18,6	18,3
3.	5,3	5,1	7,0	6,8	14	18	18,5	18,3
4.	5,3	5,1	7,1	6,9	15	19	18,7	18,6
5.	5,3	5,00	7,2	6,8	18	20	18,8	18,5
6.	5,3	5,2	7,0	6,7	13	16	18,7	18,6
7.	5,4	5,2	6,9	6,7	15	17	18,7	18,4
8.	5,3	5,2	7,0	6,8	12	15	18,6	18,3
9.	5,2	5,1	6,9	6,7	13	16	18,5	18,3
10.	5,3	5,2	7,0	6,7	14	18	18,8	18,5
11.	5,3	5,0	6,9	6,7	15	19	18,7	18,6
12.	5,2	5,0	7,0	6,8	18	20	18,7	18,4
13.	5,3	5,2	7,0	6,7	14	18	18,7	18,4
14.	5,4	5,2	6,9	6,7	13	16	18,6	18,3
15.	5,4	5,3	7,0	6,8	15	17	18,6	18,3
X =	5,31	5,14	6,97	6,74	14,4	17,46	18,66	18,41
S = ±	0,06	0,08	0,09	0,06	1,66	1,49	0,08	0,11
Cv=%	1,16	1,71	1,33	0,91	11,56	8,58	0,47	0,62

Tabelul 3. Rezultate la testele speciale

	Săritura în lungime de pe loc		Detenta pe verticală	
Nr. crt.	T.i.	T.f.	T.i.	T.f.
1.	140	143	159	172
2.	139	142	157	163
3.	137	140	159	167
4.	140	141	158	166
5.	145	158	153	165
6.	137	140	155	163
7.	139	145	159	166
8.	141	143	160	170
9.	144	145	155	165
10.	150	152	160	165
11.	135	140	160	170
12.	140	142	157	171
13.	138	142	158	172
14.	140	143	160	168
15.	140	143	157	168
X =	140,33	143,93	157,8	167,4
S = ±	3,55	4,72	2,07	2,93
Cv=%	2,53	3,28	1,31	1,75

În urma testărilor, se constată că media taliei pentru grupa de juniori III este mai mare decât media taliei pentru portari şi jucători de semicerc prevăzute de cerinţele F .R.H. şi se apropie la 1, 12cm de indicele optim pentru jucătorii din linia de 9m.

Concluzii

Plecând de la ipoteza lucrării conform căreia experimentarea unor modele operaţionale, structuri de exerciţii, contribuie la optimizarea dezvoltării detentei, precum şi în urma

desfăşurării cercetării, analizei şi interpretării rezultatelor obţinute, se pot formula următoarele concluzii:

- Experimentul a evidenţiat că, sub aspect somatic, subiecţii întrunesc şi depăşesc cerinţele modelului F .R.H. pentru această categorie de vârstă.
- Rezultatele la testele de motricitate F.R.H. confirmă valabilitatea modelelor operaţionale utilizate pe parcursul experimentului.
- Rezultatele testelor specifice confirmă ipoteza lucrării, conform căreia folosirea în procesul de antrenament a unor modele operaţionale standardizate şi raţionalizate contribuie la îmbunătăţirea componentelor (factorilor) antrenamentului şi, ca urmare, la creşterea randamentului subiecţilor în cadrul competiţiilor.
- Folosirea aparaturii ajutătoare de antrenament este strict necesară dacă vrem să sporim eficienţa şi calitatea procesului de instruire şi au o contribuţie deosebită pentru activarea şi conştientizarea instruirii jucătoarelor.
- Detenta picioarelor şi forţa explozivă a braţului sunt două elemente care trebuie puse de acord pentru creşterea eficienţei lor.
- Metodica dezvoltării detentei şi forţei explozive necesită o strategie didactică aparte.
- Problema dezvoltării detentei piciorului de bătaie trebuie să rămână în atenţia noastră deoarece handbalistele de talie internaţională şi mai ales cele care se remarcă în mod deosebit prin eficienţa aruncărilor la poartă au serioase disponibilităţi în acest sens.

Bibiliografie:

1. Biro F., Roman C., Dragoş P. Handbal – Iniţiere. Oradea: Editura Universităţii din Oradea, 2002.
2. Cătună G.C., Alupoaie M. Handbal - Caiet de lucrări practice. Bucureşti: Editura Fundaţiei România de Mâine, 2006.
3. Demeter A. Bazele fiziologice şi biochimice ale formării deprinderilor motrice. Bucureşti: Editura Sport-Turism, 1982.
4. Gheorghe D. Teoria antrenamentului sportiv. Bucureşti: Editura Fundaţiei România de Mâine, 2005.
5. Kunst Ghermănescu I., Gogâltan V., Jianu E., Negulescu I. Teoria şi metodica handbalului. Bucureşti: Editura Didactică şi pedagogică, 1983.
6. Nicu A. Teoria şi metodica antrenamentului sportiv modern. Bucureşti: Editura Fundaţiei România de Mâine, 2002.
7. Popescu F. Pregătirea fizică în jocurile sportive. Bucureşti: Editura Fundaţiei România de Mâine, 2004.

PROGRAMAREA ANTRENAMENTULUI SPORTIV PENTRU DEZVOLTAREA CAPACITĂŢILOR COORDINATIVE ALE RUGBIŞTILOR DE 16 – 17 ANI

Bragarenco Nicolae, Gorașcenco Alexandr,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *rugby, programing, coordinative abilities, 16-17 years old sportsmen.*
Abstract. *This article is abot the programing of specific means for improving the coordinative abilities of 16 -17 year old rugby players in the annual planning of preparation mesocycles and microcycles.*

Actualmente, orice ramură de sport poate să prezinte unele cerinţe faţă de capacităţile coordinative, dar şi să determine necesitatea evidenţierii unor tipuri ale acestora luate aparte. În acelaşi timp, indiferent de proba de sport, capacităţile coordinative depind de factorii psihologici şi morfofuncţionali, care sînt legaţi de pregătirea tehnică a sportivului, fapt ce determină gradul de dezvoltare şi de pregătire fizică a acestuia.

În cercetările lor autorii [6, 7] au constatat că eficacitatea realizării acţiunilor tehnico-tactice la tinerii jucători corespund într-o mare măsură cu nivelul dezvoltării capacităţilor coordinative ale acestora.

Jocul de rugby se distinge din sfera largă a jocurilor sportive prin numărul foarte mare de elemente şi procedee tehnice determinate de faptul că balonul se joacă atât cu mâinile, cît şi cu picioarele, unde fiecare acţiune tehnică solicită o bună îndemânare, viteză şi forţă adecvată [3].

Lucrările publicate în domeniul rugby-ului în ţara noastră sunt foarte puţine, acestea fiind mai degrabă încercări de a face cunoscută experienţa acumulată în procesul antrenamentului sportiv. Lipsa programelor şi a unei orientări metodologice face ca pregătirea sportivilor, la diferite etape să aibă mult de suferit.

Dan Badea [2] în lucrarea sa „Rugby - strategia formativă a jucătorului”, menţionează că rugbiştii de 16-17 ani sunt încadraţi în stadiul trei de pregătire, la etapa specializării intensive pe post şi compartiment, caracterizată de creşterea ponderii metodelor şi mijloacelor de pregătire specială, de aplicarea maximului de mijloace care stimulează procesele de adaptare, de creşterea experienţei competiţionale şi a măiestriei sportive.

La întocmirea planului de pregătire, trebuie avut în vedere şi calendarul competiţional, pe baza căruia se poate realiza periodizarea acestuia. Astfel, se poate afirma că planificarea procesului de antrenament constituie un amplu volum de muncă, care are drept scop elaborarea precisă a obiectivelor de instruire şi de performanţă, precum şi selectarea mijloacelor şi metodelor adecvate scopurilor propuse [1, 4, 5].

Întrucât scopul cercetării noastre a constat în dezvoltarea capacităţilor coordinative, în cadrul antrenamentului specializat, toate documentele de planificare au fost astfel create, încât ele să conducă, în final, la îndeplinirea obiectivului stabilit. Grupa experimentală a fost prinsă într-un sistem competiţional naţional, cu obiective de performanţă fixate la un nivel superior, pentru dezvoltarea acestei calităţi motrice atât de complexe.

În funcţie de obiectivele de instruire şi de performanţă care au fost fixate la nivelul echipei de rugby de 16 – 17 ani, dar şi de opiniile pe care specialiştii le-au avut în legătură cu aceste probleme, s-a trecut concret la întocmirea documentelor de planificare.

Faţă de un program obişnuit de antrenament derulat în cadrul unei echipe, putem spune că la grupa experimentală a crescut ponderea alocată dezvoltării capacităţilor coordinative, pe de o parte, iar pe de altă parte, că metodele de antrenament au vizat folosirea unor mijloace cât mai variate, diversificate, şi într-un număr cât mai mare.

La elaborarea documentelor de planificare s-au propus următoarele obiective cadru şi de referinţă:

1.Optimizarea indicilor morfo-funcţionali:

- indici morfofuncţionali conform modelului antropometric;
- indici funcţionali superiori.

2.Educarea aptitudinilor motrice specifice:

- indici superiori de viteză, coordonarea forţei şi a rezistenţei acţiunilor tehnico – tactice specifice jocului;

- capacitatea de a susţine eforturi de intensitate şi volum modelate conform jocului de rugbi;
- aptitudini motrice combinate şi complexe.

3.Consolidarea şi perfecţionarea procedeelor tehnico – tactice de bază şi speciale:
- corectarea diferenţelor de executare a procedeelor tehnico – tactice;
- procedeele tehnico – tactice speciale.

4.Consolidarea şi perfecţionarea acţiunilor tactice individuale şi colective, ofensive şi defensive:
- acţiuni tactice colective specifice compartimentului;
- acţiuni tactice individuale specifice postului;
- fazele statice şi punctele de fixare;
- concepţia de joc, a sisemelor aferente şi a planului tactic.

5.Participarea la concursuri şi atingerea obiectivului de performanţă:
- aprofundarea noţiunilor de regulament;
- pregătirea temeinică pentru jocuri;
- crearea unei ambianţe plăcute şi favorabile performanţei;
- demonstrarea unor ritmuri variate de joc în atac şi apărare.

6.Educarea capacităţii psihice de adaptare la regimul de viaţă:
- aptitudini psihointelectuale optimizate;
- spirit de seriozitate, rigurozitate, perseverenţă;
- Atitudine de colaborare, combativitate şi fair-play;
- Conştientizarea refacerii după efort.

Din acest plan au fost extrase mezociclurile şi microciclurile de antrenament.

Mezociclul este o planificare caracteristică ciclurilor de antrenament de la 3 până la 6 săptămâni. Ele au fost alcătuite pe diferite etape ale pregătirii:
- mezociclul perioadei de pregătire (etapa de bazā);
- mezociclul perioadei competiţionale, care cuprinde mai multe etape;
- mezociclul perioadei de tranziţie.

În cazul planificării pe mezostructură (durata medie), ponderea şi obiectivele de instruire sunt precizate în funcţie de etapă. În cercetarea noastră, pentru un mezociclul de pregătire (Tabelul 1) s-a stabilit următoarea pondere şi obiective:
- ameliorarea capacităţii de efort;
- dezvoltarea forţei musculare;
- îmbunătăţirea tehnicii individuale cu accent pe dezvoltarea capacităţilor coordinative;
- perfecţionarea acţiunilor tactice individuale şi de grup.
- îmbunătăţirea concentrării mentale.

În cadrul experimentului propus şi în funcţie de calendarul competiţional, s-au folosit pentru etapa de pregătire şi competiţională microcicluri (cicluri săptămânale) pe o durată de 7 zile, având o desfăşurare aproape identică (Tabelul 2).

Mijloacele folosite pentru dezvoltarea capacităţii coordinative în cadrul microciclului au fost repartizare astfel:
- antrenamentul desfăşurat în zilele de luni şi vineri a fiecărei săptămâni din perioada de pregătire, capacităţile coordinative au fost îmbinate cu pregătirea tehnico-tactică individuală;
- în zilele de marţi şi joi a fiecărei săptămâni mijloacele pentru dezvoltarea capacităţilor coordinative sunt îmbinate cu mijloace de dezvoltare a calităţilor motrice;

Tabel 1.Planul anual de pregătire a rugbiștilor de 16 -17 ani

OBIECTIVE:		PERFORMANŢĂ	TESTE/ BAREMURI	PREG. FIZICĂ	PREG. TEHNICĂ	PREG. TACTICĂ	PREG. PSIH.
		1. Loc I Campionat 2. Crearea unui grup puternic	1. testare motrică 2. testare tehnică 3. testare capacit. coordinative.	1. Dezvoltarea forţei generală şi specifice. 2.Dezvoltarea puterii (forţei explozive) 3. Dezvoltarea rezistenţei generale şi specifice 4. Dezvoltarea vitezei de reacţie şi a capacităţilor coordinative	1. Îmbunătăţirea tehnicii individuale. 2. Îmbunătăţirea tehnicii de compartiment cu accent pe jocul la pechetul de înaintare	1. Perfecţionarea sistemului de apărare 2. Perfecţionarea circulaţiei jucătorilor în atac pe grupe	1. Responsabilizarea individuală a fiecărui jucător 2. Îmbunătăţirea concentrării mentale 3. Dezvoltarea încrederii în partener şi în sine

	LUNI	IANUARIE				FEBRUARIE				MARTIE				APRILIE				MAI					IUNIE				IULIE	AUGUST				SEPTEMBRIE				OCTOMBRIE				NOIEMBRIE				DECEMBRIE			
Date	Macrocicluri	P	1																									PAUZĂ	2																			P
	Mezocicluri		1				2				3				4				5				6						7				8				9				10				11			
	Microciluri		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
CAL. COMP	Intern										TUR CAMP						TUR CAMP					T. INT.														RETUR CAMPIONAT											
	International													CE U18																																			
Periodizare	Faza pregăt.		PREGĂTITOARE								COMPETIŢIONALĂ													REF.					PREG.									COMPETIŢIONALĂ								REF.			
	Forţă		Forţă maximă				F. Spec.				Adaptare biologică													Refacere					Forţă generală şi explozivă								Menţinere								Refacere			
	Rezistenţă		Anduranţă aerobă				Ef. Mixt				Specifică jocului													Refacere					Acumulare aerobă								Menţinere								Refacere			
	Viteză		Viteză de reacţie / viteză de deplasare / viteză de execuţie																					Refacere					Viteză de recţie								Menţinere								Refacere			
	Dob. depr.		Îmbunătăţirea tehnicii individuale şi de compartiment/ Stabilirea şi aplicarea sistemului de joc																										Simulare joc																			
	Psihologic		Stabilire obiective								Dezvoltare strategie competiţională																		Simulare strategie																					
FACTORII ANTRENAMENTULUI	Pregătirea Fizică		75%				40%				25%				25%				25%				20%					60%				40%				25%				25%				20%			
	Pregătirea Tehnică		20%				30%				30%				30%				30%				60%					20%				30%				25%				25%				60%			
	Pregătirea Tactică		5%				20%				30%				30%				30%				20%					15%				20%				35%				35%				20%			
	Pregătirea Teoretică		-				5%				10%				10%				10%				-					5%				5%				10%				10%				-			
	Pregătirea. Psihologică		-				5%				5%				5%				5%				-					-				5%				5%				5%				-			
Volum/antr.			90				110				95				95				100				75					90				110				95				95				75			
Intesitate/antr.			90%				100%				90%				90%				90%				80%				-	90%				90%				80%				95%				75%			
Testări																																																
Contol medical																																																

Tabelul 2 Mezociclul de pregătire a rugbiștilor de 16 – 17 ani

Obiective:	- ameliorarea capacităţii de efort; - dezvoltarea forţei musculare; - îmbunătăţirea tehnicii individuale cu accent pe dezvoltarea capacităţilor coordinative; - perfecţionarea acţiunilor tactice individuale şi de grup . - îmbunătăţirea concentrării mentale																							
	microciclul I						microciclul II						microciclul III						microciclul IV					
Luna	Ianuarie																		Februarie					
Ziua	12	13	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	2	3	4	5	6	7
Num. Antrenamentului	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Ora	17	18	16	18	17	10	17	18	16	18	17	10	17	18	16	18	17	10	17	18	16	18	17	10
Locul de desfăşurare	SJ	MA	SF	MA	SJ	SF	SJ	MA	SF	MA	SJ	SF	SJ	MA	SF	MA	SJ	SF	SJ	MA	SF	MA	SJ	SF
Intensitate (%)	75	80	90	80	75	90	75	90	100	80	90	100	75	90	100	80	90	100	75	80	90	80	75	90
Volum (min.)	90	100	100	100	90	90	90	100	100	100	90	90	90	100	100	100	90	90	90	100	100	100	90	90
Conținutul pregtirii	**Pregătirea fizică:**																							
	forţa			X			X			X			X			X			X			X			X
	viteza				X						X						X				X	X			X
	rezistenţa		X	X			X		X	X			X		X	X			X		X				
	detenta																					X			
	cap. coordinative	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Pregătirea tehnică:																								
	tehnica de atac	X						X						X						X					
	tehnica de apărare					X						X						X						X	
	tehnica specifică				X						X						X						X		
	Pregătirea tactică:																								
	tactica individuală	X						X						X						X					
	tactica de grup		X						X						X						X				
	tactica de echipă				X						X						X						X		
	Jocuri complementare:																								
	joc scoală		X		X				X		X				X		X				X		X		
	joc antrenament					X						X						X						X	
	joc verificare																								
	Pregătirea teoretică						X						X												
	Pregătirea psihologică						X						X												

Microciclul de pregătire a rugbiştilor de 16 – 17 ani

Obiective microciclu	perfectionarea tehnicii individuale prin prisma mijloacelor coordinative dezvoltarea puterei aerobe dezvolterea fortei musculare			
Ziua	MEZ I MICCICL II ANTR 1	MEZ I MICCICL II ANTR 2	MEZ I MICCICL II ANTR 3	
Locul	Sala jocuri	Manej atletism	Sala de forţă	
Volum:	durata antrenamentului 90min	durata antrenamentului 90min	durata antrenamentului 90min	
Ob. antr	Obiective: perf. tehnicii individuale	Obiective: ameliorarea capacităţii aerobe	Obiective: ameliorarea pregătirii musculare	
Mijloace	incălzire fara balon -10min griduri: ***dezvoltarea tehnicii individuale şi a capacitetilor coordinative (dezvoltarea capacităţilor: orientare în spaţiu, simţul balonului, echilibrului dinamic, cinestetic etc.)*** 4min lucru- 2min odihna aranjare in doua rinduri fata in fata: deplasare inainte inapoi cu pastrarea liniei aceiasi cu initierea grupajelor aceiasi cu joc in al doilea timp aceiasi cu timpul II si III ex. de restabilire	incălzire: 600m x7min stretching exerciţii speciale atletice 2x30m stretching 7min capacitatea aeroba: alergare tempou uniform 50% -3000m pauza 7min, (restabilire completa) alergare tempou uniform 50% -3000m pauza 7min, (restabilire completa) alergare tempou uniform 50% -3000m ex de restabilire -stretching 7min ***Joc scoala: 4X4 cu reguli specifice (dezvoltarea capacităţilor: orientare în spaţiu, colaborare, simţul coechipierului)***	incălzire: ***mijloace specifice pentru menţinerea echilibrului. (dezvoltarea capacităţilor: cinestetice, echilibrului static)*** muschii pieptului: impins culcat 4x20rep ex p/u piept la aparat 4x20rep muschii umerilor: impins de la ceafă din asezat 4x20rep din stind, ridicarea greutatilor prin lateral 4x20 muschii tricepsului: extensie de brate la aparat, din stind 20-25% din greutatea max.	
Ziua	MEZ I MICCICL II ANTR 4	MEZ I MICCICL II ANTR 5	MEZ I MICCICL II ANTR 6	
Locul	Manej atletism	Sala jocuri	Sala de forţă	
Volum:	durata antrenamentului 90min	durata antrenamentului 90min	durata antrenamentului 90min	
Ob. antr	Obiective: dezvoltarea puterii aerobe	Obiective: perf. tehnicii individuale	Obiective: ameliorarea pregatirii musculare	
Mijloace	Încalzire: 600m x7min stretching exercitii speciale atletice 3x30m stretching 7min puterea aeroba: alergare tempou variat 5x 3min: pilieri. linia II -- 900m talonor. lin. III. mijlocasii --1200m centrii. fundasi. aripi --1100m 1min-75%. 1min-25%. 1min-75% streicing 7min ***Exerciţii pentru perfecţionarea tehnicii specializate în margine. (dezvoltarea capacităţilor: orientare în spaţiu, simţul coechipierului echilibrului dinamic, simţul balonului, etc.)***	Încalzire balon -15min Traseu tehnico-tactic ***(dezvoltarea tuturor capacităţilor coordinat specifice jocului de rugbi)*** Joc scoala 3X3	Încalzire: ***mijloace specifice pentru menţinerea echilibrului dinamic şi capacităţilor cinestetice (dezvoltarea capacităţilor: cinestetice, echilibrului dinamic, simţul obiectelor de diferite dimensiuni)*** muschii spatelui: tras din fata din asezat 4x20rep tras de sus din asezat 4x20rep muschii bicepsului: flecsii din antebrat cu greutati 4x20rep muschii picioarelor: extensii de picioare la aparat 4x20rep flexii de picioare la aparat 4x20rep 20-25% din greutatea max. Joc bilateral 2X20min	

- miercuri şi sîmbătă mijloacele de dezvoltare a capacităților coordinative sunt adaptate pentru sala de forță.

Rezultatele obținute în baza aplicării conținuturilor din programa propusă au permis să elaborăm ciclul săptămânal de pregătire și, respectiv, din planul anual mezociclul de pregătire, care au ţinut cont de particularităţile morfofuncţionale ale sportivilor cuprinşi în cercetare.

În baza cercetării s-a apreciat măsura în care acestea au fost adecvate unor orientări teoretico-metodice, determinate de caracteristicile jocului de rugbi, care vizează prioritar dezvoltarea calităţilor coordinative.

Datele literaturii de specialitate și rezultatele obținute în cadrul cercetării noastre referitor la programarea antrenamentului sportiv pentru dezvoltarea capacităților coordinative ale rugbiștilor de 16 – 17 ani ne permit să formulăm următoarele concluzii și recomandări metodice:

- În cadrul procesului de pregătire a rugbiștilor juniori, este necesar să se acorde o atenție sporită elaborării unui plan de pregătire eficient și complex, care să conțină material bogat în metode și mijloace specifice pregătirii, care să contribuie la sporirea potențialului motric în general și a nivelului pregătirii coordinative în special.
- Este de menționat faptul că in jocul de rugby, cele mai pronunţate capacităţi coordinative sunt: diferenţierea chinestetică, simţul echilibrului, orientarea spaţiotemporală precum şi alte forme de manifestare, având o influenţă semnificativă şi ele în diverse situaţii de joc.
- Mijloacele dezvoltării capacităților coordinative trebuie selectate în funcție de obiectivele fiecărei lecții de antrenament în parte, în dependență de pregătirea fizică sau tehnico – tactică a sportivilor juniori în funcție de perioada de pregătire la care se află rugbiștii precum și de nivelul pregătirii sportive al acestora.
- Capacitățile coordinative pot fi dezvoltate încă de la începutul instruirii, durata lucrului efectiv la fiecare vârstă va depinde de nivelul pregătirii motrice a sportivilor și de obiectivele fiecărei lecții de antrenament.

*****

- Se recomandă ca accentul principal în folosirea mijloacelor pentru dezvoltarea capacităților coordinative să se pună pe perioada pregătitoare a antrenamentului sportiv anual, deși nu este exclusă aplicarea lor și în celelalte perioade de pregătire.
- Mijloacele de dezvoltare a capacităților coordinative vor fi selectate în funcție de calitatea motrice care urmează a fi dezvoltate cu o dozare strictă a efortului fizic pentru fiecare sportiv.
- Exercițiile pentru ridicarea potențialului coordinativ la începutul instruirii vor fi simple, urmând ca gradul de complexitate să crească odată cu însușirea acestora, treptat a le implementa în pregătirea fizică specifică și tehnico – tactică.

Este necesar de a utiliza în cadrul procesului de antrenament exerciţii cu utilizarea inventarului nestandart (mingi mai grele, mai mici sau mai mari, echipament pentru limitarea unor mişcări, etc.) potrivit nivelul pregătirii motrice a sportivilor juniori, acestea trebuie să fie cât mai diverse şi îmbinate cu elemente de întrecere, iar accentul să fie pus pe materialele care pot fi incluse în executarea complexelor tehnico-tactice.

Bibliografie:

1. *Alexe N. Antrenamentul sportiv modern. Bucureşti: Editis, 1993. p. 255- 281.*
2. *Badea D. Rugby, strategia formativ a jucătorului. Bucureşti: FEST, 2003*
3. *Constantin V. Rugby, tehnica şi tactica. Bucureşti: FEST, 2004.*
4. *Dragnea A. Antrenamentul sportiv. Bucureşti: Didactică şi Pedagogică, 1996. 300 p.*
5. *Matveev L. P., Novikov A. D. Teoria ei metodica educaюiei fizice. Bucureşti: Sport-Turism-, 1980. 600 p.*
6. *Волынко В.В., Лебедев В.М. Развитие координационных способностей в процессе подготовки юных футболистов. Метод. пос. для студентов фак. физ.воспитания пед. институтов. Минск, 1992, с.14.*
7. *Лях В.И. Координационные способности школьников. Минск: Полыня, 1989. 160 с.*

PRIMII PAŞI AI COPIILOR ÎN TENISUL DE CÂMP – PRIMUL NIVEL DE INIŢIERE – „TERENUL ROŞU”

Colibăşanu Florin Bogdan,
Universitatea Tehnică de Construcţii, România

Keywords: *kids, play, tennis, red, small court, balls*

Abstract. *Mini tennis got a great development in recent years in many countries from the entire world. Tennis for children is introduced to help kids to understand and be able to play tennis like an adult in smaller courts, lighter balls and rackets specially designed for they age.*

Introducere. Federaţia Internaţională de Tenis, prin departamentul său de dezvoltare, a creat un plan de învăţare a tenisului de câmp, pentru începători, atât pentru copii, cât şi pentru adulţi, numit „play&stay”. Aflat în plină ascensiune, observăm din ce în ce mai mulţi jucători, de toate vârstele şi sexele prezenţi pe terenurile de tenis din întreaga lume. Iată câteva motive pentru care aceştia vor să practice acest sport: îmbunătăţirea jocului, competiţia, socializarea, sănătatea şi întreţinerea fizică. Prin intermediul acestei lucrări vă prezint o parte din acest plan laborios, parte care face referire la iniţierea în tenis a celor mai mici jucători.

Conceptul „play&stay” a apărut în “dicţionarul” tenisului încă de acum câţiva ani. El a fost descoperit şi folosit de Federaţia Internaţională de Tenis, pentru a face tenisul de câmp să fie înţeles de toată lumea care îl practică, ca un sport foarte uşor de învăţat şi simplu de jucat. Pentru a elucida şi mai mult acest concept, Departamentul de Cercetare din ITF a introdus expresia „serve, rally and score”. Prin aceasta, jucătorul va trebui să fie capabil, încă de la prima lecţie, să „servească, să schimbe mingi cu adversarul şi să câştige punctul”. În această lucrare mă voi referi numai la prima parte din acest concept, care este denumită “nivelul 3” sau corespunzătoare “terenului roşu”, destinată copiilor între 5-7 ani. De aceea, s-a ajuns la concluzia că este mult mai uşor pentru copii să înveţe şi să joace tenisul pe terenuri mai mici, cu mingi mai moi şi rachete cu dimensiuni potrivite pentru fiecare. Astfel, terenurile şi mingiile au fost împărţite în trei categorii sau niveluri: roşu – nivelul 3, portocaliu – nivelul 2 şi verde – nivelul 1.

Nivelul 3 se joacă pe terenul roşu, cel mai mic dintre terenurile din conceptul “PLAY & STAY”, având următoarele dimensiuni: lungimea este de 11 metri, iar lăţimea între 5,5 şi 6 metri. Fileul unui teren roşu este mai mic decât cel normal, 80 cm. De obicei, la orele de

minitenis, acest teren este cel mai folosit, deoarece la minitenis copiii au vârste între 5 şi 7 ani, iar dimensiunile reduse ale terenului constituie un factor ajutător pentru aceştia. Dintr-un teren de dimensiuni normale, se pot realiza 4 terenuri roşii prin aşezarea a 4 filee mici de-a lungul terenului normal, exact pe linia mediană a acestuia, liniile careului de serviciu şi cele de fundul terenului devenind liniile laterale ale terenurilor roşii. Liniile de dublu devin liniile de fund ale terenurilor roşii. Astfel, într-o oră de minitenis putem avea 8 – 12 copii pe un singur teren de tenis de câmp. Mingile roşii, cu diametrul de 70 mm, sunt mai mari decât cele obişnuite, fiind făcute din acelaşi material ca o minge obişnuită sau din burete. Acestea sunt cu 75% mai decompresate decât o minge de tenis de câmp normală, de aceea sar mult mai puţin şi permit copiilor să lovească de la un nivel cât mai convenabil, deoarece înălţimea lor este mai mică decât a unui adult. De asemenea, rachetele recomandate pentru jucatorii de la nivelul roşu sunt mai mici decât cele normale. Dimensiunile lor sunt cuprinse între 41 şi 58 de cm, în funcţie de înălţimea copilului şi de forţa lui.

Scopul lucrării. Cercetătorii spun că până la 7 ani, cel mai indicat mod de a învăţa copii este jocul. Referindu-ne la tenis în special, la copiii din categoria susmenţionată, ponderea în antrenament a jocurilor ajutătoare pentru dezvoltarea abilităţilor motrice este de aproape 50%. La această categorie de vârstă nu trebuie pus accent foarte mult pe tehnica loviturilor, dându-se libertate copiilor pentru a percepe învăţarea tenisului tot ca pe un joc. Se urmăreşte realizarea creşterii nivelului calitativ al orelor de antrenament, pentru copiii aflaţi în prima etapă de iniţiere în tenisul de câmp, prin folosirea de materiale şi instrumente, care să ajute copiii în învăţarea mai uşoară şi mai rapidă a ceea ce le este predat, stabilirea unei baterii de probe şi teste pentru a afla nivelul de cunoştinţe pe care l-au acumulat copiii în anumite momente sau la finalul ciclului de predare. Prin aceste probe, se urmăreşte creşterea indicilor valorici în procesul învăţare al copiilor la finalul ciclului de predare din cadrul primei etape de iniţiere în tenisul de câmp.

Metodologia şi organizarea cercetării. Structura lecţiei în prima etapă a învăţării este mult diferită de orele din celelalte etape de învăţare. Se va pune accent pe dezvoltarea calităţilor şi deprinderilor motrice, care se pot îmbunătăţi la această vârstă: coordonarea, îndemânarea, agilitatea, mobilitatea, echilibrul, viteza şi nu în ultimul rând alergarea.

Experimentul s-a desfăşurat la „Tenis Club Bucureşti”, în perioada 1 octombrie 2013 – 30 iunie 2014 pe un eşantion de 12 copii, 3 fete şi 9 băieţi, cu vârsta cuprinsă între 5-7 ani, care au venit pentru prima data la tenis. Testul iniţial a fost dat după ce copiii au parcurs primele două luni din perioada aleasă pentru acest experiment.

În cadrul planului de antrenament folosit, am ţinut cont de anumiţi paşi care trebuie urmaţi progresiv în procesul de învăţare a copiilor în prima etapă a iniţierii în tenisul de câmp:

- obişnuirea, familiarizarea şi deprinderea copiilor cu mingile, terenul şi racheta,
- adaptarea copiilor la săritura, traiectoria şi viteza mingii,
- învăţarea loviturilor de pe partea dreaptă şi stângă,
- învăţarea aşezării sau a poziţionării pentru a lovi sau juca mingea, fără fileu,
- probe de control,
- adaptarea şi perceperea săriturii şi a traiectoriei mingii venite de peste fileu,
- învăţarea deplasării şi aşezării necesare pentru a lovi sau juca mingea peste fileu,
- învăţarea lansării mingii peste fileu, cu lovitura de dreapta,
- învăţarea voleului de pe partea dreaptă şi stângă şi smeciul,
- învăţarea serviciului de sus,
- învăţarea şi deprinderea jocului peste fileu, în limitele terenului «roşu»,

- diferite teme pentru lovirea mingii în direcţia dorită,
- diferite teme pentru consolidarea jocului cu partener sau adversar,
- probe de control şi concurs între copiii din grupa de iniţiere.

În cadrul lecţiilor, s-au folosit diverse materiale ajutătoare: mingi de diferite mărimi, jaloane, conuri, cercuri cu plasă, filee mici, semne de diferite mărimi şi culori, pentru a înlesni înţelegerea şi învăţarea mai uşoară a exerciţiilor utilizate.

Probele de control folosite au fost: P1- mingea bătută cu racheta în pământ; P2- mingea ţinută pe rachetă; P3- o combinare a celor două probe anterioare; P4- lovitura de pe partea dreaptă la ţintă, din minge primită de peste fileu; P5- lovitura de pe partea stângă la ţintă, din mingea primită de peste fileu; P6- lovituri repetate la perete; P7- lovituri peste fileu cu antrenorul.

Analiza rezultatelor cercetării.

Tabelul 1. Rezultatele probelor de control

Nr. crt.	PROBE / NUME	P1 T1	P1 T2	P2 T1	P2 T2	P3 T1	P3 T2	P4 T1	P4 T2	P5 T1	P5 T2	P6 T1	P6 T2	P7 T1	P7 T2
1	EREMIA DIANA	3	14	3	12	2	10	2	7	3	7	3	14	2	8
2	TABARA ALEX	4	13	3	14	2	11	3	8	2	7	3	15	3	9
3	BUSUIOC IOAN	3	15	4	16	1	8	1	6	2	7	4	15	3	8
4	BUSCU FILIP	5	17	6	18	3	12	2	6	1	6	3	13	3	10
5	SPIRIDON LUCA	2	10	2	13	1	7	1	6	2	6	2	11	2	7
6	NECULCEA RADU	4	15	4	15	3	13	3	7	3	7	4	13	3	13
7	BERCIU PETRU	3	12	3	13	3	8	4	8	4	8	4	16	4	15
8	FILIP ANASTASIA	4	14	5	17	3	10	4	9	3	8	3	12	4	15
9	BALAN SARA	3	13	3	14	3	10	2	7	3	7	3	12	2	12
10	PETRICA TRAIAN	6	19	5	16	4	14	3	8	2	6	3	14	3	14
11	OPREA ALEC	5	17	6	16	3	11	4	9	4	9	4	15	4	16
12	VOICU ANDREI	5	16	6	18	4	12	3	9	4	9	5	15	5	18

După datele din Tabelul 1, se observă o creştere clară a parametrilor din testul final, faţă de cel iniţial. De cele mai multe ori, această creştere este foarte mare, rezultatele testului final fiind chiar duble, uneori chiar triple faţă de testul iniţial. Acest lucru indică faptul că, neţinând cont de particularităţile copiilor legate de îndemânare, talent, măiestrie, planul de lecţii şi conţinutul fiecărei lecţii au fost foarte bine alcătuite şi au avut o succesiune favorabilă învăţării minitenisului. Testele finale au fost date după şapte luni de antrenament, în care succesiunea lecţiilor a fost gradată, de la exerciţii simple şi învăţarea unor execuţii uşoare la exerciţii complexe şi învăţarea unor lovituri şi deprinderi complexe, care sunt întâlnite în cadrul primei etape de iniţiere, mai precis învăţarea bazei tenisului de câmp. De aceea, copiii au învăţat şi executat mult mai bine şi cu mai multe repetări probele din testul final.

Figura 2 este foarte important, pentru ca el arată creşterea indicilor la ultimele două probe, prin care copiii dovedesc că au învăţat să joace tenisul la nivelul vârstei şi al posibilităţilor lor. Testele date oferă informaţii importante legate de felul în care unii copii percep şi acumulează ceea ce li se transmite. De asemenea, testele sunt instrumente importante pentru a afla dacă progresul unor copii este mai lent sau mai rapid, dacă trebuie insistat pe anumite teme sau exerciţii sau dacă este nevoie să se treacă mai repede peste anumite etape.

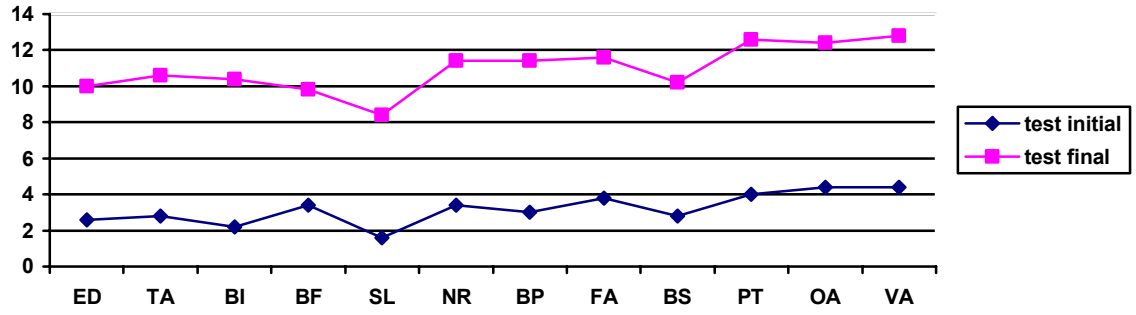


Fig. 1. Reprezentarea grafică a mediei rezultatelor de la primele 5 probe

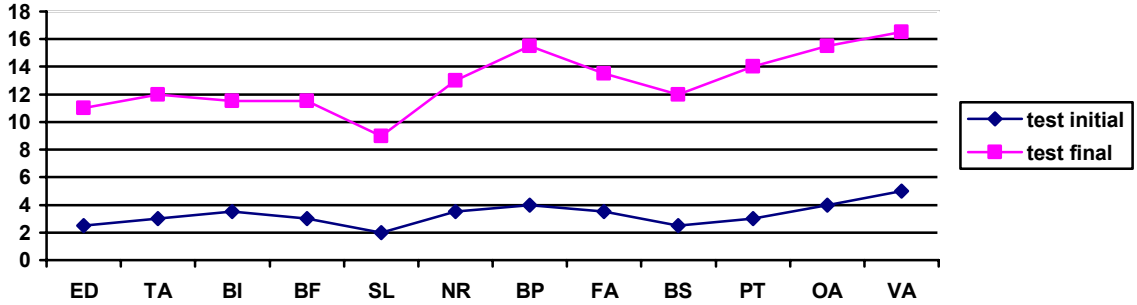


Fig. 2. Reprezentarea grafică a mediei rezultatelor de la ultimele 2 probe

Concluzii. Conceptul „Play & Stay”, implementat de către ITF în toate federaţiile naţionale, poate revoluţiona tenisul de câmp, uşurând munca atât a antrenorilor, cât şi a viitorilor jucători, indiferent că sunt amatori sau jucători de performanţă. Introducerea mingilor, a rachetelor şi a terenurilor adaptate la fiecare categorie de jucători îmbunătăţeşte calitatea jocului de tenis, oferă plăcerea de a juca şi de a reuşi din ce în ce mai des în acţiunile tactice dorite. Înainte de mingile roşii, portocalii şi verzi, un copil de 1,40 m nu putea să controleze o minge, pe care un adult de 1,85m o lovea foarte uşor. Efortul unui copil de 6-7 ani pentru a trimite o minge normală peste un fileu normal este mult mai mare decât al unui adult. De aceea, din ce în ce mai multe cluburi şi antrenori utilizează în pregătirea începătorilor ceea ce numim “PLAY & STAY”.

Minitenisul a luat amploare în ultimii ani în foarte multe ţări de pe toate continentele. Tenisul pentru cei mici este introdus pentru a ajuta copiii să înţeleagă şi să poată juca tenisul pe care îl joacă adulţii, dar pe terenuri mai mici, cu mingi şi rachete mai uşoare, special create pentru particularităţile vârstei.

Bibliografie:

1. International Tennis Federation. Play tennis manual, 2008.
2. Pop Moldovan A., Murariu D. Manualul viitorilor campioni. Bucureşti, 2013.

PARTICULARITĂŢILE METODICE ALE ÎNVĂŢĂRII ÎNOTULUI DE CĂTRE BĂRBAŢII DE 18 – 30 ANI

Diacenco Eugenia,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *learning process, swimming skills, methodological features, adult contingent.*
Abstract. *This article is devoted to teaching swimming the adult contingent basing on the features of the organism's adaptation to the conditions of the aquatic environment and taking into account the individual predisposition to a particular method of swimming.*

Introducere. În pofida numeroaselor cercetări şi elaborări metodologice, problema învăţării înotului de către populaţia adultă, în mare parte, rămîne nerezolvată. Programele de instruire pentru adulţi, care sunt folosite în prezent, nu diferă mult de programele pentru copii [2, 3, 5]. Ele toate conţin recomandări pentru stăpînirea tehnicii oricărui procedeu de înot.

Cu toate acestea, pentru adulţi, sarcina principală este dobîndirea abilităţilor de înot, formarea îndemînării de a se menţine la suprafaţa apei timp îndelungat şi cu puţin efort, de a parcurge diferite distanţe aplicînd un anumit procedeu de înot. În acest sens, nu este nevoie de a învăţa tehnica procedeelor sportive de înot. În timpul învăţării de sine stătătoare, de obicei, se alege un gen de înot accesibil, în dependenţă de particularităţile individuale ale subiectului.

Adaptarea organismului la mediul acvatic depinde în mare măsură de vîrsta şi reacţiile individuale de adaptare ale organismului în timpul învăţării înotului. Din experienţă, se ştie că pentru un adult învăţarea înotului este un proces mai dificil decît pentru un copil. Aceasta se explică prin faptul că la un adult deprinderile motrice dobîndite în timpul vieţii sunt suficient de trainice şi durează mult pînă este neutralizată acţiunea lor negativă asupra formării deprinderilor noi de înot [1, 6, 7].

Cu toate acestea, caracteristicile respective, după cum rezultă din analiza literaturii de specialitate, sunt studiate insuficient. Un procent semnificativ din populaţia adultă are nevoie de o metodică perfecţionată, cu ajutorul căreia va putea învăţa să înoate. Necesitatea unei astfel de metodici apare în timpul învăţării elevilor din şcolile medii de specialitate, a studenţilor, precum şi a categoriilor de persoane a căror profesie este asociată cu prezenţa în mediul acvatic.

Astfel, studiul caracteristicilor individuale privind ajustarea locomoţiilor terestre la cele de înot, în cazul adulţilor, este direcţia cea mai relevantă şi promiţătoare în rezolvarea problemei.

Lucrarea este realizată cu **scopul** studierii posibilităţii de a îmbunătăţi metodica predării înotului pentru adulţi în baza particularităţilor de adaptare a organismului la condiţiile mediului acvatic şi în funcţie de predispoziţia individuală la un anumit procedeu de înot.

Metodologia şi organizarea cercetării. În lucrare sunt folosite următoarele metode de cercetare:

– analiza literaturii de specialitate;
– observaţia pedagogică;
– experimentul pedagogic;
– antropometria;
– dinamometria;
– spirometria;
– goniometria;

– metodele evaluării experte;

– metodele statisticii matematice.

Cercetările au fost desfăşurate în anul 2014 la bazinul de înot al USEFS, or. Chişinău, RM. Subiecţii de sex masculin cu vîrsta cuprinsă între 18-30 ani, în număr de 24 de persoane, care erau incluşi în grupele de începători, au fost împărţiţi în 2 grupe: experimentală şi de control, cîte 12 persoane în fiecare. Experimentul a durat 3 luni şi a fost realizat pentru a testa eficienţa programei de instruire elaborate, utilizate în grupa experimentală. Toţi subiecţii erau practic sănătoşi, dar nu puteau înota sau înotau slab. Subiecţii au fost instruiţi conform programei adaptate pentru populaţia adultă [5].

Modificarea programei prevede că, pe parcursul acomodării la mediul acvatic, 30% din volumul efortului îl constituie exerciţiile respiratorii, 40% - cele de sprijin de suprafaţa apei şi 30% - exerciţii pentru îmbunătăţirea mobilităţii şi a coordonării.

Lecţiile de învăţare a înotului au fost desfăşurate de trei ori pe săptămînă, cîte 45 minute fiecare. Au fost puse următoarele sarcini:

1. Însuşirea deprinderilor principale de înot (abilitatea de a se menţine la suprafaţa apei).
2. Însuşirea tehnicii stilului de înot ales.
3. Perfecţionarea procedeului de înot şi depăşirea distanţei de control (200-300m).

Pe tot parcursul experimentului, grupei experimentale i-a fost dat un set de exerciţii pe uscat pentru dezvoltarea fizică generală. Exerciţiile au vizat: îmbunătăţirea coordonării, dezvoltarea capacităţii de a alterna contracţia cu relaxarea musculară; capacitatea de a contracta grupele musculare ale unui membru şi a relaxa concomitent grupele musculare ale altui membru; dezvoltarea aparatului respirator; dezvoltarea abilităţii de a fixa palma într-o poziţie plată. În apă, exerciţiile au avut ca scop: însuşirea actului specific de respiraţie (inspiraţia – expiraţia în apă); creşterea capacităţii de a reţine respiraţia pe o perioadă mai lungă; însuşirea deprinderilor de sprijin în apă; însuşirea coordonării mişcărilor de braţe, picioare şi respiraţie.

La începutul şi sfîrşitul experimentului, subiecţii au fost examinaţi în baza unor teste. Pe uscat, au fost determinate: înălţimea, greutatea, CVP, dinamometria, mobilitatea talocrurală şi cea a articulaţiilor umerilor, viteza de rotire a braţelor întinse, diferenţierea eforturilor musculare, reproducerea orientării spaţiale. În testele speciale, au fost determinate proprietăţile corpului în apă: flotabilitatea, hidrodinamica, echilibrul corpului în apă; durata menţinerii corpului la suprafaţa apei cu ajutorul mişcărilor specifice de sprijin în apă; evaluarea elementelor tehnicii stilului de înot (puncte).

Rezultatele cercetării. Ca rezultat al experimentului pedagogic desfăşurat, s-a constatat că, sub influenţa programei experimentale, la subiecţii grupei experimentale, comparativ cu grupa martor, au crescut evident CVP, mobilitatea articulaţiilor talocrurale, diferenţierea eforturilor musculare (DEM), reproducerea orientării spaţiale (ROS), precum şi indicii flotabilităţii, durata menţinerii corpului la suprafaţa apei (Tabelul 1).

Ca urmare, subiecţii grupei experimentale au dobîndit capacitatea de a se menţine liber la suprafaţa apei cu ajutorul mişcărilor speciale de sprijin într-un minut şi să parcurgă distanţa de 200-300m cu expiraţie la fiecare ciclu de mişcări. Subiecţii din grupa martor care s-au antrenat conform programei tradiţionale, au însuşit inadecvat actul specific de respiraţie. Ei ridicau capul pentru inspiraţie, ceea ce a condus la creşterea forţei de cufundare, iar însuşirea insuficientă a deprinderilor de sprijin pe suprafaţa apei a afectat în mod negativ eficienţa mişcărilor de vîslire şi distanţa parcursă (50-100m).

Tabelul 1. Indicii medii ai subiecţilor de sex masculin la sfîrşitul experimetului

Nr. crt.	Indici	Grupa martor (n=12)	Grupa experimentală (n=12)	P
1	**Pe uscat** Înălţimea	$\bar{X}_{\pm m}$	$\bar{X}_{\pm m}$	
		175,4±6,12	176,1±7,65	>0,05
2	Greutatea (kg)	73,0±5,16	74,7±4,91	>0,05
3	CVP (l)	3,5±0,15	4,3±0,21	<0,01
4	Dinamometria (kg)	46,4±3,17	47,7±4,12	>0,05
5	Mobilitatea talocrurală (grade)	55,0±3,02	70,2±4,6	<0,01
6	Mobilitatea umărului (cm)	60,5±4,93	61,7±5,17	>0,05
7	DEM	29,6±1,16	22,1±1,29	<0,001
8	ROS	6,6±0,51	8,6±0,51	<0,05
9	Timpul pentru 3 rotaţii cu braţele înainte	1,79±0,16	1,83±0,15	>0,05
1	**În apă** Flotabilitatea (puncte)	2,85±0,35	4,1±0,25	<0,01
2	Hidrodinamica, m	4,72±0,79	5,17±0,04	>0,05
3	Echilibrul (puncte)	2,4±0,5	2,3±0,1	>0,05
4	Menţinerea corpului la suprafaţa apei pe loc	46,7±1,98	58,4±1,96	<0,001

Trebuie remarcat faptul că astfel de indici ca înălţimea, greutatea, dinamometria, mobilitatea articulaţiilor humerale, precum şi hidrodinamica şi echilibrul corpului în apă nu au prezentat diferenţe veridice la subiecţii din grupa martor şi cea experimentală. În acelaşi timp, la copii [4] aceşti indici au o influenţă semnificativă asupra predispoziţiei elevilor pentru însuşirea deprinderilor şi tehnicii de înot sportiv.

Astfel, programa şi metodica învăţării înotului elaborate şi testate în experimentul pedagogic s-au dovedit a fi mai eficace pentru contingentul bărbaţilor de 18-30 ani.

Bibliografie:

1. Булгакова Н.Ж. О прогнозировании способностей к плаванию // Плавание Москва: Физкультура и спорт, 1983, с.8-11.

2. Ганчар И.Л. Преемственность обучения спортивными способами плавания в вузе. В: Тез. докл. международ. научн. практ. конф. «Совершенствование физического воспитания в учебных заведениях». Гродно, 1993, с. 27-28.

3. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. Плавание. Москва: Физкультура и спорт, 1985, с.27-38.

4. Мухина Е.А. О показателях, характеризующих предрасположенность детей 7-8 лет к обучению плаванию. В: Тез. докл. научн. метод, конф. «Новое в практике применения средств и методов физического воспитания». Москва, 1999, с. 54-57.

5. Погребной А.И., Маряничева Е.Г. О некоторых принципах обучения плаванию. В: Теория и практика физической культуры, 1999, №3, с. 59-63.

6. Тимакова Т.С. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования. Москва: Физкультура и спорт, 1983, с. 8-11.

7. Фарфель В.С. Двигательные способности. В: Теория и практика физ. Культуры, 1977, № 12, с. 27-30.

STABILIREA NIVELULUI DEZVOLTĂRII FORŢEI LA ÎNOTĂTORII DE PERFORMANŢĂ ÎN ETAPELE DE BAZĂ ŞI DE PREGĂTIRE APROFUNDATĂ ALE MACROCICLULUI ANUAL DE ANTRENAMENT

Diacenco Eugenia, Botnarenco Teodor,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *traction in water, hydro dynamometry, qualified swimmers.*
Abstract. *In this article were used instrumental methods of research to identify and assess the special force readiness of swimmers. This allows you to focus test programs and to direct the training process in a rational track.*

Introducere. Viteza înotului depinde mai întâi de toate de puterea vîslirii. De forţa musculară a sportivului depinde viteza de înot, rezistenţa şi tehnica înotului. De aceea, dezvoltării forţei în procesul de instruire şi antrenament trebuie să-i fie acordată o atenţie deosebită [1, 4, 6].

În prezent, sunt studiate destul de amănunţit unele aspecte ale dezvoltării capacităţilor de forţă ale înotătorilor. În acelaşi timp, mărirea ulterioară a volumului pregătirii de forţă, asociată cu folosirea mijloacelor şi metodelor convenţionale în procesul de antrenament al înotătorilor, nu oferă eficienţă în ceea ce priveşte mărirea vitezei înotului. Mai mult decât atât, intensificarea pregătirii de forţă deseori conduce la înrăutăţirea calităţilor hidrodinamice, a tehnicii înotului şi, în consecinţă, la scăderea rezultatului sportiv [6].

Luând în consideraţie că una dintre cele mai complicate probleme ale teoriei antrenamentului sportiv este prognozarea dinamicii schimbării nivelului de pregătire a sportivilor, a fost desfăşurat un studiu în **scopul** evaluării nivelului pregătirii de forţă specială a înotătorilor calificaţi în condiţii acvatice specifice. În legătură cu aceasta, a fost determinat **obiectivul** cercetării noastre, care constă în stabilirea şi evaluarea nivelului tracţiunii de forţă în apă al înotătorilor calificaţi (fluturişti, spatişti, brasişti şi craulişti) în coordonare deplină, cu ajutorul mişcărilor de braţe şi de picioare.

Metodele de cercetare: analiza şi generalizarea literaturii ştiinţifico-metodice, observaţiile pedagogice, hidrodinamometria, metodele statistico – matematice de prelucrare şi interpretare a datelor.

Organizarea cercetării. La 12 înotători cu vârsta de 15-17 ani, cu nivelul de calificare sportivă categoria I – MS, au fost măsuraţi indicii forţei de tracţiune în apă, ataşat în timpul înotului cu ajutorul mişcărilor de picioare, braţe şi în coordonare deplină [2, 3, 5] a câte 3 sportivi specializaţi în fiecare procedeu de înot. Forţa de tracţiune în apă a fost măsurată cu ajutorul unui şiret de gumă cu lungimea de 5-7 m (pentru atenuarea oscilaţiilor forţei de tracţiune). Eforturile sportivului se transmiteau prin şiret hidrodinamometrului, fixat pe peretele bazinului. Viteza mişcărilor era de la început nu prea mare – înotătorul cu încetul întindea şiretul şi îşi majora tempoul înotului, trecând treptat la mişcări de vâslire executate cu tempou maximal în curs de 7-10 s. Rezultatele obţinute în urma vâslirii erau înscrise de pe ecranul hidrodinamometrului, atunci când tracţiunea subiectului se echilibra cu întinderea garoului de cauciuc şi el înota pe loc. A fost calculat coeficientul folosirii posibilităţilor forţei de tracţiune în timpul înotului în coordonare, cu ajutorul mişcărilor de braţe şi de picioare separat.

Pe parcursul experimentului, au fost înregistrate structurile manifestărilor specifice ale capacităţilor maximale de forţă în apă la înotătorii din etapa pregătirii de baza şi cea a specializării aprofundate.

Rezultatele cercetării. Analiza forţei maximale de tracţiune a sportivilor la înotul ataşat prin diferite procedee de înot (Figura 1) a demonstrat că înotătorii aflaţi în etapa pregătirii de bază ating nivelul cel mai înalt de manifestare a forţei de tracţiune la înotul în coordonare deplină prin procedeele craul şi bras. Practic, nu se deosebesc caracteristicile forţei de tracţiune cu braţele la înotul craul şi fluture, spate şi bras.

Mişcările de împingere cu picioarele la înotul în stil bras permit sportivilor să atingă valori semnificative ale forţei de tracţiune, lucrînd numai cu picioarele; în alte procedee, caracteristicile forţei de tracţiune cu picioarele sunt aceleaşi (4,6 kg).

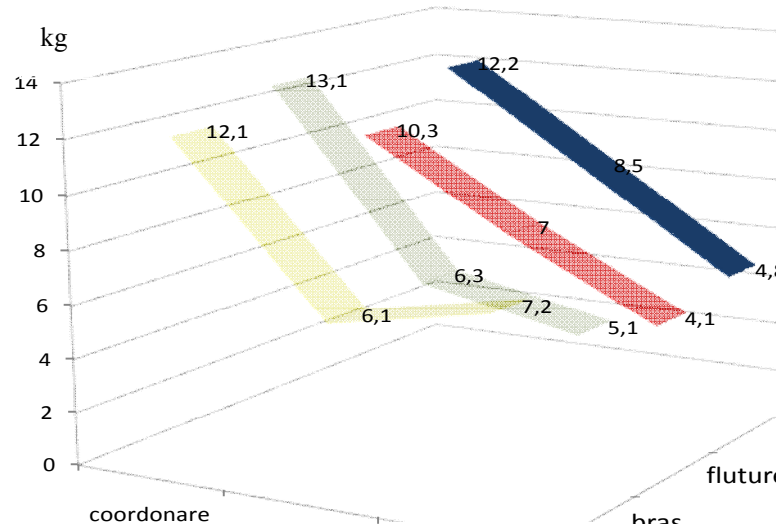


Fig.1. Structura capacităţilor specifice de forţă ale înotătorilor din etapa pregătirii de bază, manifestate la înotul ataşat cu putere maximală

În ceea ce priveşte înotătorii aflaţi în etapa specializării aprofundate (Figura 2), cele mai mari valori ale forţei de tracţiune sunt înregistrate la înotul bras în coordonare deplină (18,9±2,1kg) şi craul pe piept (17,5±1,5 kg). Forţa de tracţiune la înotul cu braţele în stil craul pe piept (15,2±1,2 kg) practic este egală cu forţa maximală de tracţiune pe care sportivii o ating la înotul în coordonare deplină prin procedeele spate (16,7±1,0 kg) şi fluture (15,9±1,4 kg). Cea mai mare forţă de tracţiune numai cu picioarele este fixată la înotul bras (13,2±1,3kg); la înotul craul, spate şi fluture, caracteristicile eforturilor de tracţiune cu picioarele sunt asemănătoare (~6,3 kg).

Analiza legăturilor de corelaţie dintre viteza maximală de înot craul şi caracteristicile capacităţilor de forţă manifestate în condiţiile specifice ale mediului acvatic a dat posibilitatea de a evidenţia caracterul interacţiunii indicilor studiaţi (Tabelul 1).

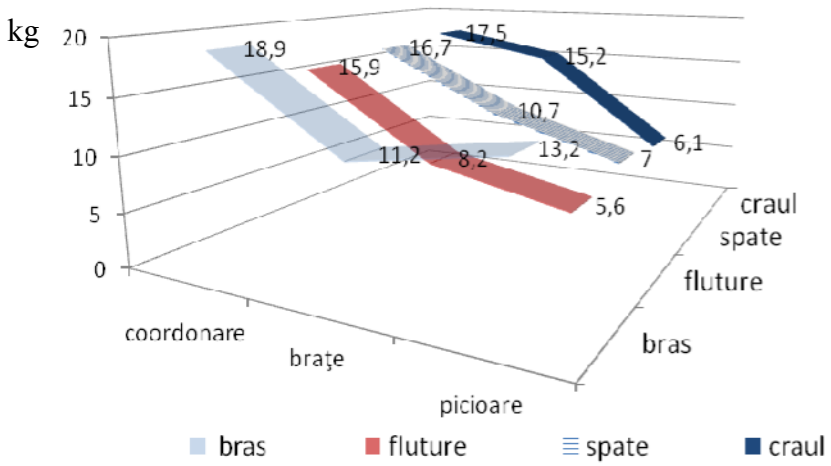


Fig.2. Structura capacităţilor specifice de forţă ale înotătorilor din etapa pregătirii aprofundate, manifestate la înotul ataşat cu putere maximală

Tabelul 1. Interacţiunea vitezei maximale de înot prin diferite procedee şi caracteristicile structurii capacităţilor specifice de forţă ale înotătorilor la etapa pregătirii de bază şi a specializării aprofundate, manifestate la înotul ataşat

Factorii	Etapa pregătirii de bază n=12, (r)				Etapa specializării aprofundate n=12, (r)			
	Craul	Flut.	Spate	Bras	Craul	Fluture	Spate	Bras
1. Forţa maximală de tracţiune cu braţele la înotul craul.	0,34	0,37	0,41	0,33	0,46	0,53	0,59	0,35
2. Forţa maximală de tracţiune cu picioarele la înotul craul.	0,52	0,32	0,32	0,40	0,69	0,76	0,73	0,70
3. Forţa maximală de tracţiune în coordonare la înotul craul.	0,31	0,31	0,37	0,38	0,68	0,63	0,62	0,60
4. Forţa maximală de tracţiune cu braţele la înotul fluture.	0,28	0,33	0,43	0,35	0,58	0,69	0,59	0,61
5. Forţa maximală de tracţiune cu picioarele la înotul fluture	0,45	0,24	0,23	0,41	0,60	0,66	0,57	0,67
6. Forţa maximală de tracţiune în coordonare la înotul fluture	0,34	0,28	0,37	0,51	0,54	0,64	0,57	0,67
7. Forţa maximală de tracţiune cu braţele la înotul spate	0,34	0,41	0,59	0,11	0,62	0,71	0,64	0,57
8. Forţa maximală de tracţiune cu picioarele la înotul spate	0,53	0,34	0,38	0,12	0,58	0,64	0,65	0,57
9. Forţa maximală de tracţiune în coordonare la înotul spate	0,46	0,11	0,55	0,41	0,66	0,67	0,66	0,69
10. Forţa maximală de tracţiune cu braţele la înotul bras	0,21	0,32	0,72	0,29	0,51	0,48	0,52	0,58
11. Forţa maximală de tracţiune cu picioarele la înotul bras	0,38	0,21	0,24	0,31	0,36	0,47	0,47	0,64
12. Forţa maximală de tracţiune în coordonare la înotul bras	0,31	0,30	0,12	0,54	0,45	0,52	0,11	0,70

Notă. Corelaţia este semnificativă cînd: $P < 0,05$: $r = 0,40$ $r = 036$; $P < 0,01$; $r = 0,51$ $r = 0,46$;

Corelaţia dintre viteza maximală de înot prin diferitele procedee sportive şi caracteristicile structurii capacităţilor specifice de forţă ale înotătorilor la etapa pregătirii de

bază depinde mai mult de nivelul de dezvoltare a capacităţilor maximale de forţă ale muşchilor picioarelor, ce se datorează metodicii existente de asimilare a stilurilor sportive de înot, care prevede crearea predispoziţiilor biodinamice cu ajutorul mişcărilor de picioare pentru utilizarea deplină a capacităţilor de forţă ale braţelor. Valorile maximale ale eforturilor de tracţiune cu picioarele au o influenţă semnificativă în crearea forţei maximale de tracţiune, dezvoltate la înotul în coordonare deplină. De aceea, la înotătorii în stil craul pe spate, însuşit după stilul craul, sau paralel cu acesta, este evidenţiată o corelaţie pozitivă a vitezei maximale de înot cu indicii forţei maximale de tracţiune cu braţele la înotul în coordonare deplină. Absenţa corelaţiei dintre viteza de înot şi parametrul forţei maximale de tracţiune într-un stil anumit de înot la etapa pregătirii date determină necesitatea pregătirii multilaterale de forţă a înotătorilor pentru crearea bazei specializării lor ulterioare.

La etapa specializării aprofundate, există o interacţiune strînsă între caracteristicile de forţă, fixate în diferite procedee de înot, fapt care demonstrează că, odată cu creşterea capacităţilor maximale de forţă, poate creşte şi viteza maximală de înot.

Cu toate acestea, sunt importante caracteristicile forţei maximale de tracţiune, atît la înotul pe elemente (cu braţele, picioarele), cît şi la înotul în coordonare deplină. Prin urmare, pentru sporirea vitezei maximale de înot, este rezonabil de utilizat exerciţiile de scurtă durată cu putere maximală şi submaximală cu depăşirea rezistenţelor şi a greutăţilor suplimentare.

Concluzii:

1. Analiza surselor ştiinţifice a demonstrat că stabilirea şi evaluarea nivelului pregătirii de forţă a înotătorilor de performanţă în etapa de bază şi în cea aprofundată au fost studiate de mai mulţi autori, care au remarcat necesitatea dezvoltării calităţilor de forţă ale înotătorilor, dar aceste chestiuni referitoare la procesul de instruire în natație sunt studiate insuficient.
2. Majoritatea antrenorilor-profesori şi înotători de performanţă menţionează necesitatea stringentă de a folosi în antrenamentele înotătorilor mijloace tehnice de apreciere a nivelului pregătirii de forţă specială în condiţiile specifice mediului acvatic.
3. Pe parcursul cercetărilor, au fost înregistrate structurile manifestărilor specifice ale capacităţilor maximale de forţă în apă la înotătorii de performanţă în etapa pregătirii de bază şi a specializării aprofundate.
4. Analiza forţei maximale de tracţiune a sportivilor a demonstrat că înotătorii aflaţi în etapa pregătirii de bază ating nivelul celei mai mari forţe de tracţiune la înotul în coordonare deplină prin procedeele craul şi bras. Practic, nu se deosebesc caracteristicile forţei de tracţiune cu braţele la înotul craul şi fluture, spate şi bras.

Bibliografie:

1. Карташов И.П. Специализированное развитие силовых возможностей в тренировке пловцов-кролистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ленинград, 1985. 21с.

2. Карташов И.П., Коковиадопуло В.Х. Исследование у пловцов тяговых усилий в воде, Метод. рекомендации//Плавание. Москва: Физкультура и спорт, 1978. –Вып.1, с.28-30.

3. Кашкин А.А. Оценка специальной подготовленности и гидродинамических качеств пловцов/ Учебное пособие для студентов специализации плавания физкультурных ВУЗов и слушателей ИПК// Москва: РИО РГУФКС и Т, 2005. 172с.

4. Кашкин А.А., Морозов С.Н., Попов О.И Комплексная оценка физического развития, силовой подготовленности, гидродинамических качеств, техники плавания и физической работоспособности юных пловцов: Метод. разработка для студентов специализации плавания тренерского и заочного факультетов, слушателей ФПК академии. Москва: Ред. изд. отдел РГАФК, 1996. 96с.

5. Санду Ю.Б., Иванюк В.Х. Измерение силы тяги и гидродинамического сопротивления пловцов. В: Теория и практика физической культуры, 1986, №1, с. 12-14

6. Фомиченко Т.Т. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. Москва: Спорт Академ Пресс, 2001. 104с.

EDUCAREA CAPACITĂŢILOR COORDINATIVE ALE GIMNASTELOR ÎNCEPĂTOARE

Dumitrescu Anca Florentina,
Universitatea Ecologică, Bucureşti, România
Jurat Valeriu,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică si Sport, Chişinău

Keywords: *gimnastics, coordination capacity, training, qualities.*

Abstract. *In gymnastics, coordinative capabilities are an important premise for learning/conducting proper driving skills to a higher level, rationally, creatively and adapt quickly to different working conditions specific to restructure the motric base. Stands out as the basic orientation training better taking into account the technical content extremely rich and varied, the many qualities required to assimilate these movements, the many issues related to the training of future competing gymnasts, strong individual personalities. The aim of the study is to show that by providing an optimum relationship between physical and technical training will improve the content of coordination capacity for beginner gymnasts. The study was conducted in organizational conditions, in the department School Gym Sports Club No.2 in Bucharest. Study subjects contains a group of six beginner gymnasts.*

Introducere. În ultimul timp, gimnastica a atins un nivel foarte ridicat de dezvoltare, exerciţiile impresionând atât prin dificultatea elementelor, a combinaţiilor, cât şi prin virtuozitatea lor şi eleganţa mişcărilor. Gimnastica artistică cunoaşte în prezent o dezvoltare fără precedent, lucru care a dus la modificări importante în codul de punctaj, aprecierea exerciţiilor la aparatele de concurs, precum şi în organizarea concursurilor de anvergură. Este cunoscut faptul că pentru creşterea unui gimnast capabil sa facă faţă cu succes în competiţii de mare anvergurî, este nevoie de o pregătire asiduă timp de câţiva ani. Experienţa a arătat ca se poate aborda o pregătire sistematică în gimnastică, începând cu vârsta de 5-6 ani. Se evidenţiază astfel orientarea spre o pregătire de bază mai bună, avându-se în vedere conţinutul tehnic extrem de bogat, şi variat şi multitudinea calităţilor necesare însuşirii acestor mişcări.

În gimnastică, capacităţile coordinative reprezintă o premisă importantă pentru însuşirea/efectuarea corectă a deprinderilor motrice la nivel superior, raţional, în mod creator şi adaptarea rapidă la diferite condiţii de lucru specifice activităţii, prin restructurarea fondului motric [Dragnea, A., Bota, A., 1999].

Elementele componente ale capacităţii coordinative (îndemânarea) după Blume, D.,citat de Manno R. (1996), sunt:

- capacitatea de combinare şi cuplare a mişcărilor ce include şi coordonarea segmentară;
- capacitatea de orientare spaţio-temporală;
- capacitatea de diferenţiere chinestezică;
- capacitatea de echilibru;
- capacitatea de reacţie motrice;
- capacitatea de transformare a mişcării;
- simţul ritmului.

Formele de manifestare a capacităţii coordinative sunt: generale - ce apar ca rezultat al unei instruiri polivalente si se manifestă în diferite domenii de activitate; specifice - ce apar ca rezultat al specializării în gimnastică.

Capacitatea coordinativă este în mare măsură dependentă de randamentul analizatorilor ce influenţează în mod direct procesul de ghidare şi de regularizare a actelor gestuale. Aceşti analizatori cooperează intre ei si se completează (analizatorul static-dinamic, chinestezic,

tactil, acustic si optic). În totalitatea ei, capacitatea coordinativa este puţin perfectibilă, dar unele componente pot fi îmbunătăţite. Astfel, echilibrul static este pe deplin dezvoltat la 6 ani, ritmul la 7 ani, orientarea în spaţiu la 12-14 ani, iar particularităţile labirintico-vestibulare, de asemenea, la vârsta mica, ceea ce constituie un bun argument pentru introducerea ei în probele de selecţie.

Scopul lucrării este de a demonstra că, prin asigurarea unei relaţii optime între pregătirea fizica şi tehnică, se va îmbunătăţi conţinutul capacităţii coordinative a gimnastelor începătoare.

În antrenamentele de gimnastică, educarea/dezvoltarea capacităţilor coordinative se poate realiza pe tot parcursul procesului de antrenament, folosindu-se în acest scop exerciţiile libere sau cu obiecte, individual, în perechi sau în grup. De asemenea, exerciţiile se pot desfăşura sub formă de ştafete sau forme cât mai variate şi în condiţii mereu schimbate şi cu grade de dificultate diferite.

Fiind o calitate complexă, în componenţa ei intră toţi factorii fundamentali ai mişcării în proporţii variabile – viteza, forţa, rezistenta, coordonarea, mobilitatea articulară, simţul de orientare, abilitatea în formare, educarea şi dezvoltarea capacităţilor coordinative. Astfel, apar mai multe etape:

- asigurarea preciziei în coordonarea în spaţiu a mişcărilor fără a se ţine seama de timp; se apreciază gradul de corectitudine a mişcărilor executate simultan cu diferite segmente ale corpului, pentru realizarea unei acţiuni date;
- efectuarea corectă şi precisă a tuturor mişcărilor pentru realizarea acţiunii date într-un timp cât mai scurt;
- executarea mişcărilor în condiţii variate si neobişnuite, fără greşeli şi în maximum de viteză. Întregul proces de formare, dezvoltare şi educare a capacităţilor coordinative presupune perfecţionarea acţiunilor motrice complexe din punct de vedere al coordonării.

Metodologia şi organizarea cercetării:

Aceasta problematică a stat la baza unei elaborări de studiu, desfăşurat în condiţii organizatorice în cadrul secţiei de gimnastică a Clubului Sportiv Şcolar nr.2 din Bucureşti. Subiecţii studiului au constat dintr-un grup de 15 gimnaste începătoare.

Etapele desfăşurării studiului:

- etapa *iniţială,* septembrie 2013, testarea iniţială a probelor de control;
- etapa *fundamentală*, octombrie 2013 – mai 2014, desfăşurarea experimentului;
- etapa *finală*, mai 2014, testarea finală a probelor de control.

Probe şi măsurători aplicate:

I. Dezvoltarea somatică:

- Înălţimea (cm)
- Greutatea (kg)
- Perimetrul toracic: inspiraţie, expiraţie şi amplitudinea toracică (cm).

III. Capacităţi coordinative

I. Echilibru:

- din stând cu palmele prinse la spate, mers pe vârfuri cu ochii închişi. Se apreciază corectitudinea mersului cu 1-10 pct.
- mers pe vârfuri pe banca de gimnastica cu opriri/porniri la diferite semnale. Apreciere cu 1-10pct.

II. Capacitatea de diferenţiere chinestezică:

- în stând, braţele sus - 4 paşi înainte cu rotarea braţelor spre înapoi la fiecare pas, 4 paşi înapoi cu rotarea inversă a braţelor. Aprecierea corectitudinii cu 1-10pct.

III. Capacitatea de orientare spaţio-temporală:

- stând depărtat cu trunchiul la orizontală - menţinerea unui baston pe ceafă executând diferite mişcări de braţe (sec);

- din şezând în echer cu mingea deasupra gleznelor - aruncarea ei în sus cu picioarele si prinderea ei cu mâinile. Apreciere a numărului de repetări corecte în 30 sec.

IV. Capacitatea de combinare a mişcărilor*:*

- din stând - ridicare pe vârfuri, lăsare pe călcîie, cu diferite poziţii şi mişcări de braţe;

- îndoirea trunchiului înainte cu ducerea braţelor lateral (1-10pct.).

Rezultatele studiului si interpretarea lor

Tabelul 1. Rezultatele dezvoltării somatice (testare iniţială)

Indici statistici	Înălţimea (cm)	Greutatea (kg)	Perimetrul toracic		
			Expir.	Inspir.	Amplitudine toracică
x - media aritmetică	110,0	19,08	61,83	66,67	4,83
Am - abaterea medie	2,33	1,95	2,17	2,67	0,56
s - abaterea standard	2,52	2,40	2,41	2,92	0,69
Cv - coeficientul de variabilitate	2,29	12,56	3,90	4,39	14,22

Tabelul 2. Rezultatele dezvoltării somatice (testare finală)

Indici statistici	Înălţimea (cm)	Greutatea (kg)	Perimetrul toracic		
			Expir.	Inspir.	Amplitudine toracică
x - media aritmetică	112,0	19,68	64,17	69,83	5,67
Am - abaterea medie	2,33	1,95	2,17	2,17	0,67
s - abaterea standard	2,52	2,41	2,54	2,73	0,75
Cv - coeficientul de variabilitate	2,29	12,22	3,96	3,91	13,15

Tabelul 3. Rezultatele corelării măsurătorilor antropometrice (iniţial-final)

Indici statistici	Înălţimea (cm)	Greutatea (kg)	Perimetrul toracic		
			Expir.	Inspir.	Amplitudine toracică
R - coeficient de corelare	1,0	1,0	0,99	1,0	0,50
t - semnificaţia corelării	Val.semnif. p-0,01-99%	Val.semnif. p-0,01-99%	11,71	Val.semnif. p-0,0 1-99%	1,15

Tabelul 4. Rezultatele pregătirii capacitaţii coordinative (testare iniţială)

Indici statistici	Capacitatea de echilibru(note)	Diferenţierea chinestezică (note)	Orientarea spatio-temporală(sec)	Capacitatea de combinare a mişcărilor (note)
x - media aritmetică	7,17	7,83	7,33	7,48
Am - abaterea medie	0,83	0,89	3,67	0,99
s - abaterea standard	0.90	1,07	4,,07	1,06
Cv -coeficientul de variabilitate	12,52	13,62	55,48	14,14

Tabelul 5. Rezultatele pregătirii capacitaţii coordinative (testare finală)

Indici statistici	Capacitatea de echilibru (note)	Diferenţierea chinestezică (note)	Orientarea spatio-temporală. (sec)	Capacitatea de combinare a mişcărilor (note)
x - media aritmetică	8,67	9,0	11,45	8,51
Am - abaterea medie	1,00	0,67	3,67	0,77
s - abaterea standard	1,11	0,82	4,,53	0,86
Cv - coeficientul de variabilitate	12,76	9,07	35,79	10,11

Tabelul 6. Rezultatele corelării probelor de control (testare iniţială-finală)

Indici statistici	Capacitatea de echilibru (note)	Diferenţierea chinestezică (note)	Orientarea spatio-temporală(sec)	Capacitatea de combinare a mişcărilor (note)
R- coeficientul de corelare	0,91	0,99	0,99	0,93
t- semnificaţia corelării	4,51	11,71	11,71	5,00

Interpretarea rezultatelor studiului

Analizând indicii dezvoltării somatice, putem menţiona că creşterea lor a avut loc în general datorită factorilor naturali în dezvoltarea organismului în creştere. În acelaşi timp, evidenţiem necesitatea dezvoltării sistemului respirator pentru vîrsta dată, respectiv, a efortului fizic îndeplinit.

Capacitatea de echilibru, evaluată prin mers pe vârfuri pe banca de gimnastică cu opriri/porniri la diferite semnale si prin mers pe vârfuri cu ochii închişi, fiind apreciată prin note (Tabelele 4 şi 5), ne demonstrează o uşoară creştere a indicilor înregistraţi. Creşterea cu

1,5puncte, semnificativă în baza interpretării matematico-statistice, este argumentată de conţinuturile utilizate în perioada de antrenament desfăşurată pe parcursul anului.

Indicele de diferenţiere chinestezică, aplicând un exerciţiu specific şi apreciată cu puncte de la 1- 10 evaluată, prezintă valori la testarea iniţială de 7,83 pct. şi o creştere la testarea finală cu 1,34pct. Privind corelarea şi semnificaţia dintre testări, observăm că valorile calculate ale lui r şi t sunt mai mari, fapt ce ne permite să apreciem diferenţa dintre testări ca semnificativă (Tabelul 6).

Capacitatea de orientare spaţio-temporală, evaluată prin două exerciţii apreciate prin numărul de repetări în 30sec, prezintă valori medii la testarea iniţială de 7,33 şi o creştere la testarea finală cu 4,12 repetări, având omogenitate mare la ambele testări (Tabelele 4 şi 5). Privind corelarea şi semnificaţia dintre testări, valorile calculate ale lui r si t sunt mai mari decît cele din tabele şi indică o diferenţă semnificativă.

Analizând capacitatea de combinare a mişcărilor, obţinem o creştere de la 7.48 puncte la testarea iniţială pînă la 8,51 puncte la cea finală. Diferenţa dintre cele două mărimi valorice înregistrate este semnificativă (Tabelul 6).

Prin urmare, în baza celor relatate mai sus şi a datelor argumentate din punct de vedere matematico-statistic, concluzionăm:

1. Particularităţile somatice ale gimnastelor începătoare evidenţiază o creştere medie a indicilor antropometrici. Totodată, menţionăm că creşterea valorilor indicelui „perimetrul toracic” în diferite forme de măsurare, se datorează atenţiei deosebite la dozarea efortului, încercând o individualizare a numărului de repetări ale exerciţiilor incluse în programul de antrenament.

2. Nivelul ridicat de manifestare a capacităţilor coordinative permite efectuarea actelor/acţiunilor motrice în condiţii optime de ritm şi timp, o valorificare superioară a celorlalte capacitaţi motrice. Procesul instructiv-educativ va fi caracterizat printr-un volum mic al efortului în antrenament, dar cu număr mare de ore, având ca obiectiv dezvoltarea diferitelor componente de bază în formarea capacitaţilor coordinative.

***Bibliografie**:*

1. *Bompa T. Teoria si metodologia antrenamentului sportiv. Bucureşti: CNFPA, 2001, p. 35-37.*
2. *Dragnea, A. Antrenamentul sportiv. Bucureşti: Didactica si Pedagogica, 1996, p. 58-62*
3. *Dragan I. Medicina sportivă aplicata. Bucureşti: Editiş, 1994. 75 p.*
4. *Dungaciu. P., Magda S., Exerciţii pregătitoare pentru gimnastica sportiva. Bucureşti: Editura consiliului naţional pentru educaţie fizica si sport, 1970. 167 p.*
5. *Manno R. Les bases de l’entrainement sportif. Paris: Revue, 1996, p. 69-72.*
6. *Şerbănoiu S. Capacitatule coordinative in sportul de performanţă. Bucureşti: AFIR, 2002, p. 29-45.*
7. *Tudos S. Elemente da statistica aplicata. Bucureşti, 1993, p.15-17.*
8. *Vieru N. Manual de gimnastica sportivă. Bucureşti: Driada, 1997, p. 39-45.*

STUDIUL TRIGLICERIDELOR LA ÎNOTĂTORII DE PERFORMANŢĂ ÎNAINTE ŞI DUPĂ UN EFORT FIZIC

Erhan Ecaterina, Deleu Inga,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *athletes, training, swimming, lipids, triglycerides.*
Abstract. *This article is devoted to the study of triglycerides in the plasma of swimmers athletes at rest and of after physical effort on veloergometru. The data show a decrease in the level of triglycerides from both the swimmer athletes at rest and after exercise.*

Adaptarea organismului în sensul creşterii performanţei biologice, ca rezultat al antrenamentului, se realizează de fapt nu în cadrul efortului propriu-zis, efortul fiind doar un stimul, dar în timpul perioadei de refacere a organismului, perioadă în care acesta devine mai eficient (din punct de vedere aerob sau anaerob), cu condiţia ca celulele sale să beneficieze de absolut toate componentele nutritive necesare repetării acelui efort.

Deci sportivul care urmăreşte performanţa trebuie să aibă în vedere faptul că alimentaţia, adica suma alimentelor ingerate, nu este acelaşi lucru cu nutriţia, prin aceasta înţelegând ceea ce folosesc în mod efectiv celulele sale. De aceea, este vital să se înţeleagă faptul că alimentaţia sportivului este parte vitală a procesului de antrenament, deoarece el trebuie să aleagă acei nutrienţi care concură la furnizarea unei cantităţi sporite de energie necesară atât antrenamentului propriu-zis, cât şi refacerii rapide, pentru a susţine eficient efortul sportiv din ziua următoare.

Energia organismului depinde de energia fiecărei celule în parte; o celulă sănătoasă, pentru a-şi îndeplini toate funcţiile şi a furniza energie (în mod particular unui organism sănătos, cum e cel al sportivului care urmăreşte o eficientizare suplimentară), are nevoie de alimente care să-i furnizeze absolut toţi nutrienţii necesari bunei funcţionări: apă, carbohidraţi, proteine, lipide şi steroli, vitamine, minerale şi enzime.

Fundamentul performanţei este reprezentat de aceste substanţe, care trebuie să fie de cea mai înaltă calitate, mai ales că vorbim despre miliarde de celule cu înaltă specializare care aşteaptă zilnic aceste materii prime pentru a-şi îndeplini automat propria activitate. Unica responsabilitate a sportivului este aceea de a-şi compune un regim alimentar inteligent, astfel încât să nu existe carenţe nutriţionale, deoarece efectele pe termen scurt ale acestor carenţe sunt foarte evidente (de exemplu, scăderea nivelului de energie la sportivii cu deficit de fier sau vitamina B, sau cu deficit de acizi graşi esenţiali, ceea ce nu permite absorbţia vitaminelor şi mineralelor la nivelul membranei celulare din cauza lipsei de permeabilitate a acesteia), iar pe termen lung, o nutriţie deficitară conduce la îmbătrânire precoce sau la instalarea bolilor degenerative [5].

Pricipalele surse de energie ale sportivului sunt: carbohidraţii, lipidele şi proteinele. Vitaminele şi mineralele nu furnizează calorii, dar sunt indispensabile în procesul metabolic. În lucrarea dată, ne vom opri la rolul lipidelor pentru organismul sportiv.

Lipidele sau grăsimile au un rol destul de important, prin faptul că furnizează energie, vitamine liposolubile şi acizi graşi esenţiali. Nu trebuie să existe o restricţie severă a grăsimilor, deoarece nu s-a demonstrat diferenţa de performanţă în cazul sportivilor ce foloseau diete în care lipidele furnizau 15% din totalul caloriilor, faţă de dietele în care acestea furnizau 20-25% din calorii.

Se recomandă ca, la sportivul de performanţă, lipidele să furnizeze 20-25% din totalul caloriilor. De exemplu, la un sportiv care necesită un aport zilnic total de 3500kcal, aproximativ 700-875kcal trebuie să provină din lipide (78-97 grame lipide/zi). Dintre acestea, 70% vor fi de origine animală (unt, frişcă, smântână, lapte, brânză, carne grasă, creier, icre, ficat) şi 30% de origine vegetală (alune, nuci, migdale, seminţe de floarea soarelui şi dovleac, măsline, soia, porumb). Grăsimea de origine animală se asimilează mai bine şi este transformată mai uşor în grăsime specifică organismului uman. Grăsimile de origine vegetală sunt importante, deoarece furnizează acizi graşi nesaturaţi. Raportat la greutatea corporală, se recomandă consumarea lor a 1,2-1,5 g/kgcorp/zi. În perioadele de definire, este necesar să se reducă procentul de grăsime din dietă, acest lucru obţinându-se prin consumarea de carne slabă, alimente dietetice, evitare de mâncăruri gătite în ulei [5].

Rolurile lipidelor în organism este extrem de mare, ele fiind sursa primară de energie, care generează până la 70% din totalul de energie în condiţii de repaus, de asemenea reprezentând un combustibil eficient pentru a susţine activitatea fizică, în special în timpul antrenamentului de rezistenţă. Componenţa esenţială a membranelor celulare şi a nervilor, precum şi organele vitale sunt susţinute şi protejate de către depozitele adipoase, toţi hormonii steroidieni sunt produşi din colesterol, vitaminele liposolubile sunt depozitate şi transportate în organism prin intermediul lipidelor.

Rezervele de grăsimi reprezintă în jur de 10-20% din greutatea unui bărbat şi 20-30% din greutatea unei femei. La sportivi, aceste valori scad până la 5-12% la bărbaţi şi 10-20% la femei. Grăsimile sunt depozitate sub formă de trigliceride în adipocite, formând ţesutul adipos; o mică parte dintre trigliceride există şi în celulele musculare. Depozitele variază în funcţie de alimentaţie şi starea de sănătate, putând fi minime în cazuri de subnutriţie şi caşexie, sau pot să crească foarte mult în obezitate [1].

Lipidele reprezintă cea mai eficientă modalitate a organismului de a depozita energia. 1gram de lipide generează 9,3 kilocalorii, în comparaţie cu aproximativ 4 kcal/g, valoarea medie pentru proteine şi carbohidraţi. Lipidele există în organism sub mai multe forme, cum ar fi trigliceridele, acizii graşi liberi, fosfolipidele şi steroizii.

Trigliceridele reprezintă un tip de lipide existente şi în fluxul sanguin, fiind un indicator important al sănătăţii cardiace. Nivelul ridicat al trigliceridelor poate însemna un risc crescut de îmbolnăvire a inimii, precum şi al dezvoltării altor boli asociate cu un stil de viaţă nesănătos.

Trigliceridele şi colesterolul sunt două tipuri separate de grăsimi care circulă în fluxul sanguin. Trigliceridele stochează caloriile nefolosite şi furnizează energie corpului, pe când colesterolul este folosit în construcţia celulelor şi a unor hormoni. Ambele tipuri de lipide nu se pot dizolva în sânge, călătorind în organism cu ajutorul proteinelor care transportă lipidele (lipoproteinele) [4].

Trigliceridele desemnează un anumit tip de grăsimi, fiind de fapt caloriile provenite din hrană, pe care organismul nu le-a folosit pentru a le transforma în energie. Trigliceridele sunt depozitate în celulele grase ale corpului, de unde sunt preluate de hormoni când organismul nu mai este alimentat, pentru un surplus energetic.

Trigliceridele sunt compuse din 3 molecule de acizi graşi şi o moleculă de glicerol, reprezentând deci cea mai concentrată sursă de energie a corpului.

Cantitatea de lipide pe care trebuie să o consumăm zilnic depinde de mai mulţi factori - vârstă, nivel de activitate fizică, profesie, sport practicat.

Luând în consideraţie importanţa lipidelor pentru organism şi riscul îmbolnăvirii în caz de nivel crescut al trigliceridelor, **scopul lucrării** date este studiul cantităţii de trigliceride în plasma sangvină a sportivilor de performanţă din probele nautice, în stare de repaus şi după un efort fizic pe veloergometru.

La cercetarea nivelului de trigliceride în plasma sangvină a sportivilor de performanţă înotători, aflaţi în stare de repaus şi după un efort fizic pe cicloergometru, am obţinut datele prezentate în Tabelul 1.

Tabelul 1. Nivelul trigliceridelor (mmol/l) în plasma sangvină a sportivilor de performanţă din probele nautice în stare de repaus şi după un efort fizic

Nr. crt.	Numele, prenumele, calificarea sportivă	Nivelul de trigliceride în repaus (mmol/l)	Nivelul de trigliceride după efort fizic (mmol/l)
1	A.D., ms	0,78	0,94
2	N.V., ms	0,92	0,71
3	I.P., ms	0,75	0,90
4	C.E., ms	0,85	1,08
5	A.D., ms	0,78	0,96
6	B.V., ms	0,75	0,86
7	S.A., ms	0,94	1,13
8	P.T., ms	0,93	0,81
9	C.D., ms	0,83	0,96
10	G.G., ms	0,72	0,73
	x±m	0,83± 0,08	0,91± 0,14

Din datele prezentate în Tabelul 1 se observă un nivel scăzut al trigliceridelor faţă de valorile normale la toţi sportivii de performanţă cercetaţi, aflaţi în stare de repaus. Norma trigliceridelor în plasma sangvină constituie 1,82-2,45 mmol/l.

Se cunoaşte că trigliceridele din plasmă sunt obţinute din grăsimile alimentare sau sintetizate în organism din alte surse energetice, cum ar fi carbohidraţii. Caloriile ingerate în timpul mesei, care nu sunt folosite imediat de ţesuturi, sunt convertite în trigliceride şi sunt transportate în adipocite pentru a fi stocate. Anumiţi hormoni reglează eliberarea trigliceridelor din ţesuturile grase, pentru a împlini nevoile energetice ale organismului între mese. Dacă în dietă nu există suficiente grăsimi, organismul va transforma carbohidraţii în trigliceride pentru stocare pe termen lung la nivelul musculaturii şi al arterelor coronare.

La un nivel normal, trigliceridele întreţin activitatea musculaturii. Dar trigliceridele micşorate sunt cele pe care musculatura le-a ars cu exerciţiul fizic. Majoritatea trigliceridelor ajung în sânge la 3-6 ore după masă şi sunt arse sau socate în următoarele 10-12 ore [3].

Problema o reprezintă excesul de trigliceride, care poate face ca peretele interior al vaselor de sânge să fie îmbrăcat cu grăsime. Dacă această grăsime se desprinde şi ajunge în sânge, poate determina obstrucţii care omoară porţiuni ale muşchiului inimii şi poate opri fluxul sanguin în anumite zone ale creierului. În plus, nivelul crescut al trigliceridelor face parte dintr-o clasă de probleme de sănătate, numit sindromul metabolic sau sindromul X. Acesta include hipercolesterolemie, hipertensiune arterială, diabet zaharat instalat precoce şi obezitate abdominală. Studiile arată că aproape una din patru femei adulte prezintă sindromul X, dar nu ştie acest lucru [2].

Rezultatele trigliceridelor în plasma sangvină la sportivii de performanţă supuşi unui efort fizic pe cicloergometru sunt incluse în Tabelul 1.

După un efort fizic pe cicloergometru, s-a constatat că nivelul de trigliceride în plasma sangvină a sportivilor de performanţă a crescut faţă de valorile obţinute în stare de repaus la sportivii înotători. Totuşi majorarea aceasta nu semnifică încă valorile normale ale nivelului de trigliceride în plasma sangvină. Asociaţia Americană de Sănătate Cardiacă constată că un nivel al trigliceridelor în normă sau mai mic este optim şi benefic pentru imbunătăţirea sănătăţii cardiace [6].

Trigliceridele în exces la nivelul plasmei poartă numele de hipertrigliceridemie. Nivelul crescut al acestora poate fi consecinţa unor boli, cum ar fi diabetul zaharat netratat. Cardiologii ştiu acum că nivelul crescut de trigliceride poate declanşa un infarct miocardic sau un accident vascular cerebral – chiar dacă nivelul de colesterol este normal.

Nivelul crescut al trigliceridelor pare să fie mai riscant la femei decât la bărbaţi.

Studiile arată, de asemenea, că numărul prea mare al trigliceridelor în sânge multiplică de 4 ori riscul instalării unui atac cardiac sau al unui atac vascular cerebral. Numărul foarte mare al trigliceridelor mai poate fi un semn al nivelului prea mic de hormoni tiroidieni, al bolilor renale sau al bolilor genetice rare, care afectează modul în care organismul transformă grăsimile în energie. Însă, de multe ori, nivelul ridicat al trigliceridelor este efectul secundar al unor medicamente, precum betablocantele, contraceptivele orale, diureticele, steroizii sau medicamentele pentru tratarea cancerului de sân [4].

Deci monitorizarea nivelului de trigliceride în sânge la om şi în deosebi la sportivii de performanţă este la fel de importantă precum cea a colesterolului sau a presiunii arteriale.

Concluzii:

1. Scăderea nivelului de trigliceride în plasma sangvină la sportivii de performanţă este esenţială pentru o viaţă lungă şi de calitate.

2. Nivelul de trigliceride la sportivii de performanţă înotători este sub valoarea normei atât în stare de repaus, cât şi după un efort pe cicloergometru.

Bibliografie:

1. Dospinescu I. Educaţia fizică din canotajul de performanţă. Bucureşti: Nelmaco, 2006, 127 p.

2. Дж. Уилмор, Д. Костилл. Физиология спорта и двигательной активности. Киев: Олимпийская литература, 2001, 504 с.

3. Gagea A. Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţia fizică şi sport. Bucureşti: România de mâine, 1999, 349 p.

4. Волков Н. И., и др. Биохимия мышечной деятельности. Киев: Олимпийская литература, 2000, 504 с.

5. Картер – Эрдман К. Э. Питание. В: Спортивная медицина. Киев: Олимпийская литература, 2003, с. 331 – 359.

6. Мак – Алисстер Б., Ричардсон А. В. Заболевание и травматизм у пловцов. В: Плавание. Киев: Олимпийская литература, 2000, с. 478 – 489.

METODOLOGIA PLANIFICĂRII PREGĂTIRII JUNIORILOR I ÎN DANSUL SPORTIV

Grigore Virgil,
Palatul Național al Copiilor. București, România

Keywords: *dance sport, specific fitness, juniors, planning, performance.*

Abstract. *This paper aims to highlight the methodology of planning the training of junior I athletes in dance sport. For this purpose, a study was conducted in January 2012. The activities included in the ascertaining experiment took place in the physical education and sport hall of „ N. Kretzulescu” High School of Bucharest. The research is based on the investigation of the specific content of dance sport that will provide valuable theoretical knowledge reflected directly in the periodization and the planning of the training process and in the selection of the lesson means. The analysis of the annual training plan used for the dancers throughout the previous period contributed to the elaboration of the experimental system of planning in order to identify the „key” methodological issues of junior I dancers' training.*

Introducere

Nivelul actual al performanţelor sportive din dansul sportiv, pe plan internațional, este o reflectare a metodologiei de pregătire, care înglobează deopotrivă măiestria antrenorului în conducerea procesului de pregătire şi excelenţa motrice a dansatorului, care se concretizează în exploatarea capacității de performanţă, vizibilă în amploarea competițiilor, care se conturează tot mai frecvent ca adevărate spectacole [2].

Periodizarea antrenamentului sportiv este dată de eșalonarea perioadelor de pregătire pe parcursul unui anumit interval temporal, astfel încât să se atingă forma sportivă și să se obțină cele mai bune rezultate în concursurile de anvergură [1]. Cu toate că periodizarea antrenamentului sportiv și planificarea acestui proces sistematic constituie două repere definitorii ale metodologiei de pregătire a dansatorului, nu trebuie neglijată reactivitatea individuală la solicitare și manifestările spontane ale sportivilor, care nu permit aplicarea întocmai a strategiilor de antrenament, ci solicită o adaptare permanentă a stimulilor de antrenament și a metodelor de exersare la posibilitățile funcționale, motrice și psihice, dobândite și manifestate diferit de la o lecție de pregătire la alta. Se exclude posibilitatea aplicării unor rețete stricte, a unor cadre rigide de dezvoltare a capacității de performanţă, atât în cadrul aceluiaşi stadiu, cât şi la trecerea de la un stadiu la altul [3, 4, 5].

Forma sportivă este definită de către specialiști drept o „stare superioară de adaptare, concretizată în cele mai bune performanțe realizate în concursurile de vârf” [1, p. 411] și poate fi obținută la toate categoriile de clasificare sportivă.

Teodorescu S. [2, p. 38-39] precizează că periodizarea antrenamentului are mai multe variante, în funcție de specificul fiecărei ramuri sportive. În cazul dansului sportiv, la categoria de vârstă copii, se optează pentru periodizarea simplă, clasică, respectiv cu o singură macrostructură pe an și, implicit, cu obținerea unei singure forme sportive, iar de la categoria juniori I, se recomandă periodizarea multiplă.

Menționăm că antrenamentul juniorilor nu constituie o variantă simplificată a strategiilor adoptate pentru seniori, ci se conturează ca metodologii distincte, care sunt oportune numai anumitor sportivi, fapt care conduce la elaborarea de noi documente de planificare de la un an de pregătire la altul și nu doar la ajustarea celor vechi și aplicarea acestora unor alte grupe de sportivi [2].

Scopul lucrării este evidențierea metodologiei planificării pregătirii juniorilor I în dansul sportiv.

Ipoteza lucrării constă în analiza planului anual de pregătire după care dansatorii s-au antrenat în perioada anterioară, ce va contribui la elaborarea sistemului experimental de planificare, în vederea identificării aspectelor metodologice “cheie” în pregătirea dansatorilor juniori I.

Metodologia și organizarea cercetării

Această cercetare a avut loc la clubul de dans sportiv „Pas în doi” din București, care a fost înființat în 1998 și inclus în circuitul instituțiilor de profil, recunoscute de către Federaţia Română de Dans Sportiv, din același an, având înscriși peste 80 de sportivi de performanță.

Experimentul s-a concretizat într-o intervenție aplicativă de natură psihopedagogică, prin intermediul căreia s-a dorit evidențierea metodologiei de pregătire specifică a juniorului I (12 – 13 ani) în dansul sportiv. Activitatea propriu-zisă de cercetare științifică s-a desfășurat în perioada ianuarie 2012 – noiembrie 2013. Activităţile din cadrul experimentului au avut loc în sala de educaţie fizică şi sport din cadrul Liceului „N. Kretzulescu” din Bucureşti. La procesul de pregătire a dansatorilor au participat cadre didactice de specialitate, cu o vastă experiență și cu rezultate notabile în dansul sportiv românesc.

Eşantionul cercetării. Experimentul a presupus investigarea a două grupe de sportivi, pentru a valida sau invalida ipotezele cercetării. Astfel, au fost stabilite o grupă de experiment (A. 1.) și o grupă de control (A. 2.), în care au fost incluși câte 12 dansatori, având vârste cuprinse între 12 și 13 ani, corespunzător categoriei de clasificare sportivă juniori 1. Subiecții provin de la clubul de dans sportiv „Pas în doi”, practică dansul sportiv de 4-5 ani, participând la competiții naționale și internaționale și sunt antrenați de profesorul Virgil Grigore.

Analiza rezultatelor cercetării

Ca reper al variabilei independente, mai întâi s-a analizat planul anual de pregătire conform căruia dansatorii s-au antrenat în perioada anterioară, respectiv septembrie 2011 – august 2012. Iată componentele acestuia:

1. Calendarul competiţional (an competiţional 2012)
2. Obiectivele pregătirii (an de pregătire 2011 – 2012):

- *Obiective de performanţă:*

- Clasarea între primele 12 perechi la Campionatul Naţional de Dans Sportiv al României 2012, la secţiunea standard şi 10 dansuri;
- Clasarea între primele 24 perechi la GOC 2012, la secţiunea standard şi 10 dansuri.

- *Obiective de instruire*:

- învăţarea figurilor de dans necesare alcătuirii coregrafiilor pentru dansatorii juniori I;
- consolidarea coregrafiilor de concurs la cele 10 dansuri;
- valorificarea aptitudinilor dansatorilor în coregrafii distincte;
- educarea expresivităţii corporale;
- dezvoltarea calităţilor motrice;
- educarea perseverenţei şi a rezistenţei la stres;
- dezvoltarea încrederii în sine şi a dorinţei de a câştiga;
- educarea unui bun control emoţional;
- cunoaşterea regulamentului de concurs şi cunoaşterea denumirilor figurilor.

3. Graficul formei sportive pentru anul competiţional 2012.
4. Structura antrenamentului: perioada de pregătire, tipul de mezostructură, număr de lecții de antrenament, număr de zile antrenament, număr de zile libere, număr de zile de concurs.
5. Solicitările de antrenament.

6. Dirijarea şi controlul antrenamentului. Dirijarea şi controlul antrenamentului se bazează pe rezultatele înregistrate de dansatori la concursurile cu caracter formativ, pe observarea manifestărilor acestora pe parcursul pregătirii şi în timpul concursurilor, pe reacţii subiective ale sportivilor şi pe aprecieri obiective din partea antrenorului.

7. Baza materială, instalaţii şi aparatură. Lecţiile de antrenament se desfăşoară în sala de educaţie fizică şi sport a Liceului „N. Kretzulescu” din Bucureşti, amenajată corespunzător cu parchet, utilizând instalaţia de sonorizare şi suportul muzical puse la dispoziţia antrenorului de către clubul „Pas în doi”.

8. Locurile şi formele pregătirii. Toate lecţiile de antrenament se susţin în Bucureşti, în cadrul clubului.

9. Datele efectuării controlului medical. Controlul medical este programat la următoarele date: septembrie 2011 – Policlinica Vitan Bucureşti şi februarie 2012 - Policlinica Vitan Bucureşti.

10. Aprecierea eficienţei antrenamentului şi cercetarea corelaţiilor care apar în procesul de pregătire.

Aşa cum reiese din acest plan anual de pregătire, antrenamentul dansatorilor în perioada 2011 – 2012 a presupus instalarea a două forme sportive, corespunzătoare competiţiilor de obiectiv, pentru care s-au dimensionat două macrostructuri, prima având o durată de aproximativ 7 luni (15 septembrie 2011 - 7 aprilie 2012), iar cea de-a doua întinzându-se pe o perioadă de aproximativ 5 luni (8 aprilie – 15 septembrie 2012).

Metodologia de pregătire specifică a presupus abordarea componentelor antrenamentului în ponderi diferite pe durata acestui an. Din aceasta, reiese că cea mai mare pondere din antrenamentul dansatorilor este alocată pregătirii tehnice, respectiv 29% din metodologia de pregătire, în vreme ce pregătirea fizică ocupă 23%, iar cea artistică tot 23%. Pregătirea psihologică se regăseşte într-o proporţie de 15%, pregătirea tactică este abordată într-o măsură mică, de 4%, iar cea cu caracter teoretic – doar 3%. Pregătirea integrală a avut o pondere de numai 3%, fiind abordată numai în mezostructurile precompetiţionale.

În ceea ce priveşte pregătirea dansatorilor juniori I pentru Campionatul Naţional al României 2012, antrenamentul s-a constituit din 33% pregătire tehnică, 24% pregătire fizică, 22% pregătire artistică, 13% pregătire psihologică, 6% pregătire tactică şi teoretică. Se poate observa că accentul în metodologia de pregătire a fost pus pe componentele tehnică, artistică şi fizică, în timp ce pregătirea integrală nu a reprezentat o prioritate şi a fost abordată numai în proporţie de 2% în mezostructura precompetiţională.

Pregătirea pentru atingerea celui de-al doilea obiectiv de performanţă, în cadrul GOC 2012, a presupus alocarea unor ponderi importante din metodologia de antrenament aceloraşi componente: tehnică, artistică şi fizică. Astfel, s-au planificat mijloace de antrenament pentru pregătirea tehnică în proporţie de 25%, pentru pregătirea artistică 24%, iar pentru pregătirea fizică 22%. Datorită importanţei competiţiei internaţionale pentru care s-au stabilit obiective de performanţă, a crescut ponderea pregătirii psihologice în cea de-a doua macrostructură, respectiv 16%. Asemănător macrostructurii anterioare, componentele tactică şi teoretică se situează pe ultimul loc, cu câte 4% fiecare. Remarcăm că pregătirii integrale i-au fost alocate doar 5 procente, în cadrul a două mezostructuri precompetiţionale.

Rezultatele dansatorilor obţinute în concursurile la care au participat în anul 2012 demonstrează că obiectivele de performanţă au fost atinse, aceştia clasându-se în fazele sferturilor de finale ale competiţiilor internaţionale la care au participat.

Concluzii

1. Periodizarea antrenamentului sportiv în cazul dansatorilor aflaţi la vârsta juniorului I se realizează în concordanţă cu calendarul competiţional oficial, cu nivelul de instruire al sportivilor, cu condiţiile de pregătire avute la dispoziţie şi se reflectă direct în documentele de planificare elaborate de către antrenor.

2. Conţinutul specific dansului sportiv se regăseşte în componentele antrenamentului sportiv, care sunt abordate pe parcursul perioadelor pregătitoare, competiţională şi de tranziţie, în ponderi diferite, în funcţie de strategia de pregătire adoptată şi de complexitatea solicitării specifice.

3. Analiza planului anual de pregătire conform căruia dansatorii s-au antrenat în perioada anterioară va contribui la elaborarea sistemului experimental de planificare, în vederea identificării aspectelor metodologice “cheie” în pregătirea dansatorilor juniori I.

Bibliografie:

1. *Dragnea A., Teodorescu S. Teoria sportului. Bucureşti: Editura FEST, 2002, p. 411.*
2. *Grigore M. F. Teză de doctorat, Chişinău, 2013, p. 28- 33*
3. *Năstase D. V. Dansul sportiv. Curs pentru specializare, vol. 1. Editura Universităţii din Piteşti, 2010, p. 51- 73*
4. *Năstase D. V. Dansul sportiv. Curs pentru specializare, vol. 2. Editura Universităţii din Piteşti, 2010, p.18- 219.*
5. *Năstase D. V. Dans sportiv. Metodologia performanţei. Piteşti: Paralela 45, 2011. 439 p.*

UN NOU JOC SPORTIV – TOUCH-BALL

Moroşan - Larionescu Virgil –Adrian,
Universitatea „Ştefan cel Mare”, Suceava, România
Horga Paul,
Şcoala cu clasele I-VIII, Botoşani, România

Keywords: *Invention, sportive game, target, spectacle.*

Abstract. *The present invention relates to a game, where each team has to defend one turn, disposed within a circle, consists of a pillar placed on the ground with a height adjustable support which is provided at the top with a target.*

Introducere

Încă de la sfârşitul secolului al XIX – lea, umanitatea se bucura de apariţia a două jocuri sportive, precum baschetul şi voleiul, ambele create pentru mediul universitar în primă instanţă, având o pronunţată tendinţă spre universalism, jocuri care, deşi la început au fost privite cu scepticism, ulterior au cucerit planeta devenind cele mai populare jocuri de pe mapamond. Astăzi, mai mult ca niciodată, explozia informaţională din societate, precum şi modificarea mentalităţilor şi a aşteptărilor umane, conduc la apariţia unor modalităţi cât mai diverse de practicare a timpului liber, putând afirma că exigenţele umane sunt la cotele cele mai înalte [2].

Jocul este activitatea de mişcare supusă unor uşoare reguli de disciplină, executate de om, în special la vârsta tânără, conştient orientată spre un scop urmărit sau liber stabilit de cei

ce o desfăşoară. Când jocurile au la bază ca element principal mişcarea, ele poartă denumirea de jocuri dinamice.

Cu ajutorul jocurilor sportive, practicantul devine un bun strateg, învaţă tactica şi modul cum aceasta trebuie aplicată în joc, studiază programe şi căi de dezvoltare personală. Îşi cunoaşte punctele slabe, pentru că a fost în situaţii în care le-a văzut expuse, îşi cunoaşte corpul mai bine şi limitele acestuia [1].

Material - metodă

Analizând jocurile sportive, atât individuale, cât şi colecive, în funcţie de instalaţiile folosite pentru fiecare dintre ele şi de scopul jocului sportiv în sine, se observă asemănări la multe dintre acestea, putând fi grupate pe anumite categorii:

Prima categorie: sporturi care au drept scop *introducerea obiectului de joc în poartă* pentru obţinerea punctelor şi câştigarea partidei. Din această categorie fac parte următoarele jocuri sportive: jocul de fotbal, handbal, polo, hochei pe gheaţă, hochei pe iarbă, torbal, chiar şi rughby etc.

A doua categorie: sporturi care au drept scop *transmiterea obiectului de joc peste fileu* pentru obţinerea punctelor, a seturilor şi a câştigării partidei. Din această categorie fac parte: voleiul, badmintonul, tenisul de masă, tenisul de câmp, etc.

A treia categorie: sporturi care au drept scop introducerea obiectului de joc într-un coş. Din această categorie fac parte: baschetul, streetbalul, korfball-ul, remball-ul etc.

A patra categorie: sporturi care au drept scop aşezarea obiectului de joc după o linie de sosire. Din această categorie fac parte: rugby, oina, baseballul, schlagball, pesäpallo.

A cincea categorie: sporturi care au drept scop trimiterea obiectului de joc în ţintă. Din această categorie face parte tirul cu arcul, tir cu arma, darts. De observat este faptul ca din această categorie nu s-au evidenţiat jocuri sportive colective având drept scop lovirea, atingerea plesnirea sau străpungerea unei ţinte cu un obiect de joc folosindu-se procedee tehnice în mai mulţi jucători.

Rezultate. Ca urmare a analizei jocurilor sportive existente, precum şi din necesitatea de a aduce un plus de noutate amatorilor de sport, am creat un joc sportiv care să umple un gol existent la acest moment. Invenţia se referă la un joc sportiv, ce poate fi utilizat atât în sălile de sport, cât şi pe terenurile în aer liber, fiind destinat tuturor categoriilor de participanţi [3].

Sunt cunoscute jocuri sportive, desfăşurate pe terenuri dreptunghiulare, ce implică două echipe, dar care prezintă neajunsuri prin aceea că nu sunt folosite atât membrele superioare, cât şi cele inferioare, necesită instalaţii costisitoare şi complicate, iar regulile de joc creează frustrări sau inegalităţi ce conduc la violenţe sau limbaj necorespunzător. Problema pe care o rezolvă invenţia este de a realiza un joc sportiv care să permită o implicare activă a tuturor segmentelor corpului în desfăşurărarea lui, să fie disputat la două turnuri prevăzute cu câte o ţintă în partea superioară. Scopul jocului este de a atinge ţinta adversă prin lovirea mingii de joc cu membrele superioare sau inferioare. Spre deosebire de alte jocuri sportive, la touch-ball participanţii vor putea ajunge înapoia ţintei, putând ocupa tot spaţiul din jurul acesteia, fără a intra în cercul special marcat pe sol (Figurile 1şi 2).

Prin aplicarea invenţiei, din observaţiile efectuate de noi prin metoda video, se obţin următoarele avantaje:

- dezvoltarea ambilateralităţii atât la membrele superioare, cât şi la membrele inferioare, ceea ce contribuie la o dezvoltare echilibrată a emisferelor cerebrale, mingea putând fi lovită atât cu mâinile, cât şi picioarele;

- păstrarea posesiei mingii în cazul comiterii unei infracţiuni, dar limitându-se deplasarea jucătorului, care va fi introdus într-un cerc de pedeapsă;
- jocul se poate desfăşura şi înapoia ţintei, ceea ce poate conduce la o eliminare a specializării jucătorilor pe posturi;
- grad mare de spectaculozitate, ca urmare a faptului că nu este permisă prinderea şi ţinerea mingii, precum şi conducerea mingii cu piciorul;
- deoarece masa mingii este mică, riscul producerii de accidente este foarte redus;
- contactul dintre jucători nu este permis, ceea ce conduce la o limitare a accidentelor.

Fig. 1

Fig. 2

Jocul de touch-ball, conform invenţiei, se desfăşoară pe un teren dreptunghiular de aproximativ 40m lungime şi 20 m lăţime, între două echipe a câte 5 participanţi. Fiecare echipă are de apărat câte un cerc, unde este amplasat un stâlp aşezat pe sol la o înălţime reglabilă şi care are prevăzut la partea superioară o ţintă (Figura 5). Sportivii au voie să direcţioneze mingea de joc spre ţinta adversarilor prin atingeri succesive cu mâinile şi picioarele, încercând să o atingă pe aceasta. Terenul este delimitat de liniile laterale, liniile de fund, precum şi de 2 linii dispuse paralel una faţă de alta la o distanţă de 20 metri şi la 10 metri de liniile de fund. Aceste doua linii formează, împreună cu liniile de margine şi cele de fund, zona de apărare a fiecărei echipe.

În jurul stâlpilor respectivi este trasat un cerc cu diametrul de 3 m, astfel încât jocul să poată fi efectuat şi în spatele stâlpului, cu condiţia ca nici unui jucător din atac să nu-i fie îngăduit să calce în interiorul cercului.

Fig 3. Vedere frontală a stâlpului cu ţintă

Orice prindere a mingii de către echipa aflată în apărare conduce la pierderea posesiei, precum şi la sancţionarea jucătorului care a comis-o cu 1,5 secunde în zona de pedeapsă.

Discuţii

Analizand caracterisiticile jocului de touch-ball, putem observa faptul că, deşi regulile, ţinta şi chiar unele procedee de joc sunt diferite de celelalte jocuri sportive cunoscute, se pot remarca şi procedee care sunt comune altor sporturi, precum baschetul sau voleiul. Astfel deprinderi precum driblingul ori lovitura de atac pot fi împrumutate de la celelalte discipline, dar cu siguranţă că practicarea lui pe scară largă va conduce, în cele din urmă, la apariţia propriilor procedee atât de necesare în rezolvarea situaţiilor specifice acestui nou sport.

Bibliografie:

1. Vinţanu N. Educaţia universitară. Bucureşti: Aramis, 2001, 272 p.

2. Moroşan Larionescu V. Pregătirea profesională a studenţilor facultăţilor de educaţie fizică şi sport în cadrul disciplinei volei prin folosirea aparatelor ajutătoare. Teza dr. ... în pedagogie. Chişinău, 2012, 192 p.

3. Larionescu V., Horga P. Cerere brevet nr. A00994 OSIM Bucureşti 2013.

DINAMICA PREGĂTIRII FUNCȚIONALE A ALERGĂTORILOR - JUNIORI (14 – 15 ANI) DE SEMIFOND

Mruţ I., Clipca A.,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău
Palamarciuc L.,
LIRPS, Chişinău

Keywords: *sport training, maximal test, physics load, pour, pulls, power, explosive power, period of recovery, pulls value of the physical exercise.*

Abstract. *The present research focused on the problem of sport training of the young sportsmen. Estimation of influence a few physical exercise on the physical body and reaction on them.*

Pregătirea rezervelor sportive abordează un cerc larg de probleme cu caracter organizatoric, metodic şi ştiinţific. Ea este strîns legată de problema coordonării pregătirii multianuale a tinerilor sportivi, care presupune: a) o succesiune strictă a scopurilor, mijloacelor şi metodelor antrenamentului copiilor, juniorilor şi seniorilor; b) o continuă creştere a ariei mijloacelor de pregătire fizică generală şi specifică; c) creşterea volumului şi intensităţii eforturilor de antrenament şi dezvolatrea lor continuă; d) o strictă respectare a principiului gradării în aplicarea eforturilor de antrenament şi competiţional [7].

Un rol important în coordonarea pregătirii tinerilor sportivi îl joacă cunoaşterea legităţilor creşterii şi formării organismului, perfecţionarea funcţiilor vegetative şi ale mişcării, a schimbului energetic şi a capacităţii de muncă [1, 2, 3, 4 6, 7].

Scopul, sarcinile şi metodele cercetării

Scopul lucrării constă în perfecţionarea sistemului de pregătire a tinerilor alergători pe distanţe de semifond.

Pentru atingerea scopului, s-au realizat următoarele sarcini:

1. Determinarea dinamicii dezvoltării calităţilor motrice ale alergătoarelor pe distanţe de semifond la etapa de pregătire sportivă.

1. Sintetizarea experienţei celor mai experimentaţi antrenori din republică, specializaţi în pregătirea alergătorilor de semifond.
2. Determinarea volumului optimal şi a intensităţii efortului pentru tinerele alergătoare de semifond la diferite etape ale pregătirii sportive.
3. Determinarea testelor informaţionale de control pentru determinarea nivelului rezistenţei generale şi specifice la diferite etape ale antrenamentului sportiv.

Pentru rezolvarea sarcinilor s-au folosit următoarele metode:

- studierea şi analiza literaturii de specialitate;
- generalizarea experienţei practicii sportive înaintate;
- analiza dinamicii rezultatelor sportive şi a indicilor pregătirii fizice a tinerelor alergătoare pe distanţe de semifond la diferite etape de antrenament sportiv;
- observaţiile pedagogice;
- experimentul pedagogic;
- metoda matematico-statistică de prelucrare a datelor obţinute.

Organizarea cercetărilor

Lucrarea a fost alcătuită în decursul a doi ani. La prima etapă (septembrie-decembrie 2012), s-a făcut analiza literaturii de specialitate, cercetarea experienţei celor mai renumiţi antrenori care lucrează cu tinerele sportive. La etapa a doua, s-a desfăşurat lucrul asupra determinării celor mai informative teste de control privind nivelul dezvoltării rezistenţei generale şi speciale. Au fost determinate nivelul dezvoltării fizice şi cel al pregătirii fizice a tinerelor alergătoare pe distanţe de semifond la diferite etape de antrenament şi gradul de corespundere a lor cu caracteristicile-model (ianuarie-mai 2013). În etapa a treia (septembrie 2013-aprilie 2014), s-a realizat lucrul asupra organizării şi desfăşurării experimentului de constatare, la care au luat parte 10 băieţi în vârstă de 14-15 ani.

Experimentul a avut loc la Liceul Municipal cu Profil Sportiv și Liceul Internat Republican cu Profil Sportiv din or. Chișinău.

Tabelul 1. Analiza comparativă a rezultatelor PFG şi PFS ale alergătorilor juniori de semifond (14-15 ani, n=21)

№ crt.	Testele şi măsurători	Septembrie 2013		Aprilie 2014		ΔX	P
		X	M	X	m		
1	Talia (cm)	162	0,69	163	0,66	1,0	< 0,05
2	Greutatea (kg)	52	0,41	52,5	0,44	0,5	< 0,05
3	VVP (l)	3,9	0,12	4,0	0,09	0,1	< 0,05
4	VVP (ml/kg)	74,0	1,01	78,0	1,04	4,0	< 0,05
	PFG						
5	Alergare 60 m (sec)	8,5	0,06	8,5	0,09	0,0	< 0,05
6	Săritura în lungime de pe loc (cm)	154	1,7	156	1,89	2,0	> 0,05
7	Triplusalt de pe loc (cm)	610	3,48	621	3,48	11,0	< 0,05
8	Zece sărituri alternative de pe loc (cm)	1700	13,6	1730	12,9	3,0	< 0,05
9	Săritura pe verticală de pe loc (cm)	34	0,63	36	0,66	2,0	> 0,05
	PFS						
10	30 m din lansat (sec)	4,5	0,06	4,5	0,06	0,0	> 0,05
11	V maximă (m/sec)	8,5	0,03	8,5	0,03	0,0	< 0,05
12	V - 60 % din max (m/sec)	5,06	0,03	5,06	0,06	0,0	> 0,05
13	S (V=60 % din max) (m)	1350	13,9	1420	13,9	70,0	< 0,05
14	800 m (sec)	153,0	2,4	148,4	2,53	0,05,0	< 0,05
15	1500 m (sec)	312,0	3,22	307,0	3,6	0,05,0	> 0,05

Experimentul pedagogic a cuprins diferite perioade ale ciclului anual şi ale etapei de pregătire sportivă a tinerilor alergători.

Grupa experimentală s-a pregătit după planul de antrenament elaborat de antrenor.

Analiza nivelului de pregătire a alergătorilor în raport cu criteriile valorilor cuvenite (standard) denotă o întârziere semnificativă în îndeplinirea normelor, care caracterizează capacităţile motrice ale sportivilor juniori. Astfel, intervalul de încadrare în nivelul modelelor conform indicelui sumar din exerciţiile de control a constituit în ajunul perioadei competiţionale de toamnă 37,1%, iar în ajunul celei de primăvară - 44,1%.

Tabelul 2. Analiza comparativă a indicilor PWC_{170}(V) şi VO_2/kg ale alergătorilor juniori de semifond (14-15 ani, n=21)

Nr. crt.	N. P.	Vîrsta	Greutatea corpului	Septembrie 2013			Aprilie 2014			Δ		
				$PWC1_{70}$(V) m/sec	VO_2 (ml/kg)	VO_2 (L)	$PWC1_{70}$(V) m/sec	VO_2 (ml/kg)	VO_2 (L)	$PWC1_{70}$(V) m/sec	VO_2 (ml/kg)	VO_2 (L)
1	**G.D.**	15	63	4,53	37,12	2,34	5,58	49,57	3,12	1,05	12,45	0,78
2	**G.A.**	15	60	4,61	37,76	2,27	5,28	52,27	3,14	0,67	14,51	0,87
3	**S.N.**	14	52	4,75	38,87	2,02	5,23	56,38	2,93	0,48	17,51	0,91
4	**L.D.**	15	45	4,75	38,87	1,75	4,9	51,53	2,32	0,15	12,66	0,57
5	**G.C.**	14	54	5,17	49,16	2,65	5,28	52,43	2,83	0,11	3,27	0,18
6	**E.I.**	14	55	4,34	35,66	1,96	5,33	46,48	2,56	0,99	10,82	0,60
7	**D. L.**	14	50	4,10	33,73	1,69	5,28	39,08	1,95	1,18	5,35	0,27
8	**C.L.**	14	54	4,89	39,99	2,16	5,12	43,92	2,37	0,23	3,93	0,21
9	**T.C.**	15	52	4,17	48,16	2,50	4,44	49,34	2,57	0,27	1,18	0,06
10	**G.D.**	15	56	4,28	39,15	2,19	4,4	40,7	2,28	0,12	1,55	0,09
11	**I.M.**	14	50	4,11	37,26	1,86	4,24	39,14	1,96	0,13	1,88	0,09
12	**N.S.**	14	52	4,75	38,87	2,02	5,23	56,38	2,93	0,48	17,51	0,91
13	**L.M.**	14	50	4,10	33,73	1,69	5,28	39,08	1,95	1,18	5,35	0,27
14	**G.P.**	15	63	4,53	37,12	2,34	5,58	49,57	3,12	1,05	12,45	0,78
15	**D.G.**	15	60	4,53	37,12	2,34	5,58	49,57	3,12	1,05	12,45	0,78
16	**M.I.**	14	50	4,11	37,26	1,86	4,24	39,14	1,96	0,13	1,88	0,09
17	**G.C**	14	54	5,17	49,16	2,65	5,28	52,43	2,83	0,11	3,27	0,18
18	**S.F.**	14	53	4,75	38,87	2,02	5,23	56,38	2,93	0,48	17,51	0,91
19	**C.G.**	14	55	5,17	49,16	2,65	5,28	52,43	2,83	0,11	3,27	0,18
20	**I.E.**	14	55	4,34	35,66	1,96	5,33	46,48	2,56	0,99	10,82	0,60
21	**L.M.**	15	45	4,75	38,87	1,75	4,9	51,53	2,32	0,15	12,66	0,57

În pofida faptului că s-a depistat o dinamică pozitivă a performanţelor sportive, precum şi a nivelului de pregătire, a eficienţei şi a dezvoltării fizice a sportivilor din grupa experimentală, s-a menţionat o scădere constantă a procentajului de îndeplinire a normelor-model de la o etapă de control la alta. Această situaţie şi-a găsit reflectare în valoarea însuşirii obiectivelor de dezvoltare în exerciţiul competiţional de bază. Astfel, la sfârşitul experimentului pedagogic constatativ, nivelul caracteristicilor-model în grupa alergătorilor a fost atins de 90,8 % din numărul total de elevi. Totodată, nivelul-model în alergarea la distanţele de 800 şi 1000 de metri băieţii l-au atins în proporţie de 100 % .

Concluzii

Pe baza celor expuse mai sus, putem concluziona următoarele:

1. Metoda înaintată de pregătire a tinerelor alergătoare de semifond, după părerea noastră, este eficientă şi contribuie la creşterea capacităţilor aerobe ale organismului .
2. Într-un scurt interval de timp s-au depistat progrese cu privire la indicii pregătirii fizice specifice (la alergare cu viteza de 60 % din cea maximă, în grupa experimentală creşterea este în medie de 3,8 %, la indicii CMO creşterea este de 0,12 %, la indicii PWC_{170}(V) creşterea este de 3,35 %, în alergarea de 800 m creşterea este de 4,6 %, şi la alergarea de 1500m – de 4,7 %.
3. La pregătirea tinerilor alergători de semifond determinarea volumului şi intensităţii efortului trebuie să se facă strict individual.
4. În timpul experimentului nu au fost depistate schimbări negative în starea sănătăţii sportivilor grupei experimentale.

Bibliografie:

1. *Brouha L. A simple method of measuring physical fitness for hard muscular work in adult men, Rev.. Canad. Biol. 1964. V.2, p. 86 – 92.*
2. *Быстров В.М. Исследование возрастных изменений и методики развития скоростно-силовых качеств у лиц женского пола в процессе онтогенеза: Дисс. ... канд. пед.наук. Горький, 1971. 309 с.*
3. *Долгов И.В. Исследование локомоторных и вегетативных функций студенток в процессе обучения в вузе: Дисс. ... канд. пед.наук. Горький, 1978. 221 с.*
4. *Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. Москва: ФиС, 1988, с. 74 – 95.*
5. *Мруц И.Д., Уваров В.А. Усовершенствованный метод определения пульса: Организация и методика занятий по физическому воспитанию и спортивному совершенствованию студентов / Методические рекомендации. Москва: МГУ им. Ломоносова, 1989, с. 51 – 53.*
6. *Мруц И.Д. Модифицированный метод определения относительных показателей физической работоспособности (PWC_{150}/кг и PWC_{170}/кг и максимального потребления кислорода (МПК/кг) у бегунов на средние и дистанции с применением специфических нагрузок. Кишинев: ГУФВиС, 2008. 124 с.*
7. *Ярмицкий Ю.Д. Психо-физиологическое шкалирование мышечной работы как основа оптимизации программированной тренировки по пульсу: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Москва, 1973. 24 с.*

EFECTELE ANALIZEI BIOMECANICE ASUPRA ACURATEŢEI PASEI CU DOUĂ MÂINI DE SUS ŞI DE JOS ÎN JOCUL DE VOLEI

Onesim Florin,
Şcoala Gimnazială ,,Ion Irimescu”, Fălticeni, România

Keywords: *volleyball, video analysis, biomechanical analysis, fairway with two hands up, fairway with two hands down.*

Abstract. *In this scientific paper we started from the assumption that using biomechanics analysis in volleyball game, we will get better results in terms of accuracy of the fairway with two hands up and of the fairway with two hands down of the athletes who practice volleyball game. The scientific research has been done into two groups: the experimental group and control group. After the implementation of specific media training video and biomechanics in the experimental group, the results of experimental group were better than those obtained by the control group.*

Actualitatea temei. Progresul pe care computerele şi tehnica adiacentă lor l-au înregistrat în ultimii ani este indiscutabil şi este sesizat de Dragnea A. [3, p. 45]. Acesta afirmă că utilizarea analizei video reprezintă o alternativă cinematografiei, deoarece gradul de acurateţe conferit de analiza video este mult mai mare.

Autorul Jain A.K. [4, p. 87] afirmă că noţiunea de prelucrarea imaginilor şi a elementelor video a apărut datorită necesităţii umane de a se înlocui printr-o maşină ce e capabilă să realizeze funcţiile vizuale ale oricărei vieţuitoare: „Image processing holds the possibility of developing the ultimate machine that could perform the visual functions of all living beings”. Budescu E., Iacob I., [1, p. 39-40] consideră că în analiza biomecanică erorile de măsură sunt foarte importante în acurateţea rezultatelor ulterioare. Eroarea absolută caracterizează calitatea rezultatului de măsură şi este dată de diferenţa dintre valoarea reală şi rezultatul obţinut prin măsurare. Eroarea relativă este mai semnificativă şi reprezintă raportul dintre eroarea absolută şi mărimea măsurată (procente).

Specialiştii Knudson D. V., Morrison C.M. [5, p. 4] scot în evidenţă faptul că analiza mişcărilor scurte dă mii de mostre ce urmează a fi colectate, iar pentru a face o analiză cantitativă, trebuie măsurate toate variabilele biomecanice şi rulate într-un computer capabil să facă calcule numerice voluminoase. În schimb, aceştia definesc analiza calitativă ca „observarea sistematică şi judecata introspectivă a calităţii mişcării umane în scopul de a oferi cea mai potrivită intervenţie pentru a îmbunătăţi performanţa.”

Ipoteza. Am plecat de la premisa că, implementând în cadrul jocului de volei mijloacele caracteristice analizei biomecanice vom obţine rezultate cu o acurateţe mai mare la pasa cu două maini de sus de sus şi, respectiv pasa cu două mâini de jos.

Saricinile lucrării:

- analiza literaturii de specilaitate referitoare la metodele şi mijloacele noi folosite în jocul de volei;
- aprecierea nivelului de pregătire fizică şi a calităţii procedeelor pasa cu două mâini de sus şi pasa cu două mâini de jos;
- argumentarea teoretică şi experimentală şi verificarea eficacităţii mijloacelor propuse.

Material-metodă. Cercetarea s-a realizat în perioada august 2013 iunie 2014 pe un esantion de 15 sportivi – gr. experiment CSS Nicu-Gane Fălticeni, şi 15 sportivi gr. martor LPS Piatra-Neamţ.

Cercetarea a constat în implementarea, pe parcursul experimentului, a diferitelor mijloace care au rezultat prin studierea atentă a grupei experimentale prin intermediul analizei biomecanice.

Fiecare procedeu tehnic a fost împărţit în 5 faze :

1. poziţia fundamentală,
2. deplasarea spre minge
3. contactul cu mingea
4. lucrul braţelor
5. lucrul celorlalte segmente şi finalizarea procedeului/acurateţe.

Analizând mostrele ce ne-au fost furnizate de echipamentul tehnic, am reuşit să găsim exerciţiile necesare dezvoltării zonei deficitare. Am implementat aceste exerciţii în cadrul antrenamentului şi, treptat, rezultatele s-au observat.

În mare măsură, aceste exerciţii nu sunt noi, însă sunt mai bine structurate şi aplicate acolo unde trebuie. Găsim exerciţii pentru dezvoltare fizică, pentru dezvoltarea calităţilor motrice, pentru precizie, dezvoltare tehnică etc.

Tabelul 1. Analiza comparativă dintre rezultatele testărilor iniţiale şi finale cu privire la nivelul pregătirii tehnice (h = 30)

Procedeele	FAZA 1				FAZA 2				FAZA 3				FAZA 4				FAZA 5				TOTAL GREŞELI			
	Poziţie fundamentală				Deplasare spre minge				Contactul cu mingea				Lucrul braţelor				Lucrul celorlalte segmente şi finalizarea procedeului/ acurateţe							
ECHIPA	CSS Nicu-Gane		LPS Piatra-Neamţ		CSS Nicu-Gane		LPS Piatra-Neamţ		CSS Nicu-Gane		LPS Piatra-Neamţ		CSS Nicu-Gane		LPS Piatra-Neamţ		CSS Nicu-Gane		LPS Piatra-Neamţ		CSS Nicu-Gane		LPS Piatra-Neamţ	
	T. I	T .F	T .I	T. F	T. I	T. F	T. I	T F	T. I	T. F	T. I	T. F	T. I	T. F	T. I	T. F	T I	T. F	T .I	T. F	T. I	T.F	T.I	T.F
Pasă cu două mâini de sus în zona 2 din minge aruncata de antrenor	**64**	**47**	**61**	**52**	**60**	**48**	**59**	**53**	**50**	**39**	**46**	**35**	**63**	**44**	**59**	**50**	**69**	**57**	**66**	**52**	**306**	**235**	**291**	**242**
Pasă cu două mâini de jos în zona 2 din minge aruncata de antrenor	**48**	**44**	**46**	**44**	**62**	**57**	**61**	**59**	**63**	**49**	**62**	**58**	**60**	**46**	**59**	**55**	**66**	**45**	**62**	**52**	**299**	**241**	**290**	**268**

Metodele folosite în cadrul experimentului sunt: analiza literaturii de specialitate, metoda experimentului, metoda analizei biomecanice, metoda grafică şi tabelară.

Rezultatele cercetării

La începutul demersului pedagogic am efectuat o testare iniţială, unde, defalcat, pe cele cinci faze, am cuantificat greşelile. Apoi, la sfârşitul experimentului, s-a efectuat testarea finală, înregistrîndu-se următoarele rezultate (Tabelul 2).

Tabelul 2. Rezultatele obţinute de cele două grupe la testările iniţială şi finală

Nr. crt.	1 Pasă cu două mâini de sus în zona 2 din minge aruncata de antrenor 2 Pasă cu două mâini de jos în zona 2 din minge aruncata de antrenor													
	X				**± m**				**σ**				C_v	
	E		**M**		**E**		**M**		**E**		**M**		**E**	**M**
	T.I.	**T.F.**	**T.I.**	**T.F.**	**T.I.**	**T.F.**	**T.I.**	**T.F.**	**T.I.**	**T.F.**	**T.I.**	**T.F.**	**T.F.**	**T.F.**
1	**61,2**	**47**	**59,2**	**48,4**	**3,15**	**2,95**	**3,31**	**3,39**	**7,04**	**6,59**	**7,39**	**7,56**	**14,01**	**15,6**
2	**59,8**	**48,2**	**58**	**53,6**	**3,11**	**2,35**	**3,05**	**2,69**	**6,94**	**5,26**	**6,81**	**6,02**	**10,91**	**11,23**

Notă. E - gr. experiment M –gr.martor T .I. – testare iniţială T.F. – testare finală $\bar{x}$ -media aritmetică ± m –eroarea medie σ – abaterea standard Cv- coeficientul de variabilitate

În continuare, prezentăm rezultatele statistice finale obţinute de ambele grupe în urma testării finale la procedeul tehnic „Pasă cu două mâini de sus în zona 2 din minge aruncată de antrenor”

Creşterea valorică a mediei aritmetice pentru cele două testări la grupa experiment este de 14,2,iar la cea martor de 10,8.

Din analiza indicatorilor de dispersie, constatăm că abaterea standard la grupa experimentală este mai valoroasă (σ = 6,59) decât cea obţinută de grupa martor (σ= 7,56).

Eroarea medie, caracteristică grupei experiment este de ±m = 2,95, mai bună decât cea obţinută de grupa martor – ±m = 3,39.

Coeficientul de variabilitate al grupei experiment la testarea finală este C_v =14,1 faţă de grupa martor, care obţine C_v = 15,6.

C_v În continuare, prezentăm rezultatele statistice finale obţinute de ambele grupe în urma testării finale la procedeul tehnic „Pasă cu două mâini de jos în zona 2 din minge aruncată de antrenor”.

Creşterea valorică a mediei aritmetice pentru cele două testări la grupa experiment este de 11,6, grupa martor obţinând 4,4.

Din analiza indicatorilor de dispersie, constatăm că abaterea standard la grupa experimentală este mai valoroasă (σ = 5,26) decât cea ooţinută de grupa martor (σ= 6,02).

Eroarea medie caracteristică grupei experiment este de ±m = 2,35, mai bună decât cea obtinută de grupa martor ±m = 2,69

Coeficientul de variabilitate al grupei experiment la testarea finală este C_v=10,01 faţă de grupa martor, care obţine C_v = 11,23

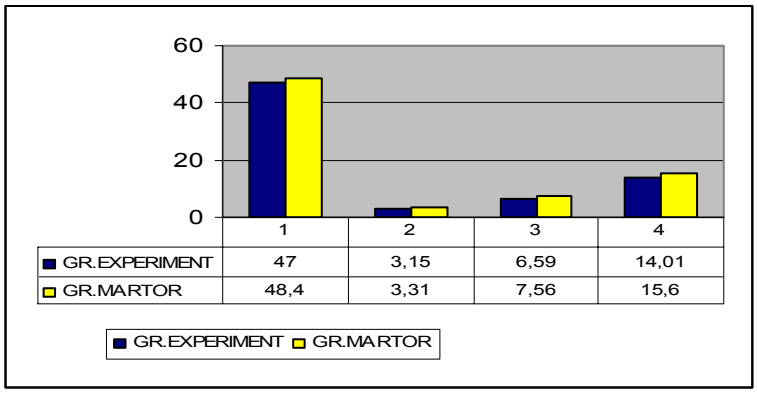


Fig. 1 Rezultatele comparative obţinute de cele două grupe la testarea finală, procedeul „Pasă cu două mâini de sus în zona 2 din minge aruncatăde antrenor”

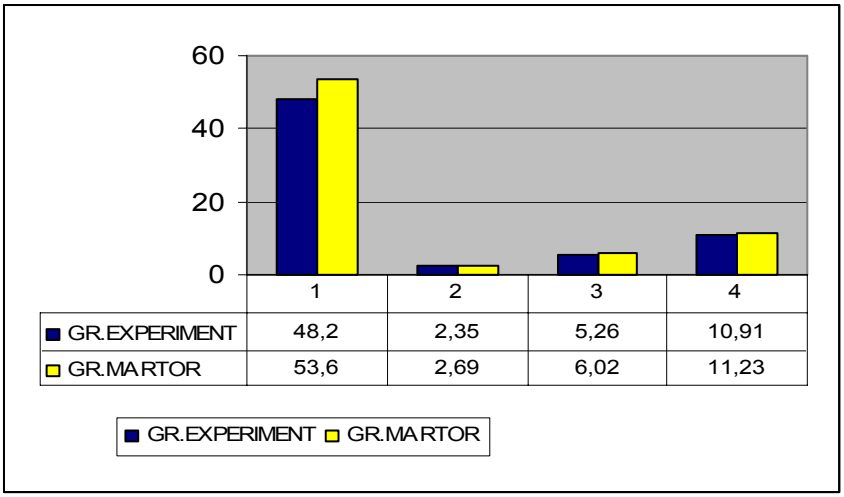


Fig. 2. Rezultatele comparative obţinute de cele două grupe la testarea finală, procedeul „Pasă cu două mâini de jos în zona 2 din minge aruncată de antrenor”

Legendă: 1 – media; 2 - eroarea medie; 3 - abaterea standard; 4 - coeficientul de variabilitate

Concluzii. Analizând comparativ rezultatele obţinute de cele două grupe la testarea finală, putem observa că, la toate fazele procedeelor, grupa experiment obţine rezultate mai bune, fapt ce demonstrează că mijloacele uzitate în cadrul experimentului au fost favorabile.

Ipoteza de la care s-a plecat s-a dovedit a fi viabilă, atât obiectivele cât şi sarcinile au fost îndeplinite cu succes, în consecinţă se impune implementarea acestei metode în uzul cotidian al profesorilor-antrenori de volei.

Bibliografie:

1 Budescu E., Iacob I. Bazele biomecanicii în sport. Iaşi: Editura Universităţii „Al. I. Cuza”, 2005, p. 39-40.

2. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică, 1996, p. 45.

3. Jain A. K. Fundaments of the digital image Procesing Prentice. Hall, Englewood Cliffs NJ, 1989, p.87

4. Knudson D.V., Morrison C.M. Qualitative analzsis of human movement (2 nd. Ed.) Champain, IL Human kinetics, 2002, p. 4.

PREGĂTIREA TENISMENILOR ÎNCEPĂTORI PRIN ÎNVĂŢAREA MOTRICE

Pascu Nicolae,
Palatul Copiilor, Piteşti, România

Keywords: *motor learning, novice, physical training, skill.*

Abstract. *Motric learning represents an essential process in training of novice tennis players and contributes to the improvement of motor coordination throught optimizing internal and external factors with the purpose to acquire appropriate skills and components wich are necessary for different demands of the individual.*

Introducere. Procesul învăţării cuprinde organizarea întregii comportări a individului, cristalizată sub formă de priceperi, deprinderi şi atitudini. Pentru înţelegerea procesului de învăţare, trebuie reţinută ideea că termenul de comportament (al sportivului) nu priveşte exclusiv numai laturile deprinderilor motrice, ci şi pe aceea a cunoştinţelor şi atitudinilor pe care individul le însuseşte. Un loc însemnat în cadrul diferitelor tipuri de învăţare il ocupă învăţătura motrice, ea stînd la baza formării a numeroase comportamente.

Parcurgerea etapelor învăţării motrice presupune raportarea permanentă a execuţiei la model (în special la învăţarea prin imitaţie în jocul de tenis), analiza aspectelor pozitive şi negative ale execuţiei şi stabilirea măsurilor corective; circuit (feed —back) care se repetă pâna la etapa de supraînvăţare.

Înţelegerea procesului învăţării motrice trebuie să se bazeze şi pe ceea ce reprezintă conţinutul acesteia, în situaţia noastră conţinutul jocului de tenis. Învăţarea motrice trebuie să se desfăşoare sistematic, urmărind formarea la copii a acelor deprinderi tehnico-tactice, cât mai corecte şi eficiente.

Studierea, analiza şi generalizarea opiniilor specialiştilor din domeniul tenisului de câmp din România pe problema pregătirii tenismenilor începători prin intermediul învăţării motrice cu vârste cuprinse între 8 – 10 ani [1, 2] în vederea realizării acestui aspect am alcătuit un chestionar format din 16 întrebări referitoare la anumite laturi ale sistemului de

pregătire a tenismenilor începători, întrebări ce au fost concepute şi ordonate în aşa fel încât să obţinem cât mai multe date de la specialiştii domeniului, date ce s-au dovedit a fi constructive în direcţia temei cercetate. Chestionarul a urmărit ca, prin întrebările sale, să aducă în evidenţă aspectele atât generale, cât şi specifice ale problemelor pregătirii tenismenilor începători şi să putem cunoaşte, pe baza informaţiilor obţinute, părerea obiectivă a specialiştilor din domeniu, aceasta aducând un plus de obiectivitate lucrării de cercetare concepută de noi. Aceste chestionare au fost distribuite unui număr de 50 de antrenori din ţară, aceştia având posibilitatea de a selecta unul sau mai multe răspunsuri. Toate răspunsurile au fost analizate cantitativ şi procentual, iar, în final, reprezentate grafic în funcţie de ponderea acestora, după cum urmează în figurile de mai jos. Răspunsurile la întrebarea „Care este nivelul dezvoltării îndemânării jocului de tenis la începători?” arată că 66% dintre cei chestionaţi consideră acest nivel slab, în timp ce 14% sunt de părere că nivelul pregătirii este mediu, în acelaşi timp 10% îl consideră înalt, iar 4% - foarte înalt şi doar 6% - foarte slab, situaţie prezentată în Figura 1.

Astfel, constatăm clar că nivelul dezvoltării îndemânării tenismenilor începători în România este unul destul de redus, fapt ce indică la schimbarea strategiei pregătirii copiilor la acest nivel, reieşind din simplul motiv că de succesul pregătirii începătorilor depinde, în mare măsură, nivelul pregătirii acestora la performanţă.

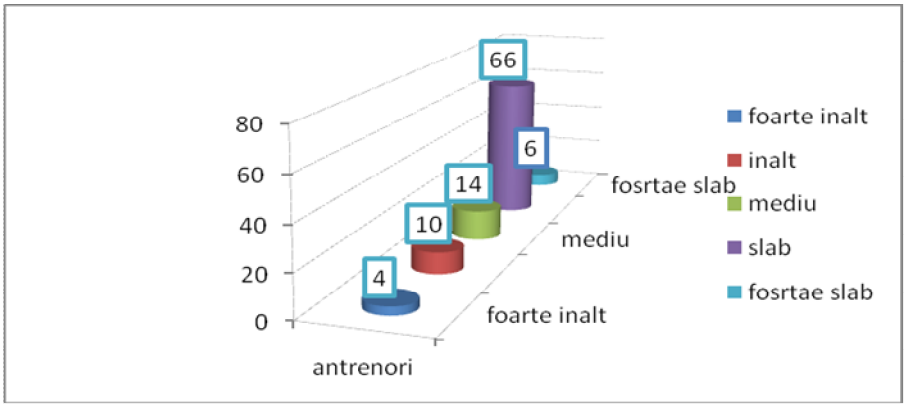


Fig.1. Nivelul dezvoltării îndemânării la începători

La întrebarea „Care dintre instituţiile specializate contribuie mai mult la sporirea nivelului de pregătire a tenismenilor începători?”, se constată că 58% dintre răspunsuri reprezintă cluburile private, locul al doilea fiind ocupat de cluburile sportive şcolare cu 20%, urmate de clasele sportive cu 14%, pe ultimul loc situându-se şcolile generale şi liceele cu 8% (Figura 2).

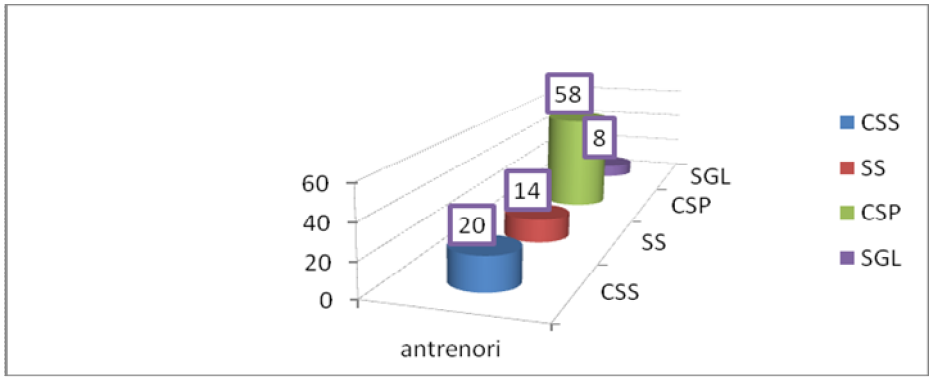


Fig.2. Instituţiile specializate, care contribuie la sporirea nivelului de pregătire a tenismenilor începători

La întrebarea: „Precizaţi care este vârsta optimă de începere a etapei de iniţiere pentru tenisul de câmp?”, 42% dintre specialişti consideră că aceasta este în jurul vârstei de 7 – 8 ani, 4% este de părere că vârsta de 5 - 6 ani este optimă, 52% aduce în evidenţă vârsta de 9 - 10 ani şi numai 2% au altă părere despre vârsta optimă de începere a etapei de iniţiere (Figura 3).

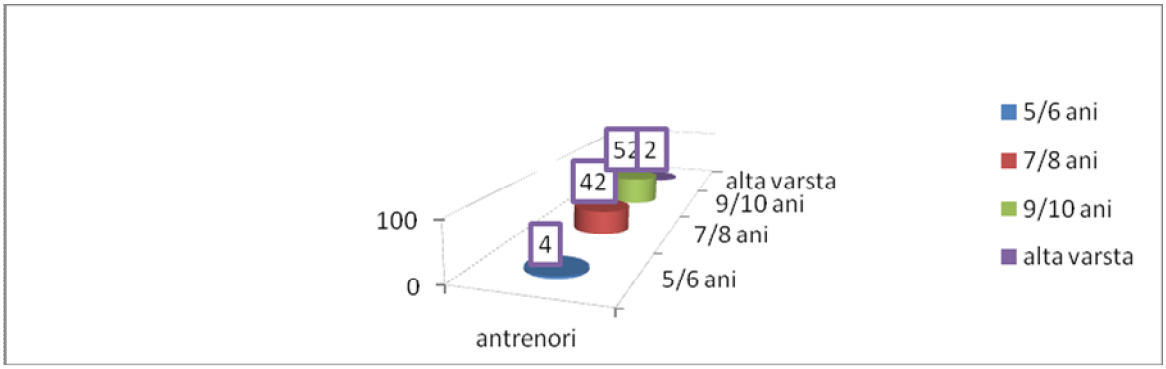


Fig.3. Vârsta optimă de începere a etapei de iniţiere pentru tenisul de câmp

Predominanţa opiniilor în care majoritatea antrenorilor optează pentru vârsta de 7-8 şi 9-10 ani, ca vârstă optimă de intrare în etapa de iniţiere, demonstrează că acestei vârste îi aparţin capacităţi de asimilare a bogatului arsenal de calităţi motrice, a gradului mare de solicitare a organismului prin direcţiile multiple ale antrenamentului şi a necesităţii de a prelungi cât mai mult perioada de adaptare a organismului la cerinţele eforturilor impuse de performanţe, la formarea şi perfecţionarea deprinderilor motrice în condiţiile unor solicitări adecvate.

La întrebarea: „Specificaţi care dintre indici ai îndemânării impun o atenţie mai crescută în pregătirea tenismenilor începători?“ (Figura 4), antrenorii au răspuns în proporţie de 18% pentru timpul însuşirii gradului de precizie, în timp ce 42% au evidenţiat atenţia asupra timpului executării mişcării insuşite, iar 40% pentru timpul minim din momentul modificării situaţiei până la începutul mişcării de răspuns.

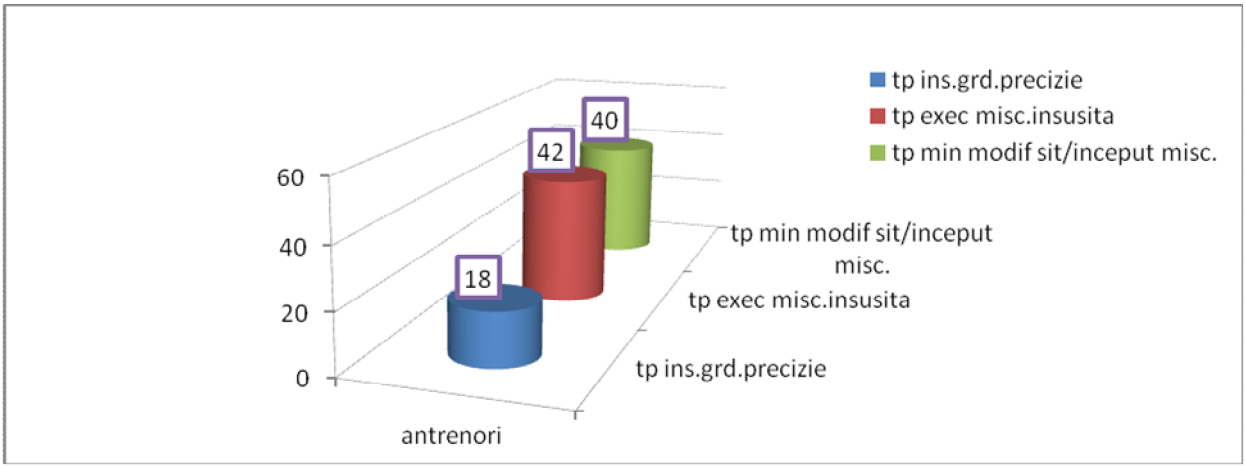


Fig. 4. Indici ai îndemânării care impun o atenţie crescută în pregătirea tenisiştilor începători

Importanţa acestui aspect, respectiv a creşterii indicilor îndemânării impun adaptare şi creştere a capacităţii creative în execuţiile procedeelor tehnico-tactice.

Etapa iniţierii implică cu succes abordarea multitudinii de mijloace, diversitatea şi complexitatea lor constituind punctul de plecare în obţinerea unor efecte pozitive în

dezvoltarea permanentă a tenisului de câmp, a unei gândiri metodice pentru învăţarea motrice, ale aplicării acesteia.

Cu privire la întrebarea „Care dintre metodele tradiţionale specifice jocurilor sportive le consideraţi mai importante în pregătirea tenismenilor începători?”, se constată că 16% dintre cei chestionaţi au fost de părere că metodele verbale sunt importante, în timp ce 48% au răspuns că metodele prin imitaţie motrice, 24% - cele practice, iar 8% - toate metodele şi 4% - alte metode (Figura 5).

Cu privire la răspunsurile formulate la întrebarea: „Precizaţi care dintre etapele dezvoltării îndemînării sunt mai importante în tenisul de cîmp la începători?” (Figura 6), 58% au considerat precizia în spaţiu a coordonării mişcărilor, la care viteza de execuţie nu este luată în consideraţie. În acest stadiu îndemânarea poate fi determinată prin corectitudinea mişcărilor executate simultan, de diferite segmente ale corpului pentru a realiza o mişcare dată; 24% au afirmat că precizia mişcărilor în spaţiu, executate într-un timp cât mai scurt, iar 18% se caracterizează prin manifestarea îndemânarii în condiţii variate şi neobişnuite, reprezintă o etapă mai importantă în tenisul de camp la începători.

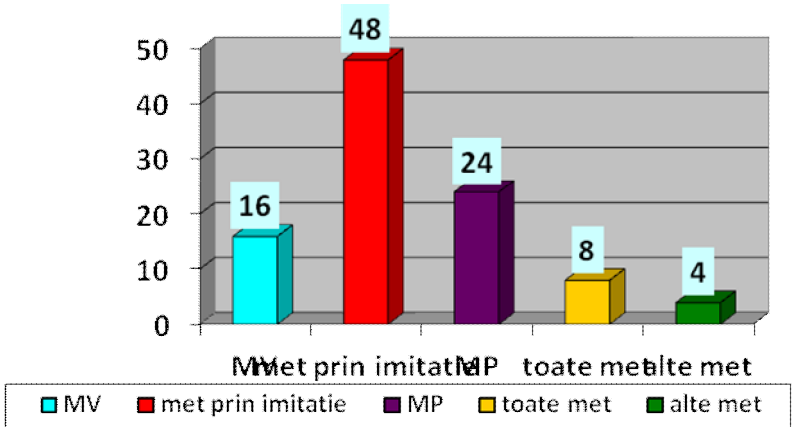


Fig.5. Metodele tradiţionale, specifice jocurilor sportive importante în pregătirea tenisiştilor începători

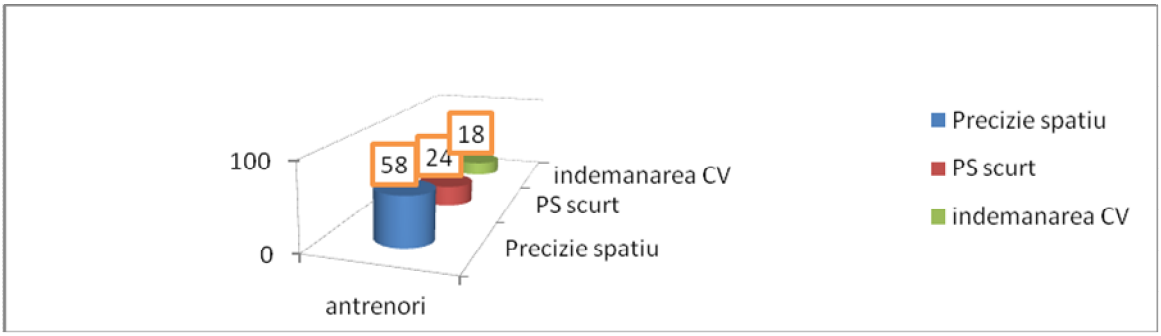


Fig.6. Etapele dezvoltării îndemînării mai importante în tenisul de camp la începători

Aceste etape au o importanţă în dezvoltarea îndemânării, în eficienţa învăţării motrice prin imitaţie a elementelor şi procedeelor tehnico-tactice la tenismenii începători.

La întrebarea: „Ce mijloace le consideraţi mai eficiente în dezvoltarea îndemânării la etapa de iniţiere în jocul de tenis?” s-a răspuns (16%) că săritura în lungime cu spatele spre

direcţia săriturii; 8% - aruncarea mingii de tenis cu dreapta pentru stângaci; 16% - efectuarea exerciţiilor în tempou moderat; 48% - aruncarea mingii de tenis din teren micsorat; 4% - săritura în înălţime prin mai multe procedee şi 8% - săritura în sprijin, cu întoarcere suplimentară înainte de aterizare (Figura 7).

Se observă că, în procesul de pregătire, abordarea importanţei învăţării motrice a tuturor mijloacelor este prioritară, întrucât dezvoltarea îndemânării la etapa de iniţiere în jocul de tenis este determinată de un complex de exerciţii, aplicate prin gândire, memorie, calităţi motrice, simţuri etc.

Astfel, corelaţia perfectă şi legătura strânsă dintre aceste mijloace contribuie la eficienizarea îndemânării la etapa de iniţiere în jocul de tenis.

Cu referire la răspunsurile acordate de cei intervievaţi la întrebarea „Stabiliţi cum se abordează loviturile, succesiv în procesul învaţării motrice?” (Figura 8), 10% din antrenori au considerat că învăţarea loviturii de dreapta liftată, 10% - învăţarea reverului, 8% - învăţarea voleului dreapta, 10% - voleului dreapta, 12% - a serviciului de sus şi 50% - toate combinate.

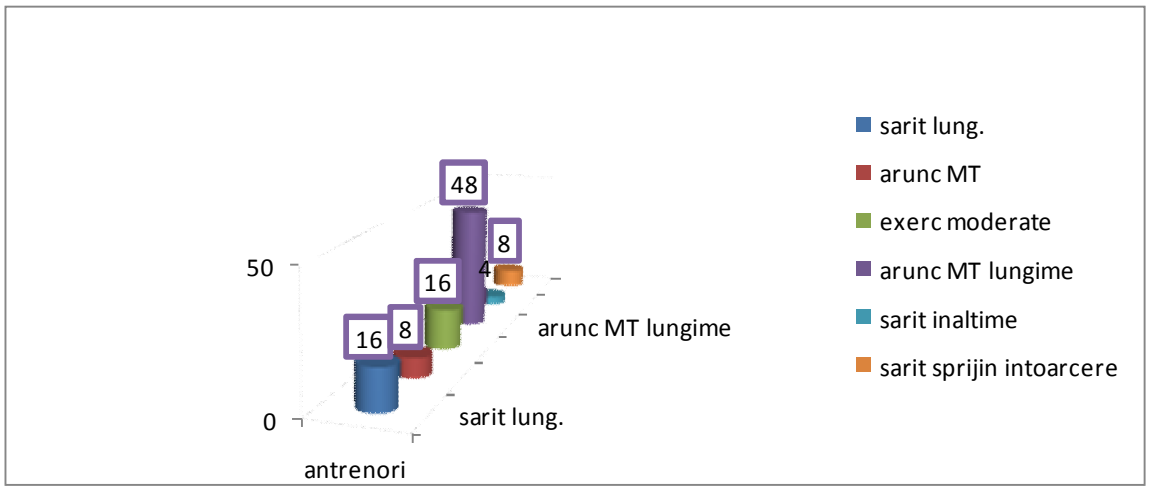


Fig.7. Mijloace considerate mai eficiente în dezvoltarea îndemânării la etapa de iniţiere în jocul de tenis

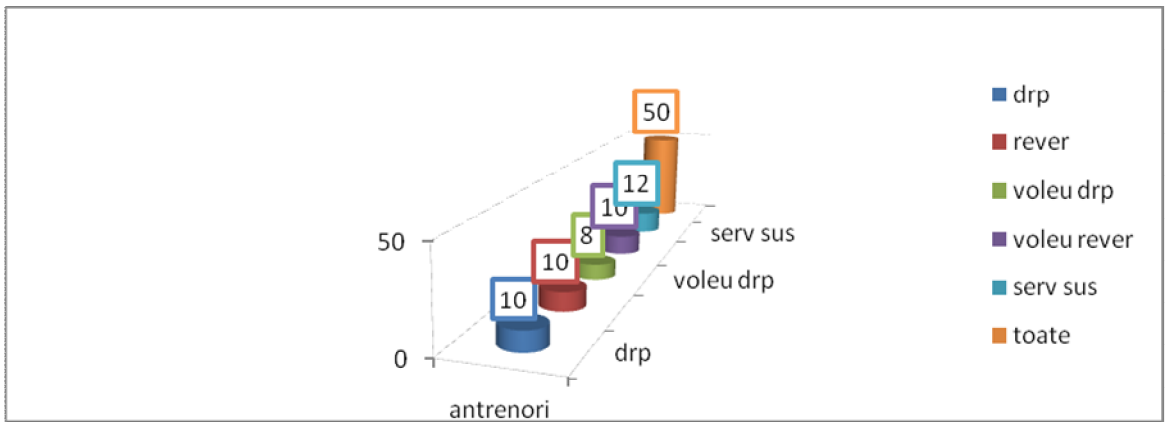


Fig.8. Abordarea loviturilor succesive în procesul învăţării motrice

Părerea specialiştilor în ceea ce priveşte vârsta optimă de începere a etapei de iniţiere este foarte definitorie, ei considerând propice vârsta de 7 – 8 ani.

Am constatat clar că nivelul dezvoltării îndemânării tenisiştilor începători în România este unul destul de redus, fapt ce indică la schimbarea strategiei pregătirii copiilor la acest nivel, reieşind din simplul motiv că de succesul pregătirii începătorilor depinde în mare măsură nivelul pregătirii acestora la performanţă.

De asemenea, se observă o tendinţă clară specifică ţărilor europene şi nu numai, unde au apărut cluburile sportive private, ceea ce se lămureşte prin faptul că tenisul de cîmp în ultimii ani a devenit o industrie complexă, fapt ce i-a făcut pe investitori să dezvolte această ramură sportivă la toate nivelele, inclusiv şi la nivel de începători, astfel, destul de actuale mai rămân instituţiile statale, cum sunt Cluburile Sportive Şcolare şi chiar clasele cu profil sportiv, care dau în continuare o bună parte de copii pentru sportul de performanţă, în cazul dat este vorba de tenis.

Aplicarea învăţării motrice prin imitaţie în cadrul pregătirii fizice este necesară, potrivit opiniilor majorităţii respondenţilor. Astfel, prin sistemul de reguli precise, obiectivele pregătirii fizice, în etapa iniţială, sunt realizate prin cele mai diverse şi eficiente exerciţii, dispuse într-o succesiune bine determinată, logică, precis cuantificată, ţinându-se cont de regulile metodico-organizatorice optime în finalităţile învăţării motrice a îndemânării în jocul de tenis.

Dezvoltarea îndemânării şi eficienţa învăţării motrice prin imitaţie a elementelor şi procedeelor tehnico-tactice la tenismenii începători au o însemnătate deosebită.

Bibliografie:

1. Moise D.G., Antonescu D. Teoria tenisului modern. Vol I şi II. Bucureşti: Ed. Printnet, 2002.
2. Moise G., Doboşi S., Moise D. Tenis pentru începători. Cluj-Napoca: Garamond, 1995.

STUDIU PRIVIND SELECŢIA COPIILOR DE 10-12 ANI ÎN HANDBAL ÎN DEPENDENŢĂ DE GRADUL DE DEZVOLTARE A CAPACITĂŢILOR COORDINATIVE

Petrariu Ileana,
Universitatea „Ştefan cel Mare”, Suceava, România
Păcuraru Alexandru,
Universitatea „Dunărea de Jos”, Galaţi, România

Keywords: *selection, handball, graphical method of analysis, coordinative abilities*
Abstract. *This study highlights the importance of coordination abilities in the selection process of handball game. We have randomly chosen a total of 30 children, aged between 10 to 12 years. They received a series of tests to determine the coordination abilities development level. With the graphical method of analysis, children who achieved very good and good results were selected for practicing handball game.*

Introducere. În prezent se acordă o importanţă deosebit de mare procesului de orientare şi selecţiei iniţiale, precum şi o tratare diferenţiată a selecţiei propriu-zise care se realizează conform exigenţelor modelului formativ şi de performanţă [1].

Prin identificarea însuşirilor preponderente cu care este înzestrat, aptitudinile şi predispoziţiile copilului, acesta trebuie orientat şi îndrumat spre ramura de sport sau proba sportivă care i se potriveşte.

„Selecţia este un proces organizat şi repetat de depistare timpurie a disponibilităţii înnăscute a copilului, juniorului, cu ajutorul unui sistem complex de criterii pentru practicarea şi specializarea lui ulterioară într-o disciplină sau probă sportivă” [3].

Sportul şi jocurile de echipă moderne impun cerinţe din ce în ce mai mari în ceea ce priveşte potenţialul jucătorilor pentru selecţie, dar şi pentru pregătirea sportivă. Demersul procesului de selecţie integrează cunoaşterea amănunţită a ştiinţei corporale, care facilitează luarea de decizii în ceea ce priveşte jocul de handbal.

Se presupune că evoluţia acestui domeniu va necesita jucători din ce în ce mai versatili, ca aceştia să poată performa pe două sau chiar mai multe posturi de joc.

Jocurile sportive sunt caracterizate prin dinamism, prin acţiuni motrice cu structuri complexe, unde capacităţile de coordonare se manifestă în regim de forţă dinamică, viteză şi rezistenţă specifică.

Din cadrul calităţilor motrice, capacităţile coordinative joacă un rol important în dezvoltarea abilităţilor motrice [2], fiind foarte importante în jocul de handbal. Acestea însoţesc actele motrice, cărora le conferă anumiţi indici de execuţie, precum: viteză, direcţie, tempo, precizie, ritm etc. Acest lucru cere din partea handbaliştilor ingeniozitate, agerime, capacitate de concentrare, viteză de reacţie, ritm, atenţie, echilibru, anticipare. Aceste calităţi intră în sfera conceptului de „capacităţi coordinative”.

Metodologia şi organizarea cercetării. În cadrul acestui experiment au fost testaţi un număr de 30 de subiecţi, cu vârste cuprinse între 10 şi 12 ani, elevi de la diferite şcoli generale din judeţul Suceava.

Acestora li s-au aplicat o serie de teste, precum: aruncarea mingii de handbal cu elan de 3 paşi (AMH 3), dribling printre jaloane 30m (DJ 30m), testul de coordonare psihomotorie (TCP), testul Matorin (TM), testul de deplasare în triunghi (TDT), testul Adams (TA), testul riglei (TR).

Metodele incluse în cadrul acestui studiu sunt: studierea literaturii de specialitate, observaţia pedagogică, metoda testelor, metoda statistico-matematică, metoda reprezentării grafice şi metoda grafică de analiză (Diagrama 1). Aceasta din urmă include doi indicatori de stare a rezultatelor obţinute de către jucători: poziţia faţă de media grupului şi poziţia faţă de etalonul dat de FRH, indicatori care împart graficul obţinut în patru secţiuni:

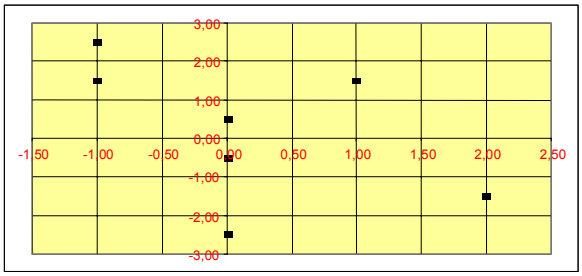


Diagrama 1. Model grafic de analiză [4]

- în cadranul dreapta-sus vor fi reprezentaţi copiii care au obţinut rezultate peste media grupului, dar care nu au ajuns să obţină rezultatele date de FRH sau de etalonul testului;

- cadranul stânga-sus va reprezenta copiii cu rezultate obţinute din testări peste media grupei şi, totodată, au obţinut rezultatele date de FRH;

- în cadranul stânga-jos vor fi reprezentaţi copiii cu rezultate obţinute din testări imediat sub media grupei, care nu au reuşit să obţină rezultatele date de FRH;

- cadranul dreapta-jos va reprezenta copiii care nu au reuşit să obţină rezultate peste media grupului, şi nici nu au reuşit să obţină vreun rezultat optim la niciun test dat de FRH.

Analiza rezultatelor cercetării

În tabelul de mai jos (Tabelul 1) sunt redate rezultatele obţinute de cei 30 de copii la cele 5 taste pentru evaluarea coordonării.

Tabelul 1. Rezultatele obţinute de copii la testări

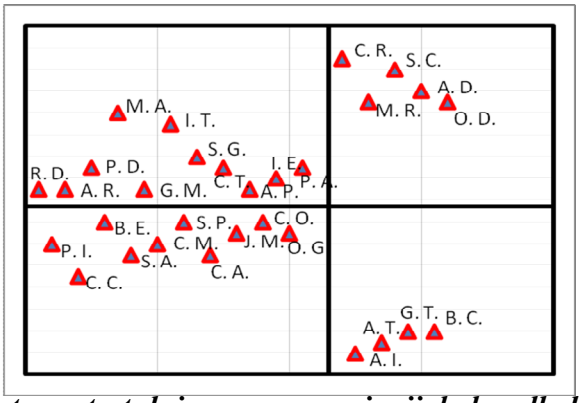
Nr. crt.	Nume şi prenume	AMH 3 (m)	TCP (cm)	TM (grade)	TA (nr.)	TR (cm)
1	A. I.	18,75	+48	200	20	35
2	S. A.	19,2	+25	250	26	27
3	G. T.	18,85	-32	240	21	33
4	P. I.	19,25	+28	250	25	29
5	O. D.	19,8	-10	320	27	32
6	A. D.	19,85	-7	330	34	8
7	S. P.	19,35	+15	270	29	30
8	G. M.	19,4	-20	280	29	28
9	A. T.	18,8	+39	230	23	34
10	B. E.	19,35	+12	290	25	31
11	M. R.	19,8	-5	240	35	10
12	A. R.	19,4	-13	280	28	27
13	C. A.	19,2	+18	270	30	26
14	M. A.	19,75	+5	320	33	11
15	I. T.	19,7	+3	340	30	13
16	S. C.	19,95	-2	340	32	10
17	O. G.	19,3	+13	280	29	26
18	P. D.	19,5	+8	310	31	15
19	R. D.	19,4	-10	310	26	28
20	C. C.	19,1	+25	260	30	29
21	B. C.	18,85	+35	240	22	36
22	P. A.	19,5	-12	290	34	20
23	S. G.	19,55	+8	330	35	22
24	C. R.	20	+2	340	35	5
25	A. P.	19,4	+10	300	31	26
26	C. T.	19,5	+14	290	32	17
27	C. O.	19,35	-18	270	30	26
28	C. M.	19,25	+29	250	29	28
29	J. M.	19,3	-13	280	27	29
30	I. E.	19,45	+7	300	33	19
Media aritmetică		19,39	16,20	283,33	30,50	26,66
Abaterea standard		0,32	11,6	36,51	3,35	8,75
Coeficient de variabilitate		1,68	71,8	12,8	10,99	36,99
Valori referinţă / FRH		20	*	**	-	***

* 0-10 – foarte bine, 11- 30 - bine, 31-50 - satisfăcător; 50 - nesatisfăcător

** sub 180 – nesatisfăcător, 180-270 - satisfăcător; 270-360 - bine, peste 360 – foarte bine

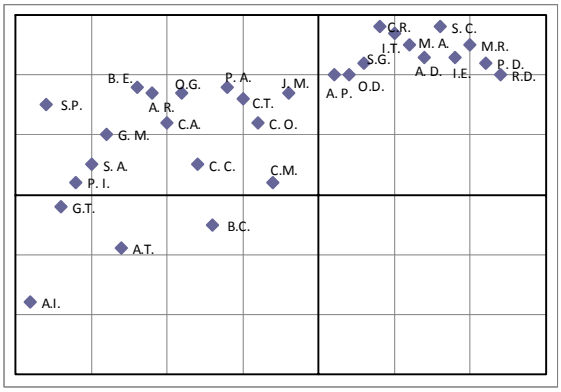
*** peste 33 – foarte slab, 33-29 – slab, 29-26 – bun, sub 26 - excelent

Pe baza reprezentării date, se poate face o analiză a testării iniţiale la selecţia primară a copiilor propuşi pentru disciplina handbal.



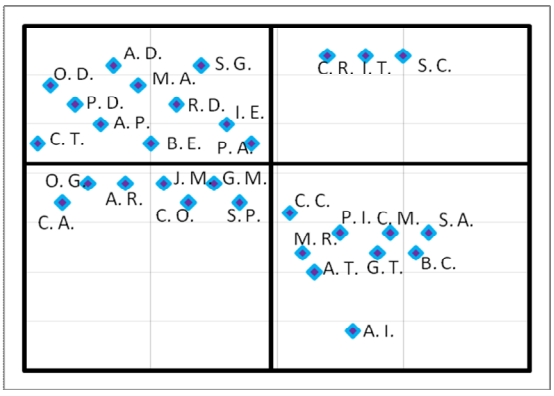
Graficul 1. Reprezentarea testului aruncarea mingii de handbal cu elan de 3 paşi

Pentru proba de aruncare a mingii de handbal cu elan de 3 paşi, 53,33% din totalul copiilor au fost încadraţi în cadranele stânga sus şi dreapta sus, ceea ce reprezintă faptul că aceştia pot fi selecţionaţi pentru grupa care va practica jocul de handbal



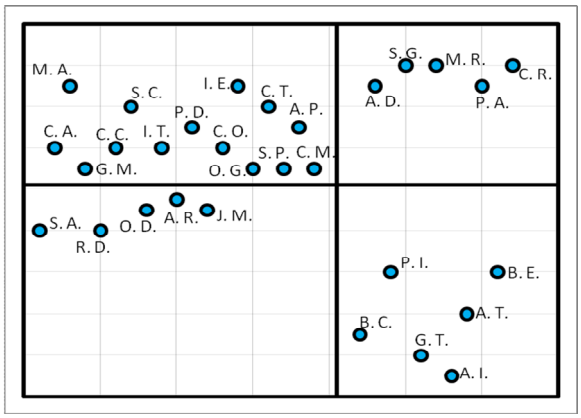
Graficul 2. Reprezentarea testului de coordonare psihomotorie

Pentru testul de coordonare psihomotorie, 86,66% dintre copiii testaţi au obţinut rezultate bune şi foarte bune, ceea ce reprezintă posibilitatea de a putea fi incluşi în grupa de performanţă.



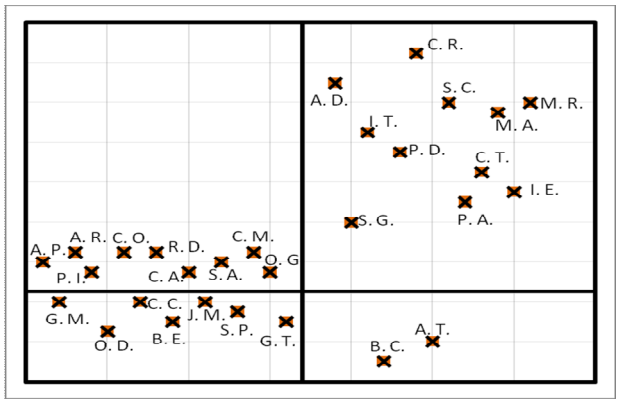
Graficul 3. Reprezentarea testului Matorin

Pentru testul Matorin, 46,66% dintre copiii testaţi au obţinut rezultate foarte bune şi bune, ceea ce reprezintă faptul că aceştia pot fi incluşi în grupa de performanţă.



Graficul 4. Reprezentarea testului Adams

Pentru testul Adams, 50% dintre copiii testaţi pot fi incluşi în cadrul grupei care va practica handbal ca sport de performanţă.



Graficul 5. Reprezentarea testului riglei

În ceea ce priveşte testul riglei, 66,67% dintre elevi au obţinut rezultate bune şi foarte bune, ceea ce poate reprezenta includerea lor în cadrul grupei de performanţă.

Din totalul copiilor testaţi, 10 au obţinut rezultate foarte bune la toate testele aplicate, iar 7 copii au obţinut rezultate bune şi foarte bune la 3, respectiv 4 probe din cele 5 aplicate. Aceştia din urmă vor fi incluşi în cadrul grupei care va practica în continuare jocul de handbal. Acest lucru reprezintă faptul că 56,66% dintre copiii testaţi sunt selectaţi pentru grupul de pregătire.

Concluzii

Din graficele prezentate mai sus, se poate evidenţia rapid performanţa unui sportiv la testele propuse de noi şi de FRH, astfel încât se poate stabili nivelul de pregătire al sportivilor selecţionaţi în perspectiva obţinerii performanţelor sportive.

Copiii care s-au încadrat în cadranele stânga sus şi dreapta sus vor fi incluşi în grupa copiilor care va practica jocul de handbal, iar cei din cadranele stânga şi dreapta jos vor fi repartizaţi în grupe de pregătire şi li se va recomanda orientarea spre o altă ramură de sport la care ar putea obţine rezultate bune.

Metoda grafică de analiză se poate repeta după o anumită perioadă de pregătire pentru a pune în evidenţă progresul realizat de sportivi, dar mai poate fi folosită şi în scopul obţinerii evoluţiei pregătirii lor pentru a selecta cei mai capabili sportivi.

Un alt avantaj constă în clasificarea sportivilor la un anumit test.

Bibliografie:

1. Colibaba E.D., Bota I. Jocurile sportive – teorie şi metodică. Bucureşti: Editura Aladin, 1998.

2. Hanan Mohamed A.G. Effect of an Educational Program to Improve the Coordinative Abilities on Learning Some Handball Offensive Skills in Physical Education Lesson for Preparatory School Girls, World Journal of Sport Sciences 3, IDOSI Publications, 2010.

3. Orţănescu C. Handbal de performanţă – teorie şi practică. Craiova: Editura Universitaria Craiova, 2001.

4. Raţă E. Prognozarea pregătirii psihomotrice a sportivelor de 14 -16 ani specializate în proba de 50m craul prin aplicarea modelării matematice. Teză de doctorat. Chişinău, 2007.

ANALIZA INFLUENȚEI FACTORILOR PERSONALITĂȚII ASUPRA PERFORMANȚELOR SPORTIVE LA PROBA PARALELE INEGALE ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ

Potop Vladimir, Ulăreanu Marius Viorel,
Universitatea Ecologică, Bucureşti, România

Keywords: *artistic gymnastics, event, performance, personality, uneven bars.*

Abstract. *This study is intended to analyze the influence of personality qualities on sports performances achieved in competitions during uneven bars event in the case of junior gymnasts aged 12 to 15. The study was conducted over two stages: the first stage, initial testing - September 2012 and the second stage - final testing - September 2013, with a group formed of 14 gymnasts 12 to 15 years old, members of junior Olympic team of Romania, during their training sessions in Deva Center in 2012 and in the Olympic Center of Izvorani – 2013. Regarding the results of manifestation of junior female gymnasts' personality, we notice an improvement of indices level in final testing and significant differences between these indices and the scores achieved in uneven bars event. As for the sports performances in uneven bars event, we observe the increase of elements difficulty, a better execution technique and higher final scores. Making a comparative analysis between the indices of personality qualities and the performances achieved in competitions in uneven bars event, we have highlighted the level of manifestation of personality factors and their influence on the sports performances on this apparatus.*

Introducere

Gimnastica artistică cunoaște în prezent un nou nivel de dezvoltare privind conținutul și aprecierea execițiilor. Ea se dezvoltă în concordanță cu tendințele sportului de performanță, numai că are și particularități specifice. Pentru un nivel foarte înalt al pregătirii la proba paralele inegale din gimnastica artistică feminină, pregătirea biologică de concurs trebuie să includă și componenta psihică, abordând cu atenţie ratările şi căderile, care au o mare încărcătură psihică, alături de cea motrice cu care se intercondiționează [1, 10].

Paralelele inegale, probă feminină, pe lângă elementele specifice, și-a îmbogățit conținutul cu procedee noi, a căror denumire nu se găseşte încă în publicațiile de specialitate. Tehnica la acest aparat cuprinde familii de mișcări, o bogăție de elemente, din care - pentru a alcătui exerciții de concurs și a putea pefecționa la un nivel înalt mișcările - trebuie să selecționăm materialul esenţial și potrivit fiecărei gimnaste. Conform Codului de Punctaj Internațional (2013), conținutul și construcția exercițiilor la paralele trebuie să reprezinte o

varietate de mişcări, şi anume: rotări şi elanuri, elemente în apropierea barei şi zboruri. Aceste mişcări sunt împărţite în mai multe grupe de dificultate, având 5 cerinţe pe grupe de elemente [3, 9]. Principalele direcţii de dezvoltare a exerciţiilor la acest aparat sunt [7]: *derivarea, compunerea, concentrarea şi împrumutul* (transferul).

Problema pregătirii psihologice în sport, în general, şi în gimnastică, în special, este de mare actualitate în condiţiile amplificării sistemului competiţional internaţional şi, mai ales, ale luptei sportive acerbe [10]. Cerinţele mereu crescânde în gimnastica de performanţă, atât faţă de sportive, cât şi faţă de profesori, antrenori, factori decizionali, au condus la recunoaşterea însemnătăţii pe care o are pregătirea psihologică în procesul antrenamentului sportiv [6].

Pregătirea psihică determină, prin mijloacele antrenamentului şi ale acţiunilor educaţionale, creşterea capacităţii psihice, pentru a-i permite sportivului desfăşurarea unor acţiuni [5]. Creşterea numărului de competiţii oficiale desfăşurate pe plan naţional şi internaţional a determinat consolidarea importanţei acestei componente a antrenamentului [4]. Această abordare este întâlnită în literatura de specialitate sub denumirea ”antrenament total”, care reuneşte (M. Epuran, 1982): antrenamentul propriu-zis, antrenamentul invizibil, antrenamentul mental, antrenamentul psihoton şi alte variante. Pregătirea psihologică trebuie să asigure dezvoltarea acelor calităţi care sunt solicitate şi care determină eficienţa întregului proces de pregătire. Ştiinţa psihologică a trăsăturilor de personalitate a făcut progrese însemnate în ultimii ani. Cercetarea legată de stări s-a concentrat asupra criteriilor psihometrice în deosebirea trăsăturilor de stări, a modelelor dimensionale ale stărilor şi interrelaţionarea trăsături-stări [8].

Scopul lucrării este evidenţierea influenţei factorilor personalităţii gimnastelor junioare asupra performanţelor sportive la proba paralele inegale în gimnastica artistică feminină.

Ipoteza lucrării. Efectuarea unei analize comparative între indicii calităţilor de personalitate şi notele obţinute în competiţii la proba paralele inegale va evidenţia nivelul de manifestare a factorilor de personalitate şi influenţa acestora asupra performanţelor sportive la acest aparat.

Metodologia şi organizarea cercetării

Acest studiu face parte din experimentul pedagogic al tezei postdoctorale privind *macrometodica învăţării exerciţiilor sportive din etapa specializării de bază a pregătirii gimnastelor junioare*. Acest demers ştiinţific a condus la organizarea unui studiu experimental în cadrul lotului de junioare al României la gimnastică artistică feminină, aflat în pregătire la Centrul Olimpic de la Izvorani, aplicat unui grup de 14 gimnaste, cu vârsta cuprinsă între 12 - 15 ani. Studiul s-a desfăşurat în două etape: etapa I, testarea iniţială a notei psihologice şi participarea în trei competiţii naţionale în perioada 2012, şi etapa a II-a, testarea finală a notei psihologice şi participarea în trei competiţii naţionale în perioada 2013.

În cadrul cercetării, s-au folosit metoda studiului bibliografic; metoda chestionarului; metoda statistico-matematică cu ajutorul programului ”KyPlot” - test nonparametric de corelaţie Spearman şi metoda reprezentării grafice – Excel. Aprecierea notei psihologice s-a realizat prin aplicarea unui chestionar acordat antrenorului care a lucrat cu gimnastele junioare la paralele inegale. Chestionarul a cuprins 25 de itemi, cu ajutorul cărora, prin folosirea unor formule de calcul, s-a apreciat nota psihologică a gimnastelor, transformată în indici, şi anume (Tabelul 1): indicele orientării spre scop (IOS), indicele încrederii în sine (IÎS), indicele capacităţii de concentrare (ICC), indicele capacităţii de creştere a performanţei (ICCP), indicele capacităţii de instruire (ICI) şi indicele de manifestare generală (IMG) [2].

Iar înregistrarea perfomanțelor sportive la proba paralele inegale s-a realizat în șase concursuri naționale, în perioada desfășurării cercetării.

Tabelul 1. Scala de evaluare a indicilor de manifestare a calităților personalității gimnastelor junioare în vârstă de 12-15 ani înainte și după desfășurarea cercetării

Indici	Perioada desfășurării cercetării	Nivel de manifestare				
		Ridicat	> Mediu	Mediu	< Mediu	Scăzut
Nota calităților (fiecare din 5 indici)	Inițial	4,2	3,6-4,1	2,5-3,5	1,9-2,4	1,8 -
	Final	4,3	3,7-4,1	2,6-3,6	2,0-2,5	1,9-

Notă: > Mediu – mai mare de mediu; < Mediu – mai mic de mediu.

Analiza rezultatelor cercetării

În urma aprecierii notei psihologice a indicilor de manifestare a calităților personalității gimnastelor junioare, rezultatele obținute au fost prelucrate statistic și prezentate în Tabelul 2, iar diferențele dintre testări au fost comparate cu scala de evaluare din Tabelul 1.

Tabelul 2. Rezultatele notei psihologice de manifestare a calităților personalității gimnastelor junioare de 12-15 ani (n = 14)

Indicii statistici	Notele indicilor calităților personalității											
	IOS		IÎS		ICC		ICCP		ICI		ICG	
	Inițial	Final	Inițial	Final	Inițial	Final	Inițial	Final	Inițial	Final	Inițial	Final
$\bar{X}$	3.77	4.09	3.57	4.20	3.6	4.13	3.47	4.01	3.27	3.91	3.54	4.07
m	0.19	0.17	0.16	0.14	0.18	0.17	0.18	0.15	0.22	0.18	0.18	0.15
δ	0.74	0.64	0.59	0.53	0.67	0.63	0.67	0.57	0.83	0.66	0.67	0.57
V%	19.7	15.6	16.6	12.5	18.9	15.3	19.3	14.3	25.3	16.9	19.0	14.1
t	1.18		3.01		2.11		2.46		2.18		2.26	
P	>0.05		<0.01		>0.05		<0.05		<0.05		<0.05	

Notă: indicele orientării spre scop (IOS), indicele încrederii în sine (IÎS), indicele capacității de concentrare (ICC), indicele capacității de creștere a performanței (ICCP), indicele capacității de instruire (ICI) și indicele manifestării generale (IMG).

Tabelul 3. Performanța sportivă la proba paralele inegale a gimnastelor junioare de 12-15 ani, testarea inițială

Ind. statist.	C1- CNEJ, Constanța 2012			C2 – CNIJ, Deva 2012				C3 – CNM, Onesti 2012			
	D	E	NF	D	E	NF	NF	D	E	NF	NF
Mean	4.500	8.531	13.001	4.725	8.117	12.842	13.250	4.417	7.685	12.518	12.607
SEM	0.18	0.14	0.20	0.16	0.22	0.29	0.22	0.21	0.32	0.29	0.30
S.D.	0.66	0.52	0.72	0.55	0.77	0.99	0.50	0.73	1.09	1.04	0.81
N	13	13	13	12	12	12	5	12	12	12	7

Notă: C1 – Campionatul Național pe Echipe al Junioarelor, Constanța 2012; C2 – Campionatul Național Individual al Junioarelor, Deva 2012; C3 – Campionatul Național al Maestrelor, Onești 2012; D – nota pentru dificultate; E – nota pentru execuție și NF – nota finală; Mean – media aritmentică; SEM – eroarea mediei standard; SD – deviația standard; N – numărul de gimnaste.

În Tabelele 3 şi 4 sunt prezentate performanţele sportive obţinute de către gimnastele junioare de 12-15 ani la testarea iniţială şi finală, în cele şase concursuri naţionale la proba paralele inegale. Aceste rezultate se referă la media dificultăţii exerciţiilor, nota pentru execuţia tehnică şi nota finală a exerciţiilor integrale.

Tabelul 4. Performanţa sportivă la proba paralele inegale a gimnastelor junioare de 12-15 ani, testarea finală

Ind. statist.	C4 – CNEJ, Onesti 2013			C5 – CNM, Bucuresti 2013				C6 – CNIJ, Onesti 2013			
	D	E	NF	D	E	NF	NF	D	E	NF	NF
Mean	5.237	8.128	13.375	4.831	7.850	12.792	12.775	5.180	7.620	12.800	12.778
SEM	0.22	0.15	0.33	0.10	0.12	0.22	0.15	0.09	0.34	0.35	0.38
S.D.	0.62	0.43	0.93	0.38	0.43	0.80	0.41	0.29	1.07	1.11	1.14
N	8	8	8	13	13	13	7	10	10	10	9

Notă: idem tabel 3.

Pentru a evidenţia influenţa factorilor personalităţii asupra performanţelor sportive a gimnastelor junioare de 12-15 ani la proba paralele inegale, s-a efectuat o analiză corelativă cu ajutorul corelării nonparametrice Spearman (Tabelul 5). Privind corelarea indicilor factorilor personalităţii cu notele obţinute în cele trei concursuri naţionale în 2012 se evidenţiază: corelări semnificative între indicele orientării spre scop (IOS) şi concursul 2, unde r = 0.75, între indicele încrederii în sine (IÎS) şi concursul 1, r = 0.65; între indicele capacităţii de instruire (ICI) şi concursul 1 şi 2, r = 0.61 şi 0.62 şi între indicele manifestării generale (IMG) şi concursul 2, r = 0.61; iar indicele capacităţii de concentrare (ICC) şi indicele creşterii capacităţii de performanţă (ICCP) au corelări nesemnificative cu concursurile 1, 2 şi 3, iar cu ceilalţi indici corelările sunt nesemnificative.

Tabelul 5. Rezultatele corelării calităţilor personalităţii cu performanţele sportive ale gimnastelor junioare de 12-15 ani

Perform. sportive (note)	Notele indicilor calităţilor personalităţii (puncte)											
	IOS		IÎS		ICC		ICCP		ICI		ICG	
	Iniţial	Final	Iniţial	Final	Iniţial	Final	Iniţial	Final	Iniţial	Final	Iniţial	Final
NF – C1, n = 13	0.42 >0.05		0.65 <0.05		0.56 >0.05		0.48 >0.05		0.61 <0.05		0.53 >0.05	
NF – C2, n = 12	0.75 <0.05		0.45 >0.05		0.52 >0.05		0.52 >0.05		0.62 <0.05		0.61 <0.05	
NF – C3, n = 12	0.32 >0.05		0.24 >0.05		0.20 >0.05		0.32 >0.05		0.35 >0.05		0.29 >0.05	
NF – C4, n = 8		0.49 >0.05		0.57 >0.05		0.52 >0.05		0.54 >0.05		0.47 >0.05		0.55 >0.05
NF – C5, n = 13		0.35 >0.05		0.06 >0.05		0.01 >0.05		0.11 >0.05		0.41 >0.05		0.12 >0.05
NF – C6, n = 10		0.01 >0.05		0.15 >0.05		0.02 >0.05		0.19 >0.05		0.18 >0.05		0.15 >0.05

Notă: NF – nota finală la paralele inegale, n – număr de gimnaste, C1-6 – numărul concursului.

În perioada 2013, corelarea indicilor personalității cu performanțele sportive la proba paralele inegale prezintă corelări nesemnificative, ceea ce demonstrează că nu există diferențe semnificative între aceştia, adică atât indicii factorilor personalității, cât şi performanțele sportive în cele trei concursuri naționale (C4, 5 şi 6) s-au influențat reciproc.

Concluzii

Rezultatele manifestării factorilor personalității ai gimnastelor junioare evidențiază o îmbunătățire a nivelului indicilor la testarea finală şi diferențe semnificative între aceştia la indicele încrederii în sine, indicele creşterii capacității de performanță, indicele capacității de instruire şi indicele manifestării generale.

S-a realizat evidențierea dinamicii performanțelor sportive la proba paralele inegale prin creşterea dificultății conținutului exercițiilor, îmbunătățirea tehnicii de executare şi obținerea unor note finale mai mari în concursuri.

Efectuarea unei analize comparative între indicii calităților de personalitate şi performanțele obținute în competiții la proba paralele inegale a evidențiat nivelul de manifestare a factorilor personalității şi influența acestora asupra performanțelor sportive la acest aparat.

Bibliografie:

1. Аркаев Л., Шукилин Н.Г. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов вышей квалификации. Москва: Физкультура и спорт, 2004. 22с.

2. Adrianov N. E., Kachaev, V. I., Chunikhin, S. G. Main Aspects of Selection and Control of Young Gymnasts' Training (Methodological Guidelines). Moscow, 1990. 39 p.

3. Dobrescu T., Bibire M. Paralele inegale – concept şi metodologii moderne. Iaşi: Editura PIM, 2008.

4. Dragnea A., et. al. Educaţie fizică şi sport – teorie şi didactică. Bucureşti: FEST, 2006. 232 p.

5. Epuran, M. Psihologia sportului de performanţă. Reglarea şi autoreglarea stărilor psihice ale sportivilor. Bucureşt, 1996.

6. Grigore, V. Gimnastica artistică. Bazele generale ale antrenamentului sportiv. Bucureşti: Semne, 2001, nr. 12, p.128-135.

7. Grosu E. F., Paralele inegale din gimnastica artistică feminină. Gimnastică. Vol. I, Cluj –Napoca: Editura GMI, 2004

8. Matthews, G., Deary, I. J., Whiteman, M. C. Psihologia personalităţii. Trăsături, cauze, consecinţe. Iaşi: Polirom, 2005, nr. 61, p.133

9. Potop, V. Teoria şi practica în gimnastica artistică. Bucureşti: Discobolul, 2014, 182 p.

10. Vieru, N. Manual de gimnastică sportivă. Bucureşti: Driada,1997. 14 p.

FORMAREA ATITUDINII ŞI A COMPORTAMENTULUI DOMINANT ÎN GIMNASTICA RITMICĂ

Reaboi Natalia,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *capacity,attitude, know-how, competence, dominant behavior in rhythmic gymnastics.*

Abstract. *At the stage of rhythmic gymnastics are developed different skills. Receiving various data on development of abilities and dominant comportment in gymnastics become the core component of a coach.*

Actualitatea temei. La etapa actuală, în aria de preocupări ale specialiştilor din gimnastica ritmică se include formarea competenţelor de învăţare, deoarece priceperea copilului de a învăţa să înveţe în timpul procesului de antrenament constituie o trăsătură definitorie a sportivei aflate în curs de formare, iar obiectivul de a forma atitudinea şi comportamentul pentru a învăţa în gimnastică este unul hotărîtor pentru obţinerea performanţelor cît mai înalte.

Prima definiţie riguroasă a conceptului de atitudine a fost propus de G. W. Allport [6, p. 810]: „o atitudine este o stare mintală şi neuropsihologică de pregătire a răspunsului, organizată prin experienţă de către subiect, exercitînd o influenţă directivă sau dinamică asupra răspunsului său faţă de toate obiectele şi toate situaţiile la care se raportează”. Conceptul de atitudine şi comportament ca şi componente ale competenţei a generat în rîndul cercetătorilor cele mai variate opinii.

Obţinerea unor date cît mai diverse despre formarea atitudinii şi comportamentului dominant în gimnastică ritmică devine o componentă de bază a unui antrenor care neapărat trebuie să posede cunoştinţe pedagogice şi psihologice, ale căror obiective constau în învăţarea copilului să înveţe, să –şi dezvolte caracterul şi să-l ajute la formarea calităţilor pozitive.

Caracterul dominant presupune modalitatea de acţionare a anumitor împrejurări cu trăsături specifice unei activităţi [1, 2].

Atitudinile şi comportamentul dominant al sportivului poate fi subînţeles ca etapă finală de formare a competenţei. Cunoştinţele şi capacităţile dobîndite decopiii de 6-7 ani în procesul de antrenament se manifestă în comportament, într-o situaţie concretă.

Prioritare devin competenţele şi atitudinile, urmate de priceperi şi deprinderi şi abia apoi de acumulare a cunoştinţelor. Evoluînd, acestea ar asigura performanţa formării unei competenţe [4].

Odată formate, competenţele cunosc un proces de dezvoltare, de creştere organică. D. Potolea afirmă: „competenţa este şi o capacitate intelectuală cu posibilităţi de transfer şi care se asociază cu componente afective şi atitudinale, de motivare a acţiunii” [3, p. 23].

Această concepţie în gimnastica ritmică conduce la elaborarea unui program experimental care să permită centrarea proceselor instructiv-educative pe formarea şi dezvoltarea trăsăturilor afectiv-atitudinale la copiii de 6-7 ani şi constă în aprecierea următorilor indici:

- *indicele de apreciere spre anumit scop* (IAAS);
- *indicele de încredere în sine* (IÎS);
- *indicele capacităţii de concentrare a gîndirii* (ICCG);
- *indicele capacităţii de învăţare* (ICÎ);
- *indicele capacităţii de creştere a performanţelor* (ICCP) [5].

Competenţele şi atitudinile se formează în şi prin procesul de asimilare şi aplicare a cunoştinţelor, fapt pentru care este absolut necesară la această vîrstă corelarea conţinuturilor cu aceşti indici formativi.

În acest scop, procesele de învăţare ale copiilor de 6-7 ani trebuie să favorizeze integrarea trăsăturilor afectiv-atitudinale în procesul de antrenament.

Obiectul cercetării îl constituie procesul instructiv-educativ de formare a atitudinii şi comportamentului dominant în gimnastica ritmică.

Ipoteza cercetării: s-a presupus că elaborarea și aplicarea metodicii de formare a atitudinii și comportamentului dominant la copiii de 6-7 ani în cadrul lecției de antrenament va contribui esențial la ridicarea nivelului de pregătire sportivă.

Scopul cercetării constă în perfecționarea și implementarea metodicii de formare a atitudinilor și comportamentului dominant în gimnastica ritmică.

Obiectivele cercetării:

1. Studierea teoriei și practicii antrenamentului sportiv al copiilor de 6-7 ani la etapa incipientă.
2. Analiza psihopedagogică a conceptului de atitudine și comportament în formarea competenței.
3. Elaborarea și argumentarea unei metodologii de formare a atitudinilor și comportamentului dominant în gimnastica ritmică.

Metodele cercetării. Pentru realizarea sarcinilor cercetării au fost folosite următoarele metode științifice: analiza teoretică și generalizarea datelor literaturii de specialitate; evidența și controlul în antrenamentul sportiv: observația pedagogică; ancheta de tip chestionar; metoda tabelară; experimentul pedagogic; metode statistico - matematice de prelucrare și interpretare a datelor înregistrate.

Deoarece cercetarea în cauză urmărește creșterea eficienței procesului instructiv-educativ din cadrul lecției de antrenament la nivelul grupei de pregătire incipientă la gimnastica ritmică, pe parcursul anului de studii 2013-2014 s-a realizat experimentul pedagogic la Școala Sportivă a Rezervelor Olimpice din mun. Chișinău.

Pentru a determina și argumenta acest aspect al procesului de instruire, am conceput un chestionar ce a fost adresat profesorului-antrenor al acestei grupe de pregătire incipientă. Chestionarul adresat antrenorului a cuprins 25 de întrebări și a avut drept menire să conducă la determinarea nivelului de pronunțare a valorilor trăsăturilor atitudinale și comportamentale.

Chestionarul a avut drept scop să atingă obiectivele esențiale pentru cercetarea propusă. Astfel, întrebările de apreciere a trăsăturilor afectiv-atitudinale au fost apreciate conform următoarelor puncte și niveluri de pronunțare:

- *foarte slab* - 1,0 puncte;
- *slab* - 2,0 puncte;
- *mediu* - 3,0 puncte;
- *pronunțat* - 4,0 puncte;
- *foarte pronunțat* - 5,0 puncte.

Această fază a cercetării ne permite să determinăm nivelul de manifestare a unor trăsături-atitudinale ale copiilor la etapa inițială și finală.

Pe parcursul acestui an a fost realizat experimentul pedagogic pentru aprecierea nivelului de formare a atitudinilor și comportamentului dominant în gimnastica ritmică.

S-a întreprins, de asemenea, stabilirea structurii și a conținutului pregătirii teoretico-practice a gimnastelor de 6-7 ani, precum și căile metodologice de formare a atitudinilor și comportamentului dominant în cadrul procesului de antrenament la nivelul grupei de pregătire incipientă.

În următoarea etapă a cercetării, s-a desfășurat experimentul pedagogic de bază, în care au fost încadrate 16 sportive cu vîrsta cuprinsă între 6-7 ani.

Această grupă a avut ca suport metodologic elaborările experimentale sub forma unui abecedar al competenței micilor gimnaste și a ghidului experimental de formare incipientă a capacităților artistice ale copiilor de 6-8 ani în gimnastica ritmică.

Scopul acestor elaborări a fost dezvoltarea trăsăturilor afectiv-atitudinale în gimnastica ritmică.

Rezultatele cercetării sunt prezentate în Tabelul 1.

Tabelul 1. Valorile comparative ale trăsăturilor atitudinale și comportamentale ale copiilor de 6-7 ani în gimnastica ritmică

Nr. crit.	Valorile testate	*Testarea inițială*	*Testarea finală*	t	P
		$\overline{X} \pm m$	$\overline{X} \pm m$		
1	IAAS	*1,963±0,116*	*3,500±0,200*	*6,653*	*<0,001*
2	IÎS	*2,212±0,116*	*3,563±0,174*	*6,444*	*<0,001*
3	ICCG	*2,200±0,135*	*3,762±0,183*	*6,869*	*<0,001*
4	ICÎ	*2,062±0,173*	*3,562±0,231*	*5,197*	*<0,001*
5	ICCP	*2,438±0,179*	*3,837±0,197*	*5,261*	*<0,001*

Analizînd statistic, datele obținute s-a constatat: la întrebările referitoare la indicele de apreciere spre anumit scop, constatăm că nivelul acestui indice a crescut cu 56,08% față de testarea inițială (1,963±0,116 puncte la testarea inițială și 3,500±0,200 puncte la testarea finală, t=6,653, P<0,001). Acești indici conduc la formarea unor calități comportamentale ca autoobligativitatea, conștientizarea obiectivului propus în procesul de instruire și participări la diverse concursuri.

La vîrsta de 6-7 ani se socializează gîndirea sub influența autorității celor mai în vîrstă, impunerea și cooperarea sportivelor: să îndeplinească sarcini, la care se cer multiple repetări cu străduință, mare efort și atenție; să execute întotdeauna mișcările corect, conform tehnicii, în pofida eforturilor mari atît psihice, cît și fizice; să asculte întotdeauna cu mare atenție explicarea profesorului, fără a lua în seamă factorii externi; să ia în considerație în cadrul lecției de antrenament toate observațiile profesorului.

În ceea ce privește indicele de încredere în sine, se constată o creștere semnificativă (P<0,001). Acest indice asigură atingerea succeselor în gimnastică, ori cît de mici ar fi ele în atingerea scopului. Activitatea individuală a gimnastelor în timpul desfășurării procesului de antrenament conduce spre formarea unui comportament dominant în gimnastica ritmică. Sportiva trebuie să fie gata în orice clipă să îndeplinească orice sarcină a antrenorului şi să-şi înceapă activitatea destul de calm, cu dispoziție și optimism, ba chiar și în timpul ivirii unor situații neprevăzute.

Datele statistice la indicii capacității de concentrare a gîndirii ne demonstrează o creștere semnificativă cu probabilitatea de 99, 9 % (P<0,001). La vîrsta de 6-7, ani crește posibilitatea de activitate intelectuală (capacitatea de observare, gîndire, atenție, memorie, imaginație) a copilului. Dintre ele, cel mai important rol îl au capacitatea de observare și capacitatea de gîndire independentă și creatoare în timpul efectuării compozițiilor artistice.

Dezvoltarea operațiilor de gîndire prin acțiuni practice al exercițiilor cu coarda, cercul, mingea și măciucile asigură nemijlocit interiorizarea acestor operații, impulsionînd trecerea de la gîndirea preoperațională la gîndirea concret-operatorie intuitivă.

Pentru obținerea unei concentrații a gîndirii în timpul executării unei combinații este necesar ca sportivele să îndeplinească: sarcini la care se cer multiple repetări cu străduință, mare efort și atenție; mișcările corecte, conform tehnicii, în pofida eforturilor mari atît

psihice, cît şi fizice; cu mare atenţie explicarea profesorului, fără a lua în seamă factorii externi şi indicaţiile profesorului în cadrul lecţiei de antrenament sau al concursului.

Pentru obţinerea scopului propus în formarea atitudini şi comportamentului dominant în gimnastica ritmică, s-a observat o creştere semnificativă a indicelui capacităţii de învăţare a acţiunilor motrice (la testarea iniţială 2,062±0,173 şi 3,562±0,231 testarea finală, t=5,197, P<0,001).

Apar elemente simple de gîndire logică orientate spre sistematizarea şi generalizarea fenomenelor şi evenimentelor, capacitatea de a operaţionaliza cu imagini generalizatoare, schematice. Cu toate acestea, neoformaţiunile psihice la această vîrstă se deosebesc printr-o dezvoltare suficientă, fapt care demonstrează că aceste procese de învăţare sunt în formare, nu îndeplinesc funcţia reglatoare în activitatea independentă a sportivelor de 6-7 ani, se dezvoltă treptat anumite elemente ale gîndirii cauzale şi activitatea de cunoaştere se aprofundează.

O altă trăsătură din chestionar este indicele capacităţii de creştere a performanţelor gimnastelor de 6-7 ani, unde, de asemenea, se observă o creştere de 63,53 % faţă de testarea iniţială (2,438±0,179 puncte la testarea iniţială şi 3,837±0,197 puncte la testarea finală, t=5,261, P <0,001).

Antrenamentul este un proces didactic, antrenorul fiind cel care conduce, organizează şi programează pregătirea sportivilor. Cunoştinţele formate, atitudinea şi comportamentul său, capacitatea de a-şi ascunde emoţiile şi emoţiile personale vor influenţa în mod considerabil performanţa sportivă.

Concluzii:

1. Analizînd datele statistice obţinute, considerăm că factorii afectivi-atitudinali de apreciere spre anumit scop, de încredere în sine, concentrare a gîndirii, capacităţii de învăţare şi creşterii performanţelor formează valori de atitudine şi comportament dominant la gimnastele de 6-7 ani.

2. Valorile trăsăturilor atitudinale şi comportamentale ale copiilor de 6-7 ani, într-un ciclu anual de antrenament sportiv, cresc la un nivel de 59,60% la testarea finală faţă de cea iniţială cu o probabilitate de 99,9% (P<0,001).

Bibliografie:

1. Boza M. Atitudinile sociale şi schimbarea lor. Iaşi: Polirom, 2010. 212p.

2. Brevan Vasile. Dicţionar general al limbii române. Bucureşti: Editura ştiinţifică şi enciclopedică, 1987. 1155 p.

3. Potolea D. Profesorul strategiile conducerii învăţării. În: Structuri, strategii şi performanţe în învăţămînt. Bucureşti: Editura Academiei,1989, p.23-29.

4. Sîrbu S., Cemortan S. Competenţele de cunoaştere prin conţinuturi integrate. Ghid metodic.Chişinău: Epigraf, 2004, p. 12.

5. Федеев Б. Методы комплесного контроля и модельного контроля и модельные характеристики подготовленности юных гимнасток 7-10 лет. Москва,1984. 54 с.

6. Allport G. W. „ Attitudes”, în C. Murchison (ed), The handbook of Social Psychology, Worchester, M.A: Clark University Press, 1935, p. 798-844.

RAPORTUL DINTRE LUNGIMEA „PASULUI” DE VÎSLIRE ŞI VITEZA DE ÎNOT

Rîşneac Boris, Solonenco Grigore,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords*: swimming breaststroke, athletes, parameters speed, stride length rowing.*
Abstract. *In this paper has conducted a scientific study on the relationship between swimming speed and stride length rowing. As a result of scientific research has established that by changing workout plans mezociclul pre-competitive, where he worked on rowing stride length were obtained essential improvements in sporting results swimmers.*

Aptitudinea motrice a funcţiei umane este asigurată de un sistem complex de funcţii fiziologice ale organismului.

În acest sens, autorul Farfeli V.S. [7] constată că unele funcţii au o influenţă decisivă în formarea unor aptitudini motrice corespunzătoare probei sportive. Astfel , autorul specifică cîteva considerîndu-le importante: funcţia de dirijare a mişcării prin sistemul proprioreceptiv şi de prelucrare a informaţiei, funcţia asigurării energetice a sistemului muscular, funcţia reglatoare a sistemului nervos care asigură procesele de gîndire şi memorare.

Fiecare dintre acestea are o structură genetică bine determinată care se manifestă prin caracteristicile morfologice şi funcţiile organismului.

Un concept aparte privind raportul dintre aptitudinile motrice de viteză, forţă şi anduranţă [2] cu referire la problema dezvoltării vitezei mişcării include, pe de o parte folosirea acesteia ca o caracteristică a efortului în corelaţie cu ceilalţi factori ai solicitării obiective la efort, iar pe de altă parte, folosirea acesteia ca o caracteristică pentru obiectivarea calităţilor de rezistenţă, de forţă şi viteză. Prin aceasta se completează descrierea şi dirijarea efortului în antrenamentul forţei şi se creează bazele rezolvării problemei transferului şi transformării prin formarea unor aptitudini de forţă corespunzătoare. Această abordare se referă în mod direct la calitatea tuturor mişcărilor în succesiunea lor ciclică, adică se studiază posibilitatea sporirii performanţei de mişcare în afara creşterii frecvenţei.

Analizînd procesul de realizare a mişcării, trebuie menţionat aspectul de separare insuficientă între indicatorii biomecanici şi premisele necesare pentru realizarea lor. În acest sens, prezentarea şi dezbaterea raporturilor dintre viteza mişcării trebuie strict delimitată, sub aspectul calităţilor motrice, de caracteristicile cele mai relevante (forţa mişcării şi durata mişcării [5], în raporturi funcţionale şi raporturi corelative).

În acest context, reprezentarea vitezei mişcării are putere de exprimare numai în corelaţie cu forţa şi durata mişcării, adică într-o formă complexă.

Raporturile dintre manifestarea aptitudinilor de viteză, forţă şi de anduranţă sunt caracterizate de nivelul acestora prin relaţii proporţionale. Aptitudinile motrice complexe (forţa-viteză, rezistenţă în regim de viteză, rezistenţă în regim de forţă şi rezistenţă în regim de forţă-viteză) depind într-o mare măsură de mai multe calităţi de bază cu influenţă optimă.

Pentru mişcări cu o mare angajare de forţă, viteză mare, un grad înalt de variaţie a acestor mărimi, durata scurtă sau particularităţile biomecanice deosebite ale acestora, este indicat să se înceapă de la premisa unei reglări limitate sau imposibile [1, 4].

Prin studiul opiniilor unor specialişti din natăţie [3, 6] s-a evidenţiat că elementele principale ale tehnicii înotului de competiţie se modifică prin intensitatea efortului fizic, prin viteza de deplasare, prin efortul depus în procesul de vîslire şi prin lungimea alunecării

înotătorului după vîslire. Toate aceste componente ale tehnicii de înot au o importanţă deosebită în procesul pregătirii sportive.

În contextul celor menţionate mai sus, ne-am propus să realizăm un studiu privind raportul dintre una din componentele importante ale tehnicii înotului, lungimea pasului de vîslire şi viteza de înot pe distanţă, ceea ce a constituit scopul cercetării noastre. Pentru realizarea scopului propus, s-au stabilit următoarele ***obiective de cercetare,*** care au constat în:

1. Analiza opiniilor specialiştilor din domeniul natataiei, care au abordat problemele tehnicii înotului sportiv.
2. Studiu privind nivelul de manifestare a principalilor parametri de vîslire ai înotătorilor de performanţă în procedeul bras.
3. Stabilirea unor modele de perfecţionare a tehnicii înotului privind dirijarea lungimii pasului de vîslire şi a vitezei înotului în diferite zone de efort fizic.

Metodele de cercetare:

1. Studiul analizei literaturii de specialitate.
2. Analiza documentelor de planificare a antrenamentului sportiv şi de competiţie al înotătorilor de performanţă ai lotului naţional din R. Moldova.
3. Testarea parametrilor de bază ai vitezei înotului în diferite zone de efort.

Organizarea cercetării:

În cadrul desfăşurării studiului ştiinţific efectuat de profesorii catedrei de natataie şi turism, în comun cu antrenorii selecţionatei R. Moldova, s-a întreprins încercarea de a efectua o analiză metodico-ştiinţifică privind stabilirea raportului dintre parametrii de viteză şi ceilalţi componenţi performanţiali pentru a stabili legăturile corelative şi independenţa acestora în cadrul pregătirii sportive şi participării înotătorilor în competiţiile de obiectiv.

În acest sens, grupul de cercetare a fost constituit din 11 înotători de performanţă (1mis, 4ms, 5cms şi 1 cat. I).

Cercetarea ştiinţifică s-a desfăşurat pe perioada a două mezociluri precompetiţionale, primul s-a realizat în perioada 23.01.14-16.02.14, care s-a finalizat cu campionatul de iarnă al R. Moldova, al doilea mezociclu s-a efectuat în perioada 26.05.14-20.06.14, care s-a finalizat cu campionatul de vară al Republicii Moldova.

În perioadele mezociclurilor precompetiţionale şi în procesul desfăşurării competiţiilor, au fost supuşi testărilor toţi înotătorii incluşi în cercetare. Astfel, sportivilor li s-a propus să parcurgă unele distanţe cu procedeul bras programate în serii cîte 50, 100 şi 200m. Seriile se îndeplineau în diferite zone de efort.

În procesul cercetărilor preconizate s-a urmărit evaluarea îndeplinirii ciclurilor de vîslire propuse de antrenori şi experţi pe distanţele menţionate mai sus.

În acest context, antrenamentul a fost direcţionat spre menţinerea unei lungimi maximale a pasului de vâslire, ca rezultat alunecării sub apă ar trebui să-i revină 65-70% din totalul ciclului complet de vîslire. Astfel, a fost necesar de aplicat un pas lung de vîslire, prin depunerea unui efort mai redus, excluzînd pasul scurt de vîslire, unde efortul este mult mai mare.

Procesul de pregătire sportivă în mezociclurile precompetiţionale a fost orientat spre perfecţionarea pasului lung de vîslire, în special în partea a doua a cursei de competiţie. Pregătirea sportivă a înotătorilor trebuie să se bazeze pe capacitatea de bază a parametrilor tehnici, precum ar fi lungimea pasului de vîslire şi ritmicitatea îndeplinirii ciclurilor de vîslire.

În procesul cercetărilor ştiinţifice efectuate la 11 înotători de performanţă (5fete şi 6 băieţi) pe perioada a două mezociluri precompetiţionale, iarnă-vară, s-a urmărit evoluţia

schimbării şi îmbunătăţirii parametrilor de viteză şi ai lungimii pasului de vîslire, la distanţele 50, 100 şi 200m, procedeul bras.

În acest sens, s-a luat în calcul performanţa sportivă iniţială a înotătorilor (viteza de înot, numărul de cicluri, lungimea pasului de vîslire). Aceiaşi parametri au fost stabiliţi şi la etapa finală a mezociclului precompetiţional.

În baza rezultatelor iniţiale şi finale obţinute de înotători, s-au stabilit diferenţele dintre parametrii studiaţi la etapele iniţială şi finală a cercetărilor. Rezultatele obţinute pe perioada mezociclului precompetiţional de iarnă sunt prezentate în Tabelele 1 şi 2.

Tabelul 1. Diferenţele rezultatelor cercetării parametrilor de viteză şi ai lungimii pasului de vîslire în procedeul bras (iniţial, final - fete)

Nr. crt.	Numele, prenumele	cat sp.	50m		100m		200m	
			V (sec)	L.p.v(m)	V (sec)	L.p.v(m)	V (sec)	L.p.v(m)
1	Bulimag A.	MS	0.1.29	0.2	1,2	0,3	1,8	0,2
2	Vinicenco A.	MS	0.4	0.4	1,2	0,2	0,9	0
3	Chişcă N.	MIS	1.1	0.4	1,1	0,2	-	-
4	Antoxa C.	I	2.5	0.1	1,7	0,1	1,0	0
5	Seminenco I.	MS	1.1	0.2	1,4	0,2	1,9	0

Tabelul 2. Diferenţele rezultatelor cercetării parametrilor de viteză şi ai lungimii pasului de vîslire în procedeul bras (iniţial, final – băieţi)

Nr. crt.	Numele, prenumele	cat sp.	50m		100m		200m	
			V (sec)	L.p.v(m)	V (sec)	L.p.v(m)	V (sec)	L.p.v(m)
1	Bulat V.	CMS	1,2	0,3	1,4	0,3	-	-
2	Corotaş D.	MS	0,4	0	1,2	0,2	-	-
3	Ibanji T.	CMS	1,6	0	1,0	0,1	1,5	0
4	Berzan S.	CMS	1,2	0,3	0,6	0,3	0,1	0
5	Paponin E.	CMS	1,2	0,3	1,3	0,2	1,0	0
6	Maslovschii N.	CMS	1,3	0,3	1,4	0,2	-	-

Prin analiza rezultatelor prezentate în Tabelele 1 şi 2 se poate observa că la toţi înotătorii supuşi investigaţiilor s-au evidenţiat diferenţe privind îmbunătăţirea vitezei de înot la cele trei distanţe.

Astfel, îmbunătăţiri considerabile a performanţei pe distanţa de 50m a demonstrat grupa de fete al căror rezultat s-a extins de la 1,1 sec. pînă la 2,5 sec., pe cînd la grupa de băieţi această îmbunătăţire a variat de la 0,4 sec. pînă la 1,6 sec.

Analizînd diferenţele rezultatelor obţinute prin parametrii de viteză la distanţele de 100 şi 200m bras, se poate constata că îmbunătăţirile au fost mai modeste, ceea ce demonstrează

că conţinutul antrenamentului a avut o pondere mai mare la pregătirea înotătorilor la 50m bras, unde diferenţele au fost mai mari.

Este cunoscut faptul că viteza de deplasare a înotătorilor depinde de lungimea pasului de vîslire. În acest sens, analizînd rezultatele obţinute de înotători la acest parametru important, se poate afirma că lungimea pasului de vîslire la distanţa de 50m la procedeul bras variază între 0,1m – 0,4m, în acelaşi timp, la distanţa de 100m şi, în special, 200m, diferenţele de îmbunătăţire a pasului de vîslire sunt minimale pînă la 0,3m.

Acest fenomen se poate explica prin faptul că în procesul de parcurgere a distanţei de 50m bras se manifestă în mare măsură forţa de vîslire a braţelor, picioarelor, şi faza de alunecare, care poate fi exprimată cu un procent de 65-75 din 100m. În acelaşi timp, în procesul parcurgerii distanţelor de 100 şi 200m, forţa de vîslire trebuie exprimată în aşa fel ca înotătorul să menţină un tempou stabil, însă cu mult mai îndelungat, care, în final, micşorează lungimea pasului de vîslire.

Concluzii :

1. Analiza metodico-ştiinţifică efectuată permite să afirmăm că specialiştii din domeniul natataiei acordă o atenţie deosebită parametrilor principali ai fazei de vîslire în toate procedeele de înot. În acest context, sunt stabilite şi unele concepte metodologice privind capacitatea de dirijare a diferitelor componente tehnice în sportul de performanţă.

2. Prin analiza structurii şi conţinutului procesului de pregătire a înotătorilor de performanţă, membri ai selecţionatei R. Moldova, s-a stabilit, o stagnare a rezultatelor sportive la diferite etape de pregătire. Astfel, înotătorii demonstrează o dinamică de îmbunătăţire a rezultatelor sportive, în special viteza de înot nu este exprimată prin îmbunătăţiri permanente. Deseori nu se iau în consideraţie perfecţionarea lungimii pasului de vîslire, care poate influenţa direct viteza de înot.

3. Prin prezentarea unor recomandări elaborate în comun cu profesorii catedrei de natataie şi antrenorii lotului naţional, s-a propus modificarea unor componente ale unor planuri individuale de pregătire, privind dirijarea vitezei şi lungimii pasului de vîslire, aplicate pe perioada unor mezocicluri precompetiţionale. În rezultatul implementării acestor recomandări s-au obţinut succese în viteza de înot şi la îmbunătăţirea „pasului de vîslire”. Sportivii incluşi în cercetare au demonstrat rezultate sportive de performanţă îndeplinînd şapte normative de maestru în sport de clasă internaţională, la distanţele 50, 100 şi 200m bras.

Bibliografie:

1. Bernstein N.A. Fiziologia mişcării. Bucureşti: CCPS, 1994, p. 131-133.

2. Baier G. Viteza mişcării considerată „caracteristică a efortului”. Bucureşti: CCPS, 1994, p. 129-147.

3. Maglischo E. Să înotăm mai repede. În: Sport de performanţă, nr. 308-310, Bucureşti, 1990, p. 172-185.

4. Person R.S. Activitatea musculară - mişcarea omului. Berlin: Sport physiologie, 1974, p. 37-51.

5. Zaţiorschi V.M., Kulin N.G., Smirnov N.R. Relaţiile reciproce ale însuşirilor fizice. Berlin: Teorie und Praxis der Körper kultur, 1979, p. 141-157.

6. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Киев: Олимпийская литература, 2011, с. 213-240.

7. Фарфель В.С. Двигательные способности. В: Теория и практика физической культуры, Москва, 1977, №12, с. 27-30.

APLICAREA MIJLOACELOR TEHNICE ÎN PROCESUL DE ANTRENAMENT AL ÎNOTĂTORILOR ÎN SCOPUL DEZVOLTĂRII CAPACITĂŢII SPECIALE DE FORŢĂ-VITEZĂ

Scorţenschi Dmitri, Diacenco Eugenia,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *training devices, modeling, training process, dynamic parameters, special physical qualities.*
Abstract. *In this article are summarized materials of some authors, concerning the conditions increasing productivity of learning and training in sports by using training devices developing special force in athletes.*

Introducere. Sportul contemporan a devenit un fenomen social de mare amploare. Nivelul deosebit de înalt al performanţelor sportive impune perfecţionarea continuă a tuturor componentelor pregătirii, pentru a putea face faţă marilor competiţii internaţionale. Acest fapt devine realizabil prin optimizarea antrenamentului sportiv.

Optimizarea procesului de instruire este imperativ necesară în cazul înotătorilor de mare performanţă, deoarece, în etapa actuală, structura şi conţinutul antrenamentului la această categorie de sportivi necesită continuă perfecţionare, în special prin utilizarea diferitelor mijloace tehnice de antrenament [6, 9, 11].

În practica antrenamentului sportiv, utilizarea mijloacelor tehnice s-a dovedit eficientă. Aplicarea lor în natație permite a crea regimuri de efectuare a exerciţiilor sau a elementelor de bază, inaccesibile în condiţii naturale. Particularităţile de construire a acestor simulatoare prevăd o abatere minimală de la tehnica raţională de efectuare a acţiunii motrice planificate. Acest fapt creează posibilitatea de preîntîmpinare a greşelilor şi sporeşte probabilitatea obţinerii unor indici mai înalţi ai celor mai importante caracteristici: structura ritmică a mişcărilor în spaţiu şi timp, caracteristica rezultatului programat [1, 3, 5, 11].

Condiţiile create artificial cu ajutorul simulatoarelor pentru atingerea structurii optimale de coordonare a mişcărilor permit determinarea căilor de realizare mai amplă a capacităţilor funcţionale ale sportivului, elaborarea modelului tehnicii, care asigură obţinerea rezultatului planificat.

Scopul: determinarea tipurilor de simulatoare (trenajoare) care contribuie la dezvoltarea calităţii de forţă-viteză şi a nivelului de folosire a acestora în sport, în special în natație.

Sarcinile cercetării:

1. Analiza literaturii metodico-ştiinţifice privind problema cercetării.
2. Evaluarea eficienţei folosirii simulatoarelor în sport şi în natație.
3. Studiul simulatoarelor, în special a celor cu mediu artificial de dirijare în domeniul natației.

Metodele cercetării: analiza literaturii de specialitate, observația pedagogică.

Simulatoarele (trenajoarele) sunt mijloacele care ne ajută la modelarea unor condiţii reale de lucru: perfecţionarea tehnicii sportive, dezvoltarea abilităţilor motrice, perfecţionarea funcţiilor de analizare ale organismului. În literatură sunt prezentate mijloacele tehnice, care pot fi clasificate după diferiţi indici: după destinaţie (pentru dezvoltarea anumitor abilităţi, deprinderi şi calităţi); după direcţionalitate (pentru însuşirea geometriei mişcărilor, a structurii biocinematice şi biodinamice); după caracterul schimbului informaţional (cu legătură dublă sau fără ea); după particularităţile de construire (mecanice, electrice, electromecanice, electronice, hidraulice, pneumatice ş.a.) [4, 7, 10].

Înzestrarea simulatoarelor cu accesorii pentru măsurarea indicilor rezistenţei externe asigură soluţionarea mai eficientă a sarcinilor de conjugare a pregătirii tehnice şi fizice, contribuie la depăşirea divergenţelor dintre efort şi viteză, care apar în procesul antrenamentelor; dintre abilitatea care se stabilizează şi creşterea rezultatelor sportive; dintre descreşterea intensităţii efortului şi creşterea numărului de repetări în aplicarea unui anume mijloc [7].

Cele mai efective căi de depăşire a divergenţelor menţionate se deschid pe baza folosirii simulatoarelor specializate, numite de către I.P. Ratov „simulatoare cu impact dirijabil al sportivului prin intermediul forţelor externe”.

O astfel de denumire a simulatoarelor prevede anumite particularităţi de construire, care asigură o limită artificială a variantelor de mişcări conform unor parametri, datorită cărora se obţine posibilitatea de a lărgi gama modificărilor pentru un parametru anumit, luat sub control. Condiţiile modificate artificial vor permite a aduce unii parametri ai mişcării efectuate imediat la nivelul planificat, ceea ce contribuie la formarea bazei ritmice corecte a deprinderii motrice, la concentrarea efortului sportivului pe direcţia aleasă, la crearea posibilităţii de a varia mai mult regimurile de dezvoltare a forţei şi a posibilităţii de a obţine indici mai înalţi de manifestare a forţei. Un astfel de simulator este „hidroremorcherul”, care se foloseşte în natație pentru pregătirea înotătorilor de performanță. Această instalaţie poate atinge o viteză constantă de la 0,5 pînă la 2,8 m/s pe o distanţă de pînă la 1 km.

I.P. Ratov [8] menţionează că simulatoarele mixte oferă un şir de beneficii în comparaţie cu cele obişnuite. Ele creează nu numai condiţii artificiale pentru reproducerea exerciţiilor sportive şi a elementelor lor de bază, dar asigură şi posibilităţi de efectuare a variantelor de record, pentru care sportivii încă nu sunt pregătiţi. Drept justificare pentru aplicarea simulatoarelor de acest tip serveşte faptul că ele permit înlăturarea divergenţei de bază a perfecţionării în exerciţiile sportive: reînvăţarea permanentă şi modificarea, la fiecare nivel de creştere a pregătirii fizice şi funcţionale a sportivilor, a componentelor tehnice ale deprinderilor motrice, care s-au format şi încep să se stabilizeze în condiţiile nivelului anterior. Această divergenţă necesită introducerea obligatorie a stadiului variabilităţii deprinderilor motrice şi folosirea mijloacelor speciale de „debranşare” a lor, cum sunt metodicile de modificare a barierelor de viteză, ca de ex. „hidroremorcherul”, care asigură înotătorului o viteză mai mare decît cea competiţională cu 5-15 %.

În ultimii ani, o atenţie tot mai mare se acordă metodei antrenamentului programat. Cele mai importante elemente ale acestei metode sunt elaborarea şi aplicarea mijloacelor tehnice de instruire şi control. Acestea, la rîndul lor, asigură o desfăşurare mai efectivă a lucrului în vederea perfecţionării aptitudinilor motrice şi de coordonare ale sportivilor.

În legătură cu aceasta, se ia în consideraţie aplicarea metodei controlului şi instruirii obiective. Unii specialişti în domeniul sportului şi în special al natației au elaborat şi au propus diferite instalaţii, care oferă informaţii urgente despre parametrii spaţiali ai mişcării sportivului în timpul efectuării exerciţiilor competiţionale. O astfel de instalaţie este „ERGOSIM” [2], folosită, de asemenea, în domeniul înotului sportiv, care evaluează, cel puţin 12 parametri ai mişcării braţelor.

Cu toate acestea, este la fel de eficientă în ceea ce priveşte folosirea mijloacelor tehnice de antrenament şi prezentarea informaţiei despre mişcarea efectuată. Din practica sportului, sunt cunoscute: înscrierea traiectoriei mişcării segmentului pe ecran, în formă analoagă pe benzi de diagramă, în formă digitală cu ajutorul tehnologiilor computerizate.

Principalele neajunsuri ale metodicii de instruire a sportivilor bazate pe asigurarea informaţională sunt create de complexitatea perceperii informaţiei din cauza descifrării ei insuficiente, care necesită cheltuieli considerabile de timp, iar aplicînd tehnologiile computerizate, caracterul urgent se pierde din cauza conştientizării indicatorilor cantitativi şi a transcrierii lor în evaluări calitative.

Recepţionarea informaţiei instantanee nemijlocit în timpul efectuării exerciţiului lărgeşte considerabil posibilităţile metodice ale procesului de instruire şi antrenament atît la etapa învăţării exerciţiilor, cît şi în perioada perfecţionării tehnicii sportive [2, 6].

Odată cu avantajele evidente ale metodicilor de antrenament al sportivilor folosind simulatoarele speciale, trebuie să fie scoase în evidenţă şi unele neajunsuri în construcţia lor. Ele constituie instalaţii tehnice separate şi clase întregi de trenajoare. Simulatoarele pentru dezvoltarea calităţilor motrice, de asemenea, influenţează diferite manifestări ale capacităţilor de forţă ale unei grupe musculare. Asemenea construcţii nu au o legătură nemijlocită cu structura exerciţiilor competiţionale şi se folosesc în general în perioada pregătitoare (de bază) sau ca opţiune în cea competiţională pentru fortificarea „verigii slabe”. Conform clasificării lui I.P. Ratov [7], astfel de simulatoare sunt înzestrate chiar cu indicatoare privind efortul produs şi servesc pentru „specializarea calitativă”, deoarece sunt orientate spre dezvoltarea unei calităţi motrice speciale (reconstrucţii morfologice şi structurale ale aparatului locomotor).

Aceste dispozitive au o structură simplă, spectrul sarcinilor care sunt rezolvate cu ajutorul lor nu depăşeşte limitele creşterii nivelului calitativ al capacităţilor fizice ale omului. Ele pot fi aplicate practic în toate genurile de sport în calitate de mijloace ajutătoare şi nu necesită o pregătire tehnică prealabilă. Cu toate acestea, dispozitivele de simulare sunt destul de conservative în crearea condiţiilor variaţionale în timpul adaptării la impactul lor, dacă sunt folosite o perioadă îndelungată.

Un alt grup de simulatoare intensiv elaborat de către specialiştii din domeniul sportului sunt simulatoarele specializate, al căror scop de bază este perfecţionarea tehnicii exerciţiilor competiţionale. Utilizarea acestor dispozitive oferă avantaje considerabile în intensificarea procesului de antrenament, şi mai ales atunci cînd crearea unor asemenea construcţii este precedată de o prelucrare experimentală profundă a viitorului mijloc de antrenament.

Metodele antrenamentului sportiv sunt permanent perfecţionate. Se evidenţiază cîteva direcţii principale de aplicare a acestora. Prima este legată de creşterea permanentă a volumurilor totale ale eforturilor de antrenament. A doua este caracterizată de creşterea evidentă a greutăţii specifice a exerciţiilor speciale, care corespund structurii mişcării, caracterului contracţiilor neuromusculare, specificului genului de sport ales. A treia direcţie este caracterizată de folosirea mijloacelor tehnice, a simulatoarelor, a echipamentului care permite să fie folosite mai pe deplin capacităţile organismului sportivilor. A patra direcţie este legată de perfecţionarea abordării ştiinţifice ce ţine de dirijarea procesului de antrenament pe baza folosirii mijloacelor şi metodelor controlului mixt, realizat cu ajutorul informaţiei ştiinţifice despre demarările motrice şi emoţionale ale organismului sportivului [8].

Concluzii

1. La elaborarea simulatoarelor pentru perfecţionarea acţiunilor motrice ale sportivilor în genurile de sport de forţă-viteză în calitate de criterii de evaluare a măiestriei tehnice, se ţine cont nu de caracteristicile de bază care determină mişcarea, ci de cele care sunt recepţionate vizual, indicii externi ai eficienţei, la care pot fi adăugaţi parametrii spaţiali

(deplasarea segmentului sau a corpului sportivului, precum şi traiectoriile lor, viteza ş.a.). Sunt ignoraţi factorii determinanţi, adică parametrii dinamici.

2. Analiza literaturii ştiinţifico-metodice şi a experienţei privind pregătirea sportivilor în condiţiile actuale ne permite să presupunem că perfecţionarea ulterioară a teoriei şi metodicii antrenamentului sportiv va decurge în direcţia dezvoltării şi realizării practice în special a ultimelor trei direcţii. Aceasta ar trebui să orienteze specialiştii de diferit nivel spre o căutare permanentă a metodelor mai intensive de antrenament, folosirea mijloacelor tehnice şi a simulatoarelor deja existente şi elaborarea altora, mai perfecte, integrarea în procesul pregătirii sportivilor a controlului mixt.

Bibliografie:

1. Botnarenco T.A., Rîşneac B.V. Problemele actuale privind perfecţionarea sistemului de învăţământ în domeniul culturii fizice. În: Materialele conf. ştiinţifice internaţionale. Chişinău, 1996. 109 p.

2. Hillerin P.J., Schor V., Stupineanu I. ERGOSIM –marca de concepte sau aparat de pregătire. În: Ştiinţa sportului, nr.3, 1996, p. 34.

3. Вороненко С.В. Формирование ритмоскоростной структуры двигательного навыка в спортивном плавании с использыванием искуственно созданых условий: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. Москва, 1987. 23 с.

4. Евсеев С.П. Теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом: автореф. дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. докл. Москва, 1996. 79 с.

5. Койгеров С.В. Инструментальные методы научных исследований в плавании. Метод разработки для ВШТ. Москва: ГЦОЛИФК, 1991. 48 с.

6. Мамий А.Р. Проявление скоростно-силовых способностей при различных режимах сокращения мышц нижних конечностей. В: Вестник Адыгейского государственного университета, Майкоп, 2006, № 1, с. 283-285.

7. Ратов И.П. Исследование спортивных движений и возможностей управления изменениями их характеристик с использованием технических средств: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Москва, 1972. 45с.

8. Ратов И.П., Бальсевич В. К. Спортивные перспективы третьего тысячелетия (XXI век). В: Теория и практика физической культуры, 1995, № 7, с. 2-5.

9. Свечкарёв В.Г. Совершенствование двигательных возможностей человека посредством автоматизированных систем управления: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Майкоп, 2008. 58 с.

10. Черкесов Ю.Т. Проблема и методические возможности детерминации режимов силового воздействия спортсменов с объектами управляющей предметной среды: автореф. дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. докл. Москва, 1993. 63 с.

11. Чурсинов В.Ь. Внешние факторы в управлении движениями человека. Майкоп: Изд-во АГУ. 2003. 184 с.

DOZAREA EFORTULUI FIZIC ÎN PROCESUL PLANIFICĂRII PROCESULUI DE ANTRENAMENT AL FOTBALIŞTILOR JUNIORI

Sîrghi Serghei,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *training, system, juniors, football.*

Abstract. *The study and research of the special literature reveals the fact that today there is a rich experience in examination and organizing the process of training for junior sportsmen at different levels of their multiannual training. In the same time, the diversity of means and methods for training young football players (Juniors II) isn't enough for the studied problem of the system of training juniors.*

Introducere

În abordarea conceptului de pregătire fizică, trebue să pornim de la definiţia lui. Astfel, în tot mai multe lucrări ale specialiştilor [1, 2, 3, 4], înţelesul principal al pregătirii fizice este formulat ca fiind nivelul dezvoltării posibilităţilor motrice ale individului, nivel atins în procesul practicării sistematice a exerciţiilor fizice.

Pregătirea fizică constituie suportul pentru toate celelalte componente ale antrenamentului, reprezentînd chiar baza de plecare pentru întreg procesul de pregătire [3, 4, 5, 6].

În literatura de specialitate nu este unanimă afirmaţia că pregătirea fizică se referă la valoarea indicilor morfofuncţionali şi ai calităţilor motrice. Mai mult, în cadrul pregătirii sportivilor, valoarea pregătirii fizice este determinată şi de nivelul de stăpînire a acestora [7, 8, 9, 10].

Analiza şi studierea literaturii de specialitate vizavi de problema menţionată scoate în evidenţă faptul că, până în prezent, a fost acumulată o bogată experienţă în examinarea şi construirea procesului de antrenament, în pregătirea sportivilor juniori la diferite etape ale antrenamentului multianual. În acelaşi timp, diversele mijloace şi metode de perfecţionare fizică în pregătirea tinerilor fotbalişti juniori II nu acoperă pe deplin problema studiată în sistemul lor de pregătire.

Este important de menţionat faptul că, folosind eforturile fizice cu caracter de forţă, trebuie să se ţină cont şi de rezultatele obţinute anterior de alţi cercetători [5, 7, 9, 10].

Scopul cercetării constă în perfecţionarea metodei de dezvoltare a forţei în cadrul procesului planificat în perioada de pregătire a tinerilor fotbalişti. De aceea, s-a hotărât că forţa să fie tratată la fel ca celelalte capacităţi complexe.

Pentru atingerea scopului dat ne-am propus să realizăm următoarele obiective:

- analiza structurii şi conţinutului eforturilor în cadrul antrenamentului în perioada de pregătire a juniorilor II;
- aplicarea mijloacelor şi metodelor de perfecţionare a forţei în etapa pregătitoare.

În cercetare am folosit următoarele metode:

1. Experimentul pedagogic;
2. Metoda testelor;
3. Înregistrarea rezultatelor pregătirii fizice;
4. Analiza matematico-statistică.

Pentru verificarea nivelului pregătirii fizice s-a folosit testarea complexă a tinerilor fotbalişti. Aceasta avea scopul stabilirii nivelului de dezvoltare a unor capacităţi fizice, specific jocului de fotbal (Tabelul 1).

Rezultatele demonstrează că volumul eforturilor fizice, exprimate în capacităţile de forţă-viteză, constituie 8 - 10% din volumul total al efortului, ceea ce nu permite obţinerea unei creşteri dinamice a nivelului pregătirii fizice şi, ca urmare, nu sporeşte eficienţa activitaţii competiţionale a jucătorilor. În aceste condiţii, au fost obţinute premise pentru alcătuirea noilor complexe de mijloace şi metode ce acţionează în perioada pregătitoare, cu scopul majorării volumului eforturilor cu caracter de forţă -viteză. Menţionăm că perioada de pregătire, care constituie 16 săptămîni, a fost divizată în trei etape:

1. Etapa pregătirii generale, care s-a axat pe folosirea în antrenamente a complexelor de mijloace cu caracter de forţă în proporţie de 65-70% efort special şi 30-35% efort nespecific.

2. Etapa pregătirii speciale, care a avut drept scop acumularea potențialului dinamic pe fundalul majorării exercițiilor speciale, direcționate spre eforturile de forță și de dezvoltare a forței explozive.

3. Etapa precompetițională, al cărei scop a fost majorarea în continuare a potențialului motrice și perfecționarea măiestriei tehnico-tactice. În această etapă au fost excluse exercițiile cu haltera.

Tabelul 1. Rezultatele experimentului constatativ la compartimentul pregătire fizică în etapa pregătitoare (n = 24)

Nr. crt.	Testele	Decembrie	Ianuarie	Februarie	Martie
		$(\bar{X} \pm_m)$	$(\bar{X} \pm_m)$	$(\bar{X} \pm_m)$	$(\bar{X} \pm_m)$
1	Alergare 10m (sec)	1,95±0,08	1,92±0,003	1,86±0,05	1,85±0,07
2	Alergare 50m (sec)	6,94±0,13	6,85±0,17	6,70±0,18	6,80±0,22
3	Alergare 7x50 (m)	69,0±1,3	67,9±1,5	67,0±1,7	67,2±2,1
4	Săritura pe verticală (cm)	38,5±4,9	39,0+3,5	41,1±2,9	41,8+3,9
5	Lovitura la distanță (m)	75±6	78±4	78±6	76±4
6	Dinamometria lombară (kg)	94±7	98±5	106±7	99±6

Astfel, la etapa de pregătire, în fiecare mezociclu, au fost utilizate mijloace de dezvoltare a forței explozive. Au avut succes exercțiile din atletism, accentul punându - se pe viteza mișcărilor și ridicarea înaltă a coapselor. Pentru dezvoltarea capacităților de forță-viteză s-a folosit metoda de șoc, dezvoltîndu-se în special, componentul exploziv al acestora.

Ca urmare a acestor investigații, am obținut următoarele rezultate (Tabelul 2).

Tabelul 2. Rezultatele obținute pe etape la compartimentul pregătire fizica (n=24)

Nr. crt.	Testele	Înainte de antrenament	Etapele pregătirii				
			Pregătirea generală		Pregătirea specială		Pregătirea Precompe-tițională
		$(\bar{X} \pm_m)$	$(\bar{X} \pm_m)$	$(\bar{X} \pm_m)$	$(\bar{X} \pm_m)$	$(\bar{X} \pm_m)$	$(\bar{X} \pm_m)$
1	Alergare 10 m (sec)	1,93±0,06	1,86±0,04	1,82±0,02	1,80±0,03	1,80±0,02	1,76±0,02
2	Alergare 50 m (sec)	6,92±0,22	6,85±0,16	6,75±0,0l	6,71±0,08	6,60±0,08	6,62±0,08
3	Alergare 7x50 m (sec)	66,4±3,1	65,0±2,1	65,0±1,3	65,0±1,1	64,3±1,1	62,0 ±1,4
4	Săritură pe verticală (cm)	34,0±2,3	41,7±4,8	42,7±3,5	43,4±3,2	42,6±2,7	46,3±3,2
5	Lovitură la distanță (m)	76±5	78±5	70±6	82±6	82±5	85±5
6	Dinamometria lombară (kg)	99±8	112±2	118±4	120±2	122±3	127±5

Metodele tradiționale de planificare a eforturilor fizice în sistemul de pregătire a tinerilor fotbaliști necesită o atenție sporită.

Volumul efortului total a fost micșorat, însă intensitatea executarii exercițiilor a fost majorată. Trebuie menționat, că la etapa precompetițonală, eforturile de viteză-forță au constituit în medie 26,2% din volumul total de lucru.

Concluzii

1. Analiza comparativă a rezultatelor obținute de juniori la etapa inițială de cercetare ne confirmă cu certitudine faptul că juniorii s-au apropiat mult de indicii obținuți de seniori la toate evaluările din compartimentul pregătirii fizice.
2. Prin utilizarea metodei statistico-matematice s-a evidențiat o creștere substanțială a indicelor de forță-viteză. Toate celelalte capacități motrice – viteza, îndemînarea, rezistența, precum și rezistența organismului la accidentări – vor avea indici superiori de manifestare.
3. Avînd în vedere influențele pozitive demonstrate statistico-matematic asupra complexului de capacități motrice, se poate deduce cu ușurință că și disponibilitățile tehnico-tactice ale sportivilor vor fi influențate pozitiv.
4. În urma cercetării realizate, s-a constatat că la această vîrstă, în procesul de pregătire al juniorilor, pregătirea fizică și tehnico-tactică trebuie să aibă aceeași pondere.

Propuneri

Pentru a atinge un efect mai inalt în dozarea efortului fizic, în sistemul de pregătire a juniorilor se recomandă folosirea complexelor de exerciții cu greutați timp de 35 - 45 min pe o perioadă de 8 - 12 saptămâni.

În perioada precompetițională, lucrul cu greutățile va fi inlocuit de exercițiile de detentă.

Bibliografie:

1. *Alexe N., et. al. Antrenamentul sportiv modern. București: Editis, 1993.*
2. *Bota C. Fiziologia educajiei fizice și sportului, Ergofiziologie. București Antim Ivireanu, 1997.*
3. *Colibaba E. D., Bota I. Jocuri Sportive. Teorie și metodica. București: Aldin, 1998.*
4. *Dragnea A. Antrenamentul sportiv. Bucurejti: Didactica și Pedagogică, 1996.*
5. *Stănculescu V. Pregătirea fizică a fotbaliștilor. București: Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport,1967.*
6. *Miu Șt. Fotbal: specializare. București: Fundația România de Mîine,2001.*
7. *Cojocaru V. Curs de Fotbal: specializare. Vol. I. București, 1994.*
8. *Apolzan D. Fotbal 2010. București,1995.*
9. *Stănculescu V. Fotbal aspecte modern de antrenament și joc. București: Sport Turism, 1977.*
10. *Motroc I. Fotbal: curs specializare. București: RODOS, 1994.*

PREGĂTIREA MOTRICE A RUGBIȘTILOR SENIORI PRIN APLICAREA APARATELOR AJUTĂTOARE ÎN FUNCȚIE DE POSTUL DE JOC

Tăbârța Vasile, Rusu Cornel,
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Keywords*: rugby players, motric training, method of training, game position.*

Abstract. *This research is a experimental study which's goal is to highlight the role and importance of motric training of professional rugby players and it proposes the application of a differentiated method of training for players depending on their game positions.*

Pregătirea motrice reprezintă unul dintre factorii de bază ai pregătirii sportive la orice nivel în cadrul procesului de instruire al sportivilor. Deseori, nivelul pregătirii sportive, inclusiv în jocurile sportive, determină rezultatul confruntării dintre două echipe. Evoluția pregătirii sportive a fost și este permanent în vizorul specialiștilor la toate etapele pregătiri sportive [1, 2, 4, 5]. În funcție de nivelul acestuia, intervin diferite modificări în planurile de pregătire a sportivilor, pentru a-i aduce la forma fizică maximală pentru competițiile planificate.

Acest lucru, cu siguranță, se referă și la jocul de rugby, care înaintează cerințe specifice acestui joc față de nivelul pregătirii motrice a jucătorilor [3, 7]. În plus, activitatea pe teren a jucătorilor de rugby diferă în funcție de postul de joc al fiecăruia. Anume acest moment a fost luat în calcul în cadrul experimentului constatativ efectuat cu scopul de a scoate în evidență nivelul pregătirii motrice al jucătorilor în funcție de postul de joc al acestora.

Trebuie menționat faptul că în rugby jucătorii sunt clasificați pe două posturi de joc – atacanți și apărători, ultimii mai sunt numiți și jucători de trei sferturi. La experimentul în cauză au participat toți jucătorii cluburilor sportive din țară, participanți la Campionatul Republicii Moldova, al căror rezultate au fost analizate și comparate cu cerințele Federației Moldovenești de Rugby, cu rezultatele selecționatei țării la ascest capitol, precum și cu cele ale jucătorilor Clubului de Rugby ”Blumarin”, echipă care în continuare va evolua în calitate de grupă experimentală în cadrul experimentului pedagogic de bază. Calculele rezultatelor înregistrate sunt prelucrate și prezentate în tabelul de mai jos.

Tabelul 1. Nivelul pregătirii motrice specifice a rugbiştilor din RM

Nr. crt.	*Normele de control*	*Posturi de joc*	*Modelul FMR*		*Echipa Naţională*		*Media pe ţară*		*Echipa RC „Blumarin”*	
			Ind.	*%*	*Ind.*	*%*	*Ind.*	*%*	*Ind.*	*%*
1	Alergare 30 m, *sec*	Atac.	4,2	100	4,48	93,43	4,84	84,86	4,68	88,67
		3/4	4,0	100	4,08	98,00	4,37	90,85	4,32	92,00
2	Alergare 100 m, *sec*	Atac.	12,4	100	13,07	94,69	13,85	88,30	13,60	90,42
		3/4	11,8	100	12,07	97,81	12,7	92,47	12,52	93,99
3	Alergăriare 3000 m, *min*	Atac.	11,8	100	12,46	94,40	14,10	80,50	13,37	86,79
		3/4	10,6	100	11,06	95,76	12,49	82,27	12,35	83,59
4	Săritura în lungime de pe loc, *cm*	Atac.	250	100	237,92	95,17	227,64	91,06	231,25	92,50
		3/4	265	100	251,67	94,97	244,72	92,35	245,42	92,62
5	Săritura pe verticală, *cm*	Atac.	48	100	46,58	97,05	43,72	91,09	43,25	90,11
		3/4	55	100	51,75	94,09	48,34	87,89	48,42	88,04
6	Împingerea greutăţii din poziţia culcat, *kg*	Atac.	140	100	127,92	91,38	100,42	71,73	103,33	73,81
		3/4	120	100	105,58	87,99	88,61	73,85	91,25	76,05
7	Tracţiuni la bara fixă, *nr. ori*	Atac.	12	100	10,08	84,00	6,67	55,59	7,33	61,09
		3/4	14	100	15,42	110,15	10,47	74,79	10,50	75,00
8	Semigenuflexiuni cu greutăţi, *kg*	Atac.	250	100	198,33	79,34	132,08	52,84	139,58	55,84
		3/4	220	100	164,17	74,63	107,92	49,06	114,17	51,90
9	Testul Australian, *m*	Atac.	720	100	698,75	97,05	646,39	89,78	643,33	89,36
		3/4	760	100	731,67	96,28	679,58	89,42	680,00	89,48
10	Alergare de suveică 5 x 10 m	Atac.	14,3	100	14,79	96,67	15,87	89,12	15,69	90,38
		3/4	13,8	100	14,03	98,43	14,88	92,27	14,80	92,85

Astfel, una dintre capacităţile motrice de bază ale jocului de rugby este viteza, care în cercetările noastre s-a apreciat prin alergarea de viteză 30m şi 100m. Analizând testul de alergare 30m a celor trei eşantioane de sportivi supuşi cercetărilor, se observă clar că nici unul

dintre aceştia nu depăşeşte pragul modelului stabilit de Federaţia Moldovenească de Rugby. Spre exemplu, echipa naţională (jucătorii atacanţi) a demonstrat o medie de 4,48s, care, conform calculelor efectuate, constituie 93,43% faţă de baremul federaţiei de profil (4,20s).

Mai mare este diferenţa dintre media pe ţară (4,84s) şi modelul FMR (4,20s) şi media RC „Blumarin” (4,68s) şi baremul FMR (4,20s). Aceste date fiind prezentate în procente, observăm clar că media pe ţară este inferioară baremului FMR cu 15,14%, iar cea a echipei RC „Blumarin” - cu 11,27%.

Analizând rezultatele jucătorilor de ¾ la această probă la toate trei eşantioane de sportivi, se observă clar că atât la jucătorii atacanţi, cât şi la cei apărători, nici unul dintre acestea nu depăşeşte pragul modelului stabilit de FMR.

Spre exemplu, jucătorii de ¾ ai echipei naţionale au demonstrat la proba dată o medie de 4,08s, care constituie 99% faţă de baremul Federaţiei de Rugby (4,0s). O diferenţă mai mare se observă între media pe ţară (4,37s), ce constituie 89,1%, şi modelul FMR (4,0s). Aproximativ în aceeaşi proporţie sunt prezentate rezultatele medii ale jucătorilor de ¾ ai RC „Blumarin” (4,32 s), ce constituie 89,2%, faţă de modelul FMR (4,0s).

Prin urmare, calitatea motrice viteza necesită o nouă tratare din partea cadrelor didactice pentru o viitoare îmbunătăţire a performanţelor în această direcţie.

Un alt indice al calităţii motrice viteza este alergarea de viteză 100m, acesta fiind un test standardizat acceptat în lumea sportivă drept unul dintre cele mai informative pentru aprecierea nivelului dezvoltării vitezei generale a sportivilor.

Analizând testul alergare de 100m a celor trei eşantioane de sportivi supuşi cercetărilor, se observă, ca şi la alergarea de 30m, că nici unul dintre acestea nu depăşeşte pragul modelului Federaţiei Moldoveneşti de Rugby. Spre exemplu, jucătorii atacanţi ai echipei naţionale au un rezultat de 94,69% faţă de baremul Federaţiei de Rugby din Moldova, media acestuia fiind de 12,40s. O mai mare diferenţă se înregistrează între media pe ţară, care constituie 88,30% (13,85s), şi modelul FMR (12,40s). Atacanţii RC „Blumarin” au demonstrat o medie de 13,60s, ce constituie 90,42% din baremul FMR, acesta fiind de 12,40s.

Analizând datele jucătorilor atacanţi, observăm clar că media pe ţară este sub baremul federaţiei cu 11,70%, iar a jucătorilor RC „Blumarin” - cu 9,58%.

Dacă analizăm rezultatele jucătorilor de ¾ la această probă de control, observăm că toate cele trei eşantioane de sportivi, la fel, nu ating pragul modelului stabilit de FMR. La proba dată jucătorii de ¾ a echipei naţionale au demonstrat o medie de 12,07s, ce constituie 97,81% faţă de modelul FMR, care este de 11,80s. Urmărind rezultatul mediei pe ţară la aceeaşi probă, observăm, la fel, o diferenţă faţă de modelul FMR, unde media pe ţară este de 12,7s şi constituie 92,47%, iar modelul FMR este de 11,80s. Rezultatul mediu la acest test al jucătorilor RC „Blumarin”, la fel, este inferior modelului federaţiei de profil, fiind de 12,52s, ceea ce constituie 93,99% faţă de modelul FMR.

O altă calitate motrice specifică jocului de rugbi este rezistenţa generală şi specifică. În cadrul cercetărilor efectuate, drept test de apreciere a nivelului pregătirii de rezistenţă a rugbiştilor seniori l-a constituit testul de alergare la 3000 m.

Analizând rezultatele jucătorilor atacanţi la testul dat, observăm, ca şi în cazurile precedente, că nici unul din cele trei eşantioane de sportivi n-au depăşit pragul modelului Federaţiei de Rugby. Rezultatul mediu al echipei naţionale este de 12,46 min, ceea ce constituie 94,40% faţă de modelul federaţiei de specialitate (11,8 min). Inferior este şi rezultatul mediei pe ţară, acesta fiind de 13,85 min, care reprezintă 88,30% din indicele

prevăzut de FMR. La fel, şi rezultatul mediu al RC „Blumarin” este inferior modelului FMR, fiind de 13,37 min, ceea ce constituie 86,79% faţă de baremul de 11,8 min.

Aproximativ aceeaşi situaţie o observăm şi la jucătorii de ¾, adică jucătorii apărători. Astfel, echipa naţională a înregistrat o medie de 11,06 min, ce constituie 95,76%, modelul FMR fiind de 10,6 min. Rezultatul mediei pe ţară este de 12,49 min, ceea ce reprezintă 82,27%, fiind, la fel, inferior baremului federaţiei de profil. Media jucătorilor RC „Blumarin”, fiind de 12,35 min, constituie 83,59% din standardele FMR.

Destul de importante în jocul de rugbi sunt calităţile combinate, în cazul nostru - de forţă-viteză, care, în cadrul cercetărilor întreprinse, au fost apreciate prin testul ”săritura în lungime de pe loc”. O analiză generală asupra acestui test ne demonstrează aceeaşi tendinţă ca şi la probele precedente, unde toate eşantioanele cercetate practic nu ating indicatorii propuşi de federaţia de profil.

La proba de control „săritura în lungime de pe loc”, echipa naţională a demonstrat o medie a jucătorilor atacanţi de 237,92 cm, ce reprezintă 95,17% din modelul FMR, acesta fiind de 250 cm.

Media pe ţară este de 227,64 cm şi constituie 91,06%, fiind cu 8,94% sub pragul modelului federaţiei. Destul de mic este şi rezultatul mediu al jucătorilor de la RC „Blumarin” aceştia înregistrând o medie de 231,25 cm, ceea ce constituie 92,50% din modelul FMR.

Această inferioritate a rezultatelor faţă de modelul FMR o observăm şi la jucătorii de ¾. Astfel, media jucătorilor echipei naţionale la acest test este de 251,67 cm, constituind 94,97% din standardul indicat de federaţia de profil, acesta fiind de 265 cm. O diferenţă şi mai mare se observă la media pe ţară, care este de 244,72 cm, şi media jucătorilor RC „Blumarin” - 245,42 cm, constituind 92,35% şi, respectiv, 92,62% faţă de indicii federaţiei de specialitate.

O altă probă de verificare a fost săritura în sus de pe loc, care, de fapt, este la fel ca şi în cazul precedent o probă de forţă-viteză. Analizând rezultatele testului dat la jucătorii atacanţi, observăm că nici unul dintre cele trei eşantioane de sportivi nu depăşeşte modelul Federaţiei Moldovenești de Rugby. Spre exemplu, echipa naţională a demonstrat o medie de 46,58 cm, ce constituie 97,05, baremul federaţiei fiind de 4,8 cm. Urmărind rezultatele mediei pe ţară la acest test, a fost înregistrată o medie de 43,72 cm, ceea ce reprezintă 91,09% din modelul federaţiei de profil. Mai mici s-au dovedit a fi rezultatele jucătorilor RC „Blumarin” (43,25 cm), faţă de modelul federaţiei de specialitate, înregistrând doar 90,11% din indicatorul prevăzut de FRM.

Nu diferă cu mult la acest test rezultatele jucătorilor de ¾ încadrat în cercetările efectuate. Astfel, jucătorii echipei naţionale au înregistrat o medie de 51,75 cm, constituind 94,09% faţă de modelul FMR, acesta fiind de 55 cm. Rezultatul mediei pe ţară a jucătorilor din Campionatul Național este de 48,34cm şi constituie 87,89% din rezultatul indicat de federaţia de profil.

Spre deosebire de media pe ţară, jucătorii de ¾ ai RC „Blumarin” au demonstrat un rezultat mediu de 48,42 cm, acesta constituind doar 88,04%, faţă de modelul FMR, care reprezintă 55 cm.

Un test destul de reprezentativ pentru jucătorii de rugbi a fost cel de împingere a greutăţii din poziţia culcat, acesta fiind o probă de control ce reprezintă nivelul de dezvoltare a forţei sportivilor.

Analizând cu atenţie rezultatele jucătorilor atacanţi înregistrate la acest test, se observă o situaţie identică cazurilor precedente, unde rezultatele celor trei eşantioane de sportivi cercetaţi sunt sub pragul modelului FMR, care în cazul dat este de 140 kg.

Echipa Naţională a demonstrat la acest test o medie de 127,92 kg, ce constituie 91,38% faţă de indicatorul federaţiei de profil, iar rezultatul mediei pe ţară este de 100,42 kg, constituind doar 71,73% din maximumul prevăzut de FMR. La fel, şi rezultatul echipei RC „Blumarin” este sub modelul federaţiei de profil, fiind de 103,33 kg, ceea ce constituie 73,85%.

Un alt indicator de forţă este tragerea la bara fixă a jucătorilor. Analizând evoluţia jucătorilor atacanţi ai celor trei eşantioane cercetate, observăm că rezultatul mediu al jucătorilor atacanţi din echipa naţională este de 10,08 trageri, ce constituie 84,00% faţă de modelul federaţiei, acesta prevăzând tragerea de 12 ori la bara fixă. Sub pragul modelului FMR este şi rezultatul mediei pe ţară (6,67 ori), constituind 55,59% faţă de modelul federaţiei de specialitate. Rezultatul mediu al echipei RC „Blumarin” este de 7,33 trageri şi constituie 61,09% din numărul maximal prevăzut de FMR.

Analizând rezultatele jucătorilor de ¾ la tragerea la bara fixă, observăm o medie superioară modelului federaţiei la echipa naţională, care a demonstrat o medie de 15,42 trageri, modelul federaţiei de profil fiind de 14 trageri. Această creştere a rezultatelor se observă doar la reprezentanţii echipei naţionale, şi anume la jucătorii apărători, care au o pregătire excelentă la proba respectivă. Cu totul diferă rezultatele în cazul mediei pe ţară, care este inferioară modelului federaţiei şi înregistrează 10,47 trageri la bara fixă, constituind 74,79% faţă de modelul FRM. La fel, inferior modelului este şi rezultatul mediu al jucătorilor echipei RC „Blumarin”, care în medie s-au tras de 10,50 ori, ceea ce constituie doar 75,00% faţă de indicatorul federaţiei de specialitate.

Un alt test de forţă generală aplicat în cadrul experimentului pedagogic a fost cel semigenuflexiunii cu greutăţi.

Analizând rezultatele înregistrate la cele trei eşantioane de sportivi cercetaţi, observăm că jucătorii atacanţi ai echipei naţionale au demonstrat o medie de 198,33 kg, ceea ce constituie 79,34% faţă de modelul federaţiei de rugby, acesta fiind de 250 kg.

Rezultatele mediei pe ţară a atacanţilor, la fel, sunt inferioare modelului FRM, fiind de 132,08 kg, ceea ce constituie 52,84% din baremul prevăzut de federaţia de profil. Rezultatul mediu al jucătorilor echipei RC „Blumarin” la fel, n-a depăşit modelul federaţiei, fiind de 139,58 kg, ceea ce constituie 55,84%.

Aceeaşi situaţie o observăm şi la jucătorii de ¾, unde nici unul dintre cele trei eşantioane n-a depăşit modelul FMR, care, la postul dat de joc, este de 220 kg.

Rezultatul mediu al echipei naţionale este de 164,17 kg, ce constituie 74,63% faţă de modelul FRM, iar rezultatul mediu pe ţară este de 107,92 kg, ce constituie 49,06% din baremul prevăzut de federaţia de specialitate. Media jucătorilor echipei RC „Blumarin”, la fel, este inferioară modelului federaţiei, fiind de 114,17 kg, ceea ce constituie 51,90% faţă de model.

Astfel, analizând toate probele de forţă, se observă clar că atât jucătorii atacanţi, cât şi jucătorii apărători au înregistrat valori cu mult sub baremurile prevăzute de Federaţia Moldovenească de Rugbi, fapt ce pune în gardă specialiştii din domeniu privind pregătirea de forţă a sportivilor seniori din ţară. Acest lucru impune o nouă atitudine faţă de pregătirea sportivilor la acest capitol.

Încă un test ce reprezintă capacitatea de rezistenţă specifică a rugbiştilor este Testul Australian, care a fost aplicat atât pentru jucătorii atacanţi, cât şi pentru apărători.

După analiza rezultatelor celor trei eşantioane de sportivi la acest test, observăm că nici unul dintre acestea nu depăşeşte pragul modelului Federaţiei Moldoveneşti de Rugby. Spre

exemplu, la acest test jucătorii atacanţi ai echipei naţionale au demonstrat o medie de 698,75 m, ceea ce constituie 97,05% faţă de baremul federaţiei, care este de 720 m.

Rezultatul mediei pe ţară a jucătorilor atacanţi la Testul Australian este de 646,39 m, ceea ce constituie 89,78% faţă de baremul federației de profil. O diferenţă şi mai mare este între rezultatul mediu al atacanţilor RC „Blumarin”, care care constituie 643, (89,36%) şi modelul FRM (720 m).

Analizând rezultatele jucătorilor de ¾ la această probă de control, observăm că toate cele trei eşantioane de sportivi, la fel, nu depăşesc pragul modelului stabilit de FMR. Jucătorii de ¾ ai echipei naţionale la proba dată au demonstrat o medie de 731,67 m, ce constituie 96,28% faţă de modelul FRM. Rezultatul mediei pe ţară ne demonstrează, la fel, o inferioritate faţă de modelul FRM şi este de 679,58 m, ceea ce constituie 89,42% faţă de modelul federației de specialitate.

Analizând rezultatul mediu al RC „Blumarin” la acest test, se observă, la fel, o inferioritate faţă de modelul FMR şi este de 680,00 m, ceea ce constituie 89,48%, faţă de modelul federației.

Prin urmare, proba de rezistență specifică, la fel, a scos în evidență un șir de neajunsuri privind pregătirea sportivilor pentru marea performanță. Acest lucru este mai pronunțat în cazul jucătorilor apărători, care de fapt este un lucru firesc ţinînd cont de caracteristicele morfologice ale acestora, deoarece ei sunt mult mai masivi și, desigur, mai puțin rezistenți în comparație cu jucătorii atacanți.

În sfârşit ultima probă la care au fost testaţi rugbiştii seniori din Republica Moldova a fost alergarea de suveică 5x10m, probă ce reprezintă nivelul dezvoltării capacităților coordinative ale sportivilor.

Analizând proba amintită, observăm că, la toate cele trei eşantioane de sportivi supuşi cercetărilor, se înregistrează o inferioritate a rezultatelor în comparație cu modelul FMR, atât la jucătorii atacanți, cât și la apărători.

Rezultatul mediu al jucătorilor atacanţi din echipa naţională la această probă este de 14,79s, ceea ce constituie 96,67% din modelul propus de federația de profil. Observăm o diferenţă şi mai mare a rezultatului mediu pe ţară, care este de 15,87s și constituie 89,12% faţă de modelul RMR (14,30s). Inferior modelului Federaţiei de Rugby este şi rezultatul mediu al jucătorilor de la RC „Blumarin”, fiind de 15,69s, ceea ce constituie 90,38 faţă de modelul FMR.

O situaţie aproape identică o observăm şi la jucătorii de ¾, care este, la fel, inferioară modelului FMR. Spre exemplu, rezultatul mediu al jucătorilor de ¾ ai echipei naţionale este de14,03s, ceea ce constituie 98,43% faţă de modelul federaţiei de profil, care este de 13,80s. Inferior este şi rezultatul mediu pe ţară (14,88s) faţă de modelul EMR, care constituie 92,27% faţă de acesta. Aceeaşi situaţie o observăm şi la rezultatul mediu al jucătorilor RC „Blumarin”, care au înregistrat 14,80s și constituie 92,85% faţă de modelul federaţiei, acesta fiind de 13,80s.

Astfel, analizând detaliat rezultatele sportivilor cuprinși în experimentul pedagogic, observăm clar o tendință bine conturată privind nivelul scăzut al sportivilor față de baremurile indicate de Federația Moldovenească de Rugby. Există și unele discordanțe în cazul analizei rezultatelor jucătorilor în funcție de posturile de joc ale acestora. Spre exemplu, jucătorii atacanți predomină la probele de viteză (alergări 30 și 100m), rezistență (alergare30500m, Testul Australian) și testul de coordonare a mișcărilor (alergarea de suveică 5x10m). Jucătorii apărători sunt superiori la probele de forță (împingerea greutății din poziția culcat, tragerea la

bara fixă, semigenulflexiuni cu greutăți), probele de forță-viteză (săritura în lungime, săritura în sus de pe loc). Prin urmare, aceste rezultate dictează o nouă atitudine a antrenorilor față de procesul de instruire al sportivilor, în cadrul căruia ei vor ține cont de particularitățile morfofuncționale ale jucătorilor, precum și de conținutul activității motrice a acestora în funcție de postul de joc.

Rezultatele înregistrate servesc drept material metodico-didactic pentru planificarea și organizarea procesului de instruire al rugbiștilor, în cazul dat la nivel de seniorat.

Bibliografie:

1. Bompa T.O. Teoria şi metodologia antrenamentului. Bucureşti: Ponto, 2002. 200 p.
2. Colibaba D. E., Bota I. Jocuri sportive. Teorie şi metodică. Bucureşti: Editura Aladin, 1998. 100 p.
3. Constantin V. Rugby, tehnică şi tactică. Bucureşti: ANEFS, 2004. 168 p.
4. Dragnea A. Teoria sportului. Bucureşti: FEST, 2002. 280 p.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры, техника, тактика, методика обучения. Москва: Академия, 2002. 507 с.
6. Холодов Ж.К., Варакин В.А., Основы подготовки регбистов. Москва: ФиС, 1984, 226 с.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ ЛИНЕЙНОГО ИГРОКА 12-13 ЛЕТ В ГАНДБОЛЕ

Вережан Руслан,
Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Keywords: *Preliminary stage, junior 12-13 aged handball players, pivot player. Technical preparation, tactical preparation, functional state, pedagogical monitoring, classification*

Abstract. *Heart rate and allow an objective spirometry dosing load in the training process. The exercises directed to the force increasing of fast muscle fibers are referred to the regime of alactaut influence. Cardio-vascular system is an index of tension performing of physical exercises. The classification divides the performance of physical exercises into groups with the chiefly activization of different metabolic function. In the work is also displayed a classification of preparation the technical and tactical means applied in 12-13 years old players in handbal.*

Объективное состояние подготовленности спортсменов находит свое отражение в конкретных показателях, полученных в результате исследования.

Процесс планирования тренировочной работы, как специальной физической, так и технической направленности, представляет собой сложную технологию последовательного принятия достаточно большого числа решений. Для практической работы мы предложили ряд операций, каждая из которых взаимосвязана с предыдущей.

1. В начале подготовительного периода мы определили соревнование или турнир, имеющие приоритет перед другими. Например, для мальчиков 12-13 лет это может быть первенство города или Спартакиада учащихся. На основании имеющегося календаря соревнований выбирали главный старт спортивного сезона и определяли цель выступления в нем.

К сроку главного старта спортсмены (команда в целом) имела соответствующий функциональный и двигательный потенциал, необходимый для достижения запланированного спортивного результата.

2. На основании динамики объективных данных (результатов тестов прошедшего спортивного сезона определили необходимые изменения в показателях, характеризующие как специальную физическую, так техническую и тактическую стороны подготовки игроков.

3. Установили средства, способные обеспечить требуемый прирост в уровне подготовки спортсменов.

4. Проводили распределение тренировочных средств и методов на весь спортивный сезон.

5. Определили количественные значения показателей объема и интенсивности применяемых тренировочных средств на каждом этапе годичного цикла. [4]

Методическая работа по совершенствованию технической и тактической подготовленности гандболистов весьма разнообразна. Однако учитывали, что рост технического и тактического мастерства определялся и лимитировался состоянием основных систем жизнеобеспечения и энергообеспечения напряженной мышечной работы спортсмена.

Следовательно, при планировании тренировочного процесса следует иметь в виду два условия. Первое из них связано с опережающим углубленную работу над техникой использованием средств специальной физической подготовки, второе - с выбором благоприятного времени для углубленного совершенствования технического мастерства.

Отдельные задачи технической подготовки, не требующие предельной интенсивности усилий, решали одновременно с повышением уровня специальной физической подготовленности. В то же время решение других задач в таких условиях недопустимо. В частности, определили, что выполнение большинства тактических связок и схем связывается с высокой интенсивностью усилий в условиях, близких к соревновательным. Безусловно, что такого рода тренировочная работа должна выполняться при высоком уровне функционального состояния спортсмена.

Рост спортивного результата обеспечивался преимущественно двумя факторами: повышением уровня специальной физической подготовленности спортсмена и его способностью так организовать свои движения, чтобы как можно полнее реализовать растущие моторные возможности.

Объем тренировочной работы, выполняемой в технических и тактических упражнениях, был лимитирован аэробными возможностями, поскольку паузы отдыха в тренировочных упражнениях планировался объективно. В связи с этим особую актуальность приобретало проблема классификации режимов выполнения тренировочных упражнений технической и тактической направленности по их физиологическому воздействию. Выявление вариантов режимов, которые на сегодняшний день наиболее (или наименее) эффективны для получения сопряженного эффекта, являлась необходимая информация для совершенствования технической и физической подготовленности.

В результате сложилась классификация, разделяющая выполнение физических упражнений на группы с преимущественной активизацией различных метаболических функций:

алактатная направленность;
аэробно-гликолитическая;
смешанная, аэробно-анаэробная;
аэробная;
анаболическая.

В гандболе как и в других видах спорта, выполнение упражнений с максимальной или околомаксимальной мощностью, с разными интервалами отдыха или даже с разным темпом, отнести упражнения к какой-либо группе трудно. [2]

Мы основывались на классификации, разработанной в спортивных играх С. К. Сарсания и В. Н. Селуяновым в 1991 году. Авторы сохранили терминологию, но дали свою интерпретацию нагрузкам, воздействующим на организм спортсменов в результате применения тренировочных средств.

К режиму алактатного воздействия отнесли упражнения, направленные на увеличение силы быстрых мышечных волокон. Эти упражнения выполнили с максимальной или околомаксимальной интенсивностью, чтобы рекрутировать быстрые мышечные волокна, упражнения выполнялись до значительного утомления, то есть 6-15 с. Интервалы отдыха более 2-5 мин.

К режиму анаболического воздействия отнесли упражнения силового характера, выполняемые по методу круговой тренировки. Эти упражнения приводили к росту силы медленных мышечных волокон и отчасти быстрых мышечных волокон. Эффект их был тем выше, чем дольше (до 1 мин) мышцы были в активном состоянии (без расслабления) при выполнении подхода на станции и чем глубже будет локальное мышечное утомление в момент отказа.

К режиму анаэробно-гликолитического характера относили выполнение упражнений, состоящих из ряда ускорений длительностью 30-40 с и интервалов отдыха 3-5 мин, недостаточных для полного восстановления. Поскольку анаэробно-гликолитический режим выполнения упражнений приводил к значительному закислению, они разрушают внутримышечные структуры: миофибриллы, митохондрии и др. Поэтому частое их применение могло приводить к недовосстановлению, дистрофическим процессам.

К нагрузкам смешанной направленности относили выполнение всех видов упражнений, вызывающее увеличение потребления кислорода до уровня анаэробного порога. Этот режим создал благоприятные условия для дыхания митохондрий в промежуточных и быстрых мышечных волокнах. Данный режим применяли для увеличения аэробных возможностей спортсменов.

К режиму аэробного характера относили выполнение упражнений, не вызывающее увеличение потребления кислорода более чем на 50-70% от анаэробного порога. Использование такого режима не приводил к каким-либо морфоструктурным изменениям, однако могло быть полезным для ускорения восстановления.

Сердечно-сосудистая система является чутким индикатором напряженности выполнения физического упражнения. В спортивных играх вообще и в гандболе, в частности, видимо, только по ЧСС можно объективно оценить интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок. Следует иметь в виду, что классификация интенсивности упражнений, принятая в циклических видах спорта по ЧСС, не должна точно соответствовать классификации нагрузок в спортивных играх.

Отметим, что нами сознательно не указаны точные объемы нагрузок, определен лишь качественный состав упражнений, поскольку предполагалось варьировать объем нагрузок в соответствии с возрастом, квалификацией и текущим состоянием игроков. [1]

Анализ реакции сердечно-сосудистой системы на выполнение технических и тактических упражнений показал, что режимы выполнения могут быть систематизированы следующим образом: 1- аэробный; 2 -аэробный, воздействующий на быстрые мышечные волокна; 3 - смешанный (С. К. Сарсания, В. Н. Селуянов, 1991).

Первый режим выполнения упражнений, в котором имеют место воздействия на организм спортсмена, сходные по характеру с циклическими видами спорта. При выполнении технических и тактических упражнений в данном режиме практически отсутствовали моменты, когда двигательные действия выполнялись мощнее, чем "вполсилы". Следовательно, активируются не более 50% двигательных единиц (ДЕ), а ЧСС находится в пределах 120-150 уд/мин. Очевидно, что этот режим выполнения упражнений может быть отнесен к аэробному.

Выполнение тех же упражнений, в беге увеличивает ЧСС до 150-160 уд/мин, что соответствует мощности выполнения упражнения на уровне ПАНО или несколько выше.

Продолжительность выполнения технических и тактических упражнений аэробной и смешанной направленности может быть и 1, и 20 минут, поскольку организм в ходе таких передвижений находился в истинно устойчивом состоянии (запрос кислорода равен его потреблению). Очевидно, что применение таких упражнений в технической подготовке позволяет заменить обычный бег на технические и тактические упражнения сопряженного воздействия (бросок в ворота при взаимодействии с партнером, ЧСС - 150 уд/мин).

Технические упражнения, в ходе которых спортсменам приходится выполнять рывки и ускорения (в 1-5 шагов) с максимальной или около максимальной интенсивностью (рывок 20 м, ловля, бросок в ворота, ЧСС - 165 уд/мин), приводил к следующему явлению.

Ускорения заставляют активировать в основных мышечных группах все или почти все ДЕ, однако такая активация лишь частично вызывает расход АТФ (ускорение длится 1-3 с), поэтому ресинтез его в уже покоящихся высокопороговых ДЕ будет идти за счет креатинфосфата, а он, в свою очередь, - за счет гликолиза и аэробных процессов. Выход в кровь продуктов гликолиза вызывал рост ЧСС, что приводит к характерным кривым на зависимостях "ЧСС - время". На этих кривых отмечала подъем ЧСС до 160-170 уд/мин в паузах относительного покоя (ходьба, бег с малой скоростью). Такой режим выполнения упражнений не мог существенно повлиять на анаболические процессы в высокопороговых ДЕ (мышечных волокнах), однако регулярная их активация стимулирует окислительные процессы в митохондриях быстрых мышечных волокон, и при общей низкой концентрации ионов водорода в мышцах и крови такая тренировка способствует аэробной подготовке быстрых мышечных волокон в мышцах, необходимых игроку для быстрого перемещения.

Следовательно, второй режим выполнения упражнений, в котором имело место короткие ускорения (1-3 с), чередующиеся с малоинтенсивным передвижением типа ходьбы или легкого бега, можно назвать аэробным, но с акцентом на тренировку быстрых мышечных волокон.

Третий режим выполнения упражнений, в отличие от второго режима, выполнялся с большей интенсивностью, вызывающей увеличение ЧСС до 160-180 уд/мин ("борьба за мяч", ЧСС - 180 уд/мин, игра в гандбол на тренировке, ЧСС-165 уд/мин), существенно интенсифицировал гликолиз в быстрых мышечных волокнах. Поэтому этот режим выполнения упражнений отнесен к нагрузкам аэробно-анаэробного воздействия.

Увеличение количества рывков в единицу времени или заполнение пауз отдыха более интенсивным бегом ухудшал процессы окисления молочной кислоты, усиливает долю гликолиза в ресинтезе креатинфосфата в быстрых мышечных волокнах. Поэтому технические и тактические упражнения, вызывающие увеличение ЧСС до 160-180 уд/мин (по содержанию они соответствуют второму режиму), относили к нагрузкам смешанного характера физиологического воздействия, т.е. третьему режиму выполнения упражнений технической и тактической направленности.

Следует отметить, что средствами технической и тактической подготовки невозможно осуществлять тренировку анаболической направленности. Этот вывод имеет принципиальное значение. Силовая подготовка являлась одним из основных компонентов физической подготовки, в то же время средствами технической подготовки добиться анаболического эффекта нельзя.

Анализ соревновательных и тренировочных упражнений показал, что у гандболистов при выполнении упражнений технической и тактической подготовки отсутствует режим гликолитической направленности.

Анализ соревновательной деятельности гандболистов высокой квалификации в нападении показал, что характер перемещений игроков зависит оттого, какие игровые функции они выполняют. Как правило, наиболее предпочтительны отрезки от 4 до 8 м у игроков второй линии, от 6 до 10 м - у игроков первой линии. Что касается перемещений на более длинные отрезки, то и здесь их общее число у игроков первой и второй линии колеблется широко: от 159 (у крайних) до 80 (у нападающих второй линии). Таким образом, непременным условием эффективной игры в нападении является выполнение различных видов перемещений в разном темпе с изменением скорости и направления движения.

Что касается игры в защите, то она также предусматривает постоянное перемещение игроков. Анализ результатов педагогических наблюдений показал, что гандболист в среднем за игру в защите преодолевает 580-730м. Основными видами передвижений гандболиста в защите являются перемещения по зоне в пределах от 2 до 3 м. При этом выявились существенные различия в преодолеваемом расстоянии защитниками в зависимости от игровых мест. Характерно, что общее число перемещений и суммарный путь в защите у игроков, выполняющих обязанности центральных защитников, гораздо больше, чем у крайних. Так, у центрального защитника отмечено более 70 перемещений и 30 выходов (общий путь - 730 м), у крайнего – соответственно 39 и 3(общий путь -400м). Наиболее характерными видами пеедвижений в защите являлись рывки на короткие расстояния в сочетании с останов-ками, поворотами, внезапным изменением направления и скорости движения; короткие перемещения во время игры осуществляются в основном на отрезках до 10м. [3]

В соответствии с этим произведем классификацию средств технической и тактической подготовки линейного игрока 12-13 лет в гандболе.

Упражнения 1-ой группы будут направлены на преимущественное умение спортсмена управлять собственным телом или его отдельными частями. Типичными примерами упражнений первой группы будут: на середине площадки оббежать друг друга, вернуться к лицевой линии спиной вперед; находясь лицом друг к другу у противоположных лицевых линий, гандболисты бегут (или прыгают) к середине площадки, касаются друг друга руками, возвращаются к лицевой линии лицом, спиной вперед, боком; один из партнеров делает любые движения, другой зеркально повторяет действия партнера (разнообразные движения руками и ногами, прыжки, выпады и т.п.).

Как видим, эти упражнения обладают общеразвивающей, неспецифической направленностью.

2-ая группа упражнений связана с овладением или совершенствованием отдельных технических навыков и элементов. Упражнения на точность, а также направленные на изменение кинематических и динамических характеристик выполняемых движений относятся к данной группе. К этой группе можно отнести и упражнения с мячом. Упражнения 2-ой группы характеризуются как неспецифической, так и специфической направленностью: челночный бег вперед-назад по ориентирам, разметкам; ведение мяча от ориентира к ориентиру с различной сменой направления, передача мяча друг другу с предварительным поворотом кругом (в 3 шага) и одноударным ведением; броски мяча различными способами.

Всевозможные игровые комбинации, перемещения по площадке, взаимодействия с партнерами относятся к третьей группе упражнений. Упражнения в этой группе в подавляющем большинстве являются специфическими. Использование упражнений из первой, второй и третьей групп в усложненных условиях, в том числе и в собственно игре, дает набор упражнений 4-ой группы. Создание всевозможных помех для действий спортсменов, выполнение упражнений из первых трех групп в нестандартных ситуациях дает возможность игрокам решать проблему распознавания ситуаций, которые могут возникать в будущем. Этим тренируется сокращение времени на включение в действие определенной моторной программы, адекватной возникающей ситуации.

Выводы

1. В некоторых случаях в предсоревновательном этапе не наблюдается значимый рост некоторых показателей, однако другие показатели: стандартное отклонение и коэффициент вариации свидетельствуют о свойствах генеральной совокупности .

2. Средствами технической и тактической подготовки невозможно осуществлять тренировку анаболической направленности.

Литература:

1. Budevici-Puiu A., Capaţina G. ş. a. Handbalul liceal. Chişinău, 2012. 128 p.

2. Латышкеивич Л. А., и др. Гандбол. Киев: Рад. школа 1989. 128 с.

3. Капацина Г. А. Методика моделирования начальной подготовки гандболистов по результатам комплексного тестирования: методические рекомендации. Киев 1990. 38 с.

4. Игнатьева В. Я. Гандбол: учебник. Москва 2008, 384 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДГОТОВКИ ЛИНЕЙНОГО ИГРОКА В ГАНДБОЛЕ 12-13 ЛЕТ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Вережан Руслан,
Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинев

Keywords: *Functional state, speed abilities, pulsometria, spirometria frequency of palpitations. Preliminary stage, junior 12-13 aged handball players, pivot player.*

Abstract. *Adaptational recontruction is a dynamic proces, that includes in it the shisiologic tension of the organism, adaptation, disadaptation and readaption. The level of palpitations frequency during the muscle activity depends of the peculiarities of performed muscle work. Light and medium loads lead to the activization of nervos process , regardless of its focus, rohile the heavy loads depressit. Heart rate and allow an objective spirometry dosing load in the training process.*

Одно из важнейших проблем в предсоревновательном этапе подготовки гандболиста, в том числе и линейного игрока, является программированная физическая нагрузка, особенно для начинающих игроков, исследуемого нами возраста, и весьма важным считается правильное сочетание нагрузки в тренировочном процессе.

Учение об адаптации человека к физическим нагрузка составляет одну из важнейших теоретических основ спорта. Адаптивные перестройки – динамический процесс, включающий физиологическое напряжение организма, адаптированность, дизадаптацию и реадаптацию. Идея управления спортивной тренировкой с помощью информации о работе сердечно-сосудистой системы прочно вошла в спортивную практику. Установлено, что в диапазоне частот от 130 до 170 уд./мин частота сердечного ритма пропорциональна мощности работы и линейно связана с потреблением кислорода и дает высокую корреляцию с минутным объемом крови.

Величина ЧСС при мышечной деятельности зависит от особенностей выполняемой мышечной работы, индивидуальных особенностей, текущего состояния игроков, влияния внешней среды. Суммарное количество сердечных сокращений, необходимое для выполнения данной работы (пульсовая сумма работы) может служить субъективным показателем реакции сердечно-сосудистой системы в ответ на величину мышечной работы. [4]

Выразителем этих показателей является пульсометрия гандболистов где имеет величины средних расчетов в начале тренировки $\overline{X}$=81,90 $\pm$ 1,13 (Таблица1). Такая нагрузка в гандболе называется малой, которая программируется упражнениями для разминки, обучению и совершенствование приемов техники игры. Тактических взаимодействий, их интенсивность лежит ниже ПАНО (порога анаэробного обмена) и достигает наивысших величин на 15 минуте 173,00 $\pm$ 1,63, на 30 минуте 177,25 $\pm$ 1,13 и на 45 минуте тренировки достигает 170,94 $\pm$ 1,41.

В упомянутом интервалах времени нагрузка является средней и происходит эффект аэробно-анаэробного смешанного воздействия. Такая интенсивность нагрузки наблюдалась в контрольных и товарищеских матчах, а также в поточных упражнениях для совершенствования приемов игры.

Кривая пульсометрии свыше 170 ударов в минуту для такого возраста характеризует большую нагрузку, как к контрольной, так и в экспериментальной группах (Таблица 1).

Таблица 1. Пульсометрия гандболистов (12-13 лет) в предсоревновательном периоде подготовки линейного игрока экспериментальной группы (n=16) в конце эксперимента

№	Мин / Ч.С.С.	0’	1’	15’	30’	45’	60’	70’	80’	90’
1	$\bar{X}$	81.90	95.69	173.00	177.25	170.94	143.31	181.37	134.44	86.00
2	σ	4.53	7.36	6.51	4.53	5.66	7.08	3.97	4.53	5.95
3	± m	1.13	1.84	1.63	1.13	1.41	1.77	0.99	1.13	1.49
4	V%	5.53	7.69	3.76	2.55	3.31	4.94	2.19	3.37	6.92

При такой нагрузке преподаватель снижает физическую нагрузку и к 60 минуте тренировки ЧСС опускается до уровня 143,31±1,77. Для интенсификации тренировочного процесса к 70-ой минуте тренировки, физическая нагрузка, выражаемая в ЧСС достигает 181,34±0,99 и является самой высокой, такая частота определяется как большой, где аэробная реакция производится и в контрольной и в экспериментальной группах и достигает максимального уровня, а возросший кислородный запрос не может быть удовлетворен во время самой работы. Вследствие этого начинает накапливаться кислородный долг. Интенсивность таких нагрузок находилось выше ПАНО, но еще не превышала максимальных аэробных возможностей юных гандболистов. Для сравнения приводим показатели пульсометрии контрольной группы (Таблица 2).

Таблица 2. Пульсометрия гандболистов (12-13 лет) в предсоревновательном периоде подготовки линейного игрока контрольной группы (n=16) в конце эксперимента

№	Мин / Ч.С.С.	0’	1’	15’	30’	45’	60’	70’	80’	90’
1	$\bar{X}$	80.00	91.06	172.84	177.56	173.75	142.19	182.87	133.81	85.50
2	σ	4.25	4.25	8.78	3.97	5.10	4.81	6.51	6.51	6.23
3	± m	1.06	1.06	2.19	0.99	1.27	1.20	1.63	1.63	1.56
4	V%	5.31	4.67	5.08	2.23	2.93	3.38	3.56	4.86	7.28

Малые и средние нагрузки вызывали активизацию нервных процессов независимо от направленности, тогда как большие - угнетают их.

Нагрузка анаэробного гликолитического воздействия при пульсе свыше 170 уд./мин сопровождалась усилением гликолиза, образованием кислородного долга. Такая работа вызывала утомление, требуя напряжения спортсмена и называется высокой и характеризуется как нагрузка алактатного воздействия. Анализ учебного плана занятий предусматривал в данном интервале времени упражнения скоростно-силового характера, которых нельзя оценить по пульсу, а по предельному времени

работы, которая длится 10-15 секунд, потому тренер снижал нагрузку и в экспериментальной группе она достигла на 80 минуте 134 $\pm$ 1,13 и к 90 минуте показатели составляли 86,00 $\pm$ 1,49 и значительно приближались к показателям начала тренировки [2].

Такая нагрузка усиливает анаболический обмен, является силовой, а критериями оценки являются высокая степень локальной нагрузки на отдельные группы мышц, которые способствовали увеличению мышечной массы и улучшению силовой выносливости.

Существует оптимальная величина тренировочной нагрузки, обусловленная индивидуальными возможностями человека. Уменьшение объема тренировочных нагрузок ниже определенного уровня не приводит к нужному напряжению функциональных систем организма. С увеличением объема и интенсивности работы усиливались и функциональные изменения.

Однако беспредельное повышение нагрузки уже не вызывало прироста функциональной работоспособности спортсмена, приведет к перенапряжению и снижению спортивных результатов. Таким образом, вследствие непрерывного увеличения тренировочной нагрузки, как по объему, так и по интенсивности вызывали противоречия.

С одной стороны, адаптация организма к раздражителю требовала повышения нагрузки для необходимого повышения тренированности и роста спортивных результатов, с другой – с приспособлением к повторяющейся идентичной нагрузке происходило ослабление ответных реакции организма и замедление роста тренированности. Выход из этого противоречия состоит в рациональном распределении нагрузок в тренировочном процессе. Главное найти наиболее эффективное соотношение нагрузок различной направленности и такие формы организации тренировки, при которых соблюдались бы оптимальные условия для адаптационных процессов организма спортсмена при рациональной взаимосвязи затрат и восстановления его энергетических ресурсов. В практике физической подготовки спортсменов современные методы тренировки сведены к двум формам тренировочной работы однократная непрерывная работа (равномерная и переменная) и прерывистая работа через определенные интервалы отдыха. При организации тренировки и равномерной работы на протяжении большого промежутка времени поддерживался умеренный темп. Физиологическое воздействие такой работы носил преимущественно аэробный характер. Работа выполняется в условиях «истинно устойчивого состояния». При однократной переменной тренировке в ходе длительной непрерывной нагрузки скорость планомерно изменялась. На заранее установленных отрезках дистанции интенсивность повышалась настолько, что возникал кислородный долг, который на очередном отрезке погашался. Такой метод применялся в тренировке гандболистов и для организации специальных упражнений. Таким методом можно организовать тренировку в зале, на стадионе, а парке, в лесу. В повторном методе тренировки интервалы отдыха произвольны. Перед каждым новым повторением спортсмен отдыхал ровно столько, сколько ему потребуется для полного восстановления сил. Такой метод применялся для совершенствования скоростных способностей. К примеру, повторные рывки, повторные броски. В интервальной тренировке основное физиологическое воздействие достигалось за счет определенным образом подобранных интервалов отдыха между повторениями. Суть этого режима состоял в том, что

регуляция нагрузки происходило по ЧСС, но ее уровень не снижался до полного восстановления. В процессе работы предполагалось увеличение пульса до 180 уд./мин., а далее в паузе снижение его до 120 уд./мин. Установлено, что интервальная тренировка ведет к значительному усилению деятельности сердечно-сосудистой системы и улучшает также все иные показатели аэробной производительности. Комплексный метод построения упражнений для специальной физической подготовки гандболистов применялся в процессе занятия на основе сопряжения различных видов подготовки. Анализируя пульсометрию гандболистов 12-13 лет в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента следует констатировать, что в экспериментальной группе, которая занималась по разработанной нами программе все показатели выше чем в контрольной группе, что свидетельствует о преимуществе апробированной программы. Исходя из задач исследования было определено, что составленная нами программа наиболее адекватно способствовала росту формирования двигательных способностей юных гандболистов, о чем свидетельствует показателям функционального тестирования для линейных игроков в предсоревновательном периоде подготовки [3].

О превосходстве экспериментальной программы над традиционной также свидетельствует исследования по спирометрии (Таблица 3).

Таблица 3. Спирометрия гандболистов (12-13 лет) в предсоревновательном периоде подготовки линейного игрока контрольной группы (n=16) в конце эксперимента

№ п/п		**В начале игры (В литрах)**	**В конце игры (В литрах)**
1	X	2.85	2.94
2	σ	0.40	0.34
3	± m	0.10	0.08
4	V%	14.00	11.56

Сравнивая полученные результаты предсоревновательного этапа подготовки линейного игрока 12-13 лет в гандболе было выявлено преимущество в подготовке гандболистов экспериментальной группы как в начале (но незначительно) и особенно в конце эксперимента (Таблица 4)**.**

Таблица 4. Спирометрия гандболистов (12-13 лет) в предсоревновательном периоде Подготовки линейного игрока экспериментальной группы (n=16) в конце эксперимента

№ п/п		В начале игры (В литрах)	По окончанию игры (В литрах)
1	_X	3.17	3.25
2	σ	0.34	0.34
3	± m	0.085	0.085
4	V%	10.72	10.46

Если в начале игры, как подтверждение правильности эксперимента ЖЕЛ в контрольной группе составлял 2,85±0,10 литров (Таблица 3.) в игре экспериментальной группы показатели в начале игры (Таблица 4.) составили 3,17±0,085 литров, что свидетельствует об значительном улучшении внутреннего или тканевого дыхания. Об этом же свидетельствует и частота дыхания у испытуемых, где в экспериментальной группе, которая стала на 6-8 дыханий меньше характерное для верхнего дыхания. Изменения происходят и в вентиляции легких, позволяющие полнее обменять и обновить имеющийся объем кислорода. Поскольку во время физической нагрузки двуокись углерода высвобождается в большом объеме на уровне активных мышц, то происходит значительный рост респираторного дебита путем роста частоты и увеличения амплитуды респираторных движений, удовлетворяя, таким образом, необходимость в кислороде работающего организма.[1] Полученные экспериментальные данные линейных игроков контрольной группы и экспериментальной группы в конце эксперимента подтверждают правильность составляемой программы, отражающая к тому же положительные результаты в игровой подготовке юных гандболистов.

Выводы

1. Функциональное состояние линейного игрока 12-13 лет в гандболе, имеет объективное измерение и было в приделах 81,90 ± 1,13 на первой минуте и 86,00 ± 1,49 на 90-й минуте тренировочного занятия

2. В некоторых случаях в предсоревновательном этапе не наблюдается значимый рост некоторых показателей, однако другие показатели: стандартное отклонение и коэффициент вариации свидетельствуют о свойствах генеральной совокупности.

Литература:

1. *Капацина Г. А. Методика моделирования начальной подготовки гандболистов по результатам комплексного тестирования: методические рекомендации, Киев 1990. 38 с.*
2. Budevici-Puiu A., Capaţina Gr. ş. a. Handbalul liceal. Chişinău, 2012, 128 p.
3. Игнатьева В. Я., Гандбол: учебник. Москва, 2008, 384 с.
4. Латышкеивич Л. А., и др. Гандбол Киев: Рад. школа 1989. 128 с.

СПОРТИВНОЕ НЕДОВОССТАНОВЛЕНИЕ У СТУДЕНТОВ-ЛЫЖНИКОВ

Князева Наталья, Николаева Ю. А.,
Курский государственный университет, Россия

Keywords*: skiers, cardiovascular system, training process, students.*
Abstract.*: Properly build the training process and to avoid fatigue must also pedagogical methods to use the methods of sports medicine.*

В процессе подготовки лыжников в микроциклах возможно уменьшение работоспособности в связи с тренировкой на фоне недовосстановления. Субъективные симптомы возникающего при переутомлении должны быть подтверждены данными

объективного контроля. Таким объективным фактором является сердечно-сосудистая система.

В зависимости от типа перетренированности утренний пульс может быть либо высоким, либо очень низким. Пульс 25 уд/мин - не исключение. Обычно во время упражнения ЧСС очень быстро повышается до максимальных величин, но в случае перетренированности ЧСС может отставать от интенсивности выполняемого упражнения. Максимальную ЧСС при перетренированности достичь уже невозможно. Таким образом, перетренированность приводит к совершенно другому рисунку ЧСС как во время отдыха, так и во время нагрузки. Регулярное измерение ЧСС может указать на необходимость пересмотра тренировочной программы и на то, что, возможно, в данном случае дополнительный отдых имеет больше смысла, нежели очередная интенсивная тренировка.

При полном восстановлении спортсмена – лыжника показатели его ЧСС, а именно ЧСС максимальная, ЧСС отклонения и ЧСС покоя - достаточно постоянны. На следующий день после интенсивной тренировки или соревнований утренний пульс может быть повышенным, что указывает на недостаточное восстановление организма. Другими показателями недовосстановления являются снижение ЧСС откл. и ЧСС макс. При наличии таких показателей разумнее всего отказаться от интенсивных тренировок, чтобы дать организму возможность восстановиться. Выполнение интенсивной нагрузки при недовосстановлении не приносит никакой пользы. В данном случае, тренировки не только не дадут каких - либо улучшений, но и снизят функциональные возможности.

Обычно полагают, что низкая ЧСС, ниже 50 уд/мин, является признаком тренированного сердца. У некоторых спортсменов на выносливость встречается еще более низкая ЧСС. Во время сна ЧСС может падать до 20-30 уд/мин. Низкая ЧСС - нормальная адаптация организма к предельным нагрузкам на выносливость, которая не является опасной. Однако очень низкая ЧСС может также указывать на плохое состояние сердца. Низкая ЧСС может быть сигналом болезни сердца, исход которой может быть даже смертельным. Очень важно уметь различать две эти ситуации. Когда утренний пульс высокий, а ЧСС, соответствующая обычной аэробной нагрузке, не может быть достигнута или достигается ценой неимоверных усилий, лучшее решение - это полный отдых или восстановительная тренировка.

В случае физиологической адаптации низкую ЧСС компенсирует ударный объем сердца. Если у спортсмена нет жалоб на здоровье и тестирование показывает адекватное повышение ЧСС, то интенсивного лечения не требуется. Но если спортсмен жалуется на головокружение и слабость, необходимо более серьезно заняться этим вопросом. Существует масса примеров среди спортсменов на выносливость, чьи жалобы относительно слабости исчезали только после того, как они полностью прекращали тренировки.

Адекватное питание может значительно улучшать физическую работоспособность студентов - спортсменов на выносливость. Улучшение работоспособности может достигать 7-8 %. Это улучшение выражается в более низкой ЧСС при одинаковой нагрузке. Так, при обычном питании у десяти испытуемых во время выполнения аэробной нагрузки средняя ЧСС составляла 156 ± 10 уд/мин, тогда как после приема 200 г углеводов при той же самой нагрузке средняя ЧСС была равна 145 ± 9 уд/мин.

В первые часы после того, как спортсмен поднялся на высоту, ЧСС в покои снижается, но затем снова повышается. На высоте 2000 м она увеличивается на 10%, а

на высоте 4500 м - на 45% от ЧСС в покои на уровне моря. Через несколько дней, в зависимости от высоты, ЧСС снова снижается до нормальных значений или, во многих случаях, падает даже ниже этих значений. Возвращение к нормальному показателю на определенной высоте указывает на хорошую акклиматизацию.

Существует ряд лекарственных средств, которые влияют на ЧСС. Наиболее известными являются бета-блокаторы, которые чаще всего применяются при повышенном давлении и стенокардии. Установлено, что бета-блокаторы снижают ЧСС покоя и ЧСС макс, а также на 10% снижают аэробные способности.

Когда спортсмен переезжает из одной временной зоны в другую, суточный ритм (биоритм) его организма нарушается. Большинство процессов в организме находятся под влиянием суточного ритма. Нарушение суточного ритма может неблагоприятно сказываться на работоспособности в течение нескольких дней. Переезд в западную сторону часто переносится легче, чем переезд в восточном направлении. Спортсменам рекомендуется затрачивать на акклиматизацию один день на каждый час разницы во времени. Таким образом, при разнице во времени 7 часов спортсмену требуется недельный период адаптации. Спортсмен может начать адаптацию к другому временному поясу задолго до прибытия на место, ложась спать несколько раньше или несколько позже обычного.

По прибытии спортсмен должен незамедлительно начать следовать новому распорядку дня. Короткие сны в дневное время замедляют адаптацию. К тренировкам следует привыкать постепенно. Возобновление обычной тренировочной деятельности вопреки сильной усталости может привести к перетренированности. Спортсмен может контролировать степень адаптации к окружающей среде, измеряя ЧСС. В период акклиматизации как ЧСС покоя, так и ЧСС во время нагрузки повышены. Когда ЧСС опустится до нормального уровня, это будет означать, что адаптация завершилась, и спортсмен может вернуться к своим обычным тренировкам.

Таким образом, исходя из выше сказанного, можно сделать следующие выводы:

- чтобы правильно построить тренировочный процесс и избежать переутомления необходимо кроме педагогических методов использовать методы спортивной медицины;
- уделять внимание правильному режиму питания спортсмена;
- в задачи врачебного контроля должны также входить не только контроль, но и индивидуальные беседы с занимающимися, слежение за выполнением назначений, витаминизация, своевременное вмешательство в случае ухудшения состояния и появления жалоб.

Литература:

1. Загородный Г. М., Пристром С. Л., Лосицкий Е. А. Программа комплексного тестирования спортсменов. Минс., 2003.

2. Макарова Г. А. Спортивная медицина: учебник. Москва: Советский спорт, 2002.

3. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Москва:Физкультура и спорт 1987.

4. http://www.rusnauka.com/NNM 2006/Sport/16707.doc.htm

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ УЧАЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ ДЮСШ

Козлова Юлия,
Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, Беларусь

Keywords: *orienteering , technical training, and computer technology.*
Abstract. *The paper describes the positive impact of the developed training and supervising programs for technical training using computer technology for students of the department of orienteering SPORTS SCHOOL , which allow to make the optimization of the structure of training sessions and thereby increase the level of technical training.*

Использование компьютерных технологий в учебно-тренировочном процессе позволяет усовершенствовать традиционную систему образования путём включения современных технических средств, в основном зрительного и слухового воспроизведения учебной информации, для усиления наглядности и аудиовизуального воздействия на учащихся [5]. К достоинствам использования компьютерных технологий в процессе обучения можно отнести: гибкость, адаптивность, модульность, возможность выбора индивидуального темпа работы с программой, повышение интенсивности учебно-тренировочного процесса.

Анализ научно-методической литературы показывает, что имеется большое количество работ о подходах и методических приёмах по технической подготовке спортсменов-ориентировщиков, однако в них мы не обнаружили теоретико-методических обоснований необходимости использования компьютерных технологий в учебно-тренировочном процессе учащихся ДЮСШ отделения спортивного ориентирования. Это позволяет считать оправданным разработку обучающих и контролирующих программ по технической подготовке с использованием информационных технологий для учащихся ДЮСШ отделения спортивного ориентирования с учётом индивидуального подхода, поиска оптимальных методик овладения техническими умениями, навыками.

На основе вышесказанного мы поставили цель - разработать обучающие и контролирующие программы по технической подготовке с использованием компьютерных технологий для учащихся групп начальной подготовки первого и второго года обучения отделения спортивного ориентирования ДЮСШ и проверить его эффективность в педагогическом эксперименте.

Разработанные нами программы с использованием компьютерных технологий представляют собой структурированный и систематизированный объём знаний по технической подготовке в спортивном ориентировании как непосредственно во время учебно-тренировочных занятий, так и при самостоятельном изучении материала. Данные программы и сопутствующие материалы, которые находятся постоянно в памяти компьютера и отслеживают действия учащегося.

При этом они реагирует на то, что происходит, ведут учащегося «за руку» (предлагают сделать что-то, произвести какие-то действия и.т.д.), комментируют происходящее, консультируют в процессе работы, запрещают или ограничивают некоторые действия, в конце работы предоставляют отчёт учащемуся о проделанной им работе с комментариями, также создают отчёт и для тренера [6].

Как отмечают в свои работах М. Б. Вестицкий, И. Л. Дрижун, Л. С. Зазнобина, И. Н. Ковалёв, Л. П. Прессман, А. М. Розенштейн, психолого-педагогические особенности компьютерные технологии позволяют осуществить разносторонне и комплексное воздействие на учащихся, а именно: сформировать познавательную мотивацию, положительное отношение и интерес к занятиям, создать положительный эмоциональный фон, активизировать познавательную деятельность, оптимально организовать восприятие учебной информации и самостоятельную работу учащихся, интенсифицировать процесс обучения и обеспечить контроль и самоконтроль учебной деятельности [1, 2, 3].

Внедрение компьютерных технологий в учебно-тренировочный процесс учащихся групп начальной подготовки 1 и 2 года обучения отделения спортивного ориентирования позволили: оперативно редактировать учебный материал; совершенствовать методику изложения учебного материала на основе анализа результатов периодического тестирования по каждой теме; предоставлять учащимся возможность изучать теоретический материал и выполнять практические задания дома; увеличивать количество тренировочных заданий; достигать оптимизации темпа работы учащихся естественным образом; обеспечивать занятие различными материалами, пользуясь средствами телекоммуникаций.

Такая форма обучения обеспечивает возможность объективной оценки знаний и умений учащихся по единым для всех критериям. Это позволяет определить, кто из них не усвоил программный материал или овладел им на минимальном уровне, кто полностью и уверенно владеет знаниями и умениями в соответствии с программой и тех, которые не только полностью овладели необходимыми знаниями, но и могут применять их в новых ситуациях, владеют умениями на более высоком уровне, чем это предусмотрено программой.

Чрезвычайно важную роль играли комментарии, стимулирующие работу учащихся. Учащимся нравятся знаки внимания к их работе, доброжелательные замечания в отношении допущенных ими ошибок, подбадривающие реплики, способствующие их более активному заинтересованному выполнению предлагаемой программы. Доброжелательность в общении является одной из ведущих психофизиологических закономерностей лучшего восприятия информации учащимися [4]. Поэтому в буферы вводились высказывания отношения к действиям учащимся, например, «Молодец!», «Очень хорошо!», «К сожалению, вы ошиблись, ответьте ещё раз».

Таким образом, нами разработано 28 обучающих и 38 контролирующих программы по технической подготовке с применением компьютерных технологий для учащихся групп начальной подготовки 1 и 2 года обучения ДЮСШ отделения спортивного ориентирования.

Проведённый педагогический эксперимент показал, что использование созданных обучающих и контролирующих программ по технической подготовке с использованием компьютерных технологий для учащихся групп начальной подготовки первого и второго года обучения отделения спортивного ориентирования ДЮСШ способствовали: усвоению словесной и зрительной информации в оптимальном сочетании не только на понятийном уровне, но и на сенсорном уровне; облегчили процесс усвоения элементов техники спортивного ориентирования; активизировали

познавательную деятельность учащихся; обеспечили индивидуальный подход в условиях массового обучения и повысили качество учебно-тренировочного процесса.

Литература:

1. Аранская О. С., Попкова Е. В. Новые информационные технологии в естественном педагогическом образовании: пособие по спецкурсу: «Подготовка учителя к использованию информационно-компьютерных технологий в педагогической деятельности». Витебск: Изд-во ВГУ им. П. М. Машерова, 2001. 139с.

2. Воронин Ю. А. Компьютеризированные технологии в процессе подготовки учителя. В: Педагогика. 2003, № 8, с. 53 - 59.

3. Гречанникова О. Я. Применение информационных технологий для активизации познавательной деятельности учащихся. В: Теория и практика социализации детей и молодежи: материалы между. науч.-практ. конф. Витебск, 2008, с. 270-271.

4. Конышева, А. В. Современные методы обучения английскому языку. Минс: ТетраСистемс, 2003. 175с.

5. Лисицкая, Т. С., Беляева И. М. Использование мультимедийно компьютерной программы в процессе подготовки специалистов по аэробике. В: Теория и практика физической культуры. 2007, № 4, с. 25-28.

6. Фурманов, А. Г., Пимахин Е. А. Программированное обучение в основе овладения приемами техники волейбола. В: Фізічная культура і здароўе. 2011, № 2, с. 26-34.

ВОСПИТАНИЕ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ДВИЖЕНИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Крайждан Ольга,
Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Keywords: *expressive movements, stage of initial training, girls, coordinating capabilities, motive capabilities, specialized perceptions (“senses”), rhythmic gymnastics.*

Abstract. *In this paper, revealed features of education expressive movements in primary sports training in rhythmic gymnastics based coordination abilities.*

Актуальность исследования. Художественная гимнастика – один из немногих видов спорта, предметом обучения и оценки которых является искусство выразительного движения. Несмотря на явную гимнастическую специфику, понятие „выразительное движение” относится к области психологии. Этим термином в психологических исследованиях обозначается внешнее выражение психических состояний, особенно эмоциональных, в мимике и экспрессии. В мимике проявляется – выразительные движения лица, в пантомимике – выразительные движения всего тела и в „вокальной мимике” – выражение эмоций в интонации и тембре голоса [4].

Психологи рассматривают выразительные движения как средство сообщения и воздействия, как речь, лишенную слов, но исполненную экспрессии [3]. Высокоразвитые выразительные движения могут существенно расширить способность индивида понимать эмоциональные состояния других людей, в тончайших нюансах передавать собственные переживания, контролируя тем самым собственное поведение.

Современные упражнения в художественной гимнастике стали очень сложными, появилось много новых своеобразных соединений и танцевальных элементов. В связи с этим интерпретация основных средств выразительности в индивидуальных композициях бесконечно разнообразна. Высокая степень владения искусством выразительного движения проявляется в способности гимнастки точно передавать в процессе исполнения упражнений характер и эмоциональное содержание музыки, что в художественной гимнастике принято называть выразительностью [1].

Выразительность движений являются одно из проявлений эмоциональной сферы человека. Их развитие в процессе занятий художественной гимнастикой возможно средствами музыкально-двигательной подготовки. В арсенале её средств можно выделить музыку, творческие этюды и музыкальные игры и др.

Поскольку художественная гимнастика является достаточно молодым видом спорта, возникает необходимость развития двигательной выразительности у девочек еще на этапе начальной спортивной подготовки, с 5-8 лет, так как данный возраст наиболее располагает для разучивания новых по координации движений. Поэтому практически с первых занятий необходимо развивать данное качество.

При этом анализ специализированной литературы по художественной гимнастике показал, что большая ее часть посвящена общим основам техники работы с предметами и без них. Остается малоизученной проблема воспитания выразительности движений на этапе начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике, которая тесно связано с координационной подготовкой гимнасток.

Исходя из вышесказанного, нами была предпринята попытка изучить особенности методики поэтапного формирования выразительности движений на этапе начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике.

Цель исследования. Совершенствование учебно-тренировочного процесса этапа начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме воспитания выразительности движений на этапе начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике.
2. Определить уровень развития координационной и физической подготовки гимнасток этапа начальной спортивной подготовки.
3. Определить состав средств и методов по воспитанию выразительности движений.
4. Разработать и внедрить в систему учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике этапа начальной спортивной подготовки экспериментальную методику поэтапного формирования выразительности движений.

Методологическая основа исследования представлена следующей группой методов: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; анализ рабочей документации тренеров по художественной гимнастике, учебных и календарных планов по учебно-тренировочному процессу этапа начальной спортивной подготовки; педагогические наблюдения; тестирование; педагогический эксперимент; метод математико-статистической обработки данных.

Организация исследования. Исследование проводилась в Спортивной Детской Юношеской Школе Олимпийского Резерва № 1, города Бендеры. Продолжительность исследования составляла 8 месяцев с сентября 2013 по апрель 2014 года и проводилась

в 3 этапа: теоретический этап – „сентябрь 2013 – декабрь 2013”; экспериментальный этап – „октябрь 2013 – март 2014” и констатирующий этап – „март – апрель 2014”. Был определен состав экспериментальной группы, который включал 12 девочек (7-8 лет) с помощью тестирования координационных и физических способностей занимающихся.

Экспериментальная методика поэтапного формирования выразительности движений в художественной гимнастике на этапе начальной спортивной подготовки. Как уже было упомянуто выше, формирование выразительности движений опирается на хорошо развитых координационных способностях.

Экспериментальные нововведения по формированию выразительности движений основывались на концептуальной модели воспитания координационных способностей по Крайждан О., 2011 [2], предусматривающая поэтапное формирование способностей, проходящих через иерархию уровней воспроизведения движений. Гимнасток обучали упражнениям на расслабления, волнам вперед, назад, боковым. Упражнения на согласование движений различными частями тела с учетом темпа и ритма музыкального сопровождения, различные координационные связки, что соответствует первому этапу воспитания специально-двигательных способностей, который непосредственно формирует двигательную выразительность гимнасток.

Второй этап направлен на последовательное воспитание специализированных восприятий/„чувств” в сочетании их со специально-двигательными способностями, что детерминирует собой соответственное наложение специализированных восприятий/„чувств” на уже сформированную двигательную основу, например, на базе развития устойчивости вестибулярной реакции формируется чувство равновесия; простые по форме повороты на месте, с продвижением, равновесия на всей стопе; кувырки и т.п., а также опробование работы с предметом.

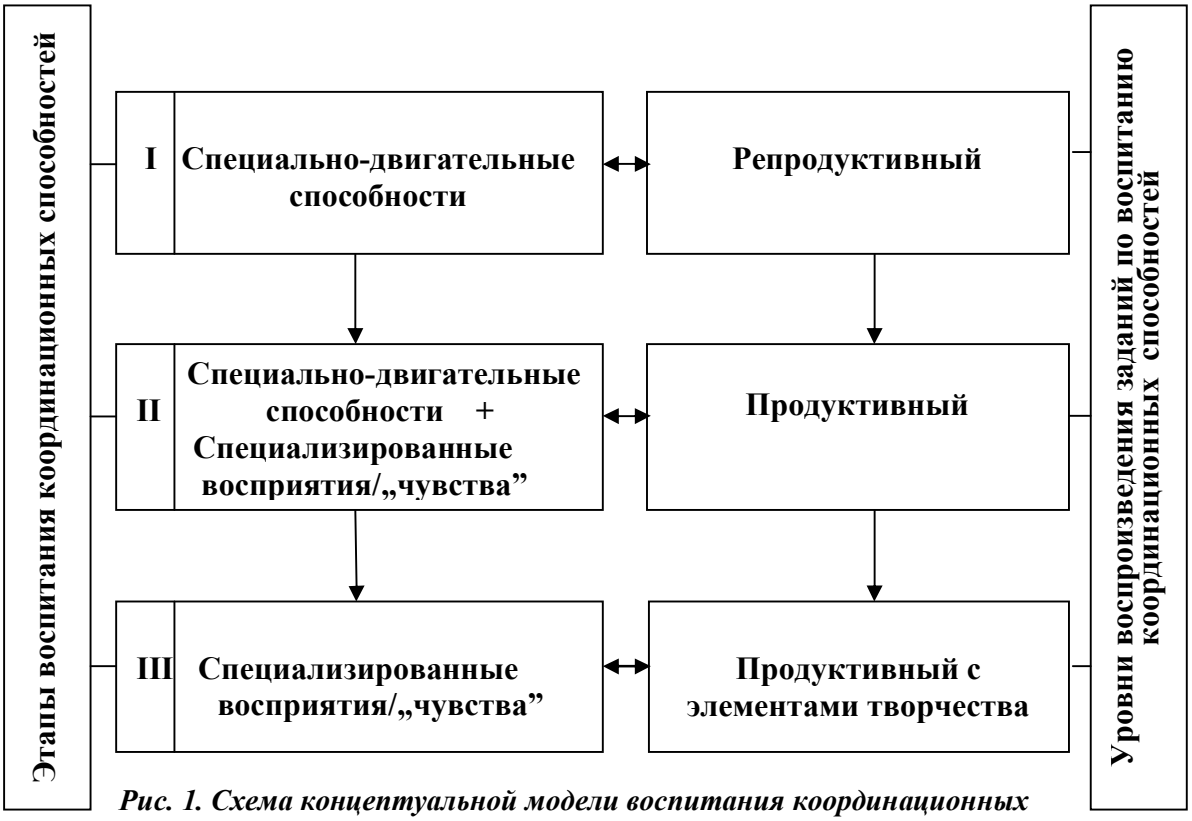


Рис. 1. Схема концептуальной модели воспитания координационных способностей у девочек 6-7 лет на этапе начальной спортивной подготовки

Третий этап предусматривает непосредственное формирование специализированных восприятий/„чувств”, что предполагает освоение техники упражнений с предметом, совершенствование техники упражнений без предмета („эшапе” со скакалкой в сочетании с прыжками; „вертушки” на полу с обручем в комбинации с равновесиями; перевороты боком с обручем; броски и отбивы с мячом в связке с поворотами, равновесиями и т.п.).

Концептуальная модель предполагает систему учебно-тренировочных занятий, предусматривающую выполнение заданий по воспитанию координационных способностей, проходящую через иерархию уровней моделирования, которые детерминируют собой последующее постепенное их усложнение.

1. Репродуктивный уровень определяет собой моделирование двигательных умений и навыков гимнасткой: вариации шагов и бега танцевального характера, упражнения „хореографической школы”, различные их комбинации, в сочетании с работой рук, головы.

2. Продуктивный уровень характеризует способность моделировать двигательные задания согласно определенному ритмическому рисунку, музыкальному произведению, выражая смысл музыкального произведения через движения.

3. Продуктивный уровень с элементами творчества представлен способностью к творческому раскрытию своих умений и навыков при построении композиционных этюдов.

В соответствии со структурой и содержанием концептуальной модели была разработана экспериментальная методика поэтапного воспитания выразительности движений на этапе начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике.

Занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут. На этапе начальной подготовки основной формой остается обучающий тип уроков. Экспериментальная методика внедрялась в подготовительную и заключительную части урока художественной гимнастики.

В подготовительной части урока проходила разминка в форме «классической» у опоры и в портере. Затем выполнялись малые прыжки по позициям, переходящие в большие прыжки, несложные равновесия и повороты. Дети выполняли также, элементы по воспитанию выразительности кистей рук, головы, туловища.

Продолжительность подготовительной части составляет 30 минут.

Продолжительность основной части 45 минут. Выполнение намеченных в плане задач урока. Это может быть работа по видам многоборья.

В экспериментальной методике использовались методы: повторного повторения, круговой метод, соревновательный и игровой [5]. Гимнастки работали под музыкальное сопровождение, стоя перед зеркалом, методический прием „работа у зеркало”.

Заключительная часть урока предполагала выполнение экспериментальных разработок по воспитанию выразительности движений и традиционное её заключение – выполнения упражнений специальной физической подготовки, а также упражнения на восстановления дыхания. Работа по воспитанию выразительности движений заключалось в выполнении сюжетных игр. Детям задавалась тема, например, „море”, „игрушки” или „звери”, затем девочки выполняли движения на заданную тему под музыку перед зеркалом. Продолжительность заключительной части 15 минут.

Анализ результатов исследования. В начале исследования группа была сформирована по принципу омогенности, то есть девочки были отобраны в экспериментальную группу, примерно одинакового возраста и подготовленности по показателям физических и координационных способностей.

Эффективность экспериментальной методики воспитания выразительности движений на начальном этапе спортивной подготовки в художественной гимнастике представлены в результатах исследования.

В рамках нашего исследования были изучены две группы параметров – это физические и координационные способности Таблице 1.

Группа физических способностей составляла 6 параметров гибкости: подвижность позвоночного столба – наклон вперед с гимнастической скамейки высотой в 33 см, „мостик” из положения, стоя; подвижность плечевого пояса – перевод гимнастической палки; подвижность тазобедренных суставов – шпагат на правую и левую ногу, а также поперечный шпагат с гимнастической скамейки высотой в 33 см.

Таблица 1. Динамика средних групповых показателей физических и координационных способностей

ПАРАМЕТРЫ			№№ п/п	Статистические характеристики, n=12			
				m_x		t	p
				Исходные	Конечные		
Физические способности	Подвижность суставов/гибкость (см)	Наклон	1.	21,5 ± 0,97	17,9 ± 0,62	4,55	<0,001
		Мостик	2.	35,2 ± 0,79	31,8 ± 0,62	5,15	<0,001
		Прокрут палки	3.	37,8 ± 0,71	35,1 ± 0,44	4,73	<0,001
		Шпагат правой ноги	4.	20,6 ± 1,25	15,8 ± 0,88	4,66	<0,001
		Шпагат левой ноги	5.	21,2 ± 1,16	16,8 ± 0,71	4,63	<0,001
		Поперечный шпагат	6.	14,5 ± 0,71	11,8 ± 0,53	4,57	<0,001
Координационные способности	Точность (кол-во раз)	Броски в цель	7.	1,3 ± 0,35	2,1 ± 0,17	2,85	<0,05
	Двигательная координация (баллы)		8.	4,5 ± 0,45	5,8 ± 0,35	3,61	<0,01
	Чувство ритма (баллы)		9.	4,2 ± 0,44	5,6 ± 0,26	3,88	<0,01
Чувство ориентации в пространстве (баллы)			10.	8,1 ± 0,53	9,7 ± 0,35	3,72	<0,01

n=12 (f=11) P<0,05 t=2,201; P<0,01 t=3,106; P<0,001 t=4,437

Группа координационных способностей составляла 4 параметра: точность – метание теннисного мяча из положения сидя, двигательная координация, „чувство” ритма и „чувство” ориентации в пространстве.

Результаты тестирования представлены в Таблице 1. После шести месяцев работы по экспериментальной методики, были представлены значительные изменение в сравнении с данными полученными в начале педагогического эксперимента. В группе физических способностей: гибкости уровень статистической достоверности $P < 0,001$ был выявлен у следующих тестов (Таблица 1.): подвижность позвоночного столба – „наклоном вперед”, при *t*-критерий Стьюдента $t = 4,55$; „мостик”, при $t = 5,15$; подвижность плечевого пояса – „перевод гимнастической палки”, при $t = 4,73$; тазобедренная подвижность – шпагат на правую ногу, $t = 4,66$ и шпагат на левую ногу, $t = 4,63$, а также поперечный шпагат, $t = 4,57$.

Такая положительная динамика роста по группе тестов гибкости объясняется тем, что этой способности в художественной гимнастике уделяется особое внимание на каждой тренировке, на всех этапах спортивной подготовки и для выразительности движений гимнастки должны обладать высоким уровнем развития гибкости, иначе движения будут выглядеть „топорно” и некрасиво.

Группа координационных способностей также показала положительную динамику роста конечных результатов в сравнении с исходными результатами средних значений. Здесь был выявлен уровень достоверности $P < 0,01$ по 3 показателям и один параметр с уровнем достоверности $P < 0,05$.

Параметр точность – „метание теннисного мяча, из положения сидя”, при $t = 2,85$ демонстрирует уровень статистической достоверности $P < 0,05$. Так как для развития точности требуется чуть больше времени, чем длительность педагогического эксперимента.

Параметр „двигательная координация”, $t = 3,61$; „чувство” ритма, $t = 3,88$; „чувство” ориентации в пространстве, при $t = 3,72$ демонстрирует уровень статистической достоверности $P < 0,01$. Такой положительный рост результатов наблюдается в результате внедрения специальных упражнений по воспитанию выразительности движений.

Выводы. Таким образом, полученные результаты демонстрируют эффективность экспериментальной методики воспитания выразительности движений на начальном этапе спортивной подготовки в художественной гимнастике по всем параметрам физических и координационных способностей. Следовательно, ее можно с успехом применять в учебно-тренировочном процессе этапа начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике.

Литература:

1. Зимина А. Н. Основы музыкального воспитания детей младшего возраста: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва: ВЛАДОС, 2000. 304с.

2. Крайждан О. М. Воспитание координационных способностей у девочек 6-7 лет на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике. Дисс. ...др. пед. наук. Кишинев, 2011. 214 с.

3. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: в 2 т. Т. 2. Москва: Педагогика, 1983. 320 с.

4. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 720 с.

5. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. Москва, Физкультура и спорт, 1980. 255с.

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВСЕМИРНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ИГР СПОРТАККОРД

Краснянский К. В.*, *Кропивницкая Т. А.
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Keywords: *SportAccord World Mind Games, International Mind Sports Association, development perspectives, competition.*
Abstract. *In this article carried analysis of World Mind Games SportAccord. Disclosed the importance of this competition for sport and modern society.*

Введение. История возникновения интеллектуальных видов спорта уходит вглубь веков**.** Так, появление шахмат относят к 6-7 ст. до н.э., сянци и го – 2-3 в. до н.э., шашек – 3-4 ст. н.э. Длительное время интеллектуальные игры были средством проведение досуга, однако развитие международного спортивного движения способствовало формированию их как видов спорта [2].

В 1999 г. Международной шахматной федерации и Всемирной федерации бриджа был предоставлен статус «олимпийских» однако в программу Олимпийских игр их виды спорта включены не были. Поэтому представители ряда организаций интеллектуальных видов спорта предложили идею проведения Всемирных интеллектуальных игр. Эти соревнования состоялись в 2008 г. и вызвали интерес среди международных спортивных структур, в частности СпортАккорд, которая с 2011г. начинает проводить Всемирные интеллектуальные игры СпортАккорд [4].

Актуальными вопросами сегодня остаются изучение предпосылок возникновения, особенностей организации и проведения Всемирных интеллектуальных игр СпортАккорд, что в дальнейшем позволит определить направления их дальнейшего развития.

Цель исследования – анализ состояния и перспектив развития Всемирных интеллектуальных игр СпортАккорд.

Задачи:

1. Изучить предпосылки возникновения международных комплексных соревнований по интеллектуальным видам спорта.
2. Определить особенности организации и проведения Всемирных интеллектуальных игр СпортАккорд.
3. Выделить направления дальнейшего развития программы этих спортивных мероприятий.

Объект исследования – всемирные соревнования по интеллектуальным видам спорта.

Методология и организация исследований: анализ литературных источников и материалов сети Интернет, метод экспертных оценок, обобщение, сравнение.

Анализ результатов исследования. Всемирные интеллектуальные игры СпортАккорд (англ. SportAccord World Mind Games) являются международными комплексными соревнованиями по интеллектуальным видам спорта, проводимые ежегодно, начиная с 2011 г., Международной ассоциацией СпортАккорд совместно с Международной ассоциацией интеллектуального спорта (англ. International Mind Sports Association, IMSA). Как показал анализ литературы и информации сети Интернет, прототипом проведения этих мероприятий стали организованные IMSA в 2008 г.

Всемирные интеллектуальные игры. Оба мероприятия имеют ряд общих, и отличительных особенностей (Таблица 1) [1, 4, 5].

Первые Всемирные интеллектуальные игры СпортАккорд проходили 12 – 19 декабря 2011 г. в Пекине. Программа соревнований включала те же виды спорта, что представлены на Всемирных интеллектуальных играх (шашки, шахматы, го, бридж, сянци). К участию в мероприятии были допущены сильнейшие спортсмены со всего мира (149 человек), которые разыграли 19 комплектов медалей. Для награждения победителей и призеров, с помощью главного спонсора игр - компании Samsung, был создан специальный денежный фонд размером в 1 млн. долл [3].

Таблица 1. Общие и отличительные особенности Всемирных интеллектуальных игр и Всемирных интеллектуальных игр СпортАккорд

Всемирные интеллектуальные игры	Всемирные интеллектуальные игры СпортАккорд
Патронат Международного олимпийского комитета (МОК)	
Признание Антидопингового кодекса	
Стремление продвижения видов спорта в программу Олимпийских игр	
Наличие и реализация образовательных и культурных программ	
Проводятся раз в 4 года	Проходят каждый год
Организаторы: IMSA, организационный комитет игр	Организаторы: СпортАккорд, IMSA, организационный комитет игр
Город-организатор выбирается для проведения каждых игр	Город-организатор до 2014 г. Пекин
Допускаются все желающие спортсмены	К участию допускаются только сильнейшие спортсмены, возглавляющие рейтинги МСФ

Жесткие критерии допуска спортсменов к соревнованиям, с одной стороны, и желание популяризировать игры среди широких слоев населения, с другой, привело организаторов к идее проводить дополнительные мероприятия, направленные на привлечения большого количества участников. С этой целью принято решение о проведении он-лайн турниров по видам спорта, включенным в программу соревнований. Они проходили с сентября по октябрь 2011 г. Участие мог принять любой желающий, прошедший регистрацию на официальном сайте Всемирных интеллектуальных игр СпортАккорд. Так как в турнирах участвовали люди с различным уровнем подготовленности, руководство IMSA приняло решение о предоставление права выбора оппонентов, в зависимости от уровня их мастерства. В каждой игре начислялись очки, на основе которых формировался рейтинг, и определялись победители. Лучшие игроки были приглашены на Всемирные интеллектуальные игры СпортАккорд. Спортсмены, вошедшие в топ-100, награждались призами от основных спонсоров Samsung и Swatch. На церемонии закрытия соревнований победителям он-лайн турниров вручались памятные медали [4, 5].

Вторые Всемирные интеллектуальные игры СпортАккорд были проведены с 12 по 19 декабря 2012 г. в Пекине. Программа соревнований осталась прежней, однако увеличилось количество спортивных дисциплин (проведены турниры по женским и

мужским шашкам – 100). Также возрос интерес к этим мероприятиям со стороны СМИ. Так, II Всемирные интеллектуальные игры СпортАккорд транслировались в 64 странах на 5 континентах. По оценкам специалистов финал соревнований по сянци смотрели около 70 млн. жителей Азии [3].

После успешной организации он-лайн турниров в рамках I Всемирных интеллектуальных игр СпортАккорд, было принято решение о их постоянном проведении. В результате, он-лайн турниры прошли в сентябре и октябре 2012 г. В них приняло участие 380 тыс. игроков, что на 37% больше, чем перед предыдущими играми.

Третьи Всемирные интеллектуальные игры СпортАккорд состоялись 12 – 18 декабря 2013 г. в столице КНР. Виды спорта в программе остались неизменны, однако были включены новые соревнования по шашкам рапид (мужское и женское первенство) и го (индивидуальный мужской турнир был заменен на командное первенство) [5].

Нами проводился экспертный опрос, относительно тенденций развития Всемирных соревнований по группам видов спорта. В нем приняли участие 10 специалистов среди них 3 – руководители Спортивного комитета Украины, 7 – научно-педагогические сотрудники кафедры профессионального, неолимпийского и адаптивного спорта НУФВСУ. Наиболее перспективными соревнованиями эксперты считают Всемирные игры единоборств и Всемирные интеллектуальные игры (Рисунок 1). Это можно объяснить рядом факторов, среди которых: регулярность проведения соревнований, присутствие в программе популярных, современных и зрелищных видов спорта, интерес со стороны СМИ и зрителей, наличие призовых фондов, эффективно функционирующая организационно-управленческая структура.

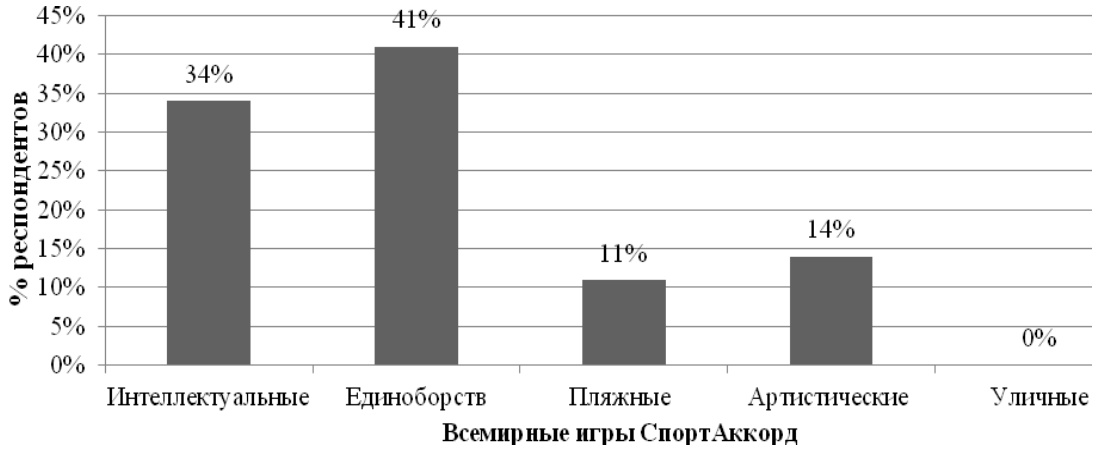


Рис. 1. Наиболее перспективные Всемирные игры СпортАккорд (по мнению экспертов, n=10)

Развитие программы Всемирных интеллектуальных игр СпортАккорд (Рисунок 2), по мнению большинства специалистов (63 % опрошенных), может осуществляться за счет включения новых видов спорта. Сегодня в мире существует небольшое количество интеллектуальных игр, которые имеют достаточную географию развития в мире и могут быть представлены на соответствующих соревнованиях. Наиболее вероятным кандидатом для включения в программу этих соревнований может быть покер.

Международная спортивная федерация данного вида с 2011 г. входит в состав IMSA, и стремится включить свой вид спорта в программу Всемирных интеллектуальных игр.

Также, по мнению 37 % опрошенных экспертов, одним из направлений дальнейшего развития программы игр может быть увеличение в ней количества дисциплин и видов соревнований, что подтверждается постоянным ростом числа комплектов наград, разыгруемых на Всемирных интеллектуальных играх СпортАккорд.

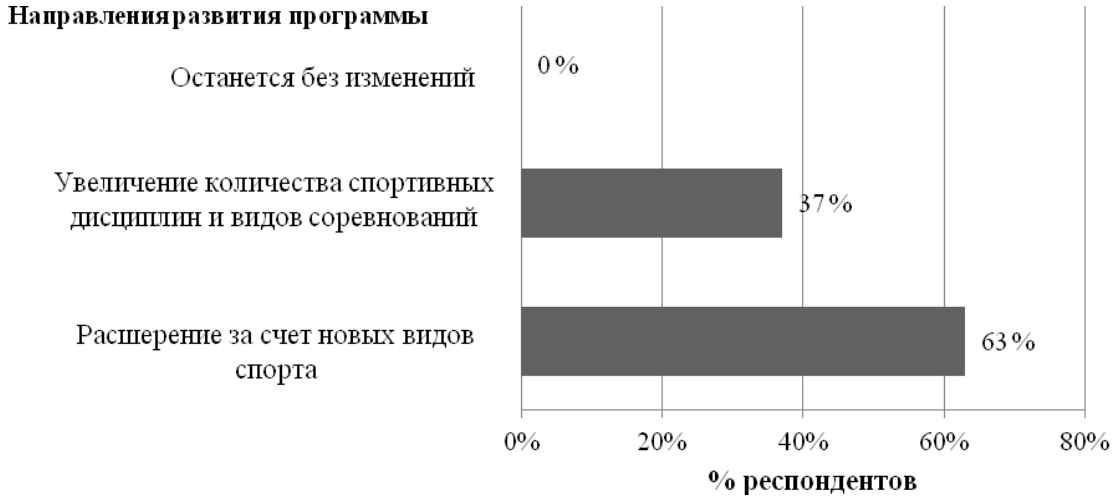


Рис. 2. Развитие программы Всемирных интеллектуальных игр СпортАккорд (по мнению экспертов, n=10)

Таким образом, программа Всемирных интеллектуальных игр СпортАккорд в перспективе будет развиваться и дополняться новыми видами спорта, спортивными дисциплинами и видами соревнований.

Выводы

1. Давнее происхождение интеллектуальных игр, популярность в мире, их трансформация из средств организации досуга в виды спорта, стремление и невозможность попасть в программу Олимпийских игр создало предпосылки для возникновения собственных международных комплексных соревнований. В настоящее время проводятся Всемирные интеллектуальные игры и Всемирные интеллектуальные игры СпортАккорд.

2. Всемирные интеллектуальные игры СпортАккорд представляют собой международные комплексные соревнования по интеллектуальным видам спорта, проводимые ежегодно под патронатом МОК и в соответствии с Антидопинговым кодексом. К участию в них допускаются сильнейшие спортсмены со всего мира. Организаторами игр выступают СпортАккорд и IMSA.

3. В результате экспертного опроса определено, что Всемирные интеллектуальные игры СпортАккорд являются одними из наиболее перспективных соревнований данной серии. Это объясняется наличием эффективно действующей организационно-управленческой структуры, регулярным проведением игр, наличием призового фонда, а также присутствием в программе соревнований популярных и зрелищных видов спорта. Кроме того, по мнению экспертов, программа соревнований в перспективе будет дополняться новыми видами спорта и спортивными дисциплинами.

Литература:

1. Долбишева Н. Г. Історичні аспекти та хронологія Всесвітніх ігор у Міжнародному спортивному русі : монографія. Д.: Вид-во Маковецький, 2012. 258 с.

2. Шелестова Л. В., Чиренко Н. В., Чернякова Н. В. Інтелектуальні ігри: 5-11 класи / упоряд. Київ: Шкільний світ, 2012. 128 с.

3. Официальный сайт Всемирных интеллектуальных игр СпортАккорд. [Электронный ресурс] режим доступа: http: www.worldmindgames.net.

4. Официальный сайт конвенции СпортАккорд. [Электронный ресурс] режим доступа: http: www.sportaccordconvention.com.

5. Официальный сайт Международной ассоциации интеллектуального спорта. [Электронный ресурс] режим доступа: http: www.imsaworld.com.

РАЗВИТИЕ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ

Кропивницкая Т. А., Войтова О. В,
Национальный университет физического воспитания и спорта, Украина

Keywords: *beach volleyball, factors of effective development, preconditions of occurrence.*

Abstrac. *In this article we consider chronology of occurrence and formation of beach volleyball. Allocated periods in the development of this kind of sport, analyzed the processes of formation organizational structure, establishment the system of competitions. As a result we identify factors that ensure the effective development of the kind of sport in the modern conditions of International sports movement.*

Введение. Сегодня одними из активно развивающихся видов спорта в мире являются пляжные спортивные игры. Первым видом спорта, который возник еще в начале XX ст., стал пляжный волейбол. Однако широкого признания в мире он достиг только во второй половине XX века, практически одновременно с появлением новых пляжных игровых видов спорта – тенниса (1978 г.), гандбола (1990 г.), футбола (1990 г.), баскетбола (1995 г.) и регби (1999 г.) [6]. Популярность пляжного волейбола в этот период времени позволила стать ему олимпийским видом спорта. В 1992 г. он вошел в показательную часть программы Игр Олимпиад, в 1994 г. на заседании МОК получил олимпийский статус, и с 1996 г. является видом официальной программы Олимпийских игр [6].

Изучение специальной литературы и практики свидетельствует о том, что основное внимание специалистов, изучающих пляжный волейбол, сосредоточено на вопросах подготовки спортсменов [1, 3] и влиянии занятий на здоровье занимающихся [5]. Однако, знание предпосылок возникновения, хронологии развития вида спорта, особенностей формирования организационных основ, становления системы соревнований, условий эффективного функционирования под влиянием современных тенденций международного спортивного движения (глобализации, коммерциализации, профессионализации и др.) позволит представить возможные перспективы пляжного волейбола в мире и Украине.

Цель исследования – анализ перспектив развития пляжного волейбола на национальном уровне.

Задачи исследования:

1. Раскрыть предпосылки возникновения данного вида спорта.

2. Изучить хронологию становления пляжного волейбола в мире и выделить этапы его развития.

3. Определить факторы, обеспечивающие эффективное функционирование вида спорта на современном этапе.

Методы исследования: анализ литературных источников и информации сети Интернет; сравнение и аналогия; синтез и обобщение.

Результаты исследований и их обсуждение. В результате изучения особенностей возникновения и хронологии развития пляжного волейбола оказалось возможным выделение предпосылок его развития.

Так, в середине XIX ст. интенсифицировались процессы появления новых видов спорта и разных форм двигательной активности [4]. В этот период времени появляется бейсбол, баскетбол, сквош и другие виды спорта, в том числе и пляжный волейбол [6]. В дальнейшем высокая популярность классического волейбола способствовала его трансформации в пляжный вариант игры. К концу XIX – началу XX в. в обществе формируется мода на здоровый образ жизни: разрабатываются основы правильного питания, регламентации труда и отдыха, и особую актуальность в связи с этим приобретает двигательная активность. В связи с этим пляжный волейбол оказался востребованным обществом из-за своей доступности, эмоциональной насыщенности и возможности совмещать купание, загорание и игру.

Анализ литературы и практики показал, что в развитии пляжного волейбола можно выделить несколько этапов. Первый (10 - 80 гг. XX в.) – возникновение и развитие преимущественно на территории одной страны – США. Здесь он зародился (1910 г.), были созданы первые команды (1920 г.), начала формироваться система соревнований (1947г.), организационная структура (1965г.), делаться первые попытки по коммерциализации и профессионализации вида спорта (1974) [6, 7].

Выделение следующего периода (с 80-х гг. XX ст. по настоящее время) связано с активным развитием пляжного волейбола во всем мире, формированием его международных организационных основ, признание всемирными спортивными структурами (МОК, FIVB и др.), активной профессионализацией и коммерциализацией. Новый вид спорта развивается в Японии, Китае, Франции, Италии, России (в состав которой, в то время, входила и Украина), Чехословакии, Болгарии, Латвии и, особенно в Бразилии [6].

В 1986 г. пляжный волейбол, благодаря своей популярности в мире, получает признание Международной федерации волейбола (FIVB, Federation Internationale de Volleyball), и уже в 1987 г. под ее эгидой проходит первый официальный Чемпионат мира. В 1992 г. в FIVB появилась новая структура – Международный совет пляжного волейбола, которая руководит развитием данного вида спорта в настоящее время [6].

Система соревнований по пляжному волейболу постоянно развивается и характеризуется расширением спортивного календаря. Сегодня крупнейшими соревнованиями являются Олимпийские турниры, чемпионаты мира, первенства мира (до 17, до 19, до 21, до 23), Мировая лига, турниры категории «Open», состязания, проводимые региональными конфедрациями по пляжному волейболу [7].

Одними из масштабных и успешных проектов можно назвать Мировую серию FIVB. За время ее проведения (с 1989 г.) призовой фонд увеличился более чем в 100 раз (табл. 1) и в настоящее время составляет более 10 млн. дол. Расширилась география проведения данных соревнований, и сегодня этапы Мировой серии по пляжному волейболу проводятся в 48 странах мира, практически на всех континентах [6].

Таблица 1. Показатели развития турниров Мировой серии по пляжному волейболу

Годы	Количество этапов Мировой серии	Количество зрителей на трибунах (тыс.)	Призовой фонд
1989-1990	3	60	140 тыс. дол.
1994-1995	12	200	1 млн. 440 тыс. дол.
1999-2000	26	490	4 млн. дол.
2004-2005	31	900	7 млн. 280 тыс. дол.
2013-2014	48	> 1 000	10 млн. 500 тыс. дол.

Сегодня лидерами в мировом пляжном волейболе являются спортсмены Бразилии и США. В то же время достаточно серьезный уровень развития пляжного волейбола в ряде других стран – Австрии, Швейцарии, Германии, Испании, Нидерландах, России и Китае [6].

Таким образом, ведущие позиции на международной арене в пляжном волейболе сохраняют экономически сильные страны (как, например, США), которые имеют выход к морю и большое количество национальных пляжей (как, например, Бразилия), которые длительный период времени культивируют этот вид спорта. Однако сегодня прослеживается тенденция проведения крупных международных соревнований не на пляжах, а в достопримечательных местах крупных городов. Так, например, Чемпионат мира 2005 г. прошёл в центре Берлина, этапы Мирового тура – у Эйфелевой башни в Париже и на Поклонной горе в Москве. Ареной для соревнований по пляжному волейболу на Играх Олимпиад 2012 г. стала площадь в центре Лондона, недалеко от Букингемского дворца.

Сегодня спортсменам тех стран, которые стремятся быть конкурентоспособными на международной арене, не достаточно иметь благоприятные климатические и географические условия, хотя, как показали исследования, этот фактор немаловажный. Необходима существенная экономическая поддержка вида спорта, наличие эффективно функционирующих организационных структур, широкой сети соревнований внутри страны и регулярное участие в них за ее пределами, а также создание предпосылок для профессионализации пляжного волейбола.

Выводы

1. К предпосылкам возникновения пляжного волейбола в мире относятся: увеличение количества новых видов спорта и разных форм двигательной активности;

популярность классических спортивных игр и дальнейшее их видоизменение в пляжные виды; формирование моды на здоровый образ жизни, в том числе двигательную активность; стремление международных и национальных спортивных организаций развивать коммерчески привлекательные виды спорта.

2. В развитии пляжного волейбола в мире можно выделить несколько этапов: первый (10 - 80 гг. XX в.) – зарождение в США и локальное там развитие; второй (с 80-х гг. XX ст. по настоящее время) – поляризация во всем мире, формирование международных организационных основ, признание всемирными спортивными структурами, активная профессионализация и коммерциализация.

3. Сегодня изучение опыта стран-лидеров пляжного волейбола (Бразилии и США) является актуальным, интересным и полезным в плане развития вида спорта, в частности в Украине. На современном этапе конкурентоспособно то государство, которое имеет благоприятные климато-географические условия для развития пляжного волейбола, достаточный уровень его финансирования, эффективно функционирующую организационную структуру, широкую сеть соревнований внутри страны и возможности регулярно участвовать в соревнованиях за ее пределами, развивать данный вид спорта на профессиональной основе.

Литература:

1. Баскаева Ф. Г. Биомеханические особенности выполнения основных технических приемов в пляжном волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Нальчик, 2006. 24 с.

2. Борисова О. В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса). Киев: Центр учебной литературы, 2011. 310 с.

3. Коляго П. В. Модернизация содержания годичной подготовки квалифицированных спортсменов в пляжном волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2010. 25 с.

4. Кыласов А. В., Гавров С. Н. Этнокультурное многообразие – новая парадигма в развитии спорта. В: Человек, спорт, здоровье: материалы V между. конгр. Санкт Петербург: Олимп, 2011, с. 161–163.

5. Овсянникова И. Н. Содержание и организация физического воспитания студентов вузов на основе использования средств пляжного гандбола: автореф. дис. … канд. пед. наук. Краснодар, 2008. 26 с.

6. History of beach volleyball [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/

7. Calendars of beach volley competition 2014 [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/calendar.asp

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЕЛОСИПЕДИСТОК ЛИТВЫ ВЫСОКОГО МАСТЕРСТВА РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Милашюс Казис, Тубелис Линас,
Литовский эдукологический университет, Литва

Keywords: *cycling, physical development, physical and functional capacity, competitive activities*
Abstract. *The aim of the study was to reveal the most characteristic features of physical development, physical and functional capacity of elite female cyclists who have achieved high results in*

different cycling events. In the yearly training cycle four female candidates for Lithuanian Olympic Team training according to the Olympic programme were researched. Athlete A was a sprinter, who achieved high results in the events of World Championships and Olympic Games, where wining is conditioned by anaerobic alactatic capacity during the period of 10 - 15 seconds. Athlete B demonstrated high performance in different Stages of World Cup and BMX World Championships. The duration of the event was 30 - 50 seconds and alactatic-glycolytic reactions prevailed in the process of energy generation. Athlete C trained for and competed in a number of Stages of World Cup, won a prize place in World Youth Championship and became the winner of a 3 km pursuit race of World Cup. The duration of the event was 3.30 - 4.00 minutes and the process of energy generation was based on mixed anaerobic and aerobic reactions. Athlete D was a winner of international road races, a world champion and a prize woman. The competition event lasted from 1 to 4 hours with aerobic reactions prevailing in energy generation. The key indices determining physical development, muscle and fat mass as well as muscle and fat mass index were assessed. The following types of muscle performance power at different zones of energy generation were measured: single muscular contraction power (SMCP), anaerobic alactatic muscular power (AAMP) (gradual ergometry), special anaerobic alactatic power (10-second maximum intensity veloergometric test) and mixed anaerobic alactatic glycolytic power (30-second Wingate test). The concentration of lactate was assessed after this test. During this research the functional capacity of circulatory system, simple psychomotor reaction time and frequency of motions in 10 seconds were measured as well. The results of the research revealed that the cyclists, whose competitive activities lasted shorter than 4 min, gained an increased muscle mass, which enabled an accumulation of huge volume of energy substances as well as ferments facilitating their assimilation. Therefore, the development of the mass of muscles for such work regime is considered to be a precondition for high-performance achievements. Though the research in the jump height, SMCP, AAMP, 10-second and 30-second special power of elite high performance female cyclists with different competitive activity duration and anaerobic reactions prevailing in it did not reveal any significant difference, the functional indices of circulatory system of female cyclists, whose competitive activities lasted about 3 min 30 sec under influence of aerobic reactions, were considerably better. The elite female cyclist whose energy generation during competitive activity was based on aerobic reaction, gained a relatively small muscle mass, muscular power during short-time work is low but functional capacity indices of her circulatory system were extremely high and it may serve as model characteristics for training high performance female cyclists. The data acquired may be also of use for training female athletes of other sports, whose competitive activity is based on aerobic reaction in the process of energy generation.

Введение. В велосипедном спорте в зависимости от продолжительности и интенсивности нагрузки наблюдается большое разнообразие видов гонок. Соревнования проводятся на шоссе, треке, на сложных горных трасах. Гонки продолжаются от десятка секунд до нескольких часов. Каждый вид гонок требует от спортсменов проявления специфических виду физических и функциональных возможностей (Impellizzeri et al., 2005; Ebert et al., 2006), которые обусловливаются врожденными признаками генотипической адаптации (Thompson et al., 2006). При подготовке велосипедистов также большое значение имеют специфичность физических нагрузок, их продолжительность и интенсивность их, ход восстановительных процессов (Neumann, 1992; Mujika, Padilla, 2001). С другой стороны, движения велосипедистов, специализирующихся в различных видах гонок с «биомеханической» точки зрения различаются сравнительно мало. Научные исследования в велосипедном спорте охватывают достаточно широкий круг вопросов, (Jeukendrup et al., 2000; Atkinson, 2003, Faria et al, 2005), однако информации о специфике подготовки велосипедистов, об уровне их физических и функциональных возможностей, предметного анализа и сравнения отдельных морфологических и физиологических признаков спортсменов, специализирующихся в разных видах велосипедного спорта, еще недостаточно. А это весьма важная научная проблема, при решении которой

создаются благоприятные условия для успешного отбора и целенаправленной ориентации спортсменов для специализации в различных видах велосипедных гонок.

Цель работы – раскрыть и сравнить характерные черты физического развития, физических и функциональных возможностей у велосипедисток высокого спортивного мастерства, специализирующихся в различных видах велосипедного спорта.

Организация и методика исследования. В обследовании приняли участие четыре велосипедистки Литвы, представительницы различных видов велосипедного спорта. Спортсменка А – представительница спринтерской гонки на треке, соревнующаяся на дистанции 200 м, Чемпионка мира, участница Олимпийских игр. Спортсменка Б – представительница BMX гонок, которые продолжаются 30-50 с., участница Олимпийских игр, чемпионка Европы. Спортсменка В – бронзовый призер Чемпионата мира на дистанции 3 км в трековой гонке преследования, которая преодолевается за 3,30 - 3,40 мин. Основу энергетики при работе такой продолжительности составляют смешанные анаэробные и аэробные реакции энергообеспечения. Спортсменка Г – победительница различных международных соревнований в гонках на шоссе, где продолжительность физической нагрузки составляет 1-4 часа.

Обследование спортсменок проведено в соревновательном периоде за один месяц до начала основных соревнований сезона.

Характеристика показателей физического развития исследуемых спортсменок представлена в Таблице 1.

Таблица 1. Характеристика показателей физического развития исследуемых велосипедисток

Показатели / Велосипедистки	Рост, см	Вес, кг	ИМТ, кг/м^2	Динамометрия, кг		ЖЭЛ, л	Масса мышц, кг	Масса жира, кг
				П	Л			
А	169,0	70,0	24,1	47	47	5,4	38,1	9,4
Б	169,0	70,0	25,0	45	42	5,2	36,8	6,8
В	174,5	66,5	21,2	42	44	4,8	38,5	7,8
Г	168,0	54,7	17,9	36	34	4,6	28,5	6,2

Примечание: ИМТ— индекс массы тела; ЖЕЛ — жизненная ёмкость лёгких

Определили мощность одноразового сокращения мышц (МОСМ) (Bosco et al., 1982), анаэробную алактатную мощность мышц (ААММ) (Margaria et al., 1966). Для определения специальной анаэробной мощности мышц использовали тест Квебека (работа продолжительностью 10с с максимальной интенсивностью). Анаэробную алактатную – гликолитическую мощность определили Wingate тестом (работа продолжительностью 30с (Bar-Or., 1987). После этой нагрузки определяли концентрацию лактата в крови. По показателям ЧСС в покое, после стандартной физической нагрузки и во время отдыха определяли функциональные возможности кровеносной системы. Аэробные возможности определяли по показателю индекса

Руффье. Психомоторные функции оценили по показателю времени двигательной реакции (ВДР), а подвижность ЦНС – по частоте движений за 10 с. Определили содержание гемоглобина (Hb) в крови исследуемых и ее гематокрит (Ht).

Результаты исследования. Анализ показателей мощности мышц при выполнении короткой по времени физической нагрузки позволил установить, что мощность одноразово сокращения мышц и анаэробно - алактатная мощность мышц у велосипедисток А, Б, В были схожие, тогда как у представительницы гонок на шоссе эти показатели были значительно ниже (Таблица 2).

Таблица 2. Сравнительная характеристика показателей мощности мышц и психомоторных функции исследуемых велосипедисток

Показатели / Велосипедистки	Высота прыжка, см	Время отталкивания, млс.	МОСМ		ААММ		ВДР, млс.	Ч. д., р / 10 с
			W	W / кг	W	W / кг		
А	47	184	1738	25,00	1170	16,90	177	80
Б	39	146	1784	25,49	1132	16,18	170	79
В	48	173	1790	27,16	1092	16,57	188	78
Г	37	233	849	15,57	700	12,84	210	65

Абсолютная анаэробно - алактатная мощность мышц при выполнении работы максимальной мощностью продолжительностью 10 с у первых трех велосипедисток находилась в приделах 921 - 970 W, а соотносительная мощность достигала 13,20 – 14,64 W/кг. Наиболее высокими эти показатели были у спортсменки, специализирующееся в спринтерской гонке на 200 м, у велогонщицы на шоссе этот показатель равнялся лишь 530 W и 9,8 W/кг соответственно. Абсолютная и соотносительная смешанная анаэробная алактатно – гликолитическая мощность, также у первых трех спортсменок мало различались между собой (630-696 W и 9,20-10,88 W/кг соответственно), тогда как у представительницы шоссейных гонок этот показатель равнялся соответственно 415 W и 7,7 w/кг (Таблица 3).

Концентрация лактата в крови после нагрузки, продолжительностью 30 с, у первых трех спортсменок была в пределах 12,8-15,4 ммол/л, тогда как активность гликолитических реакций у гонщицы на шоссе было значительно ниже, т.е. концентрация лактата достигла всего лишь 7,8 ммол/л.

Анализ показателей функционального состояния кровеносной системы, отражающих аэробные возможности спортсменок показал, что ЧСС в покое наиболее низкий был у велосипедистки, тренирующейся в гонках на шоссе - 44 уд./мин., тогда как у спринтера – 52 уд./мин. (Таблица 4). После стандартной нагрузки (30 приседаний за 45 с) ЧСС у велогонщицы на шоссе повысилась до 95 уд./мин., тогда как у представительниц BMX и спринтера – до 125 и 111 уд./мин. соответственно.

Таблица 3. Сравнительная характеристика показателей анаэробной алактатной и гликолитической мощности мышц исследуемых велосипедисток

Показатели / Велосипедистки	Мощность, W				La, ммол / л	Hb, г / л	Ht, %
	10 с		30 с				
	W	W / кг	W	W / кг			
А	970	13,85	674	9,64	14,0	142	46
Б	921	13,20	630	9,20	12,8	131	44
В	931	14,64	696	10,88	15,4	155	51
Г	530	9,80	415	7,70	7,8	149	38

Восстановление ЧСС через 1 мин. отдыха наиболее быстро происходило у велогонщицы на шоссе и достигло 48 уд./мин., тогда как у представительницы спринтерской гонки на треке – до 72 уд./мин. Функциональные возможности: обобщающий показатель кровеносной системы – индекс Руффье у спортсменки Г был значительно выше (-1,6 у. е.), несколько ниже – у спортсменки В (0 у. е.) а у спортсменок Б и А он был соответственно 1,6 и 2,8 у. е. Концентрация гемоглобина в крови у всех исследуемых была в пределах физиологической нормы.

Таблица 4. Сравнительная характеристика показателей кровеносной системы исследуемых велосипедисток

Показатели / Велосипедистки	ИР	Пульс в покое	ЧСС после нагрузки (уд. / мин.)				
			Сразу	Через 15 с	Через 30 с	Через 45 с	Через 60 с
А	2,8	52	111	96	88	76	72
Б	1,6	44	125	92	84	68	56
В	0,0	48	101	76	72	60	56
Г	–1,6	44	95	68	60	52	48

Таким образом, наши исследования показали, что велосипедистки высокого спортивного мастерства различной специализации обладают различными показателями физического развития и функциональных возможностей. Это вполне можно объяснить закономерностями адаптации организма к физическим нагрузкам.

Велосипедистки, у которых в соревновательной деятельности в энергопроизводстве доминируют анаэробные и смешанные реакции, отличаются большей массой мышц. Многими исследователями доказано, что мышечная масса имеет тесную корреляционную связь с МОСМ и ААММ, а также со специальной анаэробной алактатной и гликолитической мощностью (Impellizzeri et al, 2005; Faria et al., 2005). Таким образом, можно высказать предположение о том что у

велосипедисток, стартующих в гонках продолжительностью до 4 мин., хороший результат зависит от «специальной мышечной массы», а поэтому ее развитию надо уделять большое внимание.

Для велосипедисток, принимающих участие в гонках на шоссе, где в энергообеспечении доминируют аэробные реакции, мышечная масса, а также мощность мышц, проявляется в «короткой работе», не имеют определяющего значения, тогда как возможности кровеносной системы должны быть на высоком уровне.

Среди исследуемых велосипедисток представительница гонок на шоссе выделилась очень большими аэробными возможностями. Особенно следует отметить реакцию ЧСС на стандартную физическую нагрузку и быстрое восстановление после нее. Высокому уровню аэробных возможностей способствовало низкий гематокрит при достаточно высокой концентрации гемоглобина.

Выводы. 1. Велосипедисткам, у которых соревновательная деятельность длится не более 4 мин, характерна большая мышечная масса, большая их мощность при выполнений малой продолжительности физических нагрузок.

2. У велосипедисток высокого мастерства, выступающих в разных видах велосипедных гонок, вовремя которых в энергообеспечении доминируют анаэробные реакции, показатели МОСМ, ААММ, специальной мощности (10 и 30 с), мышечной мощности различается сравнительно мало.

3. У велосипедистки, которая специализируется в гонках на шоссе, в энергообеспечении главную роль играют аэробные реакции, мышечная масса, их мощность в кратковременной работе сравнительно мала, показатели аэробных возможностей высокие.

Литература:

1. Atkinson G., Davison R., Jeukendrup A. Science and cycling: current knowledge and future directions for research. In: Journal of Sports science, 2003, nr. 21 (9), p. 767 – 787.

2. Bar-Or O. The Wingate anaerobic test: An update on methodology, reliability and validity. In: Sports Medicine, 1987, nr. 4, p. 381-394.

3. Bosco C., Viitasalo J., Kommi P., Luchtanen P. Combined effect of elastic energy and mioelectrical potentiation during stretch short termini cycle exercise. In: Acta Physiologica Scandinavica, 1982, nr. 114, p.557-565.

4. Ebert T., Martin D., Stephens B., Withers R.. Power output during a profesional men‘s road-cycling tour. In: International Journal of Sports Physiology Performance, 2006, nr. 1, p. 324 - 335.

5. Faria E., Parker D., Faria I. The science of cycling physiology and training. Part 1. In: Sports Medicine, 2005, nr35 (4), p. 285 – 312.

6. Impellizzeri F., Rampinini E., Sassi A. Physiological correlations to off-road cycling performance. In: Journal of Sports Sciences, 2005, nr. 3, p. 41 - 47.

7. Jeukendrup A., Craig N., Hawley A. The physiological demands of world class cyling. In: Journal of Science and Medicine in Sport, 2000, nr. 3 (4), p. 400 - 419.

8. Margaria R., Aghemo P., Rovelli E. Measurement of muscular power (anaerobic) in man. In: Journal of Applied Physiology, 1966, nr.21, p. 1662-1664.

9. Mujika I., Padilla S. Physiological and performance characteristics of male professional road cyclists. In: Sports Medicine, 2001, nr. 31 (7), p. 479 - 487.

10. Neumann, G. Specific issues in individual sport cycling. In R. J. Shepard and P. Q. Astrand (Eds). In: Endurance in Sport. New York. 1992, p. 582-596.

11. Thompson W., Binder-Macleod S. Association of genetic factors with selected measures of physical performance. In: Physical Therapy, 2006, nr. 86, p.585-591.

СУЩЕСТВУЮЩИЕ ТРАДИЦИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ И ЕГО СОВРЕМЕННОЕ РЕФОРМИРОВАНИЕ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Мокроусов-Кучук Елена, Демченко Петр, Манолаки Виктор,
Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинев

Keywords: *criterions; table tennis; initial sport selection; heredity; stabilometry; psycho – motional experience; direction of movement; girls 7 – 8 years old.*

Abstract. *The article represent the short scientific basis on existed looks and approaches to sport selection of children, how insufficient effective on point of view of present time and experimental forming of system of modern diagnostics methods and cultivation of criterions of initial sport selection of girls 7 – 8 years old for occupation in table tennis.*

Введение. На пути спортивных достижений и стремительного роста рекордов много, трудно преодолеваемых преград, которые формируют победы и неудачи в спортивных поединках. Благополучное преодоление их и поиск новых подходов к спортивному совершенствованию - основная задача современного спорта [1, 6, 13].

Значительная интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок на современном этапе подготовки, ориентированная на высокие спортивные достижения, в том числе и международного уровня, требует поиска талантливой молодежи, которой могут быть доступны высокие спортивно - подготовительные требования. При этом, очевидно, что своевременное выявление такой одаренной в двигательном проявлении молодежи уже на начальном спортивном отборе, является важнейшим эффективным фактором многолетней спортивной подготовки [2, 6, 13].

Организация исследования. Для исследования начального спортивного отбора в настольном теннисе мы были ориентированы на отбор девочек 7-8 лет, обучающихся в начальной образовательной школе. Педагогические исследования и эксперименты проводились в условиях Государственного университета физического воспитания и спорта, в Центре научных исследований, специализированной спортивной школе по настольному теннису г. Дубоссары, в Гимназии № 1, общеобразовательных школах № 2, 3, 4, 5, теоретическом лицее имени М. Еминеску г. Дубоссары и его района с 2009 по 2012 годы. В течение трех этапов проводимых исследований осуществлялись: изучение литературных источников; проведение различного характера наблюдений и педагогических экспериментов, в которых участвовали девочки 7-8 лет, относящиеся, по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Методология исследования:

- аналитический обзор и обобщение изученной научно-методической литературы на тему начального спортивного отбора на современном этапе, в том числе и в Республике Молдова;

- социологический опрос специалистов-тренеров, а также изучение методов выявления наследственных факторов физического развития детей;

- разработка и обоснование соответствующих критериев

психо-двигательного, а также функционально-двигательного состояния детей на основе стабилометрии.

Анализ результатов исследования.

Изучая общеизвестные литературные источники научного и методического характера по вопросу поиска и отбора перспективных в двигательном проявлении

детей, мы можем свидетельствовать о том, что учеными и тренерами-практиками опубликована самая разнообразная информация по этому вопросу для большинства традиционных и современных видов спорта [3,5 и др.].

В то же время, в этих важных научных разработках и публикациях, наряду с общими, по взглядам, концептуальными положениями наблюдаются и некоторые расхождения мнений по аспектам содержательного характера на разных этапах спортивного отбора детей, а также в терминологических определениях, касающихся отбора. Такие факты свидетельствуют о том, что на каждом этапе социально-экономического становления общества в конкретных регионах и странах система спортивного отбора детей имеются свои особенности, которые подвергаются дальнейшему осознанию, осмыслению и совершенствованию. Этот естественно-познательный и исследовательский процесс определяет мнения ведущих ученых и практиков по вопросам спортивного отбора, которые иногда противоречат друг другу, а также часто согласуются [5, 8, 10 и др.].

Известные ученые в области физической культуры Бальсевич В. К. [1], Булгакова Н. Ж.[3], Дворкин В. М. [8], Вайцеховский С. М. [4] и многие другие обосновали свое мнение о необходимости изменения подходов и переосмысления традиционно существовавшей системы отбора, предусматривающей ориентацию детей в определённый вид спорта, и определили необходимость отбора в конкретную спортивную деятельность для каждого ребёнка в соответствии с его индивидуальными двигательными и психологическими наклонностями. При этом самым главным является тот факт, что акцент должен быть сделан на изучение вопросов ориентации и двигательного опыта в рамках начального спортивного отбора и начального этапа подготовки.

Важным, с точки зрения нашей исследовательской проблемы, является информационно-исследовательский материал молодого ученого современности Манолаки В. В. [9], который, экспериментально изучая начальный спортивный отбор детей возраста начальной школы для занятий дзюдо, научно обосновал достоверно информативные морфофункциональные, психомоторные, двигательные и стабилометрические критерии выявления потенциала их двигательного опыта, сформировав этот процесс в систему комплексного подхода.

Также, большой интерес для нас, представляют воззрения по спортивному отбору детей, такого видного и знаменитого ученого, как Платонова В. Н. [13], который, практически в большинстве своих исследованиях и соответствующих публикациях определяет, что спортивный отбор, как необходимое спортивное явление, представляет собой сложный, социально-педагогический процесс поиска наиболее одаренных в двигательном отношении детей, способных достичь в будущем максимально высоких результатов в конкретном виде спорта.

Имеется также интересная информация о значимости ситуационной оценки детьми собственных двигательных, в том числе и координационных способностей, а также степени возможной управляемости собственными движениями с точки зрения оптимальности на начальном этапе отбора их в спортивную деятельность [1, 14 и др.]. При этом, как указывают авторы важно уже в этом возрастном диапазоне детей (7-8 лет) изучать, контролировать и развивать их способность к управлению собственными движениями, то есть «формировать и накапливать у них рационально-управляемый координационный опыт». Такое определение известных ученых является для нас

прогрессивным и приемлемым относительно начального спортивного отбора детей в настольный теннис, так как, предыдущий и разнообразный двигательный опыт детей этого возраста может быть дифференцирован и оценен с точки зрения их умения управлять собственными движениями, а значит выявить при отборе двигательно более способных, которые при дальнейшей спортивной подготовке, возможно будут, по спортивным достижениям, лучше других.

Таким образом, наши наблюдения свидетельствуют о том, что все же недостаточно уделено внимания именно начальному спортивному отбору детей, особенно для настольного тенниса. Имеются лишь отдельные научные разработки и методические рекомендации для начального спортивного отбора детей в настольный теннис, основанные на традиционных подходах прошлого времени, выбора средств и методов только двигательного тестирования, что по нашему мнению не всегда является достаточным и эффективным с точки зрения спортивного результата и его прогностики [7, 8].

К вышесказанному следует добавить то, что в настоящее время, даже в самых лучших программах передовых спортивных школ по настольному теннису Республики Молдова отсутствует методика и критерии начального спортивного отбора детей из начальной образовательной школы [11].

Поэтому поиск, разработка, научное обоснование и применение достоверных, эффективных и современных критериев начального спортивного отбора детей 7-8 лет для настольного тенниса, является актуальным и позволит выявлять наиболее одаренных в функционально-двигательном развитии детей, осуществлять их спортивную подготовку на более высоком уровне, с более устойчивым прогнозом достижения высших спортивных результатов [11, 12, 13].

Из теоретических источников известно, что состояние морфологического, функционального и психодвигательного развития детей от 7 до 8 лет позволяет успешно участвовать в конкурсном начальном спортивном отборе для настольного тенниса и успешно прогрессировать на последующих этапах спортивного совершенствования [5 и др.].

Мнения преобладающего большинства специалистов-тренеров Республики Молдова по настольному теннису показали, что в настоящее время назрела необходимость научного реформирования, и разработки диагностических критериев для начального спортивного отбора детей 7-8 лет в настольный теннис. По их и нашему мнению такими направлениями реформирования являются: учет наследственных, весоростовых признаков физического развития детей; изучение их психодвигательного состояния; применение современных диагностических критериев для изучения функционально-двигательного состояния детей.

По мнению специалистов, учет наследственных признаков физического состояния девочек 7-8 лет (по весоростовым соотношениям) позволит с большей степенью объективности прогнозировать их будущее физическое состояние, влияющее на эффективность дальнейшей спортивной подготовки.

При этом метод Манолаки В. В. [9], является, по нашему мнению, эффективным и выражается в следующей формуле:

Средний индекс Кетле родителей [(отец +мать)/2]
---------- = Кс (коэффициент сопряженности)
Индекс Кетле наблюдаемого ребенка

со следующими критериями:

● если Кс 1,28 и меньше, то ребенок так связан с наследственностью, что возможен, в будущем, недостаток массы тела по отношению к собственному росту;

● если Кс от 1,29 до 1,68 то у ребенка возможны в будущем оптимальные весоростовые показатели, связанные с наследственностью;

● если Кс от 1,69 и больше то ребенок так связан с наследственностью, что возможен, в будущем, излишек массы тела по отношению к собственному росту.

Таблица 1. Основные статистические характеристики двигательных тестов девочек 7-8 лет и критерии для их отбора в настольный теннис (n-156)

№ п/п	Тесты	$\overline{X} \pm m$	Критерии отбора детей
1.	Челночный бег 3х10 м	10,14, ± 0,07	10 сек и меньше
2.	Прыжок в длину с места	121,63 ± 0,83	120 см и больше
3.	Сила правой кисти руки	9,08 ± 0,12	9 кг и больше
4.	Сила левой кисти руки	8,53 ± 0,11	8 кг и больше
5.	Бросок набивного мяча, вперед от груди	264,50 ± 7,40	250 см и больше
6.	Бросок в/б. мяча вверх, упор присев, встать и поймать мяч (за 10 сек)	4,06 ± 0,03	4 раза и больше
7.	Подъем и наклоны туловища вперед из пол. лежа на спине (за 10 сек)	12,31 ± 0,67	12 раз и больше
8.	Кувырки вперед-назад с поворотом (за 10 сек)	4,90 ± 0,04	4 раза и больше

Экспериментальное формирование двигательных тестов, необходимых при начальном спортивном отборе девочек 7-8 лет для настольного тенниса, позволило оптимизировать процесс двигательной диагностики на основе разработки доверительных критериев отбора. В Таблице 1 представлены информативные тесты и экспериментально разработанные критерии отбора.

Использование стабилометрического комплекса «Стабилан 01 – 02» и его высокоинформативных тестов позволило достоверно выявить функционально-двигательные способности испытуемых и на основе доверительных критериев эффективно провести отбор детей в настольный теннис. В Таблице 2 представлены экспериментально обоснованные тесты и критерии отбора девочек от 7 до 8 лет для настольного тенниса.

Таблица 2. Стабилометрические тесты и их критерии начального отбора

№ п/п	Стабилометрические тесты	Диапазон критериев отбора
1.	Тест «Ромберга»	160% - 185%
2.	Тест «Стабилометрическая проба»	от 70% и больше
3.	Тест «Треугольник»	от 36% и больше

Выводы.

1.Изучение вопроса спортивной подготовки молодого поколения позволило определить возможные направления совершенствования этого процесса и разработку доступных и эффективных критериев начального отбора детей для настольного тенниса.

2. Современный начальный спортивный отбор девочек 7-8 лет для настольного тенниса должен быть организован по следующим основным направлениям: наследственным признакам морфологического развития; психодвигательному проявлению; функционально-двигательному состоянию. При этом, по каждому направлению необходимо иметь разработанные и научно обоснованные доверительные диагностические критерии отбора.

3. Научно обоснованный начальный спортивный отбор девочек 7-8 лет позволил выявить до 70% детей (из общего количества обследованных), не отвечающих современным требованиям спортивной подготовки настольного тенниса.

Литература:

1. Бальсевич В. К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации. В: Теория и практика физической культуры, 1980, № 1, с. 31-33.

2. Бахрах И. И., Дорохов Р. Н. Прогнозирование морфологических показателей у детей и подростков. В: Возраст и становление спортивного мастерства: сб. науч. трудов. Смоленск: СГУ, 1974, с. 53-54.

3. Булгакова Н. Ж. и др. Экспериментальное обоснование тестов отбора юных пловцов. В: Теория и практика физической культуры, 1969, № 3, с. 50.

4. Вайцеховский С. М. Книга тренера. Москва: Физкультура и спорт, 1971, 242 с.

5. Волков В. М. Актуальные вопросы биологии спортивного отбора. В: Теория и практика физической культуры, 1974, № 3, с. 58-61.

6. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 176с.

7. Грошенков С. С. Прогнозирование при отборе детей в спортивные школы. В: Теория и практика физической культуры, 1968, № 2, с. 58-63.

8. Дворкин В. М. Использование показателей двигательной активности при спортивном отборе в группы начальной подготовки по дзюдо. В: Вестник Крас.ГАУ. Вып. 15. Красноярск, 2006, с. 483-485.

9. Манолаки В. В., Демченко П. П. Некоторые подходы к формированию оптимальных методов диагностики физического развития детей для их начального отбора в дзюдо. В: Ştiinţa culturii fizice, № 2/2, Chişinău, 2009, с. 38-41.

10.Матвеев Л. П., Молчиниколов К. Г. О закономерностях начальной спортивной специализации. В: Теория и практика физической культуры, 1979, № 1, с. 32-36.

11. Мокроусов-Кучук Е. С. Актуальные вопросы отбора детей для начального этапа спортивной подготовки в настольном теннисе. În: Probleme actuale privind perfecţionarea sistemului de învăţământ în domeniul culturii fizice: Materialele conferinţei ştiinţifice internaţionale. Chişinău: USEFS, 2013, с. 400-408.

12. Мокроусов-Кучук Е. С. Современные стабилометрические инструментальные средства изучения функционально-двигательного состояния детей для спортивного отбора в настольный теннис. В: Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал. № 5(47), Воронеж, 2013, с. 72-75.

13. Платонов В. Н., Запорожанов В .А. Теоретические аспекты отбора в современном спорте. В: Сб. науч. тр. Киев: КГИФК, 1992, с. 5-29.

14. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1975. 120 с.

ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ СКОРОСТНО - СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КИКБОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Нелепенко Сергей, Деркаченко Иван,
Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Keywords*: factorial structure of speed - power fitness kickboxing qualifications density of hostilities, aggressive offensive form of warfare.*
Abstract. *Modern kickboxing characterized by ever-increasing density of the fighting, aggressive offensive form of warfare, the ability to kickboxers to fight at a high pace at various distances to the end of the match.*

Введение. Современный кикбоксинг характеризуется всевозрастающей плотностью боевых действий, агрессивно-наступательной формой ведения боя, умением кикбоксеров вести бой в высоком темпе на разных дистанциях до конца поединка. Все это предъявляет высокие требования к силовой и скоростно-силовой подготовленности кикбоксеров, структура которой к настоящему времени изучена весьма слабо [1].

В имеющейся литературе рассматриваются лишь отдельные стороны этого вопроса, что не позволяет рационально управлять тренировочным процессом. С учетом сказанного в задачу настоящего исследования входило выявление ведущих факторов скоростно-силовой подготовленности кикбоксеров высокой квалификации, влияющих на успех в поединке [2, 3].

Методология и организация исследования: Было обследовано 100 спортсменов, среди которых 40 мастеров спорта, мастеров спорта международного класса и 60 кандидатов в мастера спорта и перворазрядников. Возраст обследованных находился в пределах от 18 до 30 лет, а стаж занятий кикбоксингом колебался от 4 до 12 лет.

У каждого испытуемого зафиксировано по 102 характерных признака, включающих показатели общей физической (11 признаков) специальной скоростно-силовой (55 признаков) подготовленности, технико-тактические (4 признака) и морфологические (27 признаков) показатели, индивидуальные показатели спортивной деятельности (5 признаков), а также установлен характер их взаимосвязи со спортивными результатами кикбоксерами.

В исследовании использовались общепринятые, а также оригинальные, специально разработанные методики. Так, например, регистрация динамических характеристик ударного взаимодействия осуществлялась с помощью комплекса аппаратуры, включающего высокочувствительный настенный динамометр (частота механического резонанса более 250 Гц), который позволяет получать объективную картину развернутых по времени усилий, возникающих при ударе кикбоксера. При этом фиксировались характеристики одиночного прямого удара правой рукой, выполненного с места и после отскока при нанесении серии из трех ударов (правой - левой - правой) и ударов левой и правой, нанесенных за 5 с. Все виды ударов наносились как по сигналу лампы, так и произвольно.

Анализ результатов исследования: Анализ полученных результатов проводился методами математической статистики. Расчет величины асимметрии эксцесса выявил близость к нормальному распределению большинства исследуемых показателей, что позволило применить для дальнейшей обработки материала методы корреляционного и

факторного анализов. В результате корреляционного анализа определены 30 наиболее информативных показателей, влияющих на спортивные достижения, которые в дальнейшем подверглись обработке центроидным методом факторного анализа.

В результате факторного анализа установлено, что структуре скоростно-силовой подготовленности кикбоксеров высокой квалификации может быть описана пятью факторами, объясняющими 63,8 % обобщенной дисперсии (Таблица 1).

Таблица 1. Результаты факторного анализа скоростно-силовой подготовленности кикбоксеров

п/п	Признаки	Факторные нагрузки					Факторные дисперсии
		1	2	3	4	5	
1	Стаж занятий	—0,339	—0,325	+ 0,706	+ 0,301	+ 0,228	+ 0,861
2	Число побед	—0,250	—0,390	+ 0,672	+ 0,260	+ 0,055	+ 0,736
3	Возраст	—0,271	—0,288	+ 0,708	+ 0,283	+ 0,217	+ 0,786
4	Весовая разница (между весовой категорией и тренировочным весом)	+ 0,182	+ 0,436	+ 0,165	+ 0,224	+ 0,185	+ 0,335
5	Длина тела	+ 0,741	+ 0,505	+ 0,249	+ 0,137	-0,310	+ 0,982
6	Длина руки (модификация)*	+ 0,708	+ 0,356	+ 0,194	+ 0,240	—0,305	+ 0,817
7	Длина предплечья	+ 0,729	+ 0,246	+ 0,069	+ 0,119	—0,224	+ 0,661
8	Длина ног	+ 0,775	+ 0,429	+ 0,141	+ 0,142	—0,201	+ 0,865
9	Длина голени	+ 0,714	+ 0,430	+ 0,167	+ 0,109	—0,162	+ 0,761
10	Ширина плеч	+ 0,620	+ 0,397	+ 0,209	+ 0,169	+ 0,127	+ 0,630
11	Весо-ростовой показатель тренировочный вес X 1000 (длина тела)	+ 0,630	+ 0,409	+ 0,439	+ 0,146	+ 0,244	+ 0,838
12	Сгибание рук в упоре лежа за 5 с	+ 0,020	+ 0,181	+ 0,112	+ 0,163	+ 0,046	+ 0.074
13	Прыжок в глубину Отношение (Н — высота) t- опора	+ 0,010	+ 0,262	-0,030	-0,329	+ 0,072	+ 0.183
14	Становая динамометрия (относительно веса спортсмена)	+ 0.039	—0.326	—0,244	— 0,097	+ 0,190	+ 0.213
15	Жим штанги лежа от груди (максимальный вес)	+ 0.564	+ 0,284	+ 0.242	+ 0,097	+ 0,472	+ 0.690
16	Отношение импульса силы при ударе на сигнал с места к весу спорт	+ 0.468	—0,460	-0.163	+ 0,129	—0,313	+ 0,572
17	Отношение максимума развитой силы удара на сигнал к времени ее достижения и весу спортсмена	+ 0,523	- 0.С.32	- 0.204	0.133	—0,193	+ 0,770
18	Средняя скорость движения руки к цели — отношение ударной дистанции к времени зригельно-могорной реакции	+ 0.172	-t 0.574	t 0,1 67	0.235	+ 0.156	+ 0,467
19	Максимум развитой силы удара, выполненного после отскока, на сигнал	+ 0, 831	0.299	0,061	- 0,164	—0,073	+ 0,816
20	Отношение максимума силы удара после отскока к времени ее достижения	0,791	- 0,313	- 0,005	+ 0,175	+ 0,085	+ 0,762

21	Скорость движения ног расстояние ноги от мишени** время реакции	0,356	—0,075	+ 0,236	-0,096	-0,240	+ 0,255
22	Максимум развитой силы грех ударов (правой, левой, привой)	+ 0,822	—0,366	+ 0,123	—0,097	0,200	0.874
23	Отношение максимума силы трех ударов в серии к весу спортсмена	+ 0.574	—0,631	-0,096	—0,165	+ 0,139	+ 0,783
24	Время нанесения трехударной серии	+ 0,373	--0,241	-0,377	+ 0.140	+ 0,109	+ 0.374
25	Отношение максимума силы двух ударов правой к силе удара левой в трех-ударной серии	+ 0,469	—0,246	—0,065	+ 0.256	+ 0,324	+ 0,456
26	Суммарный силовой показатель ударов,	+ 0,661	-0,172	+ 0,592	—0.380	—0,073	+ 0.967
27	Количество ударов левой - правой,	—0,366	+ 0,263	+ 0,169	—0,079	+ 0,002	+ 0,238
28	Отношение суммарной силы ударов за 5	+ 0,723	—0,267	+ 0,406	—0,275	—0,089	+ 0,842
29	Отношение суммарной силы ударов за 5 с к весу спортсмена	+ 0,391	—0,435	+ 0,459	—0.503	—0,138	+ 0,825
30	Отношение суммарной силы ударов за вой, выполненного на сигнал	—0,319	+ 0,239	+ 0,514	-0,523	+ 0,221	+ 0,745
	Вклад каждого фактора в суммарную дисперсию, %	29,2	13,8	11,1	5,5	4,2	
	Общий вклад пяти факторов, %			63,8			

В I факторе, вклад которого в общую дисперсию выборки составил 29,2%, высокие факторные веса имеют морфологические показатели (признаки 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11), жим штанги, лежа, а также максимальные силовые показатели ударов (признаки 17, 19, 20, 22, 23, 26, 28). Этот фактор можно интерпретировать как фактор специальной силовой подготовленности и длины основных звеньев тела.

На II фактор приходится 13,8% общей дисперсии выборки. Высокие факторные веса в нем имеют относительные скоростно-силовые характеристики ударов (признаки 17 и 23), а также скоростной показатель движения руки при ударе (признак 18). Его можно расценивать как фактор подготовленности скоростного характера.

В III факторе (вклад в общую дисперсию выборки 11,1%) высокие факторные веса имеют индивидуальные показатели спортивной деятельности (признаки 1, 2, 3) и силовая производительность за 5 с (признак 26). Этот фактор можно рассматривать как фактор боевого опыта.

IV фактор (5,5% общей дисперсии выборки) имеет высокие факторные веса с признаком 29 и 30. В ранее проведенном исследовании установлено, что признак 30 характеризует специальную скоростно-силовую выносливость кикбоксеров. Так, например, величина этого индекса значительно выше у темповиков (13,9), далее идут игровики (11,5) и нокаутеры (10,7). Следовательно, данный фактор можно отождествлять, со специальной скоростно-силовой выносливостью.

$$\left(\frac{F_{max} \text{ левой – правой за 5с}}{F_{max} \text{ одиночного удара правой на сигнал}} \right)$$

В V факторе (4,2% дисперсии выборки) высокий факторный вес имеет только жим штанги лежа. Этот фактор можно определить как фактор общей физической подготовленности.

Выводы: Исходя из выше изложенного, можно сделать вывод, что успешность соревновательной деятельности кикбоксеров высокой квалификации во многом определяется следующими факторами:

- специальной силовой подготовленностью и длиной основных звеньев тела;
- подготовленностью скоростного характера;
- боевым опытом;
- специальной скоростно-силовой выносливостью;
- общей физической подготовленностью.

Литература:

1. Нигмедзянов Р. А., Филимонов В. И., Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств). Москва: ИНСАН, 1999.

2. Филимонов В. И. Специфика силовой подготовленности боксеров высокой квалификации в связи с особенностями их технико-тактического мастерства. Москва, 1978. 1978.

3. Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка (монография). Москва: ИНСАН, 2000.

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ФУТБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Овчаренко Сергей,
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Украина

Keywords: *preparation period, testing, load.*

Abstract. *There were found no recommendations on the methods of training process planning in preparation period for different position football players in scientific-methodical literature. It is defined that development of movement skills and their dynamics for different position football players is not even and does not help to achieve high level of their physical preparedness.The developed model of football players preparation period depending on their playing position allowed to improve the level of physical preparedness of the players.*

Актуальность проблемы. В системе подготовки футболистов все более растет значимость факторов оптимизации структуры тренировки [2, 3, 7]. Сегодня, когда в области футбола накопился обширный экспериментальный материал, а практический опыт получил основательное обобщение, появилась возможность дальнейшей разработки этой проблемы.

Применение системы контроля в футболе позволяет тренерам определять эффективность проведенного периода подготовки, получать информацию о состоянии футболистов на тренировках, соревнованиях, в процессе восстановления и на основании этого вносить коррекции в учебно-тренировочный процесс [1, 4, 7].

Несмотря на достаточную разработанность системы комплексного контроля в футболе, в настоящее время остаются серьезные проблемы с интерпретацией полученных данных и их использованием в процессе управления тренировкой футболистов. Анализ научно-методической литературы позволил выявить, что на данный момент существуют большие расхождения по вопросам оптимального сочетания нагрузок разной направленности на этапах годичного цикла тренировки и их влияния на динамику отдельных физических качеств футболистов [5, 6]. Не выяснен также вопрос динамики уровня физической подготовленности футболистов с учетом их игровой специализации. На основании этого является невозможным сопоставление начального состояния спортсмена, состояния на фоне тренировочных нагрузок и необходимого целевого состояния.

В связи с этим **целью** исследования является повышение эффективности управления учебно-тренировочным процессом футболистов в подготовительном периоде с учетом их игровой специализации.

Перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Выявить структуру тренировочных нагрузок и динамику развития двигательных качеств футболистов команды "Днепр-2" (Днепропетровск) в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.

2. Определить взаимосвязь параметров тренировочного процесса с показателями физической подготовленности футболистов разного игрового амплуа.

3. Экспериментально обосновать модель построения тренировочного процесса футболистов в подготовительном периоде с учетом их игрового амплуа.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс футболистов высокой квалификации.

Предмет исследования. Структура и содержание тренировочного процесса футболистов разного игрового амплуа в подготовительном периоде.

Методология и организация исследования. Для решения поставленных заданий использовались следующие методы исследования: изучение, анализ и обобщение литературных данных; педагогические наблюдения и хронометраж; педагогическое тестирование с измерением: - специальной выносливости (бег 7х50м); скоростных качеств (бег 10м и бег 50м); прыгучести (прыжок вверх с места); методы математической статистики.

Решение исследовательских задач осуществлялось в два этапа. На первом этапе исследование (сезон в 2012 - 2013г) проводилось изучение структуры и содержания подготовительного периода команды "Днепр-2", которая участвует в чемпионате Украины. На основе данных педагогических наблюдений определялась преимущественная физиологичная направленность тренировочных упражнений, подсчитывался объем выполняемых нагрузок на разных этапах подготовительного периода. На втором этапе эксперимента (сезон в 2013-2014г) проводилась теоретическая разработка модели подготовительного периода с учетом избирательного действия тренировочной нагрузки на отстающие звенья в структуре физической подготовленности футболистов разного игрового амплуа. Всего в исследовании взяли участие 22 футболиста.

Анализ результатов исследования. Исходя из поставленных в работе задач, нами был проведенный анализ тренировочного процесса команды "Днепр-2" во время подготовки ко II кругу чемпионата сезона 2012-2013г. Особенностью планирования

тренировочного процесса в данном периоде следует отметить достаточно большой объем применения упражнений смешанной направленности на втором и третьем этапе подготовки. Применение таких упражнений, по нашему мнению, не всегда позволяет добиваться максимальной загруженности ведущих морфофункциональних систем организма и, соответственно, максимального и разностороннего развития двигательных качеств.

Для исследования динамики уровня физической подготовленности за этот период у футболистов разных игровых амплуа были проведены педагогические тестирования в начале и конце исследуемого этапа подготовки.

На основании полученных данных нами была проведена теоретическая разработка и экспериментальная проверка в педагогическом эксперименте моделей тренировочных программ для подготовительного периода, в которых, вместе с использованием ведущих средств подготовки включались и такие, которые были направлены на повышение уровня отстающих качеств в структуре физической подготовленности игроков разного амплуа.

В Таблице 1 приводится соотношение частных объемов физических нагрузок, которые выполняются футболистами команды "Днепр-2" на II этапе педагогического эксперимента в сезоне в 2012-2013г.

Таблица 1. Структура тренировочных нагрузок команды "Днепр-2" на этапах подготовительного периода в ходе педагогического эксперимента

Параметры нагрузка	Втягивающий этап	общеподготовительный этап			специально-подготовительный этап			Предсоревновательный этап
		защитники	полузащитники	нападающие	защитники	полузащитники	нападающие	
Количество тренировочных дней	14	22	22	22	20	20	20	5
Количество тренировок	22	37	37	37	35	35	35	7
Объем тренировочной нагрузки, ч	35	60	60	60	43	43	43	10
Направленность, %								
- аэробная	54	35	35	40	31	31	36	20
- смешанная	26	31	31	35	23	23	33	38
- алактатная	18	18	18	15	26	26	21	28
-гликолитическая	2	16	16	10	20	20	10	14

При планировании нагрузки был применен дифференцированный подход к игрокам разного амплуа. В тренировочном процессе планировались занятия, в которых футболисты, разделенные по амплуа, выполняли упражнения, направленные на устранение слабых звеньев в их структуре физической подготовленности. Данная модель тренировочной программы предусматривала увеличение средств аэробной и смешанной направленности для игроков нападения с целью улучшения аэробных возможностей организма, что должно было в свою очередь стимулировать

восстановительные процессы организма после больших игровых нагрузок. Для футболистов защиты и полузащиты включение в тренировочные занятия дополнительных упражнений анаэробной направленности в связи с их высокой интенсивностью должно было способствовать достижению высокого уровня развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Эффективность разработанной модели подготовки оценивалась по результатам тестирований физической подготовленности игроков.

Результаты тестирования в начале зимнего подготовительного периода сезона в 2013-2014 г. свидетельствуют о невысоком начальном уровне физической подготовленности игроков всех амплуа (Таблица 2).

Таблица 2. Статистические характеристики показателей двигательных качеств футболистов команды "Днепр-2" в зависимости от игрового амплуа в процессе выполнения экспериментальной программы

Подвижные качества	Тестирование	Сезон в 2012-2013 г.			Сезон в 2013-2014 г.		
		защитники x+m	полуз-ки x+m	нападающие x+m	защитники x+m	полуз-ки x+m	нападающие x+m
Стартовая скорость, с	I	1,85+0,16	1,79+0,12	1,74+0,15	1,83+ 0,03	1,86+ 0,06	1,87+ 0,08
	II	1,81+0,07	1,84+0,10	1,80+0,13	1,79+0,03	1,79+0,14	1,80+0,05
Дистанционная скорость, с	I	6,76+0,09	6,59+0,17	6,57+0,23	6,60+0,15	6,73+0,11	6,67+0,22
	II	6,66+0,11	6,55+0,20	6,45+0,20	6,59+0,11	6,62+0,12	6,58+0,12
Прыгучесть, см	I	46+3,28	45+2,10	44+3,37	48+2,09	46+3,12	49+3,15
	II	50+4,03	46+3,74	50+2,76	54+2,10	50+2,21	48+2,19
Спец. выносливость, с	I	66,4±1,57	64,3±1,85	65,2±1,39	65,0±0,17	65,3±0,16	65,0±0,14
	II	63,6±0,47	64,2±2,18	63,5±1,07	63,3±0,12	62,5±0,22	62,9±0,17

Примечание: I - тестирование в начале зимнего подготовительного периода; II - тестирование в конце зимнего подготовительного периода.

После проведения повторного тестирования следует отметить более значимый прирост в показателях физической подготовленности футболистов всех амплуа по сравнению с аналогичным периодом предыдущего сезона. По итогам тестирования, проведенного в конце подготовительного периода показатели специальной выносливости у защитников улучшились с 65,0+0,16с на 63,3+0,12с. Прирост составил 2,7% ($p<0,05$). У полузащитников динамика показателей специальной выносливости выглядит таким образом: было - 65,3+0,16с, стало - 62,5+0,22с, прирост - 4,3% ($p<0,05$). У нападающих: было - 65,0+0,14с, стало - 62,9+0,17с, прирост - 3,2% ($p<0,05$).

Если рассмотреть результаты выполнения теста "бег 50м", то видно, что у защитников показатели стартовой скорости улучшились на 2,2% (было - 1,83+0,03с, стало - 1,79+0,03с), показатели дистанционной скорости практически не изменились: 6,60 + 0,15с и 6,59 + 0,11с.

У полузащитников произошло улучшение в показателях дистанционной скорости на 1,6% (было - 6,73+0,11с, стало - 6,62+0,12с), стартовой - на 3,8% ($p<0,05$). Скоростные способности нападающих изменились таким образом: стартовая скорость

улучшилась на 3,7% (было - 1,87+0,08с, стало - 1,80+0,05с), дистанционная - на 1,3% ($p<0,05$).

Показатель скоростно-силовых качеств у нападающих остался практически на предыдущем уровне: было 49+3,15см, стало - 48+2,19см. При этом прирост у защитников составил 12,5%, у полузащитников - 8,7% ($p<0,05$).

Таким образом, применение на этапах подготовительного периода дифференцированных нагрузок с учетом игровой специализации игроков приводит к более значимому увеличению и выравниванию уровня физической подготовленности у игроков всех амплуа, что свидетельствует об эффективности применения авторской программы.

Выводы:

1. Как показал проведенный нами анализ современного состояния по вопросам физической подготовки футболистов, динамика состояния спортсменов в годичном цикле управляемая. Она абсолютно определенным образом зависит от содержания, объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Следовательно, тренировочный процесс должен строиться с расчетом на предсказуемую тенденцию (модель) в динамике уровня физической подготовленности игроков.

2. В ходе исследования установлено, что развитие двигательных качеств и их динамика у игроков различного амплуа происходит неравномерно и не способствует достижению высокого уровня их физической подготовленности.

3. Выявлено, что предложенное нами сочетание тренировочных нагрузок с учетом амплуа футболистов, которое предусматривает повышение уровня отстающих двигательных качеств, приводит к более значимому увеличению и выравниванию уровня физической подготовленности у игроков всех амплуа.

4. Дальнейшие исследования необходимо направить на совершенствование методики планирования учебно-тренировочного процесса футболистов в соревновательном периоде.

Литература:

1. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва: Физкультура и спорт, 1980.101 с.

2. Зеленцов А. М., Лобановский В. В. Моделирование тренировки в футболе. Киев: Здоровье. 136 с.

3. Костюкевич В.М. Модельные показатели спортивных возможностей высоко-квалифицированных футболистов. В: Теория и методика физической культуры. 2007, № 8, с. 24-28.

4. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. Киев: Олимпийская литература, 2003. 272 с.

5. Лалаков Г. С., Ермолов Ю. В. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок. В: Теория и практика физической культуры. 2005, № 10, с. 36-38.

6. Пшибыльский В. Ястжембский З. Физическая подготовленность квалифицированных футболистов различных игровых амплуа. В: Теория и практика физической культуры. 2003, № 3, с. 52-55.

7. Шамардин В. Н. Технологія планування тренувального процесу в річному циклі підготовки футболістів високої кваліфікації. В: Спортивный вестник Приднепровья. 2002, № 2, с. 22-24.

ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 7 – 9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ

Осадцив Тарас, Музыка Федор,
Львовский государственный университет физической культуры, Украина

Keywords: *dancesport, technical preparedness, children at the age of 7 – 9, par ammeters, system of evaluation.*

Abstract: *The lack of control for the components of technical preparedness among young dancers decreases the effectiveness of training process at the level of pre-basic training. Due to the factors analysis, certain criteria and ways for consideration the informative parameters of technical preparedness are substantiated. These parameters can determine the level of children's mastery in dancesport. The system of evaluation the technical preparedness for young dancers is developed.*

Введение. Анализ научно-методической литературы позволил выявить, что на сегодняшний день в спортивных танцах отсутствует достаточное количество научных трудов, посвященных совершенствованию и контролю технической подготовленности спортсменов-танцоров [2, 3, 4]. Известно, что развитие отдельных показателей техники должно происходить с учетом специфики соревновательной деятельности, возраста, стажа занятий и квалификации спортсменов [1, 2, 5]. Техническая подготовка, как основной компонент тренировочного процесса танцевальных пар, не нашла достаточного обоснования в научно-методической литературе. Одним из аспектов решения данной проблемы может быть разработка системы оценки технической подготовленности детей 7 – 9 лет, занимающихся спортивными танцами, что в свою очередь позволит усовершенствовать учебно-тренировочный процесс на этапе предварительной базовой подготовки.

Цель исследования – разработка системы оценки технической подготовленности юных танцоров 7 – 9 лет.

Объект исследования – техническая подготовка спортсменов-танцоров на этапе предварительной базовой подготовки.

Предмет исследования – оценка уровня технической подготовленности юных танцоров.

Методология и организация исследования: теоретический анализ и обобщение, опрос, педагогическое наблюдение, метод экспертных оценок, методы математической статистики. Педагогическое наблюдение проводилось на базе спортивного клуба «Фламинго» (г. Львов). Анкетный опрос проводился с целью изучения практического опыта тренеров и касался процесса комплексного контроля технической подготовленности юных танцоров. Всего было опрошено 46 специалистов, средний стаж работы которых составлял 14 лет. В процессе педагогического наблюдения были протестированы 40 танцоров в возрасте 7 – 9 лет. Оценку уровня технической подготовленности юных спортсменов выставляли 5 экспертов (тренеры высшей национальной категории, судьи международной категории IDSF) в восьми танцах (четыре – европейской и четыре латиноамериканской программы) по 5-бальной системе. Высокий уровень согласованности мнений экспертов подтвержден коэффициентом конкордации (0,89–0,95).

Анализ результатов исследований. В результате анализа правил соревнований по спортивным танцам, анкетирования ведущих тренеров и судей, были выделены

основные критерии технической подготовленности юных танцоров, которые непосредственно влияют на достижение спортивного результата. К ним относятся: музыкальность, ритмичность, баланс, техника и динамика танца (энергетика танцевальных движений).

Средний показатель технической подготовленности детей 7 – 9 лет в европейской программе составил 3,2±0,4 балла. Анализ полученных данных показал, что самые высокие оценки получены за критерии «музыкальность» (3,7±0,3 балла) и «ритмичность» (3,6±0,2 балла) (Рисунок 1).

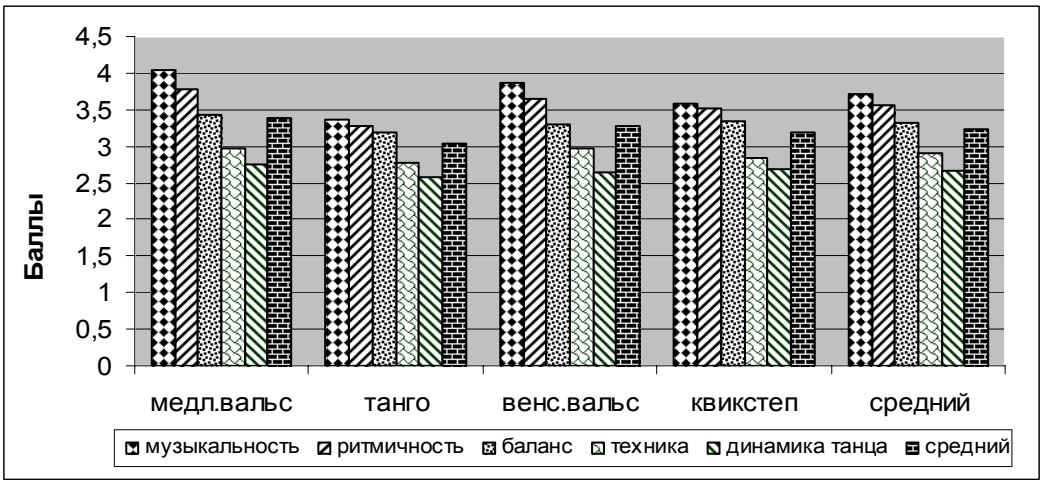


Рис. 1. Показатели технической подготовленности детей 7 – 9 лет в европейской программе спортивных танцев

Средние оценки были получены в группе за критерием «баланс» (3,3±0,5 балла), самые низкие оценки были получены за критерии: «техника» (2,9±0,6 балла) и «динамика танца» (2,7±0,7 балла). Анализ результатов европейской программы свидетельствует, что самые низкие оценки были получены за исполнение танца танго (3,0±0,3 балла); близкими к средним показателям были оценки в танцах венский вальс (3,3±0,5 балла) и квикстеп (3,2±0,4 балла), наиболее высокие оценки получены в танце медленный вальс (3,4±0,5 балла). В то же время, все критерии оцененные экспертами в европейской программе независимо от вида танца, находились у юных танцоров на недостаточном уровне (Рисунок 1). Средний показатель технической подготовленности танцоров в латиноамериканской программе составил 3,3±0,4 балла, причем самые высокие баллы получены за критерии «музыкальность» (3,7±0,3 балла) и «ритмичность» (3,6±0,3 балла) (Рисунок 2). Критерий «баланс» был оценен экспертами в 3,4±0,5 балла, самые низкие оценки юные спортсмены получили за технику (3,0±0,6 балла) и динамику танца (2,8±0,6 балла). Анализ полученных данных свидетельствует, что в латиноамериканской программе самые низкие оценки юные танцоры получили в танце румба (3,1±0,2 балла); средними были оценки в танце самба (3,2±0,4 балла); самые высокие оценки дети получили в танцах ча-ча-ча и джайв (3,4±0,5 и 3,4±0,4 балла соответственно): Рисунок 2.

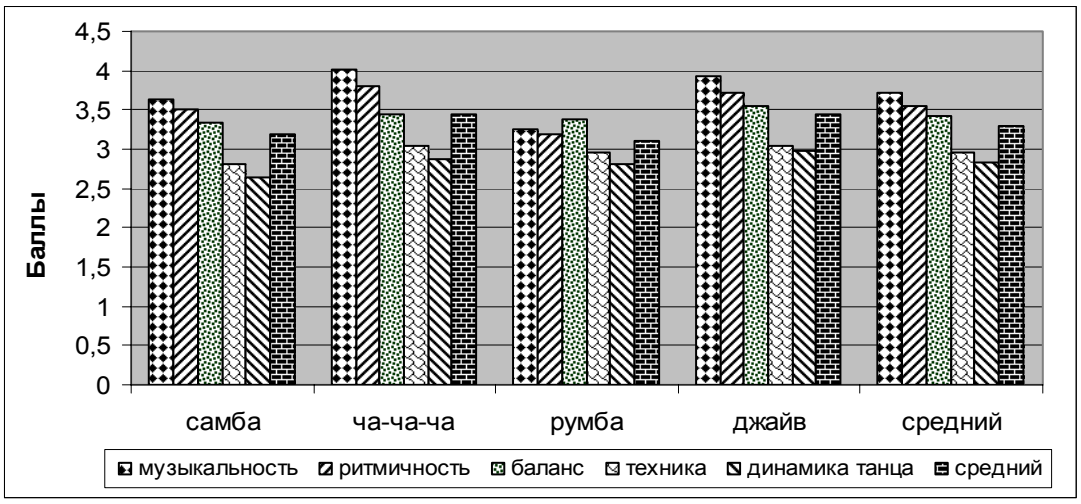


Рис. 2. Показатели технической подготовленности детей 7 – 9 лет в латиноамериканской программе спортивных танцев

Можно предположить, что в связи с недостаточным количеством соревнований, которые позволили бы контролировать состояние и динамику мастерства детей данного возраста, систематическая оценка показателей технической подготовленности юных танцоров позволит не только вносить необходимые коррективы в процесс подготовки, но и существенно повысит её эффективность. В результате оценки различных составляющих технической подготовленности у 40 юных танцоров были получены данные, позволившие разработать систему их оценки по пятибалльной шкале [4, 5]. Опираясь на теорию разработки шкал, основанную на свойствах нормального распределения, была построена шкала оценок для каждого исследуемого критерия. Согласно разработанной шкале, показатель музыкальности для детей 7 – 9 лет составил 3,7±0,4 балла, что отвечает среднему уровню его развития (Таблица 1). Следует отметить, что музыкальность лучше всего развивается в возрасте 7 – 9 лет, поэтому тренерам нужно обратить особое внимание на необходимость систематического контроля динамики данной способности в процессе спортивных тренировок.

Таблица 1. Система оценки показателей технической подготовленности танцоров

Уровень	Музык.	Ритмич.	Баланс	Техника	Дин. танца	∑ ур. ТП
низкий	2,9–3,3	2,8–3,2	2,4–2,9	1,7–2,4	1,4–2,1	11,3–13,9
н. сред.	3,4–3,5	3,2–3,4	2,9–3,1	2,4–2,7	2,1–2,4	14,0–15,1
средний	3,5–3,9	3,4–3,8	3,1–3,6	2,7–3,2	2,4–3,1	15,1–17,6
в. сред.	3,9–4,0	3,8–4,0	3,6–3,9	3,2–3,6	3,1–3,4	17,6–18,9
высокий	4,1–4.4	4,0–4,4	3,9–4,4	3,6–4,2	3,4–4,1	19,0–21,5
X min	2,9	2,5	2,2	1,5	1,2	10,3
X max	4,3	4,2	4,1	4,0	4,0	до 25

В соответствии с результатами исследования показатель ритмичности в группе составил 3,6±0,6 балла, что свидетельствует о среднем уровне развития данной способности у детей (Таблица 1). Однако существенный разброс показателей в группе (V=23,5%) можно объяснить недостаточной работой тренеров над развитием данной способности у детей 7 – 9 лет, а также отсутствием контроля её развития. Показатель баланса в группе составил 3,4±0,5 балла, что также соответствует среднему уровню (Таблица 1). Принимая во внимание незначительные межгрупповые отклонения (V=14,7%), а также то, что у подавляющего большинства детей 7 – 9 лет, развитие баланса находилось на среднем уровне (50,0%), можно утверждать об удовлетворительном развитии данного показателя у юных танцоров. Показатель техники исполнения танцев в группе составил 3,0±0,6 балла, что согласно разработанной шкале отвечает среднему уровню. У большинства юных танцоров на этом этапе подготовки данный показатель находился на уровне выше среднего (40,0%), однако систематический контроль за его динамикой позволит тренерам определять недостаточно развитые стороны в технике исполнения различных танцев, корректировать процесс технической подготовки в соответствии с полученным результатом. Анализ технической подготовленности спортсменов за критерием «динамика танца» позволяет констатировать, что его оценка (2,8±0,7 балла), соответствует нижней границе среднего уровня. По этому показателю танцоры получили самые низкие баллы, что свидетельствует о его недостаточном уровне.

Полученные данные позволяют утверждать, что на этапе предварительной базовой подготовки недостаточно внимания уделяется целенаправленному развитию отдельных критериев технической подготовленности. Кроме того, отсутствие системы контроля уровня развития и динамики показателей технической подготовленности является одной из главных причин недостаточной эффективности тренировочного процесса.

Выводы.

1. Техническая подготовленность занимает ведущее место в обеспечении результативности соревновательной деятельности танцоров на этапе предварительной базовой подготовки. Анализ научно-методической литературы выявил, что на сегодняшний день техническая подготовка как главный компонент тренировочного процесса танцевальных пар, не получила достаточного научного обоснования.

2. Анализ правил соревнований по спортивным танцам и анкетирование ведущих тренеров, позволило из широкого круга показателей технической подготовленности юных танцоров, выделить главные: «музыкальность», «ритмичность», «баланс», «техника» и «динамика танца».

3. Средний показатель технической подготовленности детей 7 – 9 лет в европейской программе составил 3,2±0,4 балла; в латиноамериканской программе – 3,3±0,4 балла. Анализ полученных данных свидетельствует, что наилучшие оценки были получены за музыкальность (3,7±0,4 балла) и ритмичность (3,6±0,6 балла). Средние оценки были получены за баланс – 3,4±0,5 балла, самые низкие – за технику (3,0±0,6 балла) и динамику танца (2,8±0,7 балла). Все указанные критерии технической подготовленности находились у танцоров преимущественно на недостаточном уровне и требовали целенаправленного совершенствования и контроля.

4. В результате определения основных критериев технической подготовленности юных танцоров получены данные, позволившие разработать систему их оценки по пятибалльной шкале. Разработанную систему оценки можно использовать на этапе предварительной базовой подготовки, что позволит определять перспективность юных спортсменов и прогнозировать успешность их спортивной деятельности в будущем.

Литература:

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учеб. для вузов. Киев: Олімпійська література, 2002. 295 с.

2. Галеев А. Р. Стимулируемое развитие двигательных координаций у детей 10–12 лет, занимающихся спортивными танцами : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва: РГУФКСиТ, 2008. 22с.

3. Гвидо Регаццони, Массимо Анджело Росси, Алессандро Маджони. Латиноамериканские танцы. [перевод с фр.]. Москва: БММАО, 2001. 192с.

4. Михайлов И. А., Коваленко А. А. Использование упражнений в технической подготовке спортсменов-танцоров. В: Спортивные танцы: бюллетень: проблемы управления, информационного обеспечения и преподавания в спортивных танцах. Москва, 1999, № 6. с. 26–43.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высш. квалиф. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ОБЩЕДВИГАТЕЛЬНОЙ И ПСИХОМОТОРНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВОДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Побурный Павел, Лупашку Виктор,
Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Keywords**:** *physical development, athletics, psychomotority, sexual dimorphism.*
Abstract. *In this work are determined the differences between sex and age in physical development and in functional, motor, general, psychomotor preparation, directed by training and sex.*

Актуальность. Водные виды спорта относятся к локомоциям, осуществляемых по принципу отталкивания от жидкой среды, что в свою очередь детерминирует особенности физического развития, общедвигательной, психомоторной и специальной подготовленности. Основные требования к технике и тактике в плавании, а также в гребле максиминизировать силу тяги и минимизировать сумму тормозящих сил, а в водном поло перемещения согласуются с выполнением сложнокоординационных технико-тактических действий с мячом и без мяча.

Цель исследования. Осуществлять сравнительную характеристику физического развития, общедвигательной и психомоторной подготовленности юных пловцов, гребцов и ватерполистов в условиях полового диморфизма.

Методы и организация исследования. Для оценки физического развития общедвигательной и психомоторной подготовленности использовалась совокупность методов, применяемых в физической культуре [8, 3, 6, 4].

К исследованию привлекались пловцы, гребцы и ватерполисты в возрасте 14-15 летнего возраста, призеры и победители первенств Молдовы, учащиеся спортивных школ г. Кишинева.

Результаты исследования и их обсуждение.

Известно [10, 9], подростковый возраст занимает место среди других возрастных этапов становления личности – критический, переходной возраст, возраст перемен и полового созревания, обусловленный, прежде всего анатомо-физиологическими особенностями. В этот период интенсивно развивается мускульный скелет по «мужскому» или «женскому» типу, черты мужественности и женственности начинают четко проявляться. Изменение роста и веса сопровождаются изменением пропорций тела, сначала удлиняются верхние и нижние конечности, в последнюю очередь туловище. За ростом костей не успевают расти мышцы, что зачастую является причиной их неуклюжести и неловкости.

Из Таблицы 1 следует, что юные спортсмены отличаются своеобразным комплексом показателей физического развития. Мальчики и девочки выше средне роста (по классификации Т. С. Криворучко (1978)) 178-175 см и 165-159 см соответственно, различия составляют у мальчиков 1,7%, у девочек несколько больше – 3,6%. Анализ величин массы тела показал незначительное ее отставание от роста, что обусловлено регулярными занятиями спортом. Масса тела в среднем составляет у мальчиков 65,8-62,5 кг, различия 5%, у девочек 62,3-53,1 – различия 15%. Наибольшая масса тела у девочек, тренирующихся в гребле на байдарках обусловлена более высоким объемом атлетической подготовки, показатель атлетизма составляет 179,2 г/см, у пловчих и ватерполисток соответственно 144,4-134,0 г/см. У мальчиков гребцов атлетизм достигает 200 г/см, у ватерполистов и пловцов 198,4-180,6 г/см, что в определенной степени отражает направленность тренировочного и соревновательного процессов. По мнению [2] атлетизм один из основных факторов, определяющий функциональное состояние нервно-мышечного аппарата, его зрелость и дееспособность и обуславливает прогрессирование спортивных достижений.

Таким образом, сходность росто-весовых показателей физического развития отразилась и на величинах характеризующих функциональное состояние кардио-респираторной системы в площади поверхности тела (ППТ) объеме и экскурсии грудной клетки (ОГК, ЭГК) и ЖЕЛ, которые взаимосвязаны с МПК и объемом сердца [3,1].

Нами определено, что мальчики превосходят девочек во всем показателям физического развития, что и отражается на уровне их общесиловой и общедвигательной подготовленности (Таблица 2). Гребцы, как мальчики, так и девочки имеют преимущество в общесиловой подготовленности, что отражается в более высоких величинах кистевой и становой силе, в отжимании, уступая в координационных способностях в тесте прыжок в длину с места и во взрывной силе (бросок набивного мяча), где лидируют пловцы и ватерполисты. В показателях быстродействия ватерполисты обоего пола превосходят пловцов и гребцов как в быстроте движений 72,5 и 71,8 за 10 с, в темпинг-тесте так и в простых слухо и зрительно-моторных реакциях, обусловленных структурой соревновательной активности гребцы в этих показателях уступают и пловцам. При этом следует отметить, что у ватерполистов как у мальчиков, так и у девочек различия в простых слухо-моторных и зрительно-моторных реакциях (ЗМР СМР минимальны по сравнению с пловцами и гребцами, что обусловлено структурой водного поло, требующей адекватного реагирования на летящий мяч с высокой скоростью в условиях экстраполяции и антиципации [10, 4].

Таблица 1. Показатели физического развития юных спортсменов, занимающихся водными видами спорта (средние данные)

Виды спорта	Пол	Рост, с	Вес, кг	ЖЕЛ, мл	ОГК, см	ЭГК, см	ППТ, $м^2$	F_{max} кисти, кг	F_{max} станов., кг	ЖИ мл/кг	Кетле, г/см
Плаванис	М	178,1±4,6	62,5±6,3	4100±340	90,6±8,1	8,5±1,8	1,70+0,30	41,2±3,9	112,0±15	65,6	180,6
	Д	165,0±4,8	54,3±5,2	3350±240	85,2±7,5	5,6±2,1	1,56±0,25	32,1±4,6	78,6±13	61,7	144,4
Гребля	М	175,4±6,1	65,8±6,2	3950±280	92,4±6,4	7,6±2,1	1,73±0,15	43,8±6,2	132,0±11	61,0	200,0
	Д	159,0±4,3	62,3±6,4	3150±190	83,1±7,2	6,1±2,5	1,68±0,20	33,5±5,8	111,0±9,8	50,0	179,2
Водное поло	М	177,3±4,8	63,4±5,6	3950±250	91,8±4,5	7,6±2,5	170±0,21	40,1±4,8	128,2±9,6	63,0	198,4
	Д	162,9±3,5	53,1±7,3	3150±140	80,6±3,5	5,8±3,8	1,53±0,15	23,0±3,6	71,4±12,3	59	134,0

Таблица 2. Показатели общедвигательной и психомоторной подготовленности юных спортсменов, занимающиеся водными видами спорта (средние данные)

Вид спорта	Пол	Отжим. от пола (кол-во)	Прыжок в длину с места, см	Бросок н/мяча (1 кг) из-за головы, см	Темпинг-тест 10 с, кол-во	ЗМР, мл/с	СМР, мл/с	Статич. равновесие, с
Плавание	М	52,3±7,8	195,0±10,2	12,3±2,5	70,1±10,2	154,3±12,5	135,0±9,8	45,2±6,8
	Д	24,8±6,5	180,3±7,3	8,5±1,5	71,2±10	171,0±13,4	165,4±10,1	62,1±8,3
Гребля	М	68,6±6,2	182,8±12,3	13,5±3,1	69,3±6,4	165,2±8,9	140,1±9,5	49,8±9,1
	Д	35,8±4,3	167,5±9,5	10,3±2,5	70,1±11	190,1±5,1	175,0±8,6	52,6±6,3
Водное поло	М	55,6±7,0	191,2±14,5	14,6±3,8	72,5±10	141,1±10,0	132,6±9,2	51,0±10,2
	Д	19,5±4,7	171,3±6,5	13,7±3,6	71,8±9,5	150,0±12	145,1±8,6	69,1±12,5

Анализ величин, характеризующих статическое равновесие по пробе Ромберга показал явное преимущество девочек-ватерполисток, как по сравнению с мальчиками, так и по сравнению с девочками, специализирующихся в плавании и в гребле на байдарках в которых равновесие является одним из факторов совершенствования спортивного мастерства. Кроме того, более высокие показатели статического равновесия у девочек обусловлены морфологией их физического развития [7].

Заключение. Резюмируя результаты исследования нами определена сходность и различия физического развития и его функциональной подготовленности, атлетизма в общедвигательной и психомоторной подготовленности обусловленной с одной стороны средой и направленностью учебно-тренировочного процесса с другой - половым диморфизмом, организм которых находится в условиях роста и развития [1].

Литература:

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека: монография. Москва: Теория и практика физической культуры. 2000. 75 с.

2. Губа В. П., Кващук П. В., Никитушкин В. Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 2009. 50 с.

3. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте: монография. Москва: Медицина, 1988. 191 с.

4. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: учебник для вузов. Санкт Петербург: Питер, 2003. 136 с.

5. Криворучко Т. С. Справочник по физическому развитию и физической подготовленности детей и подростков Молдавской ССР: справочник. Кишинев, Картя Молдовеняскэ, 1978. 110 с.

6. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. Москва: ООО АСТ, 1998. 54 с.

7. Никитюк Б. А. Морфология человека: монография. Москва: МГУ, 1990. 124 с.

8. Платонов В. Н. Теория спорта: учебник для ИФК. Киев: Выща школа, 1987. 24 с.

9. Сорокоумова Е. А. Возрастная психология: учебное пособие. Санкт Петербург: Питер, 2006. 135 с.

10. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков: монография. Москва: Медицина, 1991. 91 с.

11. Сурков Е. Н. Антиципация в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 52 с.

ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Рудковская Т. И., Коханская С. С.,
Национальный университет физического воспитания и спорта Украина

Keywords: *history, jumping on the trampoline, competition, trampoline, sports equipment.*
Abstract. *The article determines the preconditions of the beginning and summarizes existing approaches of the history of the origin and formation of jumping on the trampoline, as a modern Olympic sport.*

Введение. Прыжки на батуте являются одним из молодых видов спорта включенных в программу современных Игр Олимпиад. Динамическое развитие этого вида спорта, красота двигательных действий, эстетичность и гармоническое развитие, определяют широкую международную популярность. История возникновения прыжков на батуте малоизвестна, но имеет глубокие исторические корни и различные теории

происхождения, что в свою очередь может выступать одним из перспективных направлений совершенствования данного вида спорта.

Связь работы с научными планами, темами. Работа выполнена в соответствии со «Сводным планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 20112015 гг.» по теме 1.1. «Исторические, организационно-методические и правовые основы реализации олимпийского образования Украины».

Цель исследования. Рассмотреть историю возникновения и развития прыжков на батуте, как вида спорта.

Результаты исследования. История зарождения прыжков на батуте началась достаточно давно. Первое письменное упоминание о батуте зафиксировано еще в 1879 г. Согласно данным литературы [1, 5], родоначальниками этого вида спорта считают эскимосов и алеутов, проживавших в Северной Америке, которые еще в конце XVIII века на растянутых полотнах, сшитых из шкур моржей подбрасывали друг друга (рис.1). Подобные развлечения были и у других народов. Например, англичане в XIX веке использовали для этого развлечения одеяла, а у индейцев были даже специальные конструкции, отдаленно напоминающие современный батут.

Рис. 1. Подвижные игры алеутов в Северной Америке в XVIII веке

По мнению одних специалистов [4,6] батут изобрел французский цирковой акробат средневековья Дю Трамполине. Так, ему сначала удалось создать подкидную доску (в русском языке называется трамплином), а позднее модернизировать её в подкидную сетку. Благодаря такой подкидной сетке, цирковые акробаты в конце XIX века во время своих выступлений исполняли двойные и тройные сальто.

В период первой мировой войны развитие прыжков на батуте не только не остановилось, но даже ускорилось. Это произошло из-за тесной взаимосвязи прыжков на батуте и авиации. Первыми тренироваться на батуте стали французские летчики, тогда, несовершенная конструкция самолета требовала от летчика отличного развития вестибулярного аппарата, который позволил бы человеку переносить сверхвысокую нагрузку.

После первой мировой войны батут попал в Америку. Это произошло по причине массового выезда людей из повоенной Европы. В число эмигрантов вошло большое

количество деятелей искусства, в том числе и циркачей. Именно благодаря им, батут вернулся на свою «историческую родину». В 1947 г. американцы придумали сетку для прыжков на батуте и официально ввели прыжки на ней в комплекс занятий по подготовке летчиков. Начиная со второй половины XX века прыжки на батуте стали применять при подготовке американских астронавтов и советских космонавтов (для обучения ориентации в пространстве) [1].

Согласно мнению других исследователей [1, 4, 5] развитие современных прыжков на батуте, связано с именем американца Джорджа Ниссена. Так, в 1930 г. будучи студентом высшей школы гимнастики и плавания, Джордж Ниссен сконструировал в гараже родителей свой первый батут и назвал его "подкидной установкой" (bouncingrig). Джордж Ниссен и помощник его тренера по гимнастике Ларри Крисволд были членами группы воздушных гимнастов "Летающие опекуны", где они получили основные навыки плетения батутных сетей и были ответственные за их состояние, которые натягивались над куполом и использовались для страховки упавшего акробата во время их выступления. В 1935 г. Джордж Ниссен и Ларри Грисволд начинают эксперименты по плетению нейлоновых сеток, с целью попытки внедрения их в тренировочный процесс спортивной гимнастики, так как, тканное полотно используемое воздушными гимнастами было не достаточно упругим для этого. По-прежнему свое изобретение они продолжают называть "подкидной установкой". В 1937 г. Джордж Ниссен и два его друга организовывают гастроли собственной акробатической труппы под названием "Три Леонардо". В Мексике они впервые услышали слово "эльтрамполин" (eltrampolin), которое означало подкидную доску для прыгунов в воду. Вернувшись с выступлений Джордж Ниссен немного измененяет услышанное им слово «eltrampolin» и регистрирует собственную торговую марку под названием "Trampoline".

В 1939 г. он запатентовывает значительно улучшенную модель батута с классическими на сегодняшний день параметрами снаряда — 4,1 х 2,15 м. А уже в 1942 г. Л. Крисволд и Д. Ниссен организовали компанию Griswold-Nissen Trampoline&Tumbling по массовому производству батутов, акробатических дорожек и других гимнастических снарядов (Рисунок 2).

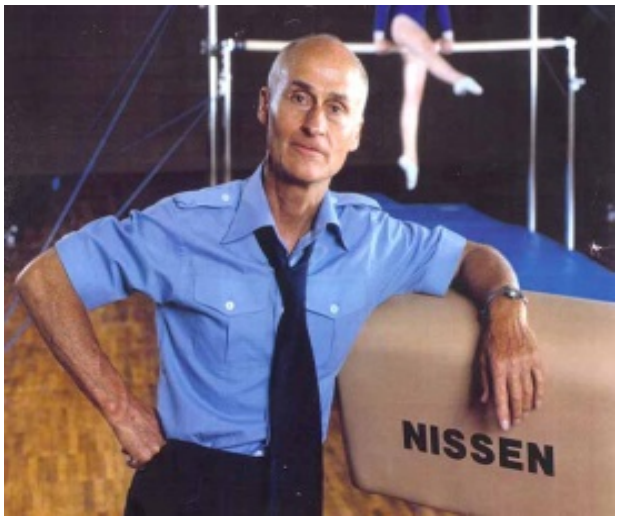


Рис. 2. Джордж Ниссен, изобретатель современного батута

Популярность упражнений на батуте в США возросла настолько, что они были включены в программу физического воспитания школ и университетов. Массовое увлечение прыжками на батуте привело к возникновению различного уровня соревнований. Сначала, прыжки на батуте включались в программу соревнований по гимнастике, но вскоре упражнения на батуте стали культивироваться и как самостоятельный вид спорта.

В 1948г. впервые состоялись национальные и студенческие чемпионаты США по прыжкам на батуте, а в 1953 г. прыжки на батуте были включены в программу панамериканских игр [4, 5]. Благодаря интенсивному развитию спорта в мире и прыжков на батуте в частности с 1955 г. они начинают культивироваться и на территории Западной Европы. Уже в 1958-1959 г. в Швейцарии, Шотландии, Англии, ФРГ и других странах, были проведены национальные первенства и созданы федерации прыжков на батуте. Первая национальная федерация прыжков на батуте была создана в Шотландии в 1958 г. В 1959г. на международном конгрессе, Международная федерация гимнастики ходатайствовала о признании прыжков на батуте, как нового вида гимнастического многоборья.

В 1960 г. в Федеративной Республике Германия предпринимается первая попытка создания отдельных правил для прыжков на батуте. В 1964 г. появляется Международная федерация прыжков на батуте, объединившая федерации более 40 стран. В этом же году в Лондоне, был организован первый чемпионат мира, а с 1968 г. начинают регулярно проводить международные соревнования (Рисунок 3) [1, 4, 6].

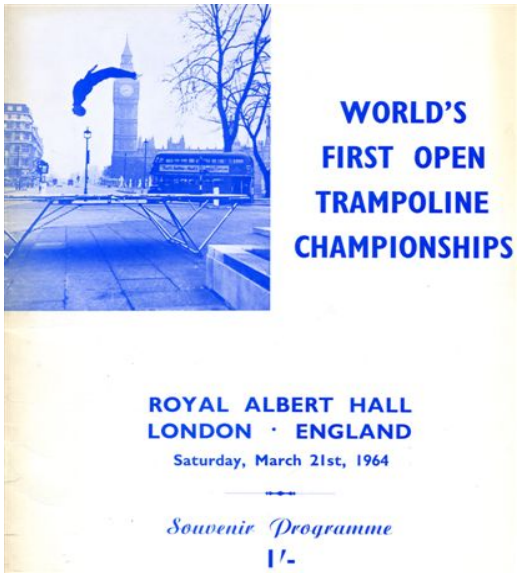


Рис. 3. Официальный плакат первого чемпионата мира по прыжкам на батуте 1964 г., Лондон

На 93-ей сессии в 1988 г., Международный олимпийский комитет признал Международную федерацию прыжков на батуте, что послужило причиной для дальнейшего развития и популяризации данного вида спорта в мире. Так, уже на 106-ой сессии МОК в 1997 г. было принято решение о включении прыжков на батуте (в частности соревнования в индивидуальных прыжках) в программу Игр Олимпиад 2000 г. в Сиднее. В связи с принятым решением, Международная федерация прыжков на

батуте (FIT) была расформирована и 1 января 1999 г. прыжки на батуте становятся одной из дисциплин Международной федерации гимнастики (FIG).

Бывший президент Международной федерации прыжков на батуте (FIT) Рон Фройлих (США) становится членом исполнительного комитета Международной федерации гимнастики (FIG), а Хорст Кунце (Германия) сохраняет председательство в техническом комитете [1, 3].

Сам же спортивный снаряд за почти 80-ти летнюю историю практически не изменился. Принципы и технологии, заложенные Джорджем Ниссеном, до сих пор, остаются неизменными при производстве батутов. Эти снаряды и на сегодняшний день представляют собой гальванизированную раму с прямоугольной нейлоновой сеткой, хотя параметры батута несколько изменились по причине усовершенствования техники вида спорта. Так, на смену классическим размерам 4,1х2,15 м, пришли новые увеличенные размеры рамы 5,0х3,05х1,15 м и сетки 4,26х2,13 м., практически неизменными остались и правила соревнований [2].

Соревнования по прыжкам на батуте проводятся в индивидуальном, командном первенстве и в синхронных прыжках. На сегодняшний день, индивидуальные соревнования по прыжкам на батуте включают в себя четыре упражнения с 10 элементами в каждом. Упражнения характеризуются высокими, непрерывными ритмическими прыжками с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков. В настоящее время, результат спортсмена состоит из 3 оценок: техника, трудность и время исполнения упражнения. Постоянная редакция и нововведения в правила соревнований, позволяют повысить зрелищность выступлений и сравнять шансы спортсменов на завоевание наивысших наград на соревнованиях [4, 6].

Выводы. Развитие прыжков на батуте и формирование их как отдельного вида спорта, произошло благодаря деятельности американца Джорджа Ниссена, который изобрел упругую нейлоновую сетку, и модернизировал ее в современный спортивный снаряд, но, в тоже время, исторически корни этого вида спорта берут свое начало еще в XVIII веке, когда алеуты и эскимосы Северной Америки, использовали шкуры животных и одеяла для подбрасывания друг друга вверх, с целью игры и развлечения.

Перспективы дальнейших исследований будут касаться изучения истории формирования прыжков на батуте и определения тенденций их развития на территории Украины.

Литература:

1. Казимиров В. Долаючи земне тяжіння [Стрибки на батуті. Історія виду. Розвиток в Україні]. В: Олімпійська арена. 2007, №7, с. 22-25.

2. Сетка для батута: [Предназначена для замены изношенной сетки батута для соревнований]. В: Передовой технический опыт и рационализация в физической культуре и спорте. Москва, 1987, Вып. 7, с. 14-15.

3. Олимпийский дебют батутистов [Сидней - 2000]. В: Мир спорта. 2000, №1, с. 59.

4. Международная федерация гимнастики FIG [Electronic resource]. –Access mode: https://www.fig-gymnastics.com/site/

5. Национальная федерация гимнастики США [Electronic resource]. –Access mode: http://usagym.org/pages/

6. Белорусская ассоциация гимнастики [Electronic resource]. – Access mode: http://www.bga.by/

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ И РАСПРЕДЕЛЕНИЯ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ (13-15 ЛЕТ)

Свекла Светлана,
Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Keywords: *means of a running character, means power orientation, young runners, energy zone, options for training load, middle-distance runners, training facility, year cycle.*
Abstract. *In this article are presented the research nature of the content load power orientation in the annual cycle of training young middle distance runners 13-15years.*

На протяжении многих лет проблеме построения нагрузок в годичном цикле подготовки юных бегунов на средние дистанции уделялось достаточное внимание, как со стороны ученых-теоретиков, так и со стороны специалистов-практиков и потому, используемые в тренировочном процессе варианты ее решения, можно считать имеют научное обоснование [1, 2, 4, 5]. Однако, среди них не существует единства взглядов по вопросу целесообразного варьирования нагрузок различной преимущественной направленности в первую очередь силовой, в циклах различной продолжительности [1, 3, 4].

С целью установления существующих вариантов построения нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции в исследовании было проведено интервьюирование специалистов-практиков различного квалифицированного уровня (n=21). Результаты опроса свидетельствуют о том, что 47,6% тренеров отдают предпочтение «комплексно-параллельной» форме организации нагрузок, а 52,4% – «сопряжено-последовательной». При этом, чем выше квалификационный уровень специалиста, тем чаще он склонен использовать в учебно-тренировочном процессе «сопряжено-последовательный» вариант построения нагрузок с элементами «концентрации» тренировочных воздействий силовой направленности. Также в ходе исследования была выявлена тенденция в изменении предпочтений тренеров в выборе того или иного варианта планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле. Она нашла свое отражение в увеличении числа специалистов отдающих предпочтение «сопряжено-последовательной» форме организации нагрузок в годичном цикле с ростом спортивной квалификации бегунов и наоборот.

Следует также отметить, что организация тренировочных нагрузок в годичном цикле находится в тесной взаимосвязи и с характером распределения тренировочных воздействий силовой направленности в нем. Помимо того, что в самих наименованиях вышеприведенных вариантов форм организации нагрузок различной преимущественной направленности точно отражена отличительная особенность их построения в годичном цикле, отличия наблюдаются и величине варьирования нагрузок. Проведенный анализ подтвердил высказанное выше предположение. Процентное соотношение специалистов, отдающих предпочтение тому или иному варианту организации нагрузок различной преимущественной направленности, полностью совпадает с особенностью варьирования суммарной величины тренировочных нагрузок в годичном цикле. Таким образом, анализ динамики нагрузок и форм их организации позволил придти к заключению о том, что «комплексно-

параллельной» форме организации нагрузок характерно равномерное их распределение в годичном цикле, а «сопряжено-последовательной» – вариативное.

Обсуждая полученные данные, не следует воспринимать высокий коэффициент вариации, выявленный в околомесячных мезоциклах, как погрешность измерения. Речь в данном случае идет о достаточно высоких значениях коэффициента вариации (Vc). Так, анализируемый в исследованиях признак варьировал в пределах 182,49-301,21%, при равномерном варианте распределения нагрузок в годичном цикле, а при вариативном варианте – 114,22-225,83%, т.е. диапазон варьирования Vc, в первом случае, был равен 118,72%, а во втором – 111,61%. Выявленные при этом данные практически совпадают. Полученные в данном исследовании результаты отражают лишь наличие значительных разногласий среди специалистов, в отношении распределения тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности в годичном цикле, т.е. одни тренеры использовали те или иные средства подготовки в значительном объеме и в границах какого-либо строго определенного временного интервала, а другие нет. Таким образом, на величину Vc в более значительной степени оказывает влияние величина осваиваемых воздействий, а не выбор средств подготовки. При этом следует учесть, что к числу основных причин высокого Vc при равномерном построении нагрузок можно отнести существование двух его вариантов применения:

- равномерное, т.е. низковариативное распределение в годичном цикле нагрузок в объемах значительно ниже средней величины;

- равномерное, т.е. низковариативное распределение в годичном цикле нагрузок в объемах значительно выше средней величины.

В вариативном варианте распределения нагрузок подобной ситуации не выявлено.

Также необходимо обратить внимание и на характер динамики величины Vc в годичном цикле. Распределение воздействий в годичном цикле, как при равномерном варианте, так и при вариативном, подчинено определенной логике и потому позволяет выявить общую для них закономерность. В исследовании было выявлено, что временные периоды снижения величины Vc совпадают с периодами «сосредоточения» воздействий, т.е. по вопросу временных периодов «сосредоточения» тренировочных нагрузок мнения специалистов совпадают. В годичном цикле таких периодов два: ноябрь-декабрь и март-апрель. Данная закономерность просматривается в обоих случаях. Однако, при варианте равномерного распределения величина Vc нагрузок изменяется на 25,8%, в первом случае, и на 42,05%, во втором, а при вариативном варианте соответственно – 77,6% и 44,2%. Как свидетельствуют результаты анализа величина варьирования воздействий в периоды их «сосредоточения» в определенные временные периоды при вариативном варианте их построения в среднем на 53,9 % выше, чем при равномерном. Выявленные особенности нашли отражение и в величине Vc, описывающего специфику динамики суммарного показателя воздействий в годичном макроцикле подготовки легкоатлетов, специализирующихся беге на средние дистанции.

Вследствие этого в проводимой дифференциации, используемых в тренировочном процессе вариантов распределения нагрузок, следует больше обращать внимание на особенности динамики в годичном цикле средней величины воздействий и ее коэффициента вариации.

Полученные в результате исследования данные свидетельствуют о том, что при «комплексно–параллельной» форме организации нагрузок, т.е. равномерной, Vc равен

21,97%, а при «сопряжено–последовательной» форме организации нагрузок, т.е. вариативной – 35,92%. Результаты анализа позволяют говорить об анализируемом возрастном периоде 13-15 лет, как о возрасте, когда юные бегуны на средние дистанции постепенно начинают использовать в тренировочном процессе технологии подготовки квалифицированных спортсменов. Данное утверждение касается и вариантов планирования тренировочных воздействий в годичном цикле. Вследствие этого можно выдвинуть предположение о том, что применение уже в этом возрасте «сопряжено-последовательной» формы организации нагрузок не только возможно, но и целесообразно.

В связи с этим, в рамках проводимого исследования тренерам (n=11), вошедшим в группу симпатизирующих «сопряжено–последовательной» схеме организации нагрузок в годичном цикле, было предложено детализировать арсенал, используемых средств подготовки юных спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции. Результаты исследования представлены на Рисунках 1-2.

Рис. 1. Соотношение используемых и не используемых в тренировочном процессе спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции, средств беговой подготовки, %

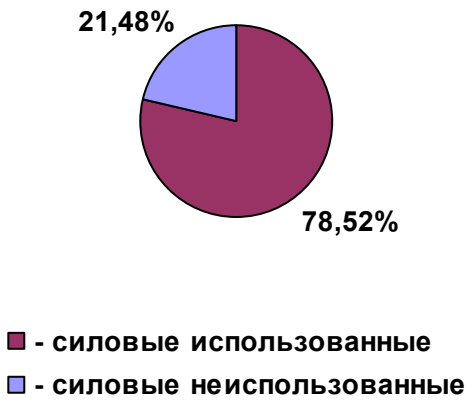


Рис. 2. Соотношение используемых и не используемых в тренировочном процессе спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции, средств силовой подготовки, %

Из 46 традиционно применяемых специалистами упражнений практики выбрали те, которые они регулярно используют в тренировочном процессе. Как свидетельствуют полученные данные, из группы средств беговой подготовки тренерами было отобрано 93,05% упражнений, а из группы средств силовой – 78,68%.

Данные исследования выбранных специалистами-практиками средств подготовки, проанализированных по признаку их направленности на совершенствование и развитие различных механизмов энергообеспечения позволяют говорить о том, что специалисты в тренировке отдают свое предпочтение использованию упражнений бегового характера в смешанной (58,62%) и гликолитической (22,99%) зонах энергообеспечения. Результаты анализа средств силовой подготовки по тому же признаку свидетельствует о том, что акцент в данной разновидности подготовки делается на использование их смешанной (45,82%) и алактатной (35,46%) зонах энергообеспечения. При этом акцент в средствах силовой подготовки делается на преимущественное развитие силовой выносливости (51,58%) и скоростно-силовых качеств (36,61%). Наименьшие значения доли нагрузок, используемых в тренировочном процессе бегунов на средние дистанции, были выявлены среди средств беговой подготовки в параметрах алактатной (5,75%) и анаэробной (6,32%) зон энергообеспечения, а среди средств силовой в аэробной (1,99%) и лактатной (16,73%). Среди средств силового характера меньше всего используются упражнения, направленные на развитие максимальной силы (11,81%).

Суммарная величина тренировочных нагрузок в средствах, как бегового, так и силового характера возрастает с сентября по ноябрь, 0,58-1,45 у.е. и 0,46-1,27 у.е. соответственно. Затем в их динамике наблюдается спад до февраля: до 0,96 у.е. в средствах беговой подготовки и до 0,24 у.е. в средствах силовой. В последующий временной период, вплоть до апреля, имеет место повторное их увеличение (до 1,67 у.е. в средствах беговой и до 1,27 у.е. в средствах силовой подготовки) и аналогичное по величинам снижение. Отличия в анализируемых динамиках тренировочных воздействий наблюдаются лишь в величине Vc, т.е. в группе средств бегового характера он был равен 30,20%, а силового 46,46%.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. Полученные данные позволяют говорить о наличии преимущественного использования в процессе подготовки юных бегунов на средние дистанции двух основных вариантов организации тренировочных воздействий в годичном цикле, равномерного и вариативного.

2. В ходе исследовании выявили, что «комплексно-параллельной» форме организации нагрузок характерно равномерное их распределение в годичном цикле, а «сопряжено-последовательной» – вариативное.

3. Результаты анализа средств беговой подготовки по признаку их направленности и механизмов энергообеспечения позволяют говорить о том, что специалисты в тренировке отдают свое предпочтение использованию упражнений бегового характера в смешанной (58,62%) и гликолитической (22,99%) зонах энергообеспечения. В средствах силовой подготовки в смешанной (45,82%) и алактатной (35,46%) зонах энергообеспечения. При этом акцент в средствах силовой подготовки делается на преимущественное развитие силовой выносливости (51,58%) и скоростно-силовых качеств (36,61%).

Литература:

1. Гетманец В. С., Травин Ю. Г. Построение силовой тренировки в годичном цикле. В: Легкая атлетика, 1987, № 11, с. 4-5.

2. Максименко Г. Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов. Киев, 1978. 144 с.

3. Набатникова М. Я. О критериях оптимальности в подготовке юных спортсменов. В: Особенности построения тренировки юных спортсменов. Москва: ВНИИФК, 1983, с. 17-27.

4. Селуянов В. Н. Подготовка бегунов на средние дистанции. Москва, 2007. 112 с.

5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М. Я. Набатниковой. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 280 с.

ПРИОРИТЕТНО-РЕПРЕЗЕНТАТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА УКРАИНСКИХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В РАЗЛИЧНЫХ ИСТОРИЧЕСКИХ ПЕРИОДАХ

Сердюк Мирослава,
Национальный университет физического воспитания и спорта, Киев, Украина

Keywords*: Ukrainian athletes, the Olympic Games, medals, kind of sports.*

Abstract. *Identified priority-representational sports by studying the dynamics of participation of Ukrainian athletes in the Games of the Olympiad and the Olympic winter games, analyzed quantitative participation of Ukrainian athletes in the Olympics at different historical stages.*

Введение. Современное олимпийское движение, которое базируется на идеалах и ценностях олимпизма, является наиболее демократическим и массовым из всех социальных проектов нашей эпохи. Демократичный и гуманистический характер Игр всячески поддерживается Международным и национальными олимпийскими комитетами, федерациями, а также отдельными лицами, которые осознают его социальное значение. Именно поэтому, постоянно растущая социально-политическая значимость успехов атлетов на Играх Олимпиад и зимних Олимпийских играх рассматриваются как национальная гордость, пример для подражания.

Анализ специальной литературы свидетельствует, что сегодня существует значительное количество работ истории олимпийского спорта [1; 2; 3], изучению и анализу результатов Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр [3], известны имена украинских чемпионов и призеров Олимпийских игр, определены их тренеры [4, 5], при этом приоритетно-репрезентативные олимпийские виды спорта для украинских спортсменов остаются актуальным вопросом научных исследований.

Цель работы - определить приоритетно-репрезентативные виды спорта путем исследования динамики участия украинских спортсменов в Играх Олимпиад и зимних Олимпийских играх в различных исторических периодах.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследований**: анализ литературных источников и архивных материалов; опрос, синтез и анализ, методы математической статистики.

Анализ результатов исследования. Дебют украинских спортсменов на олимпийской арене принято рассматривать с 1952 года, когда команда СССР впервые участвовала в Играх Олимпиад. Анализ литературных источников позволяет судить,

что украинские атлеты имели высокие достижения на олимпийской арене и получали примерно 20% от всех наград, завоеванных советскими спортсменами на Играх Олимпиад [3].

Анализ результатов опроса специалистов отрасли (n = 32) относительно процента украинских спортсменов от общего количества атлетов сборной команды СССР на Играх Олимпиад за период 1952-1980 гг. свидетельствует, что, по мнению специалистов, находится в диапазоне 3-65%, а в среднем составляет 27,3%. Такое значительное расхождение результатов опроса показывает необходимость провидения статистического анализа данных, а также низкий уровень осведомленности специалистов.

Анализ статистической информации, свидетельствует, что представительство украинских спортсменов на Играх Олимпиад в составе сборной команды СССР за период 1952 -1980 гг. составило 8,5-19% от всех участников команды (Рисунок1).

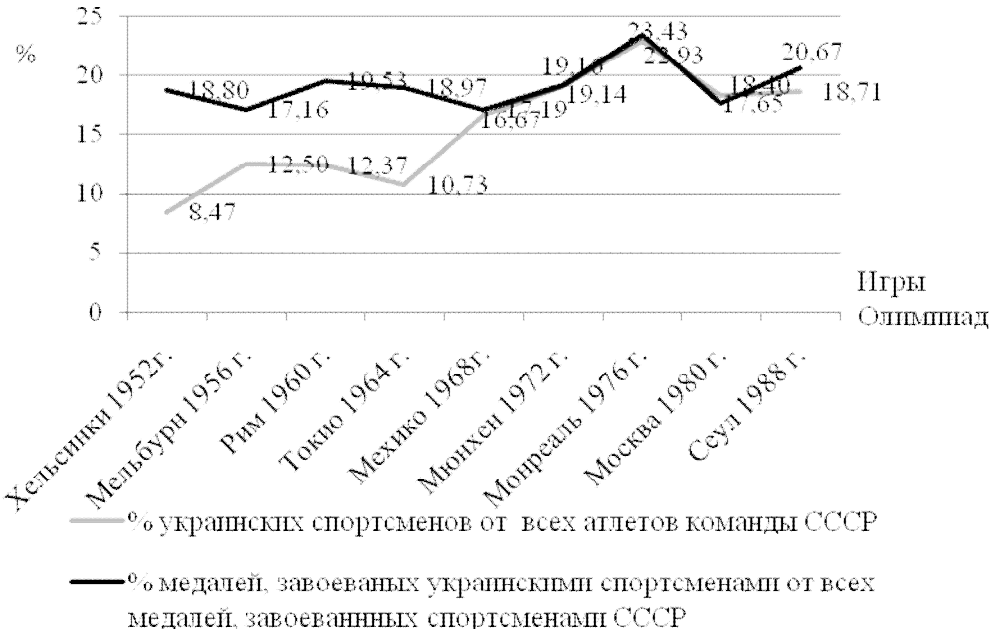


Рис. 1. Динамика участия украинских спортсменов в Играх Олимпиад в составе сборной команды СССР и количество полученных ими медалей

По мнению специалистов, процентный вклад наград, завоеванных украинскими атлетами от общего количества медалей, полученных спортсменами СССР на Играх Олимпиад за период 1952-1980 гг. находится в диапазоне 10-50% (в среднем 35%). При этом, проведенное исследование позволяет отметить, что процент медалей полученных украинскими спортсменами составляет, в среднем около 19% от всего количества наград, полученных спортсменами Советского Союза за период 1952-1980 гг. Это свидетельствует о существенном вкладе украинских атлетов в копилку сборной команды СССР. При этом, опровергает распространенное мнение о том, что украинские спортсмены завоевывали 20-25% медалей от всех наград олимпийской команды СССР.

Была определена осведомленности специалистов в вопросе - общего количества медалей, которую завоевали украинские атлеты на Играх Олимпиад за период 1952-2012 гг. По мнению респондентов, этот показатель в среднем составляет 251 медаль. По

реальным статистическим показателям данный показатель составляет 427 медалей, а количество медалистов составляет - 476 украинских спортсменов.

По мнению специалистов, наиболее приоритетно-репрезентативные виды спорта для украинских спортсменов в Играх Олимпиад за период 1952-1980 гг. являются: легкая атлетика, спортивная гимнастика, борьба и велосипедный спорт (Таблица 1).

Таблица 1. Мнение респондентов о достижениях украинских атлетов на Играх Олимпиад 1952-1980 гг.

№	Виды спорта	Диапазон количества медалей
1.	Спортивная гимнастика	10-62
2.	Легкая атлетика	5-87
3.	Бокс	2-40
4.	Борьба	7-35
5.	Гребля	7-45
6.	Гимнастика	2-35
7.	Плаванье	7-68

Полученные результаты свидетельствуют, что респонденты не могут выделить отдельные виды спорта, в которых украинские спортсмены завоевывали значительное количество медалей в составе сборной команды СССР за период 1952-1980 гг.

Анализ статистических данных свидетельствует, что наибольшее количество завоеванных медалей украинскими спортсменами за период 1952-1980 гг. на Играх Олимпиад составляет в таких видах спорта как спортивная гимнастика, легкая атлетика и плавание (Таблица 2).

Таблица 2. Достижения украинских спортсменов на Играх Олимпиад за период 1952-1980 гг.

№	Виды спорта	Количество медалей
1	Спортивная гимнастика	79
2	Легкая атлетика	35
3	Плаванье	15

Анализ реальных данных и результатов опроса позволяет судить, что мнение респондентов являются не достоверными и подтверждают актуальность наших исследований.

Результаты опроса специалистов свидетельствуют, что большинство респондентов выделяют биатлон, хоккей с шайбой, фигурное катание на коньках как наиболее приоритетно-репрезентативные виды спорта путем исследования динамики участия украинских спортсменов в виды спорта для украинских спортсменов в составе сборной команды СССР на зимних Олимпийских играх за период 1952 -1980 гг. (Таблица 3).

Таблица 3. Мнение респондентов о достижениях украинских атлетов на зимних Олимпийских играх 1952-1980 гг.

№	Виды спорта	Диапазон количества медалей
1.	Фигурное катание на коньках	3-39
2.	Биатлон	2-45
3.	Лыжные гонки	1-38
4.	Шорт-трек	2
5.	Хоккей с шайбой	1-70

Анализ документальных материалов о выступлениях спортсменов Украины на зимних Олимпийских играх за период 1976 - 2014 гг. свидетельствует, что в целом украинские спортсмены (15 отечественных атлетов) на зимних Олимпийских играх завоевали 12 олимпийских наград.

Наибольшее количество олимпийских наград на зимних Олимпийских играх наши спортсмены завоевали в фигурном катании на коньках и биатлоне - четыре и шесть наград, также, украинские атлеты получили по одной медали в хоккее на льду и лыжных гонках (Таблица 4).

Таблица 4. Достижения украинских спортсменов на зимних Олимпийских играх за период 1976 – 2014гг.

№	Виды спорта	Количество медалей	Количество медалистов
1.	Биатлон	6	8
2.	Лыжные гонки	1	1
3.	Фигурное катание на коньках	4	5
4.	Хоккей на льду	1	1

Анализ статистических материалов свидетельствует, что во времена независимости Украины, на зимних Олимпийских играх украинские спортсмены завоевали 7 из 12 медалей, завоеванных за всю историю участия отечественных спортсменов в зимних Играх. Таким образом, достижения украинских атлетов на зимних Олимпийских играх значительно отличаются от достижений на Играх Олимпиад.

Выводы. Анализ участия украинских спортсменов на Олимпийских играх свидетельствует, что наши спортсмены дебютировали на Играх Олимпиад в 1952 г., их представительство в составе сборной СССР составляло, в среднем, 15% от общего количества участников команды; атлеты получали, в среднем 19% наград от всех медалей советских атлетов. Во времена независимости украинские спортсмены традиционно получают более 20 олимпийских наград.

В зимних Олимпийских играх украинские спортсмены дебютировали в 1976 г., их представительство в составе сборной СССР составляло менее 1% от общего количества участников команды; процентный вклад в копилку сборной составил, в среднем, 1,3% от всех медалей, полученных советскими атлетами. Во времена независимости украинское представительство на зимних Олимпийских играх возросло почти вдвое; спортсменами было добыто 7 наград.

Анализ статистических данных выявил, что наиболее приоритетно-репрезентативными видами спорта для украинских спортсменов за период 1952-1980 гг. на Играх Олимпиад является спортивная гимнастика, легкая атлетика и плавание, в то время как на зимних Олимпийских играх за период 1976- 2014 гг. - фигурное катание на коньках и биатлон.

Литература:

1. Волошин М. П. На Олімпійській хвилі: художньо-документальний нарис про участь в Олімпійських іграх сучасності спортсменів України. Киев: МП Лесо, 2008. 448 с.

2. Платонов В. Н., Гуськов С. И Олимпийский спорт: [для студ. высш.. учеб. завд.]. Киев, 1994-1997. Т.1. 496 с.

3. Хавин Б.И. Все об Олимпийских играх. 1989. 608с.
4. International Olympic Committee: [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.olympic.org
5. Sports Reference / OLYMPIC SPORTS: [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.sports-reference.com.

КОНТРОЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭРГОМЕТРА „CONCEPT2”

Сируц А. Л.,
Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь

Keywords: *special, physical training, skilled rowers, pedagogical testing, rowing ergometer, "Concept2" scale evaluation.*
Abstract. *The article deals with the special physical fitness of athletes specializing in rowing. The results of the implementation of pedagogical control tests using ergometr "Concept2". Follow the procedures breeding evaluation of control tests using persentily scale.*

Введение. Специальная физическая подготовленность, техническая подготовленность, функциональное состояние организма гребца-академиста рассматривается как умение проявлять и сочетать силовые способности, выносливость, координационные способности с должными модельными значениями кинематических и динамических характеристик техники гребли в разных классах лодок [1, 5, 6, 12].

Специальная физическая подготовка и техническая подготовка спортсменов связаны с разработкой и внедрением инструментальных методов диагностики структуры двигательных действий высококвалифицированных спортсменов [12]. Повышение качества тренировочного процесса спортсменов во многом происходит за счёт внедрения в процесс подготовки инновационных диагностических комплексов с оперативной обработкой необходимой тренеру и спортсмену информации [6]. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о необходимости проведения оперативного и текущего педагогического контроля специальной физической подготовленности гребцов и технической подготовленности гребных экипажей в условиях тренировочной и соревновательной деятельности [4]. Ряд авторов рекомендуют использовать эргометрические показатели для оценки физической работоспособности гребцов и кинематические параметры техники гребли как наиболее доступные в практической работе тренера [2, 6, 12]. В то же время отсутствуют критерии оценки специальной физической подготовленности гребцов с учетом уровня технической подготовленности гребного экипажа на этапах годичного макроцикла подготовки.

Одной из задач педагогического контроля является объективная оценка на количественной основе состояния двигательной функции и спортивно-технического мастерства спортсменов [4, 7, 10, 11]. На современном этапе развития гребного спорта специальная физическая подготовленность и техническая подготовленность спортсменов являются одним из ведущих факторов в достижении высокого спортивного результата [3, 6, 8, 9].

Методология и организация исследования. Цель исследования. Разработка количественной методики педагогического контроля специальной физической подготовленности гребцов-академистов с применением гребного эргометра «Concept 2». Объект исследования. Специальная физическая подготовленность высококвалифицированных гребцов-академистов в подготовительном периоде годичного макроцикла в условиях соревновательной деятельности. Предмет исследования. Спортивные результаты на дистанциях разной длины с применением гребного эргометра «Concept 2». Методы получения текущей информации. Педагогические контрольные испытания. Хронометрирование. Методы прикладной статистики. По предмету исследования сбор статистических данных проводился по официальным протоколам выполнения контрольных педагогических испытаний.

В исследовании приняли участие спортсмены, специализирующиеся в гребле академической. Возраст спортсменов на момент проведения педагогического тестирования соответствовал двум возрастным категориям: юниоры до 18 лет (n=70) и юноши до 23 лет (n=37).

Исследование проводилось в подготовительном периоде годичного макроцикла. Педагогическое тестирование проводилось централизованно под руководством старших тренеров национальной команды по гребле академической, в условиях проведения учебно-тренировочного сбора, на специализированной гребной базе. Программа проведения педагогического тестирования включала выполнение трёх контрольных испытаний: прохождение дистанций 500, 2000, 6000 м на гребном эргометре «Concept 2». Педагогические контрольные испытания проводились во время утренней соревновательной сессии в течение трех дней.

Результаты исследования. Расширенная описательная статистика официальных результатов выполнения педагогических контрольных испытаний юниорами до 18 лет и юношами до 23 лет приведена в Таблице 1.

Таблица 1. Дескриптивная статистика результатов выполнения педагогических контрольных испытаний спортсменами, специализирующимися в гребле академической

Описательная статистика	Длина дистанции, м		
	500	2000	6000
Юниоры			
Среднее	87,2	403,3	1317,0
Стандартная ошибка	0,40	1,77	5,90
Стандартное отклонение	3,30	14,62	48,27
Дисперсия выборки	10,91	213,80	2330,13
Эксцесс	-0,424	0,032	0,217
Асимметричность	0,045	-0,028	0,318
Юноши			
Среднее	84,7	393,6	1283,4
Стандартная ошибка	0,45	1,97	7,34
Стандартное отклонение	2,72	11,81	42,82
Дисперсия выборки	7,39	139,55	1833,73
Эксцесс	0,134	-0,603	-0,468
Асимметричность	0,005	-0,186	0,149

В Таблице 2 отражены результаты проверки предположения равенства результатов контрольных педагогических испытаний среди двух групп спортсменов: юниоров до 18 лет и юношей до 23 лет. Таблица содержит выборочные статистики, число степеней свободы, двухвыборочный *t*-критерий и его значимость, критические величины *t*-статистики, *p*-значение, вычисленное в предположении односторонней и двусторонней альтернатив.

Таблица 2. Значимость различий между выборочными средними по двум группам спортсменов для результатов выполнения педагогических контрольных испытаний

Статистика	Группа 1, юниоры	Группа 2, юноши
500 м		
Среднее	87,1	84,7
Дисперсия	10,8	7,3
t_{101} - статистика	3,681	
P двухстороннее	0,0003	
t критическое двухстороннее	1,984	
2000 м		
Среднее	403,3	393,6
Дисперсия	213,8	139,5
t_{99}-статистика	3,245	
P двухстороннее	0,0016	
t критическое двухстороннее	1,984	
6000 м		
Среднее	1317,0	1283,4
Дисперсия	2330,1	1833,7
t_{99} -статистика	3,429	
P двухстороннее	0,0009	
t критическое двухстороннее	1,984	

Из сравнения выборочных средних следовало, что юниоры показали статистически достоверно медленное время прохождения дистанций 500, 2000 и 6000 метров по сравнению с юношами. Вывод сделан, исходя из статистических критериев, представленных в данной таблице. Таким образом, юноши обладали более высоким уровнем специальной физической подготовленности на момент проведения педагогического тестирования.

Оценивание результатов педагогических тестов предусматривало использование персентильной шкалы. По результатам анализа данных были рассчитаны персентильные шкалы оценки для каждой возрастной группы спортсменов и спортсменок. В учебно-тренировочном процессе подготовки спортсменов для оценки уровня специальной физической подготовленности гребцов-академистов использование персентильной шкалы доступно, удобно и практично.

В Таблице 3 представлены результаты выполнения процедуры оценивания результатов педагогических контрольных испытаний с применением гребного эргометра «Concept 2». Таблица содержит численные значения времени прохождения контрольных дистанций 500, 2000, 6000 метров, выраженные в единицах измерения. Приведены величины времени для каждой возрастной группы.

Таблица 3. Персентильная шкала оценки результатов выполнения педагогических контрольных испытаний для спортсменов, специализирующихся в академической гребле

Возрастная группа	Персентиль, %						
	3	10	25	50	75	90	97
500 м							
Юниоры	81,27	82,80	85,00	86,90	89,48	91,55	93,02
Юноши	80,62	81,78	83,00	84,60	86,50	88,36	89,78
2000 м							
Юниоры	374,29	385,08	393,40	402,40	411,40	422,54	429,32
Юноши	372,94	377,25	386,98	394,30	399,25	409,35	412,33
6000 м							
Юниоры	1237,12	1261,18	1288,15	1314,90	1339,55	1388,54	1400,62
Юноши	1217,98	1224,22	1254,00	1275,30	1310,80	1330,72	1341,22

Выводы. Можно утверждать, опираясь совместно на два статистических критерия (коэффициент асимметрии и коэффициент эксцесса), что спортивные результаты распределены в близком соответствии функции нормального распределения случайной величины.

Найдено, используя дескриптивную программу анализа данных, что спортивные результаты на дистанции 500 метров среди юниоров и юношей имели почти симметричную функцию нормального распределения, на дистанции 2000 метров выявлена левосторонняя скошенность, на дистанции 6000 метров выявлена правосторонняя скошенность.

Показано, что специальная физическая подготовленность юношей оказалась статистически значимо лучше по сравнению с юниорами. Уровень спортивных достижений юношей превосходил статистически достоверно уровень спортивных достижений юниоров на момент проведения педагогического тестирования. Спортивные результаты юношей статистически значимо превосходили результаты юниоров на дистанциях, соответственно, 500, 2000, 6000 метров.

Литература:

1. Воробьев, А. А. Формирование двигательного навыка в академической гребле на начальном этапе обучения с применением технических средств: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1984. 29с.

2. Егорова, К. Я. Определение взаимосвязей скорости лодки, усилий и темпа для развития силовых качеств в академической гребле. В: Комплексный контроль и индивидуализация подготовки спортсменов старших разрядов: сб. науч. тр. Ленинград: ЛНИИФК, 1983, с. 7–10.

3. Жмарев, Н. В. Тренировка гребцов. Москва: Физкультура и спорт, 1981. 111 с.

4. Иссурин, В. Б. Формирование спортивно-технического мастерства в водных циклических видах спорта: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Москва, 1987. 45 с.

5. Кирсанов, В. А. Экспериментальные исследования техники и методики обучения академической гребле: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ленинград, 1969. 19 с.

6. Клешнев, В. В. Новости биомеханики гребли. В: Ежемесячное методическое письмо «Новости биомеханики гребли» [Электронный ресурс]. апрель, 2001, выпуск 1. № 12. Режим доступа: http://www.biorow.com / RowBiomNewRu. pdf, 2001. Дата доступа: 15.01.2011.

7. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. Москва: Советский спорт, 2007. 464 с.

8. Лазуткин, В. М. Особенности командной техники в академической гребле и пути повышения ее эффективности: автореф. дис. … канд. пед. наук. Ленинград, 1984. 22 с.

9. Михайлов, В. Я. Техническая подготовка гребцов-академистов в классе одиночек: автореф. дис. … канд. пед. наук. Киев, 1984. 21 с.

10. Монахов, В. В. Методы контроля двигательной подготовки гребцов: автореф. дис. … канд. пед. наук. Малаховка, 1987. 25 с.

11. Снеговский, А. А. Оперативный и текущий контроль формирования технического мастерства в академической гребле: автореф. дис. … канд. педагогических наук. Москва, 1981. 24 с.

12. Ткачук, А. П. Автоматизированный педагогический контроль технической подготовленности спортсменов в академической гребле: автореф. дис. … канд. педагогических наук. Москва, 1989. 25 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ (КМС И МС) НА МАТЕРИАЛЕ ПАУЭРЛИФТИНГА

Соломаха Алексей, Ярмоленко Максим,
Национальный университет физического воспитания и спорта, Киев, Украина

Keywords: *features planning, powerlifting, qualified athletes, preparing athletes*

Abstract. *This article discusses the features planning training process qualified athletes in powerlifting, generalize according to scientific and methodical literature planning training sessions qualified athletes on the material powerlifting.*

Введение. Неуклонный рост достижений в современном спорте определяет необходимость постоянного научного поиска, направленного на совершенствование всех компонентов тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Постоянное увеличение объема и интенсивности тренировочной нагрузки заставляет тренеров и специалистов в области спорта искать новые пути совершенствования подготовки спортсменов. Особую популярность в последние годы приобретают вопросы определения рационального содержания построения тренировочного процесса, ведь именно от построения тренировочного процесса и от того как тренер планирует тренировки зависит спортивный результат спортсмена на соревнованиях [2, 5]. Построение тренировочного процесса является важным условием непрерывного роста результатов в процессе многолетней подготовки спортсменов (В. Олешко, 2011). Построению тренировочного процесса посвящено огромное количество фундаментальных трудов. В олимпийском спорте: В.М. Платонова (2004), Л. П. Матвеева (1999); в силовых видах спорта: Ю. В Верхошанским (1991), Л. С. Дворкина (2006), В. Олешко (2011); частности в пауэрлифтинге: А. И. Стеценко (2008), Б. И. Шейко (2003), D. Ricks (1991), L. Simmons (1989) и другие.

На данный момент в пауэрлифтинге недостаточно изучено использование специально-подготовительных и соревновательных упражнений в тренировочном процессе. В связи с этим возникает необходимость дополнительного изучения особенностей использования специально-подготовительных и соревновательных упражнений спортсменами высокой квалификации.

Цель исследования: систематизировать процесс планирования тренировочных занятий квалифицированных спортсменов (КМС и МС) на материале пауэрлифтинга.

Методы исследования. Для решения целей и задач исследования нами использовались следующие методы: изучение и анализ научно-методической литературы; изучение передового опыта работы тренеров и подготовки спортсменов.

Анализ результатов исследования. Для квалифицированных спортсменов составляются индивидуальные планы, в которых учитываются индивидуальные особенности атлетов: степень владения техникой, физическое развитие, самочувствие и степень усталости после предыдущей тренировки [4]. В месячном плане кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта отражается объем и интенсивность нагрузки по неделям, которые являются индивидуальными. Месячная нагрузка распределяется неравномерно: недели с большим его объемом чередуются неделями с малым и средним объемом. Выбор величины амплитуды варьирования недельных нагрузок зависит от фактора работоспособности. Спортсмены со средней работоспособностью избегают резких колебаний КПП по недельным циклам; те же, кто способен переносить большие нагрузки, не боятся резких их изменений по неделям. Объем нагрузки недельного цикла, так же, как и тренировочного занятия, в интересах практики часто относят к одной из четырех категорий: малый, средний, большой, максимальный. На наш взгляд, относительные значения параметров объема нагрузок в недельных циклах целесообразнее всего определять в процентах от месячного объема. Если объем тренировочной работы недельного цикла составит не менее 20%, его можно считать малым, если он будет равняться от 20 до 30% включительно – средним, более 30-40% - большим и более 40% - максимальным. Такая градация дает возможность сравнивать недельные циклы внутри месячных (Л. Дворкина, 2006; Б. И. Шейко, 2003; А. И. Стеценко, 2008). Спортсмены данной группы тренируются четыре-пять и более раз в неделю. Б.И. Шейко (2003) предлагает для данной группы спортсменов два варианта распределения месячной нагрузки в недельных циклах при четырех и пяти тренировках в неделю [1].

Таблица 1. Распределение месячной нагрузки в недельных циклах подготовительного периода квалифицированных спортсменов при четырех тренировках в неделю (по Б.И. Шейко, 2003)

Тренеровочные дни	Первая неделя	Вторая неделя	Третья неделя	Четвертая неделя
Понедельник	Большое	Среднее	Большое	Среднее
Среда	Среднее	Большое	Малое	Малое
Пятница	Большое	Среднее	Большое	Большое
Суббота	Малое	Малое	Малое	Малое

Первый вариант распределения месячной нагрузки в недельных циклах подготовительного периода у квалифицированных спортсменов (КМС и МС) при

четырех тренировках в неделю представлены выше (Таблица 1). Увеличение количества тренировок до четырех раз в неделю - большой шаг вперед в сторону увеличения объема нагрузок. Но большинство ведущих тренеров считают, что и четырехкратных занятий недостаточно. Они планируют пять и даже шесть тренировок в неделю.

Это заметно по данным таблицы, второго варианта распределения тренировочной нагрузки в недельных циклах при пяти тренировках в неделю в подготовительном периоде, которую предлагает нам Б.И. Шейко (2003) (Таблица 2).

Таблица 2. Распределение тренировочной нагрузки в недельных циклах при пяти тренировках в неделю в подготовительном периоде (по Б.И. Шейко, 2003)

Тренировочные дни	Первая неделя	Вторая неделя	Третья неделя	Четвертая неделя
Понедельник	Большое	Среднее	Большое	Среднее
Вторник	Малое	Малое	Малое	Малое
Среда	Среднее	Большое	Большое	Среднее
Пятница	Большое	Среднее	Большое	Большое
Суббота	Малое	Малое	Малое	Малое

Мы предлагаем квалифицированным спортсменам (КМС и МС) распределять тренировочную нагрузку в недельных циклах при пяти тренировках в неделю в подготовительном периоде, а не при четырех. Это объясняется тем, что для данной группы спортсменов четырех тренировок будет не достаточно для эффективного результата. Главное при построении тренировочного процесса не забывать о волнообразности нагрузок, потому что спортсмены могут не успеть восстановиться после тренировки, либо не получить положительного эффекта.

А. И. Стеценко (2008) рассматривал, как распределяют упражнения по дням недельного микроцикла ведущие тренеры Украины и России и представил эти данные в таблице, которую мы рассмотрели и проанализировали (Таблица 3).

Таблица 3. Количество соревновательных и вспомогательных упражнений, которые планируются в недельном микроцикле квалифицированными спортсменами (КМС и МС)

Смирнов А.	4	2	2	2	2	2	2
Фомин А.	3	2	2	1	3	1	2
Ходоровский А.	5	2	3	2	4	2	2
Ходосевич Г.	5	2	—	3	2	2	1
Шейко Б.	5	2	2	2	4	2	3
Быков А.	6	2	2	3	6	2	2
Котенджи Л.	5	2	2	3	6	2	2
Налейкин В.	5	2	1	1	4	1	2
Кортунов В.	4	1	1	2	2	1	1
Котов А.	4	1	1	2	2	1	1

По данным А. И. Стеценко (2008) можно посмотреть, как часто ведущие тренеры планируют в недельном микроцикле квалифицированных спортсменов (КМС и МС) упражнения для приседаний, жима лежа и становой тяги, независимо от того, соревновательные эти упражнения или вспомогательные (Таблица 3) [3].

Для приседаний планируют: 2 упражнения в неделю - 3 тренера (21,4%); 3 упражнения - 3 тренера (21,4%); 4 упражнения - 5 тренеров (35,8%); 5 упражнений - 3 тренеры (21,4%).

Для жима лежа планируют: 1 упражнение в неделю - 1 тренер (7,1%); 3 упражнения в неделю - 1 тренер (7,1%); 4 упражнения в неделю - 4 тренера (28,6%); 5 упражнений в неделю - 4 тренера (28,6%); 6 упражнений в неделю - 2 тренера (14,3%); 9 упражнений в неделю - 2 тренера (14,3%).

Здесь мы наблюдаем очень широкий диапазон вариантов планировки. Для становой тяги планируют: 1 упражнение в неделю - 1 тренер (7,1%); 2 упражнения в неделю - 2 тренера (14,3%); 3 упражнения в неделю - 6 тренеров (42,9%); 4 упражнения на неделю - 5 тренеров (35,7%).

Теперь посмотрим, как планируют соревновательные упражнения в недельном микроцикле ведущие тренеры Украины и России (по данным А. И. Стеценко, 2008).

Приседания планируют: один раз в неделю - 3 тренера (21,5%); два раза в неделю - 10 тренеров (71,4%); три раза в неделю - 1 тренер (7,1%). Жим лежа планируют: один раз в неделю - 3 тренера (21,4%); два раза в неделю - 8 тренеров (57,2%); три раза в неделю - 3 тренера (21,4%). Тягу становую планируют: ноль раз в неделю - 1 тренер (7,1%); один раз в неделю - 8 тренеров (57,2%); два раза в неделю - 5 тренеров (35,7%).

Большинство специалистов планируют приседания соревновательное и соревновательный жим лежа два раза в недельном микроцикле, а тягу соревновательную большинство опрошенных тренеров используют один раз в неделю.

Выводы. Согласно анализу научно-методической литературы и изучению передового опыта тренеров нами было установлено, что квалифицированным спортсменам (КМС и МС) целесообразно тренироваться четыре-пять раз в неделю; вспомогательные упражнения выполнять в объеме 3-4 в неделю для каждого соревновательного упражнения. Оптимально выполнять приседания и жим лежа 2 раза, а тягу - 1 раз в недельном микроцикле. Объем нагрузки в подготовительном периоде средний и составляет 70-85%.

Литература:

1. Олешко В. Г. Подготовка спортсменов в силовых видах спорта: учеб. пособие. Киев: ДИА, 2011. 444 с.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 189 с.

3. Стеценко А. И. Пауэрлифтинг. Теория и методика преподавания: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Черкассы: Изд. от ЧНУ имени Богдана Хмельницкого, 2008. 53 с.

4. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг: Настольная книга тренера. Москва.: Спорт сервис, 2003. 92 с.

5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: метод. пособие. Москва: НЦ ЭНАС, 2003. 59 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СКОРОСТИ СТАРТОВОЙ РЕАКЦИИ СИЛЬНЕЙШИХ ПЛОВЦОВ МОЛДОВЫ

Степанова Наталья, Степанов Василий,
Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Keywords: *start, start reaction, start efficiency.*
Abstract. *Directional short-term impact has improved the technique of execution start and speed of the starting reaction. Defined of reaction of the starting swimmers performing the “track start” and “grab start”.*

Актуальность. Подготовка пловцов высокого класса, способных устанавливать мировые рекорды, добиваться побед в крупнейших соревнованиях, ведется во многих странах мира. Только в течение последнего десятилетия чемпионами Игр Олимпиад и мира становились пловцы из США, Австралии, Венгрии, России, Германии, Китая, Литвы, Туниса, Украины, ЮАР, Финляндии, Японии, Швеции, Нидерландов, Франции [4, 6].

Уже одного этого факта достаточно, чтобы убедиться, сколь высока конкуренция и сколь эффективной должна быть методика подготовки пловцов, которая позволила бы им включиться в борьбу за мировые рекорды, победы в Играх Олимпиад, чемпионатах мира и Европы.

Старт пловца является предметом пристального внимания отечественных и зарубежных специалистов. Это не случайно. В настоящее время на международной арене значительно возросла конкуренция. Иногда победителя от побежденного разделяют сотые доли секунды, тогда как, хорошо выполненный старт может принести пловцу уже в начале дистанции выигрыш до 0,2-0,4 с, что в условиях острой конкуренции может сыграть решающую роль в достижении победы.

Умение выполнять старт - одно из наиболее важных (особенно в коротких номерах программы) условий достижения высоких результатов в плавании [1, 3, 6]. Хотя время, затрачиваемое спортсменом на выполнение старта, значительно меньше, чем время поворота(ов) или преодоления дистанции, его влияние на соревновательный результат может стать решающим. Старт, как единое целое, имеет свои составные части, поэтому конечный результат зависит от того, насколько эффективно пловец выполнит каждый элемент совокупного действия.

Независимо от типа стартового прыжка, используемого пловцом, окончательная цель остается одна: как можно быстрее среагировать на стартовый сигнал и эффективно оттолкнуться от стартовой тумбы. Отталкивание должно быть быстрым, под соответствующим углом взлета и с максимальной скоростью вылета, которая позволит увеличить потенциальное расстояние полета, достичь оптимального угла «входа» в воду в обтекаемом положении [2, 3, 5].

Методы исследования

В работе использовались следующие методы научного исследования:

1) изучение и анализ специальной научно-методической литературы;

2) педагогические наблюдения;

3) видеосъемка старта осуществлялась с помощью видеокамеры GO PRO3, производства США

4) измерение скорости стартовой реакции выполнялось с использованием стартовой платформы, сконструированной на кафедре плавания и туризма;

5) методы математической статистики.

Организация исследования

Данное исследования проводилась в период с 2012 - 2014гг на базе бассейна ГУФВС, в спортивной школе N 11 и на базе спортивного комплекса «Шериф» г. Тирасполя.

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе проводилось анкетирование, в котором приняло участие 12 тренеров республики по плаванию, имеющих стаж работы не менее 10 лет. Им было предложено ответить на вопросы, связанные с наиболее часто используемыми методами и методиками обучения старта в плавании, наиболее благоприятном периоде обучения этому техническому действию, подбору упражнений для этой цели.

Второй этап исследования предполагал эксперимент с использованием специально разработанной программы совершенствования старта пловцов. В нем приняли участие 8 квалифицированных пловцов г. Кишинева в возрасте 17-27 лет. Исходя из того, что в настоящее время спортсмены по собственному желанию выбирают вариант стартового прыжка, испытуемые были разделены на две группы: представители первой выполняли обычный старт с захватом - «grab-start», представители второй - легкоатлетический старт с захватом - «track-start». В течение месяца спортсмены 5 раз в неделю выполняли разработанную экспериментальную тренировочную программу, включающую упражнения для совершенствования техники стартового прыжка и преодоления стартового отрезка. Тестирование испытуемых проведено до и после окончания эксперимента.

Результаты анкетирования показали, что большинство опрошенных тренеров (67%) обучение стартовому прыжку начинают на первом году занятий, однако при этом используют очень малый арсенал средств. Так, для тренировок на суше, были названы лишь пять наиболее популярных имитационных и подготовительных упражнений. Частота их использования колеблется от 42 до 75%. Беспокойство вызывает тот факт, что 20% специалистов, принявших участие в анкетировании, вообще не имеют возможности проводить тренировки в спортивном зале. К сожалению те, кто имеет такую возможность, обучению старту на занятиях уделяют в среднем лишь по 10 мин.

Длительность фазы полета и длина полета (стартового прыжка) зависят не только от скорости отталкивания, но и от угла отталкивания, влияющего на траекторию полета. Большая вариация величин длительности фазы полета в первом тестировании позволила предположить, что при выполнении старта не все испытуемые достигали оптимального направления отталкивания, а тем самым и траектории и длительности полета. После окончания эксперимента вариация результатов значительно снизилась.

Длина старта - это результат действий спортсмена до, во время отталкивания и полета. Она зависит не только от эффективности самого отталкивания, но и от антропометрических данных пловцов. В связи с этим для сравнения результатов испытуемых использовались величины относительной длины старта. Перед началом эксперимента достоверно большие величины абсолютной и относительной длины старта зафиксированы у спортсменов, выполняющих «grab-start». После его окончания достоверно увеличилась абсолютная и относительная длина старта спортсменов,

выполняющих «track-start». Достоверно большая абсолютная и относительная длина старта спортсменов, выполняющих «grab-start» в первом обследовании, сохранила свое превосходство над аналогичными параметрами «track-start» и после эксперимента. Как известно, эффективность подводной части старта имеет большое влияние на скорость преодоления 15-ти метрового стартового отрезка. Между этими параметрами существует довольно сильная обратная связь. Чем больше глубина погружения при выполнении старта - тем больше длительность преодоления стартового отрезка [2, 3, 8].

Спортсмены, принимавшие участие в исследовании, погружались до 1,2м. После проведения эксперимента глубина погружения уменьшилась до 0,96 и 0,93м соответственно.

Все вышесказанное свидетельствует о возможности использования экспериментальной программы для совершенствования старта пловцов, причем в большей степени тех, кто выполняет „track-start“ (Таблица 1).

Таблица 1. Скорость стартовой реакции у ведущих пловцов Молдовы

п/п	Фамилия, имя	Год рожд.	Дистанция	Результат	Стартовая реакция
1	Избищук Павел	1995	50м в/с	0. 23. 69	0. 66
2	Избищук Павел	1995	100м в/с	0. 53. 21	0.71
3	Короташ Дмитрий	1987	50м брасс	0. 29. 50	0. 66
4	Короташ Дмитрий	1987	100м брасс	1. 07. 47	0. 68
5	Пержу Владислав	1993	50м в/с	0. 24. 5	0. 78
6	Пержу Владислав	1993	100м в/с	0. 53. 13	0. 78
7	Булат Владислав	1996	50м брасс	0. 30. 20	0. 67
8	Булат Владислав	1996	100м брасс	1. 09. 98	0. 71
9	Сова Николай	1997	100м брасс	1. 12. 37	0. 72
10	Налейкин Владимир	1995	200м спина	2. 10 81	0.68

Направленное краткосрочное воздействие позволило улучшить технику выполнения старта с тумбочки, квалифицированных пловцов, за счет уменьшения временных параметров надводной части старта и глубины погружения после прыжка.

У пловцов, выполняющих „track start“, скорость стартовой реакции выше, что больше подходит для плавания на короткие дистанции. У пловцов выполняющих „grab start“ толчок от стартовой тумбочки и соответственно выход на поверхность медленнее и дольше, что больше подходит для пловцов плывущих дистанции 200м и более.

Наши данные согласуются с исследованиями израильских ученных, полученных по результатам участников Олимпийских игр в Сиднее [7].

Существуют пять ключевых аспектов успешного старта: быстрая реакция на стартовый сигнал, сильный толчок, чистый вход в воду, эффективное продвижение под водой, мощный и гладкий выход.

Если хорошо освоить каждый из этих компонентов, то значительно улучшатся общие показатели заплывов.

Выводы:

1. Сегодня по технике старта спортсмены и тренеры не имеют экспериментально обоснованных модельных характеристик всех фаз и элементов техники старта. Нет данных о пространственных, временных, силовых и других параметрах. Все это приводит к тому, что уже в начальном периоде обучения процесс овладения техникой старта проходит без конкретных рекомендаций и указаний со стороны тренера. Разработка экспериментально обоснованной системы модельных характеристик, предназначенных для обучения и совершенствования техники старта, является крайне необходимой задачей.

2. В экспериментальных исследованиях установлено, что высокие требования предъявляются к умению пловцов максимально быстро выполнить старт, своевременно (с первых же метров) реализовать максимальную скорость. Следовательно, с помощью специальных упражнений можно улучшить время старта за счет уменьшения времени амортизации.

3. Войдя в воду, не следует сразу же начинать активные плавательные движения, поскольку начальная скорость скольжения всегда значительно больше скорости, которую может развивать спортсмен за счет движения в воде. Главная задача - скользить вперед с максимально высокой скоростью, сохраняя при этом хорошо обтекаемое положение.

4. Направленное краткосрочное воздействие позволило улучшить технику выполнения старта с тумбочки квалифицированных пловцов за счет уменьшения временных параметров надводной части старта и глубины погружения после прыжка.

5. У пловцов выполняющих „track start“, скорость стартовой реакции выше, что больше подходит для плавания на короткие дистанции. У пловцов выполняющих „grab start“ толчок от стартовой тумбочки и соответственно выход на поверхность медленнее и дольше, что больше подходит для пловцов плывущих дистанции 200м и более.

6. Улучшение времени до 1-2% от исходного считается высоким показателем в процессе совершенствования старта.

Литература:

1. Викулов А. Д. Плавание: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва:ВЛАДОС-ПРЭСС, 2004. 367с.

2. Зубреева Г. А. Использование специальных упражнений на суше и в воде для развития скорости у пловцов на различных тренировочных этапах обучения. Методические рекомендации. Краснодар, 2013. 26 с.

3. Меньшуткин Т. Г., Силантьев Е. И., Мосунов Д. Ф. Техника старта и поворота в спортивном плавании. Лекция. Ленинград, 1989. 240 с.

4. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. Москва: Физкультура и спорт, 2001. 400 с.

5. Савченко М. І. Плавания: навчально-методичний посібник. Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2004. 272с.

6. Юхно Ю. А. Биомеханический анализ техники выполнения стартовых движений высококвалифицированными спортсменами в плавании. Режим доступа: http:// lib.sportedu.ru/Books/XXPI/2006n5/p60-65.htm

7. Issurin V., Verbitsky O. Track Start vs. Grab Start: Evidence of the Sydney Olympic Games. In: Proceeding of the IX International Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming. — France: University of Saint-Etienne, 2003. p. 213-218.

8. Maglischo E. W. Swimming fastest. 3rd ed. Champain, Illinois: Human Kinetics Publishers, 2003, 800 p.

КОМБИНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЮ УДАРА СПРАВА В РАМКАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ТЕННИСИСТОВ–ЛЮБИТЕЛЕЙ ГРУППЫ НАСЕЛЕНИЯ – ВЗРОСЛЫЕ

Читаева Юлия,
Федеральный институт развития образования, Россия

Keywords: *lawn – tennis, training, sports training, combinational exercises, player, forehand.*
Abstract. *In this article the author considers with questions: the popularization of tennis in Russia and abroad; “tennis as a game sport» and its components; sports training and its components; formation forehand with the rebound from the back line with use of combinational exercises; gives definitions to the concepts «tennis», «training», «sports training», «exercise», «combinational exercises».*

Введение. В настоящее время теннис является одним из наиболее популярных и массовых видов спорта [1, с. 5] как в России, так и за рубежом. Во многом это является следствием высоких спортивных результатов российских теннисистов (для России) и высоким уровнем игроков мировой лиги (ATP, WTA), строительством новых специализированных спортивных баз, создания и открытия секций, клубов, специализированных спортивных магазинов ведущих мировых фирм, увеличением доли тенниса в средствах массовой информации, возможностью посещения теннисных турниров и т.д. [5, с. 45].

Теннис (или большой теннис) (официальное название «лаун-теннис» (англ. lawn - лужайка)) – вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»), где задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника [8].

Теннис является весьма сложным видом спорта, требующий от игрока развития скоростных качеств, выносливости, координации движения, силы [6], гибкости, игровой интуиции, высокой концентрации внимания в течение длительного времени, морально-волевых качеств. Теннис, как и любой другой вид спорта, имеет специфическ**ие** особенности, эти особенности надо знать, чтобы правильно, точно и планомерно вести спортивную тренировку игрока, в т. ч. и теннисиста-любителя группы населения – взрослые.

Методология и организация исследования. Цель исследования - показать некоторые аспекты формирования удара справа с отскока с задней линии при использовании комбинационных упражнений в рамках спортивной тренировки теннисистов-любителей группы населения – взрослые. Объект исследования - удар справа с отскока с задней линии у игрока M и игрока L. Организация (методы) исследования - теоретический анализ литературы по физической культуре и спорту по теме исследования, включая как бумажные, так электронные носители; практический опыт – метод наблюдения, практические методы.

Анализ результатов исследования. Тренировка – систематические упражнения для приобретения или совершенствования какого-либо навыка, умения [2, с. 341]; элементарный вид формирования личности (как и организма), в основе которого – только систематическое повторение определенных действий, а результат – закрепление

повторяемых процессов [4, с. 793]. Спортивная тренировка – является подготовкой к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижения запланированного спортивного результата [7]. Всесторонняя спортивная подготовка спортсмена должна иметь специальную направленность.

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки игрока: теоретическая, физическая, техническая, тактическая и психологическая [7]. Средствами спортивной тренировки являются: избранные соревновательные, специально-подготовительные и, общеподготовительные упражнения. Методами спортивной тренировки являются: общепедагогические и практические методы. Спортивная тренировка, как правило, состоит из трех частей: подготовительная часть - 25 - 35 мин., основная часть - до 140 мин., заключительная часть – 10 мин [3, с. 148].

Теннис состоит из определенных технических (приемов) ударов – справа (форхэнд), слева (бэкхэнд), удары слета, свеча, смэш, подача. У большинства теннисистов большую роль играет удар справа с отскока, т.к. он является одним из основных (главных) технических элементов.

Формирование удара справа с отскока с задней линии у теннисистов любителей группы населения - взрослые в данном исследовании представлено на примере двух игроков: Марина Е. – M и Елена Б. – L. Ниже в Таблице 1 показана сравнительная характеристика данных игроков.

Таблица 1. Сравнительная характеристика игроков M и L

ИГРОК M	ИГРОК L
Iчасть	
Физиологические данные игрока	
Возраст – 28 лет. Рост – 175 см. Вес – 59кг. Размер ноги (стопы) – 39	Возраст – 36 лет. Рост – 158 см. Вес – 52кг. Размер ноги (стопы) – 37
Образование	
высшее, технический профиль (программист)	высшее, психологический профиль (психолог), экономический профиль (маркетолог)
Начало обучения игры в теннис	
июнь 2011г.	июль 2005г.
Игровая рука	
левая	правая (но, «переученная» левша)
Занятие другими видами спорта	
танцы (фламенко)	танцы (спортивные)
Черты характера игрока	
ответственность, высокая работоспособность, ориентация на успех, резкость, трудолюбие, старательность	низкая ответственность, бескомпромиссность, часто имеет негативный настрой, лень, упрямство, высокая коммуникабельность, активная позиция по жизни
II часть	
Черты теннисиста (игрока)	
недостаточно хорошо понимает игру, но внимательно слушает объяснения,	достаточно хорошо понимает игру, хорошее видение площадки, точность,

понимает физиологические аспекты движения; эмоционально неустойчив, много психологических барьеров	хорошее видение тактических комбинаций, хорошая психологическая составляющая (устойчивость); плохо чувствует мышечные движения, не понимает физиологических аспектов движения, долго понимает материал
Уровень общей физической подготовки игрока	
средний	средний
Уровень овладения двигательными умениями	
уровень овладения двигательными умениями и навыками средний, требуется огромный объем работы в данном направлении; спортивная работоспособность – достаточно высокая, стремится поддержать свой оптимальный уровень физической подготовленности и совершенствовать свой уровень подготовки	уровень овладения двигательными умениями и навыками средний, требуется огромный объем работы в данном направлении; спортивная работоспособность – средняя, большие перепады, не стремится поддержать свой оптимальный уровень физической подготовленности и совершенствовать свой уровень подготовки
Качество, интенсивность и регулярность тренировочного процесса	
регулярные спортивные тренировки, стремится к качественной подготовке, высокая самоотдача, интенсивность тренировочного процесса – достаточно высокая, но требуется ее увеличение	нерегулярные спортивные тренировки, большие пробелы, много пауз, не стремится к качественной подготовке, низкая самоотдача, интенсивность тренировочного процесса – средняя, требуется ее увеличение
III часть - технические аспекты игры	
УДАР СПРАВА(ФОРХЭНД) *с отскока с задней линии*	
Ориентация на овладение техникой удара и совершенствования его во время спортивной тренировки	
достаточно хорошо понимает движение удара, старается его выполнить	плохо понимает движение, не пытается понять объяснения, пытается заменит данный удар другими ударами
«Ритм удара», частота повторения ударов	
не может долго держать «ритм удара», низкая частота повторения ударов, старается сыграть «в 1 удар».	хорошее чувство ритма, пытается удар справа перевести на удар слева, слева может долго держать мяч в игре, играет ритмично
Устранение ненужных движений, излишних мышечных напряжений	
старается устранить	не пытается, главное в ударах «комфорт»

Для формирования удара справа с отскока с задней линии у теннисистов - любителей группы населения - взрослые оптимально использовать комбинационные упражнения (упражнение - повторное выполнение действия с целью его усвоения [2, с. 346]). Ниже в Таблице 2 и на диаграмме 1 показана сравнительная характеристика выполнения комбинационных упражнений для формирования удара справа с отскока с задней линии игроков M и L.

Таблица 2. Сравнительная характеристика выполнения комбинационных упражнений для формирования удара справа с отскока с задней линии игроков M и L

Комбинационные упражнения	ИГРОК M	ИГРОК L	Шкала уровня выполнения комбинации и ситуации
Прием подачи с розыгрышем на удержание мяча на задней линии ударом справа по центру [3, 146]	Может выполнить 3-4 удара, не держит долго мяч в игре, останавливается внезапно, не хватает силовой подготовки и концентрации внимания Уровень выполнения - 2	Может выполнить 3-4 удара, но все удары разные, может долго держать мяч в игре Уровень выполнения - 3	***5***– выполняет на 100% ***4***– выполняет на 85-95%, стремится к выполнению на более высоком уровне ***3*** - выполняет на 55-75%, но пытается четко выполнить комбинацию ***2*** - выполняет на 30-45%, не пытается выполнить ***1*** – не выполняет комбинацию
Прием подачи, 3-4 удара по линии, внезапный перевод по диагонали и снова по линии [3, 146]	Может выполнить прием подачи по линии, потом 1-2 удара по линии, диагональ, 1 удар по линии и остановка Уровень выполнения - 3	Может выполнить прием подачи по линии, потом 1-2 удара по линии, диагональ и 1 удар по линии Уровень выполнения - 3	
После приема подачи теннисист выполняет удары по мячу, направленному в правый угол площадки таким образом, чтобы перемещаться вперед - назад [3, 146]	Может выполнить прием подачи, направленную в правый угол, перемещение по площадке слабое, легко перемещается вперед, назад – сбивается Уровень выполнения - 2	Может выполнить прием подачи, направленную в правый угол, перемещение по площадке среднее, легко перемещается вперед, медленно назад Уровень выполнения - 3	

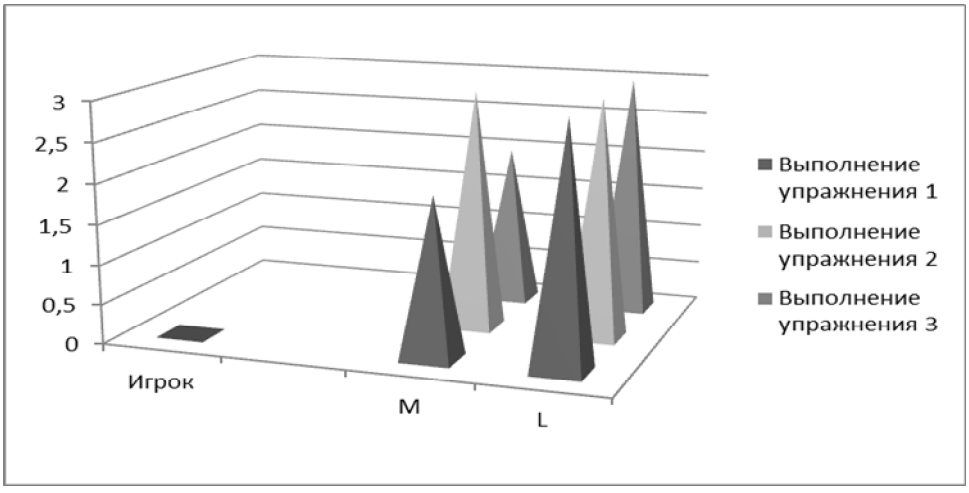


Рис. 1 Уровень выполнения комбинационных упражнений для формирования удара справа с отскока с задней линии игроков M и L

Опираясь на вышесказанное, можно прийти к выводу, что на технику формирования удара справа с отскока с задней линии у игроков M и L влияют: психофизиологические факторы, имеющееся образование, понимание самой игры, также можно сказать, что большое значение имеет основная рука играющего (нельзя переучивать левшу на правшу), уровень общей физической подготовки, уровень овладения двигательными умениями, качество, интенсивность и регулярность спортивной тренировки. При использовании комбинационных упражнений во время спортивной тренировки у теннисистов – любителей группы населения - взрослые, направленных на формирование удара справа с отскока с задней линии оптимально использовать оценочную шкалу, которая четко бы определяла уровень сформированности технического элемента.

Выводы. В качестве итога можно сказать, что удар справа с отскока у теннисистов – любителей группы населения - «взрослые» следует тренировать и совершенствовать так, чтобы он был органически связан с другими практическими действиями. Представленные материалы в данной статье могут быть использованы: тренерами, инструкторами, исследователями, аспирантами, студентами, самими теннисистами – любителями группы населения – взрослые, теми кто интересуется вопросами тенниса как ознакомительный материал.

Литература:

1. Айвозян Ю. Н. Теннис после тридцати. Москва: Физкультура и спорт, 2000, с. 5

2. Вишнякова С. М. Профессиональное образование Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. Москва: НМЦ СПО, 1999, с. 341, 346.

3. Голенко В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А. Школа тенниса. Москва: Дедалус, 2001, с. 146, 148.

4. Современный словарь по педагогике / Сост. Рапацевич Е. С. Минк: Современное слово, 2001. 793с.

5. Читаева Ю. А. Состояние и перспективы развития студенческого спортивного движения в контексте проведения Универсиады. В: Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений / российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани: материалы всеросс. науч.-практ. конф. Казань: Отечество, 2013, с. 45.

6. http://теннис-клуб.рф/page13.html (Детский теннис)

7. http://site-c738598.umi.ru/sportivnaya_trenirovka/ (Жаворонков Сергей Викторович – Последние рубежи)

8. http://ru.wikipedia.org/wiki/%D2%E5%ED%ED%E8%F1 (Википедия)

SECŢIUNEA 3. PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A SPECIALIŞTILOR DIN DOMENIUL CULTURII FIZICE

UNELE CONSIDERAŢII PRIVIND DEZVOLTAREA CAPACITĂŢILOR MOTRICE ÎN CADRUL PREGĂTIRII PROFESIONALE A STUDENŢILOR USEFS LA DISCIPLINA *DIDACTICA GIMNASTICII I ŞI II*

Cerescu Gheorghe, Boiachina Ana, Filipenco Efim, Tomşa Nicolai,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *physical sportsmanship, physical abilities, resources of physical sportsmanship, professional pedagogical training.*

Abstract. *As a result of research was obtained an information that permits to improve new ways of researching for optimization of training and educational process by specialty “Physical education/Psychopedagogics”, based on means of discipline “Didactics of Gymnastics I and II”. The complexes of exercises for general and special physical training were elaborated with taking in consideration specifics of exercises on gymnastic shells.*

În cadrul componentelor modelului de educaţie fizică, calităţile motrice ocupă un loc central, nivelul lor ridicat de dezvoltare fiind o premisă obligatorie ce condiţionează realizarea, la parametrii optimali, a modelului de integritatea sa [1].

Unul dintre componentele modelului pedagogic de pregătire profesională a studenţilor USEFS la disciplina „Didactica Gimnasticii I şi II” este pregătirea fizică [2].

În cercetările întreprinse [2, 3] pregătirea fizică a fost realizată în baza utilizării exerciţiilor de gimnastică la aparate incluse în curriculumul universitar.

În cercetarea prezentă, alături de exerciţiile fizice de dezvoltare generală, s-au inclus exerciţiile de dezvoltare fizică specială în dependenţă de poziţia luată pe aparat.

Scopul cercetării: perfecţionarea procesului instructiv-educativ cu studenţii anului I la disciplina „Didactica Gimnasticii I şi II” în baza utilizării complexelor de exerciţii pentru dezvoltarea capacităţilor motrice necesare la însuşirea tehnicii elementelor preconizate la aparatele de gimnastică.

Obiectivele cercetării: 1.Studiul literaturii de specialitate privind problema dezvoltării capacităţilor motrice la studenţii anului I facultatea de psihopedagogie.

2.Elaborarea complexelor de exerciţii ce ţin de dezvoltarea calităţilor motrice la aparatele de gimnastică.

3. Analiza comparativă a rezultatelor obţinute de către studenţi pe parcursul experimentului.

În scopul realizării obiectivelor înaintate, au fost folosite următoarele metode de cercetare: studiul şi analiza literaturii metodico-ştiinţifice de specialitate; observaţia pedagogică; metoda testării; metoda matematico-statistică de prelucrare şi comparare a rezultatelor obţinute.

În cercetare au participat 55 de studenţi: o grupă (experiment) din 30 persoane (21 de studenţi şi 9 studente) şi alta martor din 25 de studenţi (18 studenţi şi 7 studente).

În grupa experiment procesul instructiv a fost organizat şi desfăşurat în baza utilizării complexelor de exerciţii pentru dezvoltarea capacităţilor motrice necesare la însuşirea tehnicii elementelor preconizate la aparatele de gimnastică.

În grupa martor s-au folosit numai exerciţiile de pregătire a deprinderilor motrice prevăzute în curriculumul universitar la „Didactica Gimnasticii I şi II”.

Toţi studenţii cuprinşi în ambele grupe au fost testaţi la 11 probe de control în vederea determinării nivelului lor de pregătire fizică la începutul şi sfîrşitul anului I de studii (Tabelul 1 şi 2).

Tabelul 1. Analiza comparativă a indicilor pregătirii fizice la studenţi anului I de studii – testaţi iniţial şi final (gr. exp. n=21; gr. martor n=18)

Nr. crt.	Parametrii comparaţi		Etape	$\overline{X} \pm S\overline{X}$		Criterii statistice	
				gr. experim.	gr. martor	t	P
1	Tracţiuni din atîrnat la bară (nr. repetări)		Iniţială	10,50±0,52	10,86±0,67	0,42	>0,05
			Finală	13,33±1,16	12,95±0,63	0,29	>0,05
			t; P	2,23<0,05	2,27<0,05		
2	Echerul în sprijin la paralele (sec)		Iniţială	10,38±0,80	11,13±0,72	0,70	>0,05
			Finală	13,33±1,81	13,09±1,03	0,12	>0,05
			t; P	1,49>0,05	1,56>0,05		
3	Sărituri cu întoarcere la 360º (nr. repetări precise)		Iniţială	1,42±0,23	1,50±0,21	0,26	>0,05
			Finală	2,16±0,25	1,61±0,23	1,62	>0,05
			t; P	2,18<0,05	0,32>0,05		
4	Flotări din sprijin la paralele timp de 15" (nr. repetări)		Iniţială	14,19±0,86	12,86±0,83	1,12	>0,05
			Finală	17,50±0,97	16,47±0,76	0,84	>0,05
			t; P	2,55<0,05	3,22<0,01		
5	Aplecare înainte din stînd pe bancă (cm)		Iniţială	13,90±0,51	11,31±0,72	2,97	<0,01
			Finală	13,77±0,77	13,35±0,46	0,47	>0,05
			t; P	0,42>0,05	2,95<0,01		
6	Bătăi din palme din sprijin culcat timp de 15" (nr. repetări)		Iniţială	37,85±1,44	34,27±1,11	1,97	>0,05
			Finală	38,72±1,03	36,24±115	1,61	>0,05
			t; P	0,49>0,05	1,23>0,05		
7	Din culcat facial – extensie profundă, braţele sus (grade)		Iniţială	61,71±2,36	57,35±2,22	1,37	>0,05
			Finală	64,33±2,26	63,0±1,75	0,26	>0,05
			t; P	0,87>0,05	2,00>0,05		
8	Răsucirea în articulaţia centurii scapulare cu bastonul (cm)		Iniţială	73,47±161	77,86±2,50	1,49	>0,05
			Finală	72,01±0,23	78,57±2,37	2,50	<0,05
			t; P	0,53>0,05	0,21>0,05		
9	Reacţia motrice la obiectul mişcării (cm)		Iniţială	13,90±0,51	14,63±0,44	0,98	>0,05
			Finală	10,22±0,58	11,09±0,86	0,87	>0,05
			t; P	4,78<0,001	3,65<0,001		
10	Proba Romberg timp de 15" (puncte)		Iniţială	10,28±0,68	8,90±0,72	1,40	>0,05
			Finală	11,55±0,64	13,40±0,82	1,78	>0,05
			t; P	1,38>0,05	4,13<0,001		
11	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal la viteza maximă (nr. repetări)	30 sec	Iniţială	34,19±0,86	32,04±0,83	1,80	>0,05
			Finală	38,44±0,45	35,09±0,73	3,85	<0,001
			t; P	4,38<0,001	2,77<0,01		
		+30 sec	Iniţială	23,42±1,15	24,05±1,05	0,40	>0,05
			Finală	30,44±0,58	27,15±0,34	7,13	<0,001
			t; P	4,24<0,001	4,13<0,001		

Tabelul 2. Analiza comparativă a indicilor pregătirii fizice la studentele anului I de studii – testaţi iniţial şi final (gr. exp. n=9; gr. martor n=7)

Nr. crt.	Parametrii comparaţi		Etape	$\overline{X} \pm S\overline{X}$		Criterii statistice	
				gr. experim.	gr. martor	t	P
1	Tracţiuni din atîrnat la bară (nr. repetări)		Iniţială	12,22±1,01	14,24±1,57	1,10	>0,05
			Finală	16,88±0,78	14,85±1,26	1,37	>0,05
			t; P	3,66<0,01	0,28>0,05		
2	Echerul în sprijin la paralele (sec)		Iniţială	4,44±1,72	6,0±0,87	0,81	>0,05
			Finală	12,44±1,46	7,85±2,1	1,79	>0,05
			t; P	3,55<0,01	0,45>0,05		
3	Sărituri cu întoarcere la 360º (nr. repetări precise)		Iniţială	2,55±0,33	2,71±0,14	0,44	>0,05
			Finală	4,22±0,45	2,85±0,56	1,90	>0,05
			t; P	2,98<0,01	0,25>0,05		
4	Flotări din sprijin la paralele timp de 15" (nr. repetări)		Iniţială	15,01±2,13	14,71±0,84	0,13	>0,05
			Finală	18,78±0,78	15,71±1,54	1,77	>0,05
			t; P	1,36>0,05	1,00>0,05		
5	Aplecare înainte din stînd pe bancă (cm)		Iniţială	14,33±1,12	14,71±0,77	0,28	>0,05
			Finală	14,77±1,12	15,58±0,14	0,96	>0,05
			t; P	0,28>0,05	1,02>0,05	1,93	>0,05
6	Bătăi din palme din sprijin culcat timp de 15" (nr. repetări)		Iniţială	15,88±1,33	19,42±2,24	0,93	>0,05
			Finală	22,89±1,33	25,00±2,1	0,73	>0,05
			t; P	3,73<0,01	1,09>0,05		
7	Din culcat facial – extensie profundă, braţele sus (grade)		Iniţială	65,22±1,11	65,28±3,92	0,01	>0,05
			Finală	69,33±1,11	69,71±2,94	0,12	>0,05
			t; P	1,78>0,05	0,90>0,05	0,44	>0,05
8	Răsucirea în articulaţia centurii scapulare cu bastonul (cm)		Iniţială	65,78±1,33	64,14±3,50	0,44	>0,05
			Finală	60,22±1,29	60,28±2,8	0,22	>0,05
			t; P	3,00<0,05	0,86>0,05		
9	Reacţia motrice la obiectul mişcării (cm)		Iniţială	11,56±1,12	16,57±2,38	1,90	>0,05
			Finală	9,77±1,01	14,57±0,56	3,83	<0,01
			t; P	1,19>0,05	2,44>0,05		
10	Proba Romberg timp de 15" (puncte)		Iniţială	11,00±1,12	11,14±1,4	0,08	>0,05
			Finală	13,89±0,79	14,28±0,98	0,30	>0,05
			t; P	2,13>0,05	1,85>0,05		
11	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal la viteza maximă (nr. repetări)	30 sec	Iniţială	27,44±1,01	31,57±2,24	1,68	>0,05
			Finală	35,0±1,23	35,57±1,40	0,23	>0,05
			t; P	4,75<0,01	1,51>0,05		
		+30 sec	Iniţială	20,11±1,68	22,28±2,30	0,76	>0,05
			Finală	28,67±1,23	27,14±1,96	0,65	>0,05
			t; P	4,11<0,01	1,58>0,05		

Analiza, generalizarea şi compararea indicilor obţinuţi la etapele iniţială şi finală ale experimentului la studenţi ne permite să constatăm faptul, că rezultatele au crescut în ambele grupe la 10 probe din 11. Grupa experiment a progresat semnificativ (P<0,05 - 0,01) în cinci probe: tracţiuni din atîrnat la bară; sărituri cu întoarcere la 360º; flotări din sprijin la paralele; reacţia motrice la obiectul mişcător şi ridicarea trunchiului din culcat dorsal la viteza maximă timp de 30" şi din 1.

Grupa martor a obţinut progrese semnificative la aceleaşi probe ca şi grupa experiment şi adăugător creşteri sporite a obţinut la aplecare înainte din stînd pe banca de gimnastică.

Este de menţionat faptul că cele mai mari valori de sporire a indicilor pregătirii fizice (P<0,01-0,001) se observă la grupa martor în cinci probe (vezi tabelul 1).

La două teste – echerul în sprijin la paralele (forţa statică) şi răsuciri în articulaţia centurii scapulare (mobilitatea articulară) - valorile creşterii sunt modeste (P<0,05).

La subgrupa experiment de studente au fost depistate progrese semnificative în şapte teste, iar în grupa martor la toate testele creşterile sunt nesemnificative.

Concluzii:

1.În baza elaborării şi utilizării complexelor de exerciţii la aparatele de gimnastică pentru dezvoltarea calităţilor fizice ale studenţilor, se observă un progres al nivelului capacităţilor fizice la probele testate în ambele grupe de respondenţi. Creşteri veridice ale rezultatelor grupei experimentale sunt la 6 indici (P<0,05-0,001), la grupa martor – la 7 indici (P<0,05-0,001).

2. În acelaşi context, menţionăm progresul rezultatelor studenţilor grupei experimentale la 7 probe (P<0,05-0,01), iar rezultatele studentelor grupei martor la toate testele sunt nesemnificative (P>0,05).

3.Valori de creştere semnificativă a rezultatelor studenţilor grupei experimentale în raport cu cele ale studenţilor grupei martor le-a înregistrat la răsucirea bastonului în articulaţiile centurii scapulare şi la ridicarea trunchiului din culcat dorsal (P<0,05-0,001).

Studentele grupei experimentale prevalează veridic asupra rezultatelor studentelor grupei martor numai în testarea reacţiei motrice la obiectul mişcător (P<0,01).

Bibliografie:

1. E.Filipenco, T.Grimalschi. Unele consideraţii privind pregătirea profesională pedagogică a studenţilor USEFS la disciplina „Didactica Gimnasticii I”. În: Teoria şi arta educaţiei fizice în şcoală, 2009, nr. 22, p. 23-26.

2. E.Filipenco, V.Jurat, C.Moga, A.Boiachin. Optimizarea procesului instructiv – educativ la specialitatea „Educaţia fizică (psihologie)” bazat pe conţinuturi educaţionale modernizate la disciplina Didactica gimnasticii I. În: Ştiinţa culturii fizice, Chişinău, USEFS, 2009, nr. 2/2, p. 57-62.

3.Dudnic N., Filipenco E., Cerescu Gh. Analiza comparativă a indicilor pregătirii fizice şi tehnice a gimnaştilor USEFS. În: Probleme actuale ale teoriei şi practicii culturii fizice: Materialele conferinţei ştiinţifice internaţionale. Chişinău, 2010. p. 65-69.

STUDIU CU PRIVIRE LA PROBLEMELE INSTRUIRII ANTRENORLOR DE ARTE MARŢIALE MIXTE (MMA)

Gheorghiu Ivan,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

***Keywords**: educationalpoliticies, specialistsin the field of physical culture, contemporary problems of training of trainers , professional competemces, mixed martial arts.*

***Abstract**. The presnt article deals with the problems of training coaces mixed martial arts based training programs and continuous training carried out at international level by the public association „Union of mixed martial arts (MMA) of Russia”.*

Actualmente, specialistul din domeniul culturii fizice este considerat un practician care a achiziţionat prin continue studii statutul şi capacitatea de a realiza cu autonomie şi responsabilitate activităţi intelectuale nonrutiniere pentru realizarea obiectivelor în diverse situaţii, manifestând competenţe necesare pentru exercitarea funcţiei didactice şi elaborarea standardelor profesionale.

Pentru aceasta, calificarea antrenorilor din diferite ramuri de sport trebuie îmbogăţită şi revizuită prin perfecţionare permanentă, care să determine dezvoltarea competenţelor în domeniile: didactic, al experienţei practice, ştiinţific şi al politicii educaţionale – în vederea implicării sale în pregătirea multilaterală şi armonioasă a subiecţilor.

În prezent, programele de formare iniţială şi continuă a cadrelor didactice se centrează pe identificarea competenţelor profesionale în cadrul unor stagiuni, cursuri speciale, probe de evaluare pentru angajarea în funcţie, conferirea şi confirmarea gradelor didactice în conformitate cu regulamentul în vigoare.

Analiza literaturii de specialitate [1, 2, 3] şi experinţa obţinută prin participarea la Congresul Internaţional al Asociaţiei Mondiale de Arte Marţiale Mixte (WMMAA) care a avut loc în oraşul Amsterdam, în perioada 4-5 iulie 2014, permit să constatăm că problemele dezvoltării şi propagării artelor marţiale mixte sunt de mare prerogativă practică, teoretică şi ştiinţifică. Raportor din partea Federaţiei Ruse a fost Fiodor Emelianenco, vestitul luptător de MMA, care, la momentul actual deţine funcţia de consilier al ministrului sportului din Federaţia Rusă, preşedinte al Asociaţiei Obşteşti „Uniunea MMA din Rusia”.

Abordarea problemei instruirii antrenorilor de arte marţiale mixte este binevenită, deoarece preluarea experienţei specialiştilor din Federaţia Rusă în domeniul dat poate servi drept suport metodologic pentru organizarea şi desfăşurarea procesului de pregătire a sportivilor de performanţă. În acest context, principala sarcină în dezvoltarea artelor marţiale mixte (MMA) la nivel naţional şi internaţional o reprezintă formarea şi licenţierea antrenorilor.

Pentru a rezolva această problemă, Asociaţia Obştească „Uniunea de arte marţiale mixte (MMA) din Rusia”, în comun cu Universitatea Naţională de Stat de Educaţie Fizică şi Sport „P. F. Lesgaft”, au elaborat o programă de perfecţionare profesională de scurtă de durată (72 ore) şi au desfăşurat un şir de seminare pentru antrenori. La instruire au participat peste 300 de antrenori din diferite regiuni ale Rusiei. Antrenorii participanţi la seminar au fost selectaţi în prealabil de federaţiile sportive regionale după anumite criterii, cum ar fi existenţa studiilor profesionale, vechimea în activitatea de antrenor, existenţa sportivilor cu performanţe ce practică unele tipuri de arte marţiale în care se utilizează tehnici de lovire şi/sau de aruncare. În cadrul acestor seminare, s-a preconizat licenţierea antrenorilor pentru categoriile „A”, „B” şi „Pro” în funcţie de rezultatele examenului şi în conformitate cu performanţele profesionale.

Procesul de instruire a cuprins atât cursuri practice, cât şi teoretice, care au fost predate de specialiştii cu experienţă în domeniu din Rusia şi din străinătate. Cursul teoretic, bazat pe metoda de instruire sub formă de discuţii, a constat din prelegeri şi seminare, iar cursul practic – din antrenamente în sala de sport, cel puţin 6 antrenamente a câte 2 ore pentru fiecare seminar.

În perioada desfăşurării seminarelor de instruire a antrenorilor a lucrat un grup de cercetare format din specialişti din cadrul UNS „P. F. Lesgaft”, pe seama căruia au fost puse următoarele sarcini:

- determinarea nivelului actual de competenţă profesională şi pedagogică a antrenorilor participanţi la seminare;

- identificarea lacunelor la nivel de cunoştinţe, aptitudini şi abilităţi, precum şi a problemelor practice frecvent întâlnite în activitatea de antrenor;

- elaborarea unui set de recomandări practice pentru o mai bună pregătire teoretică şi practică a specialiştilor, ţinînd cont de datele obţinute în cadrul studiului.

Baza ştiinţifico-metodologică a cercetărilor a constituit-o metoda adaptată de determinare a nivelului de competenţă profesională şi pedagogică a specialiştilor în cultură fizică şi sport [1].

Au fost supuse cercetării următoarele componente, care ţin de competenţa profesională şi pedagogică a specialiştilor:

- *competenţa pedagogică generală* – deţinerea competenţelor şi abilităţilor pedagogice, inclusiv educaţia calităţilor morale ale personalităţii sportivilor;

- *competenţa specială* – performanţă înaltă în activitatea profesională, cunoaşterea bazelor teoretice şi a metodelor de predare a MMA;

- *competenţa personală* – cunoaşterea modalităţilor de autodezvoltare personală, capacitatea de a aplica în activitatea profesională cunoştinţele socioumanistice, experienţa şi autoritatea personală, dorinţa de a forma personalitatea sportivului pe baza unor valori universale.

Metode de cercetare: observarea, chestionarea (anchetarea, interviul), testarea, evaluarea realizată de experţi.

În urma cursurilor desfăşurate, conform observărilor şi chestionării antrenorilor participanţi, precum şi a chestionării specialiştilor prezenţi la aceste seminare, au fost constatate următoarele particularităţi specifice instruirii antrenorilor de arte marţiale mixte (MMA) şi particularităţi ce ţin de competenţa lor profesională:

1. Principalul deficit de cunoştinţe şi abilităţi practice în rândul antrenorilor prezenţi la aceste seminare s-a manifestat la capitolul *competenţe pedagogice* generale (educaţie şi motivare) şi competenţe speciale (instruire tehnico-tactică complexă în MMA, cunoaşterea bazelor medicinii şi alimentaţiei sportive). În acelaşi timp, principiile generale ale teoriei antrenamentului sportiv, cunoştinţele ce ţin de metodele de predare a specializării de bază şi a altor probe de arte marţiale, precum şi cunoştinţele practice de educaţie fizică sunt la un nivel destul de înalt. Existenţa unor lacune în cunoştinţe la capitolul *competenţei pedagogice* generale şi-a găsit confirmarea prin interesul manifestat de antrenori faţă de prelegerile la teoria educaţiei individului, dezbaterea aspectelor morale şi etice ale activităţii pedagogice şi recomandările practice.

În opinia noastră, formarea competenţelor speciale în MMA constituie cea mai dificilă misiune din cauza specificului şi a regulilor tipului de sport, care presupun sinteza diferitelor tehnici de arte marţiale într-o tehnică independentă de MMA, înaintând cerinţe de „instruire universală”. La majoritatea antrenorilor cu un înalt grad de competenţă în anumite tipuri de arte marţiale (box, lupte, sambo, etc.), s-a observat o scădere a nivelului de competenţe anume în acele domenii care presupun cunoştinţe, fie în combinarea arsenalului tehnico-tactic al sportivului (trecere din poziţia „în picioare” la sol, tehnici de lovire în lupta la sol, abordarea tactică a luptei „în picioare” ţinând cont de specificul de bază al adversarului etc.). Totodată, trebuie menţionat faptul că antrenorii au manifestat cel mai mare interes faţă de metoda de instruire tehnico-tactică a sportivilor de MMA la diferite niveluri, precum şi faţă de prelegerile despre alimentaţia sportivă.

2. În urma examenelor şi a interviului personal suplimentar, s-a stabilit însuşirea insuficientă a materiei, în special în ceea ce ţine de temele prelegerilor. În opinia noastră,

acest fapt are drept cauze durata insuficientă de instruire (72 de ore), precum şi necesitatea de a diviza instruirea în mai multe etape (familiarizarea prealabilă cu materialul, consolidarea materiei pe parcursul seminarului).

Concluzii:

1. În cadrul seminarului a fost constatată tendinţa antrenorilor spre dezvoltare personală şi performanţă absolută în profesie.

2. În procesul de instruire, o atenţie deosebită trebuie acordată formării competenţelor pedagogice generale, precum şi competenţelor speciale a antrenorilor.

3. Specialiştii cu un înalt nivel de competenţe speciale în anumite tipuri de arte marţiale (sambo, judo, box, kick-boxing, luptă corp la corp etc.) trebuie să-şi schimbe stereotipurile cunoştinţelor, deprinderilor şi abilităţilor stabilite, să treacă la un nou nivel de profesionalism, bazându-se pe teoria şi metodologia artelor marţiale mixte (MMA).

4. Rezultatele studiului evidenţiază actualitatea continuării cercetărilor şi perfecţionării programeii de instruire a antrenorilor de calificare înaltă de arte marţiale mixte (MMA), a studierii şi aplicării experienţei avansate din străinătate a specialiştilor de MMA.

Pornind de la concluziile formulate şi experienţa specialiştilor de peste hotare, este necesar de trasat obiective-cheie, care vor conduce la dezvoltarea artelor marţiale mixte în Republica Moldova.

În acest context, considerăm că Artele Marţiale Mixte reprezintă o ramură de sport aparent tânără, care a apărut recent în Republica Moldova, dar care are un impact considerabil pentru generaţia tînără, atrăgând un număr mare de sportivi.

Pentru a dezvolta această ramură şi din punct de vedere al calităţii este strict necesar:

1.a prelua experienţa statelor avansate în domeniul MMA, studiind-o şi implementând programele lor de instruire a antrenorilor;

2.a organiza seminare de instruire a antrenorilor;

3.a organiza instruirea academică în cadrul unui curs special de formare şi pregătire a antrenorilor de MMA în USEFS, cu licenţierea lor ulterioară.

Bibliografie:

1. Prohorova M. V. Bazele teoretice şi metodologice ale formării competenţelor manageriale specialiştilor de cultură fizică şi sport în condiţiile studiilor superioare în domeniul sportiv: Teza de dr. habilitat în pedagogie. Sankt Petersburg, 1993.

2. Markova A. K. Psihologia profesionalismului: Moscova: Ştiinţa,1996.

3. Kostihina N. M. Aspectele acmeologice ale pregătirii profesionale pedagogice în domeniul culturii fizice şi sportului. In: Teoria şi practica culturii fizice, 2005, Nr. 10, p.12-16.

NOI CONCEPŢII ALE ŞTIINŢEI TERMINOLOGIEI SPORTIV-PEDAGOGICE ÎN FORMAREA COMPETENŢEI LINGVISTICE DE SPECIALITATE

Grimalschi Teodor,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *social – linguistic and expressive skills, didactic communication, categories of systematic and taxonomic terms, universal sport – pedagogical language, specialized individual language, epistemological language.*

Abstract. *This articles aims the research and the use of the sport – pedagogical terminology, which includes a large variety of specific, universal and epistemological terms. Terms that form and develop social – linguistic and expressive skills for the didactic communication system in the physical education and sport field.*

Articolul de faţă are drept scop cercetarea şi utilizarea terminologiei sportiv – pedagogice, care include o varietate imensă de termeni care sunt nişte formaţii lexico-morfologice de ordine diferită, aspectul ştiinţelor gimnasticii artistice [5], gimnasticii ritmice, dansului sportiv, atletismului, jocurilor sportive, nataţiei, luptei sportive etc. creşterea considerabilă a numărului de cuvinte aflate în circulaţie şi tendinţele normale de internaţionalizare lingvistică observabile în multe alte limbi – engleză, franceză, română ş.a. sunt justificate în proiectul lingvistic şi normelor limbii literare [6, p. 35]. Un rol important în determinarea şi formarea sensului unui termen îl are elementele structurii vocabularului sportiv. Din punct de vedere al frecvenţei şi al valorii de întrebuinţare, lexicul limbajului sportiv-pedagogic se clasifică în vocabular de bază, format din termeni specifici, caracterizaţi prin următoarele deziderate:

- sunt cunoscuţi şi folosiţi de toţi subiecţii, au circulaţie şi frecvenţă mare în vorbirea orală;
- au mari capacităţi de derivare şi valori polisemantice;
- cuprinde cuvinte/termeni absolut necesare comunicării didactice, termeni care denumesc noţiuni fundamentale specifice pentru toate probele de sport.

Competenţa lingvistică comunicativă sportiv-pedagogică stă la baza activităţii culturale a vorbirii şi se înscrie în capacitatea profesională de a dobîndi conţinuturi semnificative cu caracter finalizat, în sensul de „purtător de sens” pentru subiecţi (Xavier Roegiers, 1998), şi anume:

*construcţia sistematică a unui sistem de principii menit să legitimeze temeiurile ştiinţifice ale disciplinelor educaţiei fizice şi sportului;

*nu trebuie explicată vorbirea sportiv-pedagogică din punct de vedere al „limbii” sau al „competenţei”, dimpotrivă „limbile” şi capacitatea lingvistică pot fi explicate numai în/şi prin activitatea practică de vorbire în cadrul activităţii de învăţare a comunicării didactice.

În linii generale, competenţa „**elevul/studentul va fi capabil să comunice**” se divizează în:

*să susţină un dialog;

*să participe la o discuţie;

*să ia un interviu şi să acorde un interviu;

*să comenteze tehnica de execuţie a exerciţiului;

*să comenteze oral grafice, diagrame, imagini în cadrul unui raport ştiinţific etc.

După T.Cartăleanu [3, p.19] tehnicile de comunicare sunt chemate să „dezlege limba” celor care, dintr-un motiv sau altul, sunt obişnuiţi să tacă atunci cînd se discută un eveniment.

Obiectivul **elevul/studentul va fi capabil să comunice** este valabil pentru orice disciplină de învăţămînt, îndeosebi pentru cele practico-metodice.

În cadrul activităţii didactice de cultură fizică şi sport este utilizată lingvistica integrală ca mijloc de comunicare sportiv-pedagogică: profesor-elev, elev-profesor, cu diferenţă asupra naturii limbajului: - gimnastica; - atletism; - nataţia; - lupte etc. Lingvistica textului de vorbire, depinde de dimensiunea creatoare a limbii şi elementelor tehnice ale ramurii de sport.

Limbajul este energia, după Eugeniu Coşeriu (2009), este creativitatea individului, funcţionînd în baza unei tehnici de învăţare, este o activitate creatoare care depăşeşte tehnica învăţării [4, p.237]. Limbajul este energeia sportiv-pedagogică a activităţii profesionale caracterizat în trei aspecte:

- activitate propriu – zisă – energeia;
- competenţa, a şti să faci;
- produsul în rezultatul activităţii pedagogice.

După conţinut şi structură termenii sportiv-pedagogici se clasifică în următoarele categorii sistematice:

Prima categorie – termeni izolaţi, principali.

Categoria a doua – termeni bimembri.

Categoria a treia – termeni trimembri.

Categoria a patra - termeni tetramembri.

Categoria a cincea – termeni polimembri.

Termenii izolaţi sunt de bază, fundamentali, ceilalţi concretizează acţiunea în mai multe derivate sub raportul cerinţei, al gradului de dificultate, al scopului urmărit, completate cu mijloace de îmbogăţire a vocabularului sportiv-pedagogic.

Termenii izolaţi – de bază: mers, alergare, săritură, tîrîre, escaladare, tracţiune, împingere, aruncare, prindere, căţărare, stînd, aşezat, culcat, balans, aplecat, întoarcere, atîrnat, sprijin, rostogolire, răsturnare etc.

Termenii bimembri: mers obişnuit, mers accelerat, alergare obişnuită, aruncarea mingii, săritură extensă, stînd depărtat, aplecare înainte, pas înainte, aşezat depărtat etc.

Termenii trimembri: mers pe vîrfuri, mers pe călcîi, alergare cu sărituri, alergare cu întoarceri, împingeri din spate, tracţiuni între echipe, mîinile după cap, pas de dans, săritură în sfoară, sprijin culcat înapoi, săritură cu întoarcere etc.

Termenii tetramembri: mers cu paşi alăturaţi, mers cu ridicarea coapselor, mers cu pas fandat, alergare cu paşi giganţi, aplecarea capului înainte – lateral, întoarcerea capului spre dreaptă, urcare prin balans înainte, răsturnare înainte în stînd etc.

Termenii polimembri: mers cu pas de front, mers cu transportare de greutăţi, săritură cu întoarcerea împrejur spre dreapta, urcare prin balans înainte în sprijin depărtat, din sprijin depărtat, rotire înainte, răsturnare înapoi, în stînd pe mîini etc.

În timpul predării materiei, profesorul distinge în limbaj sportiv-pedagogic la trei niveluri:

*limbaj sportiv-pedagogic la **nivel universal** care se extinde asupra formării cunoştinţelor din toate domeniile, comun pentru toţi subiecţii, în cazul prelegerilor, avînd funcţie de comunicare a faptelor, principiilor, fenomenelor, evenimentelor etc., în aspect de a exprima gîndirea prin cuvinte.

*limbaj sportiv-pedagogic la **nivel epistemologic** utilizat în activitatea concretă, formînd competenţa în cadrul unor ştiinţe concrete, cu caracter ştiinţific, idiomatic, în unele

cazuri, cu dialect diferit. De exemplu, terminologia gimnasticii utilizată în Republica Moldova şi România, din ţinta de vedere teritorială a unei limbi, ca unitate lingvistică [1, 5].

*limbaj **individual specializat**, avînd funcţia de dezvoltare a competenţelor comunicative şi de transmitere a capacităţilor formate, prin intermediul cărora se obţin informaţii, conform nivelului de pregătire profesională. Terminologia specifică, păstrează stilul limbajului administrativ, tehnico-ştiinţific, literar, stilul sportiv – artistic, fiecare dintre ele avînd în rîndul lui, subvariante, determinate de domenii tot mai restrînse, pînă se ajunge la variante individuale ale mesajelor, formînd competenţe expresive în vorbire, cu exactitate şi claritate compoziţională a limbajului care demonstrează emblema vorbirii [6].

Utilizarea termenilor în practica elaborării şi aplicării îmbinărilor de acţiuni este o activitate creatoare. În procesul instructiv-educativ studentul/elevul va distinge un limbaj adecvat sportiv-pedagogic individual, conform unor tehnici lingvistice ale culturii fizice şi sportului. Categoriile sistematice (taxonomice de termeni) sunt noţiuni de bază şi de maximă generalizare care exprimă relaţiile esenţiale şi generale ale acţiunilor de comunicare în realitatea utilizării lor în descrierea terminologică, avînd o valoare metodică şi ştiinţifică, exprimate prin aplicabilitatea lor în lingvistica domeniului respectiv [4].

Categoriile sistematice de termeni însuşite în procesul instruirii asigură nivelul superior de funcţionare a limbajului sportiv.

Pentru a atinge nivelul superior executantul trebuie să dea randament maxim de tehnică a vorbirii, să fie capabil să desfăşoare acea activitate care i se planifică pentru a dezvolta competenţele comunicative.

Bibliografie:

1.Bărboi C., Berea-Găgeanu E., Mărgineanţu D. Limba română în şcoală. Noţiuni teoretice şi exerciţii practice. Timişoara: Ed. Eurobit, 1992. 225 p.

2.Borcilă M. Eugeniu Coşeriu, fondator al lingvisticii ca ştiinţă a culturii. În: Revista de ştiinţă şi cultură, nr. 4 – 8, 2001, anul XI, Chişinău, 2012, p. 48 – 56.

3.Cartaleanu T. Formarea competenţei de comunicare orală. În Formare de competenţe prin strategii didactice interactive. Chişinău: Pro Didactica, 2008, p.19.

4.Coşeriu E. Lecţii de lingvistică. Chişinău: Ed. ARC, 2000. 237 p.

5.Grimalschi T., Simion G. Gimnastica: Îndrumar metodico-terminologic. Piteşti: Editura Universităţii din Piteşti, 1999. 270 p.

6.Isac Ş. Dezvoltarea competenţelor comunicative. Monografie. Chişinău: CEP USM, 2004. 195p.

UTILIZAREA PLATFORMEI MOODLE ÎN FORMAREA INIŢIALĂ ŞI CONTINUĂ

Leşco Victoria,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

***Keywords**: Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment, e-learning platform.*

***Abstract.** Moodle was originally to help educators create online courses with a focus on interaction and collaborative construction of content, and is in continual evolution. Moodle has several features considered typical of an e-learning platform, in addition to some original innovations like its filtering system. Moodle is a learning management system (LMS). Moodle can be used in many types of environments such as in education, training and development, and business settings.*

Actualitatea temei: Orientarea procesului de învăţământ spre formare de competenţe, modernizarea tehnologiilor didactice prin utilizarea tehnologiilor informaţionale în procesul didactic constituie doar unele dintre direcţiile strategice de modernizare a învăţământului superior, de orientare spre asigurarea calităţii lui. Utilizarea platformei Moodle este un mediu eficient de predare – învăţare – evaluare, un mediu activ participativ de învăţare, un mediu ce-l plasează pe student în centrul procesului educaţional şi totodată este direcţionat spre finalităţile acestui proces, adică spre formare de competenţe.

Scopul cercetării rezidă în argumentarea utilizării platformei Moodle în formarea iniţială şi continuă în cadrul Universităţii de Educaţie Fizică din Moldova. Moodle este o platformă de învăţare (e-learning) dezvoltată iniţial de Martin Dougiamas pentru a ajuta profesorii să creeze cursuri online care să fie focusate pe interacţiune şi construirea colaborativă a conţinutului educaţional. Martin Dougiamas, care are studii superioare în informatică şi educaţie, a scris prima versiune Moodle. Dougiamas a început să examineze în timpul doctoratului utilizarea aplicaţiilor open-source [2].

Moodle este un software liber şi Open source (aceasta înseamnă că Moodle este protejat de copyright, dar şi drepturi suplimentare: copierea, folosirea şi modificarea Moodle) de învăţare, cunoscut, de asemenea, şi ca un Sistem de Management al Cursului, Sistem de Management al Învăţării sau ca un Spaţiu de Învăţare Virtual.

De ce Moodle? Deoarece este o platformă gratuită; cu codul deschis; disponibilă în 78 limbi; are structură modulară; [1] conţine funcţii şi instrumente necesare ca sprijin procesului de învăţare; (Tabelul 1) Pposibilitatea de a modela propriul spaţiu de lucru; facilitează autoinstruirea, autoevaluarea şi instruirea la distanţă; suportă un număr mare de cursanţi cu feedback operativ şi cheltuieli relativ mici; atitudinea pozitivă a studenţilor faţă de mediul virtual de învăţare şi evaluare; se pot stoca, genera şi gestiona practic un număr nelimitat de cursuri, itemi şi variante de teste; există o multitudine de instrumente ajutătoare pentru pregătirea itemilor.

Tabelul 1

Platforma Moodle este necesară pentru *instruirea continuă* de-a lungul vieţii şi *instruirea deschisă* ***Oriunde, Oricând, pentru Oricine şi Orice*** *sunt* **real posibile** doar în forma la distanţă; pentru învăţămînt mixt, ca sprijin la distanţă a instruirii tradiţionale şi cu frecvenţă redusă; îmbunătăţirea continuă a educaţiei/instruirii formale, informale şi nonformale [4].

Actualmente, în cadrul Platformei Moodle sunt înregistrate un număr foarte mare de cursuri, utilizatori, profesori, mesaje în forumuri, întrebări pentru teste etc. (Tabelul 2) [3].

Tabelul 2. Statistica Moodle

Site-uri înregistrate	79,435
Ţări	232
Cursuri	7,237,708
Utilizatori	68,066,382
Profesori	1,293,705
Înscrieri la curs	60,466,590
Mesaje în forumuri	121,785,172
Resurse	65,376,283
Întrebări pentru teste	172,101,632

Utilizarea platformei Moodle contribue la modernizarea procesului de învăţământ prin următoarele avantaje:

• permite stocarea, generarea şi gestionarea unui număr nelimitat de cursuri, itemi şi variante de teste şi propune o multitudine de instrumente ajutătoare pentru pregătirea itemilor;

• permite activităţi auditoriale, precum şi la învăţământul cu frecvenţa redusă şi la distanţă cu formaţiuni diverse mici-mari, la nivel local sau naţional;

• creează şi stochează portofoliul fiecărui student: toate lucrările lui, toate notele şi toate comentariile profesorului, toate mesajele din forum;

• permite de a controla „frecvenţa”, activitatea şi timpul de învăţare a studentului în reţea;

• permite fiecărui student să-şi creeze propriul ritm de învăţare;

• permite comunicarea şi socializarea;

• utilizarea Moodle scade cheltuielile legate de deplasare, cazare şi săli de curs etc.

• pot fi adăugate diferite module ale instalaţiilor moodle existente.

Utilizarea platformei Moodle nu solicită un nivel înalt de calificare sau de cunoaştere a computerului. Posedând cunoştinţe elementare de editare a textelor şi de navigare pe Internet, studenţii vor putea utiliza Moodle practic imediat.

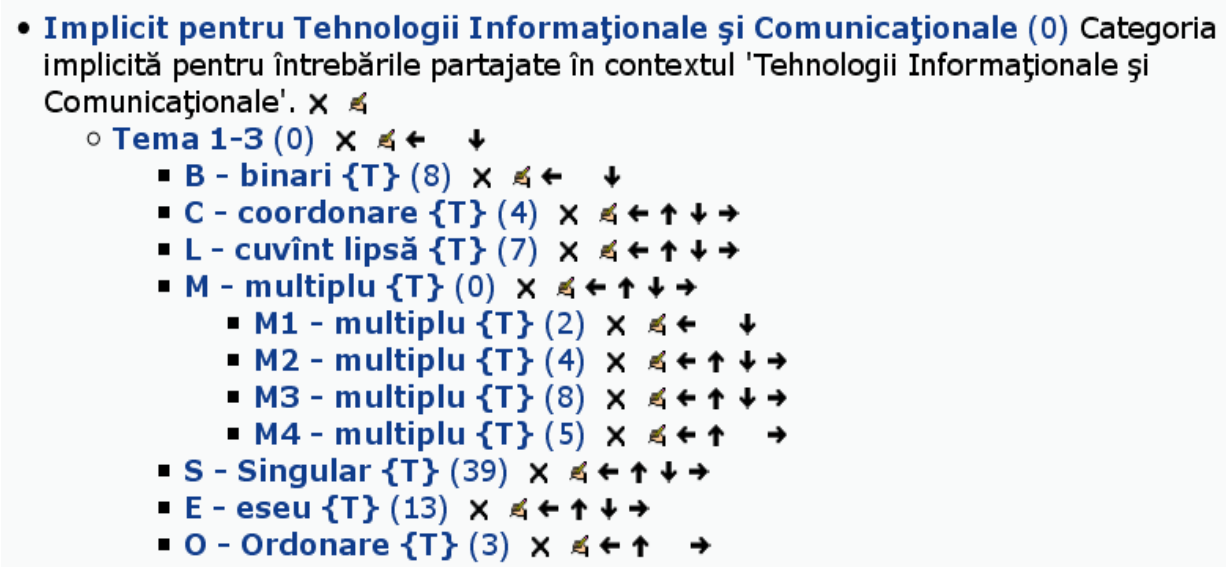
Studenţii trebuie să ştie cum să se autorizeze pe site, să posede cunoştinţe elementare de editare a textelor, de navigare pe Internet şi de utilizare a computerului. De exemplu, trebuie să cunoască ce este un link, cum să ataşeze, să încarce sau să copieze un fişier. Este util să li se explice studenţilor rolurile pe care le au în Moodle (drepturile şi limitările în editarea materialelor).

Moodle este un mediu de învăţare *virtual*, prin urmare, cadrele didactice şi studenţii vor petrece ceva timp în faţa computerului. Durata depinde de scopul pentru care va fi folosită platforma. Cele mai multe site-uri Moodle sunt utilizate pentru a combina activităţile clasice de învăţare cu cele virtuale.

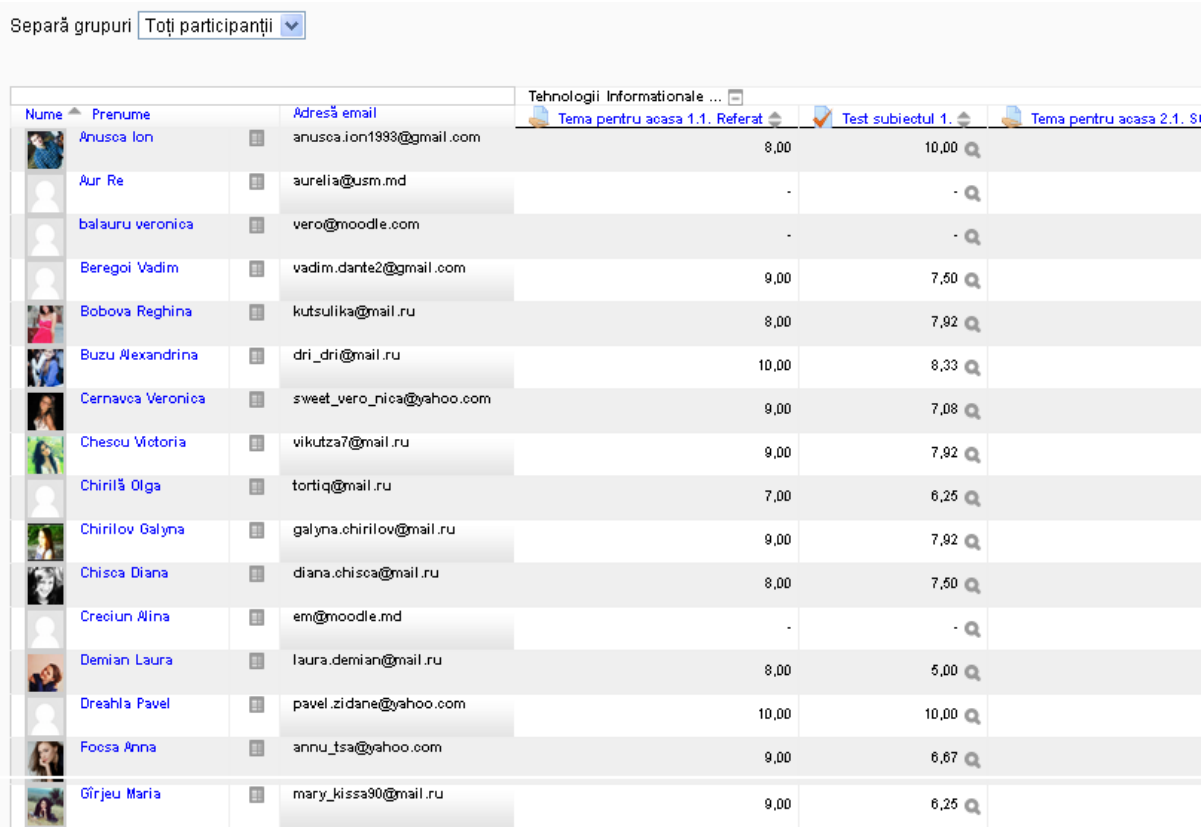
Astfel platforma moodle are în componenţa sa următoarele caracteristici: activităţi (inclusiv jocuri de cuvinte şi de numere); tipuri de resurse; tipuri de întrebări (cu răspunsuri multiple, adevărat sau fals, „completaţi spaţiul liber”); teme grafice; metode de autentificare (poate solicita nume de utilizator şi parolă de acces); metode de înscriere; filtre de conţinut.

Pentru a determina cît de eficientă este platforma moodle pentru studenţi, am recurs la o investigaţie efectuată la anul I, facultatea PPS din cadrul Universităţii de Educaţie Fizică şi Sport . Experimentul a cuprins următoarele faze:

1. **Să se autorizeze pe sait;**
2. **Completarea testului online la disciplina Istoria culturii universale şi naţionale**, acesta bazîndu-se pe următoarele tipuri de întrebări:



Testele din Sistemul de Învăţământ la Distanţă Moodle este principalul mijloc de verificare a cunoştinţelor studenţilor, acestea permit într-un timp minim profesorului evaluarea obiectivă a cunoştinţelor unui număr mare de studenţi.



Separă grupuri: Toți participanții

Nume	Prenume	Adresă email	Tehnologii Informationale ... Tema pentru acasa 1.1. Referat	Test subiectul 1.	Tema pentru acasa 2.1. S
Anusca	Ion	anusca.ion1993@gmail.com	8,00	10,00	
Aur	Re	aurelia@usm.md	-	-	
balauru	veronica	vero@moodle.com	-	-	
Beregoi	Vadim	vadim.dante2@gmail.com	9,00	7,50	
Bobova	Reghina	kutsulika@mail.ru	8,00	7,92	
Buzu	Alexandrina	dri_dri@mail.ru	10,00	8,33	
Cernavca	Veronica	sweet_vero_nica@yahoo.com	9,00	7,08	
Chescu	Victoria	vikutza7@mail.ru	9,00	7,92	
Chirilă	Olga	tortiq@mail.ru	7,00	6,25	
Chirilov	Galyna	galyna.chirilov@mail.ru	9,00	7,92	
Chisca	Diana	diana.chisca@mail.ru	8,00	7,50	
Creciun	Alina	em@moodle.md	-	-	
Demian	Laura	laura.demian@mail.ru	8,00	5,00	
Dreahla	Pavel	pavel.zidane@yahoo.com	10,00	10,00	
Focsa	Anna	annu_tsa@yahoo.com	9,00	6,67	
Gîrjeu	Maria	mary_kissa90@mail.ru	9,00	6,25	

În urma experimentului, studenţii au demonstrat că platforma moodle le permite să-şi creeze propriul ritm de învăţare.

Ce oferă Moodle profesorului?	**Ce oferă Moodle studentului?**
○ *Crearea cursurilor online;* ○ *Deschiderea forumurilor pentru discuţii;* ○ *Crearea grupurilor de studenţi pentru studiere;* ○ *Încărcarea fişierelor şi cursurilor;* ○ *Crearea testelor şi sarcinilor individuale;* ○ *Comunicarea în chat.*	○ *Învăţare;* ○ *Încărcarea fişierelor, editarea wiki;* ○ *Comunicarea în regim chat;* ○ *Să participe la discuţii pe forumuri;*

În concluzie, putem remarca că utilizarea Platformei Moodle facilitează învăţământul mixt şi la distanţă, autoformarea, autoevaluarea; oferă o atitudine pozitivă a comunităţii universitare faţă de mediul virtual de predare-învăţare-evaluare; posibilităţi benefice de

utilizare în formarea continuă şi permite implementarea tehnologiei novatoare în predare, învăţare, evaluare.

***Bibliografie**:*
1. Download standard packages”. Moodle.org
2. Moodle stats page”. Moodle.org.
3. Modules and Plugins”. Moodle.org.
4. About Moodle”. Moodle.org Documentation.

ROLUL STUDIERII DISCIPLINEI “ISTORIA RELIGIILOR” ÎN FORMAREA PERSONALITĂŢII STUDENTULUI ÎN CADRUL INSTITUŢIEI DE ÎNVĂŢĂMÂNT CU PROFIL SPORTIV

Nicolaiciuc Natalia,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

***Keywords:** history of religion, personality, student, sports profile.*
***Abstract.** The history of religion is an opportunity to strengthen external self-identification, discovery ideals of reconverting the person to the world of absolute values.*

Actualitatea temei. Pentru a ne crea o perspectivă corectă a ceea ce înseamnă Istoria religiilor, dar mai ales pentru a înţelege care este rolul acesteia în viaţa socială a personalităţii studentului în cadrul instituţiilor de învăţământ cu profil sportiv, trebuie să pornim de la definirea conceptelor.

Istoria religiei este una dintre cele mai vechi instituţii sociale, ea a apărut în ştiinţă ca instituţie de familie, de stat, de asigurări sociale, de consolidare a sistemului de putere şi control, de protecţie socială, de sprijin social şi ajutor psihologic. În sistemul ştiinţelor, istoria religiilor înfăţişează fenomenele şi procesele care se petrec şi care s-au succedat din punct de vedere religios în istoria lumii.[5, p. 35]

Scopul cercetării constă în identificarea rolului disciplinei Istoria religiilor în formarea personalităţii studentului în cadrul instituţiei de învăţământ cu profil sportiv.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza literaturii ştiinţifico-metodice de specialitate privind rolul studierii disciplinei Istoria religiilor în formarea personalităţii studentului în cadrul instituţiei de învăţământ cu profil sportiv.
2. Determinarea rolului studierii disciplinei Istoriei religiilor în formarea personalităţii studentului în cadrul instituţiei de învăţământ cu profil sportiv.

Metodele de cercetare. Pentru atingerea scopului şi realizarea obiectivelor propuse, au fost utilizate următoarele metode de cercetare ştiinţifică: analiza literaturii ştiinţifico-metodice de specialitate; sistematizarea şi generalizarea informaţiei ştiinţifice, ancheta de tip chestionar.

Istoria religiei este legătura care permite studentului să intre în contact cu realitatea şi transcendenţa, de care omul crede că depinde existenţial prin raporturi culturale, teoretice, stabilite ca însuşi răspuns dat acestei realităţi. Încă de la primele sale manifestări, religia a

constituit unul dintre cele mai importante liante dintre reprezentanţii aceleaşi comunităţi de oameni, furnizând seturi de norme şi valori, reguli clare, capabile să contribuie la coeziunea dintre membrii acestora.

Istoria religiei accentuează evidenţierea eu-lui, la autocunoaştere. Această disciplină nu înseamnă numai transmitere de mesaje specifice, ci şi conturare sau reformare a persoanei din perspectiva unor standarde valorice superioare, ea fiind o oportunitate de fortificare interioară, de identificare de sine, de descoperire a idealurilor, de reconvertire a persoanei spre lumea valorilor absolute.

Potrivit lui Emile Durkheim, istoria religiilor ”are funcţia de a sacraliza socialul însuşi, de a oferi acestuia un plus de autoritate, un efort de a sacraliza socialul însuşi” [2, p. 60]. Normele care conferă coeziune societăţii, care îl integrează pe individ nu au, prin ele însele, putere coercitivă suficientă [6, p. 28]. Istoria religiilor este, înainte de toate, un sistem de norme ce reglementează conduitele noastre, ea răspunde unei exigenţe supreme şi fundamentale: recunoaşterea existenţei unei fiinţe absolute, ascultarea şi supunerea faţă de transcendenţă [3, p. 75].

Încă de la începuturile sale, sportul a fost interesat de fenomenul religios. Astfel, studierea istoriei religiei în instituţiile cu profil sportiv este condiţionată de latura materială a vieţii sociale, dar şi de alţi factori: ştiinţă, cultură, sport etc.

La momentul actual, istoria religiei are multiple valenţe educative în formarea personalităţii studentului din cadrul instituţiei de învăţământ cu profil sportiv. Contribuind la dezvoltarea multilaterală a sportivului, modelează comportamentul studenţilor sportivi, promovează ideea de prietenie, ceea ce conduce la creşterea valorilor sportive [1, p. 40-57].

Actualmente, Istoria religiilor, ca obiect de studiu în instituţiile superioare de învăţământ cu profil sportiv, reprezintă o necesitate, religia având un rol important în procesul de formare a competenţelor şi aptitudinilor sportive a studentului. Predarea disciplinei Istoria religiei în cadrul instituţiilor universitare cu profil sportiv are valenţe educaţionale deosebite, prin rolul ei formativ-educativ în viaţa tinerilor sportivi, minimalizând efectele negative ale crizei contemporane de identitate şi de orientare, promovând modele viabile de bunătate şi sfinţenie, şi oferind tinerilor repere în activitatea sportivă, în viaţa de familie şi în societate.

Istoria religiei poate constitui o cale de perfecţionare a personalităţii studentului din cadrul instituţiei de învăţământ cu profil sportiv din punct de vedere intelectual, moral, estetic, civic, fizic, sportiv etc., şi reprezintă o modalitate de responsabilizare a eu-lui [4, p. 110- 139].

Rolul studierii disciplinei Istoria religiei în cadrul instituţiei de învăţământ cu profil sportiv a fost determinat în urma aplicării unui chestionar sociologic pe un eşantion de 80 studenţi din cadrul Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. Rezultatul sondajului este reprezentat în Tabelele 1 şi 2.

Astfel, în urma aplicării anchetei de tip chestionar studenţilor facultăţilor Pedagogie şi Kinetoterapie, am observat o pondere mai ridicată privind formarea personalităţii în cadrul desfăşurării orelor de Istoria religiilor la studenţii facultăţii de Pedagogie, care constituie 27% în comparaţie cu studenţii facultăţii Kinetoterapie - 18, 14%, ceea ce ne demonstrează că o influenţă mai mare privind formarea personalităţii studenţilor o au studenţii facultăţii de Pedagogie.

Tabelul 1. Rezultatele obţinute în urma aplicării chestionarului studenţilor de la Facultatea Pedagogie

Nr. crt.	Întrebare	Răspuns			
		Din obligaţie	Din plăcere	Conform normelor din cadrul grupei	Pentru formare personalităţii
1	Frecventaţi cursurile de istorie religie din cadrul instituţiei de învăţământ?	9%	25%	13%	53%
2	În gimnaziu aţi frecventat cursurile de Istoria religiilor din cadrul programei şcolare?	45%	20%	2%	33%
3	Motivul pentru care vă prezentaţi la orele de Istoria religiilor?	49%	15%	30%	6%
4	În ce măsură consideraţi că disciplina Istoria religiilor influenţează formarea personalităţii dumneavoastră?	23%	21%	28%	28%
5	Consideraţi că pregătirea realizată în cadrul orei de Istoria religiilor va contribui la formarea personalităţii profesionale?	21%	36%	20%	23%
6	Cum credeţi predarea cărui curs va influenţa formarea personalităţii dumneavoastră?	39%	33%	14%	15%
7	După absolvirea universităţii vă veţi mai documenta asupra cursului de Istoria religiei?	20%	30%	20%	30%
	Total procente	29,43%	25,71%	18,14%	26,86%

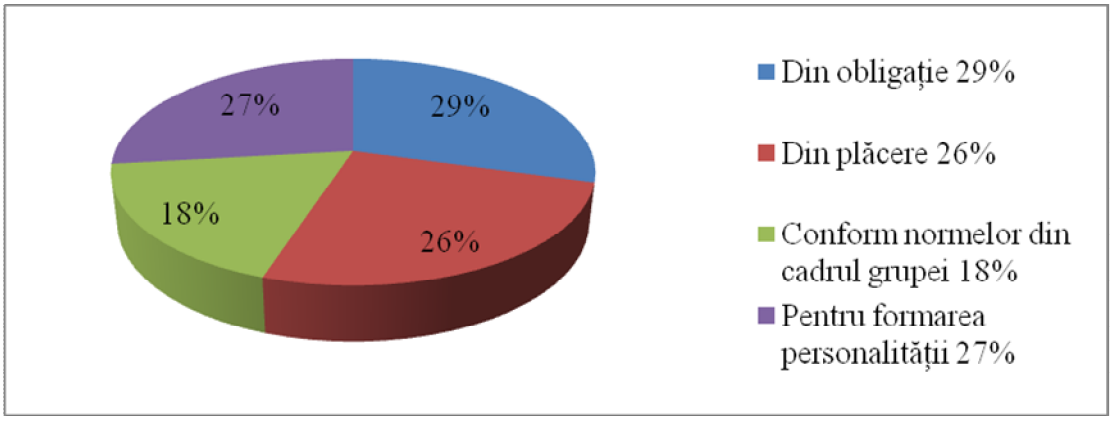


Fig. 1. Rezultatele chestionării studenţilor din cadrul facultăţii Pedagogie privind influenţa Istoriei religiei în formarea personalităţii

Tabelul 2. Rezultatele obţinute în urma aplicării chestionarului studenţilor de la Facultatea Kinetoterapie

Nr. crt.	Întrebare	Răspuns			
		Din obligaţie	Din plăcere	Conform normelor din cadrul grupei	Pentru formarea personalităţii
1	Frecventaţi cursurile de Istoria religiilor din cadrul instituţiei de învăţământ?	17%	23%	47%	13%
2	În gimnaziu aţi frecventat cursurile de Istoria religiilor din cadrul programei şcolare?	20%	25%	40%	15%
3	Motivul pentru care vă prezentaţi la orele de Istoria religiilor?	15%	22%	30%	33%
4	În ce măsură consideraţi că disciplina Istoria religiilor influenţează formarea personalităţii dumneavoastră?	30 %	20 %	40%	10%
5	Consideraţi că pregătirea realizată în cadrul orei de Istoria religiilor va contribui la formarea personalităţii profesionale?	22%	25%	30%	23%
6	Cum credeţi, predarea cărui curs va influenţa formarea personalităţii dumneavoastră ?	32%	23%	21%	24%
7	După absolvirea universităţii vă veţi mai documenta asupra cursului de Istoria religiilor?	46 %	30%	15%	9 %
	Total procente	26%	24%	31.86%	18.14%

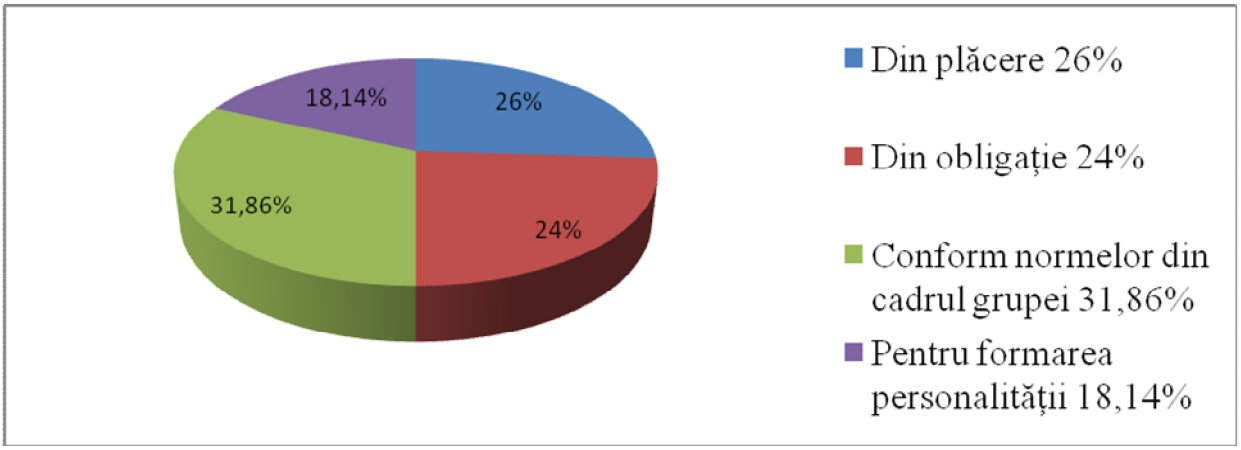


Fig. 2. Rezultatele chestionării studenţilor din cadrul facultăţii Kinetoterapie privind influenţa Istoriei religiilor în formarea personalităţii

Concluzii. Analiza teoretică şi generalizarea datelor literaturii ştiinţifico-metodice de specialitate privind problema studierii Istoriei religiilor în cadrul instituţiei de învăţământ cu profil sportiv în formarea personalităţii este motivată prin faptul că nu se rezumă la un aport de cunoştinţe, ci asigură acestor generaţii noi forţe sufleteşti şi tendinţe spirituale, care contribuie la formarea personalităţii şi consolidarea caracterului.

Bibliografie:

1. *Cucoş C. Educaţia religioasă: repere teoretice şi metodice. Iaşi: Editura Polirom, 1999, p 40-57.*
2. *Durkheim E. Formele elementare ale vieţii religioase. Iaşi: Editura Polirom, 1995, p. 60.*
3. *Eliade M. Istoria credinţelor şi ideilor religioase. Bucureşti: Editura Univers, 1999, p. 75.*
4. *Marga A. Religia în era globalizării. Editura Fundaţiei pentru studii europene, 2004, p.110- 139.*
5. *Martin V. Introducere în fenomenologia religiei. Iaşi: Editura Polirom, 1997, p. 35.*

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Афтимичук Ольга,
Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Keywords: *professional training of teacher, psychophysiology of pedagogic activity.*
Abstract. *In the article is made an attempt to study psycho-physiological features of pedagogical activities in order to improve the process of professional teachers training. It was carried out an analysis of materials on the psychology and physiology of labor. There were revealed the characteristics of functional systems. Their self-regulation contributes to human adaptation for working conditions.*

Постановка проблемы. Профессиональная пригодность предполагает свойство личности, формирующееся в процессе соответствующей деятельности. При этом нельзя отрицать изучение природных предпосылок профессиональной пригодности, изучение всех ее физиологических, психологических и социальных аспектов, что позволяет в каждом конкретном случае намечать прогноз и пути достижения оптимального результата. Осуществление трудовой деятельности возможно лишь при удовлетворении человеком определенных требований, предъявляемых к профессии.

Развитие общественно-экономического строя постоянно сопровождается пересмотром требований к профессиям. Их основу составляют психофизиологические критерии, определяющие собой перечень функций, процессов и качеств, предназначенных для обеспечения реализации человеком конкретной деятельности.

С этих позиций особый статус приобретает профессия преподавателя. Установлено, что психофизиологические показатели влияют на характер субъектной деятельности педагога и это обосновано характеристиками основных свойств темперамента в трактовке школы В. С. Мерлина [14]. В качестве таких свойств выступают: сензитивность, реактивность, активность, соотношение реактивности и активности, темп реакции, пластичность или ригидность, эмоциональная возбудимость, экстраверсия или интроверсия. А потому здесь уместно представить тип темперамента

как проявление типа высшей нервной деятельности в поведении по показателям силы, уравновешенности, скорости проявления процессов возбуждения и торможения. При этом свойства высшей нервной деятельности влияют, прежде всего, на индивидуальный стиль деятельности педагога.

Методология и организация исследования. Исследование предполагало детерминирование психофизиологических особенностей педагогической деятельности с целью совершенствования процесса профессиональной подготовки преподавателя. В работе были использованы методы теоретического исследования: абстрактный и аксиоматический метод, анализ и синтез, индукция и дедукция, идеализация, сравнение и обобщение.

Изложение основного материала. Теория функциональных систем определила процесс обучения как способ устранения рассогласования организма со средой [1]. С этих позиций интересна к рассмотрению физиологическая характеристика основных видов деятельности человека.

На современном этапе физиология центральной нервной системы представляет собой область междисциплинарных знаний, позволяющих изучить физиологические механизмы регуляции функций, в том числе, высших: поведения, организации движений, особенности деятельности сенсорных систем [2, 5].

Анализ работ по физиологии различных видов деятельности человека [7, 10, 13] позволил констатировать, что в этом аспекте их можно соизмерить с трудовой деятельностью, многообразные формы которой подразделяются на физический и умственный труд.

Как и трудовая деятельность, игровая и учебная деятельности могут осуществляться как в интеллектуальной, так и в практической форме, естественно с учетом их особенностей (видовых, возрастных, социальных).

С этих позиций, в современных условиях жизнедеятельности человека, характеризующихся повышенной техногенной состоятельностью, умственный труд обостряет внимание ученых в области психофизиологии [9, 11, 12]. Учитывая, что интеллектуальная деятельность объединяет в себе работы, связанные с приемом и переработкой информации, для ее успешной реализации требуется особое напряжение сенсорного аппарата, активизации психических процессов (внимания, памяти, мышления), поддержания равновесия в эмоциональной сфере [17, 20, 21]. Этот труд сопровождается гипокинезией, приводящей к ухудшению реактивности организма и повышению эмоционального напряжения. Последствиями гипокинезии могут стать патология сердечнососудистой системы, нарушения метаболизма, приводящие к ожирению и, как следствие, к диабету [19, 22]. Продолжительная умственная нагрузка оказывает угнетающее влияние на психическую деятельность: ухудшаются функции внимания, памяти и восприятия [6, 15].

Физический труд характеризует повышенная нагрузка на опорно-двигательный аппарат и обеспечивающие его деятельность функциональные системы (сердечнососудистая, нервно-мышечная, дыхательная и др.). Развивая мышечную систему и, тем самым, стимулируя обменные процессы, физический труд имеет ряд отрицательных последствий. В некоторых случаях это низкая его производительность, необходимость высокого напряжения физических сил, что требует длительного отдыха (до 50% рабочего времени) [10]. Физический труд классифицируется по тяжести

исполнения, которая определяется в соответствие с энергетическим обеспечением и учетом вида нагрузки (статическая или динамическая) и нагружаемых мышц.

Интеллектуальный труд подразделяют на операторский, управленческий, труд медицинских работников, представителей творческих профессий, преподавателей, учащихся, студентов [11, 15]. Все эти виды различаются организацией трудового процесса, равномерностью нагрузки и степенью эмоционального напряжения.

И тяжесть, и напряженность труда характеризуются степенью функционального напряжения организма. При умственном труде оно может быть эмоциональным, когда имеет место информационная перегрузка, при физическом труде – энергетическим, зависящим от мощности работы.

Но в процессе любого труда происходит закономерное изменение функционального состояния организма человека: работа может, как закалять работника, так и привести к истощению нервной системы в результате переутомления и атрофии некоторых мышц, что в целом приводит к снижению работоспособности. В то же время, необходимо учитывать, что в сфере общественного производства человек предстает со своими сложными психофизиологическими функциями, разнообразными способностями, изменяющимся настроением, переживаниями и чувствами. И это будет очень значимым, поскольку работоспособность человека находится под влиянием различных факторов внешней среды, которые порой оказывают неблагоприятное воздействие различной интенсивности и продолжительности.

При этом каждый вид труда имеет свои особенности. Идеальное выполнение профессиональных обязанностей предполагает определенные требования к физиологии работника (его двигательному, костно-опорному аппарату, строению мышц) и его психологии (таким функциям, как восприятие, психомоторика, мышление, внимание и память), что регулируется центральной нервной системой.

При выполнении монотонных работ работоспособность человека снижается. Монотонная работа реализуется малым числом нервных элементов при низком тонусе большей части мозга из-за однообразия раздражителей. Ограниченные группы нервных центров не успевают восполнить расход энергетических ресурсов, и потому развивается утомление [9, 17].

Любая работа предполагает определенный ритмовой характер. В этом плане монотония может быть представлена монотонным ритмом, который через однообразный длительный раздражитель способствует снижению внимания, развитию сонливости, утомления, падению психической активности. С этих позиций научная организация труда (НОТ) предлагает применить переменный ритм работы и использовать функциональную музыку [4, 18].

Составляющей НОТ является использование возможностей эргономики [8, 16]. Опираясь на такие дисциплины, как анатомия, биомеханика, а также технические науки, эргономика осуществляет исследования, направленные на усовершенствование рабочего места в соответствии с потребностями и возможностями работника. Конечной целью эргономики является выработка рекомендаций по усовершенствованию психофизиологических условий труда, обеспечивающих человеку комфорт и удобства для работы при сохранении его здоровья. Можно констатировать, что технический прогресс предопределил развитие этой науки. При создании новой техники и систем управления увеличивается доля овеществленного труда, которая требует обоснованного учета психофизиологических возможностей человека.

И здесь немало важным является проблема адаптации человека к условиям труда, в рамках которой исследуется саморегуляция функциональных систем организма. Это связано со следующими их характеристиками [3]:

- функциональные системы различных уровней обладают схожей структурой, даже если имеются качественные различия;
- для достижения необходимого результата в них уже интегрируются различные элементы;
- функциональные системы более высоких уровней иерархически доминируют или соподчиняют низшие системы;
- все они функционируют на принципах саморегуляции.

Таким образом, в характеристиках саморегуляции функциональных систем интегрировано отражается как состояние человека, так и его индивидуальные особенности.

Выводы. На сегодняшний день в теории и практике профессиональной подготовки преподавателей физической культуры уделяется определенное внимание проблеме формирования умений педагогической деятельности. Однако, традиционная система подготовки специалиста по физической культуре, как правило, не учитывает индивидуальных особенностей студентов в их становлении. Предполагается, что сообщаемые им теоретические положения и практические рекомендации в равной мере пригодны для любого человека, без акцента на индивидуальные особенности их применения и учета особенностей личности студентов. Процесс становления будущих преподавателей физической культуры станет более эффективным, если их педагогическая и спортивная подготовка будет осуществляться не только на основе общих психолого-педагогических закономерностей, но и с учетом уровня развития психофизиологических показателей данной профессиональной деятельности.

Литература:

1. Анохин П. К. Идеи и факты в разработке теории функциональных систем. В: Психологический журнал, 1984, Т.5, с. 107-118.

2. Батуев А. С. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем: учебник для вузов. Санкт Петербург: Питер, 2012. 317 с.

3. Бердников Д. В. Саморегуляция функциональных систем психического уровня как интегративный показатель состояния организма. В: Физиология адаптации: материалы науч.-прак. конф. Волгоград: Волгоградское научное издательствово, 2010, с. 26-29.

4. Березина Г.А. Использование цветовых и музыкальных воздействий с целью оптимизации работоспособности при выполнении монотонной деятельности. В: Тезисы докладов. М., 1977, Т. 1.

5. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений: избр. психолог. труды. Воронеж: МПСИ: МОДЭК, 2004. 688 с.

6. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов. Москва: ПЕР СЭ, 2001. 511 с.

7. Занковский А. Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния. В: Психологические проблемы проф. деят-ти. Москва: Наука, 1991, с. 144-156.

8. Зинченко В. П., Мунипов В. М. Основы эргономики: учеб. пособие. Москва: МГУ, 1979. 344 с.

9. Колодынский А. А., Колодынская В. В. Психофизиологические аспекты монотонной деятельности человека. В: Известия АН Латвийской ССР, 1983, № 7, с. 102-111.

10. Леонова А. Б., Медведев В. И. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности. Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1981. 112 с.

11. Литвинова Н. А. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей студентов в адаптации к умственной и физической деятельности: автореф. дисс. ... д-ра биол. наук. Томск: ГОУ ВПО КГУ, 2008. 40 с.

12. Ляксо Е. Е. Ноздрачев А. Д. Психофизиология: учебник. Москва: Академия, 2012. 336 с.

13. Матюхин В. В. Умственная работоспособность с позиции теории о функциональных системах: Обзор литературы. В: Медицина труда и промышленная экология, 1993, № 3-4, с. 28-31.

14. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. Москва: Педагогика, 1986. 254 с.

15. Носкова О. Г. Психология труда: учебное пособие. Москва: Академия, 2007. 384 с.

16. Рофе А. И. Организация и нормирование труда: учебник для вузов. Москва: МИК, 2001. 366 с.

17. Фетискин Н. П. Развитие монотонии при простой интеллектуальной деятельности. В: Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. Ленинград, 1981, с. 75-82.

18. Buller L. D. The effect of happy versus «sad» music and participation on anxiety / L.D. Buller, P.L. Olson, T. Breen. In: Journal of Music Therapy, 1974, V. 23, p. 362-371.

19. Andone Ioana, s. a. Echilibrul energetic şi obezitatea. Bucureşti: Editura ALL, 2009. 482 p.

20. Hancock P. A. A dynastic model of stress and sustained attention. In: Human factors, 1989. Vol. 31, № 5. p. 519-537.

21. Hockey G. R. Varieties of attentional state: The effects of environment. In: Varieties of attention. New York: Academic, 1984, p. 449-479.

ГУМАНИТАРИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Визитей Надежда,
Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Keywords: *humanization, staff training, system of educational subjects, educational process*

Abstract. *The article deals with the problem of humanization of the modern knowledge as a factor of modernization of the educational system in the sphere of physical culture and sport. The imperfections in this sphere are considered and the ways of liquidation of the problems are proposed in the article.*

Физкультурная и спортивная деятельность в настоящее время является предметом внимания многих наук. Значительное количество из них имеют статус учебных дисциплин в системе подготовки кадров указанного профиля.

В целом данная подготовка предполагает усвоение студентами знаний двух типов: естественнонаучных и гуманитарных. Знания первого типа ориентированы прежде всего на решение прикладных проблем, второго - на развитие способности к правильному пониманию социально-культурного содержания физкультурной и спортивной деятельностей. Существенно, что при этом одно предполагает другое.

Понимание сущности физической культуры и спорта как социальных явлений обеспечивает необходимую общетеоретическую, концептуальную основу для успешного анализа данных видов социальной деятельности с позиций естественных наук – физиологии, биомеханики, биологии. Без разработки философских и социологических проблем спорта невозможно продуктивно решать вопросы спортивной педагогики и психологии. Такого рода зависимость в полной мере осознана в сфере современного наукознания, и сегодня, в соответствии с этим, идет развитие и совершенствование системы подготовки специалистов практически в любой социальной сфере.

Если оценивать ситуацию, сложившуюся в настоящее время в системе наук о физической культуре и спорте, а также в системе учебных дисциплин, используемых здесь при подготовке кадров, то обращает на себя внимание то обстоятельство, что в данном случае гуманитарная составляющая образования является в значительной мере приниженной. Это проявляет себя, в частности, в том, что такие педагогические дисциплины как «Теория физической культуры» и «Теория спорта», являющиеся, по сути, базовыми в сфере образования, имеют в значительной мере эклектичный характер. На это обстоятельство указывают многие современные авторы: В. П. Лукьяненко, В. О. Коренберг, Ю. Р. Николаев, Н. Н. Визитей и др. [1, 2, 3, 4]. Н. Н. Визитей обращает внимание, что практически каждый из традиционных разделов учебников и учебных пособий по указанным дисциплинам опирается прежде всего на данные какой-либо одной науки (или группы родственных в методологическом отношении наук), строится на своей концептуальной основе, что допустимо и, в ряде случаев, продуктивно, однако, в целом, нарушает целостность изложения учебного материала. Речь идет о том, что рассмотрение, к примеру, вопросов физической подготовки в спорте, а также в сфере физического воспитания учащихся, производится преимущественно на основе данных естественных наук (анатомии, физиологии и т. п.). Что касается тактической и технической подготовки, то соответствующие разделы строятся преимущественно на основе данных психофизиологии и психологии. Далее: раздел, посвященный планированию тренировочного процесса, фактически, представляет собой обобщение громадного по объему материала относительно того опыта, который накоплен на практике; необходимой концептуальной основы здесь, по сути, нет.

В рассматриваемых дисциплинах всегда имеется также и раздел, в котором осуществляются попытки дать дефиницию основных понятий, используемых в рамках соответствующих учебных дисциплин. Практически всегда это первый, вводный раздел учебника или учебного пособия. Следует отметить, что его задачей является определение общетеоретического основания, на котором должны строиться рассмотрение и изложение учебного материала в целом, строиться как логически целостная, внутренне непротиворечивая система. В принципе, этот раздел использует философский и социологический подходы, и, в конечном счете, должен обеспечивать гуманитарную, в методологическом отношении, стержневую составляющую для всего материала соответствующей учебной дисциплины. Это, однако, обычно не происходит, поскольку философско-социологическая составляющая в системе наук о физической культуре и спорте до сегодняшнего дня остается крайне ослабленной. Это проявляется не только в нечеткости определений исходных понятий, но и в том, что построение учебных курсов в целом оказывается эклектичным.

В. П. Лукьяненко справедливо подчеркивает, что позитивистский подход в спортивной педагогике оказывается доминирующим, и это в тенденции выступает фактором обедненности представлений студентов о таких фундаментальных в их будущей профессии феноменах как физические качества, двигательное действие, физическая культура, а также о психологических состояниях спортсменов, особенностях их мотивационной сферы и др.

По какому пути следует идти в стремлении усилить гуманитаризацию системы наук о физкультурной и спортивной деятельности? Прежде всего следует принять меры по улучшению качества самого гуманитарного образования. Целесообразно, вероятно,

ввести курс «Философия спорта», а также расширить и углубить психологическую подготовку специалистов. Необходимо также активизировать работу по гуманитаризации спортивной педагогики. Здесь прежде всего целесообразно привлечь для рассмотрения проблем двигательной активности и телесности человека результаты анализа данных феноменов, который осуществлен к сегодняшнему дню в философской антропологии и новейшей психологии. Это, конечно, очень большая и продолжительная работа, однако её следует безотлагательно начать, поскольку именно от результатов данной работы зависит успешность модернизации системы учебной подготовки, выход образовательного процесса на качественно новый уровень.

Литература:

1. *Визитей Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых понятий. Москва: Советский спорт, 2005. 176с.*
2. *Коренберг В. О. О некоторых базовых понятиях в нашей сфере. В: Теория и практика физической культуры. 2008, №2, с. 8-12.*
3. *Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2007. 228с.*
4. *Николаев Ю. Р. О смене парадигм теоретического знания в сфере физической культуры. В: Теория и практика физической культуры. 2007, №10, с. 56-60.*
5. *Никитина А. А. Гуманитаризация физкультурного образования в вузе. В: Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2011, №4, с. 117- 125.*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ АСПИРАНТАМИ МЕТОДОЛОГИИ ИССЛЕДОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Данилович Валентина,
Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь

Keywords: *research, post-graduate course, methodology, scientific work, pedagogical conditions.*
Abstract. *The results of theoretical and experimental studies on determining pedagogical conditions necessary for scientific research methodology mastering by post-graduate students on the creative level of cognitive activity directly in the educational process of post-graduate courses are presented in the article.*

Введение. Освоение методологии исследования является необходимой составной частью подготовки научного работника высшей квалификации. Методология научного исследования – это учение об организации деятельности [3], а его освоение – это овладение необходимыми знаниями и умениями. Оно целенаправленно осуществляется в процессе обучения студента, в магистратуре и аспирантуре. Разработка методологии каждого исследования зависит от цели, набора методов, используемых в конкретной специальности, уровня квалификации исследователя, наличия материальных средств и оборудования, необходимых для исследования.

Чем сложнее предмет исследования, тем сложнее методология его изучения. В области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры преобладает междисциплинарный

характер научного знания, что, соответственно, определяет междисциплинарную методологию исследования. Это требует от исследователя наличия не только междисциплинарных знаний, но и способности установить новые взаимосвязи между полученными данными, творчески их интерпретировать, в зависимости от этого организуя исследовательский процесс. Недостаточный уровень исследовательских умений молодых ученых практически всегда вызывает затруднения при разработке методологии, что сказывается на сроках выполнения диссертации и результативности деятельности аспирантуры. Поэтому обучение методологии необходимо рассматривать в образовательном процессе аспирантуры.

Методология и организация исследования. Для изучения проблемы определения педагогических условий освоения аспирантами методологии исследования в сфере физической культуры и спорта был проведен анализ: факторов, влияющих на эффективность выполнения аспирантами диссертации; научно-методической литературы, касающейся методологии научного творчества; процесса научного исследования; исследовательских умений; документов, регламентирующих процесс подготовки научных работников высшей квалификации в Республике Беларусь; сравнение образовательных программ магистратуры и аспирантуры с целью выявления преемственности в обучении методологии; анкетирование магистрантов.

Анализ результатов исследования. Исследование начиналось с выделения и ранжирования факторов, влияющих на успешность выполнения аспирантом диссертационного исследования в сфере физической культуры и спорта. По оценкам аспирантов (n=31) и научных руководителей (n=37) из шести белорусских вузов наибольшее влияние на результативность выполнения диссертации аспирантом имеет наличие мотивации (1-е место), затем наличие материально-технической базы (3-е место среди научных руководителей и 2-е место среди аспирантов) и необходимых исследовательских умений (2-е место среди научных руководителей и 3-е место среди аспирантов) [2]. Полученные данные подтвердили известные положения психологии о том, что в основе любого действия находится мотив. Но наибольший интерес для разработки образовательного процесса вызвал полученный результат о важности формирования исследовательских умений на этапе обучения в аспирантуре. Дальнейшее изучение исследовательских умений, необходимых аспиранту для выполнения исследования и написания диссертации [1], выявило необходимость приобретения исследователем сложных аналитико-синтетических умений для установления взаимосвязей в междисциплинарном исследовании.

Между тем, при изучении процесса научного исследования, анализе научно-методической литературы в области методологии, психологии и педагогики, установлено, что разработка методологии исследования – это процесс научного творчества, который следует рассматривать как целенаправленную мыслительную деятельность. В таком случае речь идет об обучении этой деятельности, а в образовательные программы магистратуры и аспирантуры должны быть включены соответствующие компоненты. Каковы они?

Процесс творчества тесно связан с мышлением человека и с особенностями предстоящих задач. Согласно психологической теории Я. А. Пономарева (1976) [4], подтвержденной экспериментально, в том числе позднее и зарубежными исследователями, в научном творчестве существует подготовительный этап, который достаточно выражен и связан с сознательными попытками достижения цели при

помощи логических методов. При этом появляется интуитивный опыт, складывающийся вне сознательного желания субъекта, который затем проявляется в его действиях.

Данный принцип психологии можно перенести на процесс обучения творческой деятельности. В процесс обучения аспирантов необходимо ввести занятия, которые были бы направлены на отработку первого, подготовительного этапа научного творчества в области методологии исследования и представляли бы приобретение логического опыта. Одним из вариантов логического опыта выступает обучение сложным методологическим понятиям в рамках собственного диссертационного исследования на основе мыслительных операций анализа и синтеза с дальнейшей рефлексией результатов собственной научно-исследовательской деятельности. Для этого необходимо синхронизировать процесс обучения аспиранта и процесс выполнения им диссертационного исследования с учетом специфики методологии исследования в сфере физической культуры и спорта. Полученный опыт является основой тех сложных исследовательских умений, которые являются основой научного творчества и позволяют ускорить процесс выполнения диссертационного исследования.

В то же время организация обучения в аспирантуре на творческом уровне познавательной деятельности предполагает применение методов для обучения деятельности, содержание которой вербальным путем не передается. Это требует разработки методик, основанных на применении активных методов обучения.

Для изучения преемственности в формировании необходимых аспиранту исследовательских умений в магистратуре и аспирантуре было проведено сравнение их образовательных программ (Таблица 1).

Установлено, что в магистратуре преобладают содержательные компоненты профессионального образования, а в аспирантуре – научно-исследовательская деятельность. В связи с этим существуют значительные различия в их образовательных процессах.

Знаниевый компонент в магистратуре представлен в соответствии с программой-минимум кандидатского экзамена «Философия и методология науки», является типологизированным для всех специальностей и отражает общие представления о методологии научного исследования как о системе знаний, принципах и закономерностях их получения и применения, т.е. раскрывает понятие методологии в широком смысле, без учета специфики определенной специальности. Освоение знаний подтверждается положительными результатами сдачи кандидатских экзаменов. В образовательной программе аспирантуры целенаправленное формирование знаний в области методологии научного исследования не предусмотрено.

На этапе обучения в магистратуре освоение исследовательских умений обусловлено выполнением магистерской диссертации, в которой анализируются известные результаты, выявляется наиболее эффективный вариант, что затем подтверждается в ходе педагогического эксперимента. В этом случае отсутствует компонент, который необходим в полном цикле научного исследования и может быть приобретен только при выполнении диссертационного исследования в аспирантуре.

Таблица 1. Сравнительная характеристика образовательных программ магистратуры и аспирантуры Республики Беларусь

Показатели	Магистратура	Аспирантура
Цель обучения	- формирование знаний, умений и навыков научно-педагогической и научно-исследовательской работы, обеспечивающих получение степени магистра; - углубленная подготовка специалиста, обеспечивающая получение степени магистра	Подготовка специалистов, обладающих навыками планирования и самостоятельного проведения научных исследований, глубо-кими теоретическими знаниями, позволяющими подготовить квалифика-ционную научную работу (диссертацию) на соискание ученой степени кандидата наук. Образовательная программа аспирантуры обеспечивает получение научной квалификации «Исследователь»
Основной вид деятельности обучающихся	Учебная, научно-исследовательская	Научно-исследовательская
Компоненты образовательной программы	– цикл дисциплин кандидатских экзаменов и зачета, цикл дисциплин специальной подготовки, научно-исследовательская работа, практика – для науко-ориентированных специ-альностей; – цикл дисциплин специальной подготовки, научно-исследовательская работа, практика – для практикоориентированных специальностей.	Спецкурс по специальности (3 курс), спецкурс по основам библиографических знаний (1 курс)
Формы контроля	Экзамены по учебным дисциплинам, кандидатские экзамены и кандидатский зачет, защита магистерской диссертации	Отчет аспиранта во время аттестации, кандидатский экзамен, отчет перед государственной аттестационной комиссией
Виды учебных занятий	учебное занятие: лекция, семинарское, лабораторное, практическое занятие, консультация и иное занятие. Дополнительно проводятся факультативные занятия.	учебные занятия (лекции, практические занятия, консультации) и научные исследования
Формы обучения	в группах	в группах и индивидуально (в соответствии с индивидуальным планом работы аспиранта)

Результаты теоретического анализа подтверждаются и данными анкетирования магистрантов дневной формы обучения Белорусского государственного университета физической культуры (n=22), обучающихся по специальности 1-08 80 04 «Теория и

методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Только у 14,3% студентов второй ступени высшего образования полностью сформировано понятие о методологии научного исследования, а у 21,5% сформированы умения, касающиеся обоснования методологии собственного научного исследования; 85,5% магистрантов выразили уверенность в необходимости дальнейшего изучения методологии научного исследования в аспирантуре.

Выводы. Таким образом, обобщение всех вышеуказанных результатов позволило выделить следующие педагогические условия освоения аспирантами методологии исследования: обучение методологии в аспирантуре должно проходить на творческом уровне познавательной деятельности; в качестве одного из условий научного творчества необходима синхронизация процессов обучения и исследования каждого аспиранта; необходима разработка методики обучения, направленной на формирование методологичности научного мышления аспирантов; при разработке структуры и содержания образовательной программы аспирантуры должна учитываться специфика методологии научного исследования по специальности 13.00.04.

Литература:

1. Данилович В. А. Исследовательские умения аспирантов в структуре процесса педагогического исследования. В: Ученые записки: сб. науч. тр. Минск: БГУФК, 2009, Вып. 12, с. 34–45.

2. Кобринский М. Е., Данилович В. А. Роль факторов, влияющих на эффективность обучения в аспирантуре вуза физкультурного профиля. В: Мир спорта. 2010, № 3, с. 85–90.

3. Новиков А. М., Новиков Д. А. Методология научного исследования: учеб.-метод. пособие. Москва: Либроком, 2010. 280 с.

4.Пономарев Я. А. Психология творчества. Москва: Наука, 1976. 304 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Жалий Руслан,
Полтавский национальный технический университет им. Юрия Кондратюка, Украина

Keywords: *valeological competence, methods, techniques, forms, training and work outside the classroom.*

Abstract. *The article reveals the methodological foundations of studies and extra-curricular activities in physical education, recreation and health activities in the universities of Ukraine aimed at forming valeological competence of students.*

Проблема подготовки конкурентоспособных специалистов, которые обладают необходимыми для человека XXI века качествами, сегодня представляется одной из наиболее важных в современном образовательном пространстве. Наличие у лица профессиональных качеств, умений и навыков организации своей практической деятельности является необходимым условием ее трудоустройства как высококвалифицированного специалиста, а владение определенными компетенциями, в

т. ч. и валеологической, делает ее универсальной не только для трудового коллектива, но и для широкого круга своих друзей, семьи.

Эта тема не новая для отечественной педагогической науки, однако комплексных исследований именно методических основ в процессе формирования валеологической компетентности студентов мы не находим. Попутно отметим, что А. Афонин изучает социально-философские аспекты здорового образа жизни в современном техногенном обществе [1]. Исследователь М. Виленський рассматривает общее и особенное в словосочетаниях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» [2]. Современный педагог Г. Воскобойникова освещает особенности формирования валеологической компетентности у будущих учителей начальных классов, а О. Трубчанина изучает специфику в области современного химического образования [3; 7]. Исследователь С. Кириленко поднимает проблемы формирования потребности в здоровом образе жизни, выделяя ее как приоритет современного образования [4]. Исторические аспекты внедрения основ валеологического образования в отечественной педагогике XX века раскрывает Д. Кириллов [5].

Много научной литературы для учащихся разных заведений появилось в последнее время для изучения основ валеологии и основ здоровья [8-11].

Вопросы нормативно-правового регулирования указанной проблемы находят свое воплощение в нормах национального законодательства (Закона Украины «Об образовании», «О высшем образовании» и т.д.), международных договорах (например, «Оттавская хартия промоции (дальнейшего улучшения) здоровья» и др.), ряде подзаконных актов, проектов, выносимых на обсуждение («Концепция валеологического образования педагогических работников» (2001) [6].

Целью нашего исследования является освещение методических основ формирования валеологической компетентности студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

Методологические подходы, использованные нами в процессе работы, определяем как общенаучные (метод анализа и синтеза) и специальные (метод анализа практики подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию, педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом).

Валеологическое компетентность студентов формируем на основе их знаний, которые они получили в среднем учебном заведении. Анализируя учебные программы для средней школы по физической культуре и основам здоровья, укажем, что выпускники школ имеют представления об основах здорового образа жизни. Так, они не только овладевают теоретическими знаниями, но и приобретают практические навыки при изучении различных модулей учебной программы, которые они выбирают: футбол, баскетбол, гандбол, аэробика, плавание, туризм, гимнастика и т.д. Это имеет важное воспитательное и прикладное значение для дальнейшей организации собственной рекреационной деятельности молодого человека.

Поэтому в высшей школе на преподавателей возлагается ответственная миссия приумножить те достижения, которые есть, воспитать потребность в здоровом образе жизни, привить моду на двигательную активность, собственным примером доказывать эффективность занятий по физической культуре и, наконец, накопить за период обучения в вузе социальный опыт практической рекреационной деятельности.

Методическими основами, которые мы выделяем в процессе профессионально-прикладной физической подготовки, являются: принципы формирования

валеологической компетентности, ожидаемый конечный результат, методы и приемы, которые, по нашему мнению, являются наиболее эффективными во время учебно-воспитательного процесса и внеаудиторной деятельности.

Ключевыми принципами организации рекреационной деятельности, исходя из собственного опыта работы в вузе, являются:

- принцип сочетания теории и практики (изучение со студентами теоретических основ валеологии и практическая реализация в ходе профессионально-прикладной физической подготовки);
- принцип разнообразия форм и методов активизации познавательной деятельности студентов (проведение нетрадиционных занятий, новые формы внеаудиторной работы);
- принцип убедительной мотивации двигательной активности (путем убеждения, примера, демонстрации);
- принцип привития необходимости и потребности здорового образа жизни;
- принцип саморегуляции в деятельности студентов (воспитание их внутренней потребности физического совершенствования и активной рекреационной деятельности).

Конечно, выделены нами принципы далеко не универсальны, но в условиях их соблюдения, возможна высокая эффективность конечного результата: привитие внутренней потребности в оздоровлении себя и других. Учитывая это, следует научить студентов элементарным теоретико-методическим основам организации собственного рекреационной деятельности.

Совершенствование содержания педагогического образования, подготовка учителей нового поколения с гуманистическим типом мышления в соответствии с основными положениями «Концепции валеологического образования педагогических работников» – одна из первоочередных задач современности. Всестороннее развитие подрастающего поколения, формирование сознательного отношения к собственному здоровью, становления духовного, психического, физического здоровья детей, подростков и молодежи является основной целью учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях всех уровней [6]. Поэтому занятия по физическому воспитанию превращаются в важный этап не только физического совершенствования и поддержания физической формы, но и для изучения методики проведения занятий со своими ровесниками, физкультминуток в течение рабочего дня, организации отдыха на выходных, в период отпусков.

Для проведения занятий по физическому воспитанию следует хорошо подготовить документацию, необходимую для студентов: учебную программу, рабочую учебную программу, планы семинарских и практических занятий, задания и методические рекомендации к ним для подготовки заданий самостоятельной работы. Учтем, что свои особенности будет иметь организация занятий для студентов специальной медицинской группы, лиц, которые посещают занятия лечебной физической культуры.

В ходе профессионально-прикладной физической подготовки уместно варьировать теоретические и практические занятия, давать посильные физические нагрузки, вводить элементы новых видов спорта, современных видов двигательной активности (черлидинг, фиткьорст) не игнорируя общую физическую подготовку, подвижные игры и забавы, игровые и циклические виды спорта, легкую атлетику.

Внеаудиторная работа преподавателей и студентов связана с проведением тематических мероприятий: спортивных праздников ко Дню работника физической культуры и спорта, туристических слетов к Международному дню туризма, организации эстафет для школьников к Международному дню защиты прав ребенка и др. Как правило, весь спектр таких мероприятий обобщенно в календарном плане спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий конкретного вуза.

Подводя итог, укажем о необходимости качественной подготовки преподавателей физического воспитания, на которых возлагается ответственная миссия формирования валеологической компетентности студентов. Независимо от будущей специальности, предусматривается изучение учебной дисциплины «Физическое воспитание» для всех направлений подготовки образовательно-квалификационного уровня «бакалавр», проведение секционной работы. Только при активной деятельности коллектива профильной кафедры физического воспитания, систематичности проведения спортивных мероприятий, массовых соревнований, возможен эффективный процесс формирования валеологической компетентности студентов в понимании ее как составляющей общей жизненной компетентности с целью оздоровления себя и окружающих, здорового образа жизни, двигательной активности, активной рекреационной деятельности.

Изучение этой проблемы в дальнейшем предполгает обсуждение таких важних аспектов:

- исторические этапы становлення процесса формирования валеологической компетентности студентов;
- вклад ведучих ученик-педагогов в разработку исследуемых вопросов;
- особенности изучения данной тематики будущими специалистами, выявление оптимальних форм и методов обучения и воспитания.

Литература:

1. Афонин А. П. Социально-философские аспекты здорового образа жизни человека в техногенном обществе. В: Актуальні проблеми духовності. Кривий Ріг, 2002, Вип. 4 (1), с. 258-263.

2. Виленский М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни». В: Теория и практика физической культуры. 2004, № 11, с. 2-7.

3. Воскобойнікова Г. Соціальна обумовленість проблеми формування медико-валеологічної компетентності майбутніх учителів початкової школи. В: Витоки педагогічної майстерності: зб. наук. праць. Полтава, 2012, Вип. 10, с. 42-46.

4. Кириленко С. Проблеми формування здорового способу життя як пріоритет освіти. В: Позакласний час. 2004, № 21-22, с. 23-26.

5. Кириллов Д. В. Периодизация идеи ценностного отношения к здоровью в отечественной педагогике XX ст. В: Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. 2008, № 1, с. 2-4.

6. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників: Проект. В: Інформаційний вісник вищої освіти. 2001, № 6, с.34-38.

7. Трубчаніна О. Упровадження ідей В. О. Сухомлинського в практику формування валеологічної компетентності шляхом реалізації оздоровчої функції шкільної хімічної освіти. В: Рідна школа. 2012, № 7, с. 50-53.Попов С. В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников). Санкт Петербург: Союз, 1998. 256 с.

9. Царенко А. В. Валеологія: навч. посіб.для 8-9 кл. Киев: Генеза, 1998. 136 с.

10. Цимбал Н. М. Практикум з валеології: Основи долікарської допомоги: навч.-метод.посіб.для студ. вузів, вчителів-валеологів, учнів. Т.: Навч. кн.-Богдан, 1999. 112 с.

11. Чумаков Б. Н. Валеология: Избранные лекции: учеб. пособ. Москва, 1997. 244 с.

КОНЦЕПЦИЯ ПОДГОТОВКИ МАГИСТРОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИТНЕС И РЕКРЕАЦИЯ» В ЛЬВОВСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Жданова Ольга, Данилевич Мирослава, Грибовская Ирина, Чеховская Любов,
Львовський государственный университет физической культуры, Украина

Keywords*: masters, preparation, fitness, recreation.*
Abstract. *The aim - to justify the content of training masters in the field "Fitness and recreation". Formed educational qualification characteristics, educational and professional diagnostic tools and software quality assurance masters in "fitness and recreation." Obtained a license to train masters in "Fitness and recreation."*

Введение. Военно-политические события, происходящие сегодня в Украине, экономический и экологический кризисы, ограничение параметров оздоровительной физической активности делают еще более актуальной проблему восстановления и сохранения физического, психического и социального здоровья населения. Человек, его жизнь и здоровье являються высшими социальными ценностями страны, утвержденными Конституцией Украины. Двигательная активность оздоровительного содержания может стать эффективным профилактическим и восстановительным средством, которое способно нивелировать последствия войны, повысить толерантность к стрессовым ситуациям, гиподинамии, индустриализации и т.п. Отдых, наполненный двигательной активностью, может снизить уровень самых опасных сердечно-сосудистых заболеваний почти на половину, повысить производительность труда на 3% [7, 13]. Цитируемая информация характеризует роль физкультурных занятий в профилактике заболеваний и повышении результативности труда. А если учесть их влияние на повышение культурного уровня и всестороннее развитие личности – эта роль значительно возрастает [4].

Как свидетельстует опыт многих стран, в частности Финляндии, Швеции, Германии, США – большинства причин потери здоровых лет жизни можно избежать, внедряя новые подходы в систему управления здоровьем населения, эффективно реализуя профилактические и рекреационно-оздоровительные технологии, используя физическую культуру как надежный способ профилактики разрушения баланса социальной природы человека [7, 13].

В нормативно-правовых документах, которые регулируют развитие сферы физической культуры и спорта Украины, а именно в Концепции общегосударственной целевой социальной программы развития физической культуры и спорта на 2012-2016 годы, Концепции общегосударственной программы «Здоровье 2020: украинское измерение» отмечена важность подготовки специалистов новой генерации [10, 11].

Учитывая вышеизложенное, существует потребность обеспечения западного региона Украины, в часности Львовской и соседних областей специалистами фитнеса и рекреации. Их подготовка на уровне магистратуры способна удовлетворить потребность общества в здоровых и трудоспособных гражданах. К сожалению, ни в одном ВУЗе западного региона Украины до сегодняшнего дня не проводится подготовка таких выпускников, хотя потребность в них очевидна.

Методология и организация исследования. Цель исследования - обоснование содержания подготовки магистров специальности «Фитнес и рекреация». Объект

исследования - система подготовки кадров для сферы физического воспитания и спорта, предмет – научно-методические основы планирования подготовки магистров вишеуказанной специальности.

Задания проводимого исследования: сформировать образовательно-квалификационную характеристику (ОКХ) магистра вышеназванной специальности; составить образовательно-профессиональную программу (ОПП) их подготовки и средства диагностики качества высшего образования (СДКВО); предложить проэкт учабного плана подготовки магистров специальности «Фитнес и рекреация» в ЛДУФК.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников; документальный метод (нормативно-правовые документы), методы обобщения и абстрагирования, системный анализ.

Анализ результатов исследования. Для выполнения исследовательских заданий анализировались отраслевые стандарты подготовки магистров других специальностей в физкультурных учебных завдениях Украины. Изучался опыт работы этого направления в физкультурных вузах других стран, к примеру - Государственного университета физического воспитания и спорта Республики Молдова, в котором готовятся магистры физического воспитания и спорта по специальности «Технологии и менеджмент фитнеса» [1].

Существенную роль в формировании пакета документов планирования подготовки магистров сыграло участие авторов статьи профессора О.Ждановой и доцента М.Данилевич в подготовке стандартов высшего образования Украины для области знаний 0102 «Физическое воспитание, спорт и здоровье человека» образовательно-квалификационного уровня «бакалавр» по направлению подготовки 6.010203 «Здоровье человека» [5, 9].

Сформированная ОКХ призвана определить место специалиста в структуре образовательного пространства государства и требования к его компетентности, другие социально значимые характеристики и качества. Названная характеристика устанавливает профессиональное назначение и условия использования выпускников вузов, обучавшихся по специальности 8.01020303 «Фитнес и рекреация».

Содержание профессиональной деятельности магистров определено в национальном «Класификаторе професий» [6]. Однако, по мнению профессора М. Дутчака [2, 3], ныне действующий «Класификатор» нуждается в усоветшенствовании, поскольку в нем не отражены международные рекомендации о гармонизации подходов к систематизации профессий, связанных со спортивной деятельностью, которыми пользуються в разных странах Европы.

ОКХ содержит умения, которыми должны владеть випускники специальности «Фитнес и рекреация», в соответствии с установленными производственными функциями: исследовательской, проэктной, организационной, управленческой, технологической, контрольной, прогностической, технической. Предложенная авторами ОПП устанавливает требования к содержанию, объему, уровню образовательной и профессиональной подготовки специалиста вышеназванной специальности. Она определяет: нормативное содержание обучения, объем умений и уровень их освоения в процессе подготовки, что отвечает требованиям ОКХ. Одновременно программа определяет перечень учебных дисциплин, форму государственной аттестации, сроки обучения.

В ОПП предусмотрены циклы подготовки, включающие дисциплины: гуманитарные и социально-экономические; естественно-научные; общепрофессиональной, профессиональной и практической подготовки.

Подготовка магистров специальности «Фитнес и рекреация» планировалась в течение 1 учебного года, потому состояла из 2160 часов (60 кредитов). Выход нового Закона Украины «О высшем образованиия» [8], в котором предусмотрена двухлетняя подготовка магистров и уменьшен объем кредита (с 36 часов до 30), влечет за собой необходимость внесения корректив в содержание ОПП и распределение часов по циклам подготовки магистров.

Программой определены, в качестве форм государственной аттестации магистров, государственный екзамен по теорие, методике и организации фитнеса и рекреации, а также подготовка и защита магистерской работы. Государственную аттестацию планируется проводить на основе оценивания качества освоения нормативной и вариативной частей ОПП, уровня полученных профессиональных знаний, умений и навыков, степени сформированости системы компетенций магистра, которые предусмотрены вышеназванными частями программы подготовки по специальности 8.01020303 «Фитнес и рекреация».

Программу дополняют «Средства диагностики качества высшего образования» - нормированные и регламентированные методики, которые предназначены для количественной и качественной оценки уровня сформированности знаний, умений и навыков, профессиональной компетентности магистров вышеназванной специальности. Они призваны установить соответствие полученных знаний требованиям ОКХ, ОПП, целям и задачам высшего образования и потребностям рынка труда в сфере физической культуры и спорта Украины.

В целом, СДКВО должны обеспечить реализацию государственной политики повышения качества высшего образования отрасли знаний 0102 «Физическое воспитание, спорт и здоровье человека», содействовать расширению академической автономии высших учебных заведений в соотвествии с принципами Болонской декларации и положениями нового закона Украины «О высшем образовании».

Выводы. Вишеописаный пакет лицензионных документов был утвержден Учёным советом ЛДУФК и рассмотрен в лицензионном отделе Министерства образования и науки Украины, что дало возможность в конце 2013-2014 учебного года получить лицензию на подготовку магистров по специальности «Фитнес и рекреация». Набор осуществлялся через систему вступительных экзаменов из выпускников бакалаврата направления подготовки «физическое воспитание» и «здоровье человека», которые имели соответствующий уровень базовой подготовки для дальнейшего овладения профессионально-ориентированными дисциплинами и формирования профессиональных умений и навыков, необходимых в дальнейшей работе. Подготовка магистров осуществляется под руководством кафедры Фитнеса и рекреации, при участии преподавательского состава других кафедр ЛДУФК.

Выпускники магистратуры смогут работать в высших учебных и научно-исследовательских заведениях, центрах фитнеса, в санаториях, на курортах, в других рекреационных учреждениях, продолжить образование в аспирантуре.

Литература:

1. Афтимичук О. Образовательные технологии подготовки специалиста по фитнесу. В: Материалы IX Всеукр. научно-практ. конф. Львов: НВФ «Українські технології»... с.305-310.

2. Дутчак М. В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту в Україні: стан і перспективи [Електронний ресурс]. В:Спортивна наука України. 2010, № 2, с. 25.

3. Дутчак М. В. Теоретико-методичні засади формування спорту для всіх в Україні: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту. Киев, 2009. 39с.

4. Зыкова В. Маркетинговые исследования "Анализ рынка фитнес услуг в Киеве и Украине" [Электронний ресурс]. Режим доступа: http://fair-biz.com/articles/view_article/107

5. Методичні рекомендації з розроблення складових галузевих стандартів вищої освіти (компетентнісний підхід) / [уклад.: В. Л. Гуло, К. М. Левківський, Л. О. Котоловець, Н. І. Тимошенко, В. П. Погребняк та ін.]. Киев: Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2013. 92 с.

6. Національний класифікатор України: Класифікатор професій ДК 003-10. Киев, Держстандарт України, 2010. від 28.07.2010 N 327.

7. Паффенбаргер Р., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. Киев: Олимпийская литература, 1999. 319с.

8. Про вищу освіту : закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII;

9. Про затвердження Порядку розроблення, затвердження та внесення змін до галузевих стандартів вищої освіти: постанова Кабінету Міністрів Укр від 05 вересня 2012р. № 847

10. Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012 - 2016 р: розпорядження КМУ від 31 серпня 2011 р. N 828-р

11. Про схвалення Концепції Загальнодержавної програми "Здоров'я-2020: український вимір”: розпорядження КМУ від від 31.10.2011 N 1164-р.

12. Фитнес и рекреация: опыт и перспективы подготовки специалистов [Электронний ресурс]. – Режим доступа: http: //chromosome2009.org/fitnes-i-rekreacija-opyt-i-perspektivy-podgotovki-specialistov/

13. Хоули Э. Т., Френкис Б. Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Киев : Олимпийская литература, 2004. 375с.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И СУЩНОСТЬ СИСТЕМЫ ДВУХУРОВНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Исакова Жанна,
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, Бишкек, Кыргызская Республика

В нынешних условиях роль образования определяется задачами обращения Кыргызстана к демократии, рыночной экономике, потребностью предотвращения угрозы ее отставания от глобальных направлений финансового и общественного развития. Иными словами, в настоящий момент образование рассматривается как «локомотив» социальных и финансовых конфигураций. Данный социальный заказ касается всех звеньев образования.

Новейшие вызовы цивилизации закономерно способствуют «образовательному буму» во многих странах, и Кыргызстан не может и не должен оставаться за пределами общемировых тенденций. Главнейшие из них – переход к системе «образование через всю жизнь», усиление вариативности образования на всех ступеньках, тенденция к большей практической ориентации результатов обучения, информатизация. Эти все

направленности тесно связаны друг с другом, реализация одной из них считается условием реализации других.

Мы солидарны с позицией А. П. Ефремова, который утверждает, что подписание Кыргызской Республикой Болонской декларации открывает перед отечественной системой образования новые перспективы, которые потребуют приведения высшего образования к двухуровневой системе (бакалавр, магистр), принятию принципов кредитно-модульного построения обучения и взвешенного решения в пользу «накопительных» либо «трудозатратных» систем [3].

Как известно, бакалавриат и магистратура представляют собой две самостоятельные ступени высшего образования.

Система обучения «бакалавриат - магистратура» соответствует современному образованию, основной целью которого является подготовка широко образованных людей, готовых работать в условиях повышенных требований к профессиональной мобильности. Бакалавриат позволяет попробовать себя в целом ряде областей знаний, которые позволяют сделать студенту осознанный выбор профессии.

По мнению А. В. Пашкевич, особенности введения двухуровневой системы обучения заключается в следующем: если раньше бакалавриат - магистратура была альтернативой традиционному - специалисту, то теперь преимущество получает система бакалавриат - магистратура, специалитет остаётся только в нескольких отраслях (там, где государство берёт на себя ответственность трудоустройства выпускников); бакалавриат - магистратура получает наивысшее признание, позволяя студенту профессионально самоопределиться [6]. Бакалавриат выступает фундаментом высшего образования, на основе которого лежит умение учиться в течение всей жизни. Точно выбрать сферу своей деятельности практически невозможно для выпускника школы, но вполне возможно при поступлении в магистратуру; бакалавр - это полноценное высшее образование, его особенность - заключается в том, что это общепрофессиональная подготовка, являющаяся основой профессиональной компетентности.

Целями Болонского процесса являются не просто создание европейской зоны высшего образования как ключевого направления развития мобильности граждан с возможностью трудоустройства, но также формирование и укрепление интеллектуального, культурного, социального и научно-технического потенциала Европы; повышение престижности в мире европейской высшей школы; обеспечение конкурентоспособности европейских вузов; достижение большей совместимости и сравнимости, а также гармонизации национальных систем высшего образования; повышение качества образования; повышение центральной роли университетов в развитии европейских культурных ценностей [5].

Сегодня проблема не в том, чтобы частично видоизменить стандартные одноуровневые долгосрочные образовательные программы, а в том, чтобы последовательно заменить их на двухступенчатую систему, в которой, по мнению И. И. Рогачевой, обе степени были бы сильно диверсифицированы по целям и профилям; между ними была бы найдена определенная сбалансированность; были бы установлены взаимосвязи с помощью различных переходов и мостов, посредством которых можно было бы перевести обычную квалификационную структуру из «лестничной» в «сетевую», что позволит обучающемуся найти более короткий и упрощенный путь к переходу от одной специальности на другую [7].

Внедрение двухуровневого высшего образования считается главнейшим элементом комплексного преобразования всей сферы высшего образования. Именно в данный момент, когда технологии и знания стремительно обновляются, готовить «узких» специалистов в стенах университета, начиная с первого курса и на протяжении длительного периода времени, бессмысленно.

Путем введения двухуровневой системы обучения, по мнению А. С. Зелко, решается проблема поиска оптимального соотношения между принципами доступности и качества высшего профессионального образования [4].

Двухуровневая система высшего профессионального образования состоит из следующих структурных элементов: цели, ради которых она создана; учебная информация, средства коммуникации; обучаемые; педагоги [2] (Рисунок 1):

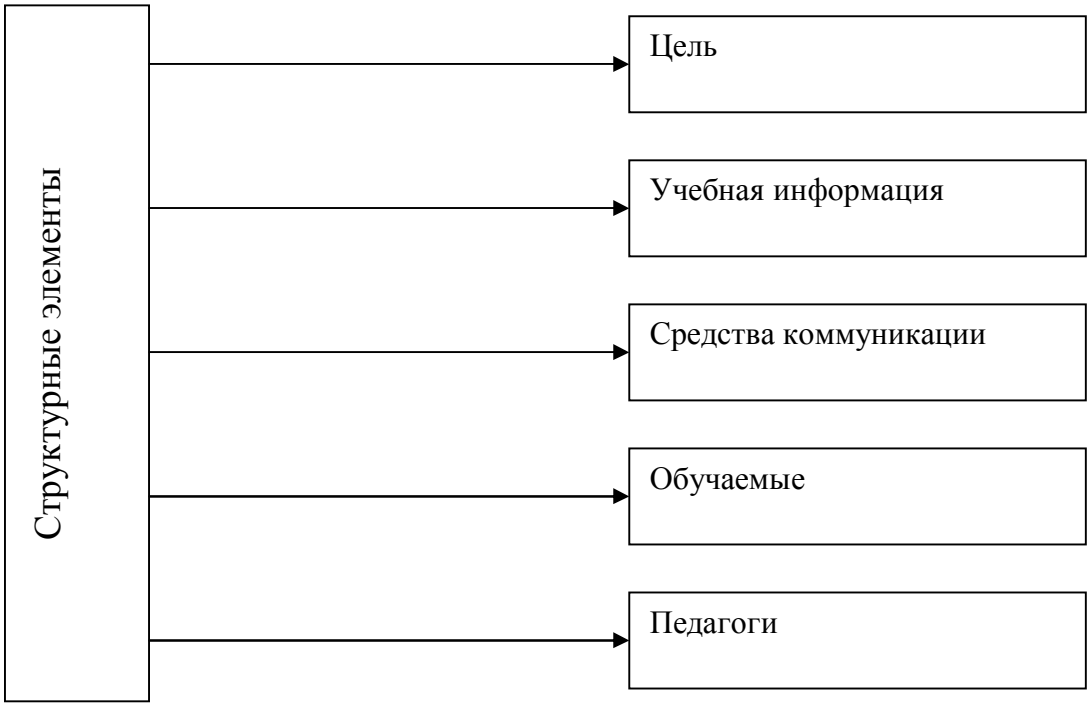


Рис. 1. Структура двухуровневой системы высшего профессионального образования

При целостном подходе к анализу новой системы важно выделить основные функциональные элементы, изменения в которых позволяют привести её к успешному достижению поставленных целей. Они представляют собой базовые связи между исходным состоянием элементов системы и конечным, искомым результатом. Такими элементами являются: исследовательский, связанный с изучением потребностей в образовании, необходимости в создании новых образовательных систем, с анализом противоречий между искомым и наличным уровнем продуктивности решения управленческих психолого-педагогических и учебных задач, факторов, определяющих эффективность деятельности педагогических коллективов; проектировочный, анализирующий тенденции развития общества и корректирующий в функционирование образовательных систем с целью сокращения разрыва между существующими результатами обучения, воспитания и профессиональной компетентности специалистов и искомыми, т.е. потребными обществу; конструктивный, нацеленный на создание, композиционное построение и экспериментальную проверку инновационных форм, методов обучения и воспитания; коммуникативный, регулирующий взаимоотношения

как по вертикали (между администрацией, педагогами и студентами), так и по горизонтали (между руководителями разных подразделений, профессорско-преподавательским составом и студентами между собой); организаторский, связанный с созданием соответствующих условий для эффективного функционирования образовательной системы в целом и ее структурных элементов [1]. Реализация инновационного потенциала новой системы на научной основе будет возможной и успешной, если предметом научных поисков сделать способы разрешения противоречий, возникающих между постоянно усложняющимися требованиями к подготовке профессиональных кадров и фактическим уровнем функционирования двухуровневой системы образования в целом и ее структурных компонентов.

Литература:

1. Вяткин Л. Г., Ольнева А. Б. Основы педагогики высшей школы. Саратов, 1999, с. 154–155.

2. Гусейнов А. З. Педагогический потенциал и перспективы двухуровневой системы образования в вузе. В: Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. Т. 12. 2012, № 4, с. 106.

3. Ефремов А. П., Чистохвалов В. Н. Кредиты и учебный процесс: научное издание. Москва: РУДН, 2003. 131 с.

4. Зёлко А. С. Педагогическая поддержка студентов вузов при переходе на двухуровневую систему подготовки: дисс. ... канд. пед. наук: Калининград, 2011. 345 с.

5. Калачев Ю. В., Сатлер В. В., Сударкина Е. А. Проблема перехода высшего образования в России к двухуровневой системе. В: Вестник Донского государственного технического университета. 2008, с. 116.

6. Пашкевич А. В. Профессиональное самоопределение учащихся школы в условиях перехода на двухуровневое высшее образование «бакалавриат-магистратура». В: Проблемы и перспективы развития образования в России. 2011, № 10, с. 358-359.

7. Рогачева И. И. Проблемы реализации двухуровневой системы образования в российской высшей школе. В: Научные проблемы гуманитарных исследований. 2009, № 11, с. 61.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ СОКОЛЬСКОГО ГИМНАСТИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ В ГРУЗИИ В КОНЦЕ XIX – В НАЧАЛЕ XX ВЕКА

Лях-Породько Алексей,
Национальный университет физического воспитания и спорта, Киев, Украина

Keywords: *Sokol movement, Caucasian region ruled by the Russian governor general, gymnastic societies “Sokol”.*

Abstract. *The paper presents the historical analysis of development of the Sokol gymnastic movement in the territory of the modern Georgia. Lands of Georgia in that period entered into the composition of the Russian empire. Peculiarities of the Sokol idea propagation and ways of the Sokol gymnastics incorporation into the educational and military surroundings are described. Besides, activity of the gymnastic societies “Sokol” in the Caucasian region ruled by the Russian governor general at the end of the 19th and beginning of the 20th centuries has been analyzed.*

Постановка проблемы. Сокольское гимнастическое движение возникло в Чехии во второй половине XIX века в разгар национально-освободительного движения славянских народов, которые находились под властью Австро-Венгерской и Османской

империи. Широко распространившись в самой Чехии, сокольское движение нашло огромную поддержку и среди хорватов, сербов, болгар, словенцев, поляков украинцев и россиян.

На территорию Российской империи сокольская идея проникла в конце XIX века, постепенно захватывая разные регионы страны. В те годы в состав Российской империи входили многие современные независимые государства: Россия, Украина, Польша, Белоруссия, Грузия и др., на территории, которых сокольское гимнастическое движение было очень популярно среди разных слоев населения вне зависимости от социального положения, встречая при этом повсеместную государственную поддержку.

Одним из центров развития сокольства в Российской империи в конце XIX – начале XX века была Грузия (в то время большая часть Кавказского наместничества, а частично и современные Армения и Азербайджан), которая была экономически и социально развита, имела выгодное географическое расположение и культурно-исторические традиции уходящие в глубину веков. Это способствовало развитию в регионе физического воспитания и спорта в целом и широкому распространению сокольской идеи в частности.

Таким образом, исторический анализ развития сокольского гимнастического движения позволит выявить особенности зарождения и развития сокольства в Грузии в конце XIX – в первой половине XX века.

Анализ последних исследований и публикаций. Проблема развития сокольского гимнастического движения была объектом научных работ ряда исследователей, которыми рассматривались разнообразные аспекты деятельности сокольства – предпосылки зарождения сокольского движения в Чехии [11], распространение сокльства как элемента физического воспитания и спорта стран Балканского полуострова [24], развитие сокольского движения в Западной Украине [2]. Существует ряд работ, в которых раскрываются особенности становления, идеологического содержания, взаимосвязи сокольской гимнастики со спортивными организациями, издательской деятельности сокольского движения в Российской империи [20]. Однако, недостаточно исследуемой остается проблема зарождения и развития сокольского гимнастического движения в Грузии в конце XIX – в первой половине XX века, что предопределяет актуальность научного поиска.

Связь исследования с научными программами, планами, темами. Научное исследование выполнено согласно к теме 1.2 сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг. «Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине».

Цель исследования – осуществить исторический анализ и выявить особенности развития сокольского гимнастического движения в Грузии в конце XIX – в первой половине XX века.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, историко-логический, описательный и хронологический методы.

Результаты исследования и их обсуждение. Появление сокольского гимнастического движения в Российской империи в целом и на территории современной Грузии в частности (в то время Кавказское наместничество) в конце XIX века было непосредственно связано с переселением чехов с порабощенной Родины в Западную часть Российской империи и с нарастающим освободительным движением

славянских народов (чехов, болгар, сербов и др.). Непосредственно в Кавказском наместничестве, то сокольское движение развивалось здесь в двух направлениях:

- внедрение сокольской гимнастики в систему образования Министерства Народного образования и Военного ведовства;
- создание и деятельность гимнастических обществ «Сокол».

Рассматривая развитие сокольства в Грузии в целом, и говоря об определенной дате его возникновения в частности необходимо сказать, что мнения исследователей в этом вопросе расходятся. Это приводит к тому, что, например год создания гимнастического общества в Тифлесе во многих источниках разный. В работе одного из первых советских исследователей истории физической культуры и спорта Е. Зеликсона (1940) находим 1890 год [6]. По данным Д. Крадмана – 1896 г. [14]. В свою очередь в статье о кратком историческом развитии сокольской гимнастики в Грузии автор Г. Егнатошвили утверждает, что в 1897 – 1898 годах в Тифлесе существовал гимнастический кружок, которым руководил чех-сокол Грумлик [5]. Эти же предположения подтверждает и современная исследовательница сокольского движения Н. Качулина, в статье которой говорится о 1897 годе [12]. Однако, понимая значимость первоисточников, нам удалось разыскать новые данные о времени возникновения гимнастического общества в Тифлисе. Исходя из этих данных (журнал «Сокол» (Москва) за 1911 год) и авторитета автора статьи А. Лукеша, можно утверждать, что это общество было создано в 1898 году [18].

С этой же проблемой неопределенности мы столкнулись и при определении года введения сокольской гимнастики в систему образования Кавказского учебного округа. Так по данным Е. Зеликсона с 1890 года в учебных заведениях этого округа гимнастика преподается по сокольской системе [6]. В свою очередь активный популяризатор сокольской идеи того времени А. Лукеш говорит о 1889 году, как о времени начала использования сокольской гимнастики [18]. Более подробную информацию мы узнаем из данных журнала «Сокол» за 1910 год, где уточняется, что с 1889 года упражнения по сокольской гимнастике и игры были введены в I мужской гимназии, а с 1890 года во II мужской гимназии города Тифлис [15]. В дальнейшем сокольская гимнастика преподавалась в Михайловском военном училище, Александровском учительском институте, Коммерческом училище, IV Мужской гимназии, Дворянской грузинской гимназии, Кадетском корпусе, Военно-фельдшерской школе, Железнодорожном клубе, III Женской гимназии, Реальном училище и во многих частях войск Тифлисского гарнизона [18].

Таким образом, появление сокольского гимнастического движения в Грузии в конце XIX века было непосредственно связано с заинтересованностью общественности в интеграции новых взглядов на развитие физического воспитания молодежи в системе образования и качественного улучшения физической подготовки военнослужащих, а также популяризации спорта, в частности гимнастики в регионе.

Одним из факторов популяризации сокольской гимнастики было то, что ее значимость для физического и морального воспитания молодежи осознавали преподаватели и директора учебных заведений, а также местные руководители системы образования, мнение которых играло не маловажную роль в распространении сокольства.

Не удивительно, что Кавказский учебный округ, был одним из первых, в котором сокольская гимнастика приобрела широкую популярность. В самом начале

преподавание гимнастики по сокольской системе было поручено чехам-соколам (Ю. Грумлик, А. Скотак, А. Лукеш и др.) специально приглашенных из Чехии по рекомендации руководителя Чешской Общины Сокольской Иосифа Шейнера [5; 13; 17]. И уже к 1910 году преподаватели гимнастики чехи-соколы были не только в Тифлисе, но и в других городах Кавказского наместничества: Тифлис – Вахек И. (II Мужская гимназия), Лукеш А. (I Мужская гимназия, Михайловское военное училище, Александровский учительский институт, Коммерческое училище), Швиплова Г. (III Женская гимназия); Батуми – Коуба В. (Мужская гимназия); Баку – Сикора Г. (Алексеевская гимназия); Поти – Шульц К. (Мужская гимназия); Хони – Гоудек А. [30].

С инициативы попечителя Кавказского учебного округа Н. Рудольфа с 1909 года впервые в Российской империи стали организовываться краткосрочные курсы гимнастики (по сокольской системе) [17, 26]. Курсы проходили в гг. Тифлисе, Кутаиси, Ставрополе, Екатеринодаре, Новороссийске [15]. Говоря о численности курсистов, следует отметить постоянно возрастающее количество участников, к примеру: 1909 г. окончило курс 118 человек; 1910 – более 250, а к 1912 г. их насчитывалось около 600 [18].

Традиционным в образовательной среде Грузии было организация и проведение гимнастических сокольских праздников. Например, в I Мужской гимназии в Тифлисе, где преподавателем был чех-сокол А. Лукеш, 24 апреля 1911 года состоялся годовой сокольский праздник как результат трудов учеников и учителя. В прессе того времени об это событии писали с восхищением. Для того, что бы окунуться в атмосферу, которая окружала эти выступления, приведем часть статьи как ценный исторический источник: «…Впечатление громадное. Действительно это был праздник ловкости, красоты, силы и мужества, сплошной бессловесный, но звучный гимн сокольской дисциплине. Стройными рядами выступали соколята, разнообразными и интересными приемами размыкались для упражнений и под задушевные звуки славянской музыки плавно, ритмично проделывали упражнения с красиво убранными цветами дугами, флажками, булавами. Строгая гармония, классическая пластика, царившая в этих упражнениях, полное слияние массы гимнастов в одно стройное целое, мощное и красивое в своем единении. Прекрасна была работа на снарядах; проделаны были с большим успехом трудные номера на турнике и брусьях» [1, с. 233]. Далее в статье говорится о причине такого успешного выступления учащихся. В первую очередь это заслуга видного деятеля в развитии сокольской идеи А. Лукеша в Российской империи в целом и в Грузии в частности: «…Выдающийся сокол, посвятивший всю свою жизнь на служение великой сокольской идеи, Лукеш, человек исключительной трудоспособности и организаторских дарований, достоин уже в настоящее время именоваться отцом сокольства на Кавказе» [1, с. 233].

Наряду с активным внедрением сокольской гимнастики в систему образования широкого распространения сокольская идея получила в результате деятельности гимнастических обществ «Сокол». Как было выше сказано гимнастическое общество в Тифлисе основано в 1898 году, одним из первых гимнастических обществ с сокольской идеологией в Российской империи. Это сокольское общество отличалось исключительной разнообразностью направлений деятельности: участие в создании «Союза Русского Сокольства»; делегирование представителей общества на съезды «Союза Русского Сокольства»; участие членов общества во Всесокольских и

региональных слетах; проведение заседаний общества по рассмотрению организационно-методических, кадровых, идеологических вопросов.

Следует отметить, что среди обществ вошедших в состав «Союза Русского Сокольства» в год основания (1910) было гимнастическое общество «Сокол» (Тифлис) [27]. Кроме этого представители общества постоянно принимали деятельное участие в съездах «Союза Русского Сокольства». К примеру, член гимнастическое общество «Сокол» (Тифлис) Г. Игнатьев был в числе участников Первого технического съезда «Союза Русского Сокольства» проходившего 26 – 27 декабря 1911 года в Москве [22]. На II Съезде руководителей «Союза Русского Сокольства», который состоялся в Киеве 17 – 18 апреля 1913 года тифлиских соколов представляли А. Лукеш и Г. Игнатьев [21]. Письменно приветствовали члены гимнастического общества «Сокол» (Тифлис) и лично от себя А. Лукеш участников I Общего съезда «Союза Русского Сокольства» состоявшегося 14 – 15 апреля 1911 года в Москве [10].

Особое значение руководители гимнастического общества «Сокол» (Тифлис) придавали международным связям с другими сокольскими организациями и в частности участию своих представителей во Всесокольских слетах проводимых в Праге.

Впервые члены тифлисского сокольского общества приняли участие в масштабных слетах в 1907 году, проходившем в Праге [3]. Кроме них в V Всесокольском слете от Российской империи участвовали представители Санкт-Петербурга, Киева, Москвы и Ялты. Также прибыли на слет «соколы» из Любляны, Белграда, Загреба, делегации из Франции, Люксембурга, США, Алжира, Германии, Бельгии, Болгарии [19].

Выступление «соколов» из Тифлиса ознаменовалось успехом. Они, выступая в низшем разряде среди 187 групп, заняли второе место, пропустив вперед только «соколов» из Киева [5, 25]. Делегация гимнастического общества «Сокол» (Тифлис) состояла из Лукеша, Вахека, Игнатьева, Живного, Бояхчева и Эльзенгера [16].

Более значительную численность (18 человек) и успешное выступление продемонстрировали члены тифлиского гимнастического общества «Сокол» в 1912 году, участвуя в VI Всесокольском слете (Прага) [4, 29]. Значимость участия «соколов» из Российской империи в целом и представителей г. Тифлиса в частности, а кроме них здесь были члены гимнастических обществ «Сокол» гг. Санкт-Петербурга, Москвы, Каменец-Подольска, Киева, Харькова, Воронежа и многих других городов подтверждается тем, что этот слет был юбилейным (50 лет основания сокольского движения), а главное он символизировал единение славянских народов в борьбе за национальную независимость и был официально назван I Всеславянским слетом.

«Соколы» из Тифлиса приняли участие в групповых и одиночных состязаниях низшего разряда, а также в некоторых других видах спорта (бег 300 м – Мохов Михаил). Так в групповых состязаниях из 311 групп участвовало 14 групп представляющих Российскую империю. Результат выступлений тифлисцев был следующим: они заняли первое место, набрав при этом 465,12 балов из 500 возможных (93,02 %) [7, 9].

В одиночных состязаниях участвовало почти 2000 человек, из которых 97 «соколов» из Российской империи [8]. Результаты выступлений соколов-гимнастов из Тифлиса в 1907 году подтвердили высокий уровень физической подготовленности членов общества, что в свою очередь дает нам право утверждать о правильно

выбранной системе гимнастики, развитию которой способствуют именно такие успешные выступления на международной гимнастическо-спортивной арене. Кроме этого, в 1913 году в Киеве состоялся слет «соколов» Юго-Западного региона Российской империи, участие в котором приняли представители гимнастического общества «Сокол» (Тифлис) [23, 32].

Несомненно, одним из важнейших путей улучшения деятельности общества была организация и проведение заседаний совета и технического комитета, на которых рассматривались разнообразнейшие вопросы: годовые отчеты, кадровое обеспечение, атрибутика общества, организация гимнастических праздников, выступление членов общества на международной арене и др.

К примеру, в 1910 году состоялось 11 заседаний совета и 8 заседаний технического комитета [33]. В этом же году было проведено четыре гимнастических праздника с участием мужчин-соколов и женщин-соколок [18, 33]. Кроме гимнастики в обществе культивировались и другие виды спорта: легкая атлетика, футбол, тяжелая атлетика. Важное значение придавалось культурно-просветительской деятельности, для реализации которой при обществе была создана специальная библиотека, а также неоднократно устраивались гимнастические выступления с музыкальным сопровождением и чтением образовательных и исторических лекций.

Следует отметить интереснейший факт, о том, что 20 февраля 1911 года на очередном ежегодном собрании членов гимнастического общества «Сокол» (Тифлис) были проведены выборы членов правления и ревизионной комиссии на текущий год [31], в результате которого председателем общества избран Н. Перекрестов, занимающий этот пост с 1898 года, т.е. 12 лет со дня учреждения. Заместителем его был избран Н. Ростомбеков, а неизменным гимназиархом оставался А. Лукеш.

Гимнастическое общество «Сокол» в Тифлисе существовало до 1917 года включительно. Также в Кавказском наместничестве в этот период функционировали сокольские общества в Баку и Батуми [28]. После известных событий 1917 года в Российской империи, на Кавказе возникают новые гимнастическо-спортивные общества под названием «Шевардени», что в переводе на русский язык означает «Горный орел» т. е. «Сокол».

Таким образом, деятельность тифлесских «соколов» была направлена на решение разнообразных вопросов связанных с усовершенствованием структурно-организационных аспектов, обеспечением и подготовкою кадров, участием во Всесокольских слетах и др. В целом же развитие сокольского движения в Кавказском наместничестве было направленно на популяризацию сокольской идеи и гимнастики, а также вовлечение в свои ряды широкие массы населения.

Перспективы дальнейших исследований предполагают исторический анализ развития сокольского гимнастического движения в Грузии в 20-30 гг. XX столетия.

Вывод

Идеи сокольского движения проникли в Российскую империю в конце XIX века, в частности на территорию Кавказского наместничества, где сокольство нашло прекрасные возможности для дальнейшего развития. Популярность этому движению придавало то, что преподавание гимнастики в образовательных заведениях Кавказского учебного округа основывалось на сокольской системе. Кроме того, большую часть преподавателей гимнастики составляли именно «соколы», специально приглашенные из Чехии. Огромное значение в популяризации сокольства имела деятельность

гимнастических обществ «Сокол», так как в них могли вступить разные по возрасту, полу и социальному положению слои населения, а сильнейшие члены общества представляли его на международной арене. Это способствовало широкому распространению сокольской идеи и массовому увлечению сокольской гимнастикой.

Литература:

1. *А. К-ий. Тифлис. В: Сокол. 1911, №8-9, с. 233-234.*
2. *Вацеба О. М. Спортивно-гімнастичний рух в Західній Україні (кінець XIX ст. – 30-ті роки XX ст.): дис. ...канд. пед. наук. Киев, 1994. 360 с.*
3. *Готлиб А. Г. Российско-шведская выставка физического развития и спорта 1909 года в Санкт Петербурге. В: Журнал Министерства Народного просвещения. 1910, № 2, Часть 25, с. 178-218.*
4. *Доклад начальника. В: Вестник Русского сокольства. 1913, № 4, с. 93-106.*
5. *Егнатошвили Е. Республика гимнастов. В: Гимнастика. 1937, № 8. с. 14.*
6. *Зеликсон Е. Ю. Очерки по истории физической культуры в СССР. От отменны крепостного права и развития промышленного капитализма до Великой октябрьской социалистической революции (1861-1917). Москва: Физкультура и спорт, 1940. 176 с.*
7. *Известия Союза Русского Сокольства. В: Сокол. 1912, № 2, с. 32-34.*
8. *Итоги Пражских состязаний. В: Вестник Русского сокольства. 1913, № 2, с. 45-49.*
9. *Итоги Пражских состязаний. В: Вестник Русского сокольства. 1913, №3, . 75.*
10. *І-й Общий съезд Союза Русского Сокольства. В: Сокол. 1911, №8-9, с. 196-201.*
11. *Качулина Н. Н. Исторические условия возникновения Сокольского движения. В: Олімпійський спорт і спорт для всіх: IX Міжнар. наук. конгрес: Тези допов. Киев, Олімпійська літ., 2005, с. 65.*
12. *Качулина Н. Н. Традиции сокольских организаций России. В: Теория и практика физической культуры. 2007, №4, с. 46.*
13. *Кривилев Леонид. Любовь к родине, наука и славянство. В: Спортивная жизнь России. 1996, №6, с. 37-39.*
14. *Крадман Д. А. Физическая культура и спорт в государствах западной Европы в Новое время (XVII век – 1917 г.): дисс. ...доктора пед. наук. Москва, 1973. 284 с.*
15. *Курсы гимнастики на Кавказе. В: Сокол, 1910, №2, с. 30.*
16. *Лоссовский П. Чешские гимнастические общества «Соколов» В: Русский спорт. 1919, №14, с. 18-20.*
17. *Лукеш А. Гимнастика в средних учебных заведениях. В: Сокол. 1912-13. №2, с. 24 – 26.*
18. *Лукеш А. Тифлис. В: Сокол. 1911, № 6. с. 161 – 162.*
19. *Лях-Породько О. О. Організація та проведення Всесокільських зльотів і вплив їх на розвиток сокільського руху. В: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: монографія. Харків: ХДАДМ (ХХПІ). 2009. с. 104-112.*
20. *Лях-Породько О.О. Сокільський гімнастичний рух у Російській імперії наприкінці XIX – початку XX століття (на матеріалі території сучасної України): дис. ...канд. наук з фіз.. вих. і спорту. Киев, 2010. 204 с.*
21. *Официальный отдел. В: Вестник русского сокольства. 1913, №2, с. 38 – 40.*
22. *Первый технический съезд Союза Русского Сокольства. В: Сокол. 1912, №6, с. 105 – 107.*
23. *П. О-во «Сокол». В: Красота и сила. 1913, №2, с. 13.*
24. *Попеску И.К. Становление и развитие физической культуры и спорта народов Балканского полуострова (XI вв. до н. э. – 80-е годы XX в.): дис. ...доктора пед. наук: Киев, 1997. 414 с.*
25. *Российский А. Сокольство.В: Киев. 1910, №12, с. 4-6.*
26. *Скворцов А. Е. Подготовка кадров по физическому воспитанию в России для учебных заведений (1905-1917 гг.). В: Теория и практика физической культуры. 1980, №10, с. 49-51.*
27. *Сокол. 1910, №2, с. 28.*
28. *Сокольские адреса. В: Вестник Русского сокольства. 1917, №8-10, с. 137-138*
29. *Сокольский слет в Праге в июне 1912 года. Составил И.А. Ленс. Астрахань.: Паровая новая русская типография, 1913. 22 с.*
30. *Список преподавателей гимнастики – соколов в России. В: Сокол. 1910, №2, с. 30-31.*
31. *Тифлис. В: Русский спорт. 1911, №16, с. 6.*
32. *Тифлис. В: Сокол. 1914, №4-5, с. 10.*
33. *Тифлисские «сокола». В: Русский спорт. 1911, №17, с. 10.*

ИНТЕРАКТИВНАЯ ЛЕКЦИЯ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ МАГИСТРАНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мищенко Наталья,
Уральский государственный университет физической культуры, Россия

Keywords: *competence, active learning, interactive learning, innovative learning, interactive lecture, graduate.*
Abstract. *The article considers the theoretical and practical aspects of active learning of students. Presents interactive lectures in professional education graduate physical education.*

Введение. Современная система профессионального образования переживает реформирование предусматривающее переход к уровневой подготовке. Но реформирование заключается не только в этом, меняется само содержание подготовки. Все российские вузы приступили к реализации образовательного процесса по федеральным государственным образовательным стандартам третьего поколения (ФГОС), которые принципиально отличаются от действовавших ранее образовательных стандартов. ФГОС определяют требования к результатам усвоения основной образовательной программы (ООП) через формирование общекультурных и профессиональных компетенций.

Согласно ФГОС *«реализация компетентностного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий».* Удельный вес таких занятий в учебном процессе должен составлять 20-30 % аудиторных занятий, в зависимости от направления подготовки. Таким образом, внедрение интерактивных форм обучения – одно из важнейших направлений совершенствования подготовки студентов-магистрантов в современном вузе.

Организация исследования. В исследовании принимали участие магистранты 1 курса кафедры теории и методики физического воспитания Уральского государственного университета физической культуры.

Анализ результатов исследования. Остановимся на специфике интерактивной лекции и рассмотрим ее возможности.

В образовании сложились и утвердились три формы взаимодействия преподавателя и студентов: пассивные методы, активные методы и интерактивные методы.

Пассивный метод – это форма взаимодействия преподавателя и студента, в которой преподаватель является основным действующим лицом и управляющим ходом занятия, а студенты выступают в роли пассивных слушателей, подчиненных директивам преподавателя. Связь преподавателя со студентами на пассивных занятиях осуществляется посредством опросов, самостоятельных, контрольных работ, тестов и т.д.

Активный метод – это форма взаимодействия студентов и преподавателя, при которой они взаимодействуют друг с другом в ходе занятия и студенты здесь не пассивные слушатели, а активные участники, студенты и преподаватель находятся на равных правах.

Понятие «интерактивный» происходит от английского «interact» («inter» – «взаимный», «act» – «действовать»). Интерактивный метод– метод, позволяющий взаимодействовать между собой как преподавателю со студентами, так и студентам между собой, направлен на доминирование активности студентов в процессе обучения.

Интерактивное обучение – это специальная форма организации познавательной деятельности. Она подразумевает вполне конкретные и прогнозируемые цели. Одна из таких целей состоит в создании комфортных условий обучения, при которых студент или слушатель чувствует свою успешность, свою интеллектуальную состоятельность, что делает продуктивным сам процесс обучения.

Интерактивное обучение – способ познания, основанный на диалоговых формах взаимодействия участников образовательного процесса; обучение, погруженное в общение, в ходе которого у обучающихся формируются навыки совместной деятельности. Это метод, при котором «все обучают каждого и каждый обучает всех» [2].

Для решения воспитательных и учебных задач преподавателем могут быть использованы следующие интерактивные формы: круглый стол (дискуссия, дебаты); мозговой штурм (брейнсторм, мозговая атака); деловые и ролевые игры; case-study (анализ конкретных ситуаций, ситуационный анализ); мастер класс. Среди них особое место занимает интерактивная лекция.

По мнению С. Б. Ступиной (2009*),* интерактивная лекция представляет собой синтетическую форму организации учебного процесса, которая объединяет в себе элементы традиционной лекции, тренинга, игровые методики [4]. Ее основная задача – активизировать обучаемых, вовлечь их в учебный процесс при полном контроле со стороны лектора.

В педагогике предлагается следующее определение интерактивной лекции – «это методическая среда, в которой на основе взаимодействия студентов с преподавателем и студентов между собой осуществляется их рецептивно-продуктивная деятельность, направленная на зрительное или слуховое восприятие поступающей информации...» [1].

Интерактивный лекционный формат характеризуется высокой степенью гибкости, которая достигается постоянным отслеживанием реакций участников и переключением с режима пассивной лекции в режим активного участия.

По сравнению с традиционными интерактивные лекции имеют ряд особенностей: 1) насыщенность разнообразными элементами (упражнениями, заданиями, играми, кроссвордами и др.), стимулирующими активность слушателей; 2) постоянная обработка информации, которая как следствие может быть легко воспроизведена по истечении времени; 3) активное участие студентов (возможность общения друг с другом и с лектором); 4) двусторонняя коммуникация (студенты часто получают обратную связь друг от друга и от лектора); 5) высокая степень регулирования (лектор полностью контролирует уровень взаимодействия между участниками) [3].

Интерактивные лекции имеют массу вариантов проведения и могут осуществляться в разных форматах. Как правило, они включают в себя встроенные викторины, игры, разнообразные задания, предусматривают взаимодействие и контроль над ходом презентации со стороны аудитории**.** Интерактивные лекции

целесообразно использовать при изучении сложного материала, требующего пошагового усвоения, осмысления ключевых моментов, неоднократного повторения с целью основательного изучения**.** Важным условием проведения интерактивной лекции является также наличие специализированной аудитории, оснащённой компьютерной техникой и современными средствами публичной демонстрации визуального и звукового учебного материала.

По способу изложения материала интерактивные лекции различаются на: проблемная лекция, лекция с запланированными ошибками (лекция-провокация), лекция вдвоем, лекция-визуализация, лекция «пресс-конференция», лекция-беседа или «диалог с аудиторией», лекция-дискуссия, лекция с разбором конкретных ситуаций.

В практике обучения студентов-магистрантов 1 курса Уральского государственного университета физической культуры по программе «Модель специалиста физической культуры и спорта» получил распространение следующий формат чтения интерактивной лекции: через определенные интервалы времени лекция останавливается и студентам предлагается написать резюме услышанного. Резюме зачитываются, аудитория выбирает лучшие, наиболее точно отражающие содержание изложенного лектором материала. Или другой вариант. При чтении лекции лектор предупреждает аудиторию, что время от времени будет в случайном порядке выбирать студентов и просить их кратко пересказать содержание услышанного фрагмента лекции. Спустя 10-15 минут преподаватель останавливает лекцию, делает краткую паузу, чтобы студенты могли подготовиться к интерпретации фрагмента. Студенты пересказывают услышанное своими словами. В случае неполного воспроизведения добавляются упущенные детали. Процедура повторяется на протяжении лекции несколько раз. Возможен и следующий вариант. Преподаватель делает краткий обзор основной темы лекции, определяет три-четыре подтемы и просит студентов подготовить хотя бы по одному вопросу на каждую из них. После освещения каждой подтемы, студенты в течение нескольких минут задают вопросы преподавателю. Фактически изложение лекционного материала по ходу сопровождается пресс-конференцией. В конце лекции, лектор просит студентов назвать наиболее интересные проблемные вопросы из числа заданных.

Анализ проведенных интерактивных лекций с магистрантами показал, что такая форма проведения очень интересна студентам, но, в то же время, существуют определенные проблемы при ее проведении: не все студенты готовы общаться с преподавателем «на равных» в процессе лекции; студенческая аудитория психологически не подготовлена к общению, поскольку привыкла к пассивному материалу на традиционных лекциях. Кроме того, изначально существует большая вероятность низкого профессионального уровня такого общения в силу объективного незнания обучающимися теоретической основы по излагаемой теме, а на первых лекциях – и по учебному курсу в целом.

Интерактивные лекции невероятно трудоемки и требуют от преподавателя лекторского опыта и мастерства. Особое значение здесь приобретает умение преподавателя в каждом конкретном случае, учитывая тему лекции, обеспечить оптимальное соотношение аудиальной и визуальной форм передачи знаний, использовать приемы переключения модальностей восприятия информации**.** При этом следует минимизировать такие ситуации, при которых, например, восприятие текста

презентации отвлекает студентов от сопутствующего устного изложения лекционного материала, а речь лектора, в свою очередь, не дает в полной мере сосредоточить внимание на соответствующих наглядных пособиях. В то же время, количество лекционных часов, предусматриваемых рабочими программами изучаемых дисциплин, в том числе и дисциплины «Модель специалиста физической культуры и спорта», чрезвычайно ограничено. Это заставляет переходить на более жесткую систему отбора материала для лекций, активно и органично использовать наглядные пособия, технические мультимедийные средства и др.

Выводы. Таким образом, для подготовки конкурентоспособных специалистов сферы физической культуры и спорта, готовых к эффективной профессиональной деятельности необходимо широко применять различные инновационные, в том числе и интерактивные технологии.

Проводимая с позиций интерактивного обучения современная лекция должна: быть проблемной по содержанию и проведению; быть гибкой по структуре, давая возможность лектору вносить коррективы по ходу занятий, с учетом ответной реакции слушателей, получаемой на основе обратной связи; проводится преподавателем, стремящимся к овладению ораторским искусством, но ориентированным не столько на монолог, сколько на дискуссию, диалог со слушателями; обеспечиваться наглядными пособиями и ТСО, позволяющими лектору оперировать яркими образами и наглядной информацией; проводится с элементами диалога и дискуссии, осуществляя тем самым обратную связь преподавателя со студентами-магистрантами.

Применение интерактивных лекций позволяет поддерживать внимание студентов-магистрантов на протяжении всего лекционного занятия, стимулировать их усилия по усвоению программного материала, развивать самостоятельность мышления, познавательную активность, а также навыки презентаций, публичных выступлений, участия в дебатах, дискуссиях.

Проблемы лекционной формы обучения в магистратуре являются весьма многоаспектными и далеко не ограничиваются рассмотренными в настоящей работе. Использование при подготовке магистров современных технологий и интерактивных методов передачи знаний призваны помогать лучшему овладению учебным материалом, но они не должны подменять собой традиционное значение и качественную содержательность лекции в учебном процессе.

Литература:

1. *Воронин, А. С. Словарь терминов по общей и социальной педагогике. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, 2006. 135 с.*

2. Дьяченко, В. Коллективный способ обучения становится массовой практикой. В: Народное образование. 2008, №1, с. 191-197.

3. Сорокина, Е. И., Маковкина Л. Н., Колобова М. О. Использование интерактивных методов обучения при проведении лекционных занятий. В: Теория и практика образования в современном мире: материалы III междунар. науч. конф. Санкт-Петербург: Реноме, 2013, с. 167-169.

4. Ступина, С. Б. Технологии интерактивного обучения в высшей школе: учеб.-метод. пособие. Саратов: Наука, 2009. 52 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ ТРЕНЕРА В ОПРЕДЕЛЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНА

Пристинская Татьяна,
Донбасский государственный педагогический университет, Украина

Keywords: *free style wrestling, competitive activity, psychological reliability.*
Abstract*. The article introduces the results of pedagogical observations concerning psychological state of free style wrestlers in the process of training and competitive activities. The evidence proves that psychological reliability of a sportsman is one of the most important factors of his or her competitive activity.*

Введение. Интегральная подготовка спортсмена остается актуальной проблемой спорта высших достижений. Важным ее компонентом является психологическая надежность, как комплексное качество спортсмена. В научной литературе, на основе теоретических и экспериментальных данных, выделяют основные группы факторов, которые предопределяют надежность соревновательной деятельности спортсмена: биомеханические, медико-биологические, психологические и морально-волевые [1, 2, 3]. На наш взгляд психологический и морально-волевой факторы следует рассматривать как одни из наиболее важных в соревновательной подготовке и деятельности спортсменов. В связи с этим, формирование у будущего тренера практических знаний в определении психологической надежности спортсмена является важной составляющей успеха его будущей профессиональной деятельности.

Анализируя данные научных исследований и публикаций, следует отметить, что в настоящее время спорт достиг такой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находятся примерно на одинаковом уровне. Поэтому исход соревнований во многом определяется факторами психологической готовности, надежностью спортсмена демонстрировать наилучший результат в наиболее значимом поединке. Чем ответственнее соревнование, тем напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретает психологическое состояние и способность проявления спортсменом своих личностных морально-волевых качеств [4, 5, 6].

Особенности соревновательной деятельности подчеркивают ее специфичность в экстремальности самой деятельности, в борьбе за высший результат с проявлением всего арсенала личностных морально-волевых качеств, в слиянии субъекта и объекта деятельности, обусловливая индивидуализацию подходов к надежности в спортивной практике. Надежность в спорте определяется эффективностью и стабильностью высоких результатов. Неспособность спортсмена демонстрировать лучшие результаты в каждом соревновании является психолого-педагогической проблемой, которую современный специалист должен понимать и искать пути ее решения. Одним из них, по мнению В. Пристинского, Т. Пристинской, является необходимость формирования у тренера знаний в определении психологической надежности спортсмена на основании анализа результатов соревновательной практики [4, 5].

Методология и организация исследования. Данное исследование выполнено в соответствии с планом НИР кафедры здоровья человека, биологии, физического воспитания и физической реабилитации “Донбасского государственного

педагогического университета” по теме “Научно-методические основы спортивной подготовки студентов вузов”.

Целью работы явилось формирование у будущего тренера знаний в определении психологической надежности борцов вольного стиля и умения их использовать в условиях соревнований.

Достижение поставленной цели осуществлялось в процессе реализации следующих задач:

- систематизация, анализ и обобщение данных литературных источников, инновационного опыта лучших тренеров;

- углубление знаний будущего тренера в определении уровня психологической надежности борцов вольного стиля в соревновательный период.

Анализ результатов исследования. Обобщая данные литературных источников, анализируя достижения теории и практики спортивной подготовки, а также собственный спортивный и тренерский опыт, следует отметить, что одним из важных компонентов оптимальной готовности к соревновательной деятельности является уровень эмоционального возбуждения спортсмена. О степени его проявления мы судим по частоте сердечных сокращений, электрокожному сопротивлению и другим показателям, которые характеризуют изменения повседневного тренировочного состояния. В спорте выделяют состояние “безразличия”, “самоуспокоенности”, “спокойной уверенности”, “боевой готовности”, “предстартовой лихорадки”, “апатии”.

Результаты педагогических наблюдений показали, что уровень психологического напряжения спортсмена возрастает от состояния безразличия до состояния предстартовой лихорадки, при котором уже наблюдается дисгармония функциональных систем организма, обеспечивающих успешную деятельность. Состояние апатии представляет собой значительное снижение психологического комфорта, как правило, вследствие перенапряжения в предстартовой ситуации. Оптимальными состояниями, когда высока надежность, тоесть вероятность показать наивысшую результативность, являются состояния спокойной уверенности и боевой готовности. Мы наблюдали, что состояние уверенности и боевой готовности характеризуются достаточным уровнем напряжения, а при предстартовой лихорадке – чрезмерным. В этом случае для соответствующей организации функциональных систем организма спортсмена надежность несколько снижена, но достижение высокого результата не исключается. В состоянии апатии, возникающей вследствие охранительного торможения, достижение высокого результата, как показали наши наблюдения, невозможно, а надежность (как вероятность показать высокий результат) практически равна нулю.

Результат схватки в вольной борьбе во многом определяется психологической надежностью спортсмена. Анализируя тренировочные схватки между спортсменами высокого уровня мы отмечали, что непринужденность обстановки и отсутствие “давления” на результат повышают эффективность соревновательной деятельности.

На наш взгляд, психологическая надежность – это более узкое понятие, чем эффективность, которое включает еще и стабильность демонстрируемого результата. Характеризуя проявления факторов успешности в процессе соревновательной подготовки, мы наблюдали закономерность, которая проявляется в приобретении состояния тренированности, затем – оптимальной готовности и, наконец, боевой готовности к наиболее ответственной схватке. Таким образом, в процессе

целенаправленной подготовки мы наблюдали стабилизацию и закрепление перманентных, текущих и оперативных функциональных состояний, что приводило к повышению психологической надежности. Однако данные факторы успешности еще не следует рассматривать как факторы надежности.

Оптимальную готовность спортсмена мы понимаем как целостную предстартовую реакцию организма и психики, которая способствует эффективному формированию состояния спортивной формы. В результате исследования психологической готовности спортсмена было установлено, что наиболее важными являются мотивационный (знания и представления об условиях соревнования и требованиях к проявлению личностных морально-волевых качеств), операциональный (владение способами ведения соревновательной деятельности, знаниями, умениями, навыками, мыслительными операциями), *волевой* (самоконтроль, самомобилизация, управление действиями) и самооценочный (субъективная оценка вероятности достижения цели) компоненты. Эти компоненты, характеризующие состояние оптимальной готовности, определяют силу потребности спортсмена в демонстрации максимального результата на фоне повышенного эмоционального возбуждения. Поэтому уровень готовности определяется мобилизацией потенциальных возможностей спортсмена, а достижение оптимальной спортивной формы – увеличением резервных возможностей организма.

Достижение оптимального состояния готовности предполагает регулярное участие спортсмена в соревнованиях (тренировочные, подводящие, основные). Главной целью соревнований является победа, высшее достижение. Для тренировочных и подводящих соревнований еще одной, на наш взгляд не менее важной целью, является совершенствование технической и тактической подготовленности. Тактическое мастерство спортсмена определяет образно-концептуальную модель предстоящего поединка (информационные средства); техническое мастерство – универсальность и вариативность владения разнообразными соревновательными приемами; физическая подготовленность – это основа закрепившегося состояния общей работоспособности (энергетические возможности).

Конструктивный анализ и осмысление сформулированных положений дают возможность будущему тренеру понять механизмы возникновения психологического напряжения с учетом особенностей соревновательной деятельности.

Если считать тренировочные и подводящие соревнования компонентами учебно-тренировочного процесса, то основным критерием эффективности соревнований является спортивный результат, а критерием эффективности тренировочного процесса – уровень совершенствования мастерства и степень психологической готовности к конкретному соревнованию. В связи с этим, будущий тренер должен понимать, что критерием надежности соревновательной деятельности является стабильный результат, а критерием надежности тренировочной деятельности – стабильность подготовленности и оптимальный уровень готовности к конкретным соревнованиям в течение определенного периода. Поскольку подготовленность является основой и надежности, и эффективности, то тренер должен знать, что соревновательная надежность формируется в процессе учебно-тренировочных занятий, и определяется качеством и надежностью всего процесса подготовки.

Для определения уровня психологической надежности борцов вольного стиля в соревновательный период мы провели ряд специальных наблюдений и опрос спортсменов, что позволило гипотетически выяснить степень предполагаемого

проявления психологической надежности каждого из них. Сравнительный анализ проявления этих показателей в процессе учебно-тренировочных и соревновательных схваток подтвердил наши предположения о том, что спортсмены с более высокой самооценкой и уравновешенным психологическим состоянием демонстрируют более высокие результаты, чем те, которые недооценили свои возможности в превосходстве над соперником, хотя по физическим и технико-тактическим параметрам они были подготовлены на должном уровне.

Результаты исследования показали, что в 79,4% случаев несобранность, невнимательность, состояние неуверенности стали одной из причин поражения спортсменов. В связи с этим, мы обращаем внимание будущего тренера на то, что в спортивной психологии такое состояние спортсмена называется “перегоранием”, которое возникает вследствие чрезмерного психологического напряжения нервной системы. Тренер должен найти адекватные средства, методы и формы воздействия на спортсмена, которые бы снизили проявление такого состояния.

Вторым по значимости фактором проявления надежности (64,4% случаев) оказалось состояние, когда спортсмен недооценивал уровень подготовленности соперника, и переоценивал свои возможности. Мы наблюдали, что состояние чрезмерной самоуверенности приводило также к снижению мотивации в дальнейшей тренировочной деятельности. В 35,7% случаев степень надежности определялась уровнем мотивации (отсутствие стимула, психологического настроя на победу и т.п.), а в 14,3% случаев – это недостаточное проявление морально-волевых качеств в преодолении сложных соревновательных ситуаций.

Выводы. Таким образом, результаты исследования показали, что формирование знаний о психологической надежности и оптимальной готовности спортсмена к предстоящим соревнованиям является важной составляющей успешной профессиональной деятельности тренера – как педагога и психолога, которому спортсмен доверяет и надеется на его поддержку вне зависимости от результата.

Литература:

1. *Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 160 с.*

2. Войтенко А. М, Круглова Т. Э., Левицкий А. Г. Теория и практика управления учебным и тренировочным процессом. В: Вестник Балтийской педагогической академии. Санкт Петербург, 2006, с.200

3. Курбанов Х. К., Пилоян Р. А. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований. В: Спортивная борьба. 1985, с. 100.

4. Пристинский В. Н. Психолого-педагогические аспекты оптимизации профессиональной подготовки преподавателя-тренера к деятельности в спорте высших достижений. В: Актуальные проблемы современного спорта. Региональные аспекты : материалы науч.-практ. конф. Донецк, 2002, с. 276-279.

5. Пристинський В. М., Пристинська Т. М. Фізіологічні основи механізмів адаптації до фізичних навантажень у спорті. В: Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : збірник наук. праць ІУ міжн. (Інтернет) наук.-практ. конф. Харьков: Акад. ВВ МВС України, 2010, с. 135-137.

6. Туманян Г. С. Спортивная борьба. Москва: Физкультура и спорт, 1999. 240 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ СТАНДАРТОВ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Пристинский Владимир,
Донбасский государственный педагогический университет, Украина

Keywords*: students, university, creativity, creativeness, critical thinking, pedagogical technologies, innovations, healthsaving educational environment, professional training.*

Abstract. *The article presents the experience in the development of creative pedagogical technologies aimed at the formation of higher educational establishments students' modern valeological outlooks. There has been justified the expediency of the use of the critical thinking essentials in the development of the human necessity to lead a healthy lifestyle as one the main factors in the professional training.*

Введение. Внедрение в практику профессиональной подготовки студентов университетов креативных педагогических технологий предопределяет качественные обновления в системе высшего образования в контексте реализации разнообразных научных, образовательных, воспитательных, оздоровительных программ и проектов.

Развитие современного образования предусматривает поиск инновационных подходов в формировании способности человека мыслить и действовать по-новому. В связи с этим, необходима обновленная теория, а также технологии ее реализации, направленные на формирование у будущего специалиста нового типа мышления, нового стиля жизни, прежде всего, в обеспечении неопровержимых ценностей общества – ценности жизни, здоровья, здорового образа жизни, профессиональной самореализации. Такая теория существует – это теория критического мышления, которая, однако, по нашему мнению, еще недостаточно востребована в системе высшего образования в области физической культуры и валеологии [1, 4].

Термин “критическое мышление” появился в научном информационном пространстве в конце 20-го столетия. Мы разделяем достаточно известные точки зрения ученых, в частности M. Scriven, R. Paul, V. Ruggiero [5], которые характеризуют критическое мышление, как интеллектуально дисциплинирующий процесс активной и умелой концептуализации; как результат применения анализа, синтеза и (или) оценки информации, полученной в процессе наблюдений, жизненного опыта; как результат общения, который способствует формированию убеждений, принятию соответствующих решений и действий. В своей идеальной форме критическое мышление основано на универсальных духовных ценностях, которые выходят за пределы предмета ясности, точности, последовательности, актуальности, причинности, глубины и широты диапазона представленных точек зрения.

Мышление большинства наших студентов ориентировано на выполнение рутинных учебных процедур, получение знаний, совершенствование прежде приобретенных умений и навыков, то есть результат такого типа мышления, скорее всего, заранее прогнозируемый. Все сказанное в полной мере относится и к проявлению критического мышления человека относительно духовных ценностей физической культуры, высшим проявлением которых являются генерирование здоровья, формирование здорового образа жизни, оптимальная двигательная активность [1, 2, 4].

По мнению В. Пристинского, Т. Пристинской, Г. Шевченко [1, 3, 4] актуальной остается проблема дальнейшего научного обоснования организационно-педагогических и методических условий оптимизации профессиональной подготовки студентов на основе разработки педагогических моделей формирования здоровьесберегающего пространства университета с учетом стандартов критического мышления.

Методология и организация исследования. Исследование выполнено в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательского института духовного развития человека Восточноукраинского национального университета им. Владимира Даля (г. Луганск, Украина; директор института – док. пед. наук, профессор, член-корреспондент НАПН Украины Шевченко Г. П.) и Научно-исследовательской лаборатории духовного и физического воспитания учащейся молодежи и студентов Донбасского государственного педагогического университета (г. Славянск, Украина; заведующий лаборатории – док. философии, канд. пед. наук, доцент Пристинский В. Н.).

Целью данной статьи является представление опыта использования основ критического мышления для разработки и внедрения в практику профессиональной подготовки студентов интерактивных технологий, направленных на формирование духовных ценностей физической культуры будущего специалиста.

Анализ результатов исследования. На наше твердое убеждение в условиях глобального мира нужен новый, нестандартный для многих из нас тип мышления – критическое мышление. Критическое мышление, основанное на стандартах интеллектуальной деятельности, поможет специалисту в области физической культуры находить множество неординарных путей реализации проблемы формирования ценностей здоровья, как важнейшего фактора профессиональной самореализации человека.

Сегодня чрезвычайно важно формировать личность специалиста в области физической культуры, который мыслит критически и деятельно в новой кросс-культурной динамической среде глобального мира. В связи с этим, одной из важных задач высшего профессионального образования, на наш взгляд, следует считать развитие, так называемого ”открытого ума”, как неотъемлемой составляющей высокоразвитого интеллекта, который находится в постоянном поиске (отбирает, сомневается, убеждается, принимает взвешенное решение, неподвластное эмоциям) [4, 5].

По мнению член-корреспондента НАПН Украины Г. Шевченко, недостаточно высокая эффективность современного образования состоит в том, что оно опирается, прежде всего, на логико-рассудочный и формально-информативный аспекты, технократическое мировоззрение в отрыве от духовно-нравственных смыслов и ценностей. Альтернативой информационной модели образования может стать ”критическое мышление”, ”рефлексивное образование”, ”образование и обучение как исследование” [3, с. 204].

Следует констатировать, что высшее образование в области физической культуры еще не изыскало других способов формирования профессиональной культуры мышления будущего специалиста, кроме, как научить его ставить под сомнение разные суждения, оценивая их правильность. Творческое, креативное мышление основывается на рациональных и осознанных идеях, поиске и создании нового, неизвестного ранее решения, неизвестной проблемы. Предназначением же критического мышления

является, прежде всего, реализация этого творчества, направленного на будущую жизнедеятельность человека, его профессиональную практику, профессиональную самореализацию [1, 4, 5].

Прикладную реализацию стандартов критического мышления в практике профессиональной подготовки мы видим, прежде всего, в разработке и внедрении в учебно-воспитательный процесс креативных педагогических технологий, которые бы обеспечивали формирование творческого отношения студентов к духовным ценностям физической культуры, высшим проявлением которых является генерирование здоровья человека, формирование здорового образа жизни. При этом необходимо рассматривать здоровье, как целенаправленный процесс сохранения и развития биопсихосоциальных функций человека, создающих основу высокой трудоспособности и продолжительной социальной активности.

Как показали результаты наших исследований, достаточно эффективной следует считать модель развития критического мышления, которая апробирована и применяется во многих странах мира. Эта модель предполагает реализацию следующего педагогического алгоритма:

• восприятие дидактической информации (целесообразно использовать самые разнообразные источники информации о физической культуре, здоровье, здоровом образе жизни, культуре здоровья);

• конструктивный анализ полученной информации;

• сопоставление сформулированных выводов с противоположными точками зрения;

• разработка структурно-логической схемы (проекта) доказательств соответствующей (принятой) точки зрения;

• принятие личностно-ориентированного решения, которое основывается на убедительных фактах и доказательствах.

С целью развития критического мышления студенты университета выполняли упражнения-задания, в которых предполагалось изложение их собственного представления проблемы феномена здоровья человека. При этом студенты должны были полагаться не только на доступные литературные и другие информационные источники, а, проявив логику мышления, сформулировать таксономию собственных целей в реализации проблемы здоровья и здорового образа жизни.

Ниже приводим алгоритм выполнения одного из таких упражнений-заданий на тему: “Приглашение будущего специалиста к осознанному сотрудничеству в формировании ценностей здоровья и здорового образа жизни”.

Цель упражнения-задания. Подготовить студентов к индивидуально-коллективной познавательно-воспитательной деятельности, направленной на развитие образно-концептуального мышления, когнитивной мотивации, мотивационной интерпретации, мотивации достижений в формировании культуры здоровья.

Ход реализации упражнения-задания. Преподаватель распределяет академическую группу на микро-группы, каждая из которых на электронном носителе получает задание и аргументировано формулирует цель воздействия технологии.

Определяя цель и задачи, преподаватель достигает эффекта интериоризации в деятельности студентов. При этом, путем психолого-педагогического сопровождения деятельности, создается положительная психоэмоциональная атмосфера занятия; акцентируется внимание каждого студента на актуальности развития образно-

концептуального мышления и мотивации познавательной деятельности относительно культуры здоровья человека, профессиональной самореализации. Акцентируется внимание на том, что культура человека, уровень психосоматического здоровья являются категориями духовного развития, личностного мировоззрения, положительных стратегий на будущее, фактором конкурентоспособности на современном рынке труда.

Ссылаясь на личный опыт, опыт выдающихся деятелей культуры, науки, спорта, искусства преподаватель приглашает студентов “в мир личностно-ориентированного формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни”. Студентам рекомендуется быть раскованными, внимательными, любознательными, трудолюбивыми, способными к сотрудничеству.

Каждая микро-группа экспромтом провозглашает образно составленный девиз (речитатив) личностно-ориентированного формирования здоровья, как показателя готовности к продуктивной профессиональной деятельности.

Результатом гарантированного педагогического воздействия является повышение познавательной мотивации, сознательного отношения студентов к воздействию технологии, осознание эффективности субъект-субъектных взаимодействий, ощущение наличия модели адекватного поведения, эффективной познавательной деятельности, то есть проявление атрибутов критического мышления.

При выполнении упражнений мы наблюдали у студентов высокие темпы формирования образно-концептуального здоровьеразвивающего мышления, что обеспечивалось возможностью опережающего развития ценностных ориентаций, духовности, психосоматических и психомоторных параметров личности. Такой гносеологический статус образно-концептуального мышления определяет его как конструктогенный фактор, который лимитирует уровень самопознавательной активности, самооценки, самоактуализации в условиях целенаправленного воспитания ценностных ориентаций к здоровому образу жизни, индивидуальной концепции здоровья.

Так мы добивались реализации ведущей цели влияния технологии, которая заключалась в индивидуализированном развитии образно-концептуального мышления студента, как способности к формированию физической культуры личности, культуры здоровья. Такая цель осознается студентами, как категория мировоззрения, духовно-соматическая и общественно-социальная ценность.

Анализируя результаты выполненных упражнений-заданий, мы отмечали, что студенты стремились мыслить глобальной перспективой, то есть видением и пониманием осознания ценности здоровья, многообразия его проявлений, взаимосвязи и взаимозависимости с физической культурой личности. Мы отмечали понимание того, что направленность на здоровье, здоровый образ жизни является неотъемлемой чертой сознания, важным фактором профессиональной самореализации.

Анализируя результаты выполненных заданий, было установлено, что формирование здоровьеразвивающего стиля мышления студентов обеспечивалось возможностью опережающего развития ценностных ориентаций на 33,3%, духовности – на 25,5%, психосоматических и психомоторных параметров личности – на 41,2%. Такой гносеологический статус образно-концептуального мышления определяет его как фактор, который способствовал повышению уровня самопознавательной активности в среднем на 17,7%, самооценки – на 43,1%, самоактуализации – на 39,2% в

условиях целенаправленного воспитания ценностных ориентаций студентов, их индивидуальной концепции здоровья.

Таким образом, критичность мышления не может не проявлять заботу о поддержке оптимального здоровья человека. Но, это означает и то, что и непосредственная среда обитания человека должна стремиться быть здоровой духовно, экологически, социально.

Выводы. На основании изложенного выше, представляется возможным отметить, что критическую теорию обучения и воспитания следует считать наиболее объективной, эффективной и практически целесообразной в реализации насущных проблем профессионального образования в области физической культуры. Это объясняется тем, что она основана на приоритетах логического, проблемного и креативного восприятия действительности; предполагает поиск нестандартных действий и проявление исследовательского склада ума, способствующего развитию творчества, самостоятельности, профессионализма, ответственности – важнейших, на наш взгляд, личностных ценностей, так необходимых в современной социокультурной среде глобального мира.

Литература:

1. Пристинский В. Н., Пристинская Т. Н. Здоровый образ жизни, духовное и физическое здоровье, долголетие и работоспособность человека во всемирном кросс-культурном информационном пространстве. В: Педагогические, психологические и медико-биологические проблемы дифференциации нагрузок в физическом воспитании и спорте : материалы межд. электронной науч.-практ. конф. Одесса, 2010, с. 10 – 14.

2. Спартин В. Ноосферная педагогика в формировании ноосферного менталитета / В. Спартин [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.ihst.ru/biosphere/Mug_2/spartinA.html. – Название с экрана.

3. Шевченко Г. П. Проблемы образования и воспитания студенческой молодежи в эпоху постмодернизма. В: Духовність особистості : методологія, теорія і практика : зб. наук. праць. Вип. 3 (44). Луганськ: вид-во Східноукр. нац. ун-ту ім. В. Даля, 2011, с. 200 – 209.

4. Pristinsky V. Ukrainian charitable knowledge development foundation in promoting healthy lifestyle, spiritual and physical education of students. В: Теория и практика физического воспитания : научно-метод. журнал. 2010, № 2, с. 155 – 159.

5. Ruggiero V.R. The art of thinking: A guide to critical and creative thought. New York : Longman, 1998, p. 27 – 31.

МИЛИТАРНАЯ ПАРАДИГМА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВЕТСКОЙ УКРАИНЕ (1920-30 гг.)

Тымошенко Юрий
Национальный университет физического воспитания и спорта, Украина

Keywords: *physical culture, military paradigm, sport, totalitarian society.*

Abstract. *State and development of physical culture and sport in the USSR of intermilitary period are researched. Attention is applied on the paradigmal orientation of physical culture, actually – on its military direction. It is stressed, that exactly in an army environment a look is formed to the physical culture, as on one of decision methods of transformation and improvement of proletarian physical corporealness. Militarization of physical culture purchased the logical*

completeness with creation a complex GPO. Only militarization of society generated this complex and fed it.

Постановка проблемы. В годы гражданской войны, когда стоял вопрос о выживании большевистского режима, физическая подготовка бойцов была одним из важных элементов в становлении Красной Армии. В апреле 1918 г. принимается декрет Совета Народных Комиссаров (далее – СНК) «Об обязательном обучении военному искусству». В мае для его реализации была создана специальная организация – Всевобуч (*всеобщее военное обучение*), под контролем которой находились почти все спортивные организации. Тесная связь между военной подготовкой и физической культурой была характерной чертой советской действительности на протяжении первой половины XX в.

Цель исследования – выяснить основные принципы существования советской физической культуры в УССР.

Хронологические рамки исследования охватывают 1920-30-е гг.

Объектом исследования является физическая культура и спорт в Советском Союзе, в частности, в УССР.

Методы исследования. Работа основывается на использовании исторического анализа научной литературы и источников; системного и сравнительного анализа.

Результаты исследования и их обсуждение. Военная составляющая физической культуры всегда интересовала те или иные советские государственные структуры, но до времени партия не придавала ей большого значения и спорт ее интересовал мало, скорее, в нем она видела угрозу для своей власти над людьми. С годами такая позиция пересматривается. «Помогла» этому, в известной степени, «военная тревога» 1927 г. Тогда, после разрыва Великобританией дипломатических отношений с СССР, многие ожидали военного столкновения между ними. Западный мир восстановил экономический рост после периода послевоенной стагнации 1918-21 гг., и, по мнению многих советских людей, готовился к войне с первой страной рабочих и крестьян. Большевистская спортивная пресса откликнулась на это компанией «за милитаризацию» физической культуры [4]. Таким образом, в конце 1920-х гг. начинает культивироваться милатарная направленность физической культуры и спорта. С этого времени и до смерти Сталина военная составляющая физической культуры в Советском Союзе будет чрезвычайно мощной, если не сказать доминирующей. Важным ее элементом станет внедрение в 1931 г. комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО), имевший две ступени. Вся последующая работа физкультурных организаций по военизации будет оцениваться по количеству людей, сдавших нормы ГТО. Продвижение милитаризации логично приведет к учреждению в 1934 г. комплекса, преимущественно для женщин, «Будь готов к санитарной обороне». Физическое развитие школьников будет оцениваться сдачей основанного также в 1934 г. комплекса «Будь готов к труду и обороне» (далее – БГТО). Подчеркиваю, что основание комплексов ГТО и БГТО направило физическую культуру в методологически определенное русло. Физическое воспитание приобрело структурную законченность и наследуемость, что, несомненно, было положительным моментом. Интересно, что в этот же период в нацистской Германии наблюдаются похожие процессы: подростки 10-13 лет проходили физическую подготовку в организации «Юнгфольк», 14-18 лет – в «Гитлерюгенде», сдавали практические нормативы и

экзамены и получали «военное свидетельство». Основу военно-физической подготовки составлял введенный в 1934 году «гелендешпорт» – спорт на местности – длительные марши с ночевками в лесу, ориентирование на местности, бросание гранат, стрельба, плавание в одежды и т.п.

В комплекс «ГТО» входило 21 испытание, 13 из которых имели конкретные нормативы. Их сдавали мужчины старше 18 лет и женщины – 17 лет. В январе 1932 г. был утвержден комплекс «ГТО» Второй степени (далее – II ст.) – он был сложнее: участнику надо было сдать нормативы по 3 теоретическим и 22 практическим испытаниям [13, с.124]. Комплекс для учащихся школ «БГТО», ему предшествовал комплекс упражнений на значок «За здоровую смену», который, однако, не имел такой детализации содержал 13 нормативов и 3 экзамена по оценке физической подготовленности школьников 13-16 лет. От значкистов требовалось хорошо учиться, активно заниматься физической культурой, уметь организовать физкультурное занятие с другими детьми и т.п. Введением указанной ученической ступени было завершено создание первого варианта комплекса «ГТО».

В научном дискурсе сложилась точка зрения, в соответствии с которой спорт, якобы, зародился как элемент подготовки античного воина. Нет! Спорт – это символ мужества; сублимация мужской агрессии. Он не рассматривался как прикладной средство, как подготовка воина. Наоборот – его элементы служили этому, но из этого не выводится, что физическая подготовка античного атлета служила его военной выучке. Нет, это было вторичным. Лишь впоследствии, в средневековье, подготовка к рыцарскому турниру одновременно выступала непосредственной военной подготовкой. В античном же мире соревнования – это, прежде всего, жертвоприношения богам, где жертвой является здоровье атлета. Телесные упражнения не рассматривались как самоцель, а были неким испытанием, шлифовкой внутреннего духа человека. Отсюда и «аскеза» в ее первоначальном смысле – процесс телесного совершенствования через физические упражнения. Именно поэтому, смерть атлета во время соревнований автоматически делала его победителем. В частности, Ганс Гумбрехт ссылается на случай в 564 году до н.э. когда Арахион из Фигалии боролся за свою третью победу в панкратионе. Намного моложе соперник задушил его во время состязания. «Уважаемый в момент своей гибели более чем когда-либо при жизни, Арахион был провозглашен победителем посмертно, несмотря на то, что этого матча он не выиграл» [1, с. 134].

Однако этим не исчерпывался смысл античного соревнования. Это была еще и демонстрация совершенной телесности гражданами того или иного полиса. Традицию соревноваться обнаженными принесли на Олимпийские игры спартанцы. Это была как бы демонстрация того, что на данного гражданина можно положиться не только как на сильного воина, но и как на здорового мужчины способного продолжить свой род, обеспечив одновременно рост полиса. То есть, откровенная демонстрация мужской оголенности должна была засвидетельствовать лояльность к полису его гражданина. Таким образом, античный спорт это символ мужества (с акцентом на «символ») и совершенной телесности которые посвящаются (приносятся в жертву) богам и полису. Зато, комплекс ГТО лишен всякой символичности (даже символичности рыцарского турнира, на котором победитель имел право определить лучшую даму). Жертвенность, конечно же, присутствует – все 30-е годы пронизаны ею. Но это не поэтическая (патетическая) жертвенность «героя» (по-гречески «герой» означало равный богам,

«полубог»), а жертвенность – преданность солдата, которая в античном мире была само собой разумеющейся. Именно поэтому и утверждаю, что весь комплекс физических упражнений, объединенных в «ГТО» не является спортом, хотя там и присутствует состязательность.

В последующие годы, вплоть до распада СССР он постоянно подвергался изменениям и совершенствованию, пытаясь успеть за изменениями советского общества, однако такой массовости как в 1930-е гг. он больше не имел, постепенно теряя популярность. «...Наметилась четкая тенденция к снижению значимости и популярности комплекса в системе физического воспитания, особенно начиная с 70-х гг., вплоть до постановки в конце 80-х гг. вопроса о его ликвидации» – констатирует в своем учебнике по истории физической культуры российский исследователь Б. Голощапов [2, с.164], но не объясняет причин таких метаморфоз. Ответ очевиден – исчезла духовная атмосфера, приведшая к появлению этого комплекса, и подпитывавшая интерес к нему среди широких масс. Сердцевиной комплекса «ГТО» было ощущение «осажденной крепости», которое нагнеталось властью на протяжении 1930-х гг. Люди искренне верили, что, выполняя те или иные нормативы, они укрепляют обороноспособность страны. Интерес к физической культуре как таковой, тем более к спорту, не играл никакого значения. Только милитаризация общества породила этот комплекс и питала его. Ощущение личной причастности к великому делу защиты достижений революции способствовала огромной популярности «ГТО» в течение нескольких следующих десятилетий.

На указанном примере можем наблюдать специфическую аутентичность советского человека, где личность уступала место коллективу. Следовательно, принадлежность к какой-то группе, в нашем случае – «значкистов ГТО», будущих защитников отечества – и выступала человеческой идентичностью. Со смертью Сталина проходит определенная модификация советского тоталитаризма; «оттепель» на некоторое время вернет интерес к конкретной личности, ее переживаниям; страна немного откроется миру, проведя фестиваль молодежи и студентов. Как следствие, исчезнут подлинные причины, приведшие к существованию этого милитарного комплекса.

С этим можно спорить, но в любом случае приходим к утверждению, что культурная ситуация первична – если этого нет, то отсутствует и смысл деятельности; индивид больше не воспринимает себя бойцом на передовой, следовательно, исчезает мотивация к культивации «ГТО». Все последующие его видоизменения не приносили пользы по одной простой причине – люди не испытывали в нем потребности, он превратился в анахронизм, который власть по установившейся традиции пыталась сохранить-реанимировать, однако безуспешно. Следовательно, исчезла и искусственно сформированная коллективность (по Сартру) «значкистов ГТО» как предвестница исчезновения и системы, ее создавшей.

Выводы. Несмотря на довольно прохладное отношение всех левых к спортивным занятиям, большевики в Украине рассматривали физическую культуру и спорт как средства для воспитания, прежде всего, коллективизма; привитие негации к любому выделения из массы. Отсюда и клеймение «чемпионства», и осторожное отношение к некоторым видам спорта, и запрет денежных наград и т.п. Анализ советских источников дает возможность показать приоритеты государственной политики по отношению к физической культуре, где выделяются «полезные» и «не полезные» виды

спорта. Следовательно, возникает потребность каким-то образом выделить необходимые для власти формы физкультурной активности трудящихся, решить проблему определения критерия «полезности» того или иного вида занятий. Возникает необходимость формирования такого комплекса физических упражнений, чтобы благодаря его культивированию происходило разностороннее развитие физкультурника в плане подготовки из него искусного солдата. Именно поэтому военная составляющая доминирует в физической культуре 1920-30-х гг.

Перспективы дальнейших исследований. Чем больше ученых обращается к такой интересной и многогранной теме как история спорта, обязательно будет пересматриваться ряд, казалось бы, незыблемых когда-то истин, создавая объективную картину советской повседневности и места в ней физической культуры и спорта.

Литература:

1. *Ганс Ульрих Гумбрехт. Похвала спортивній красі. Пер. з англ. Киев: Дух і літера, 2012. 216 с.*
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта. Москва: Академия, 2011. 320 с .
3. История физической культуры и спорта Москва: Физическая культура и спорт, 1984. 186 с .
4. «Красный спорт» Москва, 1927, 6 ноября; «Физическая культура и спорт» 1928, 14 июля; 18 августа; «Правда» 1928, 7 июня

SECŢIUNEA 4. CULTURA FIZICĂ RECREATIVĂ

MODELAREA DIFERITELOR FORME ALE TURISMULUI ACTIV ÎN VEDEREA SOCIALIZĂRII ADOLESCENȚILOR

Grosu Maria,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *socialization, forming, active tourism, teens, various forms, communication, practice, behavior, phase.*

Abstract. *Adolescent socialization is a process of interactive communication of values, norms and behavior patterns specific to a group or a company, conducted individual development throughout his life.*

Actualitatea temei. Perioada caracterizată printr-un ansamblu de transformări evolutive, extrem de nuanțate, de natură biopsihosocială, care definesc adolescența, reprezintă cea mai complexă etapă de dezvoltare a tînărului în drumul său spre maturitate.

Această etapă creează cele mai mari dificultăți procesului educativ din cauza frecventelor perturbări fiziologice, dezechilibre afective, devieri caracteriale şi tulburări de conduită, care însoțesc, adeseori, maturizarea.

Petru o integrare de succes a adolescenților în contextul relațiilor sociale ne-am propus de-a favoriza acest proces prin intermediul practicării diferitelor forme ale turismului activ în vederea soluționării acestei probleme.

Problema relației de socializare şi educație, am investigat-o pe baza lucrărilor lui Выготский Л. В., Эльконин Д. Б., Леонтьев А. И., Божович Л. И., Альбуханова-Славская К. А., Петровскоий А. В., Ананьев Б. Г., Мудрик А. В., Бондаревская Е. В., Котова И. Б., Шиянов Е. Н. ş. a. [6, p. 66-68]

Scopul cercetării constă în identificarea diferitelor forme ale turismului activ în vederea socializării adolescenţilor.

Obiectivele cercetării

Pentru realizarea scopului propus, s-au stabilit următoarele obiective:

1. Analiza şi sinteza literaturii ştiinţifice din domeniu cu privire la modelarea diferitelor forme ale turismului activ în vederea socializării adolescenţilor.

2. Identificarea diferitelor forme ale turismului activ în vederea socializării adolescenților.

Metodele de cercetare. Pentru atingerea scopului şi realizarea obiectivelor, au fost utilizate următoarele metode de cercetare: analiza şi sinteza literaturii de specialitate, sistematizarea şi generalizarea informaţiei ştiinţifice privind problema socializării adolescenților prin formele turismului activ.

Socializarea este un proces psihosocial de transmitere şi asimilare a atitudinilor, valorilor, cunoştinţelor, modelelor de comportare specifice unui grup în vederea formării, adaptării şi integrării sociale a unei persoane.

În acest sens, socializarea este un proces interactiv de comunicare, care presupune dubla considerare a dezvoltării personale şi a influenţelor sociale. Din punct de vedere psihologic, ea reflectă modul personal de receptare şi de interpretare a mesajelor sociale [4, p. 48- 63].

Literatura de specialitate vorbeşte în acest sens de o adevarată “criză” a adolescenţei, constînd în multiple conflicte interioare şi exterioare, aşa-numitele “conflicte de dezvoltare”, acte impulsive sau conduite deviante, exprimate prin ostilitatea faţă de părinţi, respingerea modelelor culturale şi a normelor morale propuse de adult şi afirmarea unor modele contestate de conduită. “Nu există o perioadă de creştere, subliniaza Debesse (1986), în care evoluţia să fie mai sensibilă decît în timpul adolescenţei”. În această perioadă cele mai multe conflicte sunt cele avute cu părinţii şi profesorii.

Prin constrîngerile, interdicţiile şi normele ei, societatea adulţilor este pentru adolescent o societate represivă, dominatoare şi manipulatoare.

E. Erikson (1968) consideră că un rol important în dobîndirea identităţii personale de către tînăr îl exercită influenţele modelului cultural al societăţii, care se suprapun celor exercitate de către familie, astfel apare necesară realizarea unei armonii între dezvoltarea biopsihologică, cea socială şi cea culturală, ca obiectiv principal al educaţiei.

La rîndul lor, sociologii consideră adolescenţa nu atît o perioadă de creştere biologică, cît mai ales o etapă de achiziţii socioculturale în cursul căreia conflictele nu au numai o semnificaţie negativă, deoarece îl antrenează pe tînăr în conştientizarea limitelor morale ale libertăţii sale şi ale întreţinerii unei relaţii cît mai adecvate cu ambianţa.

Problema socializării adolescenţilor este una deosebită şi necesită o abordare complexă, deoarece adolescentul se identifică ca grup social distinct, în cadrul căruia funcţionează anumite principii, norme şi valori împărtăşite de către membrii săi.

Sociologii afirmă ideea că socializarea este actul de pregătire a individului pentru participarea la viaţa de grup. Oamenii sunt formaţi pentru a deveni membri ai grupurilor de apartenenţă - familie, şcoală, loc de muncă, grup de prieteni etc.

În prezent, procesul de socializare este subiectul specialiştilor din mai multe ramuri ale ştiinţei, psihologi, filozofi, sociologi, psihologi sociali [1, p. 39- 47].

În analiza problemelor de socializare, ne-am bazat pe lucrările lui Па-рыгин Б. Д., Буева Л. П., Батенин С. С., Уледов А. К., Столбун Е. Б., Са-биров Х. Б., Снежко Л. М., Андреенкова Н. В. [6, p. 34- 37].

Socializarea este procesul complex al devenirii omului ca fiinţa socială, de asimilare a unui ansamblu coerent de norme, valori şi roluri sociale specifice societăţii în care individul trăieşte. În cadrul interacţiunii dintre individ şi societate, se produce asimilarea normelor şi valorilor culturale, precum şi a modelelor sociale de comportament în cadrul societăţii [3, p. 265].

Stilul de viaţă adoptat de către adolescenţi are un impact puternic asupra stării de socializare a acestora, prin comportamentele de risc (consumul de alcool, tutun, droguri etc).

Actualitatea temei pe care ne-am propus-o rezultă din aceea că formele turismului activ pot fi un mod eficient de socializare a adolescenţilor.

Problema pe care ne-am propus s-o cercetăm în această lucrare prezintă o importanţă deosebită atît pentru procesul instructiv- educativ, cît şi pentru societate în general. Viitorul societăţii noastre se bazează pe tinerele generaţii, iar adolescenţii reprezintă grupul generaţional care trebuie să fie pregătit să-şi asume calitatea autoconducerii, a coordonării familiei, comunităţii şi societăţii, care va menţine şi va îmbunătăţi viaţa umană.

Prin formele turismului activ se urmăreşte dezvoltarea armonioasă a adolescentului, dezvoltarea capacităţii lui motrice, înzestrarea cu deprinderi şi priceperi, ele contribuie la destindere şi recreere, din toate acestea rezultînd dezvoltarea personalităţii adolescentului, în vederea unei mai bune integrări sociale.

Prin practicarea formelor turismului activ, ca drumeţiile, schiul, ciclismul, pescuitul, rafting-ul, hipismul etc., ne-am propus soluţionarea problemei socializării adolescenţilor şi integrării în grupurile gender.

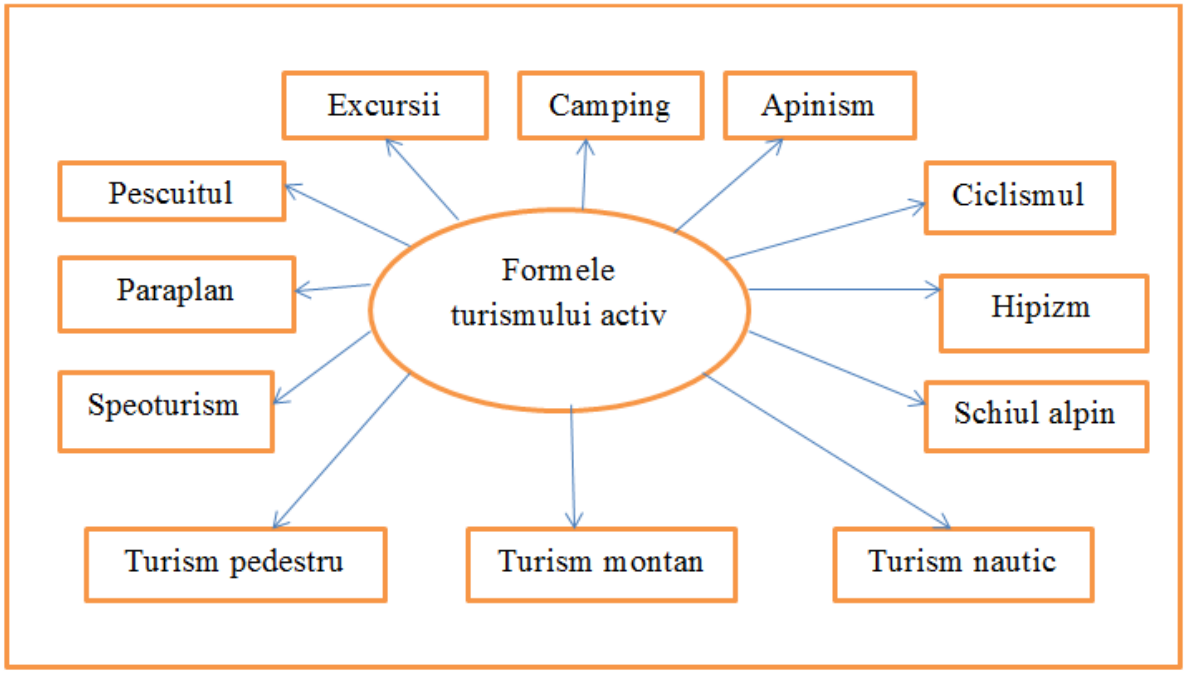


Fig. 1. Formele turismului activ

Practicarea activităţilor turistice este un mijloc eficient de dezvoltare armonioasă şi integrare a persoanelor, în special a adolescenţilor în societate.

Devenirea socială a adolescentului reprezintă una dintre temele majore ale ştiinţelor sociale, preocupîndu-i în egală măsură pe filozofi, psihologi, sociologi, pedagogi, antropologi. Multitudinea de teorii şi, implicit, de ipoteze şi răspunsuri formulate asupra socializării generează o hartă conceptuală extinsă: individ, societate, educaţie, influenţă socială, manipulare, ideologizare, control social, valori, norme, atitudini, patternuri comportamentale, clase sociale, coduri lingvistice, grupuri sociale, adaptare, integrare, transformare, inovare, etichetare, devianţă etc. [5, p. 76].

Actualitatea temei abordate este justificată şi de relaţiile societăţii noastre. De-a lungul anilor, fenomenul de socializare a fost studiat extensiv ca o problemă interdisciplinară în diferite sectoare ale gîndirii sociale şi umanitare.

Studierea socializări adolescenţilor este o problemă cu multiple faţete. Acest lucru implică utilizarea unei abordări interdisciplinare a problemei în sine, astfel încît studiul acestui subiect în sociologie nu este posibil fără implicarea unor concepte antropologice, culturale, sociologice, psihologice, care iau în considerare diferite aspecte ale adolescenţilor.

Socializarea este, aşadar, procesul prin care individul deprinde treptat, prin interacţiunea cu alţii şi participînd la viaţa socială, normele, valorile, gîndirea, cunoştinţele unei anumite culturi în care s-a născut. Prin socializare individul devine conştient de sine însuşi şi se afirmă ca o persoană capabilă de cunoaştere [2, p. 249].

Concluzii.

1. Analiza teoretică şi generalizarea datelor literaturii ştiinţifico-metodice de specialitate privind problema socializării adolescenţilor prin modelarea diferitelor forme ale

turismului activ demonstrează că, în prezent, procesul de socializare adoptat de către tînăra generaţie are un impact puternic asupra stării de socializare a acestora, prin comportamentele de risc (consumul de alcool, tutun, droguri, fuga de acasă etc).

2. În urma studiului literaturii de specialitate, am identificat mai multe forme ale turismuui activ, care pot influenţa procesul de socializare şi integrare a adolescenţilor în societate, al devenirii omului ca fiinţă socială, de asimilare a unui ansamblu coerent de norme, valori şi roluri sociale specifice societăţii în care individul trăieşte.

Bibliografie:

1. *Allport G. W. Structura şi dezvoltarea personalităţii. Bucureşti: Didactică şi Pedagogică, 1981, p. 39- 47*
2. *Gavriluţă C., Gavriluţă N. Sociologia sportului. Iaşi: Polirom 2010, p. 249*
3. *Giddens A. Sociologie. Bucureşti: All, 2000. 265 p.*
4. *Iliuţ P. Psihologie socială şi sociopsihologie. Iaşi: Polirom, 2009. 626 p.*
5. *Rusu E. Rolul social al activităţilor sportive. Baia Mare, 2008. 76 p.*
6. *Якимец С. В. Развитие индивидуальности подростка в туристском коллективе. Москва, 1988, с. 66-68, 34-37.*

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ СТЕП-АЭРОБИКОЙ

Власюк Елена,
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Украина

Keywords: *motive qualities, physical preparedness, step-aerobika, differentiated hike.*
Abstract. *In the article the method of development of motive qualities at women 25-30 years with the use of the differentiated approach on employments by step-aerobiks is experimentally grounded. Data about physical preparedness and capacity of the women 25-30let are complemented. The way of perfection of the system of employments by step-aerobikos is offered, which enables effectively to affect development of motive qualities at women 25-30 years.*

Введение. Современный человек, как никогда прежде, старается уделить внимание своему внешнему виду и здоровью. На смену монотонным физическими упражнениям пришли новые способы поддержания спортивной формы. Это фитнес-клубы, тренажерные залы, бассейн, зал аэробики и т.д.

Среди множества танцевальных видов аэробики существует наиболее популярная – степ-аэробика, которая является эффективным средством физической подготовлнности женщин (Волчек, 2003) [1].

Ценность использования степ-аэробики, заключается в том, что занятия комплексно воздействуют на организм: укрепляют все мышечные группы, развивают подвижность суставов, улучшается общее самочувствие, появляется уверенность в себе, повышаются аэробные возможности, укрепляются сердечно-сосудистая и

дыхательная системы, развиваются сила, гибкость, координация движений, выносливость, обогащается двигательный арсенал.

Развитию двигательных качеств на занятиях степ-аэробикой посвящены работы: Давыдов В. Ю. (2004) [3], Иванова О. А. (1991) [5], Яных К. А., Захаркина В. А. (2006) [7]. Однако дифференцированному подходу к развитию физических качеств в работах ученых уделяется недостаточно внимания. Поэтому актуальной является проблема развития двигательных качеств на занятиях степ-аэробикой с женщинами 25-30 лет.

Цель – экспериментально обосновать методику развития двигательных качеств у женщин 25-30 лет с использованием дифференцированного подхода.

Методология и организация исследования. Исследование проводилось на базе фитнес клуба «NRG» г. Днепродзержинск. В эксперименте участвовали женщины 25-30 лет (20 человек).

Нами были проведены тестирования для определения уровня физической подготовленности и работоспособности женщин 25-30 лет.

Были использованы тесты физической подготовленности (В. И. Лях, 1998) и тесты, утвержденные Ассоциацией Аэробики и Фитнеса.

Анализ результатов тестов, которые характеризируют физическую подготовленность, показал, что у женщин 25-30 лет менее развитыми являются такие качества, как сила мышц рук, гибкость и координационные способности.

Степ-тест, определяющий уровень работоспособности показал, что результат испытуемых – ниже среднего.

Данные проведенных тестирований дают основание считать, что испытуемые женщины 25-30 лет нуждаются в усовершенствовании методики проведения занятий для более эффективного развития двигательных качеств и уровня работоспособности. Одним из способов решения этой проблемы может стать дифференцированный подход на занятиях степ-аэробикой.

Основываясь на полученных данных, мы разделили занимающихся на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек в каждой. Экспериментальную группу мы разделили на 3 подгруппы в зависимости от результатов тестирования.

Первая подгруппа (ЭГ-1) состояла из 4 человек с низким уровнем развития двигательных качеств по результатам тестов; вторая и третья подгруппы (ЭГ-2 и ЭГ-3) состояли из 3 человек в каждой с уровнем ниже среднего и средним соответственно.

Каждое занятие использовались различные виды нагрузки. Для каждой подгруппы был предложен дифференцированный подход, который заключался в подборе массы гантелей, утяжелителей для ног, количества повторений упражнений, с учетом результатов педагогического тестирования, с постепенным возрастанием нагрузки. Задания выполнялись на каждом занятии, на протяжении 20 минут в силовой части тренировки. Занятия проводились 3 раза в неделю, продолжительностью в 1ч.15 мин.

Методики развития двигательных качеств женщин 25-30 лет в контрольной и экспериментальной группах имели общие и отличительные признаки.

Общие признаки: комплекс танцевальных упражнений на степ–платформе; продолжительность комплекса – 45 мин; высота платформы – 15 см; смена предметов для силовой части занятий проводилась по установленному для обеих групп графику; заключительная часть занятия.

Отличительные признаки: в силовой части занятия женщины экспериментальной группы получали нагрузку в зависимости от уровня их физической подготовленности и работоспособности.

Женщины в контрольной группе занимались в обычном для них режиме. Масса гантелей и утяжелителей для контрольной группы составляла 2 кг, или по желанию занимающихся. Эксперимент длился с декабря 2013 по март 2014.

Анализ результатов исследования. Анализ показателей физической подготовленности женщин показал (Таблица 1), что в экспериментальной группе после эксперимента большинство показателей имеет статистически значимые ($p<0,05$; $p<0,01$) изменения по сравнению с показателями контрольной группы, а именно в таких тестах: «приседания стоя спиной к стене» и «зашагивание на платформу и сход с нее в течение 4 мин».

Таблица 1. Статистические данные показателей физической подготовленности и работоспособности женщин 25-30 лет после эксперимента

Тесты	Контрольная группа n – 10 (X±m)			Экспериментальная группа n – 10 (X±m)		
	До экспер.	После экспер.	P	До экспер.	После экспер.	P
Поднимание туловища в сед за одну минуту (раз)	28,1±0,9	33±1,2	<0,05	26,1±1,4	33,8±1,7	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	10±0,5	12,8±0,6	<0,05	9,8 ±0,7	13,8±0,6	<0,05
Приседания стоя спиной к стене (раз)	53,7±2,9	61,4±2,9	>0,05	53,4±3,2	63,7±3,1	<0,05
Наклон в положении стоя на скамейке (см.)	2,1±0,8	4,3±0,6	>0,05	2,1 ±1,6	5,6±1,4	>0,05
Удержание равновесия в положении “ласточка”(сек)	14,5±1,06	20±0,9	<0,05	14,5±1,5	20,5±1,6	<0,05
Зашагивание на платформу и сход с нее в течение 4 мин (ЧСС)	119,2±2,6	113±2,4	>0,05	123±2,3	115,9±2,3	<0,05

По остальным показателям наблюдается практически одинаковый прирост результатов, как в экспериментальной группе, так и в контрольной.

Эксперимент предусматривал разделение экспериментальной группы на 3 подгруппы, со средним, ниже среднего и низким уровнем развития.

По окончанию эксперимента результаты в ЭГ1 со средним уровнем повысились до уровня выше среднего, в ЭГ2 с результатом ниже среднего – до среднего, и ЭГ3 с низким результатом повысился до результата ниже среднего (Рисунок 1, 2).

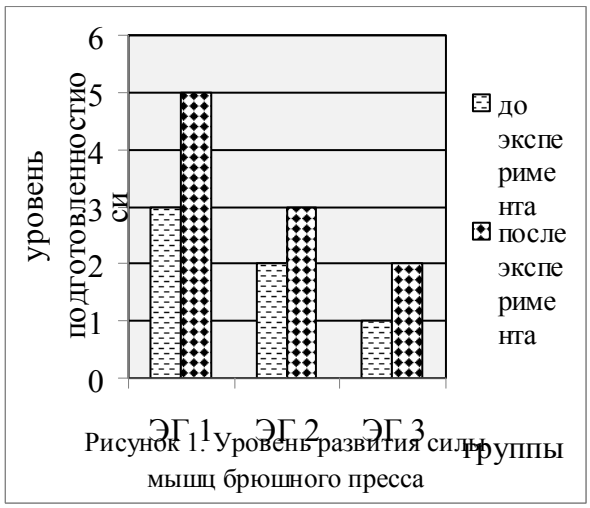


Рисунок 1. Уровень развития силы мышц брюшного пресса

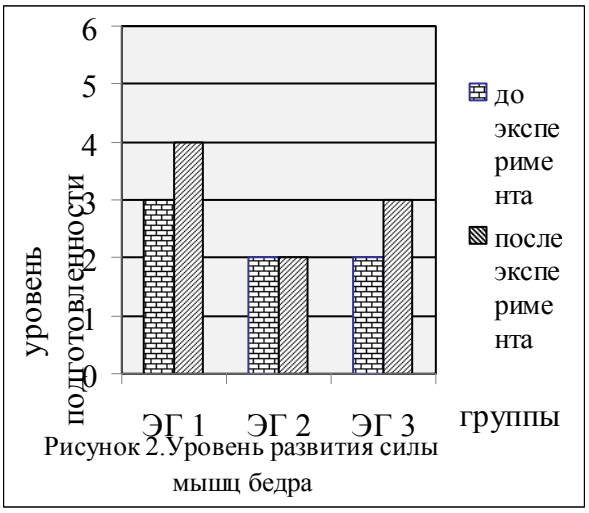


Рисунок 2.Уровень развития силы мышц бедра

В ЭГ- 1 наблюдается повышение показателей на 2 уровня в трех тестах (Рисунок 1, 3, 5.)

В ЭГ- 2 – в одном тесте (Рисунок 3.)

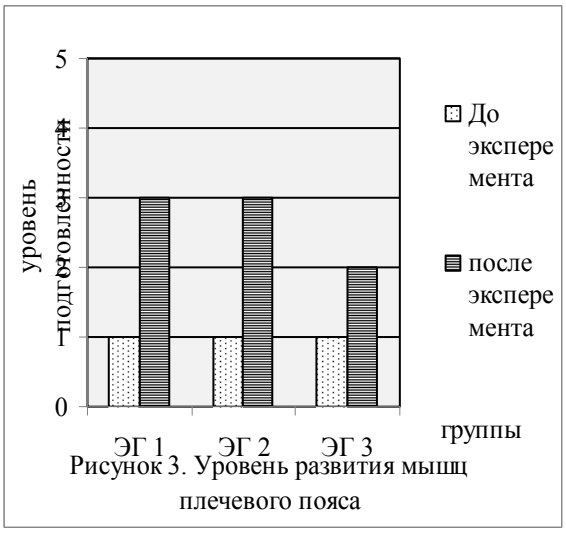


Рисунок 3. Уровень развития мышц плечевого пояса

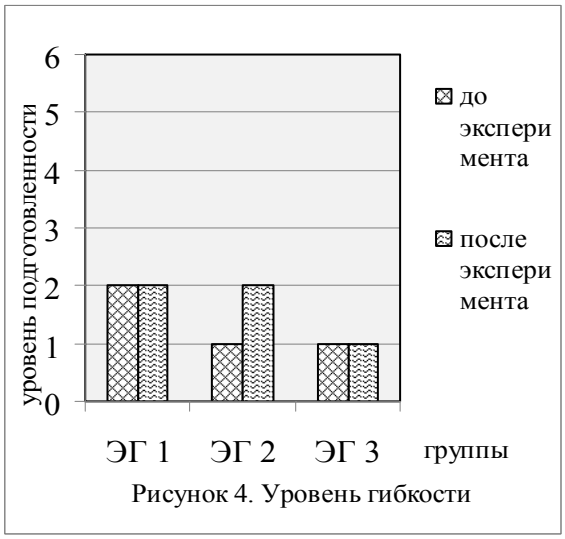


Рисунок 4. Уровень гибкости

В ЭГ- 3 наблюдается повышение показателей на один уровень во всех тестах, кроме теста на гибкость.

Наиболее низкий прирост показателей во всех подгруппах наблюдается в тесте на гибкость (Рисунок 4.). Это можно объяснить тем, что в степ-аэробике гибкости уделяется мало внимания, основной упор делается на кардио-тренировку и силовые упражнения.

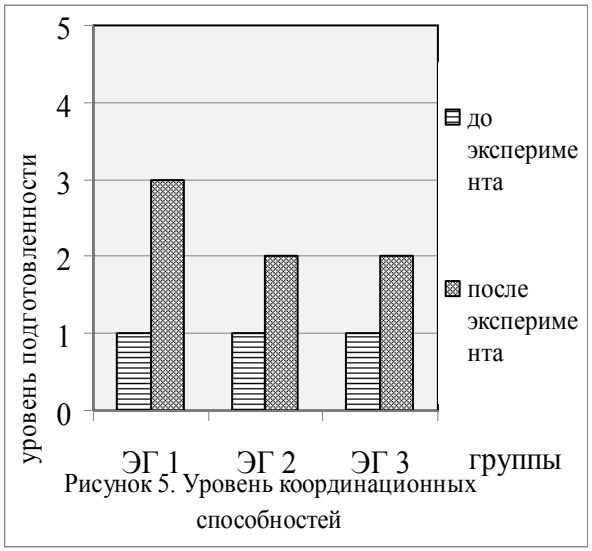


Рисунок 5. Уровень координационных способностей

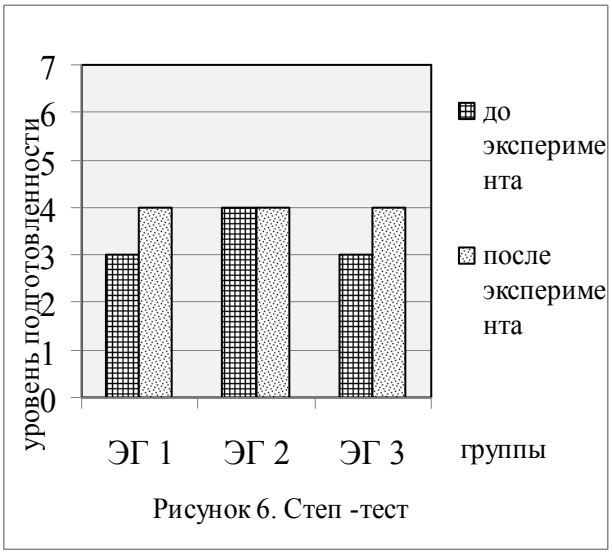


Рисунок 6. Степ -тест

Примечание: на рисунках уровни развития двигательных качеств представлены по шкале: 5 – высокий; 4 –выше среднего; 3 – средний; 2 – ниже среднего; 1 – низкий.

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанной нами методики дифференцированного подхода к развитию двигательных качеств. Наблюдается позитивное влияние на развитие физической подготовленности и работоспособности женщин 25-30 лет.

Литература:

1. Волчек Н. П. Идеальная фигура. Минск: Харвест, 2003. 214 с.

2. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физического воспитания. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 352 с.

3. Давыдов В. Ю., Коваленко Т. Г., Краснова Г. О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Волгоград: Волгоградский Государственный Университет, 2004.115 с.

4. Жерносек А. М. Технологии применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке: дисс. … канд. пед. наук. Москва, 2007. 129 с.

5. Иванова, О. А., Поддубная Ж. В. Все о стретчинге. Москва: Национальная школа аэробики, 1991. 67 с.

6. Лядская О. Ю. Методика построения физкультурно-оздоровительных занятий по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. Днепропетровск: Стандарт-сервис, 2013. 43 с.

7. Яных, Е. А., Захаркина В. А. Степ – аэробика. Москва: АСТ, 2006. 78 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С РАЗНЫМ ТИПОМ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Жук Анна,
Национальный университет физического воспитания и спорта, Украина

Keywords: *aqua aerobics, physical condition, body type, women second mature age.*

Abstract. *In the article efficiency of use aqua aerobics, with the second mature age women with different body type. Health benefits achieved as a result of the 4-month course of study contributed to the*

improvement of their physical condition. The findings suggest the need for improvement and the introduction of innovative tools in the process of physical education second mature age women in order to improve the physical condition.

Введение. Современные социально-экономические условия предъявляют повышенные требования к физическому состоянию людей. В настоящее время в сфере рекреации и оздоровительной физической культуры происходит активное внедрение в практику новых, нетрадиционных технологий с целью достижения и поддержания оптимального физического состояния человека [3, 7].

Анализ состояния вопроса свидетельствует о том, что одним из наиболее популярных видов фитнеса в силу своей доступности, эмоциональности и эффективности являются занятия в условиях водной среды, или аквааэробика [8].

За последние 20 лет было проведено большое количество исследований посвященных применению различных физических упражнений в водной среде. Все это свидетельствует о постоянном интересе исследователей к данному виду двигательной активности [5, 6].

Оздоровительное воздействие средств аквааэробики обусловлено активизацией важнейших функциональных систем организма, высокой энергетической стоимостью выполняемой работы, наличие стойкого закаливающего эффекта. Длительное и регулярное применение средств аквааэробики вызывает повышение уровня физического состояния и резистентности организма к неблагоприятным факторам окружающей среды [1, 2, 4].

Однако в настоящее время не определено рациональное соотношение различных средств аквааэробики для коррекции физического состояния женщин второго зрелого возраста с различным типом телосложения, не выявлена специфика проявления оздоровительного эффекта при использовании избирательных по направленности воздействий.

В связи с этим применение инновационных технологий аквааэробики с женщинами второго зрелого возраста с различным типом телосложения, является актуальной темой исследования.

Методы и организация исследования. С целью обоснования эффективности использования средств аквааэробики с женщинами второго зрелого возраста с разным типом телосложения, использовали теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы, антропометрические методы исследования, физиологические методы исследования, экспресс-оценка прогнозируемого уровня физического состояния (Е. А. Пирогова), педагогические методы исследований, методы математической статистики. Для проверки эффективности использования средств аквааэробики с женщинами второго зрелого возраста с разным типом телосложения, было проведен педагогический эксперимент, в котором приняло участие 17 женщин второго зрелого возраста. Занятия проводились 3 раза в неделю по 45 минут в течение четырех месяцев.

Анализ результатов исследования. При составлении программы занятий аквааэробикой с женщинами второго зрелого возраста было проведено два этапа педагогического эксперимента.

На первом этапе исследования ставили следующие задачи:

1.Оценить уровень физического состояния и плавательной подготовленности.

2.Укомплектовать группы женщин второго зрелого возраста с учетом их типа телосложения.

3.Подобрать средства аквааэробики и определить их сочетание на занятии.

На втором этапе исследования стояли такие задачи:

1.Разработать программу занятий аквааэробикой для женщин второго зрелого возраста с учетом их типа телосложения.

2.Содействовать повышению функциональных систем организма.

3.Повысить уровень физического состояния и коррекция массы тела.

При подборе комплексов упражнений для занятий аквааэробикой учитывали свойства водной среды, так как упражнения, которые выполняются на суше, не всегда можно переносить в воду, потому что эффект от занятий будет другим. Поэтому при подборе упражнений и определении величины нагрузки учитывали особенности воздействия воды на организм занимающихся. Используя особенности водной среды, мы изменяли интенсивность выполнения упражнений. Упражнения, выполняемые стоя на месте, менее интенсивны, чем упражнения, выполняемые с продвижением. Скорость продвижения в воде находится в прямой зависимости от мощности движений. Сопротивление воды также влияет на интенсивность выполнения упражнений. Поскольку на погруженное в воду тело действует гидростатическое давление и занимающимся при дыхании приходится преодолевать это давление.

В результате проведенных исследований были отобраны упражнения, направленные на развитие и укрепление основных групп мышц и улучшения морфофункциональных показателей. Упражнения выполняются в положениях стоя, в исходном положении сед, лежа, на боку, у подвижной и неподвижной опоры, в безопорном положении, с предметами и без них.

В начале эксперимента женщины второго зрелого возраста, занимающихся аквааэробикой были разделены по типу телосложению (величина обхвата запястья) на 3 основные группы;

- женщины астенического типа телосложения, их оказалось 3 человека.
- женщины нормостеники, их оказалось 8 человек.
- женщины, имеющие гиперстенический тип телосложения - 6 человек.

Для дальнейшего проведения эксперимента для всех женщин, принимающих в нем участие, были разработаны индивидуальные программы по питанию, уже с учетом их индивидуальных особенностей.

На протяжении 4-х месяцев с наблюдаемым контингентом проводились занятия аквааэробикой. За этот период произошли определенные изменения в показателях физического развития.

В значениях показателей физического развития произошли недостоверные изменения ($p>0,05$). Однако при этом следует отметить, что у 58,03% женщин первого зрелого возраста наблюдалось снижение массы тела к концу курса занятий в пределах до 6 кг.

Таким образом, для коррекции массы тела женщинам второго зрелого возраста можно рекомендовать занятия аквааэробикой, которые при более длительном периоде занятий могут способствовать снижению массы тела.

Для коррекции фигуры женщин второго зрелого возраста можно рекомендовать занятия аквааэробикой, так как все исследуемые охватные размеры тела в результате тренировки снизились, хотя и недостоверно.

За период наблюдения изменились значения функциональных показателей сердечно-сосудистой системы. Анализ динамики функциональных показателей сердечно-сосудистой системы под влиянием 4-х месячного курса занятий позволяет сделать вывод о том, что $ЧСС_{п}$ снизились, что свидетельствует об экономизации функции сердечно-сосудистой системы. Данные изменения достоверны ($p<0,05$)

За время эксперимента в группе женщин второго зрелого возраста занимавшихся аквааэробикой 72% женщин повысили уровень физического состояния при этом: из среднего в выше среднего 6 женщин, из выше среднего в высокий, также 4 женщины а остальные поддерживали достигнутый уровень физического состояния.

Выводы. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования свидетельствует о фрагментарном освещении вопросов, которые касаются влияния занятий аквааэробикой на организм женщин второго зрелого возраста с учетом типа телосложения.

Результаты эксперимента свидетельствуют о том, что оздоровительная эффективность занятий аквааэробикой зависит от исходного уровня физического состояния. Чем выше уровень физического состояния у женщин второго зрелого возраста, тем легче функциональные системы организма приспосабливаются к предлагаем нагрузкам.

Оздоровительный эффект, достигнутый в результате 4-х месячного курса занятий способствовал повышению уровня их физического состояния: 72% перешли в более высокий уровень физического состояния; у остальных наблюдалось повышение балльной оценки и приближение к более высокому уровню физического состояния.

Для достижения оптимальных параметров телосложения, соответствующих современным эстетическим требованиям, женщинам второго зрелого возраста с нормостеническим и астеническим типами телосложения, следует включать в занятия нагрузки аэробно-анаэробной направленности, а для гиперстенического типа телосложения, рекомендуются нагрузки преимущественно аэробной направленности.

Таким образом, в проведении педагогического исследования пришли к выводу, что программа занятий аквааэробикой позволила повысить уровень физического состояния женщин второго зрелого возраста.

Литература:

1. Булгакова Н. Ж., Максимова М. Н. ,. Маринич М. Н. и др Водные виды спорта. Москва: Академия, 2003. 320 с.

2. Гоглюватая Н. О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами 1-го зрелого возраста: автореф. дис. … канд. наук по физическому воспитанию и спорту. Киев, 2007. 22 с.

3. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес системы (новые направления, методики, оборудование). Волгоград, 2005. 284 с.

4. Иващенко Л. Я., Благий А. Л. , Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Киев: Наук. світ, 2008. 198 с.

5. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. Москва: ФАИР ПРЕСС, 2000. 256 с.

6. Меньшуткина Т. Г., Непочатых М. Г. Основные положения методики занятий гидроаэробикой. В: Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация: материалы 2-й междунар. науч.-практ. конф. Санкт Петербург: НИИФК, 2003, с. 177–179.

7. Хоули Э. Т. Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес. пер. с англ. Киев: Олимпийская литература, 2000. 367 с.

8. Lawrence D. The complete guide to exercise in water. In: A&C Black London, 2001, p. 15–26.

ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ВО ВНЕШКОЛЬНОМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Маринич Виктория, Когут Ирина,
Национальный университет физической культуры и спорта, Киев, Украина

Keywords: *physical culture and health-related activity, out-of-school educational institution, innovative approaches, organizational support.*
Abstract. *Research devoted to the problem of justification of innovative approaches to organizational provision of physical culture and health-related activity in after-school educational institutions and determining their specific of application.*

Введение. Демографические процессы в Украине ученые считают кризисными, хотя они не развиваются по исключительному сценарию [3]. Скорее всего, будет происходить дальнейшее старение и сокращение численности населения. Подобные тенденции характерны и другим европейским странам. Перспективными направлениями изменения демографической ситуации являются: снижение высокой смертности, масштабной эмиграции, увеличение рождаемости населения. Коренным образом можно изменить ситуацию, влияя на здоровый образ жизни, особенно детей. При этом важно взаимодействие институтов государства, местной власти и гражданского общества; отраслей образования, медицины, массового спорта, рекреации и др. Путем улучшения обеспечения материальной базы формирования здорового образа жизни, эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы (ФОР) в учреждениях образования, можно решить проблему ухудшения здоровья детей [1, 2].

Цель исследования – определение путей совершенствования организационного обеспечения физкультурно-оздоровительной работы во внешкольных учебных заведениях.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и материалов сети Интернет; анализ, синтез и обобщение; метод экспертных оценок.

Анализ результатов исследования. Оценить эффективность и действенность организации ФОР в учебных заведениях Украины возможно с точки зрения ее организационного, материально-технического и кадрового обеспечения ФОР, наличия и качества учебных программ, а также инновационных тенденций в ее организации и т.д. Выделение проблем в указанных направлениях позволит усовершенствовать ФОР в учебных заведениях, в том числе во внешкольных.

В результате экспертного опроса определены учреждения в системе непрерывного образования Украины, в которых эффективно организуется ФОР. Анализ полученных данных показывает, что среди заведений, которые наиболее эффективно организуют ФОР в Украине, ведущее место занимают внешкольные и общеобразовательные учебные заведения. Это объясняется системно организованной ФОР детей школьного возраста в государстве.

Наиболее значимыми причинами, которые вызывают негативные тенденции в состоянии здоровья детей, экспертами определены такие: недостатки в организации ФОР в учебных заведениях и несоответствие учебных программ оздоровительной направленности и индивидуальным особенностям детей. Социально-экономические факторы тоже важны, поскольку без системной работы органов государственного

управления по популяризации здорового образа жизни и недостаточного финансового обеспечения сложно эффективно организовать ФОР.

Наличие недостатков в организационном обеспечении ФОР в учреждениях образования побудило к разработке инновационных подходов на основе классификации инноваций по уровням организационных изменений. Выбор классификационного признака происходил с точки зрения приоритетности организационной составляющей (Таблица 1).

Таблица 1 Инновационные подходы в организационном обеспечении физкультурно-оздоровительной работы

Критерии классификации инновационных подходов по уровням организационных изменений	Уровни реализации инновационных подходов в организационном обеспечении ФОР в исследуемом внешкольном учебном заведении	Инновационные подходы в организационном обеспечении ФОР в исследуемом внешкольном учебном заведении
Уровень осуществления организационных изменений	Местный (районный)	Внешнее взаимодействие общеобразовательного и внешкольного учебных заведений
Место осуществления инноваций	Внешкольное учебное заведение	Внутреннее взаимодействие на уровне внешкольного учебного заведения
Место реализации нововведений в учебно-воспитательном процессе учебного заведения	Содержание; методы и приемы; формы; организация управления образовательной системой; организационная структура учреждения	Вариативность в деятельности внешкольного учебного заведения

Предложенные инновационные подходы в организационном обеспечении ФОР носят комплексный характер, который проявляется на разных уровнях взаимодействия между учебными заведениями, а также в структурных и нормативных изменениях внутри внешкольного учебного заведения. Они характеризуются совокупностью структурных и динамических организационных взаимоотношений внутри и за пределами внешкольного учебного заведения с целью поддержания стабильного функционирования учебно-воспитательного процесса.

Указанная деятельность может происходить путем объединения в пределах административно-территориальных единиц учебных заведений системы общего среднего и внешкольного образования, которые направляют свою деятельность на создание условий для всестороннего развития личности; организации эффективной системы образования; обеспечения равного доступа детей соответствующего возраста к качественному внешкольному образованию; эффективного использования творческого потенциала его педагогических работников; рационального использования учебно-методической, материально-технической базы внешкольного учебного заведения.

В рамках определенных в исследовании инновационных подходов в организационном обеспечении ФОР, сотрудничество внешкольного и школьного учебных заведений происходит в кружках физкультурно-спортивного и оздоровительного направлений.

В процессе их определения найдены преимущества внешкольного образования, способствующие взаимодействию с общим средним образованием:

- возможность интеграции с школьными учебными программами, обеспечивая дополнительность цели, содержания и форм организации;
- свобода выбора образовательной программы ребенком (одновременное посещение одного или нескольких кружков, возможна замена кружков в течение года);
- наличие специалистов в различных направлениях внешкольного образования;
- существующая материально-техническая база внешкольного учебного заведения для качественной реализации учебных программ;
- возможность оперативного реагирования на социальный заказ на внешкольное образование (кружки, которые не пользуются спросом, закрываются, если есть специалист и желание кружковцев – открываются);
- возможность использования инновационных педагогических технологий, создание методической поддержки учебных и воспитательных процессов взаимодействия;
- поддержка одаренных детей и детей с особыми потребностями;
- возможность приобретения социальной практики, работы в социуме, поскольку в учебных программах две трети часов предусмотрено на практические занятия;
- организация каникулярного времени детей в июне, когда работают детские лагеря оздоровления и отдыха на базе школ;
- создание и реализация воспитательных систем по формированию здорового образа жизни, духовно-нравственного воспитания, детского самоуправления, коррекционной работы с детьми с инвалидностью, профилактика девиантного поведения и т.д.

Система взаимодействия учебных заведений должна юридически регулироваться, ведь в одно и то же время с детьми работают и педагоги групп продленного дня, и руководители кружков внешкольного учебного заведения. Поэтому обязательным условием является подписание соглашений о сотрудничестве между ними. В соглашении определяются общие положения сотрудничества, деятельность сторон, срок действия соглашения и ответственные за его реализацию, юридические адреса сторон. В рамках внеклассной работы школы могут взаимодействовать с внешкольными учебными заведениями по организации ФОР; включению учащихся в различные виды деятельности; в рамках проведения совместных спортивных массовых мероприятий оздоровительной направленности с участием педагогов школ и руководителей кружков т.д.

Эффективность взаимодействия подтверждается путем проведения мониторинга указанных процессов. Критериями эффективности инновационных подходов в организационном обеспечении ФОР во внешкольном учебном заведении могут служить: изменение показателей заинтересованности воспитанников, родителей, педагогов школ и руководителей кружков к здоровому образу жизни; динамика нарушений осанки кружковцев; количество кружков, направленных на формирование здорового образа жизни; количество детей, вовлеченных в ФОР; наличие программного обеспечения кружков физкультурно-спортивного и оздоровительного направлений; количество часов двигательной активности; время проведения занятий; кадровое обеспечение.

Среди факторов, которые, по мнению экспертов, определяют инновационность подходов в организации ФОР во внешкольном учебном заведении, были выделены следующие: 24,1% респондентов определили важным внедрение проектов и программ, имеющих высокий гуманистический, культурный, духовно-нравственный потенциал, укрепляющих связи спорта и искусства; 19,4% отметили необходимость внедрения новых организационных форм спортивно-массовой работы в рамках учебно-воспитательного процесса внешкольного учебного заведения; 18,2% – реализацию комплексных оздоровительных программ; 13,7% респондентов указали на возможность свободы выбора кружковцами видов двигательной активности; 11,6% – считают важными осуществление мероприятий по формированию ценностей физической культуры с целью повышения качества ФОР; 8,2% респондентов указали на необходимость взаимодействия внешкольных и общеобразовательных учебных заведений на базе внешкольного учебного заведения.

Выводы. Все сказанное позволяет сделать вывод, что решение актуальных проблем в организационном обеспечении ФОР во внешкольном учебном заведении возможно при условии внедрения инновационных подходов в ее организационное обеспечение, а именно путем взаимодействия внешкольного и общего среднего образования в пределах групповых и массовых форм организации обучения и воспитания, свободного выбора кружковцами видов двигательной активности, формирования ценностей физической культуры и т.д.

Таким образом, изменения, происходящие во внешнем взаимодействии внешкольного учебного заведения с общими средними учебными заведениями района, внутреннем взаимодействии на уровне внешкольного учебного заведения, вариативности в его деятельности, обеспечивают результативность деятельности.

Литература:

1. Дутчак М., Трачук С. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. В: Теоретико-методичні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання. 2012, №2 (8), с. 11–16.

2. Иванченко В. Н. Инновации в образовании: общее и дополнительное образование детей: учебно-методическое пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2011. 341 с.

3. Лібанова Е. М. Демографічні зрушення в контексті соціального розвитку [Електоронний ресурс] / Режим доступу: http://www.idss.org.ua/conference.html (дата звернення: 07.04.13).

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Розторгуй Мария, Назаркевич Лилия,
Львовский государственный университет физической культуры, Украина

Keywords: *physical education and fitness classes, preschool age, swimming, outdoor games.*

Abstract. *Research on the problems of physical education and fitness classes in swimming preschool children for decades based on the information sources of a number of researchers. Most of*

scientists studied the problems of learning the art of swimming children 5-6 - years of age, theoretical and methodological aspects of teaching children 5-7 years old elements of synchronized swimming, the formation of motivation preschool children to swimming lessons. A large number of scientific papers devoted to health effects of employment on children swimming on the body 5-6 years old. However, scientific evidence requires the use of outdoor games in the water at the physical education and fitness classes in swimming toddlers. Therefore, the aim of the study is to identify the problem field of the use of outdoor games in water at the physical education and fitness classes in swimming for toddlers.

Введение. В современных условиях урбанизации, компьютеризации, машинизации и неудовлетворительного экологического состояния окружающей среды в Украине наблюдается устойчивая тенденция к снижению уровня здоровья детей дошкольного возраста [6, 8]. Решение данной проблемы требует совершенствования системы физического воспитания в условиях дошкольных учебных заведений, поскольку в этом возрасте закладываются предпосылки физического, психического, социального и духовного здоровья [6]. Именно специалисты по физическому воспитанию обладают достаточным арсеналом знаний, необходимых для решения одной из самых важных задач – повышение уровня здоровья и предупреждения заболеваемости детей [8].

Одним из наиболее эффективных средств оздоровительного воздействия на организм детей является плавание [1, 5]. Специалисты Т. И. Осокина, А. А. Тимофеева, Т. Ю. Круцевич, В. М. Платонов, И. Д. Глазырин считают, что занятие по плаванию положительно влияют не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личностных качеств: настойчивости, дисциплинированности, смелости, самостоятельности и целеустремленности [5, 6].

Научные исследования по проблематике физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию детей дошкольного возраста в течение многих десятилетий основываются на информационных источниках целого ряда ученых. Т. С. Казаковцева, А .Д. Котляров, Н. Ж. Булгакова, Н. Л. Петрова, В. А. Баранов, Ю. С. Герасимова исследовали проблематику обучения технике плавания детей 5-6 лет [2]. Теоретико-методические аспекты обучения детей 5-7 лет элементам синхронного плавания было определено в работах А. В. Шмерко. Объектом исследований В. Я. Лопухин и Е. А. Мухина было формирование мотивации детей дошкольного возраста к занятиям плаванием. Большое количество научных работ посвящено изучению оздоровительного влияния занятий по плаванию на организм детей 5-6 лет [7]. Вместе с тем, научного обоснования требует использования подвижных игр в занятиях по плаванию для детей младшего дошкольного возраста.

Методология и организация исследования. В ходе исследования нами были использованы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы и всемирной информационной сети Интернет, методы экстраполяции и аналогии. Для решения поставленной цели были проанализированы 183 научно-методические работы по проблеме усовершенствования программы физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию для детей младшего дошкольного возраста.

Анализ результатов исследования. По мнению А. Я. Вольчинського, А. А. Демчишина, А. М. Лесько, Л. Д. Глазырина, В. М. Пасечнык подвижные игры являются наиболее эффективным средством физического воспитания детей дошкольного возраста [3]. Н. В. Сазонтьевой, Я. Г. Вилькина, М. Ю. Садовенко, Е. С. Вильчковского, А. И. Курок, Л. В. Шапковой, Т. Ю. Круцевич считают, что двигательная активность в

процессе подвижных игр осуществляет оздоровительное воздействие на организм ребенка, способствует интеллектуальному развитию и наглядно-образному мышлению, самореализации ребенка в коллективе и способности самостоятельно принимать решения [7]. Именно игра является основным средством социальной адаптации ребенка, обеспечивает его подготовку к разновидностям общественной деятельности.

По данным исследований Н. Н. Кардамоновой и Ю. А. Бетехтина в возрасте от 3 до 4 лет у детей развивается водобоязнь, что требует включения подвижных игр в воде до содержания программы физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию с целью профилактики ее появления [4]. Науменком И. П. было обнаружено, что адаптация детей к условиям водной среды проходит гораздо быстрее, если обучение плаванию, начинается с погружения детей под воду в игровой форме, а В. В. Дукальский, Е. Г. Маряничева и Н. Г. Пищикова предлагают формировать двигательные навыки у детей дошкольного возраста путем включения в программу занятий различных элементов игры.

Однако следует акцентировать внимание на том, что отдельные специалисты Е. В. Тарасюк, И. П. Науменко, Г. Д. Зонкович, Е. А. Щелканова в своих трудах отмечают целесообразность смещения возрастных границ начала физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию с 5-6 до 3-летнего возраста с целью повышения адаптационных возможностей детей младшего дошкольного возраста к условиям дошкольного учебного заведения (ДУЗ). Эти данные нашли свое подтверждение в базовой программе ДОУ «Я в мире» и методических рекомендациях «Физическое развитие детей в условиях дошкольного учебного заведения» Министерства образования и науки Украины от 16.08.2010 № 1/9-563, в которых указано, что оптимальным возрастом начала физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию в дошкольных заведениях есть 3 года. Вместе с тем, в программе ДОУ «Я в мире» отсутствует четкая дифференциация и регламентация структуры и содержания физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию в соответствии с возрастными особенностями дошкольников [1].

Таким образом, вышесказанное позволяет сделать вывод о необходимости выяснения целесообразности использования подвижных игр в физкультурно-оздоровительных занятиях по плаванию детей младшего дошкольного возраста; определение уровня физического развития, физической подготовленности, морфофункциональных и психофизиологических особенностей детей младшего дошкольного возраста; разработки программы физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию для детей младшего дошкольного возраста с использованием подвижных игр в воде и экспериментально проверить ее эффективность.

Выводы. Исследования проблемы физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию в большей мере посвящены отдельным аспектам методики оздоровительных занятий по плаванию для детей старшого дошкольного возраста и изучению оздоровительного влияния занятий по плаванию на организм дошкольников. Отсутствие комплексного, системного подхода к исследованиям физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию для детей младшего дошкольного возраста не позволяет объединить имеющиеся результаты в систему знания, которая должна учитывать морфофункциональные и психофизиологические особенности дошкольников, уровень их физического развития и физической подготовленности.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой программы физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию для детей младшего дошкольного возраста с использованием подвижных игр в воде.

Литература:

1. *Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». Киев: Світич, 2008. 112 с.*
2. *Герасимова Ю. С. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевих игр : дис. … канд. пед. наук. Санкт Петербург., 2009. 290 с.*
3. *Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие [для педагогов дошк. учреждений] Москва: ВЛАДОС, 2005. 175 с.*
4. *Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт. Ростов на Дон: Феникс, 2001. 320 с.*
5. *Осокина Т. И. Как научить детей плавать: пособие [для педагогов дошк. учреждений]. Москва: Просвещение, 1985. 80 с.*
6. *Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник Т. 1. Киев: Олімпийская литература, 2008. 391 с.*
7. *Силантьев Д. О. Коррекция физического развития слабовидящих детей средствами плавания: дис... канд. пед. наук. Киев, 2001. 273 с.*
8. *Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: [навч. посіб.]. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.*

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Шипилова Светлана,
Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу
Шаблова И. Е.,
Теоретический лицей им. А. С. Пушкина, Кишинэу

Keywords: *primary school age, physical wellness program, aerobics, acrobatics, stretching.*
Abstract. *The paper presents the physical training wellness program, developed for the primary school children. The program utilizes means of aerobics, acrobatics and stretching. The article experimentally substantiates the efficiency of the developed program and presents the results in pictures.*

Введение. Здоровье детей и пути его укрепления всегда в центре внимания специалистов. От состояния здоровья подрастающего поколения зависит в будущем работоспособность взрослого населения. Одним из обязательных факторов оздоровления подрастающего поколения является систематическое использование двигательных нагрузок. В младшем школьном возрасте идет общее созревание ребенка и на этом фоне интенсивно развивается двигательная сфера. В этом контексте следует помнить о том, что процесс занятий физической культурой формирует не только физические умения и навыки, развивает двигательные способности, но оказывает также положительное воздействие на воспитание психических качеств и свойств подрастающей личности.

Основная масса детей стремится к активному движению. Сокращение дневного двигательного режима ребенка негативно сказывается на его здоровье и поведении.

Поэтому разумно спланированные занятия физической культурой, спортом или другими видами двигательной активности необходимы подрастающему поколению для его общего развития. На этом фоне проблема здоровья подрастающего поколения никогда не потеряет своей актуальности.

В связи с ростом стремления людей к оздоровлению, в настоящее время существует множество фитнес – центров, предлагающих различные варианты занятий оздоровительной физической культуры. Программы таких занятий бывают научно обоснованными, но чаще являются необоснованными, так как в фитнес клубах работает много методистов без специального физкультурного образования. В этой ситуации возникает острая необходимость в изучении и создании конкретных оздоровительных методологий. Это побудило нас разработать оздоровительную программу по фитнес – аэробике для детей младшего школьного возраста, с перспективой дальнейшей научной работы с контингентом детей средних и старших классов.

Методология и организация исследования. Ознакомившись с программой занятий детских групп в фитнес центрах, мы определили в них отсутствие детской специфики по содержанию двигательного материала и педагогическому общению. В доступной научной нам литературе мы не обнаружили рекомендаций для занятий детей младшего школьного возраста в условиях фитнес клуба. Это побудило нас к изучению данной проблемы.

Целью нашего исследования стало определение средств, методов, места и времени физкультурных занятий, проводимых в условиях фитнес центров и их оздоровительный эффект. В связи с поставленной целью определились следующие задачи: изучение и анализ системы физического воспитания и физической подготовки детей младшего школьного возраста на базе гимнастической школы движений; изучение проблемы аэробики; создание и экспериментальное обоснование программы физической подготовки детей младшего школьного возраста с использованием средств аэробики и начальной акробатики.

Методология работы базировалась на научных трудах исследователей по теории и методике физической культуры, физического воспитания, теории и методики аэробики [1, 3, 5, 8, 9], а также по физиологии, педагогике и психологии [6, 7]. В работе использовались такие методы научного исследования, как изучение и анализ научно-методической информации, педагогическое наблюдение и педагогический контроль, функциональные пробы и тестирование, уровня физического развития, методы математической статистики. Занятия проводились под контролем частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Исследование проводилось с девочками 7 – 10 лет (12 человек), занимающихся в экспериментальной группе Теоретического лицея имени А. С. Пушкина. Занятия проводились 3 раза в неделю по 60 минут с музыкальным сопровождением. Эксперимент проводился в три этапа в период 2013-2014гг.

Организация и содержание аэробных занятий с детьми младшего школьного возраста имеют свои особенности. Мы брали во внимание то, что аэробный режим занятий можно использовать уже с 7 лет. Растущий, неустойчиво реагирующий организм детей более приемлет кратковременные упражнения для развития ловкости [2, 4]. В экспериментальной программе использовались средства спортивной аэробики и в качестве дополнительных (силовых) средств аэробного занятия – средства начальной акробатики. Экспериментальная программа имела 2 этапа.

1-й этап (3 месяца). Форма урока стандартная. В подготовительной части урока (15минут) использовались подвижные и музыкальные игры, которые прерывались 2-х - 3-х минутными паузами для восстановления дыхания. В минуты отдыха преподаватель объяснял физиологическую потребность такого отдыха. Основная часть состояла из нескольких фаз и начиналась с обучения различным видам ходьбы, танцевальным шагам или элементам базовой аэробики. Преследовалась цель развития координационных способностей ребенка и расширения двигательных возможностей (1-я фаза основной части урока – 15 минут). По необходимости включались паузы для отдыха. Во 2-й фазе (15 минут) дети обучались и выполняли несложные элементы акробатики. Использовалась классическая гимнастическая индивидуальная система подхода к выполнению заданий. Заключительная часть урока (15 минут) – стретчинг.

2-й этап (6 месяцев). На втором этапе изменения коснулись основной части урока. Разученные элементы ходьбы, танца, базовой аэробики дали возможность использовать поточный метод в проведении аэробной фазы. Задания выполнялись в умеренном, умеренно быстром темпе для воспитания общей выносливости. Аэробная фаза длилась 8 – 10 минут. Затем следовал пятиминутный активный отдых – постепенное снижение темпа работы, включение дыхательных и плавных упражнений. В акробатической (силовой) фазе (15 минут) разучивались более сложные элементы, небольшие связки и композиции. Стретчинг третьей части был более углубленным.

Результаты исследования. Анализируя полученный материал тестирования изучаемых физических качеств и функциональных проб и сравнивая показатели исходных и конечны проб (Рисунки 1, 2, 3), было обнаружено, что за период исследования изучаемые параметры показали улучшения разной степени достоверности. Высший уровень достоверности ($p<0,001$) силовых способностей был зафиксирован в работе мышц брюшного пресса и мышц ног (Рисунок 1). На наш взгляд, это закономерно. Мышцы брюшного пресса комплексно, в той или иной степени, участвуют в работе всех мышечных групп тела в роли синергистов или антагонистов. Использование элементов базовой и танцевальной аэробики связано с активной работой мышц ног. Этим можно объяснить высокий уровень их развития за период исследования.

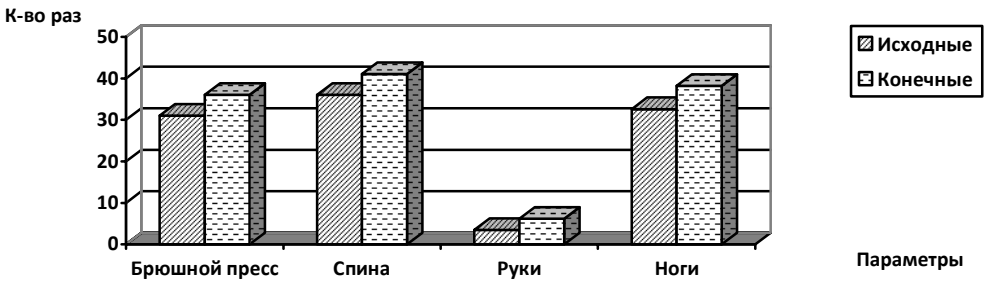


Рис. 1. Динамика средне-групповых показателей силовой выносливости мышц различных частей тела

Средний уровень достоверности ($p < 0,01$) порученных результатов был обнаружен в показателях силы мышц спины. Это хороший результат для данной

группы мышц, так как аэробика не использует прогибы. Нарушая это условие аэробики, мы в своей работе использовали элементы начальной акробатики и тем самым укрепили детям мышцы спины на среднем уровне достоверности. Такой же результат был обнаружен в показателях силы мышц рук. Это можно объяснить тем, что направленного воспитания силовых способностей мышц рук в эксперименте не проводилось. Тем не менее, силовые возможности мышц рук у детей значительно улучшились, что можно отнести к качеству экспериментальной программы. Средний уровень достоверности полученных результатов был обнаружен и в улучшении координации движений (Рисунок 2), хотя совершенствование координационных качеств требует долговременных усилий.

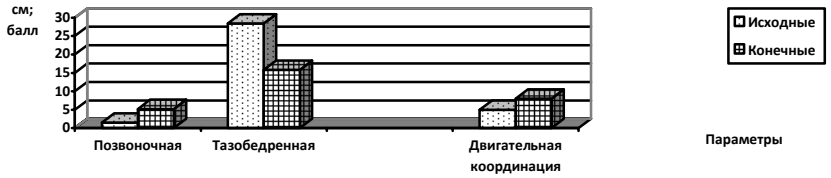


Рис. 2. Динамика средне-групповых показателей гибкости и координации

Развитие гибкости в детском возрасте является обязательным условием любых занятий физической культуры, так как способствует освоению правильной осанки и устойчивой, эстетичной походке. Гибкость также имеет касательное значение к координационным свойствам, в частности к ориентации в пространстве, способствуя более пластичной смене позиций тела. На занятиях по экспериментальной программе у занимающихся направленно развивалась гибкость, поэтому мы имеем высший уровень достоверности ($p<0,001$) в показателях этих способностей (Рисунок 2).

Высший уровень достоверности был получен и в показателях функциональных проб (Рисунок 3). Статическое равновесие (проба Ромберга) формировалось при использовании танцевальных и акробатических поз. Общая выносливость (проба Штанге) закономерно улучшилась, так как экспериментальная программа носила оздоровительный характер. Основная часть двух уроков при трехразовых в неделю занятиях содержала аэробную фазу, что и способствовало развитию общей выносливости.

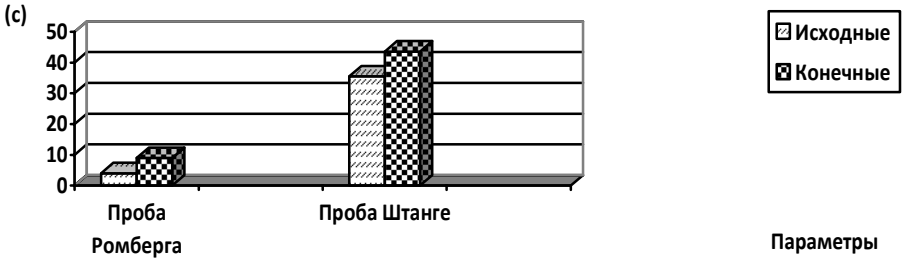


Рис. 3. Динамика средне-групповых показателей функциональных проб

Выводы. Работа по экспериментальной программе дала оздоровительный, развивающий, образовательный эффект. Показатели контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений подтвердили правильность использованной методики.

Литература:

1. Афтимичук О. Е. Теория и методика аэробики. Курс лекций для специальности «Рекреативная физическая культура». Chişinău: Valinex SA, 2008. 296 p.

2. Голова Е. В. Исследование показателей ритмопластического развития младших школьников. В: Физическая культура в школе, 2007, №2, с. 70-72.

3. Давыдов В. Ю. Методика оценки физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Волгоград: Волна, 1993, 96 с.

4. Карпеев А. Г. Направления и принципы изучения двигательной координации основных видов движений. В: Теория и практика физической культуры, 2005, 33, с.54-56.

5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев: Олимпийская литература, 1999, 232 с.

6. Никитушки В. Г., Спирин В. К. Морфофункциональные показатели и физическая подготовленность детей разного возраста, пола и состояния здоровья. В: Физическая культура в школе, 2001, №4, с. 13-18.

7. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. Изд. 5-е., испр. Ростов на Дону: Феникс, 2008, 541с.

8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва: Академия, 2010, 463 с.

9. Шипилова С. Г. Ритмическая гимнастика в 1-6 классах. В: Физическая культура в школе, 1991, №3, с. 19 – 23.

SECŢIUNEA 5. CULTURA FIZICĂ DE RECUPERARE

STUDIU PRIVIND METODELE DE RECUPERARE PSIHOMOTRICE A COPILULUI AUTIST

Abalasei Beatrice,
Universitatea "Alexandru Ioan Cuza", Iaşi, România

Keywords: *methods of recovery, autism, physical therapy.*
Abstract. *The work in question is a study on psychomotor methods that can be applied in the case of a child with autism, to improve and enhance quality of life. Autism is one of the disorders becoming more common in children, affecting its entire life- from thinking, behavior and communication up. However this condition is not fully known even to specialists. The methods applied, the child was brought to focus, to coordinate movements and anchor in reality, so grew the desire to achieve driving activities. The tests showed that psycho-motor recovery methods chosen were effective and resulted in an improvement in behavior and social life of the subject.*

Introducere

Termenul de *autism*, etimologic vorbind, provine din grecescul „AUTOS”, care înseamnă „pentru sine însuşi”. Acest termen a fost introdus pentru prima oară în psihiatrie în anul 1911 de către E. Bleuler, în lucrarea sa „Grupa schizofrenicilor” [1]. Tulburarea autistă mai este denumita şi “autism infantil precoce”, “autismul copilăriei” sau “autism Kanner”.

Lucrarea în cauză este un studiu cu privire la metodele psihomotrice ce pot fi aplicate în cazul unui copil cu autism, în vederea îmbunătăţirii calităţii vieţii. Autismul reprezintă una dintre tulburările din ce în ce mai frecvente la copii, care afectează întreaga viață a acestuia - de la gândire, comportament și pâna la comunicare [3]. Totuși această afecțiune nu este cunoscută pe deplin nici măcar specialiştilor.

Tulburările autismului sunt de origine biochimică şi produc o disfuncţionalitate cerebrală, disfuncţionalitate în preluarea sau prelucrarea mesajelor primite de creier, ceea ce duce la o izolare a acestuia [4]. Severitatea autismului variază. Unii au nevoie de un însoţitor în aproape toate domeniile vieţii lor cotidiene, în timp ce alţii pot fi capabili să funcţioneze la un nivel foarte ridicat şi pot chiar să meargă la o şcoală normală. Deşi această afecţiune durează toată viaţa şi determină diferite grade de izolare socială, tratamentul sau o reeducare psihomotrice poate aduce o ameliorare semnificativă în viaţa persoanelor cu această deficienţă. Diagnosticarea din timp şi tratamentul adecvat au dus la creşterea numărului de persoane cu autism care sunt capabile să traiască independent atunci când ajung la vârsta adultă.

Conform statisticilor, în special ale centrelor de specialitate internaţionale, aflăm că depistarea timpurie (la vârsta de 18 luni, până la cel târziu 36 de luni) şi referirea către servicii specializate de recuperare, deservite de specialişti, cresc cu 47% şansele de recuperare şi integrare socială a persoanelor cu TSA [2]. Un program de terapie individualizată facilitează dezvoltarea socială şi a limbajului, scade incidenţa problemelor comportamentale (comportament repetitiv, agresivitate sau hiperactivitate) şi determină dezvoltarea unor aptitudini pentru o viaţă independentă. Dacă însă intervenţia nu este timpurie sau nu se realizează deloc, persoanele cu autism nu vor putea să se integreze în societate. Simptomele

autismului se pot agrava cu timpul, cei afectaţi îşi pierd treptat abilităţile, devin violenţi şi autoagresivi şi de cele mai multe ori pot ajunge să fie instituţionalizaţi [2].

Scopul lucrării

Lucrarea îşi propune să dovedească veridicitatea următoarelor obiective, care duc sau nu la confirmarea ipotezei: dezvoltarea percepţiei de spaţiu şi timp, ordonare temporală, dezvoltarea capacităţii de apreciere temporală şi a capacităţii de percepere şi reproducere a unei structuri ritmice, îmbunătăţirea conduitelor motrice de bază (coordonarea oculo-motorie, echilibrul static şi dinamic şi coordonarea dinamicii generale), a conduitelor neuromotorii (tonusul muscular şi senzaţiile proprioceptive) şi a conduitelor şi structurilor perceptiv-motrice (schema corporală, lateralitatea şi organizarea spaţio-temporală), dezvoltarea relaţiei de sine cu mediul şi de sine cu ceilalţi (prin dezvoltarea empatiei în special), îmbunătăţirea capacităţii de exprimare verbală.

Ipoteza lucrării

Estimăm că aplicarea metodelor de recuperare psihomotrice adaptate sindromului şi formei de manifestare a acestuia va determina îmbunătăţirea comportamentului copilului autist.

Teste

Testul Portage cuprinde 5 secţiuni care includ întrebări în funcţie de stadiul normal de dezvoltare al copilului, acestea sunt: socializare; limbaj; autoservire; cognitiv; motor. Acest chestionar indică gradul de dezvoltare pe fiecare dintre cele 5 secţiuni, iar la sfârşit, facându-se media aritmetică a punctajelor acestora, se obţine şi vârsta mentală.

Testul-colaj constă în recompunerea prin colaj, a unui corp. Testul relevă imaginea mintală a corpului şi conştiinţa de sine. Modalitatea de evaluare a colajului se va realiza nu printr-o cuantificare numerică, ci prin aprecieri ale celor realizate.

Subiectul cuprins în studiu

Nume: Vlad

Data naşterii: 1.09.2008

Diagnostic: autism infantil (diagnosticat la vârsta de 4 ani)

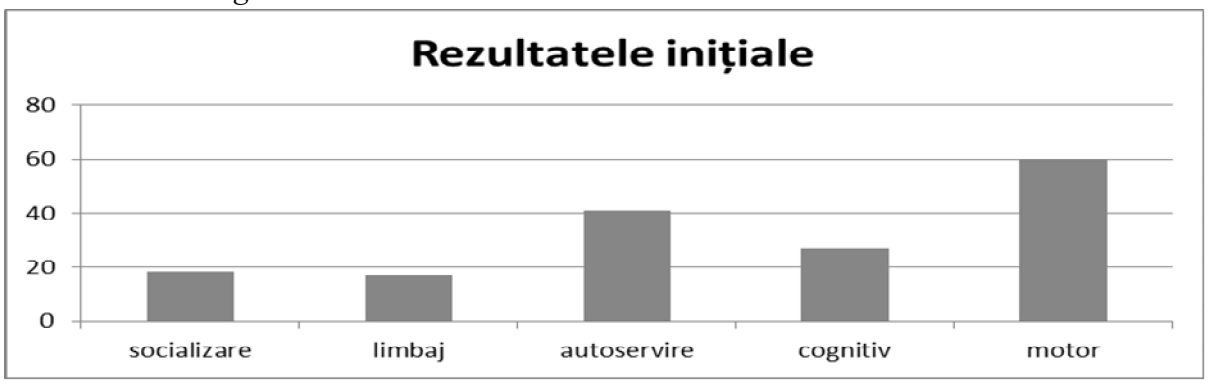
Prezintă următoarele manifestări: dezinteres pentru activităţi realizate cu alte persoane; comportament ludic aproape absent; comportamentul stereotip: săritul timp de câteva minute şi legănatul; limbaj sărac; răspunde cu DA sau NU la întrebările ce-i sunt adresate la persoana a III a (”Vlad vrea apă?”, ”Vlad vrea mâncare?”);recunoaşte 5 părţi ale corpului (cap, nas, gură, m. s. şi m. i.); mânuieşte greu tacâmurile; nu face distincţia dintre ”mare” şi ”mic”; nu are format conceptul de categorie; noţiunile temporale şi orientare în spaţiu sunt absente; dezinteres pentru activitate pregrafică; nu poate imita o linie orizontală şi nici n-are precizie în realizarea ei;deficit la motricitatea fină (nu poate tăia cu foarfecele, nu poate decupa după un contur cu linii drepte sau curbe, nu poate colora într-un spaţiu delimitat).

Metode de recuperare

Programul de intervenţie este realizat prin intermediul: terapiei ABA–a cărei rezultate sunt cunoscute la nivel internaţional (Italia, Canada, S.U.A.); Floortime (diferite jocuri stând pe sol cu rol de construire a unui cerc de relaţii [5]); terapie ocupaţională adaptată condiţiilor subiectului; metoda IRP (Influenţarea reacţiei pivotale) – de unde am preluat principiile acesteia (încurajare, modificare şi corectarea reacţiilor), cu scopul de-a îmbunătăţi limbajul, socializarea;terapia comunicării şi din alte terapii asociate, cum sunt arterapia şi terapia prin dans.

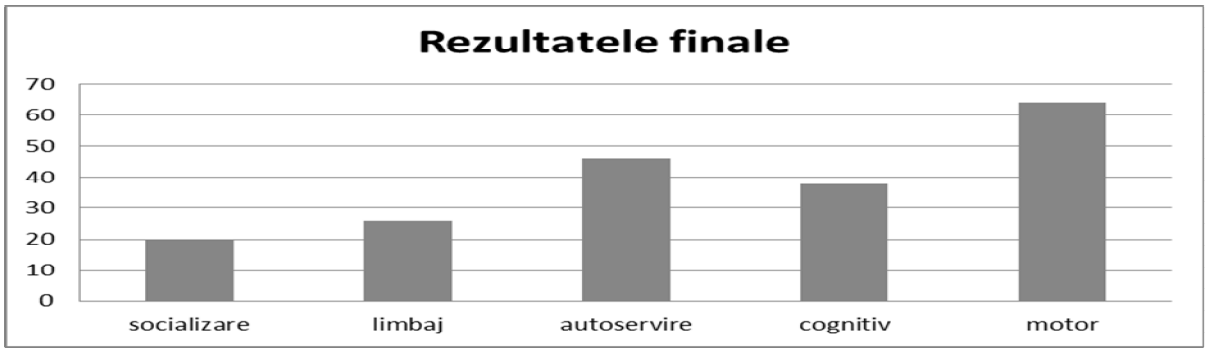
Analiza şi interpretarea rezultatelor

Testul Portage



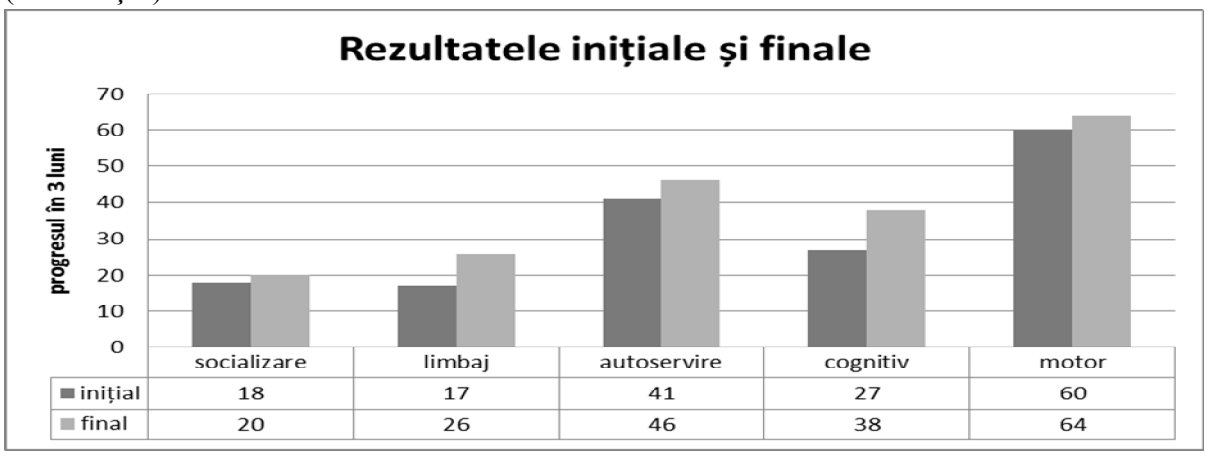
Graficul 1. Rezultatele inițiale la interpretarea itemilor Testului Portage

După aplicarea testului Portage: vârsta cronologică a subiectului este de 5 ani și 6 luni, iar vârsta mentală: 2 ani și 8 luni, deci un IQ de 49,39. Conform modului de interpretare a testului Portage, subiectul se plasează la categoria: 40-54 (retard moderat).



Graficul 2. Rezultatele finale ale Testului Portage

Vârsta cronologică de 5 ani și 9 luni, iar vârsta mentală 3 ani și 2 luni, deci, după aplicarea metodelor de recuperare psihomotrice, subiectul are un IQ egal cu 56,23. Conform modului de interpretare a chestionarului Portage, subiectul se situează la categoria 55-69 (retard uşor).



Graficul 3. Reprezentarea rezultatelor finale

Conform graficelor, se observă o creștere pe toate cele 5 planuri (socializare, limbaj, autoservire, cognitiv și motor) a copilului ce suferă de autism.

Rezultatele inițiale ale testului-colaj

Aplicarea testului-colaj ne dă următoarele informații: dificultate în atașarea prin lipirea elemetelor;schemă corporală nedefinită:subiectul a atașat corect doar 1 element din cele 5; orientarea în spațiu nu este bine formată, la fel și precizia;subiectul nu face distincția dintre dreapta și stânga.

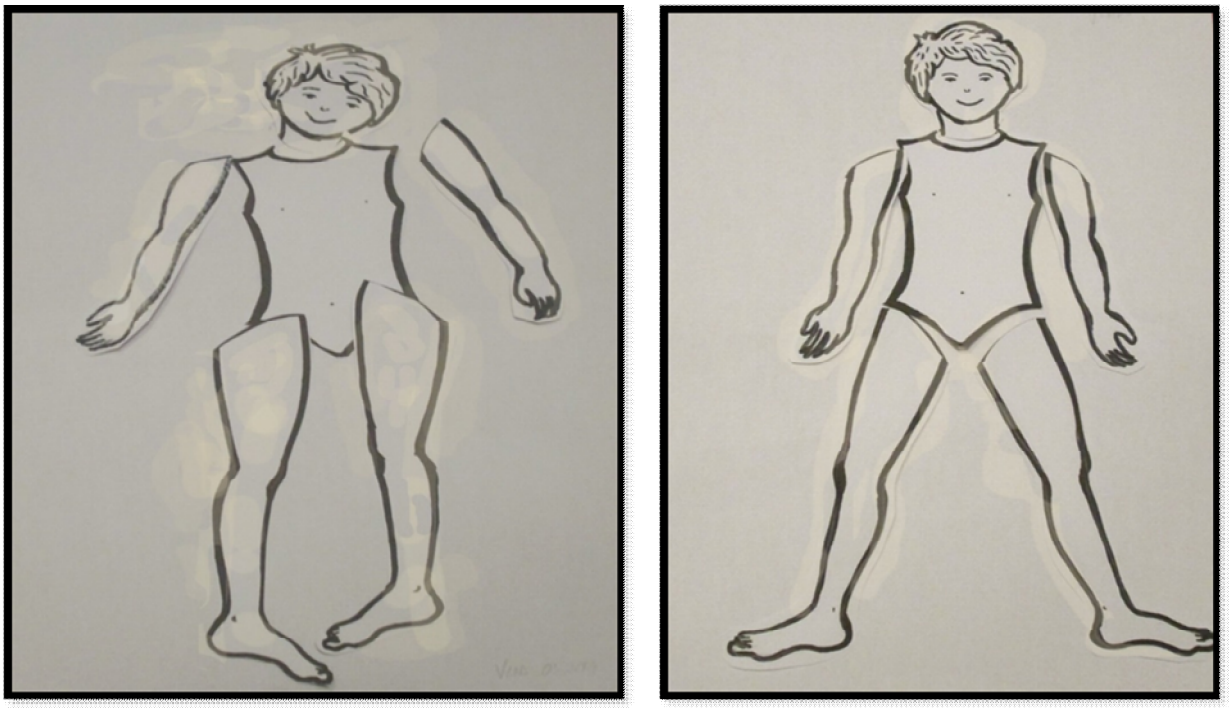


Figura 1. Rezultate Test Colaj

Interpretarea tabloului final pentru testul-colaj ne dă următoarele indicații: subiectul este capabil să atașeze într-un mod ordonat elementele corporale; 3 din cele 5 elemente lipite sunt aranjate corect; membrele superioare nu sunt așezate de partea care trebuie (încă nu face distincția foarte bine între dreapta și stânga), ceea ce înseamnă că orientarea sa spațio-temporală este deficitară.

Concluzii

Copiii cu sindromul autism nu se pot adapta foarte repede schimbărilor, așa că au nevoie de siguranță, de un mediu familiar lor, ceea ce necesită o atenție sporită a terapeutului și o comunicare constructivă cu membrii familiei.

Prin metodele aplicate, copilul a fost educat să se concentreze, să-și coordoneze mișcărileși să se ancoreze în realitate, astfel încât i-a crescut și dorința de a realiza activități motrice.

Testele aplicate au arătat că metodele de recuperare psihomotrice alese au fost eficiente și au determinat un progres în comportamentul și viața socială a subiectului.

Diversele activități pe care le-am realizat în program, l-au ajutat pe Vlad să fie mai motivat în ceea ce face prin ”educarea” plăcerii de-a se juca. I-am orientat manifestarea de hiperactivitate (săritul excesiv) spre alte activități, cum sunt cele ludice.

Se știe că autismul nu se poate vindeca, însă datorită metodelor numeroase care s-au aplicat de-a lungul timpului, s-a remarcat faptul că o intervenție precoce și adaptată copilului poate spori potențialul acestuia. Așadar, conform celor demonstrate, ipoteza a fost confirmată.

Bibliografie

1. Bleuler E. Grupa schizofrenicilor, (Dementia Praecox oder Gruppe der Schizophrenien, 1911.

2. http://www.romanialibera.ro/societate/utile/ce-sanse-au-copiii-cu-autism-in-romania-279509

3. Musu I., Păunescu C. Recuperarea medico-pedagogică a copilului handicapat mintal. Bucureşti: Ed. Medicală, 1970.

4. Oberlander J. R. Ghid practic pentru creşterea copilului până la 5 ani. Bucureşti: Ed. Niculescu, 2001.

5. Ochiană G. Ludoterapia în recuperarea disabilităţilor psiho-neuro-motorii ale copiilor. Iaşi: Ed. Performantica, 2006.

PROFILAXIA DEZECHILIBRULUI MUSCULAR LA PREŞCOLARI PRIN INTERMEDIUL GIMNASTICII RITMICE

Aftimiciuc Varvara,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *preschool children, muscle imbalances, rhythmic gymnastics*

Abstract. *The article examines the problem of contemporary children hypodynamia, accompanied by muscle imbalances. The paper presents the methodology of the physical development of preschool children and substantiates the effectiveness of the means of rhythmic gymnastics for the prevention of muscle imbalance.*

Introducere. În prezent, sub influenţa numeroşilor factori socioeconomici şi ecologici, sănătatea copiilor şi adolescenţilor s-a deteriorat şi este în stare critică. Postura incorectă, în conformitate cu mulţi autori, se găseşte în 15-20% dintre copii de vârstă mai tânără, şi de 10-12 ani – se marchează la fiecare al treilea copil. Marea majoritate a tulburărilor posturale la copiii de vârstă şcolară a dobândit un caracter funcţional. Este cunoscut faptul că condiţiile mediului educaţional sunt factorul dominant în formarea întregii game de stări funcţionale ale elevilor care reflectă un tip de sindrom "încălcări şcolare" în activităţile sistemelor de susţinere a vieţii organismului [4]. În prezent, în condiţiile revoluţiei ştiinţifice şi tehnologice (smartphoane, tablete) brusc a crescut interesul copiilor pentru cunoaşterea acestor "jucării", care, de multe ori, conduce la o creştere a sarcinii neuropsihice, semnificativ se reduce activitatea fizică a copiilor. Lipsa de mişcare, poziţiile statice conduc la o asimetrie în dezvoltarea musculară şi, în cele din urmă, la diverse încălcări ale posturii [5].

Copiii din zilele de astăzi, în ultimii ani, s-au confruntat cu probleme precum hipertensiunea, tulburările funcţionale ale muşchilor, dezechilibrul muscular, când unele grupe musculare sunt spasmodice, iar altele, dimpotrivă, prea relaxate, ceea ce poate conduce la oboseala musculară, dureri musculare, tulburări de postură. Poziţia incorectă a corpului este legată de necesitatea prelungirii salvării poziţiei de lucru, greutatea unilaterală musculară, slăbiciunea şi subdezvoltarea aparatului locomotor, scăderea vederii, auzului, creează condiţii nefavorabile în funcţionarea organelor şi sistemelor. Efecte adverse survenite, în special la sistemul circulator, respirator, digestiv. Poziţia segmentelor corpului în spaţiu cu ipostaze

statice forţate şezînd, stînd, reflex condiţionat este fixat într-o poziţie obişnuită, se instalează o postură, se formează curbe ale coloanei vertebrale. Formarea, educarea, şi apoi întărirea se face la 18-20 de ani. Una dintre modalităţile de îmbunătăţire a încălcărilor sunt mijloacele şi metodele de educaţie fizică şi aplicaţii sportive. Punerea în aplicare a acestor instrumente şi tehnici creează condiţii pentru formarea posturii corecte, corectarea ei şi profilaxia tulburărilor [2, 3].

Metodologia şi organizarea cercetării. Scopul cercetării noastre a presupus aprecierea posibilităţilor fondurilor gimnasticii ritmice pentru profilaxia dezechilibrului muscular la preşcolari prin intermediul gimnasticii ritmice.

Metodologia cercetării este prezentată prin metodele analizei şi sintezei teoretice a datelor literaturii de specialitate, analizei procesului de antrenament, metoda observaţiei pedagogice, testarea capacităţilor fizice, experimentul pedagogic, metodele matematicii statistice.

Cercetarea s-a realizat în cadrul Complexului sportiv al Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport şi grădiniţa de copii nr. 138, mun. Chişinău.

Analiza rezultatelor cercetării. În cadrul primei etape a experimentului pedagogic s-au rezolvat obiectivele sistematizării mijloacelor de gimnastică ritmică, care asigură dezvoltarea capacităţilor fizice la copiii examinaţi. La etapa actuală, a fost apreciat nivelul iniţial al dezvoltării subiecţilor prin folosirea metodelor testării capacităţilor de forţă, flexibilitate şi rapiditate, ca rezultat au fost apreciate grupele omogene.

Scopul exerciţiului fizic constă în întărirea sănătăţii, mărirea rezistenţei naturale faţă de agenţii patologici din mediul extern, stabilirea unui echilibru psihofizic între organism şi mediu. Având în vedere cele spuse, am elaborat o metodică orientată spre dezvoltarea fizică a copiilor de vîrstă preşcolară.

Metodica experimentală a presupus folosirea mijloacelor de gimnastică ritmică. Desfăşurarea lecţiilor s-a realizat de trei ori pe săptămână cu durata de 60 de minute şi conţineau trei părţi de bază.

Partea pregătitoare a lecţiei (15-20 minute) cuprinde încălzirea totală a organismului, a tuturor muşchilor. Obiectivele particulare presupun formarea ţinutei corecte şi a mersului frumos.

Aceasta perioadă de timp a lecţiei include diferite variante de mers, de alergare; elemente acrobatice uşoare; sărituri coregrafice. Particularitatea săriturilor cuprinde combinaţia lucrului picioarelor şi braţelor, ce presupune încordarea unor muşchi şi relaxarea altora.

Partea de baza a lecţiei durează 35-40 minute şi se începe cu educarea simţului echilibrului. Pentru aceasta, se folosesc diferite forme de echilibre coregrafice (verticale, orizontale) cu diverse poziţii ale braţelor. În continuare, se învaţă întoarceri pe ambele picioare şi pe un picior cu diferite poziţii ale piciorului liber.

Următoarea jumătate a părţii de bază este destinată lucrului cu obiectele gimnasticii ritmice: coarda, cercul şi mingea. Acest lucru este repartizat pe semestre: primul semestru (septembrie-decembrie) - lucrul cu coarda; semestrul al doilea (ianuarie-aprilie/mai) - lucrul cu cerc şi minge.

În baza elementelor fără obiect şi cu obiecte, s-au prelucrat elementele tehnice ce au o structură corespunzătoare, şi apoi fiind îndeplinite combinaţii pe părţi şi o compoziţie întreagă în timpul efectuării antrenamentului, ce au fost prezentate sub acompaniamentul muzical cu toate tipurile de tempo.

Partea finală durează 10-15 minute şi este reprezentată prin exerciţiile de forţă pentru muşchii mari (abdominali şi ai spatelui) şi întinderile profunde. La sfârşitul părţii, s-au desfăşurat jocuri dinamice ritmico-muzicale [1].

Pentru aprecierea eficacităţii metodicii experimentale, a fost desfăşurată testarea calităţilor fizice ale subiecţilor cercetaţi. În Tabelul 1 sunt prezentate rezultatele nivelului pregătirii fizice.

Tabelul 1. Media indicilor de grup ai dinamicii parametrilor capacităţilor fizice ale grupei experiment

Parametrii			**Nr. crt.**	$\overline{X}$ ± m		***t***	***ρ***
				iniţiale	**finale**		
Forţa de rezistenţă a muşchilor	**abdominali (*ori*)**		**1**	**13.0±1.55**	**19.0±1.67**	**4.331**	***< 0.01***
	spatelui (*sec*)		**2**	**16.7±1.25**	**22.0±1.57**	**4.261**	***< 0.01***
	părţii trunchiului (*sec*)	**dreaptă**	**3**	**17.2±2.9**	**29.3±2.6**	**5.095**	***< 0.001***
		stângă	**4**	**16.95±2.95**	**28.9±2.9**	**4.761**	***< 0.001***
	braţelor (*m*)		**5**	**3.0±0.9**	**6.1±0.89**	**4.037**	***< 0.01***
	picioarelor (*ori*)		**6**	**23.9±1.5**	**28.3±1,4**	**3.528**	***< 0.01***
Flexibilitatea (cm)	**coxofemurală**	**dreaptă**	**7**	**20.79±0.93**	**16.89±0.87**	**5.039**	***< 0.001***
		stângă	**8**	**19.28±0.87**	**16.2±0.6**	**4.543**	***< 0.01***
		frontală	**9**	**18.13±0.84**	**15.01±0.41**	**4.712**	***< 0.001***
	coloanei vertebrale		**10**	**-5.3±0.85**	**1.5±0.73**	**5.536**	***< 0.001***
Rapiditatea	**acţiunilor (*ori*)**		**11**	**10.4±1.32**	**15.3±1.54**	**3.943**	***< 0.01***
	reacţiei (*cm*)		**12**	**35.36±2.05**	**27.59±1.9**	**4.571**	***< 0.01***

Notă: n = 10 (f = 9) cu p < 0.05, t = 2.228; p < 0.01, t = 3.169; p < 0.001, t = 4.587

Rezultatele din grupa categoriei forţă de rezistenţă explică faptul că din 6 parametri doi: *muşchii părţilor trunchiului – dreaptă* (t = 5.095), *stângă* (t = 4.761), sunt semnificativi la pragul de semnificaţie P < 0.001; cei patru parametri – P < 0.01: *forţa de rezistenţă a muşchilor abdominali* (t = 4.331), *spatelui* (t = 4.261), *braţelor* (t = 4.037) şi *picioarelor* (t = 3.528). Rezultatele obţinute demonstrează potenţialul destul de mare al mijloacelor gimnasticii ritmice, orientate spre dezvoltarea capacităţilor de forţă.

Pentru confirmarea parametrilor de flexibilitate, am cercetat dinamica dezvoltării articulaţiilor coxofemurale şi a coloanei vertebrale. Din 4 parametri cei trei: *flexibilitatea coxo-femurală dreaptă* (t = 5.039), *frontală* (t = 4.712), a *coloanei vertebrale* (t = 5.536), sunt semnificativi pe pragul p < 0.001; un parametru, *flexibilitatea coxofemurală stângă* (t = 4.543) – pe pragul ρ < 0.01. Aceste date confirmă specificul probei sportive a gimnasticii ritmice, în care capacităţile de elasticitate sunt preferate.

În grupa parametrilor de rapiditate, amândoi: *rapiditatea acţiunilor* (t = 3.943), *rapiditatea reacţiei* (t = 4.571) sunt semnificativi pe pragul P < 0.01. Lucrul cu obiecte de gimnastică ritmică contribuie la dezvoltarea acestor capacităţi fizice.

Într-un alt caz, vizionăm în grupa martor (Tabelul 2).

Tabelul 2. Media indicilor de grup a dinamicii parametrilor capacităţilor fizice ale grupei martor

Parametri			Nr. crt.	$\overline{X}$ ± m		*t*	*ρ*
				iniţiale	finale		
Forţa de rezistenţă a muşchilor	**abdominali (*ori*)**		**1**	**13.8±1.7**	**20,0±1.9**	**3.987**	***< 0.01***
	spatelui (*sec*)		**2**	**17.0±1.3**	**19.5±0.8**	**2.481**	***< 0.05***
	părţii a trunchiului (*sec*)	**dreaptă**	**3**	**18.0±2.8**	**21.9±2.37**	**1.732**	*> 0.5*
		stângă	**4**	**17.86±2.8**	**21.5±2.0**	**1.668**	*> 0.5*
	braţelor (*m*)		**5**	**3.54±0.84**	**7.0±0.98**	**4.375**	***< 0.01***
	picioarelor (*ori*)		**6**	**22.59±1.4**	**29.0±1.8**	**4.516**	***< 0.01***
Flexibilitatea (cm)	**coxo-femurală**	**dreaptă**	**7**	**20.75±0.89**	**18.95±0.4**	**2.423**	***< 0.05***
		stângă	**8**	**19.18±0.83**	**17.61±0.3**	**1.898**	*> 0.5*
		frontală	**9**	**18.21±0.85**	**16.3±0.42**	**2.855**	***< 0.05***
	coloanei vertebrale		**10**	**-4.81±1.08**	**-2.17±0.86**	**3.086**	***< 0.05***
Rapi-ditatea	**acţiunilor (*ori*)**		**11**	**11.5±0.93**	**15.1±1.02**	**4.284**	***< 0.01***
	reacţiei (*cm*)		**12**	**35.93±1.64**	**33.09±1.45**	**2.125**	*> 0.5*

n = 10 (f = 9) cu p < 0.05, t = 2.228; p < 0.01, t = 3.169; p < 0.001, t = 4.587

Nici un parametru n-a prezentat semnificaţia statistică pe pragul P < 0.001. Din cei 12 parametri, patru - *forţa de rezistenţă a muşchilor spatelui* (t = 2.481), *flexibilitatea coxofemurală dreaptă* (t = 2.423) şi *frontală* (t = 2.855), a *coloanei vertebrale* (t = 3.086), sunt semnificative la pragul de P < 0.05. Trei parametri: *forţa de rezistenţă a muşchilor abdominali* (t = 3.987), *a braţelor* (t = 4.375), *a picioarelor* (t = 4.516) şi *rapiditatea acţiunilor* (t = 4.284) au arătat semnificaţia statistică pe pragul P < 0.01. Şi datele celor patru parametri nu sunt semnificativi (P > 0.5): *forţa de rezistenţă a muşchilor părţii drepte a trunchiului* (t = 1.732) şi cea a *părţii stângi a trunchiului* (t = 1.668), *flexibilitatea coxofemurală stângă* (t = 1.898) şi *rapiditatea reacţiei* (t = 2.125).

Rezultatele obţinute presupun că dezvoltarea capacităţilor fizice la preşcolari necesită desfăşurarea lecţiilor de educaţie fizică cu orientarea specială spre profilaxia dezechilibrului muscular.

Eficacitatea metodicii experimentale poate fi observată din datele expuse în Tabelul 3, unde este prezentată analiza comparativă a indicilor medii de grup finale la grupele experiment şi martor.

După cum se poate vedea din 12 parametri mai mult de jumătate (7) au arătat semnificaţia statistică, din care unul (*flexibilitatea coloanei vertebrale*: t = 3.256) – pe pragul ρ < 0.01, alţi şase – pe pragul ρ < 0.05. Trebuie remarcat că toţi parametri din grupa de flexibilitate sunt semnificative în favoarea grupei experiment, determinând prin aceasta specificul lecţiilor de gimnastică ritmică.

Demn de remarcat faptul că doi parametri: *forţa de rezistenţă a muşchilor părţilor trunchiului*, de asemenea, sunt semnificativi (ρ < 0.05) ce argumentează educarea în cadrul lecţiilor simţul echilibrului şi ţinutei corecte, unde participă mai mult muşchi scheletici.

Tabelul 3. Analiza comparativă a indicilor medii de grup finali ai dezvoltării fizice la grupele experiment (E) şi martor (M)

Parametrii			Grupele	$\overline{X} \pm m_{\bar{x}}$	*t*	*ρ*
Forţa de rezistenţă a muşchilor	**abdominali (*ori*)**		**E**	**19.0±1,67**	**0.654**	> 0.5
			M	**20.0±1.9**		
	spatelui (*sec*)		**E**	**22.0±1,57**	**1.419**	> 0.5
			M	**19.5±0.8**		
	părţii trunchiului (*sec*)	**partea dreaptă**	**E**	**29.3±2,6**	**2.103**	***< 0.05***
			M	**21.9±2.37**		
		partea stângă	**E**	**28.9±2.9**	**2.101**	***< 0.05***
			M	**21.5±2.0**		
	braţelor (*m*)		**E**	**6.1±0.89**	**0.680**	> 0.5
			M	**7.0±0.98**		
	picioarelor (*ori*)		**E**	**28.3±1,4**	**0.315**	> 0.5
			M	**29.0±1.8**		
Flexibilitatea (cm)	**coxofemurală**	**dreaptă**	**E**	**16.89±0.87**	**2.153**	***< 0.05***
			M	**18.95±0.4**		
		stângă	**E**	**16.2±0.6**	**2.101**	***< 0.05***
			M	**17.61±0.3**		
		frontală	**E**	**15.01±0.41**	**2.198**	***< 0.05***
			M	**16.3±0.42**		
	coloanei vertebrale		**E**	**1.5±0.73**	**3.256**	***< 0.01***
			M	**-2.17±0.86**		
Rapiditatea	**acţiunilor (*ori*)**		**E**	**15.3±1.54**	**0.108**	> 0.5
			M	**15.1±1.02**		
	reacţiei (*cm*)		**E**	**27.59±1.9**	**2.301**	***< 0.05***
			M	**33.09±1.45**		

Notă: n = 20 (f = 18) cu p < 0.05, t = 2.101; p < 0.01, t = 2.878; p < 0.001, t = 3.922

Trezeşte interes parametrul „*rapiditatea reacţiei*” (t = 2.301, ρ < 0.05) care confirmă lucrului cu obiecte (cerc şi mingea) la lecţiile de gimnastică ritmică.

Concluzii. Astfel, rezultatele cercetării au demonstrat eficacitatea metodicii experimentale cu folosirea mijloacelor gimnasticii ritmice orientate spre creşterea nivelului pregătirii fizice la copiii de vârstă preşcolară.

Metodica elaborată poate fi folosită în diferite activităţi de cultură fizică, desfăşurată nu numai cu preşcolari, copii de vârstă şcolară, dar şi cu oamenii maturi.

Folosirea muzicii la lecţiile de cultură fizică de fortificare poate ajuta la îmbogăţirea profesorilor, atât în planul ridicării culturale sale şi a practicanţilor, cât şi în aspectul abordării creative către profesia sa.

Bibliografie:

1. *Aftimiciuc O. Jocuri ritmico-muzicale / Aftimiciuc O., Faur M.L. Timişoara: Facla, 2000. 32 p.*
2. *Baciu Cl. Anatomia funcţională a aparatului locomotor / Baciu Cl. Bucureşti: Stadion, 1972. 220 p.*
3. *Dvorakova H. Formarea poziţiei corecte a corpului / Dvorakova H. În: Învăţământul preşcolar: volumul 3. Bucureşti: Didactică şi Pedagogică, 1989, p.15-19.*
4. *Гамза Н.А. Коррекция нарушений осанки: методические рекомендации / Н.А. Гамза. Минск: БГОИФК, 1990. 23 с.*

5. Дадаева О.А. Клинико-психологические особенности детей и подростков, больных сколиозом / О.А. Дадаева, Р.Т. Скляренко, Н.Г. Травникова. В: Медико-социальная экспертиза и реабилитация, 2003, № 3, с. 10-14.

SPORIREA EFICACITĂŢII LECŢIEI DE ÎNOT LA STUDENŢII FACULTĂŢII DE KINETOTERAPIE PRIN APLICAREA MIJLOACELOR AUDIOVIZUALE

Arhirii Isai,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords*: swimming lessons, audiovisual means, effectively, students.*
Abstract*. In this article analyzed the importance of audiovisual media in the implementation of educational swimming classes with students of the faculty of kinesiology.*

Aplicarea mijloacelor audiovizuale în cadrul lecţiei de înot cu studenţii facultăţii de kinetoterapie, drept element de noutate, are influenţă în procesul didactic, la toate etapele lecţiei, în special în partea pregătitoare a acesteia.

Pregătirea profesională a viitorilor kinetoterapeuţi în mare măsură depinde de formarea la studenţi a cunoştinţelor teoretice şi a capacităţilor în folosirea exerciţiilor şi mişcărilor corecte, atît în însuşirea tehnicii înotului sportiv, cît şi în înotul terapeutic [3, 4].

Conform planurilor de studii ce stau la baza organizării sistemului de învăţămînt, unde pentru înot sunt prevăzute 80 ore, conţinutul lecţiei de înot are următoarele direcţii: exerciţiile pregătitoare pentru acomodarea cu apa, învăţarea tehnicii înotului sportiv pe elemente, şi în coordonare, înotul aplicativ şi exerciţiile terapeutice [1].

În toate aceste direcţii de conţinut al lecţiei de înot prezenţa mijloacelor audiovizuale nu face decît să completeze metodele de predare şi să îmbunătăţească, astfel, efortul profesorului în realizarea obiectivelor acesteia.

Aplicarea mijloacelor audiovizuale devine o parte componentă a lecţiei, avînd scopul informării vizuale şi auditive a studenţilor, precum şi al îmbogăţirii bagajului de cunoştinţe [1, 2].

Scopul cercetării constă în ridicarea gradului de informare vizuală şi auditivă a studenţilor facultăţii de kinetoterapie prin aplicarea mijloacelor audiovizuale la orele de înot.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza literaturii de specialitate şi a experienţei practice privind implementarea mijloacelor audiovizuale în procesul instructiv-educativ cu studenţii.
2. Aprecierea nivelului de însuşire a tehnicii înotului prin evaluarea stării de pregătire funcţională şi motrică a studenţilor.

Valoarea practică a lucrării constă în faptul ca rezultatele să fie aplicate cu succes în pregătirea profesională a studenţilor la însuşirea tehnicii înotului sportiv, aplicativ şi, în special, la înotul terapeutic.

Metodele de cercetare:

- analiza şi generalizarea literaturii de specialitate;
- observaţia pedagogică;

- experimentul pedagogic;
- metodica sistemului audiovideo;
- metoda experţilor.

Descrierea experimentului:

Pentru a aprecia eficacitatea aplicării mijloacelor audiovizuale în cadrul lecţiei de înot, s-a întreprins un experiment pedagogic cu participarea a 2 grupe de studenţi (grupele 116K şi 117K anul de studii 2013-2014) în număr de 76 studenţi: grupa martor, în care programa a fost predată şi parcursă conform planului de lucru al facultăţii de kinetoterapie fără nici o intervenţie specială şi utilizînd metode şi mijloace standard şi grupa experimentală, în care, pe lîngă metodele şi mijloacele clasice, a fost introdusă metodica sistemului audiovideo, şi anume, demonstrarea în partea pregătitoare a lecţiei, a secvenţelor din tehnica înotului cu explicaţii şi analize conform sarcinilor lecţiei.

Pentru a aprecia nivelul pregătirii funcţionale şi motrice, precum şi al deprinderilor şi priceperilor tehnice ale studenţilor, aceştia au fost testaţi atît pe uscat, cît şi în apă.

Pe uscat:

1. Înălţimea;
2. Spirometria;
3. Dinamometria (mîinii stîngi, drepte);
4. Tracţiuni în braţe la bară fixă (B), flotări (F);
5. Săritură pe verticală (forţa explozivă)
6. Supleţea trunchiului;
7. Păstrarea echilibrului prin fandare.

În apă:

1. Lungimea alunecării în apă.
2. Parcurgerea distanţei de 50m stil liber.

În scopul evidenţierii eficienţei metodei propuse, am folosit pentru deprinderi şi priceperi motrice (tehnica înotului craul pe piept) metoda experţilor prin acordarea de note (aprecierea cu calificative - cifre), la începutul experimentului şi la finisarea sistemului de lecţii. Drept experţi au fost propuşi 3 profesori universitari cu grad didactico-ştiinţific şi cu multă experienţă practico-metodică.

Punctele (notele) maxime obţinute de studenţi pot ajunge la 10.

La testarea iniţială în apă, la parcurgerea distanţei de 50m stil liber s-a constatat că din 76 de studenţi, 34 nu pot înota, 6 studenţi au înotat numai 25m, ceilalţi studenţi au fost apreciaţi cu note 5-7.

Pe parcursul semestrului s-au făcut 4 evaluări, pentru a aprecia nivelul pregătirii tehnice a studenţilor.

La sfîrşitul semestrului s-a efectuat testarea finală la parcurgerea distanţei de 50m procedeul craul pe piept la tehnică, prin acordarea notelor.

Din cei 76 de studenţi testaţi, toţi au parcurs distanţa de 50m, 6 studenţi au fost apreciaţi cu 5; 8 studenţi cu nota 6; 22 studenţi cu nota 7; 29 studenţi cu nota 8 şi 11 studenţi au luat nota 9.

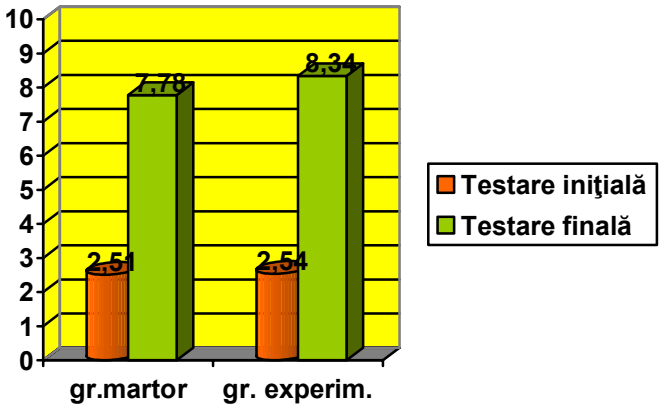


Fig. 1. Valorile medii ale notelor acordate de experţi la parcurgerea distanţei de 50m craul pe piept

În grupa 117K experimentală mediile variază între 2,54, la testarea iniţială, şi 8,34 la cea finală, iar în grupa 116 K martor între 2,51 şi 7,78, rata de creştere fiind în favoarea grupei experimentale

Totodată, se constată că la testarea finală, între grupele martor şi experimentală se înregistrează o diferenţă a însuşirii tehnicii înotului craul pe piept, ceea ce demonstrează faptul că folosirea mijloacelor audiovizuale a condus la îmbunătăţirea tehnicii de execuţie, adică la creşterea nivelului calitativ al tehnicii înotului craul pe piept.

Se poate menţiona că s-a obţinut creşterea nivelului de însuşire a tehnicii înotului, atît în grupa martor, cît şi în cea experimentală.

Rezultatele mai bune obţinute în grupa experimentală se datorează mobilizării deosebite a studenţilor şi profesorilor, dar şi aplicării mijloacelor audiovizuale, fapt ce a condus la transferul pozitiv de informaţii.

Concluzii.

1.Implementarea mijloacelor audiovizuale în procesul instructiv-educativ este o metodă care contribuie la rezolvarea sarcinilor lecţiei de înot, conducînd la mobilizarea studenţilor şi la conştientizarea mai profundă a structurii şi conţinutului tehnicii îndeplinirii elementelor de înot.

2.Prin prezentarea informaţiilor audiovizuale, studenţii obţin deprinderile motrice de înot într-un termen mai scurt şi cu o eficacitate mai înaltă.

3.În urma testărilor finale, s-a stabilit că metoda aplicată a fost eficientă prin faptul că majoritatea studenţilor incluşi în experiment (80%) au însuşit cu succes tehnica înotului craul pe piept.

Bibliografie:

1. Cristea G. Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului. Bucureşti: Universul, 1993. 410 p.

2. Dragnea A. Orientări privind formularea obiectivelor educaţiei fizice şi stabilirea conţinutului programelor acestei discipline de învăţământ. Bucureşti: Educaţia Fizică şi Sport, 1990, p. 56.

3. *Rîşneac B., Milici D., Raţă E. Utilizarea tehnicii de calcul în evaluarea performanţelor sportive. Braşov: Transilvania, 2004. 112 p.*

4. *Булгакова Н.Ж. Морозов С.Н. и др. Оздоровительное лечебное плавание. Учебное пособие. Москва: «Академия», 2005, с.229-246.*

METODICA RECUPERĂRII MÂINII CU ALGONEURODISTROFIE POSTTRAUMATICĂ – STUDIU DE CAZ

Bălteanu Veronica,
Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iaşi, România

Keywords: *Algoneurodistrofic syndrome, pain, upper limb functional recovery.*
Abstract. *Algoneurodistrophy syndrome (AND) characterized by functional impotence, pain, vasomotor and trophic disorders is caused by very various etiological factors which through pathogenic mechanism affect the regulation of the simpatins circulation in limbs (upper/lower). Algoneurodistrofia histopathological substrate is osteoporosis in different stages. Recovery through various physiotherapeutic means and methods, combined methodicallyon the individualized programs, applied early and under a correct diagnosis can be achieved healing in a variable time (3-6 months) or more, this being conditioned by the start of treatment and the response of the patient.*

Introducere.

De-a lungul timpului, cercetători precum: Wier Mitchell, Charcot, Vulpian, Chevallier, Sudeck, Destot, Leriche, Takats, Steinbroker, Osler au contribuit la descrierea, definirea, cauzalitatea, investigarea, clasificarea şi tratarea sindromului algoneurodistrofic (AND).

În 1976, Vandenabelle a realizat o incursiune în istoria medicinii pentru a urmări evoluţia descrierilor, completărilor făcute şi a denumirilor care s-au dat în AND [1].

Una dintre definiţiile cuprinzătoare ale AND este formulată de Ichim M.: „*AND este impotenţa funcţională dureroasă a membrului superior sau inferior, însoţită de tulburări vasomotorii şi trofice, determinate de factori etiologici foarte diferiţi, dar prin mecanism patogenic unic, comun, care afectează reglarea simpatică a circulaţiei membrelor şi care are ca substrat histopatologic osteoporoza de diferite intensităţi*” [2].

Metodologia şi organizarea cercetării

Anamneza. Clinic, AND prezintă o simptomatologie foarte variată, în funcţie de localizarea topografică, stadiul evolutiv al bolnavului şi terenul neuropsihic pe care apare sindromul, fiind cunoscute 3 forme de manifestare: *acută* (agresivă), *subacută* (mai puţin agresivă), *cronică* – mai frecventă la bolnavii vârstnici, cu afecţiuni neurologice, care se instalează în 15-20 de zile.

Stadiile AND. În sindromul AND al mâinii se disting 3 stadii:

Stadiul I – Prehensiunea este imposibil de realizat din cauza durerii şi a edemului. Radiologic se remarcă osteoporoza difuză.

Stadiul II – Durerea mai redusă, tulburările trofice şi redoarea articulară dominantă ca simptomatologie. Recuperarea durează 3-6 luni (variabil), fiind condiţionată de momentul începerii terapiei şi de răspunsul la tratament. Radiologic prezintă zone clare, alternând cu zone întunecate, aspect tigrat.

Stadiul III – Diagnosticul corect şi tratamentul precoce poate vindeca sindromul AND fără ca afecţiunea să evolueze la acest stadiu.

Se caracterizează prin atrofii ale ţesuturilor moi: tegumentul, ţesutul subcutanat, ţesutul conjunctiv şi muscular. Unghile sunt friabile. Se palpează noduli fibroşi, la nivelul tendoanelor flexorilor şi aponevrozelor palmere (fibrozare care dă retracţii), mâna prezintă impotenţă funcţională.

Durata recuperării este mare (luni), uneori disfuncţiile sunt definitive.

Pacienţii cu AND prezintă şi tulburări neuropsihice, endocrine, devin anxioşi, cu accese depresive, îngreunând procesul de recuperare.

Datele paraclinice pentru AND sunt:

- Investigaţiile biologice specifice: testul hidroxiprolinei urinare, testele de laborator pentru obiectivizarea unui proces inflamator nespecific;

- Investigaţiile radiologice – indică osteoporoza cu localizare particulară şi intensitatea diferită în raport cu stadiul evolutiv.

Factorii favorizanţi – *vârsta* (50% din cazuri se înregistrează în decadele a patra şi a cincea; la copii şi vârstnici, incidenţa este scăzută*); sexul* –incidenţa de 55 % la bărbaţi şi de 68% la femei; *tipul de activitate*, expunerea la traumatisme (cauza cea mai frecventă a AND*), complicaţii ale unor afecţiuni viscerale* (forme atipice).

Algoneurodistrofiile *iatrogene* sunt considerate cele determinate de doguri şi unele cazuri posttraumatice (tratament instituit tardiv sau neadecvat).

AND de cauză necunoscută sau înţepături/muşcături de insecte.

Sindromul AND, din punct de vedere fiziopatologic, a fost definit ca un sindrom dureros şi vasomotor, ca răspuns inadecvat la un agent agresor [3].

Durerea reprezintă o senzaţie neplăcută, o experienţă senzorială dezagreabilă, cauzată de o leziune tisulară, cu rol de apărare şi protejarea ţesuturilor, dar trebuie combătută, întrucât reacţiile ei pot deveni factori de boală, pot genera tulburări majore ale stării de sănătate.

Forme de manifestare ale durerii – *durerea acută* (de scurtă durată); d*urerea cronică* (durată mare peste 6 luni).

În evaluarea durerii, specialiştii au privit durerea multidimensional, senzorial şi afectiv, se urmăresc următoarele aspecte: autoevaluarea intensităţii durerii, diferite scări (Scala VAS), urmărirea expresiei feţei şi a corpului, modificările psihologice şi fiziologice care apar legate de durere [4].

Metode terapeutice folosite în AND

Tratamentul preventiv vizează toate domeniile de patologie susceptibile de apariţia AND, ca modalitate de evoluţie sau complicaţie.

Tratamentul de recuperare medicală a mâinii cu AND.

Obiectivele programelor terapeutice: reducerea durerii, inflamaţiei, a tulburărilor vasomotorii şi trofice, diminuarea participării psihice a bolnavului, reeducarea funcţională (mobilitatea, forţa, coordonarea, prehensiunea) [5].

Kinetoterapia beneficiază de o multitudine de mijloace specifice, auxiliare şi ajutătoare, prin combinarea/asocierea cărora se concep programe terapeutice adaptate diagnosticului şi individualizate, în concordanţă cu particularităţile bolii şi ale pacientului [6].

Între acestea se înscriu: tehnici anakinetice de posturare şi mobilizare controlată, proceduri de electroterapie – US, DAD, TENS, Diapuls, masajul, metode kinetologice, precum terapia ocupaţională şi ergoterapia funcţională, tehnici kinetice pasive şi active, exerciţiul fizic sub toate formele, adaptate posibilităţilor pacientului. Balneoterapia (aplicaţii cu nămol sapropelic) şi hidrokinetoterapia (aplicaţii reci, aplicaţii calde sau alternante) recomandate în diferite stadii ale algoneutodistrofiei şi etape de tratament kinetic au contribuţii însemnate în combaterea durerii, a edemului şi în recuperarea funcţională.

O contribuţie însemnată în tratarea sindromului AND o are psihoterapia, asigurând normalizarea unor perturbări în structura psihică a pacientului (atitudinea faţă de boală, faţă de tratament, relaţiile socioprofesionale) [1].

Studiu de caz

Fişa pacientului. Numele şi prenume *C. C.*, vârsta *45* de ani, Sex: *M*, Profesie *mecanic auto*. Diagnostic: *sindrom AND, stadiul I, la* ***membrul superior stâng****, apărut în urma unei fracturi distale la nivelul radiusului.*

Aparat gipsat antebrahiopalmar timp de 30 de zile. După înlăturarea aparatului gipsat: redoare la nivelul articulaţiei, retracturi musculo-tendinoase, articulaţia mâinii tumefiată şi mărită ca volum, dureri intense la mobilizarea segmentului dar şi în repaus, afectarea funcţiei de prehensiune.

Durata tratamentului *10.02.2014-12.05.2014*.

Studiul s-a desfăşurat la Spitalul Clinic de Recuperare Iaşi, Clinica Reumatologie I, 10 zile în regim de internare, ulterior ambulator şi la domiciliu.

Program de recuperare

Obiective: combaterea edemului, a durerii, refacerea mobilităţii articulare, a forţei, recuperarea deficitului privind prehensiunea şi autoservirea.

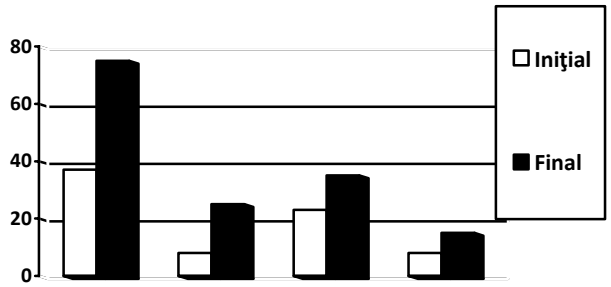
Mijloace:

- *Electroterapia* – curenţi de medie frecvenţă cu efect antalgic. Durata şedinţei: 10 minute/zi timp de 10 zile (intensitatea curentului 38 mA).
- *Posturarea* – în aşezat, braţul abdus şi cotul flectat la 90º, mâna în pronosupinaţie pentru a facilita circulaţia veno-limfatică.
- *Masajul şi aplicaţiile reci* – manevre de netezire executate în sensul circulaţiei de retur, 5 minute înaintea fiecărei şedinţe de kinetoterapie; comprese reci, 3 minute - reduc edemul, pragul dureros şi temperatura.
- *Medicaţie antalgică şi antiinflamatorie.*
- *Kinetoterapia pasivă –a degetelor, pumnului, antebraţului şi cotului.*
- *Kinetoterapia autopasivă* – din aşezat, cu coatele sprijinite pe masă.
- *Kinetoterapia activă* – toate mişcările posibile pentru mână, articulaţia pumnului şi cotului, progresiv ca amplitudine şi număr de repetări.
- *Terapia ocupaţională* – mişcări şi acţiuni specifice mâinilor.

Analiza rezultatelor studiului

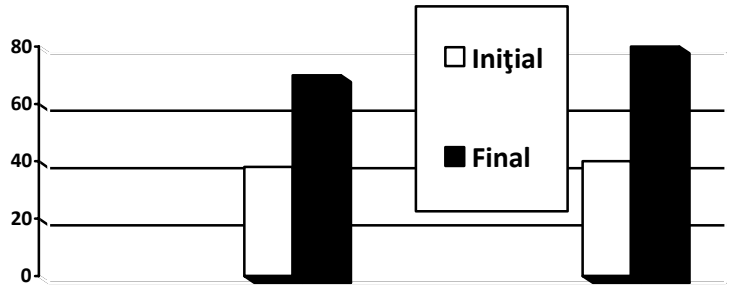
Tabelul 1. Măsurătorile şi testările iniţiale şi finale

		Iniţial	Final
Temperatura cutanată		38,5ºC	37ºC
Evaluarea durerii *Scala numerică*		6	3
Scala verbală descriptivă	Durere puternică	3	
	Durere uşoară		1
Tulburări de somn date de durere	Insomnii nocturne şi diurne, somn cu somnifere.	3	
	Somn agitat, întrerupt		1
Evoluţia durerii în timp	Crize foarte frecvente, puternice, medicaţie în doze mari cu perioade lungi de administrare	3	
	Dureri rare, de intensitate mică, cedează la terapie minoră		1
Circumferinţa articulaţiei pumnului		23,5cm	20,5cm



	Flexie	Extensie	Adductie	Abductie
Initial	37	8	23	8
Final	75	25	35	15

Fig. 2. Bilanţ articular – articulaţia radiocarpiană (º)



	Articulaţie MCF a deg	Flexie	Articulaţie MCF a Policelui	Flexie
Iniţial		38		40
Final		70		80

Fig. 3. Bilanţ articular – articulaţia metacarpofalangiană (º)

Tabelul 2. Testarea musculară manuală

MIŞCAREA	MUŞCHII	VALOAREA Iniţial/final
Flexia pumnului	Flexor radial al carpului, flexor ulnar al carpului, palmar lung	F3- F4
Extensia pumnului	Lung şi scurt extensor radial al carpului, extensor ulnar al carpului	F3- F4
Abducţia pumnului	Flexor radial, extensor lung şi scurt al carpului	F3- F4
Adducţia pumnului	Flexor ulnar şi extensor ulnar al carpului	F3- F4
Flexia degetelor din MCF	Flexor profund şi superficial al degetelor, lubricali, interosoşi, palmar lung	F3- F4
Extensia degetelor din MCF	Extensor comun al degetelor, extensor propriu al indexului, extensor propriu al auricularului	F3- F4
Abducţia degetelor	Interosoşi dorsali,abductor auricular	F3- F4
Adducţia degetelor	Interosoşi palmari	F3- F4
Flexia policelui	Flexor lung şi scurt al policelui	F3- F4
Extensia policelui	Extensor lung şi scurt al policelui	F3- F4
Abducţia policelui	Abductor lung şi scurt al policelui	F3- F4
Adducţia policelui	Adductor al policelui	F3- F4
Opozabilitatea policelui	Opozantul policelui	F3- F4

Tabelul 3. Evaluarea prehensiunii

	Iniţial	Final
Priza terminală	Execută parţial	Execută normal
Priză subterminală	Execută parţial	Execută normal
Priza subtermino-laterală	Execută parţial	Execută normal
Priza polidigitopalmară	Execută parţial	Execută normal
Priza digitopalmară	Execută parţial	Execută normal
Priza latero-laterală	Execută parţial	Execută normal

Tabelul 4. Evaluarea globală

	Iniţial	Final
Alimentaţie	Posibil cu ajutor parţial	Normal
Igienă	Posibil cu ajutor parţial	Normal
Îmbrăcare	Posibil cu ajutor parţial	Normal
Utilităţi	Posibil cu ajutor parţial	Normal
Comunicare	Posibil cu ajutor parţial	Normal

Concluzii şi recomandări

- Obţinerea rezultatelor bune a fost favorizată de colaborarea pacientului, continuitatea tratamentului, într-un climat de încredere şi siguranţă.
- Colaborarea interdisciplinară a condus la realizarea unei terapii cursive.
- Motivaţia, participarea conştientă şi activă s-a datorat şi informării pacientului despre efectele exerciţiilor, ale procedeelor şi metodelor aplicate.
- Se recomandă revenirea pentru control chiar şi în cazurile vindecate şi curele balneo-fizio-kinetoterapeutice, periodic.

Bibliografie:

1. Degeratu C. Algoneurodistrofia. *Bucureşti: Editura Medicală, 1983.*
2. Ichim M. Fiziokinetoterapia în tratamentul algoneurodistrofiei membrului superior. Bacău: Grigore Tăbăcaru, 1999.
3. Barbu R. Fiziopatologie. Bucureşti: Didactică şi Pedagogică, 1980.
4.http://www.scritub.com/medicina/fiziopatologia-durerii85418116.php, 24 Sept 2014
5. Sbenghe T. Recuperarea medicală a sechelelor posttraumatice ale membrelor. Bucureşti: Editura Medicală, 1981.
6. Bălteanu V. Compendiu de kinetoterapie. Iaşi: Cermi, 2005.

REEDUCAREA MERSULUI LA COPIII CU INFIRMITATE MOTORIE CEREBRALĂ

Betiuc Dimitrie Mihail, Danelciuc Elena Mihaela, Danelciuc Francisc Tadeus
Universitatea „Ştefan cel Mare”, Suceava, România

***Keywords**: rehabilitation, child, deficiency, hemiplegia.*
***Abstract.** In contemporary society we meet more and more cases of children diagnosed with cerebral palsy. As early as they begin a recovery program with so chances are higher that they can integrate into society. Particular importance should be given continuity rehabilitation program. Its discontinuation leads to stagnation, even regression of a possible motion, resulting in a longer treatment.*

În societatea contemporană, ne întâlnim cu tot mai multe cazuri de copii diagnosticaţi cu infirmitate motorie cerebrală. Cu cât aceştia încep mai de timpuriu un program de recuperare, cu atât mai mari sunt şansele să se integreze în societate.

Mulţi părinţi, întîlnindu-se cu deficienţele grave în dezvoltarea copiilor în primii ani de viaţă, caută ajutor numai la medici şi nu se adresează specialiştilor: kinetoterapeuţi, psihologi, logopezi, pedagogi.

Necesitatea elaborării unui sistem complex, eficient de asistenţă psihopedagogică şi medico-socială acordată copilului cu infirmitate motorie cerebrală şi familiei acestuia reprezintă un stimulator şi un imbold pentru multe cercetări teoretice şi practice. Astfel, se impune următoarea **problemă ştiinţifică**: elaborarea unui sistem complex de asistenţă psihopedagogică si kinetoterapeutică acordată copilului cu infirmitate motorie cerebrală.

Scopul cercetării îl constitue particularităţile specifice ale dezvoltării copilului (3-7ani) cu infirmitate motorie cerebrală, elaborarea unui program adecvat de reabilitare kinetoterapeutică a persoanelor cu infirmitate motorie cerebrală.

Obiectul cercetării îl constitue procesul de asistenţă psihopedagogică şi kinetoterapeutică a copiilor (3-7ani) cu infirmitate motorie cerebrală.

Drept subiecţi au servit copiii cu infirmitate motorie cerebrală.

Obiectivele cercetării:

► Dacă programul de kinetoterapie este întocmit cât mai precoce, acesta poate conduce la obţinerea unor rezultate mai bune în ceea ce priveşte câştigarea autonomiei de deplasare.

► Dacă utilizarea tehnicilor de facilitare neuro-proprioceptive va conduce la o efienticizare a programului terapeutic, atunci acestea vor fi efectuate la fiecare şedintă de tratament în ordinea priorităţii.

► Dacă kinetoterapia are rol în reeducarea mersului, atunci aceasta trebuie introdusă în programul de reabilitare a copiilor cu infirmitate motorie cerebralã.

Ipoteza: formarea abilităţilor necesare copilului cu infirmitate motorie cerebrală în procesul de recuperare complexă va fi posibilă dacă intervenţia dezvoltării compensatorii va fi efectuată de timpuriu; dacă desfăşurarea în etape a recuperării kinetoterapeutice şi psihopedagogice se va efectua în continuitate, succesiune şi coplexitate.

Metodele de cercetare

Complexitatea studiului a fost determinată de utilizarea unor metode variate de cercetare, adecvate realizării obiectivelor:

► Studierea literaturii de specialitate în domeniul cercetat;
► Analiza documentaţiei subiecţilor – fişele medicale;
► Vizite la domiciliu;

► Interviu cu părinţii;
► Metode kinetoterapeutice şi psihopedagogice;
► Experimentul pedagogic;
► Analiza cantitativă şi calitativă a datelor experimentului.

Baza experimentală: Direcţia Generală de Asistenţă Socială şi Protecţia Copilului Suceava, România

Beneficiari: copii cu infirmitate motorie cerebrală.

Organizarea cercetării

Cercetarea a fost organizată pe parcursul a 12 luni la Direcţia Generală de Asistenţă Socială şi Protecţia Copilului Suceava, Romania. Copiii care au facut parte din lotul experimental sunt beneficiarii serviciilor oferite de Echipa Mobilă, diagnosticaţi cu infirmitate motorie cerebrală.

Programul de recuperare

Conduita terapeutică în ceea ce priveşte utilizarea tehnicilor de facilitare neuro-proprioceptive în reeducarea mersului la copiii cu IMC s-a stabilit în urma evaluării şi examinării, atât din punct de vedere clinic, cât şi din punct de vedere kinetoterapeutic realizat la fiecare subiect. Totodată, este necesar să înţelegem psihopatologia tulburărilor mersului la copiii cu IMC, pentru ca programul de reeducare să aibă succes.

De asemenea, nu trebuie uitat faptul că un „ rezultat perfect” se va obţine doar dacă va fi combătut spasmul muscular, poziţiile deficitare, mişcările trucate, respectând poziţiile de lucru: decubit dorsal, decubit ventral, decubit lateral, şezând, patrupedie, pe genunchi, poziţia „cavaler servant”, ortostatism.

Este important şi necesar ca, atunci când în timpul mersului din ortostatism se observă o mişcare deficitară, aceasta trebuie analizată şi combătută, însă nu în ortostatism în timpul mersului, ci în decubit dorsal, ventral sau şezând în funcţie de situaţie.Astfel, programul de reeducare a mersului a fost structurat pe trei etape şi a fost aplicat la copiii cu vârstă cuprinsă între 3 şi 7 ani. Fiecare etapă de tratament cuprinde: obiectivele de tratament şi metode, mijloace şi tehnici pentru atingerea acestora.

Obiectivele de tratament urmărite în programele de reeducare sunt:

- combaterea spasticităţii;
- prevenirea atitudinilor vicioase şi a retracturilor;
- îmbunătăţirea mobilităţii articulare la nivelul membrelor afectate;
- creşterea stabilităţii şi echilibrului în diverse poziţii;
- reeducarea mersului.

În cadrul programelor de recuperare concepute în scopul reeducării mersului, se va ţine cont de starea generală de sănătate a subiectului, de manifestările clinice şi deficitele funcţionale, astfel am folosit următoarele metode şi tehnici: metoda Margaret Rood, metoda Bobath, posturările, stretching, mobilizarea pasivă, pasivo-activă, activă cu rezistenţă, tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă.

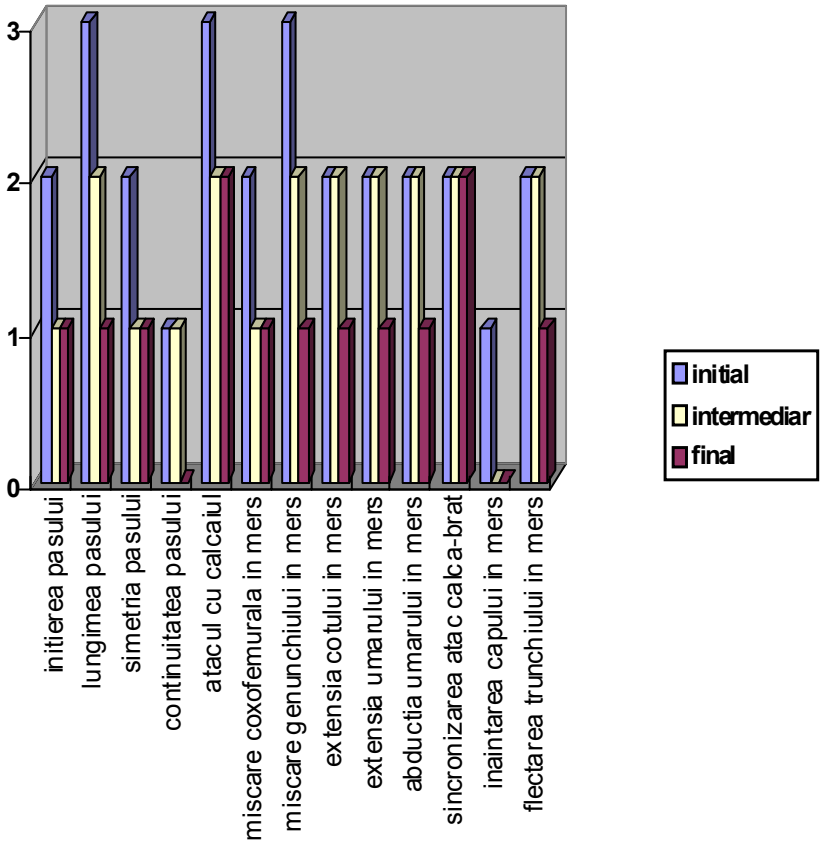
Rolul tehnicilor de facilitare neuromusculară şi proprioceptivă a fost foarte mare, deoarece ele au ajutat la diminuarea spasticităţii, la îmbunătăţirea mobilităţii articulare, forţei musculare, stabilităţii şi implicit la îmbunătăţirea calităţii mersului.

Astfel, tehnicile de facilitare neuromusculară şi proprioceptivă folosite în cercetare au fost:

- tehnica IL şi ILO aplicată în scopul facilitării musculaturii pe direcţiile de mişcare flexie-extensie antebraţ;

- tehnica CR aplicată în scopul facilitării tricepsului brahial;
- tehnica CR aplicată în scopul facilitării mişcării de supinaţie a antebraţului;
- tehnica CR aplicată în scopul facilitării mişcării de extensie a pumnului şi degetelor;
- tehnica RO executată atât la nivelul membrului inferior drept, cât şi al celui stâng pentru creşterea amplitudini de mişcare limitată de ischiogambieri;
- tehnica IzA aplicată din patrupedie;
- tehnica SR executată din patrupedie;
- tehnica SR din postura pe genunchi;
- tehnica SR aplicată din „cavaler servant”;
- tehnica IzA executată din ortostatism;
- tehnica SR aplicată din ortostatism; - tehnica PR aplicată din ortostatism.

Exerciţiile de mers au fost aplicate peste obstacole, după ghidaje şi la scăriţă.



Graficul 1. Dinamica evoluţiei conform scalei de evaluare a mersului

Interpretarea rezultatelor obţinute

Evoluţia şi dinamica după „Scala de evaluare a mersului”

În Graficul 1 este prezentată evoluţia aspectelor calitative ale mersului, observându-se progresia diferenţiată a parametrilor acestuia:

- iniţierea pasului, simetria pasului, mişcarea coxofemurală în mers, extensia cotului şi umărului în mers, abducţia umărului în mers, sincronizarea atac călcâi-braţ, flectarea trunchiului în mers prezintă aceleaşi valori la testarea iniţială, urmând ca evoluţia acesora să fie observată spre etapa finală de evaluare;
- valorile înregistrate pentru lungimea pasului şi mişcarea genunchiului în mers au scăzut progresiv cu o unitate de la testarea iniţială spre cea finală;

- valorile înregistrate pentru sincronizarea atac călcâi-braţ au prezentat o menţinere pe parcursul celor trei etape de evaluare;

- o evoluţie foarte bună, aproape de normalitate, se observă la nivelul parametrilor: continuitatea pasului, înaintarea capului în mers, lungimea pasului, mişcarea genunchiului în mers.

Concluzii

În urma desfăşurării acestei cercetări, ipotezele de la care am pornit au confirmat faptul că:

1. Pentru obţinerea unor rezultate bune şi câştigarea cât mai rapidă a autonomiei de deplasare, tratamentul kinetoterapeutic trebuie întocmit cât mai precoce şi în permanenţă adaptat evaluărilor efectuate.

2. Utilizarea tehnicilor de facilitare neuro-proprioceptive sporeşte eficacitatea programului terapeutic, astfel că acestea vor fi efectuate la fiecare şedinţă de tratament în ordinea priorităţii.

3. O importanţă deosebită trebuie acordată continuităţii programului de reeducare. Întreruperea acestuia conduce la o stagnare, chiar o regresare o posibilităţilor de mişcare, ceea ce determină o prelungire a duratei tratamentului.

4. Kinetoterapia are un rol major în ceea ce priveşte reeducarea mersului, motiv pentru care aceasta trebuie introdusă în programul de reabilitare a copiilor cu infirmitate motorie de origine cerebrală.***Bibliografie:***

1. Benga I. Introducere în neurologia pediatrică. Cluj-Napoca: Editura Dacia, 1994.
2. Dorofteiu M. Fiziologia. Coordonarea organismului uman. Cluj-Napoca: Argonaut, 1992.
3. Pásztai Z. Kinetoterapia în neuropediatrie. Oradea: Editura Ariona, 2004.
4. Plas F., Hagron E. Kinetoterapie activă. Iaşi: Editura Polirom, 2001.
5. Popa C. Neurologie. Bucureşti: Ed. Naţional, 1997.
6. Raveica G. Principii de biomecanică în kinetoterapie - Biomecanica mersului. Iaşi:Editura Pim, 2006.
7. Robănescu N. Reeducarea neuro-motorie., Bucureşti: Editura Medicală, 2001.
8. Sbenghe T. Kinesiologie - ştiinţa mişcării. Bucureşti: Editura Medicală, 2002.

RECUPERAREA FUNCŢIONAL – KINETICĂ A PICIORULUI VARUS EQUIN CONGENITAL

Caun Elena,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău
Mazur Minodora, Revenco Ninel,
Universitatea de Stat de Medicina şi Farmacie, Chişinău
Godorozea Mihail, Zapanovici Natalia
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *on foot varus equine congenital, Dimeglio classification, Ponsseti method, recuperation, orthopedic conservative method Zatsepin.*

Abstract. *The authors of the article have used the method Zatsepin which provide for the administration of the corrective gymnastics, massage and application of soft bandages on foot varus equine congenital for correction. The method is easy to apply with low cost and can be easily learned by the parents. The authors have organized ,,the parents school” for prophylaxis.*

Actualitatea temei

Termenul de picior strîmb congenital corespunde malformaţiei congenitale ce modifică orientarea piciorului în raport cu gamba, frecvenţa ei fiind de un caz la 1000 de nou-născuţi [1, 3, 4]. Există 4 direcţii [5, 7] în care piciorul poate fi deviat în raport cu gamba: în extensie cu sprijin pe antepicior (equin); în flexie dorsală; în adducţie (varus); în abducţie (valgus). Cel mai frecvent tip de picior strîmb întîlnit este piciorul varus equin, acesta reprezentând 80 – 90% din totalul cazurilor depistate, fiind mai frecvent întîlnită la băieţi [7].

Cunoaşterea aspectelor clinice şi terapeutice ale piciorului strîmb varus equin congenital permite instituirea cît mai precoce a diagnosticului şi tratamentului, care, fiind corect condus, va avea rezultate bune şi foarte bune [6].

Ipoteza studiului

Se presupune că tratamentul kinetic asociat cu metoda T. S. Zaţepin [8] exercită o influenţă favorabilă în reabilitarea patologiei sus – numite, iar prognosticul de picioare reductibile cu rezultate ,,picioare – benigne” şi ,,picioare – moderate” va fi favorabil [5].

Subiectul studiului

Ca subiect de studiu au servit 10 copii cu diagnosticul de picior varus equin.

Ca **obiect de studiu** a servit metoda T. S. Zaţepin (tratament conservator) asociată cu posturarea ortopedică.

Scopul studiului

Direcţia de bază a studiului a constituit-o metodica organizării şi planificării recuperării piciorului equin strîmb congenital prin metode uşor de aplicat, cu puţine costuri materiale şi uşor însuşită de părinţi.

Obiectivele studiului

1.Utilizarea metodei Zaţepin şi organizarea ,,Şcolii părinţilor” copiilor cu picior varus equin congenital.

2.Întocmirea unui program de reabilitare complex ce ar mări numărul pacienţilor cu picioare strîmbe varus equin congenital – reductibile.

Organizarea studiului

Studiul s-a desfăşurat în centrul particular de recuperare „Ortoped” pe un eşantion de 10 copii (de vîrstă diferită) diagnosticaţi cu picior strîmb varus equin congenital. Din numărul total de 10 cazuri, şapte (70 %) au fost băieţi şi numai 3 (30 %) fete, ceea ce corespunde datelor statistice în raport de sex reprezentate în literatura de specialitate [3, 4, 7].

În studiu au fost incluși: subiecţi cu vîrsta 1 – 10 luni, 5 cu vîrsta 10 – 24 luni şi 3 cu vîrsta 24 – 36 luni. În majoritatea cazurilor, patologia a avut o localizare unilaterală. După Dimeglio A. [5], pacienţii cu prognostic benign a fost diagnosticată la 6 copii; în patru cazuri deficienţele de picior erau de tip – picioare moderat reductibile, dar de lungă durată.

Programa kinetoterapeutică aplicată în studiu

Metoda tratamentului folosită de noi în studiu este propusă de savantul rus T. S. Zaţepin [8] și constă din gimnastica de corecție, masaj și aplicarea bandajelor moi pe piciorul corectat. Gimnastica medicală constă în prescrierea exerciţiilor de dezvoltare generală şi cele speciale, care se repetă de 3-4 ori pe zi, timp de câteva luni. Gimnastica de dezvoltare generală include mişcări pasive, active şi reflectogene corespunzătoare vârstei copilului.

Esenţa metodei gimnasticii speciale constă în executarea manuală precaută a corecţiei labei piciorului începând cu porţiunea ei distală. La început, se corectează adducţia, apoi supinaţia şi după aceea ecvinus. Toate mişcările de corecţie se efectuează fără a provoca durere copilului. Înainte de corecţie, copilului i se aplică o baie călduţă sau un masaj general de încălzire. Exerciţiile de corecţie durează 3 – 5 minute cu un număr de 8 – 10 repetări; fiecare mişcare de corecţie este urmată de masaj al părţii laterale a labei şi a gambei. La sfârşit, laba piciorului este fixată în poziţie corectă, timp de câteva minute, apoi se aplică bandaj de tip „moale” în poziţie de pronaţie.

Gimnastica de corecţie include următoarele mişcări:

1. Corecţia adducţiei porţiunii anterioare a labei piciorului

Kinetoterapeutul, cu mâna stângă, fixează laba piciorului drept al copilului, în aşa mod ca călcâiul să fie în palma kinetoterapeutului şi cu degetele mâinii fixează gamba şi laba piciorului, iar cu cealaltă mână îndeplineşte mişcări de corecţie, mişcând partea anterioară a labei spre exterior.

2. Corecţia supinaţiei labei piciorului

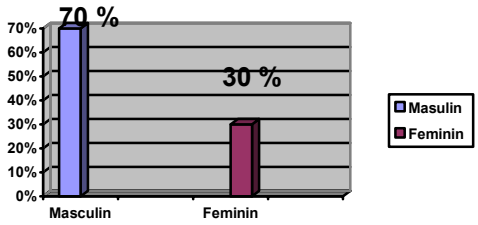
Kinetoterapeutul, cu una dintre mâini, fixează călcâiul piciorului, iar cu degetul mare de la a doua mână face mişcări de rotire în jurul axei longitudinale, sprijinindu-se pe partea dorsală a labei piciorului.

3. Corecţia ecvinus (flexiunii plantare) a labei piciorului

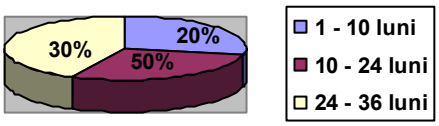
Kinetoterapeutul, cu una dintre mâini, fixează piciorul în articulaţia gambei, iar cu cealaltă mână apucă laba piciorului în aşa fel, ca palma mâinii să se sprijine pe bolta tălpii copilului şi se execută foarte atent mişcări de dezdoire cu apăsare pe marginea laterală.

Rezultatele obţinute şi analiza lor

Din numărul total de 10 cazuri, șapte (70 %) au fost băieți și numai 3 (30 %) fete, ceea ce corespunde datelor statistice (repartizare) în funcție de sex în literatura de specialitate (Graficul 1).

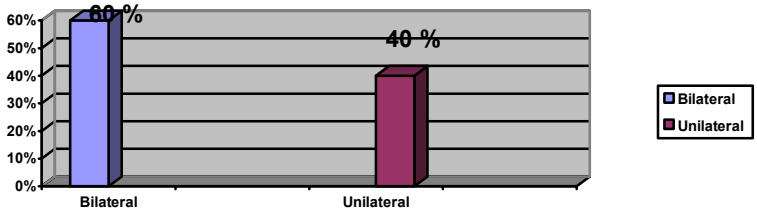


Graficul 1. Incidența cazurilor de picior strîmb varus equin în funcție de sex



Graficul 2. Incidența cazurilor de picior strîmb varus equin în dependență de vîrstă

Majoritatea cazurilor de picior strîmb varus equin aflate în studiu au avut o localizare unilaterală (Graficul 3).



Graficul 3. Incidența cazurilor de picior strîmb varus equin în ependență de localizare

Tabelul 1. Incidența cazurilor de picior strîmb varus equin (aflate în studiu) clasificarea Dimeglio

Tipul de picior	%	Tratamentul	Reductibilitate	Punctaj	Nr. de cazuri în studiu
Picioare benigne	20%	Conservator – ortopedic	90% - reductibilitate	0 – 5	6
Picioare moderate	30%	Conservator – ortopedic	0 % - reductibilitate	5 – 10	4
Picioare severe	40%	Ortopedic + chirurgical	rezistente reducte	10 – 15	0
Picioare foarte severe	10%	_____	rigide ireductibil	15 – 20	0

Tabelul 2. Incidența cazurilor de picior strîmb varus equin (aflate în studiu) în dependență de tratamentul folosit

Tipul tratamentului	Număr de cazuri	% din totalul cazurilor
Conservator + ortopedic (metoda T.S. Zațepin)	Picioare benigne	6
	Picioare moderate	4

Tabelul 3. Dinamica incidenței cazurilor de picior strîmb varus equin (aflate în studiu) în urma tratamentului recuperator cu o durată de 3 luni

Tipul de picior strîmb	Inițial			Final		
	Nr. de cazuri	Nr. de cazuri în dependență de punctaj		Nr. de cazuri punctaj	Nr. de cazuri în dependență de punctaj	
		punctaj	cazuri		punctaj	cazuri
Picioare benigne	6	4	3	8	4	6
		5	3		5	2
Picioare moderate	4	3	4	2	3	2

Analizînd datele obținute, putem constata că în cele peste 3 luni de tratament conservator asociat cu metoda Zațepin, s-a micșorat numărul persoanelor cu picioare strîmbe varus equin evidenţiate moderat (Tabelul 3) și s-a mărit incidența numărului celor cu picioare evidenţiate benign (clasificarea Dimeglio).

În acest mod, o durată de recuperare de 3 luni nu tratează complet piciorul strîmb varus equin, însă micșorează incidența cazurilor de gravitate a bolii.

Cu scop profilactic am organizat **„Şcoala părinţilor copilului cu picior strîmb varus equin”.**

Părinții trebuie instruiți în ce mod ei pot recunoaște apariţia recidivelor. Pentru a urmări complianța și a evidenția recidivele, este necesar a planifica schema evaluării copilului de către ortoped şi kinetoterapeut.

Schema evaluării:

La două săptămîni se verifică complianța și aplicarea corectă a bandajelor; pînă la vîrsta de 3 ani se monitorizează complianța și recidivele copilului la fiecare 4 luni; de la 3 la 4 ani se efectuează evaluarea pacientului la fiecare jumătate de an; de la 4 ani pînă la maturitate se face evaluarea o dată pe an.

Concluzii

I. Analizînd rezultatele studiului literaturii de specialitate, putem trage următoarele concluzii:

–Boala este o afecțiune congenitală, des întîlnită în afecțiunile ortopedice; aproximativ 100 mii de copii anual se nasc în lume cu această afecțiune. Afecțiunea are un impact negativ asupra sistemului neuro – mio – artro – kinetic și asupra funcționalității membrului inferior. Piciorul varus equin congenital se întîlnește mai frecvent la sexul masculin – 2:1 față de fete și cel mai adesea este localizat bilateral. Afecțiunea se diagnostichează încă de la naștere sau chiar mai devreme, în timpul sarcinii. În cazul piciorului strîmb varus equin, se impune un tratament de urgență, în principal nechirurgical, ortopedic.

II. Rezultatele studiului ne permit să constatăm:

Metoda T. S. Zațepin îmbunătățește starea funcțională a picioarelor copilului, sporește numărul copiilor cu dereglări moderate. Metoda T. S. Zațepin este o metodă ușor de aplicat, cu puține costuri și poate fi însușită de părinți. După terminarea perioadei de recuperare părinții trebuie să treacă așa – numita „Școală a părinților copilului cu picior strîmb varus equin”.

Bibliografie:

1. Baciu C. Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor. București: Editura Medicală, 1981. 675 p.

2. Caun E. Gimnastica medicală în ortopedie. Masaj (note de curs), Chișinău, 2012, p. 65 – 83.

3. Chotel F. Le traitement orthopedique du pied bot varus – equin de la naisance a l'age de la marche. In: Monographie du GEOP, Le pied de l'enfant, Saurmps medical, 2001, p. 93 – 116.

4. Denischi A. Malformațiile congenitale ale aparatului locomotor. București : Editura Medicală, 1968. 26 p.

5. DimeglioA. Classification et evalution du pied bot varus – equin congenital. In: Monographie du GEOP: Le pied de l'enfant, Saurmps medical, 2001, 111 p.

6. Masse P. Le traitement du pied bot par la methode "fonctionnelle". Cahiers d'enseignement de la SO.F.C.O.T., Le pied bot varus equin, H. Carlioz et J.G. Opus, Paris, Expansion Scientifique Fransaise, n°3, 1977.

7. Ponseti IV. Treatment of congenital clubfoot. [Review. 72 refs] J Bone Joint Surg Am 74(3):448-4, 4, 1992.

8. Зацепин С. Т. Лнчебная физическая культура при косолапости. Москва: Медгиз, 1958. 203 с.

DEFICIENȚELE FIZICE FUNCȚIONALE ALE COLOANEI VERTEBRALE ȘI ROLUL ÎNOTULUI ÎN GESTIONAREA ACESTORA

Constantinescu Mihai,
Clinica Coramed, Suceava, România

Keywords: *physical functional deficiencies, prevention, swimming.*

Abstract. *This article presents some general aspects that are based on a study in progress, who arguments the need for swimming as a prevention method not as a primary mean of recovery in physical functional deficiencies of the spine. Physical functional deficiencie recovery is attributed to specialists in orthopedics, physiotherapy or neurosurgery.*

Introducere. Înotul este unul dintre cele mai complexe mijloace de agrement, relaxare, ramură a natației, folosit adeseori ca mijloc profilactic sau de recuperare în diferite patologii, fiind din ce în ce mai căutat de părinți ca activitate profilactică cu valențe sanogenetice pentru a fi practicat de copii încă de la vârsta preșcolară. Datorită multiplelor efecte benefice pe care le are înotul asupra sănătății acesta este recomandat ca mijloc asociat în diferite patologii, printre care se numără și deficiențele fizice funcționale ale coloanei vertebrale.Nu dorim să minimalizăm sau să aducem vreun prejudiuciu înotului, ca mijloc terapeutic, dar, în recuperarea deficiențelor fizice funcționale și în special a celor ale coloanei vertebrale, trebuie asociat cu tehnici specifice folosite în kinetoterapie.Sunt anumite posturări corective care trebuie efectuate pe o bază stabilă, sunt cazuri în care se lucrează pe segmente (o parte a coloanei vertebrale este fixată, iar sergmentul cu deficit este mobilizat în direcția corectivă), poziția de instabilitate a corpului în apă nu permite efectuarea acestor posturări. Dorința noastră este să atragem atenția în această direcție tocmai în vederea folosirii inotului într-un mod corespunzător, în așa fel încât acesta să fie un factor de menținere și de ameliorare a stării de sănătate atunci când este folosit.

Scopul lucrării: actualizarea cunoștințelor specifice deficiențelor fizice funcționale ale coloanei vertebrale, gestionarea acestora de către cei implicați direct în procesul de

învățământ sau al antrenamentului sportiv și rolul înotului în economia prevenției sau recuperării acestor deficiențe.

Sarcini:

- analiza literaturii de specialiate cu privire la profilaxia și recuperarea deficiențelor fizice funcționale ale coloanei vertebrale cu ajutorul înotului, kinetoterapiei, ortopediei, sau alte metode folosite;
- aprecierea nivelului de cunoștințe în gestionarea deficienței fizice funcțională a coloanei vertebrale, a celor direct implicați în procesul de creștere și dezvoltare al copiilor de vârstă prepubertară;
- argumentarea pe cale experimentală a folosiri tehnicilor de înot ca mijloc profilactic în deficiența fizică funcțională.

Material și metodă. Pentru a argumenterea ipotezei emise vom prezenta unele aspecte generale cu privire la modul de abordare a deficiențelor fizice funcționale ale coloanei vertebrale la momentul actual, dar și o radiografie a cunoștințelor pe care le au părinți și profesorii despre problematica supusă cercetării.

Deficiențele fizice funcționale reprezintă tulburări ale funcției de sprijin și de mișcare a corpului, atrăgând întotdeauna dezechilibre musculare care vor vicia derularea mișcărilor. Necorectate la timp aceste deficiențe se consolidează și se transformă în *deficiențe structurale.*[3 p.53; 2 p.34; 5 p.25]

Studiile și cercetările efectuate până în prezent au scos în evidență faptul că frecvența deficiențelor fizice la copii de vârstă școlară este foarte mare. Unele dintre cauze obiective, care pot declanșa și favoriza apariția deficiențelor fizice și implicit abaterea de la statusul morfofuncțional fiziologic normal, pot fi următoarele: cele mai frecvente sunt cauzate de rahitism în copilăria mică; scăderea acuității unor analizatori; bolile organice, bolile osteoarticulare sau cele care se adresează în general aparatului neuro-mio-artro-kinetic. Hipotonia musculară poate fi un factor patogen al tulburărilor statice și dinamice ale aparatului locomotor [3, p. 52, 5, p. 27]. Această hipotonie generează laxitatea articulară și influențează negativ capacitatea de control voluntar și comandă reflexă a mușchilor scheletici, în perioada prepuberară și mai ales cea post pubertară când procesele de creștere sunt mai rapide la nivelul aparatului osos, creștere în lungime și mai puțin în grosime. Abaterile de la normal, fie că sunt de tipul atitudinilor sau deficiențelor, sunt cauzate de un număr mare de agenți patogeni de origine internă sau externă, care acționează asupra organismului ca factori predispozanți, favorizanți sau declanșatori. Aceste cauze duc la producerea deficiențelor fizice globale sau segmentare ale aparatului neuro-mio-artro-kinetic: oasele pot deveni cauză a deficiențelor atunci cînd prin poziții inegale se produc asimetrii, mobilitatea articulațiilor atunci cînd este în exces sau redusă poate crea dezechilibre, limitând amplitudinea de mișcare fiziologică. Depistarea la timp a deficiențelor fizice la copii asigură intervenția eficientă, dat fiind plasticitatea și dinamica organismului la această vârstă [2, p.30]. Nu se poate face o clasificare obiectivă a deficiențelor fizice, care se înregistrează în rândul elevilor sau al copiilor preșcolari, însă cele mai des întîlnite sunt deficiențele coloanei vertebrale (cifoze, lordoze, scolioze), apoi cele ale membrelor inferioare (genuvalgum, genuvarum), cele ale articulației talu-crurale.

Cele mai grave deficiențe segmentare, cele mai importante din prisma urmărilor și complicațiilor la care se poate ajunge sunt cele ale coloanei vertebrale. (cifoza, lordoza, scolioza și combinații ale acestora). Deviațiile accentuate ale coloanei vertebrale sunt depistate târziu, de cele mai multe ori de către nespecialiști. În condiții normale aceste

deficienţe ar trebui depistate la controalele periodice din şcoală, sau de către medicii de familie. Pentru stabilirea diagnosticului pozitiv este necesar un examen clinic de specialitate care să cuprindă: anamneza, somatoscopia, antropometria şi examenul imagistic, necesar pentru un grad de obiectivitate în monitorizarea şi gestionarea acestor deficienţe. Programele de recuperare în deficienţele fizice adeseori sunt abordate greşit, tehnica de masaj, înotul, fizioterapia şi chiar acupunctura sunt preferate ca mijloace principale de tratament. Menţionăm că mijlocul principal în recuperarea deficienţelor fizice funcţionale este kinetoterapia (gimnastica medicală) sau în cazurile avansate ortopedia, celelelate mijloace sunt folosite ca asociate. Dacă avem o deficienţă de tip scolioză şi acesta este evolutivă, iar ca mijloc de tratament se va recomanda înotul, acest lucru nu va face decât să agraveze situaţia, şi vom spune că înotul nu este bun. Pentru a nu se ajunge la astfel de situaţii va trebui ca atât diagnosticul cât şi modul de abordare al deficienţei, să fie făcut într-un mod profesional şi nu la modul empiric.Alegerea mijlocelor şi metodelor de corectare a unor deficienţe se face în echipă formată din: medici, kinetoterapeuţi, psihologi, profesori, antrenori,etc.

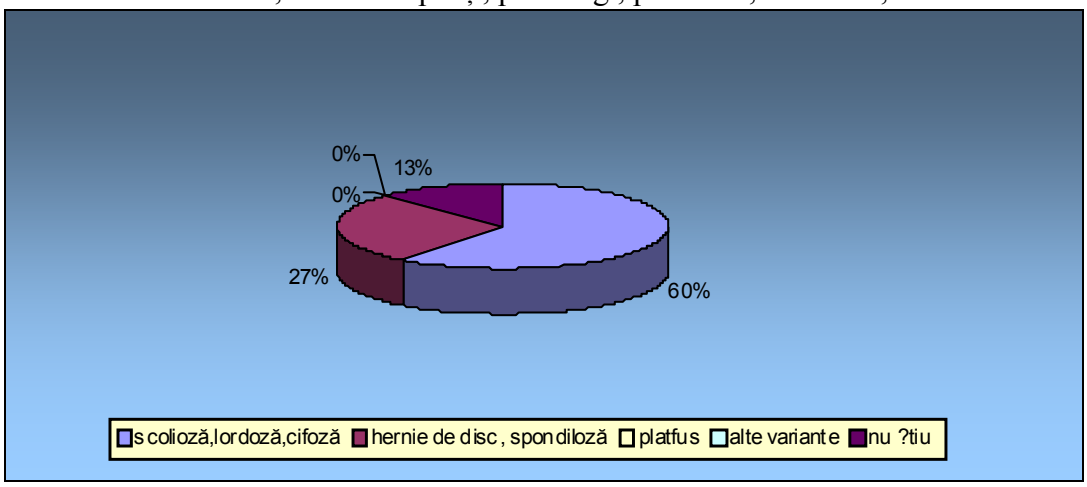


Fig.1. Reprezentarea grafică la întrebarea nr.2 din chestionarul nr.1(ce este deficienţa fizică funcţională)

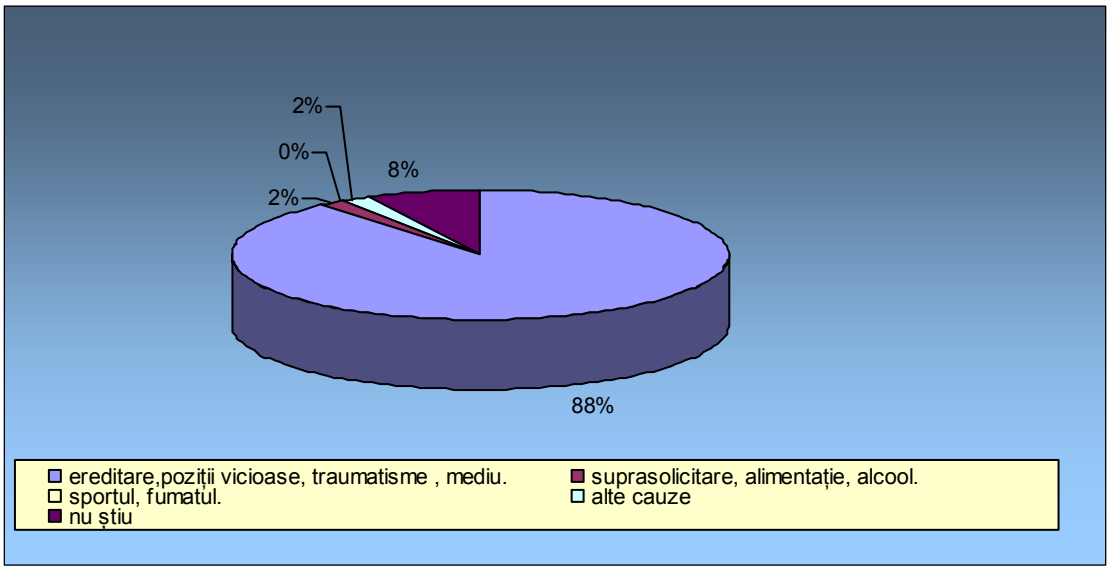


Fig.2. Reprezentarea grafică la întrebarea nr.3 din chestionarul nr.1, (cauze favorizante ale dificienţelor fizice funcţionale)

Pentru actualizarea datelor, referitoare la cunoştinţele despre deficienţele fizice ale coloanei vertebrale pe care le au cei direct implicaţi în procesul de creştere şi dezvoltarea a copiilor de vârstă prepubertară, am iniţiat o anchetă cu ajutorul a două chestinare. Chestionarul nr.1 sa distribuit unui număr de 118 părinţi, iar chestionarul nr. 2 sa distribuit specialiştilor din domeniu, 105 de: profesori,kinetoterapeuţi,antrenori, cadre medicale. Am selectat câteva întrebări pe care le vom prezenta în forma grafică, pentru a evidenţia unele aspecte care pot argumenta necesitatea efectuării studiului aflat în derulare şi anume elaborarea şi implementarea de programe profilactice prin înot terapeutic a deficienţelor fizice funcţionale ale coloanei vertebrale la copii de vârstă prepubertară.

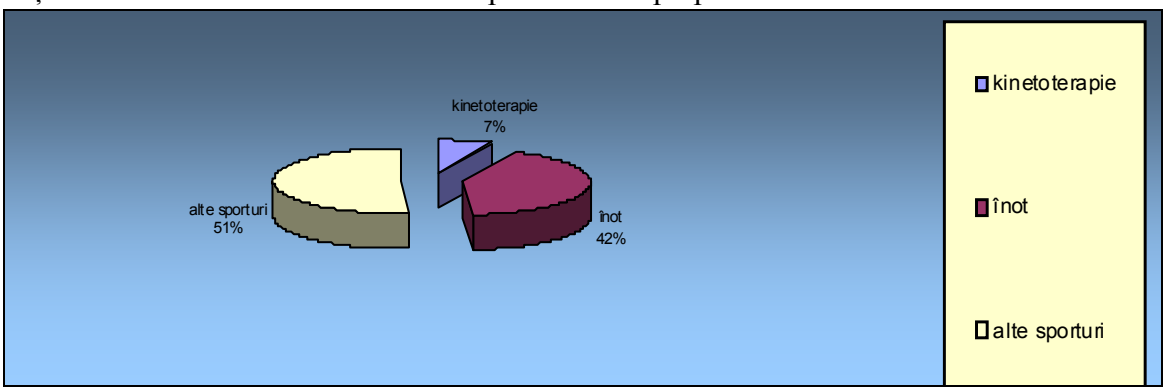


Fig.3. Reprezentarea grafică la întrebarea nr.14 din chestionarul nr.1(activităţi preferate de părinţi pentru a fi efectuate de copii în vederea menţinerii stării optime de sănătate)

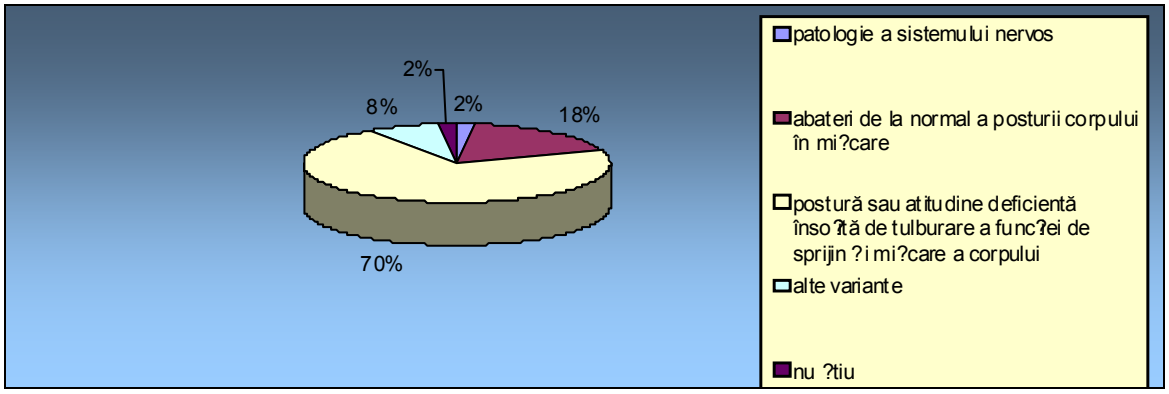


Fig.4. Reprezentarea grafică la întrebarea nr.1 din chestionarul nr.2 (ce este deficienţa fizică funcţională?)

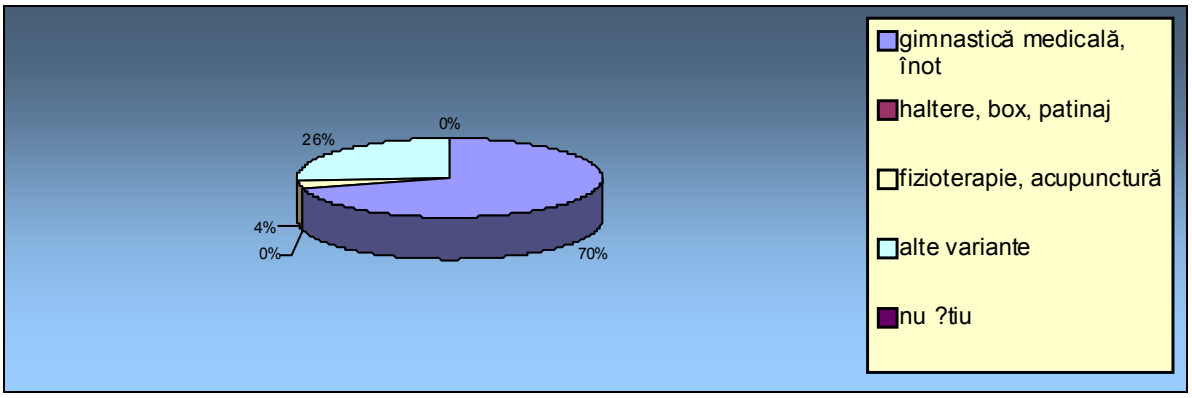


Fig.5. Reprezentarea grafică la întrebarea nr.5 din chestionarul nr.2 (ce metode profilactice sau terapeutice cunoaşteţi în prevenirea deficienţelor fizice funcţionale ale coloanei vertebrale)

Concluzii: conform datelor colectate, în urma anchetei efectuate, pot fi formulate următoarele concluzii:

- termenul de deficienţă fizică funcţională şi unele aspecte generale ale acesteia sunt cunoscute atât de părinţi, cât şi de specialişti chestionaţi, la un nivel satisfăcător, aproximativ 70% ;
- cauzele determinante, precum şi metodele de tratament sunt cunoscute într-un procent destul de mai mare;
- înotul, alături de gimnastică, este una dintre principalele metode de tratament, ales în opţiunile celor chestionaţi,
- necesitatea elaborării de programe instructive şi de informare în vederea prevenţiei deficienţei fizice prin gimnastică şi înot;
- implemetarea de programe suplimentare de exerciţii fizice pentru optimizarea procesului de creştere şi dezvoltare a copiilor în perioada prepubertară.

Bibliografie:

1. Adrian. N. Ioenscu, Gimnastica Medicală, Ed.ALL, Bucureşti 1994;
2. Dumitru Moţet, Kinetoterapia în Beneficiul Copilului (Corectarea deficienţelor fizice la copii) Ed. Semne, Bucureşti 2011,p 30,34;
3. Mariana Cordun , Postura Corporală Normală şi Patologică, Ed. ANEFS. Bucureşti 1999, p 52, 53;
4. Mihai Jianu, Scoliaza Pediatrică, Ed. Proeditură şi Tipografie, Bucureşti 2010
5. Ştefan. A. Birtolon, Exerciţiul Fizic şi Coloana Vertebrală, Ed. Sport-Turism Bucureşti 1978, p 25,27.

GIMNASTICA MEDICALĂ ASOCIATĂ CU TERAPIA OCUPAŢIONALĂ ÎN RECUPERAREA FUNCŢIONALĂ A MÂINII POSTTRAUMATICE

Corman Mariana, Caun Elena,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *trauma, hand, assessment, occupational Therapy, rehabilitation*
Abstract. *The success of rehabilitation programs for injuries hand depends largely on early diagnosis of dysfunction, and for this it is necessary to know the methodology of assessment and hence the possibility to choose the most effective ways and means to be used in a rehabilitation program.*

Introducere

Fractura distală de humerus are o frecvenţă destul de ridicată şi reprezintă 82% din fracturile cotului. Fracturile cotului se întâlnesc cu frecvenţa maximă la vârstele cuprinse între 4 şi 15 ani, preponderent la fete [5].

Analizând activitatea secţiei de ortopedie şi traumatologie (2009-2010), putem constata că fracturile cotului la copii alcătuiesc 36% din fracturile membrelor superioare şi 28% din toate fracturile oaselor tubulare.

Componentele membrului superior - articulaţiile, tendoanele, nervii, vasele sangvine şi tegumentele – necesită o integritate completă, iar în caz de lezare a oricărui component pot compromite parţial sau total funcţiile mâinii. Contracturile articulaţiei cotului şi a mâinii apar

drept complicaţii în urma tuturor fracturilor membrului superior, dar mai frecvente şi mai grave sunt cele în urma fracturilor epifizare distale de humerus [6].

În cazul fracturilor de la nivelul articulaţiei cotului, poate fi lezat unul dintre cei 3 nervi motori (median, ulnar sau radian) ce asigură funcţionalitatea mâinii. (Figura1).

Fig. 1. Nervii ce asigură motricitatea mâinii

Mâna reprezintă cel mai complicat segment de membru din organism. Atât structura, cât şi funcţia sa sunt adaptate complexităţii activităţii umane. În fond, tot restul membrului superior, umăr (braţ, antebraţ, pumn) nu au decât rolul de a pune mâna în poziţia cea mai favorabilă pentru o acţiune determinantă [7].

Problema studiului: mijloacele şi metodele kinetoterapeutice folosite la momentul actual în recuperarea pacientului cu fractură distală de humerus, ca rezultat al căreia a fost compromisă funcţionalitatea mânii nu sunt suficiente pentru recuperarea rapidă şi integrală a acesteia.

Scopul studiului constă în perfecţionarea programului kinetic de recuperare a pacientului cu dereglări funcţionale ale mâinii posttraumatice prin combinarea gimnasticii medicale cu terapia ocupaţională.

Obiectul studiului îl constituie procesul de recuperare kinetică (gimnastica medicală combinată cu terapia ocupaţională) a copiilor cu dereglări funcţionale ale mânii posttraumatice (traumă de cot).

Obiectivele studiului:

1. Analiza şi generalizarea datelor literaturii de specialitate privind particularităţile anatomo-funcţionale şi cele de recuperare kinetică ale persoanelor cu traume de cot.
2. Elaborarea programei de recuperare combinate din terapia ocupaţională şi gimnastica medicală a dizabilităţilor mâinii posttraumatice.
3. Verificarea experimentală a programei kinetice complexe (terapia ocupaţională şi gimnastica medicală) în recuperarea copiilor cu dizabilităţi funcţionale ale mâinii posttraumatice (traumă de cot).

Metodologia cercetării. Pentru realizarea studiului, în conformitate cu scopul şi obiectivele formulate, am utilizat următoarele metode de cercetare: metoda analizei şi cercetării literaturii de specialitate; metoda documentării, metoda de măsurare (explorare şi evaluare); metoda prelucrării, analizei şi prezentării datelor.

Direcţia de bază a studiului a constituit-o selectarea şi întocmirea unui program de recuperare complex, asociat din gimnastică şi terapia ocupaţională pentru recuperarea

pacienţilor cu dereglarea funcţiei mâinii în urma unei traume localizate la nivelul articulaţiei cotului.

Examinarea mâinii bolnave s-a bazat pe culegerea unui număr cât mai mare de date necesare pentru stabilirea diagnosticului şi a tratamentului. Examenul cuprinde investigaţii anamnezice, clinice, neurologice, vasculare şi examene paraclinice. S-au evaluat mişcările posibile pe care le poate efectua bolnavul şi felul cum reacţionează la comenzi [2, 4, 7].

Cercetarea s-a desfăşurat în perioada august – octombrie 2014. În studiu au fost incluşi doi copii (de 6 şi 7 ani), diagnosticaţi cu fractură închisă a epifizei distale de humerus, care au fost recuperaţi prin tratament chirurgical şi conservativ, iar în baza evaluării s-au constatat disfuncţii asemănătoare la nivelul mânii (sensibilitate scăzută la nivelul mâinii şi imposibilitatea de a flecta falangele distale ale degetelor 3 – 5).

Metodele de evaluare folosite în studiu: testarea mişcării voluntare; evaluarea sensibilităţii; goniometria.

Testarea mişcărilor voluntare: pentru a testa nivelul de lezare, am rugat pacientul să îndeplinească rapid următorul test orientativ – să strângă degetele în pumn (pacienţii n-au putut îndeplini această acţiune, ceea ce atestă lezarea nervului median);

În caz de lezare a nervului median, testele funcţionale folosite sunt: - semnul pensei de median - prehensiunea nu se execută prin opoziţia policelui faţă de indice (pensa de nerv median), ci prin adducţia policelui (pensa de nerv ulnar);

- semnul mâinii indicatoare - policele şi indexul rămân în extensie la mişcarea de închidere a pumnului;

- semnul indicelui - aplicarea mâinii cu faţa palmară pe masă face imposibil actul zgârierii cu unghia degetului arătător.

Astfel, după ce au îndeplinit aceste teste, am constatat că, drept urmare a fracturii sau a intervenţiei chirurgicale şi a imobilizării, la copii a fost lezat nervul median.

Programul kinetic de recuperare se împarte în 3 perioade:

1. Perioada de imobilizare (după intervenţia ortopedico-cirurgicală până la formarea calusului osos primar, 4- 5 săptămâni) – etapa de staţionar;
2. Perioada funcţională (durează din momentul scoaterii imobilizării până la formarea calusului osos secundar);
3. Perioada de antrenare (durează până la restabilirea completă a funcţiilor pierdute (durează de la 3 până la 6 luni).

În prima perioadă, programul kinetic de recuperare are următoarele *obiective*: 1. combaterea durerii şi prevenirea edemului; 2. creşterea mobilităţii în articulaţiile supra- şi subadiacente; 3. refacerea sensibilităţii şi a mişcărilor controlate.

Pentru a atinge obiectivele propuse, folosim următoarele metode: imobilizarea în atelă ghipsată pentru a micşora durerea; posturarea antideclivă a segmentului pentru a micşora edemul; mobilizări active pentru umăr şi degete pentru a mări şi a păstra mobilitatea articulară; exerciţii active cu membrul superior opus, care, pe cale reflexogenă, îmbunătăţeşte funcţionalitatea membrului afectat.

Peste o lună a fost înlăturat pansamentul ghipsat şi andrelele, ceea ce ne-a permis, la prima şedinţă de recuperare, să efectuăm o evaluare obiectivă pentru a estima deficitul funcţional al mobilităţii - goniometria. Datele sunt afişate în Tabelul 1.

Tabelul 1. Rezultatul bilanţului articular la începutul perioadei II

Articulaţia	Mişcarea											
	Flexia		Extensia		Abducerea		Adducerea		Supinaţia		Pronaţia	
Membrul	dr.	st.	dr.	st.	dr.	st.	dr.	st.	dr.	st.	dr.	st.
Cotul												
Pacient A	150^o	115^o	0^o	35^o					90^o	80^o	90^o	85^o
Pacient B	150^o	120^o	0^o	25^o					90^o	85^o	90^o	85^o
Radiocarp.												
Pacient A	85^o	45^o	70^o	55 ^{o}	40 ^{o}	17 ^{o}	45 ^{o}	30 ^{o}				
Pacient B	85^o	48^o	70^o	56 ^{o}	40 ^{o}	20 ^{o}	45 ^{o}	32 ^{o}				
Plicele									fl. fal.dist.		ext. fal.dist.	
Pacient A	40^o	0^o	40^o	40^o	35^o	35^o	35^o	35^o	90^o	0^o	0^o	0^o
Pacient B	40^o	0^o	40^o	40^o	35^o	35^o	35^o	35^o	90^o	0^o	0^o	0^o

În baza evaluării goniometirice, s-a depistat scădera mobilităţii la nivelul cotului: la pacientul A – restant de flexie (– 35^o) şi extensie (– 35^o), iar la pacientul B – restant de flexie (– 30^o) şi extensie (- 25^o); la pacientul A – de supinaţie (– 10^o) şi pronaţie (- 5^o), iar la pacientul B – de supinaţie (– 5^o) şi pronaţie (-5^o). De asemenea, restant de mobilitate la nivelul gîtului mâinii: la pacientul A – la flexie (– 40^o) şi la extensie (– 15^o), iar la pacientul B – la flexie (– 37^o) şi la extensie 14^o. La pacientul A la nivelul falangei distale a policelui şi indexului s-a depistat restant funcţional la flexie (- 90^o) şi acelaşi restant funcţional s-a depistat la pacientul B.

În perioada a doua programul kinetic de recuperare are următoarele obiective: 1. combaterea edemului şi durerii; 2. îmbunătăţirea circulaţiei sangvine şi limfatice în membrul afectat; 3. mărirea mobilităţii în toate articulaţiile; 4. refacerea sensibilităţii şi a funcţiei de bază a mâinii – prehensiunea, abilitatea de a apuca şi menţine în mână diferite obiecte (stilou, farfurie, pahar, jucărie etc.).

După 4-5 săptămâni de tratament, osul fiind consolidat, se scoate imobilizarea şi recuperarea se va concentra pe restabilirea forţei musculare şi a mobilităţii articulare.

Pentru a combate durerea şi a ameliora mobilitatea articulară se folosesc exerciţii în apă caldă. Efectuarea exerciţiilor în apa este mai puţin dureroasă datorită relaxării musculaturii, care se produce sub influenţa apei calde.

Baia caldă simplă – se execută într-o cadă obişnuita cu apă la 36 – 37^o C şi cu durata de 15 – 30 minute. Are acţiune sedativă generală.

Mod de acţiune: factor termic; presiunea hidrostatică a apei.

Presopunctura, numită şi micromasaj (Figura 4), este o tehnică de stimulare a punctelor biologic active cu ajutorul pulpei degetelor, este o terapie simptomatică ce asigură îmbunătăţirea circulaţiei sangvine şi micşorează durerea la nivelul articulaţiilor mâinii. Durata unei şedinţe de presopunctură trebuie sa fie de 8-10 min şi se recomandă maximum 3 şedinţe pe zi.

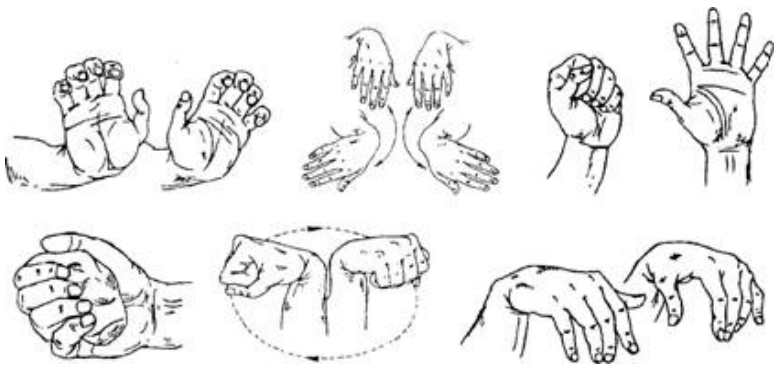


Fig.2. Complex de exerciţii pentru recuperarea funcţiei mîinii

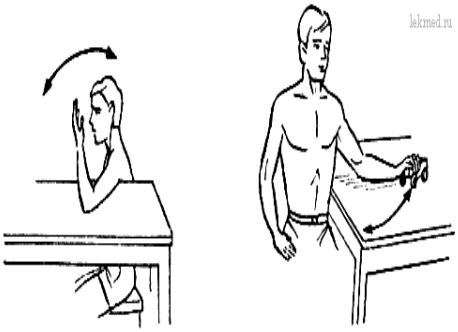


Fig.3. Exerciţii pentru articulaţia cotului

Zilnic, se îndeplinesc exerciţii active pentru toate articulaţiile mâinii, cotului şi umărului, pentru a mări mobilitatea şi a perfecţiona abilităţile funcţionale ale membrului afectat (Figurile 2 şi 3). Degetele vor fi mobilizate împreună sau pe rând; ultimele patru degete se mişcă grupate, însă degetul mare singur. Se execută flexia şi extensia cu fiecare articulaţie în parte; depărtarea, apropierea şi circumducţia se fac din articulaţia metacarpofalangiană; la degetul mare se execută şi mişcarea de opoziţie.

Perioada a treia începe din momentul formării calusului osos secundar până la recuperarea tuturor funcţiilor pierdute. Pentru aceasta se folosesc EDFG (exerciţii de dezvoltare fizică generală), toate exerciţiile speciale folosite în perioada anterioară, de asemenea, ca mijloc de recuperare, se foloseşte gimnastica în apă caldă, exerciţii pasive şi pasivo-active pentru mâna propriu-zisă, înotul curativ şi fizioproceduri.

Însă am observat că toate aceste mijloace nu sunt suficiente pentru a recupera funcţionalitatea mâinii. Am hotărât să aplicăm pentru efect cumulator şi mijloace din terapia ocupaţională şi ludoterapie.

Terapia ocupaţională este un tratament ce se concentrează în a ajuta oamenii pentru a dobândi independenţa în toate zonele de activitate pe care le desfăşoară. Ea oferă copiilor metode variate, activităţi plăcute, distractive, pentru a îmbogăţi deprinderile cognitive, fizice şi motorii. Terapia ocupaţională este necesară atunci când sunt afectate abilităţile de motricitate fină: mişcarea şi dexteritatea muşchilor mici din mâini şi degete. Terapeutul lucrează pentru dezvoltarea coordonării motrice fine şi a coordonării dintre mână şi ochi, cum ar fi implicarea în jocurile de aruncat la ţintă fixă, jocul cu mingea, scrisul. Sunt utilizate pentru recuperarea funcţiei mâinii o serie de materiale cu mare plasticitate, cum ar fi lutul, plastilina, nisipul ud etc., ce necesită o anumită forţă pentru a fi deformate. Recuperarea prin

terapie ocupaţională îmbracă mai multe forme: terapia prin învăţare, ludoterapia (ex. jocuri la telefonul mobil) şi ergoterapia (confecţionarea diferitelor obiecte din aţă - macrameu). Rezultatele obţinute sunt expuse în Tabelul 2.

Tabelul 2. **Rezultatele bilanţului articular după o lună de tratament**

Articulaţia	**Mişcarea**											
	Flexia		Extensia		Abducerea		Adducerea		Supinaţia		Pronaţia	
Membrul	dr.	st.	dr.	st.	dr.	st.	dr.	st.	dr.	st.	dr.	st.
Cotul												
Pacient A	150^o	135^o	0^o	2^o					90^o	90^o	90^o	90^o
Pacient B	150^o	130^o	0^o	5^o					90^o	90^o	90^o	90^o
Radiocarp.												
Pacient A	85^o	85^o	70^o	70 ^{o}	40 ^{o}	35 ^{o}	45 ^{o}	45 ^{o}				
Pacient D	85^o	85^o	70^o	70 ^{o}	40 ^{o}	40 ^{o}	45 ^{o}	45 ^{o}				
Plicele									fl. fal.dist.		ext. fal.dist.	
Pacient A	40^o	30^o	40^o	40^o	35^o	35^o	35^o	35^o	90^o	65^o	0^o	0^o
Pacient D	40^o	10^o	40^o	40^o	35^o	35^o	35^o	35^o	90^o	55^o	0^o	0^o

În baza evaluării goniometirice repetate, paste o lună am obţinut următoarele rezultate: – normalizarea mobilităţii la nivelul cotului: la pacientul A – restant de flexie (– 15^o) şi extensie (– 2^o), iar la pacientul B – restant de flexie (– 20^o) şi extensie –(-5^o); la pacientul A – normalizarea amplitudinii de supinaţie pînă la normă (90^o) şi pronaţie (90^o), iar la pacientul B – normalizarea supinaţiei pînă la 90^o şi pronaţiei (90^o). La nivelul gîtului mâinii: la pacientul A, amplitudinea de flexie şi de extensie a ajuns la nivelul funcţional normal, iar la pacientul B la fel. Numai la nivelul falangei distale a policelui şi al indexului atât la pacientul A, cât şi la pacientul B s-a depistat un restant funcţional de flexie (- 25^o şi, respectiv, – 35^o).

Concluzii:

1. Realizarea obiectivelor unui program de reabilitare depinde mult de cunoaşterea metodologiei de depistare precoce a disfuncţiei şi, respectiv, de abilitatea kinetoterapeutului de a selecta cele mai eficiente mijloace şi metode de recuperare.

2. Studiul efectuat a demonstrat eficienţa combinării mijloacelor kinetoterapiei cu mijloacele terapiei ocupaţionale, ceea ce a contribuit la reducerea perioadei de reabilitare a funcţionalităţii mâinii pacientului, sporirea interesului lui pentru practicarea acestor mijloace şi transformarea procesului de recuperare într-o activitate plăcută.

Bibliografie:

1. Goţea D. Ortopedie şi traumatologie pediatrică. Iaşi, 2000.

2. Ionescu L. Leziuni fracturare ale oaselor diafizare ale membrelor la copii. Bucureşti: Editura Medicală, 1988, p. 529.

3. Sbenghe T. Recuperarea medicala a sechelelor posttraumatice ale membrelor. Bucureşti: Editura Medicala, 1996

4. Корж А. А., Бондаренко Н. С. Повреждения костей и суставов у детей. Кишинев: Штиинца, 1987 137 с.

5. Мороз П. Ф. Хирургическое лечение повреждений локтевого сустава у детей. В: Ортопедия, травматология и протезирование. 2002, №4, с 28–32.

6. Protocolul clinic naţional „Fracturile cotului la copil”. Chişinău, 2008

7. http://ro.scribd.com/doc/97787112/Evaluarea-in-Afectiunile-Aparatului-Neuro-Mio-Artro-Kinetic

8. http://www.scrigroup.com/sanatate/bazele-tehnice-ale-kinetologie25347.php

APLICAŢIILE DISPOZITIVULUI DE FIZIOTERAPIE MBT ÎN RECUPERAREA CONTROLULUI POSTURAL PRIN PROGRAMELE DE KINETOTERAPIE LA PACIENŢII POST-AVC

Danelciuc Francisc Tadeus,
Univresitatea „Ştefan cel Mare”, Suceava, România
Danail Sergiu,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău
Danelciuc Elena Mihaela,
Centru Şcolar de Educaţie Incluzivă, Suceava, România

Keywords: *stroke, postural control, physiotherapy.*
Abstract. *The authors review the clinical data of the stroke then the rules for physical therapy and functional treatment in the stroke with its objectives: prevention of contractures, delaying or amelioration of spasticity, a good respiration, improving motor control over the lowel limb, and trunk, maitaining a good joint mobility and balance control. The aim of the recovery is the improvement of the functional state and of the processes physical, psychological and social adaptation to the gained incapacities, coming back to the daily activities, beeining independent and avoiding the quality of life and the role of the physical therapist is well defined in the multidisciplinary team.*

Introducere

Reintegrarea şi tratamentul persoanelor adulte ce au suferit un accident vascular cerebral reprezintă unele dintre cele mai importante şi provocatoare obiective din domeniul recuperării.

Oricine ştie că un accident vascular este una dintre cele mai devastatoare traume pentru întreaga personalitate a celui implicat şi familia acestuia, lăsând totodată, pentru o perioadă lungă sau definitiv, sechele disfuncţionale, iar prin frecvenţa lor constituie o importantă problemă de sănătate publică.

Se presupune că, după un an de la producerea AVC, 30% dintre pacienţi mor, 25% sunt dependenţi, iar 45% independenţi.

Recuperarea poate fi definită ca: “ ...un proces educaţional şi de dezvoltare a dizabilităţilor, având scopul de a educa dizabilitatea sau handicapul ca o consecinţă a unei boli, fiind întotdeauna limitată de resursele disponibile, dar şi de boala respectivă” (Wade, 1992). Kinetoterapia şi resursele ei reprezintă un important comportament al recuperarii.

Controlul postural este o funcţie complexă care implică mai multe arii cerebrale şi este rezultatul unei interacţiuni complexe între mai multe sisteme corporale care cooperează pentru controlul orientării spaţiale şi a stabilităţii echilibrului corpului. În acest context, conceperea programelor de kinetoterapie pentru reeducarea controlului postural reprezintă una dintre cele mai actuale provocări pentru kinetoterapeuţi.

Structura revoluţională a tălpii MBT (Foto 1) plasează corpul într-o instabilitate naturală asemănătoare mersului desculţ pe suprafeţe naturale denivelate. MBT reduce stresul articulaţiilor şi antrenează muşchii, ceea ce conduce la optimizarea funcţionalităţii întregului sistem osteomuscular. Toate aceste efecte sunt date de interacţiunea componentelor sale.

Foto 1. Tehnologia MBT

Datorită construcţiei unice a tălpii, utilizarea MBT-urilor impune stabilizarea permanentă a echilibrului dinamic. Fiecare pas este asemănător unei poziţii într-un picior instabilă şi devine, prin urmare, un exerciţiu de echilibrare, rezistenţă şi forţă. În acelaşi timp, fiecare pas făcut cu MBT conduce la un antrenament intensiv proprioceptiv al întregului corp. Folosindu-l în mod regulat, dezechilibrele musculare sunt aduse la acelaşi nivel şi activităţile musculare cu rol în menţinerea echilibrului devin mai eficiente. Semnele de oboseală apar mai târziu, fiind de o intensitate foarte mică. În mod normal, repetiţiile de tipare de mişcare conduc la anumite adaptări în SNC. În acest proces, este redusă tendinţa excitaţiilor de a se împrăştia spre zone învecinate, excitaţii ce au loc în cortex odată cu activarea muşchiului.

Rezultatul este o diminuare succesivă a activităţii musculare inutile, atunci când se declanşează un tipar de mişcare (iar riscul de creştere a gradului de spasticitate, în cazul persoanelor post-AVC, din timpul antrenamentelor – programului recuperator este extrem de scăzut, chiar inexistent). În plus, se formează adaptări stabile la nivelul sinapselor celulelor nervoase implicate, cum ar fi hipertrofia şi creşterea numărului de substanţe emiţătoare (Hüther-Becker 1996, 303 et sqq.). Acest fenomen este folosit de conceptul MBT, deoarece, pe de o parte, produce stimuli noi pentru receptorii sistemului de echilibru şi, pe de altă parte, oferă posibilitatea de a alimenta aceşti stimuli într-un număr mare şi pe o perioadă îndelungată (de ex. pe parcursul întregii zile).

Scopul este ca, prin conceperea şi aplicarea programelor, metodelor de fiozioterapie MBT, să obţin o educare/reeducare a controlului postural, a mersului, cât mai rapidă şi complexă, respectiv o indepndenţă a stării funcţionale sau a procesului de adaptare fizică, psihică şi socială, reîntoarcerea la activităţile zilnice, contribuind astfel la reintegrarea acestora în viaţa socioprofesională şi familială şi la ameliorarea calităţii vieţii.

Ipoteza cecetării: dacă voi folosi metoda dispozitivului de fizioterapie MBT cu metode de kinetoterapie în reeducarea controlului postural la pacienţii post-AVC, voi obţine o creştere a acestuia sub aspect calitativ şi cantitativ?

Material şi metode

Subiecţii şi locul de desfaşurare a cercetării

Pentru efectuarea experimentului practic iniţial au fost selectate 40 de cazuri de hemiplegie împarţite aleator în doua loturi:

- lotul martor, constituit din 20 pacienti selectaţi din secţiile de neurologie ai Spitalului Municipal Rădăuţi şi Suceava, care au urmat un tratament clasic de recuperare;

- lotul experimental, care a cuprins 20 pacienţi de la aceleaşi spitale, care au urmat un tratament de recuperare neurologică, pe lângă metodele şi tehnicile clasice, de stimulare a reflexului postural şi de echilibru, au fost echipaţi cu dispozitivele de fizioterapie MBT.

Metodele şi tehnicile folosite, particularităţile de aplicare a acestora

Metodele de cercetare folosite în cazul bolnavilor hemiplegici s-au împarţit în:

- metode de investigaţie (observaţie, experiment, anchetă, evaluare);
- metode de prelucrare şi interpretare a datelor recoltate (metoda grafică, metoda statistică);
- metode speciale (specifice kinetoterapiei).

Testarea musculoarticulară s-a realizat pe baza bilanţului muscular şi articular, prin care s-a apreciat calitativ şi cantitativ capacitatea „de mişcare" a sistemului mioarticular.

De o mare importanţă a fost şi măsurarea independenţei funcţionale (MIF). În cadrul fiecarei zone au fost evaluate două sau mai multe activităţi/elemente specifice, dintr-un total de 18 elemente.

De asemenea, au fost luate în calcul gradul spasticităţii şi frecvenţa spasmului, amândouă incluse în SCALA ASHWORT MODIFICATĂ.

Programele de recuperare neuromotorie la bolnavii hemiplegici

a) Programele de recuperare neuromotorie la bolnavii hemiplegici, care au constituit lotul martor, au constat în aplicarea a 5 programe de recuperare pentru fiecare membru, în funcţie de stadiul de evoluţie a bolii.

Rezultatele şi interpretarea / discuţia lor

În vederea recoltării datelor pacienţilor celor două loturi, am folosit fişe de bilanţ.

Aceste bilanţuri sunt necesare şi obligatorii indiferent de cauza şi stadiul de evoluţie a bolii şi constau în: bilanţul tulburărilor senzitive, bilanţul tulburărilor de percepţie, bilanţul tulburărilor psihice, bilanţul deficitului motor (analitic şi global), care include testing-ul muscular şi evaluarea controlului postural.

Pe baza informaţiilor obţinute în urma acestor evaluări, s-a organizat şi s-a stabilit planul de tratament.

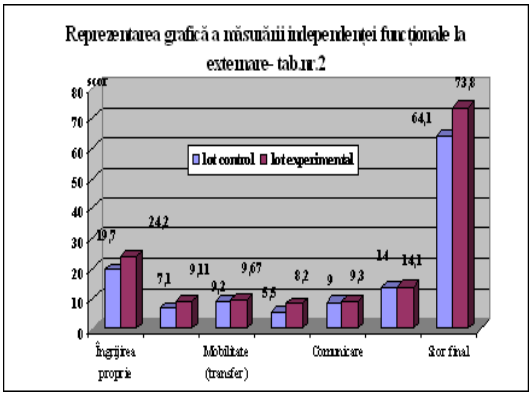
Tabelul 1. Rezultatele indicilor statistici ai măsurării independenţei funcţionale (MIF) – internare la lotul de control (L.C.) şi lotul experimental (L.E.)

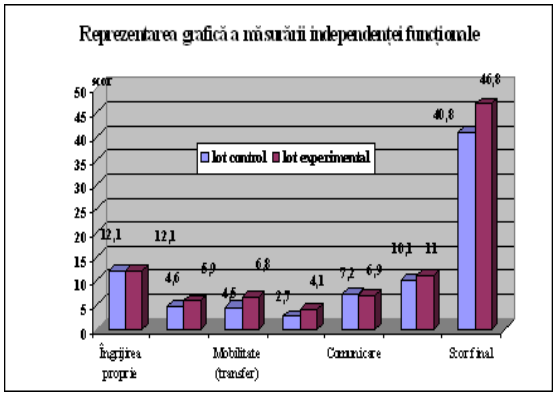
I.S.	Îngrijirea proprie		Control sfincterian		Mobilitate (transfer)		Deplasare		Comunicare		Integrare socială		Scor final	
	L.C.	L.E.	L.C.	L.E.	L.C.	L.E.	L.C.	L.E.	L.C.	L.E.	L.C.	L.E.	L.C.	L.E.
X	12,1	12,1	4,6	5,9	4,5	6,8	2,7	4,1	7,2	6,9	10,1	11,0	40,8	46,8
Am	4,1	4,9	1,32	1,12	1,2	2,96	0,96	1,76	1,96	2,1	2,66	3,2	9,28	14,0
S	4,78	5,89	1,5	1,37	1,5	3,52	1,35	2,39	2,4	2,43	3,11	3,79	11,0	17,1
Cv	39,5	48,7	32,5	23,3	33,3	51,7	49,8	58,2	33,3	35,17	30,8	34,8	27,1	36,72

Astfel, comparând rezultatele celor două examinări, în cazul lotului martor, la începerea şi la finalizarea tratamentului, putem constata o îmbunătăţire a calităţilor fizice ale pacienţilor care au fost trataţi, privind menţinerea ortostatismului, a deplasării, urcatul şi coborâtul scărilor.

Tabelul 2. Rezultatele indicilor statistici ai măsurării independenţei funcţionale (MIF) – externare la lotul de control (L.C.) şi lotul experimental (L.E.)

I.S.	Îngrijirea proprie		Control sfincterian		Mobilitate (transfer)		Deplasare		Comunicare		Integrare socială		Scor final	
	L.C.	L.E.	L.C.	L.E.	L.C.	L.E.	L.C.	L.E.	L.C.	L.E.	L.C.	L.E.	L.C.	L.E.
X	19,7	24,2	7,1	9,11	9,2	9,67	5,5	8,2	9,0	9,3	14,0	14,1	64,1	73,8
Am	7,64	6,6	1,94	1,73	3,64	3,63	2,1	2,24	2,4	1,9	3,4	2,98	19,7	17,3
S	8,79	8,01	2,43	2,08	4,07	4,03	2,66	2,64	2,76	2,37	4,0	3,67	21,9	20,6
Cv	44,6	33,1	34,2	22,79	44,2	41,67	48,3	32,2	30,6	25,47	28,6	26,2	34,3	27,95





Iar pentru lotul experimental, comparând rezultatele celor două examinari, la începerea şi la finalizarea tratamentului, putem constata o îmbunătăţire mult mai evidentă (decât a lotului martor) a calităţilor fizice ale pacienţilor care au fost trataţi în cadrul acestui experiment şi care pun accent pe stimularea reflexului de postură şi de echilibru.

Precocitatea instituirii tratamentului de recuperare este foarte importantă. Cu cât se începe mai repede recuperarea, cu atat rezultatele vor fi mai bune.

Concluzii

Deşi hemiplegia pare sa contureze un tablou clinic cu deficite similare la majoritatea bolnavilor, programele kinetice ce-i sunt destinate nu pot fi şablonate, dată fiind o mare variabilitate a stadiului lezional, etiologia lezională şi, bineînţeles modul de asociere a factorilor care determină sau influenţează pierderea controlului motor.

Folosirea programelor de recuperare neurologică care au la bază elementul principal utilizat în kinetoterapie – exerciţiul fizic, grupat şi sistematizat în procese şi metode variate ce pun accent pe stimularea reflexului de postură şi de echilibru – facilitează atingerea unor obiective bine stabilite în recuperarea hemiplegicului.

Hemiplegiile sunt cauzate de accidente vasculare cerebrale, care pot fi hemoragice sau ischemice, de compresiuni cerebrale, de traumatisme craniocerebrale, de malformaţii vasculare cerebrale.

Rezultatele recuperării depind de factori obiectivi, cum ar fi: gravitatea leziunii, vârsta pacientului, capacitatea biologică a bolnavului, momentul instituirii tratamentului, precum şi de unii factori subiectivi: cooperarea pacientului, participarea şi conştiinciozitatea în efectuarea exerciţiilor, de mijloacele şi metodele folosite.

Bibliografie:

1. Arsenie C. Tratat de neurologie. P. I şi II. Bucureşti: Editura Medicală, 1980.

2. Cristea E. Exerciţii de gimnastică recuperatorie la hemiplegici. Bucureşti: Editura Medicală, 1984.
3. Constantinovici Al., Danil A., Examinarea neurologică. Bucureşti: Ed. H. R., 1997.
4. Dragnea A., Masurarea şi evaluarea în educaţie fizică şi sport. Bucureşti: Sport-Turism, 1984.
5. Ispas C. Noţiuni de semiologie medicală pentru kinetoterapeuti. Bucureşti: Art Design, 1998.
6. Kiss I. Fiziokinetoterapie şi recuperare medicală. Bucureşti: Editura Medicală, 1999.
7. Kiss I., Recuperarea neuromotorie. Bucureşti: Editura Medicală, 1989.
8. Pendefunda L. Neurologie practică. Iaşi: Contact International, 1993.
9. Robanescu H. Reeducarea neuromotorie. Bucureşti: Editura Medicală, 1992.
10. Ranga V., Teodorescu I. Exarcu. Anatomia si fiziologia omului. Bucureşti: Editura Medicală, 1969.
11. Radu H. Patologia unităţii motorii. Bucureşti: Editura Medicală, 1978.
12. Sbenghe T. Kinetologia profilactică, terapeutică şi de recuperare. Bucureşti: Editura Medicală, 1987.

MASAJUL CA METODĂ ESENȚIALĂ DE RECUPERARE A LEZIUNILOR LIGAMENTELOR GENUNCHIULUI

Godorozea Mihail, Zapanovici Natalia,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău,

Keywords: *lesions ligaments knee, recoveri, massage .*
Abstract. *The presents article addresses the problem of recovering ligaments lesion on knee through massage wiche is one of essential metod of recuperation of these injuri.*

Leziunile ligamentelor articulației genunchiului reprezintă un traumatism serios, deoarece dereglează stabilitatea și funcționalitatea acesteia. În practica sportivă ele mai frecvent se înregistrează în probele de contact, cum ar fi: fotbal, hochei cu mingea, baschet, handball, orientare, schi.

Mecanismul traumatismului poate fi în legătură cu următoarele tipuri de acțiune a forței externe: lovitura pe partea externă a articulației genunchiului; lovitura pe partea internă a aticulației genunchiului; lovitura care cauzează superflexie (superextensie) a articulației genunchiului [1].

În alte probe sportive, leziunile ligamentelor și ale meniscului articulației genunchiului pot fi cauzate de: 1) nerespectarea tehnici miscărilor – efectuarea mișcărilor nespecifice articulației date, la care ligamentele nu reușesc să se includă în actul de amortizare; 2) efectuarea exercițiilor dificile avînd un nivel insuficient de antrenare a mușchilor membrelor inferioare; 3) evident principalul – pregătirea insuficientă a sistemului osteomuscular pentru antrenament și profilaxie imediată după aceasta [2].

Leziunilor capsulo – ligamentare ale articulației genunchiului le revin 17,24% din traumatismele sportive [3].

În fond, se disting trei grade ale leziunilor-entorselor ligamentare: în cazul entorselor de gradul întâi, se produce numai întinderea propriu-zisă a ligamentului, fără dereglarea structuri anatomice a fibrelor de colagenă, însoțită de algie moderată și tumifiere; în cazul entorselor de gradul doi, se produce ruperea parțială a ligamentului, manifestată prin algie exprimată, hemoragie rapidă în țesuturile moi, apariția hemartrozei, a edemului și dereglarea funcției articulației; în entorsele de gradul trei, are loc ruperea totală a ligamentului, însoțită de algie

puternică, uneori trosnit, hemoragie în ţesuturile periarticulare, hemartroză destul de evidentă, funcţia articulaţiei dereglată complet, deformarea axei membrului [4].

Deoarece stabilitatea articulaţiei genunchiului este asigurată de diverse ligamente, în caz de lovituri puternice sunt supuse traumatismului concomitent câteva ligamente.

În caz de lovitură din exterior asupra articulaţiei genunchiului, poate surveni traumatismul meniscului medial sau a ligamentului colateral tibial. Aceste două traumatisme pot apărea simultan deoarece meniscul medial este inserat la ligament. Fibrele profunde ale ligamentului collateral tibial sunt scurte şi mai puţin elastice şi se lezează în primul rând. Ulterior se produce şi ruperea părţii exterioare a ligamentului. În caz de lovitură şi mai puternică, se rupe ligamentul încrucişat anterior şi ambele părţi ale ligamentului colateral tibial. La lovitură şi mai puternică, se poate produce traumatismul ligamentului colateral tibial, a ligamentului încrucişat anterior, posterior şi, posibil, a meniscului medial. Ca rezultat, articulaţia devine instabilă în direcţie laterală şi antero posterioară.

Lovitura din partea interioară a articulaţiei genunchiului are loc frecvent în momentul când piciorul este puţin flexat în articulaţie, iar muşchii gambei sunt încordaţi. Primul element supus sarcinii este ligamentul colateral peroneal, care, nerezistând sarcinii se rupe. Însă acest traumatism este rar asociat cu lezarea meniscului lateral deoarece el nu are inserare. La o lovitură mai puternică, se rupe şi ligamentul încrucişat anterior, deci se produce traumatism asociat, la care poate surveni hemoragia în articulaţie. În caz de lovitură şi mai puternică, se produce traumatismul ligamentului colateral peroneal şi al ambelor ligamente încrucişate, ce rezultă în dereglarea stabilităţii articulaţiei în toate direcţiile: laterală şi anterioposterioară.

La lovitura care cauzează superflexie (deflexie) a piciorului în articulaţia genunchiului, traumatismul numai al unui ligament este relativ rar. Cauza lui este flexia (extensia) excesivă în articulaţia genunchiului.

La traumatizare, apare durere acută spontană, treptat ea se micşorează, dar revine la sarcină asupra articulaţiei. La traumatizarea ligamentelor colaterale, apare sensibilitate focalizată în locul traumei. Hemoragia în articulaţie provoacă tumifierea acesteia. Acest fenomen este mai pronunţat în caz de traumatism intern articular. Pentru precizarea cauzei tumifierii articulaţiei (hemoragie sau revărsare sinovială), se face puncţia articulară. Instabilitatea articulaţiei poate apărea imediat după traumatism, sau peste un timp, mai cu seamă în caz că în acest timp articulaţia suportă sarcină.

Examinarea traumei articulaţiei genunchiului se efectuează de medic. Informaţia completă în privinţa traumei prezintă interes atât pentru sportiv, cât şi pentru antrenor şi şeful echipei. De aceea examinarea articulaţiei trebuie efectuată minunţios. Informaţia veridică şi multilaterală în privinţa traumelor ajută la selectarea metodelor corecte de tratament şi recuperare. Ea include:

- Analiza cauzelor apariţiei traumei. Stabilirea direcţiei şi forţei loviturii care au provocat trauma: aceasta permite aprecierea tipului traumei şi a gradului ei.
- Examinarea vizuală a regiunii traumei. Tumifierea poate avea loc în exteriorul sau interiorul articulaţiei. Schimbarea culorii pielii în regiunea ligamentului denotă posibilitatea revărsării lichide şi a ruperii ligamentare. La revărsarea lichidului în articulaţie, apare tumifiere şi deasupra patelei, la palparea căreia se percepe o rezistenţă amortizantă în presarea ei spre femur. La încetarea presării, patela revine în poziţia iniţială sub influenţa lichidului acumulat în articulaţie.
- Examinarea manuală. Examinarea prin palpare a articulaţiei genunchiului permite aprecierea punctelor algice, a tumifierilor hemoragice. Examinarea mobilităţii articulaţiei

permite aprecierea gradului schimbării flexiei şi extensiei în articulaţie. Apariţia durerii examinatului la această probă poate fi din cauza leziunii meniscului.

- Examinarea stabilităţii articulaţiei. În cazul dereglării ei, după gradul şi tipul instabilităţii se poate aprecia caracterul şi gradul traumatizării ligamentelor. Examinarea ligamentelor colaterale se face la piciorul în extenzie şi la piciorul flexat în articulaţia genunchiului la 20 – 30°. În caz de instabilitate, se atestă şubrezenie în articulaţie. Gradul instabilităţii se apreciază în comparaţie cu stabilitatea piciorului neafectat. În caz că examinarea aceasta este imposibilă din cauza durerii, ea se poate amâna pe 1 – 2 zile sau efectua după anestezie.

În cazul instabilităţii articulaţiei genunchiului (în poziţia de flexie la 20°) spre exterior, este posibil traumatismul fibrelor profunde ale ligamentului colateral tibial. În caz de şubrezenie mare în articulaţie, este posibil traumatismul ambelor părţi ale ligamentului colateral tibial. În caz că deplasarea în articulaţia genunchiului se atestă la piciorul extins, este posibil traumatismul ligamentului colateral tibial încrucişat anterior sau a părţii posterioare a capsulei articulare.

- Examinarea prin metoda “sertarului” în caz de suspectare a traumatismului ligamentelor încrucişate sau a celor colaterale. Subiectul este culcat pe spate cu piciorul în poziţie de flexie în articulaţia genunchiului la 90°. Dacă gamba poate fi deplasată spre sine (“tragerea sertarului”), aceasta atestă traumatismul ligamentului colateral tibial sau a celui încrucişat anterior. La pronaţia gambei, examinăm ligamentul încrucişat anterior, la supinaţia gambei – ligamentul colateral tibial. În caz că gamba la presarea ei se deplasează în posterior (“închiderea sertarului”), se atestă traumatismul ligamentului încrucişat posterior. Informaţie suplimentară la această examinare poate oferi şi comparaţia configuraţiei articulaţiei traumatizate cu cea intactă.

- Examinarea radiologică are scopul diagnosticului prezenţei sau absenţei traumatismului structurilor osoase, a ruperii fragmentului osos din locul inserării ligamentelor încrucişate sau colaterale.

- Puncţia articulaţiei în caz de edem exprimat al articulaţiei în scopul aprecierii caracterului revărsării: prezenţa sîngelui în punctat poate confirma traumatismul interoarticular.

- Examinarea artroscopică a cavităţii interioare a articulaţiei permite aprecierea obiectivă a ligamentelor, a meniscurilor şi a cartilajului articular.

Tratamentul traumatismului acut al ligamentelor.

- Sportivul trebuie să ia măsuri pentru acordarea corectă a primului ajutor la locul accidentului, deoarece aceasta este o condiţie importantă a recuperării definitive. Aceste măsuri includ: aplicarea frigului (gel criogen, gheaţă, zăpadă, apă rece) primele 2 – 3 ore peste fiecare 30 – 45 min, sub controlul stării tegumentelor; în următoarele 5 – 6 ore, acţiunea agentului frigorific nu poate dura mai mult de 30 min, (cu interval de aceeaşi durată). În caz că intensitatea durerii nu scade, răcirea trebuie continuată.

- Aplicarea pansamentului presant cu ajutorul tifonului elastic în scopul diminuării hemoragiei din tegumentele traumatizate şi includerea resurselor antihemoragice ale organismului. Pansamentul presant poate fi folosit şi pentru fixarea pe tegumente a agentului frigorific. În acest caz, se include în acţiune efectul frigului şi presării. După finalizarea termenului de răcire, pansamentul presant se recomandă să rămână aplicat.

- Repaus. De obicei, sportivul afectat trebuie să se odihnească 1 – 2, zile evitînd orice efort asupra membrului traumat. După acordarea primului ajutor la locul accidentului, sportivul, în dependență de graviditatea traumatismului, va fi orientat la domiciliu sau la medic.
- Piciorul afectat se situează în poziție ridicată la 45°, care reduce fluxul sangvin la porțiunea corpului traumatizată, facilitează refluxul sîngelui, ca rezultat structurile traumatisate sunt mai puțin supuse procesului de tumifiere.

În caz de rupere completă a ligamentelor articulației genunchiului, este indicată intrvenția chirurgicală. La ruperea ligamentelor laterale, imobilizarea postoperatorie cu atela de gips se aplică timp de 6 săptămâni, la încrucișate – până la 2 luni.

În tratarea leziunilor ligamentelor articulației genunchiului, se indică un tratament complex, din care fac parte și masajul, și elemente de kinetoterapie, care se pot aplica la distanță de articulația afectată, pe segmentele distal și proximal [5].

Prin masaj se urmărește: îmbunătățirea circulației sangvine și a troficii, reducerea edemelor, profilaxia atrofiilor, a hipotrofiilor, a contracturilor musculare. Se recomandă efleuraj, fricțiuni și frământat mai energice, rulat, cernut, tapotament în ventuză sau tocat. În perioada de imobilizare, ședința de masaj începe cu masajul segmentar al regiuni lombare, după care urmează masajul membrului neafectat. Masajul segmentelor paravertebrale SV – SI, LV – LI, TXII – TXI include efleuraj, fricțiune, frământat, vibrații [6]. Pentru sporirea eficacității se includ și procedee din arsenalul masajului segmentar: „sfredelirea”, „furculița” liniară și circulară. Se masează mușchii fesieri, se produce efleurajul și fricțiunea crestelor iliace, zdruncinatul bazinului. Masajul membrului simetric neafectat se efectuează de la porțiunile proximale spre cele distale cu accent pe mușchii femurali și articulația genunchiului [7]. În caz de posibilitate a masajului mai sus de regiunea traumatismului, se efectuează masajul de drenaj spre nodulii limfatici apropiați. După scoaterea imobilizării, pe articulația afectată se pot aplica neteziri cu o bucată de gheață, procedură cu efecte analgetice, resorbtive și de prevenire a tulburărilor vasculotrofice. Masajul articulației genunchiului trebuie efectuat cruțător: numai efleuraj, iar în zilele următoare – fricțiune. Pe segmentele învecinate ale articulației se execută un masaj de stimulare și tonifiere a mușchilor, de reducere a tulburărilor vasculotrofice, folosind neteziri, fricțiuni energice cu palma sau cu pumnul, frămîntări în cută, rulat și tapotament în ventuză, tocat sau bătătorit, în funcție de volumul părților moi. Atenție sporită se acordă masajului mușchiului cvadriceps femural executând manevrele frămîntatului și vibrația. Durata masajului – 10 – 15 min [5, 8].

În general, masajului cu gheață în recuperarea sportivilor cu traumatisme ale aparatului locomotor îi revine un rol deosebit [2, 8].

Se recomandă masajul cu gheață de câteva ori pe zi în primele zile după producerea traumatismului, ulterior se alternează masajul cu gheață cu termoprocedurile, băile, după care se pot îndeplini exerciții speciale sau exerciții la trenajoare simple. După dispariția durerii, a edemelor, pe segmentul traumat se aplică tape (pansament fixant cu leucoplast) și se reîncep sarcinile fizice (antrenamentele).

Durata acțiunii asociate a masajului cu gheață și a exersării la trenajoare în primele zile constituie 10 – 15 min (după 2 – 3 minute de masaj cu gheață, se fac exerciții la trenajoare, apoi din nou criomasaj și exerciții). Se repetă alternarea de 2 – 5 ori. Seria include 8 – 15 ședințe.

Practicarea multianuală a criomasajului a demonstrat eficacitate înaltă terapeutică și profilactică. Criomasajul contribuie la dispariția rapidă a edemelor, a durerii, la sporirea

mobilității articulare, la diminuarea tonusului muscular local, la sporirea capacității de efort sportiv [8].

Bibiografie:

1. Ларс Петерсон, Пер Ренстрем. Травмы в спорте. Пер. со швед. Москва: Физкультура и спорт, 1981. 271 с.

2. Бубновский С. М. Болят колени. Что делать? Часть V. Спортивные и около спортивные травмы коленного сустава. Москва: Эксмо, 2012, с. 99 – 107.

3. Журавлева Ф. И., Граевская Н. Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура. Руководство для врачей. Москва: Медицина, 1993. 432 с.

4. Карпман И. Л. Спортивная медицина. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 304 с.

5. Caun E. Gimnastica medicală în ortopedie. Masaj (note de curs). Chişinău, Vita – Jese SRL, 2012. 282 p.

6. Куничев Л. А. Лечебный массаж. Киев: Выща школа, 1990. 288 с.

7. Погосян М. М. Основные принципы построения методики массажа. В: Массаж и эстетика тела, 2013, №2, с. 23 – 31.

8. Дубровский В. И. Энциклопедия массажа. Москва: Флинта, 1999. 672 с.

ASPECTE PRIVIND POSIBILITĂŢILE DE INTERVENŢIE KINETOTERAPEUTICĂ ÎN INFIRMITATEA MOTORIE CEREBRALĂ

Iacob Anca,
Universitatea „Ştefan cel Mare”, Suceava, România

Keywords*: physical therapy, neurological recovery, cerebral palsy, cerebral motor infirmity*

Abstract. *Cerebral palsy (CP) is a childhood condition in which there is a motor disability (palsy) caused by a static, nonprogressive lesion in the brain (cerebral). The causative event has to occur in early childhood, usually defined as less than 2 years of age or in the intrauterin life. Children with CP have a condition that is stable and non-progressive; therefore, they are in most ways normal children with special needs. Understanding the medical and anatomic problems in individuals with CP is important; however, always keeping in mind the greater long-term goal, which is similar to that for all normal children, is important as well. The goal for these children, their families, medical care, education, and society at large is for them to grow and develop to their maximum capabilities so that they may succeed as contributing members of society. This goal is especially important to keep in perspective during the more anatomically detailed concerns discussed in the remainder of this text.*

Introducere

În dicţionarul medical infirmitatea motorie cerebrală este definită ca fiind „o stare patologică neevolutivă şi cu o deficienţă intelectuală de cele mai multe ori moderată, consecutivă unei leziuni cerebrale a centrilor motori.”

D. Vereanu definea afecţiunea ca fiind „o tulburare persistentă, fără să fie fixă, a motricităţii şi posturii, apărută la naştere, în primii ani de viaţă sau chiar înainte de naştere.” [7].

În cartea „Kinetoterapie în neuropediatrie”, Pasztai Zoltan defineşte infirmitatea motorie cerebrală ca fiind „ansamblul manifestărilor neurologice cauzate de leziuni cerebrale congenitale (anomalie de dezvoltare în cursul primului trimestru de sarcină) sau dobândite

(produse printr-o naştere dificilă sau prin traumatisme accidentale în primele luni de viaţă)”[11].

Concluzionând, putem spune că infirmitatea motorie cerebrală sau paralizia cerebrală, cum mai este numită, este o tulburare cronică de postură şi de mişcare provocată de o leziune a sistemului nervos central.

Infirmitatea motorie cerebrală face parte din tabloul clinic al encefalopatiilor infantile sechelare şi este consecinţa lezării sau a dezvoltării anormale a creierului. Leziunea sau disfuncţia poate surveni în timpul sarcinii, în timpul naşterii sau în primii 2-3 ani de viaţă.

Spre deosebire de alte ţări, sistemul din ţara noastră nu are încă o strategie bine definită în ceea ce priveşte persoanele cu handicap. Cu toate că se fac eforturi în această direcţie, ajutoarele materiale, instituţiile specializate în recuperarea şi integrarea socială a acestor oameni, dar şi mentalitatea celor din jur sunt încă deficitare. De asemenea, un mare deficit este reprezentat de lipsa cadrelor specializate. De aceea am început acest studiu pe care îl voi continua și în realizarea tezei mele de doctorat.

Recuperarea neuromotorie este un proces de durată, care necesită colaborarea mai multor specialişti, dar şi satisfacţia este pe măsură, atât cea profesională, dar, mai ales, cea morală, prin faptul că ai contribuit, mai mult sau mai puţin, la formarea unei vieţi normale, ai redat un zâmbet pe faţa copilului şi al întregii familii.

Materiale şi metode

Activitatea de cercetare s-a desfăşurat în decurs de un an, între august 2011 şi august 2012. Studiul a fost realizat pe 3 subiecţi, selectaţi pe baza manifestărilor clinice şi paraclinice şi s-a desfăşurat în două etape cu aceleaşi obiective, şi anume corectarea mersului şi îmbunătăţirea coordonării membrelor.

Tabelul 1. Prezentarea subiecților

Subiect	Vârsta	Diagnostic
M.D	5 ani	Hemiplegie stângă posttraumatism cranio – cerebral prin cădere de la înălţime, la vârsta de 11 luni
M.T	7 ani	Tetrapareză posttrumatism cranio-cerebral prin accident de maşină, la vârsta de 1 an
E.U.	6 ani	Paraplegie, encefalopatie infantilă sechelară

Pe parcursul cercetării, am folosit numeroase tehnici (kinetice, anakinetice şi de facilitare neuromusculară) şi metode de terapie (Bobath, Kabat, Frenkel, Temple Fay, Margaret Rood), dintre care cele care au avut cele mai bune rezultate au fost: metoda Bobath, metoda Kabat şi tehnicile de mobilizare pasivă.

Am considerat prima etapă ca fiind una pregătitoare pentru cea de-a doua şi având aceleaşi obiective pentru toţi subiecţii (relaxarea musculaturii şi formarea unor engrame corecte ale mişcărilor), am folosit un program de exerciţii generalizat, alcătuit din mobilizări pasive şi exerciţii de relaxare musculară după metoda Bobath.

Etapa a II-a este etapa în care am formulat obiective noi, în funcţie de necesităţile pacientului. Am păstrat totuşi atât obiectivele, cât şi tehnicile şi metodele folosite în prima parte, însă accentul a fost pus de această dată pe introducerea treptată a unor exerciţii individualizate. Pentru că şedinţele de kinetoterapie aveau loc după orele de curs, gradarea şi dozarea efortului s-a făcut în funcţie de starea copiilor la momentul respectiv (oboseală, stres,

stare emoţională). În general, fiecare exerciţiu conţinea 6-10 execuţii, fiind repetat de câte 5-8 ori. Durata şedinţei nu a depăşit 90 de minute.

Rezultate

Pe parcursul cercetării, datele obţinute în urma testărilor iniţiale şi finale au fost înregistrate, evidenţiind dinamica parametrilor înregistraţi în urma aplicării testului de verificare a gradului de dezvoltare neuromotorie.

Tabelul 1. Testarea gradului de dezvoltare neuromotorie

Nr. crt.	Parametrul urmărit	M.D.		M.T.		E.U.	
		Inițial	Final	Inițial	Final	Inițial	Final
1	Reflexul de pregătire pentru săritură	+	+	+	+	+	+
2	Reflexul tonic cervical	+	+	+	+	+	+
3	Postura păpuşii	+	+	-	+	-	+
4	Reflexul de apucare forţată	-	+	-	+	+	+
5	Mişcări alternative ale membrelor superioare şi inferioare	+	+	-	-	-	+
6	Rostogolirea	+	+	-	+	+	+
7	Aşezat fără sprijin	+	+	+	+	+	+
8	Poziţia patrupedică	+	+	-	+	-	+
9	Merge în patru labe	+	+	-	+	-	+
10	Stă în poziţia „cavaler servant”	+	+	-	+	-	+
11	Stă în ortostatism	+	+	+	+	+	+
12	Face paşi	+	+	+	+	+	+

(+ este prezent/poate realiza; - nu este prezent/nu poate efectua)

Din tabelul de mai sus se poate observa o creştere a gradului de dezvoltare neuromotorie la toți cei trei subiecți, fapt ce confirmă importanța intervenției kinetoterapiei în infirmitatea motorie cerebrală.

Concluzii

În urma realizării studiului de caz, am ajuns la următoarele concluzii în privinţa eficienţei mijloacelor şi metodelor kinetoterapeutice în infirmitatea motorie cerebrală la copiii preşcolari:

1. Etapizarea programului de recuperare a condus la obţinerea rezultatelor dorite fără suprasolicitarea copiilor.
2. Introducerea etapei pregătitoare, care să conţină numai tehnici de relaxare şi mobilizări pasive, cu scopul de a asupliza articulaţiile a uşurat efectuarea exerciţiilor din cea de-a doua etapă.
3. Cea mai eficientă metodă s-a dovedit a fi metoda Bobath, copiii cooperând activ, în special în cadrul exerciţiilor cu mingea.

4. Dozarea şi gradarea efortului în funcţie de starea de moment a copiilor a contribuit la o mai bună cooperare din partea acestora.

5. Au fost obţinute rezultate satisfăcătoare, chiar şi fără aplicarea în paralel a altor mijloace de recuperare.

Bibliografie:

1. *Albu C., et. al. Psihomotricitatea. Iaşi: Institutul European, 2006.*
2. *Albu C., Albu A., Petcu I. Asistenţa în familie a persoanei cu deficienţă funcţională. Iaşi: Polirom, 2001.*
3. *Ailioaie L. M., Bălteanu V. Compendiu de kinetoterapie – tehnici şi metode, Iaşi: Tehnică, Ştiinţifică şi Didactică Cermi, 2005.*
4. *Albu C., Vlad T., Albu A. Kinetoterapia pasivă. Iaşi: Polirom, 2004.*
5. *Bălteanu V. Terapia ocupaţională şi ergoterapia. Iaşi: Tehnică, Ştiinţifică şi Didactică Cermi, 2004.*
6. *Benga I. Introducere în neurologia pediatrică. Cluj-Napoca: Dacia, 1994.*
7. *Bulucea D. Georgmaneanu M. Manual de pediatrie. Craiova: Aius, 1997;*
8. *Kiss I. Fiziokinetoterapia şi recuperarea medicală. Bucureşti: Editura Medicală, 2004.*
9. *Moţet D. Psihopedagigia recuperării handicapurilor neuromotorii. Bucureşti: Fundaţia Humanitas, 2001.*
10. *Ochiană G. Kinetoterapia în afecţiuni neurologice:curs pentru studenţii secţiilor de kinetoterapie. Iaşi: Pim, 2006.*
11. *Pasztai Z. Kinetoterapie în neuropediatrie. Oradea: Arionda, , 2004.*
12. *Robănescu N. Readaptarea copilului handicapat fizic. Bucureşti: Edutura Medicală, 1976.*
13. *Robănescu N. Reeducarea neuromotorie. Bucureşti: Editura Medicală, 2001.*
14. *Sbenghe T. Kinetologie profilactică terapeutică şi de recuperare. Bucureşti: Editura Medicală, 1987.*

REEDUCAREA PREHENSIUNII LA COPIII CU PARALIZIE CEREBRALĂ INFANTILĂ

Iacob Anca,
Universitatea “Ştefan cel Mare”, Suceava, România
Racu Sergiu, Dorgan Victoria,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords*: physical therapy, cerebral palsy, cerebral motor infirmity, occupational therapy, games*

Abstract. *Cerebral palsy is not a disease but a syndrome associated with postural and movement disorders. Detection of children with neurological pathology is a complex act that has two parts: knowledge and orientation to a specialist for accurate diagnosis. In recent years the neuromotor rehabilitation has acquired new meanings, addressing the child as a complex being, by exploiting the existing functional potential, by improving or using of what can be achieved at the physiological level, in all areas of development. By applying exercises as games, children can leave behind the shyness and the fear and accept easier to work with the physical therapist. This way we can achieve better cooperation between physical therapist and children, and implicitly better results.*

Introducere

„lnfirmitatea motorie cerebrală (IMC) este consecinţa permanentă şi definitivă a unei leziuni encefalice neevolutive şi neereditare, care a afectat encefalul la debutul vieţii, caracterizată de simptomatologia motorie care este dominantă, în timp ce funcţiile intelectuale sunt relativ păstrate” [8].

Sechelele rezultate în urma acestei leziuni sunt tulburările de mişcare şi de postură şi sunt evidente încă de la naştere. Acestora li se asociază frecvent deficitul senzitivo-senzorial şi/ sau mental.

Paralizia cerebrală infantilă nu este o boală, ci este un sindrom care asociază tulburări de postură şi de mişcare, aşa cum spunea K. Bobath: „paraIizia cerebrală infantilă reprezintă mai degrabă expresia unor modalităţi anormale de postură şi de mişcare decât o Iipsă de funcţionare a unor activităţi neuro-musculare" [11].

Depistarea copiilor cu patologie neuromotorie este un act complex care cuprinde două aspecte: cunoaşterea şi orientarea spre un specialist pentru precizarea diagnosticului. Depistarea copiilor trebuie făcută precoce, pentru instituirea rapidă a tratamentului.

Recuperarea prin kinetoterapie şi readaptarea copilului cu dizabilităţi neuromotorii sunt posibile printr-o muncă în echipă.

În ultimii ani, reeducarea neuromotorie a căpătat sensuri noi, prin abordarea copilului ca o fiinţă complexă, în sensul exploatării potenţialului funcţional existent, prin perfecţionarea sau folosirea a ceea ce poate realiza la nivel fiziologic, pe toate planurile dezvoltării. Recuperarea psihomotrică este una dintre cele mai recente metode utilizate în domeniul terapeutic, cu un loc important în sistemul metodelor de recuperare atât în psihiatria infantilă, cât şi în kinetoterapie.

Metodologia și organizarea cercetării

Activitatea de cercetare s-a desfăşurat pe o perioadă de un an, între septembrie 2012 şi august 2013. Studiul a fost realizat pe un grup de 10 subiecţi, selectaţi pe baza manifestărilor clinice şi paraclinice, cu vârste cuprinse între 5 şi 7 ani (Tabelul 1).

Tabelul 1. Clasificarea subiecților după vârstă, sex și diagnostic

Criteriu de clasificare	Vârsta			Sex		Diagnostic	
	5 ani	6 ani	7 ani	Feminin	Masculin	Tetrapareză spastică	Hemipareză spastică
Nr. de subiecți	4	3	3	6	4	7	3

Pentru evaluarea subiecților și pentru a observa evoluția lor de-a lungul cercetării, am folosit scala Ashworth pentru spasticitate şi o scală de evaluare a motricității voluntare la nivelul membrului superior (Tabelele 2 şi 3).

Tabelul 2. Scala Ashworth

Nivelul	**Interpretarea**
0	Tonus normal
1	Uşoară creştere a tonusului muscular, care se manifestă printr-o rezistenţă minimă la sfârşitul amplitudinii atunci când segmentul este mobilizat pasiv
2	Creştere a tonusului muscular pe o amplitudine mai importantă, însă segmentul poate fi mobilizat cu uşurinţă
3	Creştere considerabilă a tonusului muscular. Mobilizarea pasivă este dificilă
4	Contractură permanentă, segmenul fiind fixat în flexie/ extensie

Tabelul 3. Scală de evaluare a motricității voluntare la nivelul membrului superior

Evaluare	**Iniţial**	**Final**

Flexia cotului		
Extensia cotului		
Închiderea globală a pumnului		
Pronaţii – supinaţii/ cot flectat		
Ținerea unui creion în mână		
Ținerea unui ac între arătător și degetul mare		
Aruncarea unui obiect		
Prinderea unui obiect		
Scor Total (maxim posibil 40)		

Notă: Fiecare criteriu se numerotează după cum urmează: 0 = nul; 1 = minim; 2 = parţial; 3 = bun; 4 = foarte bun; 5 = normal.

Obiectivele stabilite pentru programul de recuperare au fost următoarele:

- Reducerea spasticităţii;
- Corectarea posturilor vicioase;
- Combaterea contracturilor şi prevenirea retracturilor;
- Îmbunătățirea motricităţii generale.

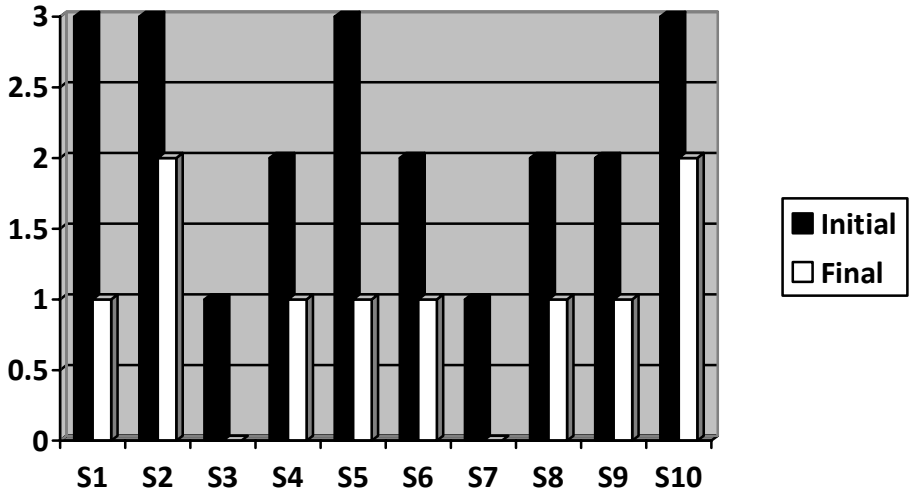
Pentru ședințele de recuperare inițial s-a aplicat un program de exerciţii generalizat, alcătuit din mobilizări pasive şi exerciţii de relaxare musculară după metoda Bobath, iar apoi am aplicat exerciții cu caracter ludic, sub formă de jocuri, precum și exerciții de terapie ocupațională. Am ales să aplicăm astfel de exerciții deoarece subiecții, având vârstele curpinse între 5 și 7 ani, au răspuns mult mai bine la jocuri și la exercițiile tematice, obținând o mai bună cooperare din partea lor.

Rezultate:

Pe parcursul cercetării, datele obţinute în urma testărilor iniţiale şi finale, au fost înregistrate, evidenţiind dinamica parametrilor înregistraţi în ceea ce privește spasticitatea la nivelul flexorilor cotului, precum și gradul de dezvoltare a motricității voluntare la nivelul membrului superior (Tabelul 4 şi Graficul 1).

Tabelul 4. Scala Ashworth pentru flexorii cotului

Subiecţii	Testare inițială	Testare finală
S1	3	1
S2	3	2
S3	1	0
S4	2	1
S5	3	1
S6	2	1
S7	1	0
S8	2	1
S9	2	1
S10	3	2



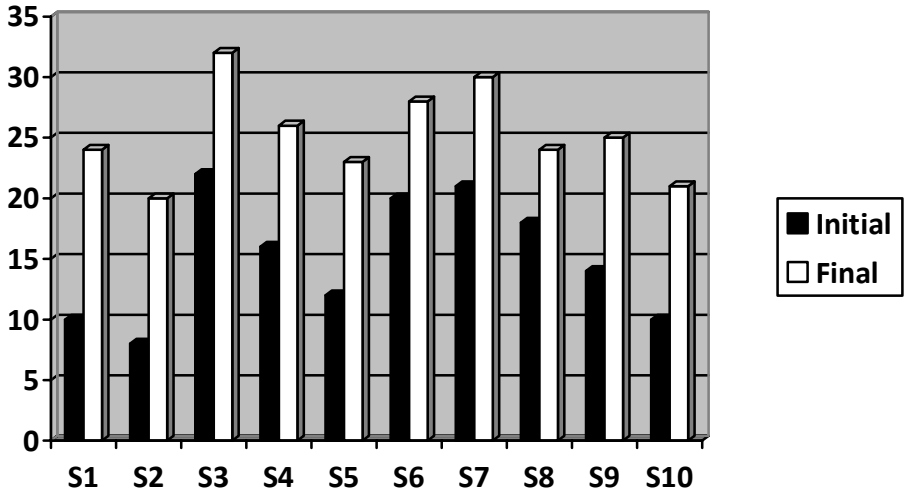
Graficul 1. Scala Ashworth pentru flexorii cotului

Din Tabelul 4 şi Graficul 1 se poate observa o scădere considerabilă a spasticității la nivelul flexorilor cotului, datorită în mare parte mobilizărilor pasive și exercițiilor de relaxare aplicate.

Tabelul 5. Evaluarea motricității voluntare la nivelul membrului superior (Scor total)

Subiecții	Testare inițială	Testare finală
S1	10	24
S2	8	20
S3	22	32
S4	16	26
S5	12	23
S6	20	28
S7	21	30
S8	18	24
S9	14	25
S10	10	21

Rezultatele prezentate în Tabelul 5 şi în Graficul 2 demonstrează eficiența exercițiilor aplicate sub formă de jocuri, întrucât toți copiii au obținut un scor total mult mai bun la testarea finală față de testarea inițială în ceea ce privește evaluarea motricității voluntare la nivelul membrului superior.



Graficul 2. Evaluarea motricităţii voluntare la nivelul membrului superior (Scor total)

Concluzii

În urma cercetării realizate am ajuns la următoarele concluzii în privinţa eficienţei exerciţiilor tip jocuri, precum şi a tehnicilor de terapie ocupaţională la copii cu paralizie cerebrală spastică:

1. Mobilizările pasive şi tehnicile de relaxare Bobath au contribuit la o scădere considerabilă a spasticităţii la nivelul flexorilor cotului, una din grupele musculare cele mai afectate.

2. Odată ce am obţinut diminuarea spasticităţii, exerciţiile pentru reeducarea prehensiunii au fost aplicate cu o mai mare uşurinţă.

3. Aplicând exerciţiile sub formă de jocuri, copiii au scăpat de timiditate şi frică, acceptînd mai uşor să lucreze cu kinetoterapeutul. Astfel s-a realizat o mai bună cooperare între kinetoterapeut şi copii, şi, implicit, şi rezultate au fost mai bune.

Bibliografie:

1. Albu C., Albu A.,Vlad T., Iacob I. Psihomotricitatea. Iaşi: Institutul European, 2006.

2. Ailioaie L.M., Bălteanu V. Compendiu de kinetoterapie – tehnici şi metode. Iaşi: Ed. Tehnică, Ştiinţifică şi Didactică Cermi, 2005.

3. Albu C., Vlad T., Albu A. Kinetoterapia pasivă. Iaşi: Ed. Polirom, 2004.

4. Bălteanu V. Terapia ocupaţională şi ergoterapia. Iaşi: Ed. Tehnică, Ştiinţifică şi Didactică Cermi, 2004.

5. Benga I. Introducere în neurologia pediatrică. ed. Cluj-Napoca: Dacia, 1994.

6. Bulucea D., Georgmaneanu M. Manual de pediatrie. Craiova: ed. Aius, 1997.

7. Kiss I. Fiziokinetoterapia şi recuperarea medicală. Bucureşti: Ed. Medicală, 2004.

8. Miroiu R. Kinetoterapia în afecţiunile neurologice. Bucureşti: Ed. Universităţii naţionale de apărare, 2005.

9. Moţet D. Psihopedagigia recuperării handicapurilor neuromotorii. Bucureşti: Ed. Fundaţiei Humanitas, 2001.

10. Ochiană G. Kinetoterapia în afecţiuni neurologice – Curs pentru studenţii secţiilor de kinetoterapie. Iaşi: Ed. Pim, 2006.

11. Pasztai Z. Kinetoterapie în neuropediatrie. Oradea: Ed. Arionda, 2004.

12. Robănescu N. Readaptarea copilului handicapat fizic. Bucureşti: Ed. Medicală, 1976.

13. Robănescu N. Reeducarea neuromotorie. Ediţia a III a. Bucureşti: Ed. Medicală, 2001.

STUDIU PRIVIND COMBATEREA STRESULUI PRIN MIJLOACELE KINETOTERAPIEI ŞI ALE MEDICINII COMPLEMENTARE

Iordan Liviu,
Universitatea „Dunărea de Jos” din Galaţi, România

Keywords: *physiotherapie, massage, stress, meditaton.*
Abstract. *More and more researches shows that emotional suffering weakens the immune system, which could cause the death of the elderly. Stress can be removed partially or totally by lesser known methods but efficient by nature. Objectives. Removing or reducing the negative effects of stress on the body with special anti-stress massage, meditation, music therapy and aromatherapy. Establishment the results of research as arguments in favor of association stress massage with therapies complelementare medicine. Methods: 7 cases were selected with different levels of psychological stress that agreed to participate in this study. To assess the degree of impairment in the mental stress was used depression diagram H.A.R.D. Results: Results of final we have shown treatment was as effective and patients realized the importance of avoiding stress agents, course in situations that can be controlled. Conclusions. Accompanying stress massage with techniques as music therapy, chromotherapy, aromatherapy and meditation led to eliminate the negative effects of stress.*

Introducere

Potrivit literaturii de specialitate, meloterapia, aromaterapia, cromoterapia, meditaţia fac parte din terapiile medicinii complementare [3].

Prin natura profesiei sale, kinetoterapeutul lucrează cu oameni care suferă de diferite afecţiuni. Orice boală generează stres psihic [2, 4, 5], de aceea ar fi foarte indicat ca în cadrul şedinţelor de kinetoterapie terapeutul să aibă în vedere combatera efectelor negative ale stresului. Kinetoterapeutul ar trebui să cunoască elemente de psihokinetoterapie [1].

Tot mai multe cercetări demonstrează că suferinţa emoţională slăbeşte sistemul imunitar, fapt ce ar putea cauza decesul persoanelor în vârstă [10].

Stresul ne afectează calitatea vieţii şi poate agrava bolile de care suferim. Stresul poate fi responsabil de instalarea unei hipertensiuni, a unui atac vascular cerebral, a unui infarct miocardic, a unui diabet sau a unui ulcer.

Stresul poate fi înlăturat, parţial sau total, nu numai cu ajutorul unui tratament medicamentos prescris de medic, ci şi prin metode mai puţin cunoscute, dar eficiente prin natura lor [3, 6, 8, 9].

Cunoscând efectele masajului asupra organismului şi considerând că acesta poate fi modelat în funcţie de multiplele posibilităţi de adaptare a procedeelor şi tehnicilor la scopul urmărit, ne-am propus să studiem în ce măsură masajul și alte tehnici complementare kinetoterapiei pot contribui la combaterea efectelor stresului.

Ipoteza cercetării

Presupunem că masajul special antistres asociat cu meditaţia, cromoterapia, meloterapia, aromaterapia și o bună consiliere psihologică adaptată fiecărui pacient poate contribui la combaterea stresului.

Obiectivele cercetării

- Studierea literaturii de specialitate și stabilirea celor mai bune metode şi tehnici pentru combaterea stresului.
- Înlăturarea sau diminuarea efectelor negative ale stresului asupra organismului cu ajutorul acestor tehnici.

Constituirea rezultatelor obţinute în urma cercetării ca argumente în favoarea asocierii masajului antistres cu terapiile medicinii complementare.

Metodologia şi organizarea cercetării

Activitatea s-a desfăşurat, în cea mai mare parte, la domiciliul pacienţilor (în perioada mai 2014 – septembrie 2014), fiecare dintre aceştia dispunând de o camera bine dotată, oferind condiţii optime pentru desfăşurarea activităţii, asigurându-se o atmosferă plăcută, relaxatoare şi bună pentru desfăşurarea şedinţelor. Au fost selecţionate 7 cazuri cu diferite niveluri ale stresului psihic şi care au fost de acord să particite la acest studiu.

Instrumente

Pentru evaluarea gradului de afectare în ceea ce privește stresul psihic, s-a folosit diagrama de depresie H.A.R.D. [7]

Masajul special antistres

Masajul antistres este o tehnică ce acționează la nivel neuromuscular. Este o terapie reflexă manuală care constă în întinderea în timp și spațiu a țesutului conjunctiv subcutanat. Durata 45-60 min, săptămânal, timp de două luni [6].

Meditația

“Cercetările sugerează că meditația zilnică poate modifica căile neuronale ale creierului, făcându-ne mai rezistenți la stres”, spune psihologul Robbie Maller Hartman.

Poziția inițială: așezat. Spatele drept, membrele inferioare încrucișate, genunchii îndoiți. Închideți ochii. Concentrați-vă pe recitarea (cu voce tare sau în gând) a unei mantre pozitive, precum “sunt împăcat” sau “mă iubesc”. Puneți o mână pe abdomen pentru a sincroniza mantra cu respirația. Eliberați-vă de gândurile care vă distrag atenția minimum 10-15 minute zilnic [9].

Aromaterapia: beţişoare de santal şi uleiuri speciale de masaj – combinaţie de ulei de măsline cu ulei de lămâie, portocale şi măr [3].

Meloterapie: muzică specială pentru relaxare pe tot parcursul şedinţelor, interpretate de: Kitaro, Jean Michel Jarre [3].

Aromo-cromoterapia cu flori: fiecare subiect își alege culoarea care îl reprezintă sau de care are nevoie la un moment dat și va incerca să se detașeze de gândurile care îl frământă și să fie atent la mirosul florilor și la culorile lor. Florile au acțiune terapeutică asupra organismului prin miresmele și culorile atât de variate [8].

Analiza rezultatelor cercetării

Din analiza datelor pacienţilor pe care i-am avut în studiu, în vederea tratamentului recuperator, având ca diagnostic stresul psihic, s-au observat următoarele aspecte:

- potrivit clasificării Congresului de Geriatrie de la Bucureşti din 1988, pacienţii pe care i-am avut în studiu fac parte din categoria de vârstă de „tranziţie” spre bătrânețe (perioada vârstnică 60-65 ani). Se consideră astăzi ca prag al bătrâneții vârsta de 60 - 65 de ani ;
- dintre cei șapte pacienți, care și-au dat acordul să participe la cercetare, patru sunt de sex masculin.

În cazul nostru, raportul este de 57 % persoanele de sex masculin față de 43 % de sex feminin.

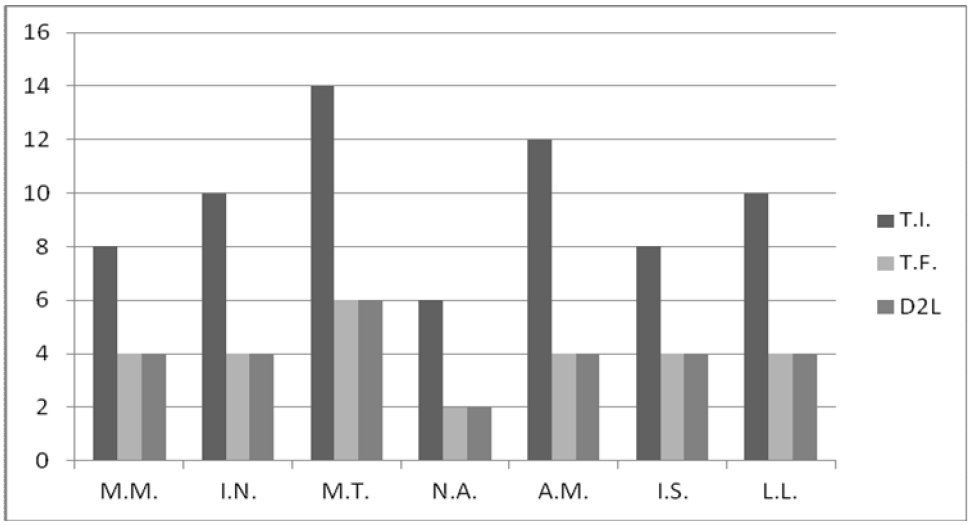
Dacă studiem cu atenție Tabelul 1 și Graficul 1, observăm că nivelul stresului a scăzut în medie cu aproximativ 58,7 %. În urma tratamentului, nivelul de stres a scăzut la toți pacienții din grupa de lucru (50% la primul pacient înscris în tabel, 60% la cel de-al doilea, respectiv 57%, 67%, 67%, 50%, 60%).

Pacienţii cu stres psihic aflaţi în studiu au fost examinaţi la începutul şi la sfârşitul perioadei de tratament, datele au fost notate în fişa de tratament, după care s-a putut face interpretarea individuală şi generală, precum şi urmărirea eficienţei tratamentului aplicat. La două luni după finalizarea tratamentului, pacienţii au fost examinaţi pentru a se analiza dacă se menţin în timp acele efecte favorabile în ce privește nivelul de stres.

Rezultatele evaluării finale ne-au arătat ca tratamentul a fost eficient şi că pacienţii au conştientizat importanţa evitării agenţilor stresori, bineînţeles în cazul situaţiilor care pot fi controlate. Altfel, în cazul situaţiilor stresante care nu pot fi evitate, pacienţii au învăţat să se adapteze cât mai eficient pentru ca efectele negative ale stresului să fie minime.

Tabelul 1. Rezultatele evaluării nivelului de stres (H.A.R.D.), grupa de lucru

Nume și prenume	Sex	Vârsta	DIAGRAMA DE DEPRESIE H.A.R.D.		
			Testare inițială	Testare finală	După două luni
M. M.	B	63 ani	8	4	4
I. N.	F	61 ani	10	4	4
M. T.	B	62 ani	14	6	6
N. A.	F	63 ani	6	2	2
A. M.	B	61 ani	12	4	4
I. S.	F	63 ani	8	4	4
L. L.	B	64 ani	10	4	4



Graficul 1. Evoluția nivelului de stres, grupa de lucru

T.I. – testare inițială; T.F. – testare finală; D2L – testare după două luni de la finalizarea tratamentului.

Concluzii

Analiza comparativă a rezultatelor celor două testări (iniţială si finală) ne dau dreptul să afirmăm că ipoteza cercetării nu a fost respinsă. Interpretarea datelor finale ale cercetării conduce la reliefarea următoarelor concluzii:

1.Masajul antistres adaptat şi individualizat la profilul bio-psihocomportamental al pacientului este eficient, fapt demonstrat de rezultatele foarte bune obţinute în combaterea efectelor stresului la toţi participanţii din grupa de lucru.

2.La subiecţii din grupa de lucru, constelaţia de metode utilizate - masaj antisters, meloterapie, cromoterapie, aromaterapie, meditaţie a condus la obţinerea unor rezultate bune.

3.Însoţirea masajului antistres de tehnici ca meloterapia, cromoterapia, aromaterapia şi meditaţia au condus la înlăturarea efectelor negative ale stresului concretizate în:

- scăderea riscului de declanşare a bolilor având ca sursă stresul;
- evitarea instalării unei stări depresive şi înlăturarea riscului de trecere spre forme patologice;
- diminuarea numărului de manifestări somato-fiziologico-psihice induse de stres;
- creşterea imunităţii subiecţilor;
- eliminarea tensiunilor musculare în exces, acumulate în diverse părţi ale corpului ca urmare a influenţei stresului.

Bibliografie:

1. *Buiac D. Elemente de psihokinetoterapie. Cluj-Napoca: Editura Eikon, 2013.*
2. *Derevenco P., Anghel I., Băban A. Stresul în sănătate şi boală. Cluj-Napoca: Editura Dacia, 1992.*
3. *Dr Jörg Grunwald, Christof Jänicke. Vindecarea alternativă. Bucureşti: Editura Mladinska, 2008.*
4. *Iamandescu I.B. Elemente de psihosomatică generală şi aplicată. Bucureşti: Editura InfoMedica, 1999.*
5. *Iamandescu I.B. Psihologia medicală. Bucureşti: Editura InfoMedica, 1995.*
6. *Mârza D. Metode speciale de masaj. Bacău: Editura Plumb, 1998.*
7. *Mârza-Dănilă D. Relaţia terapeut-pacient: (terapia centrată pe client). Bacău: Editura Alma Mater, 2009.*
8. *http://bistrita.citynews.ro/lifestyle-16/aromo-cromoterapia-cu-flori-8206 (accesat 25 septembrie 2014)*
9. *http://medlive.hotnews.ro/tehnici-de-relaxare-pentru-combaterea-stresului.html (accesat 25 septembrie 2014)*
10. *https://ro.stiri.yahoo.com/cum-poate-ucide-o--inim%C4%83-r%C4%83nit%C4%83-053013469.html (accesat 25 septembrie 2014)*

EVALUAREA RISCULUI DE EŞEC ÎN TRATAMENTUL TUBERCULOZEI PULMONARE ŞI ROLUL REABILITĂRII PENTRU REDUCEREA ACESTUIA

Lesnic Evelina, Ustian Aurelia, Mazur Minodora
Universitatea de Stat de Medicină şi Farmacie „N. Testemiţanu”, Chişinău

Keywords*: tuberculosis, risk factors, rehabilitation.*

Abstract. *Risk assessement for antituberculosis treatment failure and evaluation of the rehabilitation role in risk reduction. R. Moldova reports the lowest treatment succes rate of antituberculosis treatment among European Region countries and the highest treatment failure rate. Using, a*

study group of 201 new pulmonary TB cases with treatment failure and a control group of 105 new pulmonary TB cases cured, were evaluated risk factors for antituberculosis treatment failure and the role of the rehabilitation as increasing treatment succes rate measure.

Actualitatea temei

Tuberculoza reprezintă cea mai gravă problemă de sănătate publică, afectînd populaţia la maxima activităţii economice. Obiectivele adoptate de a 44-a Asamblee Mondială a Sănătăţii (1991) au fost depistarea a 70% de cazuri noi de TB prin microscopia sputei şi atingerea ratei succesului terapeutic la cazurile noi de 85% [3]. În Regiunea Europeană, rata medie a succesului terapeutic înregistrat în 2009 a fost de 66%, cea mai mică s-a înregistrat în Moldova (<52,3%) [1, 3]. De asemenea, rata eşecului în R. Moldova a fost raportată la valori peste media europeană de 5%: 2006-10,9%, 2007-9,2%, 2008-7,4%, 2009-6,2% şi în 2010-19,6% [2]. Multiple cauze au fost incriminate eşecului: statutul socioeconomic precar şi stigmatizarea bolnavului de TB, serviciile medicale slab dezvoltate şi neorganizate, ce nu permit supravegherea continuă a tratamentului, lipsa de instruire a personalului medical despre aderenţă la tratament şi menţinerea ei, tratamentul de lungă durată şi stabilizarea clinică a bolii sub tratament, biodisponibilitatea redusă a medicamentelor antituberculoase în anumite co-morbidităţi, calitatea suboptimală a medicamentelor de la unii producători, deprinderile nocive, în special consumul de alcool şi fumatul nesevrat pe durata tratamentului [3]. Totuşi analiza amplă a cauzelor dezvoltării eşecului tratamentului pentru ghidarea măsurilor de intervenţie pentru reabilitarea organismului nu au fost identificate.

Scop. Evaluarea cauzelor eşecului tratamentului bolnavilor de tuberculoză pulmonară în scopul identificării rolului reabilitării în prevenţia eşecului în tratamentul tuberculozei.

Obiective. 1. Studierea caracteristicilor generale, a factorilor de risc sociali, economici şi epidemiologici ai bolnavilor de tuberculoză pulmonară cu eşec terapeutic; 2. Studierea particularităţilor de depistare a manifestărilor clinice, a aspectelor radiologice, a caracteristicilor microbiologice şi a particularităţilor de tratament al bolnavilor de tuberculoză pulmonară cu eşec terapeutic. 3. Identificarea rolului reabilitării pentru reducerea riscurilor şi optimizarea rezultatului terapeutic.

Material şi metode. Lucrarea constituie un studiu selectiv, descriptiv şi retrospectiv. Au fost utilizate 2 tipuri de eşantioane de pacienţi: eşantionul de studiu (ES) - 201 de pacienţi cu TB caz nou, care, în cursul tratamentului, au dezvoltat eşec terapeutic. Ca eşec terapeutic a fost evaluat pacientul cu frotiul sputei pozitiv pentru BAAR dupa cinci luni sau mai mult de tratament [2]. Eşantionul de control (EC)- 105 pacienţi cu TB caz nou, care au finisat cu succes tratamentul. Succes therapeutic a fost considerat bolnavul vindecat şi bolnavul cu tratament încheiat. Forţa de asociere epidemiologică între factorul de risc şi eşec a fost măsurată prin raportul probabilităţilor (RP) în baza tabelului de contingenţă 2x2. Semnificaţia statistică a fost determinată în baza testului de semnificaţie X^2(chi^2). Factorul a fost considerat cu risc redus avînd intervalul valoric RP = 1,2 - 1,6, cu risc moderat RP = 1,7-2,5, cu risc foarte mare RP > 2,5.

Rezultatele cercetării. Factorii de risc ai eşecului terapeutic asociaţi caracteristicelor generale ale bolnavilor au demonstrat că ES a fost reprezentat de 71,14% bărbaţi, iar EC de 62,86% bărbaţi. Sexul masculin este factor de risc asociat eşecului şi a fost evaluat prin coeficientul RP= 1,457 (IÎ 95%: 0.884-2,402). Conform distribuţiei pacienţilor pe grupuri de vîrstă, conform criteriilor recomandate de OMS, s-a determinat o distributie similară a grupelor de vîrstă, însă ajustate în două grupuri de vîrstă, am obţinut predominarea bolnavilor din grupul în vîrstă de 18-44, conferindu-i-se coeficient RP= 1,321 (IÎ 95%: 0.814-2,142).

În ceea ce priveşte nivelul de instruire, s-a constatat că fiecare al doilea bolnav din ES avea studii medii complete (55,22%), iar în EC – 60,0% pacienţi. Totuşi studiile incomplete au predominat în ES (studiile primare şi medii incomplete), fiind evaluate cu RP=2,363 (IÎ 95%: 1.314-4,249). Din punct de vedere matrimonial, statutul civil de persoană solitară (celibatar, divortat, vaduv) a predominat în ES 67,23% vs 38,23%, conferindu-i-se RP=2,174 (IÎ 95%:1.011-3.089). Sub aspect socioeconomic, majoritatea bolnavilor din ambele eşantioane nu erau angajaţi în cîmpul de muncă, 76,62% pacienţi vs 71,43%, statutul de neangajat în muncă conferindu-i-se RP=1,311 (IÎ 95%: 0.768-2.237). Condiţiile de viaţă nesatisfăcătoare, în ES, sunt specifice pentru 61,19% pacienţi vs 35,25% în EC, conferindu-i-se RP=2,898 (IÎ 95%: 1,774-4,73). În ES 48,25% bolnavi au fost „consumatori cronici sau abuzivi de alcool” şi doar 12,38% în EC, conferindu-i-se RP=6,601 (IÎ 95% 3,469-12,559); tabagismul activ a fost detectat în ES la 81,59% bolnavi vs 64,35% în EC, conferindu-i-se RP= 1,857 (IÎ 95% 1.071-3,221). Factorul de risc epidemiologic al eşecului terapeutic a fost contactul tuberculos, la 39,3% pacienţi în ES vs 22,64% din EC, conferindu-i-se RR=1,72 (IÎ 95%1.163-2,543). Ca factori de risc medico-biologici ai eşecului terapeutic au fost considerate bolile asociate tuberculozei, cu risc major pentru patologia tuberculoasă. Am stabilit că în cadrul ES, 143 (71,14%) pacienţi au prezentat boli asociate tuberculozei, comparativ cu doar 51 (48,71%) în EC, conferindu-i-se RP=2,611 (IÎ 95%: 1.611-4.259).

Factorii de risc ai eşecului asociaţi particularităţilor clinice, radiologice şi de tratament: pasiv, au fost depistaţi majoritatea bolnavilor din ambele eşantioane 77,61% vs 69,52%; căii pasive i s-a conferit RP=1,521 (IÎ 95%. 0.893-2,586). Durata simptomatologiei pînă la adresarea la medic a fost strîns corelată cu oportunitatea depistării. Am stabilit că au fost depistaţi tardiv 56,22% din ES, vs 32,38%, conferindu-i-se RP= 1.747 (II 85%: 1.124-2,751). Localizarea bilaterală a fost determinată la 71,10% vs 34,29% conferindu-i-se RP=6,221 (IÎ 95%: 3.811-8,148). Proces extins, care afecta 3 şi mai multe segmente pulmonare, a fost identificat la 93,01% în ES vs 55,24% în EC, conferindu-i-se RP=6,326 (IÎ 95%: 4,564-9,058). Complicaţii asociate evoluţiei procesului tuberculos au fost depistate, în ES la 23,38% bolnavi vs 8,57% în EC, fiind apreciate prin RP=3,077 (IÎ 95% 1.441-5,576).

Conform rezultatelor testelor de sensibilitate la medicamentele antituberculoase, s-a stabilit că în ES s-a confirmat tuberculoză sensibilă la 62,61% pacienţi, iar tuberculoză rezistentă - la 37,39%. În EC s-a confirmat tuberculoză sensibilă la 77,14% pacienţi, iar tuberculoză rezistentă la 22,86% pacienţi; rezistenţa fiind evaluată prin RP=2,016 (IÎ: 95%: 1.027-3,951). Tratamentul fazei intensive în condiţii de ambulator s-a efectuat la 4,47% din bolnavii ES, faţă de spitalizarea tuturor pacienţilor eşantionului control în faza intensivă de tratament, conferindui-se RR=1,547 (IÎ 95%: 1.422-1.683). 9,45% din bolnavii ES au urmat tratament antituberculos individualizat, comparativ cu tratamentul standard al tuturor bolnavilor eşantionului control, conferindu-i-se RR=1,58 (IÎ 95%: 1.447-1.726). Reacţii adverse la tratamentul antituberculos au fost observate la 11,94% din bolnavii ES, faţă de niciun bolnav al EC, conferindu-i-se RR=1,59 (IÎ 95%: 1.449-1.728). Non-aderenţa la regimul standard de tratament, evaluat prin neregularitatea prizei medicamentelor antituberculoase, atît în faza intensivă, cît şi în faza ambulatorie, a stabilit că 82,59% pacienţi au urmat neregulat tratamentul, comparativ cu aderenţa totală a EC, conferindu-i-se RR= 4,18 (IÎ 95%: 3.105- 5.631). Ierarhizarea tuturor factorilor de risc evaluaţi calitativ conform valorilor raportului de probabilitate ne-a permis clasificarea lor conform categoriilor: **Factori intens asociaţi eşecului:** non-aderenţa la tratament, proces tuberculos extins, localizarea bilaterală a procesului, nivelul de instruire jos; **Factori moderat asociaţi eşecului:** consumul de alcool

cronic/abuziv; individualizarea tratamentului standardizat; tratamentul fazei intensive în condiţii de ambulatoriu; tuberculoza fibrocavitară; complicaţiile de debut; bolile asociate procesului specific; depistarea tardivă; contactul cu o persoană bolnavă de TB; drog-rezistenţa primară; fumatul. **Factori slab asociaţi eşecului:** neantrenarea în cîmpul de muncă, vîrsta tînără (18-44 ani), sexul masculin.

Această ierarhizare a tuturor factorilor de risc ne-a permis să conturăm necesitatea reabilitării comprehensive a pacientului cu tuberculoză, ca măsură de reducere a riscurilor şi optimizare a rezultatului terapeutic. Astfel, reabilitarea homeostaziei organismului, perturbată din cauza evoluţiei severe a tuberculozei pulmonare, necesită integrarea kinetoterapiei respiratorii de recuperare a funcţionalităţii pulmonare în cadrul programului de tratament antituberculos standard. Reabilitarea socioeconomică, care include măsurile de suport social şi financiar, comunitar, psihologic şi juridic, necesită a fi incluse măsuri ajustative de asistenţă specifică profilului pacientului de tuberculoză.

Concluzie. Evaluarea riscului eşecului terapeutic permite recunoaşterea în orice bolnav de tuberculoză a factorilor de risc şi reprezintă reper în iniţierea măsurilor de reabilitare comprehensivă cu scop de optimizare a rezultatului terapeutic.

Bibliografie:

1. Ciobanu A. Raport de studiu “Evaluarea factorilor de risc asociaţi aderenţei la tratament a pacienţilor cu tuberculoză multidrog-rezistentă înrolaţi în tratamentul DOTS PLUS”. Chişinău, 2010.78 p.

2. Ciobanu S., Kavtaradze M. Raport de studiu “Analiza comună a Programului Naţional de Profilaxie şi Combatere a Tuberculozei din Republica Moldova”. Chişinău, 2010. 46 p.

3. WHO. Global tuberculosis control. Epidemiology, strategy, finances. Report, Geneva, 2011. 113 p.

PARTICULARITĂȚILE STĂRII FUNCȚIONALE A ORGANISMULUI ELEVILOR DE 10-11 ANI

Moroșan Ion,
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Keywords*: students, peculiarities of age, functional status , the cardiovascular, respiratory and nervous , physical education teachers.*

Abstract. *In this article is systematized scientific information about age peculiarities of the functional status of the cardiovascular, respiratory and nervous students 10-11 years. It is designed for physical education teachers, coaches and scientists in the field of physical culture.*

Actualitatea studiului. În Republica Moldova se menține tendința de degradare continuă a stării de sănătate a elevilor. Peste 1/3 dintre ei au anumite patologii ale sistemului cardiovascular, iar supraefortul intelectual, în combinare cu sedentarismul, determină formarea ”contingentului de risc” și terenul favorabil pentru dezvoltarea patologiei cardiovasculare chiar de la vârsta școlară mică [1].

În același timp, autorii remarcă perioada claselor primare ca una dintre cele mai favorabile pentru stimularea sistemelor funcționale ale organismului și dezvoltarea motrice, adaptarea elevilor la efortul fizic. De aceea, anume în cadrul educației fizice școlare ei trebuie

să exercite efortul fizic necesar pentru antrenarea sistemului cardiovascular şi dezvoltarea armonioasă a organismului.

Tehnologiile moderne de instruire a elevilor în cadrul lecţiilor de educaţie fizică [2] sunt menite să asigure *antrenarea fizică a organismului,* ca o condiţie obligatorie pentru păstrarea şi fortificarea sănătăţii organismului. Totodată, pentru dozarea corectă a eforturilor fizice îndeplinite de elevi şi pentru obţinerea unor rezultate plauzibile în fortificarea stării lor de sănătate, profesorii de educaţie fizică trebuie să cunoască profund particularităţile de vârstă ale copiilor, inclusiv pe cele ce ţin de activitatea sistemelor cardiovascular, respirator şi nervos central, care limitează considerabil durata eforturilor. Competenţa profesorului în acest domeniu va conduce la evitarea suprasolicitărilor fizice ale copiilor şi va permite aplicarea eficientă a tehnologiilor inovaţionale în cadrul lecţiilor de educaţie fizică.

Scopul lucrării constă în elucidarea particularităţilor de vârstă ale stării funcţionale a organismului elevilor de 10-11 ani.

Sistemul cardiovascular al elevilor din clasele primare este suficient de rezistent la eforturile fizice şi dispune de o activitate funcţională bună. La această vârstă există un echilibru optim între masa corporală şi masa cordului, inima şi vasele sanguine asigură o circulaţie perfectă a sângelui în diferite condiţii de existenţă, datorită unei mari labilităţi a frecvenţei pulsului şi minut-volumului cardiac [4]. În această perioadă de vârstă, masa cordului nu se măreşte esenţial. Tensiunea sistolică constituie 100-105 mmHg, iar frecvenţa contracţiilor cardiace constituie 80-85 bătăi /min. Muşchiul cardiac se diferenţiază încet, dar aparatul nervos atinge un nivel înalt de dezvoltare, ceea ce permite realizarea unei activităţi fizice intense. Alţi autori menţionează că elevii de 10 ani au o tensiune arterială sistolică de 83,4 mmHg şi diastolică de 49,8 mmHg, ceea ce denotă că rezultatele obţinute la cercetarea elevilor de vârstă mică diferă de la autor la autor, situaţie ce impune necesitatea acordării unei atenţii deosebite acestor indici în cadrul cercetărilor noastre. Pentru elevii de 10 ani, minut-volumul cardiac constituie 2510 ml, iar cel sistolic 29,2ml, iar la cei de 11 ani aceste valori constituie, respectiv, 2650 şi 31,6 ml.

În timpul efortului fizic, tensiunea arterială a copiilor de 10-11 ani creşte neesenţial, ceea ce depinde de diametrul mai mare al vaselor sangvine, comparativ cu dimensiunile mici ale cordului. În continuare, volumul inimii creşte proporţional cu mărirea lumenului sumar al vaselor sangvine, deşi în perioada de maturizare sexuală pot exista şi anumite abateri de la normă. Activitatea sistemului cardiovascular limitează considerabil posibilităţile de practicare a exerciţiilor fizice la nivelul solicitat de programa şcolară, iar ignorarea posibilităţilor reale de adaptare la efortul fizic poate conduce la abandonarea eforturilor de către elevi. Din acest considerent, pentru a scoate în evidenţă rezervele acestora, starea funcţională a sistemului cardiovascular este studiată insistent atât în repaus, cât şi după eforturi fizice**.** Н.В. Поляшова [6] a studiat dinamica anuală a stării funcţionale a sistemului cardiovascular la elevii din clasele primare, stabilind înrăutăţirea activităţii acestuia spre finele anului de învăţământ, cele mai severe dereglări fiind înregistrate la elevii de 10 ani. Autoarea conchide că principalele cauze care determină agravarea stării sistemului cardiovascular sunt: epuizarea rezervelor fiziologice ale organismului şi încordarea mecanismelor de adaptare ale elevilor la mediul educaţional şi social.

Sistemul circulator are un rol important în asigurarea posibilităţilor funcţionale şi adaptive ale organismului la diferite condiţii de existenţă. El asigură transportarea sângelui, a oxigenului şi a nutrimentelor spre celulele şi ţesuturile organismului. Sistemul circulator este foarte sensibil la modificările echilibrului dintre organism şi mediul ambiant şi este un

indicator important al stării de adaptare-acomodare a omului la diverse condiții de existență. Adaptarea organismului este determinată, în primul rând, de buna desfăşurare a reacţiilor de oxidoreducere şi de procesul degajării energiei necesare pentru activitatea vitală a organismului. Deficitul de energie declanşează şirul reacţiilor biochimice, care asigură funcţionarea organismului în noile condiţii de existenţă [3]. La 10-11 ani, are loc reorganizarea morfologică şi funcţională a sistemului circulator, creşte volumul şi debitul cardiac, se micşorează frecvența contracțiilor cardiace și posibilitățile anaerobe ale organismului, adică capacitatea acestuia de a activa în condițiile deficitului ori ale absenței oxigenului.

Capacitatea de adaptare a organismului necesită a fi testată nu doar în repaus, dar și în activitatea fizică, prin executarea anumitor probe funcționale recunoscute și aplicate frecvent în practica fiziologiei umane. Capacitatea de efort fizic PWC_{170} este un indice integral al funcționalității organismului, ce reflectă starea sistemului nervos vegetativ, care influențează activitatea sistemului cardiovascular. Indicele PWC_{170} poate fi folosit pentru aprecierea pregătirii funcționale a organismului și analiza comparativă a gradului de antrenament al diferitelor loturi de elevi, pentru estimarea eficienței lecțiilor de educație fizică. Investigațiile privind elucidarea capacității de efort fizic PWC_{170} a elevilor din clasele primare sunt puține, majoritatea dintre ele fiind realizate în anii '80 ai secolului trecut. Cercetările asupra elevilor de 10-12 ani care practică judoul și a celor care nu fac sport, realizate în ultimii ani în Universitatea de Educație Fizică și Sport din or. Набережные Челны (Federația Rusă) denotă că, la finele anului de învățământ, capacitatea de efort fizic a acestora crește, indiferent de regimul motric al elevilor [5]. În lotul de control (elevi nesportivi), randamentul fizic al organismului (PWC_{170}) constituia la începutul anului 409,10 ± 8,36kgm/min, iar la finele anului de învățământ - 458,97±8,26 kgm/min. În lotul experimental, constituit din băieți ce practicau judoul, respectiv, 403,1±6,1 și 477,19±9,8kgm/min. Aceste rezultate pot servi ca temei pentru o analiză comparativă cu datele investigațiilor asupra elevilor nesportivi din mun. Chișinău, de mare importanță fiind indicii relativi, adică valoarea PWC_{170} raportată la valoarea masei corporale (kg).

Capacitatea vitală a plămânilor la elevii de 10-11 ani constituie în medie 1,74±0,05 litri pentru băieți și 1,54±0,05 litri pentru fete, având un diapazon de 1-2,7 și, respectiv, 1-2,4 litri.

Analizând modul de asigurare al organismului copiilor cu oxigen, constatăm că acest proces este unul mai puțin econom decât în cazul vârstnicilor. Diversele țesuturi ale organismului omului matur utilizează deosebit de eficient oxigenul din sânge, iar cele ale copiilor realizează slab această funcție, de aceea asigurarea organismului lor cu oxigen se face în baza creșterii frecvenței cardiace.

La 10 ani, respiraţia este ritmică, iar centrul respirator se excită deosebit de uşor, aparatul respirator cunoaşte o dezvoltare semnificativă, indicii obiectivi demonstrând că rezistența aerobă poate fi dezvoltată cu succes. Capacitatea vitală a plămânilor ajunge la valori medii de 1800-2000 ml la elevii care participă sistematic la lecțiile de educație fizică și 2200-2400 ml la cei care participă și la activitățile sportive din școală.

Masa creierului elevilor de 10-11 ani este aproape ca cea a adultului, însă din punct de vedere funcțional, dezvoltarea lui nu este completă; se constată o mai bună dezvoltare a primului sistem de semnalizare; aria motrice corticală se apropie de maturitate, fiind completă la 13-14 ani, această opinie fiind susținută de către A. Demeter și I. Dragan. La vârsta respectivă, are loc maturizarea scoarţei cerebrale şi a stratului subcortical al creierului. Creierul deţine 2% din masa totală a corpului, dar consumă 20% din toată energia cheltuită de

organism în repaus. Excitaţia predomină asupra inhibiţiei, ceea ce conduce la dereglarea coordonării mişcărilor şi instabilitatea atenţiei. Cu toate acestea, plasticitatea mare a sistemului nervos central creează condiţii de formare rapidă şi precisă a abilităţilor motorii, asigură consolidarea reflexelor motrice. Ia sfârşit diferenţierea morfologică a scoarţei cerebrale şi a legăturilor corticale. Sistemul nervos reglează mai eficient activitatea sistemului cardiovascular, mişcările corpului devin mai precise. Capacitatea de coordonare a mişcărilor creşte treptat de la 8 la 12 ani . Deşi la această vârstă sistemul nervos central deţine rolul de reglator principal al activităţii sistemului cardiovascular, posibilităţile acestuia nu sunt inepuizabile, de aceea eforturile fizice efectuate în vederea antrenării sistemului cardiovascular trebuie să fie sistematizate, dozate şi justificate din punct de vedere medical. Sistemul nervos central are o plasticitate mare, iar excitabilitatea şi reactivitatea acestuia creează premise pentru deprinderea rapidă a calităţilor motrice şi fortificarea reflexelor motrice. La această vârstă, unii copii suferă de obezitate, iar exerciţiile fizice previn dereglările metabolismului lipidic şi ameliorează starea acestuia. Se reduce cantitatea trigliceridelor şi a colesterolului din sânge, precum şi riscul sedimentării lor pe peretele intern al vaselor sangvine, deoarece trigliceridele sunt folosite ca sursă energetică, iar colesterolul este eliminat prin organele excretorii, care-şi intensifică activitatea.

Din cele relatate, conchidem că:

1. La elevii de 10-11 ani există un echilibru optim între masa corporală şi masa cordului, inima şi vasele sanguine asigură o circulaţie perfectă a sângelui în diferite condiţii de existenţă, datorită unei mari labilităţi a frecvenţei pulsului şi minut-volumului cardiac.
2. Diversele țesuturi ale organismului omului matur utilizează deosebit de eficient oxigenul din sânge, iar cele ale copiilor realizează slab această funcţie, de aceea asigurarea organismului lor cu oxigen se face în baza creşterii frecvenţei cardiace.
3. Sistemul nervos central are o plasticitate mare, iar excitabilitatea şi reactivitatea acestuia creează premise pentru deprinderea rapidă a calităţilor motrice şi fortificarea reflexelor motrice. Excitaţia predomină asupra inhibiţiei, cea ce conduce la dereglarea coordonării mişcărilor şi instabilitatea atenţiei.
4. La această vârstă, unii copii suferă de obezitate, iar exerciţiile fizice previn dereglările metabolismului lipidic şi ameliorează starea acestuia, de aceea ei şi părinţii lor trebuie familiarizaţi cu beneficiile practicării sistematice a exerciţiilor fizice.

Bibliografie:

1. Pascari T. Starea de sănătate a copiilor şi adolescenţilor din raionul Cimişlia. În: Sănătate publică, economie şi management în medicină, Chişinău, 2008, 5 (26), p. 9-14.

2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты. В: Теория и практика физической культуры, Москва, 2003, №5, с. 19-22.

3. Исаев И.И., Талыбова Б.В. Возрастная динамика формирования кардиореспираторной системы и адаптационный потенциал детей школьного возраста. В: Международный медицинский журнал, Москва, 2010, № 3, с.58-64.

4. Калюжная Р.А. Развитие функции сердечно - сосудистой системы. Физиология развития ребенка. Под ред. В.И.Козлова, Д.А.Фарбер. Москва: Педагогика, 1983, с. 142-161.

5. Мутаева И.Ш., Коновалов И. Е. Показатели физической работоспособности мальчиков 10-12 лет, занимающихся борьбой дзюдо и незанимающихся спортом www.kamgifk.ru/ magazin/4_09/4_2009_13.pdf (accesat la 28.03.2013)

6. Поляшова Н. В.Динамика функционального состояния детей 7-10 лет в процессе обучения в общеобразовательной школе. Автореф. дисс. канд.биологических наук. Архангельск, 2010. 26 с.

EFECTELE KINETOTERAPIEI, ÎN ASOCIERE CU STIMULAREA MAGNETICĂ TRANSCRANIANĂ, ASUPRA FUNCȚIILOR MOTORII LA PACIENȚIIC CU AVC

Pîrţac Ion,
Institutul Medicină de Urgenţă, Chişinău
Danail Sergiu,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *physiotherapy, transcranial magnetic stimulation, stroke, early rehabilitation.*
Abstract. *This study presents the results of rehabilitation treatment initiated within 24 hours from the stroke debut. The study was effecuated on a group of 27 patients, that was divided into two groups, but groups were divided into three subgroups which shows the state of gravity. Rehab for the experimental group included transcranial magnetic stimulation, respiratory gymnastics, positioning, stretching, passive mobilization, orthotic and therewith were selected elements of proprioceptive neuromuscular facilitation and other approaches made by Bobath, Brunnstrom, and Rood. In the group of witness – pacients was put into practice classic recovery program begining with the second, the fourth day. The findings reveal that recovery treatment initiated precocious didn't show significant changes in the first experimental subgroup compared with the first witness group, but in second and third experimental subgroups was registered a faster growth of assessment scales index compared with witness group.*

Actualitatea

Actualmente accidentul vascular cerebral (AVC) reprezintă una dintre principalele probleme medico-sociale contemporane. Această patologie se caracterizează printr-o incidență și prevalență sporită a patologiei ce provoacă un grad înalt de letalitate și dizabilitate [3, 4, 6].

Potrivit statisticilor mondiale, bolile cerebro-vasculare ocupă locul II-III în structura mortalității, iar în RM ele ocupă locul II cu 168,2 cazuri la 100 000 locuitori.

Din punctul de vedere al dizabilității atât pe plan internațional, cât și pe plan național este cea mai frecventă cauză de handicap sever dobândit la adult, care va necesita cheltuieli semnificative pentru îmbunătăţirea calităţii vieţii [5, 6].

Această problemă medico-socială este studiată de mai multe decenii, însă, cu toate acestea, până în prezent există o incertitudine în selectarea componentelor de reabilitare și, totodată, cu privire la momentul de aplicare a acestora cu scopul de a contribui într-o măsura mai mare la minimalizarea perioadei de recuperare, precum şi la creşterea indicilor de independenţă funcţională [2, 8].

În opinia noastră, inițierea precoce a recuperării prin kinetoterapie și stimulare magnetică transcraniană (TMS) reprezintă una dintre punctele de bază ce condiţionează recuperarea activităţilor funcţionale într-un interval de timp cât mai scurt.

Kinetoterapia reprezintă o componentă a medicinii ce contribuie la tratarea a numeroase afecțiuni prin intermediul programelor complexe de exerciții terapeutice, elaborate individual, în funcție de afecțiune și de evoluția acesteia [7, 8, 9], iar TMS este o metodă non-invazivă și nedureroasă, care modulează excitabilitatea cortexului uman prin craniul intact [1].

Scopul cercetării:

Elaborarea unui program etapizat de kinetoterapie în asociere cu stimularea magnetică transcraniană și aprecierea eficacității lui la pacienții cu AVC ischemic acut.

Materiale şi metode

Studiul a fost efectuat în cadrul secţiei Boli Cerebro-Vasculare a Institutului Medicină de Urgenţă pe un eşantion de 27 pacienţi.

Pentru selectarea pacienţilor şi omogenizarea grupelor, au fost elaborate criterii stricte de includere şi excludere în cercetare. Criterii de includere: 1) Pacienţi cu diagnosticul de AVC ischemic; 2) Vechimea maladiei să fie de până la 24 ore de la debut; 3) Vârsta cuprinsă între 40 - 70 ani; 4) Acordul pacientului sau familiei / rudelor la participare în studiu. Criterii de excludere: 1) Participarea într-un alt studiu al neuroplasticităţii; 2) Prezenţa implanturilor metalice sau electrice în corp; 3) Prezenţa unei intervenţii neurochirurgicale în anamneză; 4) Prezenţa unei traume craniocerebrale severe în anamneză; 5) Prezenţa obiectelor metalice pe faţă sau cap care nu pot fi înlăturate în timpul experimentului(e.g. piercing); 6) Utilizarea aparatelor auditive de amplificare; 7) Sarcina şi perioada de alăptare; 8) Asocierea AVC-ului cu boli care ar putea împiedica omogenizarea gupelor; 9) Refuzul pacientului sau rudelor de a lua parte în acest studiu.

Lotul a fost divizat în două grupe, iar grupele au fost împărţite în trei subgrupe ce denotă nivelul stării de gravitate. Subgrupele au fost create prin intermediul scalei de evaluare NIHSS (National Institutes of Health Stroke Scale): Tabelul 1.

Tabelul 1. Repartiţia pacienţilor pe subgrupe după scala NIHSS

Subgrupele	Punctajul NIHSS	Nr. de pacienți pe grupe	
		experimental	martor
Subgrupa I	12-18 puncte	5	4
Subgrupa II	6-12 puncte	3	4
Subgrupa III	1-6 puncte	6	5

În grupa experimentală recuperarea a fost inițiată în primele 24 ore de la debut, iar programul a inclus stimulare magnetică transcraniană, gimnastică respiratorie, posturări, întinderi, mobilizări pasive, ortezare şi, totodată, au fost selectate elemente din facilitarea neuro-proprioceptivă şi alte abordări realizate de către Bobath, Brunnstrom şi Rood.

În grupul de pacienţi – martor a fost aplicat programul de recuperare clasic începând cu a doua, a patra zi.

Rezultate

Pacienţii au fost evaluaţi prin intermediul scalelor internaţionale de evaluare clinică, ce au făcut posibilă constatarea şi apoi evidenţierea evoluţiei stării neurologice, independenţei funcţionale şi capacitatea de control a posturii în spaţiu.

În timpul studiului, un pacient din grupa experimentală a avut drept reacţie adversă, după prima procedură de stimularea magnetică transcraniană, o cefalee ce s-a menţinut pe parcursul a 20 min.

Rezultatele studiului scot în evidenţă faptul că tratamentul recuperator iniţiat precoce nu a prezentat schimbări esenţiale în subgrupele I experimentală, comparativ cu I martor, însă în subgrupele II şi III experimentale s-a înregistrat o creştere mai rapidă a indicilor scalelor de evaluare, comparativ cu grupa martor. Aceste date ne demonstrează că tehnicile, conceptele, metodele şi, totodată, timpul de aplicare a lor au contribuit la micşorarea perioadei de recuperare precum şi la creşterea independenţei funcţionale a pacienţilor.

Discuţii

Literatura de specialitate evidențiază faptul că până în prezent au fost elucidați o mulțime de factori ce influențează tratamentul recuperator la pacienții cu AVC, însă, totodată, au rămas și multe semne de întrebare asupra acestei probleme. Luând în considerare faptul că această maladie rămîne într-o tendință de creștere, ceea ce denotă faptul că importanța ei

devine și mai mare. În opinia noastră, tratamentul de reabilitare prin kinetoterapie și stimulare magnetică transcraniană la pacienții cu AVC necesită a fi inițiat din primele 24 ore de la debutul maladiei.

Concluzii

1. Inițierea tratamentului recuperator din primele 24 ore de la debutul maladiei contribuie la micşorarea perioadei de recuperare, precum şi la creşterea independenţei funcţionale, ceea ce reprezentă un factor important în procesul de reintegrare socială.

2. Rezultatele preliminarii ale studiului confirmă eficacitatea metodologiei propuse, ceea ce rezultă din nivelul superior al indicilor grupei experimentale, comparativ cu grupa martor, la toţi parametrii testaţi.

3. Apreciind rezultatele obținute în cadrul studiului considerăm necesar de a continua cercetarea dată în scopul elucidării principalilor factori ce conditionează recuperarea pacienților cu accident vascular cerebral.

Biblografie:

1. Bäumer T., şi al. Magnetic stimulation of human premotor or motor cortex produces interhemispheric facilitation through distinct pathways. În: J Physiol 2006, vol. 572, Pt 3, p. 857-68.

2. Bernhardt J., Dewey H., Thrift A., Collier J., Donnan G. A Very Early Rehabilitation Trial for Stroke (AVERT): Phase II Safety and Feasibility. Stroke 2008;39;390-396.

3. Goldspink G., Williams P.E. Muscle fiber and connective tissue changes associated with use and disuse. In: Topics in Neurological Physiotherapy, ed. Ada A and Canning C, London: Heinemann, 197-218.

4. Groppa St., Zota E., Manea D. Risk factors and their correlation in Stroke patient. Vlth National Stroke Conference. Bucharest, Romania, Octomber 2-3, 2003.

5. Groppa St., Zota E., Manea D. Profilaxia accidentului vascular cerebral ischemic. Chişinău, 2006, p. 5-11, 37-39.

6. Onose G., Pădure L. Compendiu de neuroreabilitare la adulţi, copii şi vârstnici. Bucureşti: Ed. Universitară Carol Davila, 2008, p. 219-231.

7. Robănescu N., Marcu V., Mertoiu M., Robănescu L., M. M. Stanciu. Reeducarea neuro-motorie. Bucureşti: Ed.Medicală, 2001, p. 224-246, 255-258.

8. Sbenghe T. Kinetologie profilactică, terapeutică şi de recuperare. Bucureşti: Ed. Medicală, 1987, p. 553-572.

9. Zoltan P. Kinetoterapie în neuropediatrie. Oradea: Ed. Universităţii din Oradea, 2004, p. 190-204.

STUDIU PRIVIND ROLUL EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN RECUPERAREA DEFICIENȚELOR FIZICE ALE ELEVILOR

Popescu Veronica,
Universitatea "Alexandru Ioan Cuza", Iaşi, România

Keywords: *exercise, recovery, education, health.*

Abstract. *Harmonious physical development of the school population is characterized by specific morphological and functional features, physical and psycho-pedagogical development. The smallest deviations in the health of the student lead to excessive stress affected organs and systems so that the body can not cope with the physical effort required. In educational research was assessed physical, determine existing physical deficiencies and establish recovery programs through exercise. The purpose of research is to assess the role of exercise in recovery of physical deficiencies. We started from the hypothesis that exercise, applied correctly, will have a positive influence in the prevention and correction of physical deficiencies. Subjects included in this*

research were diagnosed with lower limb disabilities. The program for the recovery of exercise was based on the use of different forms and embodiments. It was found that exercise is beneficial at any age, but especially during growth, the movements are not well defined and bone development is complete. Stimulating the moral and volitional factors contribute to correcting wrong attitudes and correct learning of exercises that can be used to maintain and strengthen health.

Introducere

Deficienţele fizice reprezintă abaterile de la normal în forma şi funcţiunile fiziologice ale organismului elevului şi produc tulburări ale creşterii şi dezvoltării armonioase a corpului, îi modifică aspectul exterior, îi reduc aptitudinile fizice şi, în unele cazuri şi intelectuale, precum şi capacitatea de muncă. Deficienţele fizice pot modifica forma şi funcţiile fizice ale corpului în totalitate sau numai la nivelul unor segmente şi regiuni. După stabilirea etiologiei şi a diagnosticului exact, se indică un tratament complex, în care mişcarea prin intermediul exerciţiului fizic ocupă un loc important [1].

În situaţii patologice, activitatea de recuperare a deficienţelor fizice la elevi, devine o necesitate care trebuie soluționată în cadrul lecțiilor de educație fizică sau în afara acestora prin organizarea unor activități care au ca principal obiectiv recuperarea deficienţelor fizice. Astfel, recuperarea deficienţelor fizice constituie unul dintre procesele cele mai reprezentative şi complexe, care abordează activitatea fizică în scopuri precis determinate [2].

Deficientele fizice determină dificultăți în activitatea școlară și socială a elevilor deoarece conduc la scăderea puterii şi mobilității organismului prin modificări patologice exterioare sau interioare, localizate la nivelul întregului corp sau numai la nivelul unor segmente. Activitatea motrică redusă conduce la dereglări funcţionale ale organismului, care ar putea atrage după sine afecţiuni cronice sau chiar deformări fizice. În perioada de creştere şi dezvoltare a elevilor, sistemele şi aparatele organismului reacţionează adecvat la factorii pozitivi, cum ar fi practicarea exerciţiilor fizice organizate la orele de educaţie fizică şi activităţile extracurriculare, practicarea sportului în secţiile sportive şcolare, precum şi în şcolile şi cluburile sportive, respectarea regimului zilei, practicarea gimnasticii matinale şi călirii organismului [3].

Nerespectarea unor cerinţe igienice de către copii în perioada şcolară, cât şi un cumul de factori interni si externi, atrag după sine apariţia diferitelor afecţiuni în sănătate, numite deficienţe fizice, şi anume: spate rotund, spate plat, ţinută asimetrică, scolioză, piciorul scobit, picior varus, picior valgus şi picior plat [4].

Realizarea oricărui act motor adecvat presupune nu doar execuţie şi recepţie, ci şi prelucrare de informaţii, sub controlul psihicului, implicând participarea unei funcţii complexe numite psihomotricitate. Astfel, *psihomotricitatea* este o funcţie complexă care integrează şi subsumează manifestările motrice şi psihice ce determină reglarea comportamentului individual, incluzând participarea diferitelor procese şi funcţii psihice care asigură atât recepţia informaţiilor, cât şi execuţia adecvată a actului de răspuns"[5]. Psihomotricitatea are o mare influenţă în reglarea voluntară a acţiunilor şi are următoarele elemente componente**:** schema corporală, lateralitatea, conduitele motrice de bază, organizarea, orientarea şi structura spaţio-temporală, percepţia şi reprezentarea mişcării.

Exerciţiul fizic - mijloc de recuperare al deficienţelor fizice. Exercitiul fizic, folosit în scop profilactic şi corectiv, influenţează nu numai forma şi structura ţesuturilor, ci echilibrează concomitent funcţiile organelor interne, realizând o stare de sinergie şi de "solidaritate funcţională". Astfel, cele mai evidente efecte funcţionale se constată la nivelul aparatului

locomotor. Exerciţiile fizice urmăresc nu numai exercitarea, dezvoltarea şi perfecţionarea funcţiilor motorii normale, dar mai ales reeducarea şi recuperarea celor slăbite sau tulburate. În cazul deficienţelor aparatului locomotor, exerciţiul fizic, dozat şi gradat în concordanţă cu posibilităţile funcţionale ale elevilor, reeducă şi perfecţionează calităţi motrice de bază, în special forţa, rezistenţa, supleţea şi îndemânarea.

Efortul fizic, judicios gradat, planificat şi proiectat, îmbunătăţeşte funcţiile respiratorii şi cardiovasculare, absorţia de la nivelul intestinului, nutriţia şi excreţia. Exerciţiile fizice se pot realiza în cadrul activităţii de recuperare sub formă de mişcării pasive, active, libere, cu îngreuieri şi active cu rezistenţă.

Exerciţiile fizice corective se pot clasifica astfel:

1. Exerciţii fizice la nivelul capului, gâtului, trunchiului, membrelor superioare şi inferioare, executate liber sau cu îngreunare.
2. Exerciţii fizice de respiraţie cu caracter corectiv.
3. Exerciţii fizice aplicative cu caracter corectiv.
4. Exerciţii de redresare - pasive, pasivo-active sau active.
5. Exercitii de relaxare a grupelor musculare contractate sau scurtate.

Exerciţiile fizice pot fi executate din stând (ortostatism), culcat (decubit), atârnat şi din mişcare.

2. Metodologia şi organizarea cercetării

În cadrul cercetării pedagogice a fost evaluată dezvoltarea fizică a doi pacienţi, determinarea deficienţelor fizice existente, cât şi stabilirea programelor de recuperare prin intermediul exerciţiului fizic.

Scopul cercetării constă în evaluarea rolului exerciţiului fizic în recuperarea deficienţelor fizice.

Ipoteza. S-a presupus că exerciţiul fizic, aplicat corect, va avea o influenţă pozitivă în prevenirea şi corectarea deficienţelor fizice, ceea ce va conduce la îmbunătăţirea stării locomotorii.

Subiectul A.M. în vârstă de 13 de ani şi *Subiectul S.C.* în vârstă de 15 ani diagnosticaţi cu deficienţe la nivelul membrelor inferioare, au beneficiat de un program de recuperare utilizându-se exerciţiul fizic ca mijloc de bază.

Programul de recuperare a fost realizat în urma stabilirii diagnosticului de către medicul de specialitate şi a analizării rezultatelor obţinute la testarea iniţială. Ulterior s-au stabilit obiectivele şi s-a elaborat programul de recuperare. Conţinutul programului de recuperare constă în complex de exerciţii pentru formarea boltei plantare, complex de exerciţii utilizate în veriga de influenţare selectivă a aparatului locomotor, complex de exerciţii propuse pentru a fi utilizate în activitatea independentă a subiecţilor.

Pe parcursul recuperării au fost îmbinate exerciţiile pentru diferite regiuni, utilizând principiul de repartizare proporţională a efortului la diferite grupuri de muşchi.

3. Analiza si interpretarea rezultatelor cercetării

În urma analizei comparative a rezultatelor iniţiale şi finale ale testelor de dezvoltare fizică şi a parametrilor înregistraţi, la pacienţii cercetaţi în cadrul experimentului pedagogic, observăm că modificările geometrice ale tălpii pacienţilor prezintă diferenţe semnificative.

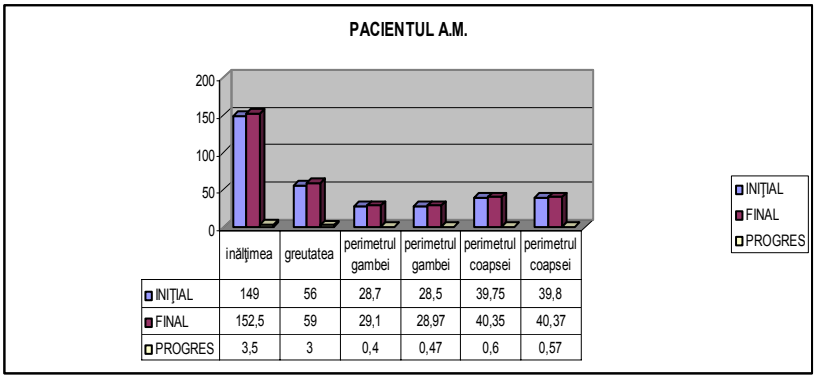
Urmărind rezultatele modificării indicelui tălpii la subiectul A.M. de 2,38 şi 2,47, observăm că el se încadrează în categoria celor cu platipodie bilaterală pronunţată.

Dimpotrivă, la subiectul S.C. indicele tălpii a atins rezultatele 1,59 şi, respectiv, 1,61, prin urmare, acesta poate fi încadrat în categoria celor cu talpă aplatizată. Acest fapt dovedeşte cu certitudine îmbunătăţirea considerabilă a stării funcţionale a piciorului.

Este deosebit de important faptul că modificarea (scurtarea) semnificativă a tălpii subiecţilor cercetaţi şi a indicelui tălpii este în corelare cu creşterea semnificativă a volumului gambei şi al coapsei, ceea ce reflectă o interdependenţă a acestora în formarea direcţionată a „tălpii corecte” şi are ca urmare intensificarea activităţii dinamice a subiecţilor cu mai puţin efort şi formare a muşchilor gambei şi coapsei.

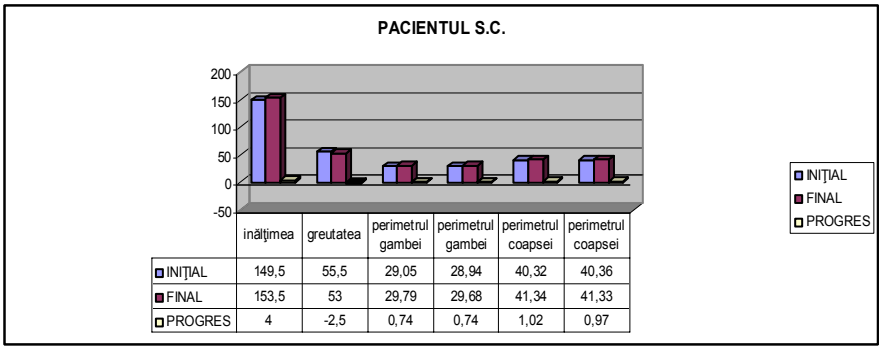
Tratamentul corect şi îndelungat prin mişcare al platfusului nu întotdeauna poate avea ca efect corectarea definitivă a tălpii piciorului. Formarea tălpii normale la această vârstă nu este posibilă, dar obţinerea micşorării indicelui tălpii până la 1.5 constituie o îmbunătăţire considerabilă a stării piciorului şi, respectiv, un rezultat pozitiv al cercetării de faţă.

Prezentăm graficele rezultatelor şi testărilor efectuate



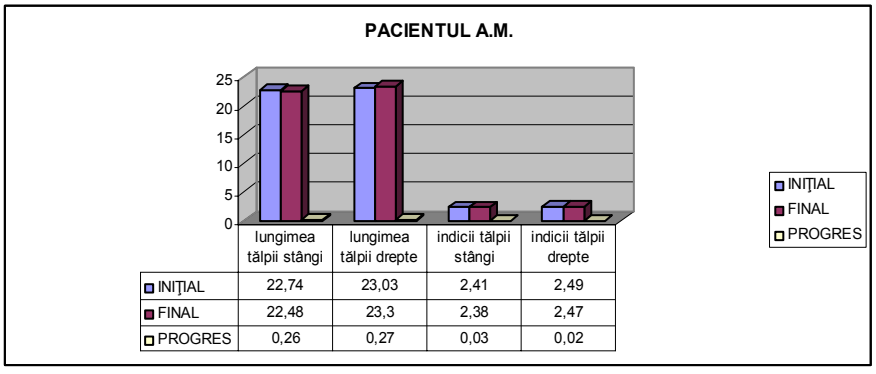
	înălţimea	greutatea	perimetrul gambei	perimetrul gambei	perimetrul coapsei	perimetrul coapsei
INIŢIAL	149	56	28,7	28,5	39,75	39,8
FINAL	152,5	59	29,1	28,97	40,35	40,37
PROGRES	3,5	3	0,4	0,47	0,6	0,57

Graficul 1. Progresul indicilor de dezvoltare fizică



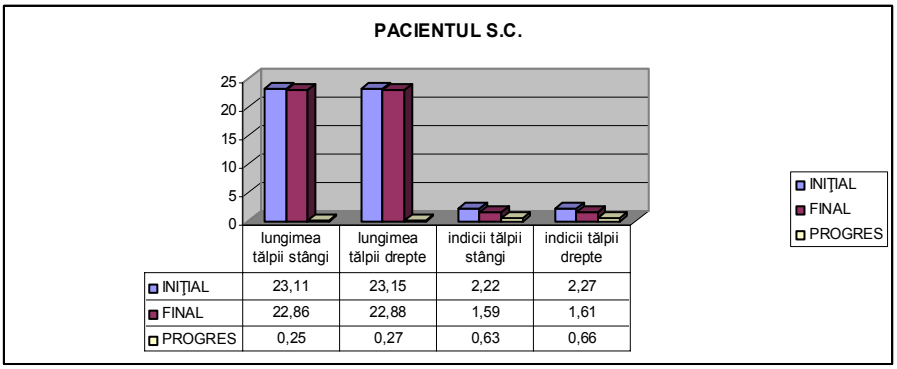
	înălţimea	greutatea	perimetrul gambei	perimetrul gambei	perimetrul coapsei	perimetrul coapsei
INIŢIAL	149,5	55,5	29,05	28,94	40,32	40,36
FINAL	153,5	53	29,79	29,68	41,34	41,33
PROGRES	4	-2,5	0,74	0,74	1,02	0,97

Graficul 2. Progresul indicilor de dezvoltare fizică



	lungimea tălpii stângi	lungimea tălpii drepte	indicii tălpii stângi	indicii tălpii drepte
INIŢIAL	22,74	23,03	2,41	2,49
FINAL	22,48	23,3	2,38	2,47
PROGRES	0,26	0,27	0,03	0,02

Graficul 3. Analiza comparativă a parametrilor tălpii



	lungimea tălpii stângi	lungimea tălpii drepte	indicii tălpii stângi	indicii tălpii drepte
INIŢIAL	23,11	23,15	2,22	2,27
FINAL	22,86	22,88	1,59	1,61
PROGRES	0,25	0,27	0,63	0,66

Graficul 4. Analiza comparativă a parametrilor tălpii

Concluzii

Pe parcursul programului de recuperare, exerciţiile au fost îmbinate astfel încât să se realizeze o coordonare eficientă la nivelul mai multor grupe musculare (braţe, picioare, trunchi), utilizând principiul de repartizare proporţională a efortului la diferite grupe de muşchi. Pentru intensificarea treptată a eforturilor asupra muşchilor tălpii şi gambei, precum şi pentru reducerea acestora, s-au folosit exerciţii cu diferite poziţii iniţiale ale corpului: culcat, sezând, în poziţia de bază, pe genunchi, pe genunchi cu sprijin pe palme, cu obiecte, la aparate.

S-a constatat că efectuarea sistematică a exerciţiilor fizice contribuie la menţinerea stării de sănătate şi are rolul de a conduce la atingerea echilibrului tuturor funcţiilor organismului. Exerciţiile fizice utilizate au ca rezultat întărirea muşchilor flexori ai gambei şi tălpii, a flexorului comun al degetelor, a flexorului propriu al policelui.

În urma aplicării programului de recuperare, s-a constatat că cele mai eficiente exerciţii/mijloace de acţionare sunt, în principal, variantele de mers. Rezultatul obţinut în urma parcurgerii programului de recuperare va fi valorificat şi menţinut prin intermediul metodelor psihopedagogice de formare a stereotipului unei atitudini corecte a corpului.

O mare importanţă o are formarea deprinderilor de "autocorecţie activă", care poate fi realizată, de asemenea, prin aplicarea metodelor psihopedagogice. Activităţile cu caracter profilactic au un rol deosebit în stoparea evoluţiei deficienţelor fizice.

La rezultatul obţinut în urma aplicării programului de recuperare contribuie, în foarte mare măsură identificarea la timp a deficienţelor fizice şi aplicarea unui program profilactic sau de recuperare adecvat.

Bibliografie:

1. Zaharia C. Scolioza. Clinică, terapie, recuperare. Bucureşti: Editura Medicală, 1991.
2. Sbenghe T. Kinetologie profilactică, terapeutică şi de recuperare. Bucureşti: Medicală, 1987.
3. Ifrim M. Antropologie motrice. Bucureşti: Ştiinţifică şi Enciclopedică, 1986.
4. Şerbescu C. Kinetoterapia deficienţelor fizice. Oradea: Editura Universităţii din Oradea, 2003.
5. Verza E. Psihopedagogia speciala: Iaşi: Editura Universităţii din Iaşi, 1994.

PONDEREA KINETOTERAPIEI ÎN CONTEXTUL TRATAMENTULUI COMPLEX LA PACIENŢII CU ARTRITĂ PSORIAZICĂ

Rotaru Tatiana, Cerlat Elena,
Universitatea de Stat de Medicină şi Farmacie „N. Testemiţanu”, Chişinău
Caun Elena,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău
Mazur-Nicorici Lucia, Bodrug Inga, Mazur Minodora
Universitatea de Stat de Medicină şi Farmacie „N. Testemiţanu”, Chişinău

Keywords: *Psoriatic arthritis, VAS (Visual Analogue Scale), kinetotherapy.*
Abstract. *Psoriatic arthritis is an inflammatory arthritis that is associated with psoriasis. The aim of the study was to estimate the efficacy of complex treatment and influence of kinetotherapy on physical function and quality of life in patients with psoriatic arthritis. There were examined 32 patients with psoriatic arthritis, divided in two groups: 1 - with complex treatment, medication and kinetotherapy (study group), 2 – only drug treatment (reference group). Complex treatment had an positive impact marked by improvement joint functionality in both groups, more significant in the study group.*

Actualitatea

Artrita psoriazică (APs) este o artrită inflamatoare care se asociază cu psoriazisul [1]. Psoriazisul se întâlneşte la circa 2% din populaţia Europei şi Americii de Nord [1, 7], iar artrita se relevă la 6%-39% dintre psoriazici [2, 9]. Tratamentul APs este dificil şi presupune implicarea echipei multidisciplinare prin participarea medicilor, asistenţilor medicali, psihologilor, fizioterapeutilor şi kinetoterapeuţilor.

Actualmente, importanţa kinetoterapiei este tot mai marcată la aceşti pacienţi, urmărindu-se diminuarea durerii, păstrarea sau ameliorarea mobilităţii articulare şi respectiv creşterea calităţii vieţii acestor pacienţi. De aceea, este necesară o analiză mai minuţioasă a locului kinetoterapiei în tratamentul complex al pacienţilor cu artrită psoriazică. În literatură există studii limitate care să decanteze experienţa practică şi să cuantifice beneficiile tratamentului complex la pacienţii cu acest tip de patologie.

Scopul: Estimarea eficacităţii tratamentului complex şi influenţa kinetoterapiei asupra funcţionalităţii articulare şi calităţii vieţii la pacienţii cu artrită psoriazică.

Obiectivele: Particularizarea tabloului clinic**,** marcarea valorii terapeutice a kinetoterapiei şi impactul tratamentului complex asupra calităţii vieţii la pacienţii cu Aps.

Materiale şi metode

Pentru a realiza scopul studiului şi obiectivele propuse, am selectat un lot de 32 de pacienţi, suferinzi de APs. Desfăşurarea studiului a avut loc la Catedra de Medicină Internă Nr.3, Facultatea Medicină Generală a USMF „N. Testemiţanu”, la baza Institutului de Cardiologie, pe parcursul a opt luni. Criteriile de includere: diagnostic de Aps conform criteriilor Moll J si Wright V., vârsta de peste 18 ani, acceptul pacientului. Toţi pacienţii au fost examinaţi prin metode generale şi speciale şi prin instrumente clinice. Durerea a fost evaluată pe scala analogică vizuală VAS (*Visual Analogue Scale*). Numărul articulaţiilor dureroase (NAD) şi numărul articulaţiilor tumefiate (NAT) au fost vizate conform Calculului articular emis de Colegiul American de Reumatologie. Activitatea bolii a fost apreciată prin scorul DAS 28-VSH. Pentru aprecierea funcţionalităţii în structurile axiale, s-a folosit indicele funcţional al spondiloartritei anchilozante BASFI (*Bath Ankilosing Spondilitis Functional Index*). Evaluarea activităţii axiale s-a determinat conform indicelui Batch de activitate a bolii în spondiloartrita anchilozantă – BASDAI (*Bath Ankylosing Spondylitis Disease Activity*

Index. Chestionarul de evaluare a sănătăţiii – HAQ (Health Assessment Questionnaire), care caracterizează dizabilităţile funcţionale, fizice determină calitatea vieţii.

În acelaşi timp pacienţii au fost divizaţi în două loturi: Lot 1 – 11 pacienţi, la care li s-a aplicat tratament medicamentos + kinetoterapie; Lot 2 – 21 pacienţi cărora li s-a administrat doar tratament medicamentos. La sfîrşitul tratamentului efectuat în staţionar, pacienţii au fost supuşi evaluării repetate prin aceleaşi instrumente clinice, pentru estimarea eficacităţii tratamentului complex vs tratament tradiţional.

După examinarea pacienţilor, împreună cu kinetoterapeutul, a fost selectat un complex de exerciţii, mai frecvent utilizate pentru articulaţia mîinii şi structurile axiale, care a fost aplicat pacienţilor din primul lot.

Rezultatele investigaţiei

În corespundere cu design-ul studiului, am analizat caracteristica generală a pacienţilor din lotul I (cu kinetoterapie) şi lotul II (fără kinetoterapie), am conclus că loturile sunt comparabile (Tabelul 1).

Tabelul 1. Caracteristica generală a loturilor de studiu

	Lot I	Lot II	P
Raport B/F	4/7	9/12	P>0,05
Vârsta medie, ani	51,7±1,6	53,7±1,7	P>0,05
Vârsta medie la debut, ani	33.7±1.4	34.7±1.2	P>0,05
Durata Bolii, ani	11,5±1,2	11,5±1,4	P>0,05

Indicii de activitate şi funcţionalitate a bolii, nivelul durerii după VAS, numărul de articulaţii dureroase şi tumefiate la debutul tratamentului, au fost comparabili în loturile de studiu (Tabelul 2).

Tabelul 2. Evaluarea pacienţilor prin instrumente clinice înainte de tratament

	Lot I	Lot II	P
VAS, mm	82,2±1,2 mm	82,4±1,4 mm	P>0,05
NAT	5,4±1,6	5,9±1,1	P>0,05
NAD	15,5±1,2	12,1±1,3	P>0,05

La finele tratamentului, am reexaminat pacienţii din ambele loturi prin evaluarea generală a durerii VAS, NAD, NAT, a indicilor de funţionalitate BASFI, a indicilor de activitate DAS 28-VSH şi BASDAI, HAQ.

Am observat diminuarea VAS durere în ambele loturi, înregistrînd valori medii mai joase în lotul de studiu I 52,1±1,2 mm vs 62,6±1,4 mm, în lotul II, (P<0,05): Figura 1.

S-a analizat numărul NAD şi NAT înainte şi după tratament, în ambele loturi (Figurile 2 şi 3).

Ca rezultat al tratamentului, s-a marcat o micşorare, în ambele loturi, atât a NAD 6,4±0,9 în lotul 1 vs 8,1±0,7 în lotul 2, cît şi NAT 3,9±1,4 în lot 1 şi 5,2±1,3 în lotul 2, mai simţitor în lotul I.

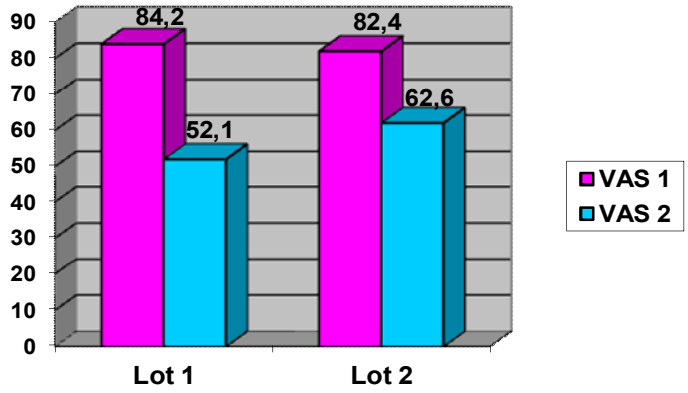


Fig.1. Evaluarea comparativă a durerii prin VAS

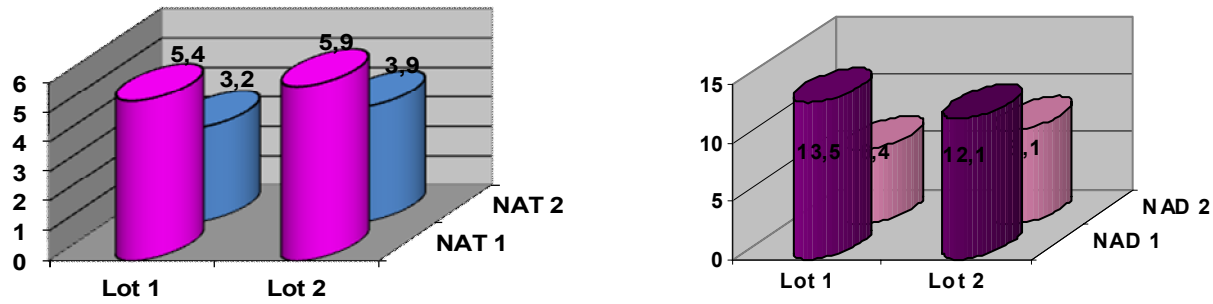


Fig. 2 şi 3. Aprecierea comparativă a numărului de articulaţii dureroase şi tumefiate

Activitatea bolii apreciată prin BASDAI a diminuat în ambele loturi, dar mai pronunţat în lotul 1. Nivelul dizabilitaţii funcţionale în structurile anatomice axiale, conform chestionarului BASFI, a evidenţiat, de asemenea, o scădere a indicilor, mai pronunţată în lotul I de studiu.

Cu scopul analizei comparative a perturbărilor funcţionale ale aparatului locomotor şi a calităţii vieţii, înainte şi după tratamentul complex, am evaluat pacienţii, prin chestionarul de evaluare a sănătăţii - (Health Assessment Questionnaire) - HAQ, care presupune variaţii ale scorului de la 0 până la 3 puncte. Am fost interesaţi să elaborăm o gradare ce a reieşit din divizarea valorilor scorului: de la 0.1 la 1.0 puncte am considerat scor jos, determinându –se la 45,4% pacienţi; valorile între 1.1 şi 2.0 puncte s-au plasat în limitele unui scor mediu, apreciate la 18,1% dintre pacienţi şi cele mai mari de 2.0 puncte au semnalat scor înalt – la 9,2% dintre pacienţi. Lipsa afectării calităţii vieţii nu a fost atestată la 27,2% – circa 1/3 pacienţi.

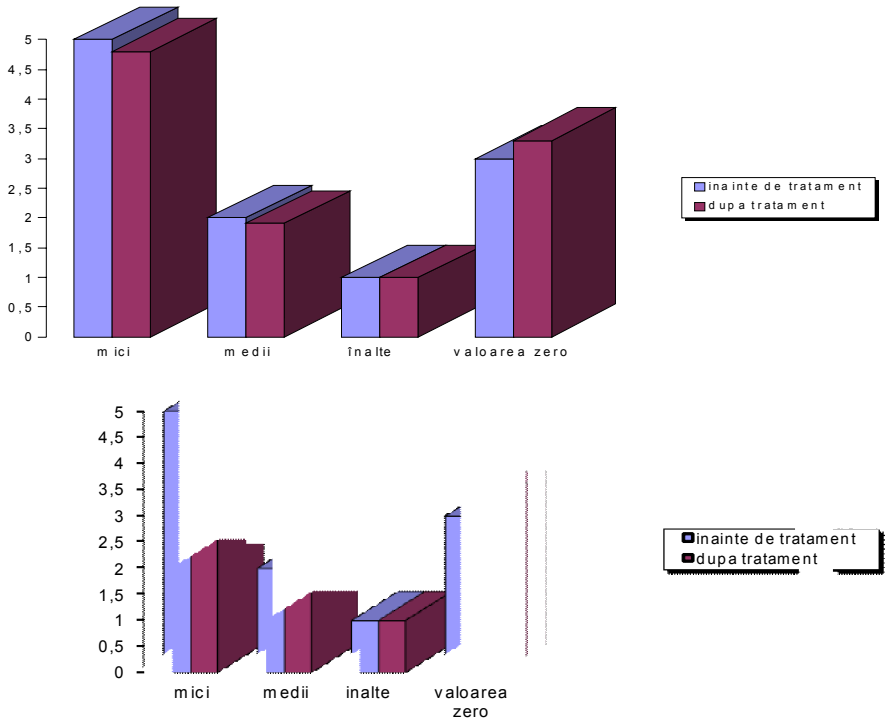


Fig. 4 şi 5. Analiza comparativă a perturbărilor funcţionale şi a calităţii vieţii prin -HAQ

Discuţii

La pacienţii cu APs încadraţi în studiu s-a constatat o pondere importantă atît a manifestărilor articulare periferice, cît şi a celor axiale, incidenţa afectării articulaţiilor IFD 38,3% cazuri, a articulațiilor iliosacrale – 36,3 % cazuri şi implicarea regiunii lombare a coloanei vertebrale – în 54,5% cazuri. De asemenea, ca rezultat al aplicării tratamentului, s-a observat ameliorarea capacității articulare în ambele loturi, fiind mai semnificativă în lotul de studiu cu aplicarea kinetoterapiei, evaluată prin instrumente clinice.

Kinetoterapia ocupă un loc important, de durată, în managementul artritei psoriazice, scopul fiind combaterea durerii, prevenirea dizabilităţii, menţinerea şi/sau refacerea funcţiei articulare, prevenirea anchilozei și mentinerea calității vieții acestor pacienți.

Concluzii

1. Tratamentul complex, inclusiv cel kinetoterapeutic, a avut impact pozitiv asupra funcţionalităţii articulare.
2. La pacienţii cu APs s-a constatat o pondere importantă atît a manifestărilor articulare periferice, cît şi a celor axiale, incidenţa afectării ariculaţiilor IFD 38,3%, articulaţiilor iliosacrale – 36,3 % şi implicarea regiunii lombare a coloanei vertebrale– în 54,5% cazuri.
3. Ca rezultat al aplicării kinetoterapiei, s-a observat o ameliorare a capacităţii articulare în ambele loturi, mai semnificativă fiind în lotul de studiu.
4. Calitatea vieţii a scăzut nesemnificativ, fiind determinată de dizabilităţile funcţionale ale aparatului locomotor, indicînd preponderent scoruri cu valori mici în circa 50% din cazuri.

Bibliografie:

1. Alamanos Y., Voulgari P., Drosos A. Incidence and prevalence of psoriatic arthritis: a systematic review. In: J Rheumatol, 2008, vol. 35, p.1354-1358.

2. Alenius G., Stenberg B., Stenlund H., et al. Inflammatory joint manifestations are prevalent in psoriasis. In: J Rheumatol, 2002 vol. 29, p.2577–2782.

3. Bodrug I., Mazur M., Guranda I., Mazur-Nicorici L., Calin L. The particularities of enthesitis in psoriatic arthritis. În: Annals of the Rheumatic Disease. The annual European Congress of Rheumatology European League Against Rheumatism. The EULAR Journal. Abstracts Book, vol. 67 Supliment II. Paris, France, 2008, AB0678, p.628

4. Braun J A ., et al. ASAS – Consensus Statement (Berlin Jan.2003). In: Ann Rheum 2003, vol. 62, p.817-824.Groppa L., Chişlari Particularităţile clinice, radiologice şi de Laborator ale spondilitei anchilozante la femei. În: Congresul II de Medicină internă cu participare internaţională –Volum de Rezumate. Chişinău, 2007, p.124-126.

5. Mazur M. Clasificarea Maladiilor reumatice. Criterii de diagnostic. Chişinău, 2007, p.55.

6. Popescu R., Marinescu L. Bazele fizice şi anatomice ale kinetologiei. Testarea musculo- articulară. Editura Agora, 1999.

7. Ngheim F. T., Donahue J. P. Rehabilitation in ankylosing spondylitis. Curr Opin Rheumatol.

ANALIZA EFICIENŢEI APLICĂRII METODELOR DE EVALUARE A OBEZITĂŢII

Saviţchi Svetlana, Pogorleţchi Ala,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *methods, obesity, evaluation, women.*

Abstract. *In this article provides reference points for researcher, clinicians and educators for assessing obesity in different individuals and populations. It presents assessment tools, along with their applications and practical interpretations. Emphasis is given to the differences by age, gender, weight status and the many interrelated variables that contribute to the development and/or exacerbation of the obese state.*

Actualitatea cercetării.

Obezitatea este o afecţiune ce se caracterizează prin creşterea greutăţii corporale peste nivelul optim, prin depozitarea în exces a ţesutului adipos, reflectînd existenţa unor puternice dezechilibre metabolice şi hormonale în organismul uman [1, 4].

Obezitatea este una dintre cele mai mari probleme cu care se confruntă societatea modernă. La nivel mondial, conform datelor Organizaţiei Mondiale a Sănătaţii din 2012, numărul persoanelor care suferă de obezitate s-a dublat şi se află în continuă creştere.

Frecvenţa obezităţii este în creştere, odată cu vîrsta, fiind mai mare la sexul feminin. În ţara noastră, se apreciază că prevalenţa depăşeşte 20-30% din populaţie. Prin complicaţiile pe care le produce, obezitatea scurtează durata de viaţă cu circa 9-10 ani.

Suferinţa emoţională este, poate, cea mai dureroasă parte a obezităţii. Societatea asociază adesea atractivitatea cu silueta, mai ales la femei. Asemenea mesaje fac persoanele supraponderale să se simtă neatractive. Emoţiile şi stresul pot modifica apetitul şi senzaţia de saţietate.

Scopul lucrării constă eficientizarea aplicării metodelor de estimare a obezităţii la femeile supraponderale şi obeze.

Metodologia şi organizarea cercetării. Cercetarea a avut loc în perioada august – septembrie 2014 în cadrul sălii de shaping “Unica sport” din Chişinău.

Metodele cercetării:

- analiza teoretică şi generalizarea datelor literaturii de specialitate;

- metoda biografică (anamneza);
- metoda observării;
- metoda conservării;
- metoda antropometrică.

Metodele de evaluare

Pentru evaluarea obezităţii atît la maturi, cît şi la copii sunt cunoscute (aplicate) mai multe metode: indicele de masă corporală, indicele abdominal, circumferinţa abdominală, ecuaţia Deurenberg, aprecierea grosimii pliului cutanat [4, 6]. După părerea noastră, unele dintre ele sunt eficiente, iar altele sunt contradictorii, deoarece rezultatele obţinute vor varia în dependenţă de tipul de obezitate. Cel mai des este aplicată o singură metodă, şi anume: estimarea cu ajutorul indicelui de masă corporală. Noi vom indica cîteva dintre ele, care sunt cele mai efective.

Metoda standard include următoarele etape: anamneza şi metodele antropometrice de estimare a obezităţii.

Prima etapă, anamneza: vîrsta la care debuteză obezitatea. Corpul uman trece prin cîteva perioade critice pentru instalarea obezităţii, şi anume:

- Factorii declanşatori: supraalimentarea, stresul, mediul;
- Anchetarea alimentară şi a activitaţii fizice;
- Raportul alimentaţie/ activitate fizică.

A doua etapă, metodele antropometrice de estimare a obezităţii:

Indicele de masă corporală (IMC), indicele Quetelet.

- indicator antropometric;
- nu este un instrument de diagnostic, ci un indicator de screening, identificînd starea de nutriţie;
- este specific pentru sex şi vîrstă: se modifică odată cu vîrsta, este diferit la femei şi bărbaţi, deoarece diferă adipozitatea corporală. Indicele de masă corporală creşte rapid de la naştere, urmînd o augmentare constantă a indicelui de masă corporală odată cu vîrsta;

$$IMC = G (kg) / T2 (m)$$

(unde G – greutatea şi T – înălţimea).

Interpretarea indicelui de masa corporală:

sub 18,5 – subponderal

între 18,51-24,99 - greutate normală

între 25-29,99 – supraponderal

între 30-34,99 - obezitate grad I (obezitate moderată)

între 35-39,99 - obezitate grad II (obezitate severă)

peste 40 - obezitate grad III (obezitate morbidă) - persoanele care se încadrează în această categorie prezintă un risc de mortalitate foarte crescut [3, 5, 6].

Ecuaţia Deurenberg

Este utilă, deoarece estimează procentul de ţesut adipos (ceea ce IMC nu poate face). Se calculează după formula: % ţesut adipos = 1,2xIMC + 0,23x vîsta - 10,8x S - 5,4 , unde S este 0 pentru sexul feminin ş 1 pentru sexul masculin. Valorile normale pentru intervalul de vîrstă 17 – 65 de ani sunt: 17 – 24 % la femeile sub 30 de ani şi 20-27 % la femeile peste 30 ani [4, 5].

Evaluarea obezităţii se mai poate face şi prin aprecierea grosimii pliului cutanat în regiunea subscapulară, biciptală, tricipitală, suprailiacă. Grosimea normală a pliului la nivelul

tricepsului (pe faţa posterioară a braţului) este de: 15 mm la femei şi 6-7 mm la bărbaţi la nivelul abdomenului, limitele normale sunt de: 30 mm la femei şi 20 mm la bărbaţi.

Indicele abdominal (IA)

Reprezintă raportul dintre circumferinţa taliei (în cm) şi înalţime (în cm).

Daca IA este mai mare de 0,5, pacientul este obez.

Distribuţia ţesutului adipos poate fi de tip abdominal sau gluteo-femural. Obezitatea abdominală (de tip android) reprezintă depunerea de grasimi în regiunea abdominală şi se asociază cu risc de diabet zaharat de tip 2, hipertensiune arterială, hiperlipidemie, infarct miocardic, cancer de sîn (la femei). Obezitatea gluteo-femurală (de tip ginoid) reprezintă distribuţia ţesutului adipos la nivelul coapselor şi al feselor. Nu se asociază cu riscurile prezentate la obezitatea abdominală [2, 4, 6].

Circumferinţa taliei

Este necesară determinarea ei pentru a aprecia distribuţia ţesutului adipos. Circumferinţa se masoară la jumatatea distanţei dintre rebordul costal şi creasta iliacă superioară. O valoare sub 80 cm reprezintă un risc cardiovascular scazut, între 80-87 cm – un risc probabil, iar peste 88 cm se asociază cu un risc cardiovascular crescut. Valorile normale pentru bărbaţi sunt sub 102 cm [2, 4].

Raportul talie/şold, se calculează atît pentru bărbaţi, cît şi pentru femei, raportul dintre circumferinţa taliei (cea mai mică circumferinţă în talie) şi circumferinţa şoldurilor (cea mai mare circumferinţă la şolduri). Acest coeficient este un indicator al sănătăţii şi al fertilităţii, dacă se află în limitele normale. Pentru femei este 0,7, iar pentru bărbaţi de - 0,9.

Rezultatele şi interpretarea lor

Rezultatele metodelor aplicate sunt expuse în Tabelul 1, metodele au fost utilizate la două paciente, diferenţa de vîrstă şi înălţime fiind aproximativ aceeaşi. Masa corporală la pacienta VC este de 75,1 kg, iar la pacienta VP de 89,0 kg, aplicînd metoda indicelui de masă corporală vedem că pacienta VC este supraponderală, pe cînd pacienta VP are obezitate de gradul I.

Metoda indicelui abdominal şi circumferinţa taliei sunt contradictorii celorlalte metode asta induce o eroare a rezultatelor, cu toate că pacienta VC este supraponderală, rezultatele indicelui abdominal şi ale circumferinţei taliei sunt mai mari decît la pacienta VP, care are obezitate de gradul I (Tabelul 1).

Tabelul 1. Rezultatele metodelor de estimare a obezităţii

Metoda aplicată	Pacienta VC	Pacienta VP
Masa corporală	75,1 kg	89,0 kg
Înălţimea	1,60	1,64
Vîrsta	45 ani	39 ani
IMC	29,49 supraponderală	33,2 obezitate de gradul I
Indicele abdominal	0,56	0,48
Circumferința taliei	90 cm	79 cm
Ecuația Deurenberg	% = 40,33	% = 42,49
Raporul talie/şold	0,83	0,67
Grosimea pliului cutanat (regiunea suprailiacă)	20 cm	12 cm
Tipul de obezitate	android	Ginoid

Pentru femei, raportul dintre talie şi şold, care se încadrează în valorile de 0,7, sugerează un corp sănătos cu risc mic de îmbolnăvire. Pentru femei, raportul de 0,7 sugerează un nivel optim de estrogen, în cazul nostru diferenţa dintre paciente fiind vizibilă. La una dintre paciente, VC, raportul talie/şold este de 0,83, chiar dacă pacienta este supraponderală, şi la pacienta VP raportul talie/şold este de 0, 67, însă pacienta este obeză de gradul I.

Concluzii:

Metodele de estimare a obezitaţii sunt diferite în dependenţă de uşurinţa aplicării lor.

Indicele abdominal şi circumferinţa taliei sunt metode care pot estima doar obezitatea de tip android.

Programa kinetoterapeutică va fi în dependenţă de tipul de obezitate, deoarece se va cere o mărire a lipolizei în zona problematică.

Dacă pacientul nu pierde 10 % din greutate în intervalul de 6 – 12 luni, este necesară o reevaluare.

Bibliografie:

1. Balint N. T. Kinetoprofilaxia curs studii de licenţă. Bacău: Editura Alma Mater, 2010, p. 113.

2. Drăgan I. Cei “50 H” inamici ai sănătăţii OBEZITATEA “H 13” hiperponderea corporală. Bucureşti: Editura Bogdana, 2005, p. 267.

3. http://www.sanatateplus.ro/content/obezitatea-4-etapele-de-evaluare-si-tratament (accesat la 15 august 2014)

4. http://www.obezitate.org/Articole-obezitate/Generalitati-despre-obezitate/ce-este-obezitatea.html (accesat la 15 august 2014)

5. http://www.doctor-pediatru.ro/obezitatea_3.html (accesat la 10 septembrie 2014)

INFLUENŢA MIJLOACELOR KINETOTERAPIEI ASUPRA DIMINUĂRII DURERII ȘI CREŞTEREA CALITĂȚII VIEȚII LA PACIENȚII CU GONARTROZĂ

Şalaru V., Mazur M.,
Universitatea de Stat de Medicină şi Farmacie „N. Testemiţanu”, Chişinău
Caun E.,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău
Filipov V., Mazur-Nicorici L., Rotaru T.,
Universitatea de Stat de Medicină şi Farmacie, „N. Testemiţanu”, Chişinău

Keywords*: kinetotherapy, knee osteoarthritis, treatment.*

Abstract. The aim: *The assessment of clinical and functional status after kinetotherpy program for patients with knee osteoarthritis.* ***Materials and methods:*** *All patients fulfilled the ACR criteria for OA in the knee. We used data for the KOOS to assess patient's self-reported knee pain, function and quality of life. The level of pain was evaluated by VAS.* ***Results:*** *The study included 123 patients (69.12% women), mean age of 64.3 ± 0.6 years. Duration of disease was 9.7 ± 0.6 years, mean age of onset -53.95 ± 0.9 years. The group 1 (59pts) received complex treatment (drugs and kinetotherapy), the group 2 (64pts) – only medication and educational program. In both groups, the results showed a similar level of daily activities and pain (P<0.027). After 10 days of treatment a favorable trend were in both groups, but in group 1 we have a diminution of pain and improved OA QoL more significantly that in group 2 (P<0.05).*

Actualitatea temei. Problema osteoartrozei (OA) rezidă în faptul că este o patologie articulară progresivă şi ireversibilă, caracterizată prin heterogenitatea de condiţii care conduc la simptomele şi semnele bolii, asociate cu defecte de integritate ale cartilajului articular, modificări ale osului subcondral şi ale marginilor articulare. Managementul bolii la etapa actuală este ghidat de recomandările OARSI 2007 [3], revizuite şi modificate în 2010 [4], în concordanţă cu recomandările EULAR, 2013 [1]. Aceste repere în conduita OA articulaţiei coxofemurale şi a genunchiului au fost elaborate prin consensul experţilor bazat pe dovezi, sunt adaptabile şi concepute pentru medicii şi profesioniştii din sănătate în practica cotidiană. Managementul OA include o varietate de posibilităţi nonfarmacologice şi intervenţii farmacologice. Tratamentul trebuie personalizat şi constă dintr-o combinaţie de modalităţi terapeutice. Aceasta oferă ameliorarea simptomelor şi cu efect incert asupra progresiei bolii. Tratamentul nonfarmacologic presupune exerciţii fizice regulate, reducerea masei corporale, echiparea cu mijloace de susţinere şi de ambulaţie şi instruirea pacienţilor [2]. Conform recomandărilor Colegiului American de Reumatologie (ACR), revizuite în 2012, s-a desemnat ca fiind necesare exerciţii aerobice sau de rezistenţă atât pe covor, cât şi în apă, echilibrarea masei corporale [1]. În mod condiţionat, pentru pacienţii cu OA genunchiului sunt necesare programe de autogestiune, terapia manuală, metode alternative de tratament sau intervenţii psihosociale. Abordarea tratamentului OA este dictată de faptul că, fiind cea mai frecventă patologie articulară, necesită controlul unor aşa simptome ca durerea şi păstrarea mobilităţii. Povara bolii este determinată de pierderea funcţionalităţii survenite în urma îmbolnăvirii şi de impactul ei asupra calităţii vieţii. Tratamentul complex al gonartrozei, în stadiul incipient, nu este suficient elucidat în literatura de specialitate, de asemenea nu sunt date concludente despre rolul kinetoterapiei în tratamentul complex al osteoartrozei.

Pornind de la cele expuse, **scopul studiului** a fost aprecierea statusului clinic şi funcţional, înainte şi după programul de tratament complex, la pacienţii cu OA.

Materiale şi metode: lotul studiat a inclus 123 de pacienţi din clinica IMSP Institutul de Cardiologie, selectaţi pe parcursul perioadei ianuarie 2013- 31 iulie 2013. Pacienţii au fost examinaţi la momentul iniţial de evaluare (timpul T1) şi după aplicarea tratamentului, la a 10 zi (momentul T2). La evaluarea iniţială (T1) s-au folosit scala VAS mm şi scorul funcţionalităţii KOOS. Scala Vizuală Analogică (VAS) – scala de evaluare a durerii 100 mm, ce presupune: 0 – absenţa durerii, 100 corespunde celei mai intensive dureri. Scorul funcţionalităţii genunchiului (Knee Osteoarthritis Outcome Score (KOOS) a evaluat opinia pacientului cu privire la starea genunchilor şi problemele asociate. Indicele KOOS a fost utilizat prin prisma a 5 subscale: durere, simptome, activităţi de zi cu zi (ADL), sport şi recreere (sport/rec.) şi calitatea vieţii (CV) în săptămâna precedentă. Opţiunile de răspuns standardizate sunt incluse în 5 boxe Likert şi fiecare întrebare a avut un scor de la 0 la 4 puncte. Un scor normalizat se calculează pentru fiecare subscală. Un scor de 100 de puncte indică o stare de bine, 0 – respectiv simptome severe.

Ulterior pacienţii au fost divizaţi în 2 loturi, lotului 1 (59pts) de referinţă i s-a aplicat un program de recuperare (educaţional, fizical-kinetic) şi tratament medicamentos zilnic, 10 şedinţe, în lotul 2 (64pts) –martor a fost administrat tratament medicamentos şi program educaţional. Monitorizarea clinico-funcţională s-a realizat după terminarea programului recuperator la a 10-a zi de tratament (T2), cu aplicarea scalei VAS şi a chestionarului KOOS.

Programul de recuperare a constat din 2 componente: educaţională şi fizical-kinetică. Componenta educaţională a fost aplicată ambelor loturi şi a inclus evidenţierea factorilor de risc individuali pentru instalarea şi progresarea OA şi elaborarea unor măsuri de combatere a

acestora. Fiecărui pacient i-a fost calculat IMC şi, în caz de supraponderabilitate sau obezitate, au fost făcute recomandări de diminuare a masei corporale şi de adoptare a unei diete echilibrate. În cazul dezaxărilor articulației genunchiului, pacienții au fost consiliați să utilizeze orteze, talonete sau mijloace de sprijin (bastoane, cârje, cadrane etc.).

Componenta fizical-kinetică, utilizată doar de lotul 1, a fost formată dintr-un complex de exerciţii elaborat de kinetoterapeut în urma evaluării disfuncţionalităţii articulare. Programele de lucru au fost structurate pe etape, forma de tratament fiind şedinţa de tratament (exerciţii) ce a ţinut cont de: parametrii generali (tipul şi specificul disfuncţionalităţii, vârsta pacientului, profesia pacientului, capacitatea fizică generală), parametrii particulari (stadiul şi forma bolii, simptomele care însoţesc patologia, gradul de afectare al capacităţii funcţionale). Întreg programul de kinetoterapie a fost unitar şi îndreptat spre realizarea obiectivelor propuse şi scopul vizat de recuperare. Planul general de tratament recuperator în gonartroză a avut la bază următoarele principii: combaterea durerii; refacerea stabilităţii pasive şi active; refacerea mobilităţii articulare; respectarea regulilor de profilaxie secundară.

Programul de recuperare a presupus:

a) refacerea tonusului muscular al cvadricepsului prin exerciţii izometrice şi rezistenţă progresivă

b) recuperarea cvadricepsului ca stabilizator în zona de stabilitate critică între 60° - 90° flexie, prin creştere de forţă şi rezistenţă.

c) tonifierea ischiogambierilor s-a efectuat la nivelul celor 15°-20° de final de extensie la genunchiul instabil.

d) antrenarea tensorului fasciei lata şi a tricepsului sural.

Refacerea mobilităţii articulare a genunchiului până la limite funcţionale a fost un alt obiectiv important, pentru realizarea acestuia am utilizat: mobilizări ale rotulei în plan transversal şi longitudinal; posturări pentru reducerea flexum-ului de genunchi: pacientul în decubit ventral, cu gamba în afara mesei, cu un săculeţ de nisip sub genunchi; stând pe un scaun cu piciorul întins pe un alt scaun – se aplică greutăţi pe genunchi; exerciţii autopasive şi active cu propria greutate a corpului şi cu îngreuieri; tehnici de facilitare.

Programul de recuperare a fost aplicat zilnic în număr de 10 ședințe efectuate de kinetoterapeut.

Tratamentul medicamentos aplicat a fost similar în ambele loturi şi a inclus: antiinflamatoare nonsteroidiene, aplicații locale complexe, puncții intraarticulare cu glucorticoizi şi viscosuplimentare (P>0,05).

Acest studiu a fost realizat în conformitate cu principiile Declarației de la Helsinki (1996) şi bunele practici clinice.

Rezultate: Lotul studiat a inclus 123 de pacienți (femei 69.12%) cu vârsta medie de 64.3 ±0,6 ani. Vechimea bolii a fost 9,7±0,6 ani, vârsta medie de debut a constituit 53,95±0,9ani. La momentul inițial de evaluare (T1) durerea a fost principalul simptom al bolii. Nivelul durerii, conform scalei VAS, a variat de la 10 până la 100 mm, cu o valoare medie de 71,6±0,13 mm, fiind prezent în 111 (90.2%) cazuri. La secționarea gradului de durere pe niveluri, am constatat că 39.3% dintre pacienți au semnalat dureri ușoare (VAS 0-39mm), 42.5% - durere moderată (VAS 40-79mm), şi 8.4% (VAS> 80mm) au avut dureri severe. La compararea nivelului durerii în T1 pentru ambele loturi, acesta a constituit pentru lotul 1 - 70.9mm şi pentru lotul 2 - 72.2 mm, respectiv (P>0,05). În ambele loturi, rezultatele au arătat un nivel similar al posibilităților pacienților de a efectua activitățile cotidiene şi

practicarea sportului (P<0.027). Funcționalitatea articulară a fost apreciată prin scorul KOOS în momentul T1 pentru întregul lot de studiu (Figura 1).

Nivelul mediu apreciat pe domeniul Sport / Rec (3.4%) și QoL (17.8%) a fost mai jos în comparație cu alte subscale în ambele loturi: Durere (37.1%), ADL (32.4%), și Simptome (49.72%). Rezultatele obținute în domeniul sport și recreere cu un scor 3.4% au evidențiat că OA genunchiului influențează posibilitatea de a practica sportul și de a efectua munca fizică intensă, diminuând capacitatea de odihnă activă, calificat ca cel mai afectat domeniu. Calitatea vieții pacientului, apreciată prin KOOS, a avut un scor de 17.8%, fiind considerată ca joasă.

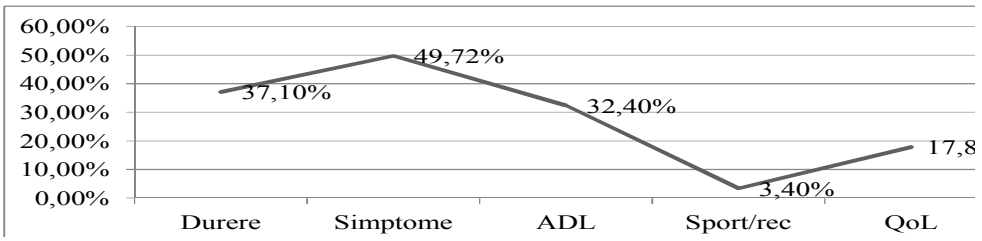


Fig. 1. Profilul KOOS pentru întreg lotul de studiu

După aplicarea tratamentului complex în staționar, la ziua a 10-a, a fost evaluat nivelul durerii și funcționalitatea articulară în momentul T2. Eficacitatea tratamentului prin prisma parametrilor urmăriți a arătat o evoluție favorabilă în ambele grupe, mai important în lotul 1. Valoarea medie a scorului scalei VAS pentru lotul 1 a diminuat de la 70.9mm versus 51.15mm (P<0.05), iar pentru lotul 2 - 72.2 /67.52 mm (P<0.05). Ameliorarea indicilor de funcționalitate articulară - KOOS, a fost constatată în ambele loturi, cu diferență semnificativă statistică pe domeniile Durere și QoL (Figura 2).

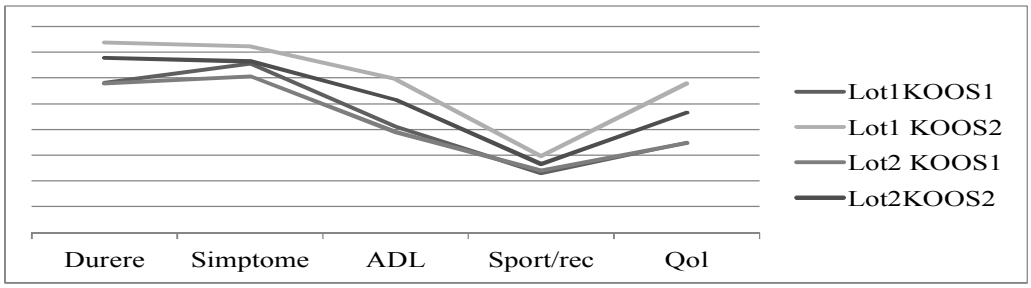


Fig. 2. Profilul KOOS la mometul T2

Din figură este lesne de observat că, pentru ambele loturi, domeniul cu cele mai joase valori este cel al posibilităţii practicării sportului şi activităţilor fizice intense şi calitatea vieţii. O dinamică pozitivă a fost în ambele loturi, mai semnificativ în lotul 1, cu o diminuare a durerii cu 25%, versus lotul 2 cu doar 15% și o îmbunătățire a calității vieții cu 25 % față de doar 10% în lotul martor.

Osteoartroza rămâne o boală importantă din motivele îmbătrânirii populației și ale creșterii speranței la viață. Asocierea comorbidităților și progresarea în vârstă implică anumite limite tratamentului medicamentos. Combinarea metodelor farmacologice cu kinetoterapia presupune ameliorarea funcționalității articulațiilor și reducerea costurilor bolii. Așadar, cele mai importante simptome ale bolii, durerea și pierderea funcționalității articulare necesită abordarea terapeutică complexă, iar menținerea rezultatelor obținute – consecvență în măsurile aplicate.

Concluzii: Rezultatele studiului confirmă că tratamentul complex – medicamentos şi kinetoterapeutic – a fost mai eficient, prin ameliorarea funcţionalităţii articulare şi a calităţii vieţii la pacienţii cu osteoartroza genunchiului.

Bibliografie:

1. Fernandes L. et al. Eular recommendations for the non-pharmacological core management of hip and knee osteoarthritis. In: Annals of rheumatic diseases, 2013, vol. 10, p. 1136-1140.

2. Hochberg M. et al. American College of Rheumatology 2012 Recommendations for the Use of Nonpharmacologic and Pharmacologic Therapies in Osteoarthritis of the Hand, Hip, and Knee. In: Arthritis Care & Research, 2012, vol. 64, p. 465–474.

3. Zhang W. et al. Oarsi recommendations for the management of hip and knee osteoarthritis, part I: critical appraisal of existing treatment guidelines and systematic review of current research evidence. In: Osteoarthritis and cartilage, 2007, vol. 15, p. 981-1000.

4. Zhang W. et al. Oarsi recommendations for the management of hip and knee osteoarthritis: part III. In: Osteoarthritis Research Society, 2010, vol. 18, p. 476-499.

DEZVOLTAREA FIZICĂ, PREGĂTIREA MOTRICE ŞI AFECŢIUNILE APARATULUI OSTEOMUSCULAR LA BĂEŢII CLASELOR LICEALE DIN ŞCOLILE URBANE ALE REPUBLICII MOLDOVA

Zavalişca Aurica, Demcenco Petru, Gheţîu Adelina,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău, Moldova

Keywords: *physical development, motor preparedness, vertebral column, orthopedic deficiencies, scoliosis, flat foot, obesity, locomotor's apparatus, secondary school students, physical exercises, physical therapy.*

Abstract. *The present article describes the experimental-analytical information about state of physical development, motor preparedness, the existing of negatives factors (scoliosis, flat foot, and obesity) of urban secondary school students of Republic of Moldova. This information will permit to know the situation and form a process of education and development in physical education, taking into account the state secondary school students in cities.*

Introducere. În condiţiile actuale, este extrem de important a creşte rezistenţa organismului uman faţă de condiţiile nefavorabile ale mediului social, economic şi ecologic, fapt care contribuie la îmbunătăţirea operabilităţii, la formarea, menţinerea şi fortificarea sănătăţii. Totodată, acest lucru este imposibil fără organizarea unei activităţi motrice adecvate [1, 7, 8].

În acelaşi timp, o importanţă deosebită este acordată dezvoltării tinerei generaţii în creştere prin intermediul activităţii locomotorii. Aceşti copii, care se vor dezvolta în condiţii organizate corespunzător, vor reflecta în viitor starea sănătăţii lor şi a societăţii în ansamblu într-un mod corespunzător. La fel, trebuie adăugat faptul că necesitatea de mişcare şi activitatea locomotoare crescută reprezintă cele mai importante caracteristici biologice ale organismului copilului. Activitatea musculară limitată nu întârzie numai dezvoltarea organismului şi înrăutăţeşte starea sănătăţii, ci, de asemenea, conduce la faptul că, în etapele ulterioare ale dezvoltării copilul, deprinde foarte greu sau chiar nu poate stăpâni anumite aptitudini locomotorii vitale pentru el.

O etapă importantă a dezvoltării copiilor o reprezintă perioada şcolară, care are o durată de doisprezece ani şi care contribuie la dezvoltarea intensivă a abilităţilor intelectuale,

mintale, psihologice şi funcţional-motorii ale copiilor. Ansamblul acestor abilităţi formează nivelul educaţional şi de sănătate al elevilor. Dintre toate elementele enumerate, un rol important în această perioadă îi revine dezvoltării locomotorii a copiilor, care, la rândul său, contribuie la perfecţionarea funcţiilor mintale şi fiziologice ale organismului copiilor, precum şi la formarea stării fizice şi activizarea abilităţilor intelectuale ale elevilor [1, 2, 3]. Cu toate acestea, mulţi cercetători remarcă faptul că în prezent procesul de instruire din şcoli se caracterizează prin creşterea volumului şi intensităţii activităţii educaţional-cognitive a copiilor, ceea ce conduce la reducerea nivelului deja insuficient al activităţii locomotorii. Din perspectiva activităţii locomotorii necesare şi a dezvoltării fizice adecvate, o astfel de tendinţă în dezvoltarea şcolilor contemporane nu se racordează în mod obiectiv la necesitatea de a soluţiona problemele ce ţin de educaţia fizică a elevilor [7, 8].

Mai mult decât atât, lipsa condiţiilor necesare şi a activităţii fizice corespunzătoare pentru copii în cadrul familiei, în instituţiile preşcolare şi şcolare, conduce la apariţia unor astfel de încălcări ale sistemului locomotor precum scolioza şi piciorul plat, care sunt practic de neînlăturat pe tot parcursul vieţii, iar starea lor poate fi doar stabilizată prin intermediul activităţii locomotorii direcţionate. Scolioza şi piciorul plat, precum şi activitatea locomotoare insuficientă a copiilor sănătoşi duce la pregătirea fizică insuficientă pentru vârsta lor, care, la rândul său, perturbează dezvoltarea lor funcţională de mai departe şi afectează psihologia lor, inclusiv reduce sociabilitatea lor, care este un factor important în formarea personalităţii elevilor.

Organizarea şi metedologia cercetării. În acest context, am organizat o cercetare pedagogică în cadrul proiectului republican „Tendinţe contemporane pentru un stil sănătos de viaţă prin intermediul prevenirii şi reabilitării tulburărilor aparatului osteomuscular la copiii de vârstă şcolară cu utilizarea metodelor fizice”. În cadrul cercetării, urma să analizăm nivelul de dezvoltare fizică, de pregătire locomotoare şi existenţa factorilor negativi pentru starea locomotoare a elevilor din diferite regiuni ale Republicii Moldova, inclusiv din şcolile primare din oraşele Edineţ, Chişinău, Ştefan-Vodă, precum şi din satele (centrele raionale) Tătăreşti, Sîngerei şi Căinari.

Pentru a investiga nivelul de dezvoltare fizică şi pregătire motrice a elevilor, precum şi pentru a identifica existenţa factorilor negativi la aceştia, am efectuat un număr optim necesar de teste pentru diferite contingente de copii şi condiţii şcolare. La fel, testele menţionate dispuneau de un nivel suficient de validitate, fiabilitate şi conţinut informaţional referitor la fenomenele investigate [4, 5, 6]. Aceste teste au inclus:

a) Pentru evaluarea nivelului dezvoltării fizice a elevilor: înălţimea (cm); greutatea (kg); ECT (excursia cutiei toracale, cm); indicele Quetelet (кg/cm).

b) Pentru evaluarea nivelului pregătirii motrice a elevilor: alergarea de suveica 3x10m (s); săritura în lungime de pe loc (cm); flotări (nr. de ori); ridicarea trunchiului din culcatt dorsal (nr. de ori/30 sec); aplecarea înainte din poziţie verticală (pe banca de gimnastică), mâinile în jos (cm);

c) Pentru detectarea factorilor negativi în dezvoltarea fizică a elevilor: picior plat (%); scolioză (%); obezitate (%).

Trebuie remarcat faptul că rezultatele testelor ce reflectă pregătirea motrice aveau un caracter complex şi determinau abilităţile de forţă, forţă-viteză, coordonare şi supleţe. Totodată, toate testele au fost utilizate conform metodelor general-acceptate, prezentate pe larg în literatura de specialitate, iar rezultatele testelor au fost prelucrate matematic şi calculate principalele caracteristici statistice ale agregatelor de eşantionare, care au servit ca

bază pentru o analiză comparativă fiabilă conform testului t Student [9]. Rezultatele testelor ne-au permis să stabilim starea de dezvoltare a elevilor şi să analizăm preponderent, în cadrul unei analize comparative, diferenţele regionale de dezvoltare între partea de nord, centrală şi de sud a Republicii Moldova.

Analiza rezultatelor cercetărilor. Analiza stării fizice şi locomotorii a băieţilor claselor liceale din şcolile Republicii Moldova demonstrează că dezvoltarea lor a avut loc în conformitate cu procesele fiziologice ale organismului, care reflectă în mod adecvat particularităţile mediului social. În Tabelele 1, 2 şi 3, precum şi în Figura 1 sunt prezentate datele studiului asupra băieţilor claselor liceale din şcolile urbane, situate în diferite regiuni geografice ale ţării: nord - or. Edineţ; centru – or. Chişinău; sud - or. Ştefan Vodă. Astfel, studiind rezultatele dezvoltării fizice după majoritatea testelor aplicate, trebuie menţionat faptul că băieţii claselor liceale din regiunile studiate s-au dezvoltat aproximativ egal din punct de vedere funcţional ($P>0,05$). Singura excepţie o constituie rezultatele testului „excursia cutiei toracale”, care la băieţii claselor liceale din or. Chişinău sunt veridic mai mari decât la semenii lor din or. Ştefan-Vodă. Se pare că acest lucru este condiţionat de caracteristicile de greutate şi înălţime ale băieţilor (indicele Quetelet), care în or. Chişinău este puţin mai mare (11,66%) decât în or. Ştefan-Vodă (2,50%). Totodată, trebuie acordată o atenţie deosebită indicatorilor indicelui Quetelet la elevii din or. Edineţ, unde doar un număr foarte mic de copii (până la 3,34%) se încadrează în limitele de normalitate, în timp ce în oraşele Chişinău şi Ştefan-Vodă elevii din această categorie sunt puţin mai mulţi (11,66%).

În majoritatea cazurilor, poate fi observată o neveridicitate statistică între oraşele comparate ($P>0,05$), conform rezultatelor stării locomotorii a băieţilor claselor liceale. Aceste rezultate sugerează, de asemenea, faptul că sunt cauzate de procesele fiziologice naturale de dezvoltare a organismului, fără o educaţie fizică direcţionată şi semnificativă. În acelaşi timp, fac excepţie doar rezultatele băieţilor la testele ,,alergare de suveica” (care reflectă abilităţile de viteză şi coordonare ale băieţilor) şi ,,flexia trunchiului” (care reflectă calitatea flexibilităţii), care sunt veridic mai bune la elevii din oraşul Chişinău, în comparaţie cu elevii din oraşele Edineţ şi Ştefan-Vodă ($P<0,01$). Studiind prezenţa factorilor negativi ai dezvoltării fizice la băieţii claselor liceale, trebuie remarcat faptul că piciorul plat este prezent aproximativ la o treime din numărul total de copii examinaţi, din toate oraşele studiate. Totodată, cel mai mare număr de băieţi cu afecţiunea dată se află în or. Chişinău (31,66%), mai puţini în or. Ştefan Vodă (30,00%) şi or. Edineţ (26,66%).

După prezenţa scoliozei la băieţii claselor liceale, primul loc este ocupat de copiii din or. Ştefan Vodă (15,00%), urmaţi de cei din Edineţ (10,00%) şi Chişinău (6,66%). De asemenea, trebuie remarcat faptul că numărul băieţilor claselor liceale din diferite oraşe cu picior plat şi scolioză variază relativ puţin (Tabelele 1, 2 şi 3). Presupunem că aceste rezultate privind prezenţa piciorului plat şi a scoliozei la băieţii claselor liceale din toate oraşele studiate nu reflectă anumite particularităţi regionale, ci reprezintă o tendinţă generală a dezvoltării negative.

O importanţă deosebită prezintă indicatorii de obezitate ai băieţilor claselor liceale, prezentaţi în Tabelul 3, care au o expresie preponderent cantitativă în toate oraşele studiate. Cel mai mare număr de copii afectaţi de obezitate se află în or. Edineţ (96,66%), apoi urmând or. Ştefan Vodă (90,50%) şi or. Chişinău (88,34%). Astfel, indicele mediu de existenţă a obezităţii la băieţii claselor liceale din or. Edineţ prevalează asupra celui al băieţilor din or. Ştefan-Vodă cu 0,84%, iar a celor din or. Chişinău - cu 8,32% (Tabelul 3).

Tabelul 1.Analiza nivelului dezvoltării fizice și pregătirii motrice a elevilor claselor liceale (băieți) ai instituțiilor de învățământ preuniversitar din mediul urban din Republica Moldova

Localitate	Teste											
	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg	Excursia cutiei toracice (cm)	Alergare de suveică (sec)	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Ridicarea trunchiului din poziția culcat dorsal (nr.rep.) în 30 sec	Flotări din poziția sprijin pe bancă (nr.de rep.)	Aplecarea înainte (picioarele drepte) (cm)	Platipodie %	Scolioză (%)	Obezitate %	Indicele Quetelet (norma)%
Clasa 9												
Chișinău	174,66±0,86	70,73±1,63	7,19±0,29	7,73±0,37	196,60±2,97	25,90±0,22	8,73±0,66	8,46±0,74	33,33	13,33	70,03	29,97
Edineț	179,10±1,63	75,20±0,39	7,50±0,22	7,75±0,03	200,40±2,97	26,00±0,29	9,80±0,81	3,89±1,04	26,66	—	100,00	–
Șt. Vodă	158,53±2,52	50,80±2,08	6,10±0,22	7,82±0,13	205,46±3,87	25,73±0,01	9,86±1,63	6,40±1,63	26,66	6,66	90,00	10,00
Clasa 10												
Chișinău	170,66±1,33	60,26±1,19	7,66±0,22	7,50±0,11	220,60±1,48	30,13±0,74	9,33±0,29	5,53±0,44	40,00	—	83,33	16,67
Edineț	172,40±2,67	62,30±2,22	7,50±0,37	8,15±0,07	201,20±3,95	31,20±0,66	9,80±0,66	2,30±1,17	13,33	6,66	86,66	13,34
Șt. Vodă	174,00±2,01	67,00±1,86	6,46±0,29	7,70±0,07	187,33±3,72	28,40±0,44	9,40±0,59	1,66±0,11	26,66	20,00	100,00	–
Clasa 11												
Chișinău	174,53±2,52	69,33±2,67	8,20±0,44	7,44±0,06	225,60±8,41	30,00±0,62	10,73±0,51	4,60±0,66	40,00	13,33	100,00	–
Edineț	180,90±2,01	74,70±2,67	7,00±0,44	7,65±0,05	228,40±4,09	28,20±0,59	12,30±1,11	1,52±1,83	26,66	20,00	100,00	–
Șt. Vodă	182,06±2,01	72,80±2,60	7,06±0,37	8,20±0,05	215,66±4,46	29,20±0,59	11,06±0,77	2,80±1,04	33,33	20,00	100,00	–
Clasa 12												
Chișinău	177,30±1,86	69,06±3,12	8,33±0,22	7,78±0,05	231,40±4,16	31,00±1,11	13,00±0,89	8,26±0,29	13,33	—	100,00	–
Edineț	179,60±2,01	77,50±3,34	6,50±0,51	8,90±0,23	200,40±5,95	28,00±1,19	12,50±1,33	3,40±1,34	40,00	13,33	100,00	–
Șt. Vodă	180,06±1,63	79,30±1,71	7,26±0,59	7,58±0,11	209,60±5,58	30,00±0,44	13,40±0,96	3,27±0,97	33,33	13,33	100,00	–
Indicii medii generalizatori ai băieților din clasele 9-12												
Chișinău	174,29±1,64	67,34±2,15	7,84±0,29	7,61±0,15	218,55±4,25	29,26±0,67	10,45±0,59	6,71±0,53	31,66	6,66	88,34	11,66
Edineț	178,00±2,08	72,42±2,15	7,12±0,38	8,11±0,09	207,60±4,24	28,35±0,68	11,10±0,98	2,78±1,34	26,66	10,00	96,66	3,34
Șt. Vodă	173,66±2,04	67,47±2,06	6,72±0,37	7,82±0,09	204,51±4,41	28,33±0,37	10,93±0,99	3,53±0,94	30,00	15,00	97,50	2,50
$\bar{X}$	175,32±1,92	69,08±2,12	7,23±0,35	7,85±0,11	210,22±4,30	28,65±0,57	10,83±0,85	4,34±0,94	29,44	10,55	94,17	5,83

Tabelul 2. Analiza comparativă a nivelului dezvoltării fizice şi pregătirii motrice a băieţilor claselor liceale din instituţiile de învăţământ din Republica Moldova

Nr crt	Teste	Caracteristicile statistice $\overline{X}$ ±m			Analiza comparativă					
		Chişinău	Edineţ	Şt. Vodă	1-2 Chişinău - Edineţ		1-3 Chişinău - Şt.-Vodă		2-3 Edineţ - Şt.-Vodă	
		1	2	3	t	P	t	P	t	P
I	Dezvoltarea fizică									
1	Înălţimea (cm)	174,29±1,64	178,00±2,08	173,66±2,04	0,24	> 0,05	1,49	> 0,05	1,40	> 0,05
2	Greutatea (kg)	75,34±2,15	80,42±2,15	75,47±2,06	0,04	> 0,05	1,66	> 0,05	1,67	> 0,05
3	Excursia cutiei toracice ECT(cm)	7,84±0,29	7,12±0,38	6,72±0,37	2,38	< 0,05	2,75	< 0,01	1,50	> 0,05
4	Indicele Quetelet (%)	11,66	3,34	2,50	–	–	–	–	–	–
II	Starea motrică									
1	Alergare de suveică 3x10m (sec)	7,69±0,15	8,19±0,09	7,90±0,09	2,24	< 0,05	1,23	> 0,05	1,80	> 0,05
2	Săritura în lungime de pe loc (cm)	188,55±4,25	177,60±4,24	174,51±4,41	2,29	> 0,05	0,50	> 0,05	1,82	> 0,05
3	Flotări din poziţia sprijin cu mîinile pe banca de gimnastică (nr. de repetări)	7,45±0,59	8,10±0,98	7,93±0,99	0,42	> 0,05	0,12	> 0,05	0,57	> 0,05
4	Ridicarea trunchiului din poziţia culcat (mîinile la piept) în 30 sec. (nr.de repetări)	26,26±0,67	25,35±0,68	2,33±0,37	1,22	> 0,05	0,03	> 0,05	0,96	> 0,05
5	Aplecarea înainte pe banca de gimnastică (mîinile în jos) (cm)	6,71±0,53	2,78±1,34	3,53±0,94	2,94	< 0,01	2,46	< 0,05	1,66	> 0,05

Notă: P – 0,05; 0,01; 0,001;
t = 1,980; 2,618; 3,374.

Tabelul 3. Factorii negativi ai dezvoltării fizice a băieţilor din clasele liceale din instituţiile de învăţământ din Republica Moldova

Nr. crt.	Factorii negativi ai dezvoltării fizice	Chişinău	Edineţ	Şt.-Vodă	Indicele mediu	Repartizarea locurilor conform factorilor negativi		
						I	II	III
1	Platipodie (%)	31,66	26,66	30,00	29,44	Chişinău	Şt.-Vodă	Edineţ
2	Scolioză (%)	6,66	10,00	15,00	10,55	Şt.-Vodă	Edineţ	Chişinău
3	Obezitate (%)	88,34	96,66	97,50	94,17	Edineţ	Şt.-Vodă	Chişinău

Concluzii. Conform observaţiilor efectuate, poate fi constatat faptul că, în cea mai mare parte, starea fizică şi nivelul pregătirii motrice a băieţilor din clasele liceale s-a format în conformitate cu caracteristicile fiziologice de vârstă ale dezvoltării, în raport cu mediul social, influenţat şi de condiţiile de instruire caracteristice unei anumite regiuni (oraş). În acelaşi timp, ne alarmează indicatorii factorilor negativi, care, în cazul piciorului plat afectează în medil până la 29,44% dintre copiii examinaţi, iar în cazul scoliozei – până la 10,55%. Suntem preocupaţi de faptul că un număr atât de mare de elevi ai claselor liceale cu scolioză şi picior plat din toate oraşele studiate nu sunt antrenaţi în nici o activitate de reabilitare prin intermediul educaţiei fizice.

Printre factorii negativi enumeraţi mai sus, este deosebit de pronunţată obezitatea la băieţii claselor liceale, care în cele trei oraşe studiate cuprinde de la 88,34 la 96,66% dintre copiii examinaţi! În opinia noastră, o astfel de situaţie îngrijorătoare s-a format ca rezultat al supraîncărcării procesului de învăţământ al băieţilor claselor liceale pe parcursul zilei de studii, precum şi al reducerii peste limite a activităţii motricei, care se transformă într-un mod de viaţă la această etapă de dezvoltare a copiilor.

Bibliografie:

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека: монография. Москва: Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.

2. Бубновский С. М. Концепция построения комплексной универсальной лечебно-оздоровительной методики для применения в средней школе, гимназиях, лицеях в качестве уроков физического воспитания. В: ЛФК и массаж. Москва, 2002, № 3, с. 9-11.

3. Dan M. Educaţia pentru sănătate corporală. Oradea: Editura Universităţii din Oradea, 2004. 138 p.

4. Dan M. Pregătirea profesional-pedagogică a studenţilor de la facultăţile de kinetoterapie pentru activitatea recuperatorie didactică. În: Interdisciplinaritate: conf. şt. naţ. Bucureşti, 2002, p. 119-124.

5. Marcu V. ş a. Perspective în abordarea practicării exerciţiilor fizice de către elevii „scutiţi”. Bucureşti, 2001. 238 p.

6. Mîrza D. Bazele teoretico-metodice ale exerciţiului fizic. Note de curs. Bacău: Plumb, 2007. 303 p.

7. Todea S. F. Exerciţiul fizic în educaţia fizică, sport şi kinetoterapie. Bucureşti: Editura Fundaţiei România de mâine, 2009. 280 p.

8. Zavalişca A., Tuchilă I., Demcenco P. Particularităţile de reabilitare a elevilor cu deficienţe fizice din ciclul gimnazial în procesul educaţiei fizice: monografie. Chişinău, 2010.

9. Zavalişca A., Demcenco P. Metode matematico-analitice de cercetare pedagogică în cultura fizică. Chişinău: Pontas, 2011, 490 p.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕГО БЕЛКА У СПОРТСМЕНОВ – ПЛОВЦОВ (ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ) ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДО И ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ВЕЛОЭРГОМЕТРЕ

Делеу Инга,
Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Keywords: *sport, total protein, swimmers, diet, exercise, bicycle ergometer.*

Abstract. *The air of this article is to determine the total protein level in the sanguine plasma at elite swimmers (boys and girls). The level of the total protein was determined before and after the physical effort on the bicycle ergometer. The obtained results denote, that at girls in a state of rest, the total protein level is in the limit of the normal value, but after the physical effort on the*

bicycle ergometer this essential biochemical parameter decreased. The total protein level at boys before the physical effort was in the limit of the normal values. After the effort this index increased. The obtained results at the determination of the total protein level permit to appreciate the healthy state and the correct healthy food of the sportsmen.

Актуальность. Занятия физической культурой и спортом являются важными составляющими здорового образа жизни, характеризующими физическое и умственное развитие общества в современных условиях.

Высокая спортивная квалификация спортсменов предъявляет высокие требования к состоянию здоровья, разработке критериев оценки функционального состояния организма, а также рационализации питания [9].

Нормирование тренировочных нагрузок, особенно у юных спортсменов, должно осуществляться при постоянном врачебном контроле, с учетом возрастных особенностей и необходимости обеспечения гармонического развития растущего организма. Нерациональное планирование подготовки юных спортсменов может оказать отрицательное воздействие на организм.

Высокие тренировочные нагрузки требуют широкого применения различных средств восстановления и повышения работоспособности [4, 6].

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряжённых физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико – биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапвтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питанием спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансированно по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

- сбалансированно по энергетической ценности;

-соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок [7, 9].

Исходя из сказанного, **целью** наших исследований является оценка уровня общего белка у спортсменов пловцов (девушек и юношей) высокой квалификации до и после физической нагрузки выполняемой на велоэргометре.

Для выполнения данной цели были поставлены следующие задачи:

1.Определить уровень общего белка у девушек - пловчих до и после физической нагрузки на велоэргометре.

2.Определить данный биохимический показатель у юношей – пловцов до и после физической нагрузки на велоэргометре.

3.Оценить особенности содержания общего белка у спортсменов – пловцов (юношей и девушек).

В процессе сбора и обработки полученных материалов, анализировались данные спортивного анамнеза и индивидуальные показатели спортсменов пловцов. В исследованиях участвовало 12 спортсменов пловцов, из которых 6 девушек и 6 юношей высокой квалификации. В ходе обобщения результатов исследований, рассчитывались общепринятые среднестатистические параметры.

Методы исследования: лабораторные биохимические исследования были проведены на полуавтоматическом биохимическом анализаторе Mindray BA – 80A. В результате исследований, полученные данные были обработаны статистически.

Результаты исследований и их обсуждение.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта. Данный вид спорта, является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека. Плавание благоприятно влияет на кардио - респираторную, нервную, иммунную, гормональную системы, а также на мышечный и костный аппарат человека [1, 2].

Профессиональное занятие плаванием, кроме положительных эффектов, ведёт к исчерпанию энергетических и пластических запасов организма и для этого следует периодически оценивать состояние здоровья спортсменов пловцов.

Питание спортсменов - пловцов должно быть разнообразным, с широким ассортиментом продуктов животного и растительного происхождения. Калорийность суточного рациона должна составлять в среднем 65-70 ккал на 1 кг массы тела, а при длительных физических нагрузках – 68-72 ккал/кг массы тела [4, 6].

Учитывая, что юные пловцы находятся в стадии роста и развития, следует обеспечивать в рационе питания необходимое количество продуктов, богатых белками животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо, рыба, бобовые).

Исследования, проведенные в последние 10 лет, показали, что спортсмены, которые интенсивно тренируются, имеют более высокую норму белка (1,5-2,0 г/кг/день) для поддержания азотистого баланса. Если диета включает недостаточное количество протеина, в организме спортсмена складывается негативный азотистый баланс, что приводит к нарастанию катаболизма и медленному восстановлению после тренировок. Со временем это ведет к потере мышечной массы и снижению выносливости на тренировках [3, 5].

Белки служат основным строительным материалом для всех клеток и тканей тела. Из белков построены ферменты, многие гормоны, антитела и факторы свёртывания крови. Помимо этого, они выполняют функцию переносчиков гормонов, витаминов, минералов, жироподобных субстанций и других компонентов обмена веществ в крови, а также обеспечивают их транспортировку внутрь клеток [8, 10].

Общий белок – показатель белкового обмена, отражающий общее содержание белков сыворотки крови и в результате определяет состояние гомеостаза. К белкам плазмы крови относятся альбумины и глобулины. Это простые белки – протеины, которые различаются между собой по молекулярной массе, физико-химическим свойствам и биологической роли.

Альбумины синтезируются в печени из пищи. Их количество в плазме влияет на уровень осмотического давления, которое удерживает жидкость внутри кровеносных сосудов. Глобулины выполняют иммунную функцию (антитела), обеспечивают нормальное свёртывание крови (фибриноген), а также представлены ферментами, гормонами и белками-переносчиками разнообразных биохимических соединений [8, 10].

Норма содержания общего белка в плазме крови у взрослого человека – 62 - 80 г/л.

Отклонение уровня общего белка от нормы может быть вызвано рядом физиологических состояний (не патологического характера), такие как: длительные физические нагрузки, голодание, такие состояния у женщин, как последний триместр беременности и кормление грудным молоком. Это снижает концентрацию общего белка, но не является болезненным состоянием. Но в большинстве случаев, снижение

количества общего белка в сыворотке крови может являться симптомом, сопровождающим различные патологические состояния:

- при соблюдении диет, голодании, которые обусловлены небольшим поступлением белка в организм человека;
- при болезнях печени: цирроз, холецистит, гепатит, карциномы. Заболевание печени приводит к снижению выработки желчи, как следствие усвоение протеинов может быть понижено;
- белок может быть понижен при высоких физических нагрузках, в которые не вносятся необходимые коррективы по рациону;
- при заболеваниях почек, когда белок выводится вместе с мочой – нефроз, пиелонефрит;
- гастрит и другие заболевания, которые способны снизить потребление белковой пищи;
- белок может быть понижен либо повышен, не в качестве специфического признака каких-то заболеваний, это скорее дает возможность судить о наличии у человека острых патологических и хронических процессов, которые происходят в организме [10].

По литературным данным, увеличение концентрации белка в сыворотке крови, наблюдается при физической нагрузке, изменении положения тела с горизонтального на вертикальное (в течение последующих 30 мин) [5].

В наших исследованиях при определении уровня общего белка до физической нагрузки, выявилось, что у девушек – пловчих данный параметр входит в пределы нормы и в среднем составляет 67,52±1,48 г/л (Таблица 1).

Таблица 1. Уровень общего белка у девушек - пловчих высокой квалификации до и после нагрузки на велоэргометре (г / л)

Ном	Фамилия, имя спортсмена, спортивная квалификация, возраст	Уровень общего белка до нагрузки (г / л)	Уровень общего белка после нагрузки (г / л)
1.	С. А., мс	69,0	65,0
2.	П. Т., мс	68,1	63,2
3.	Т. Е., мс	69,2	63,2
4.	К. Т., мс	65,5	67,0
5.	Д. Г., мс	66,8	63,5
6.	С. И., мс	66,5	63,4
7.	M±м	67,52 ± 1,48	64,22 ± 1,52

После физической нагрузки выполняемой на велоэргометре уровень общего белка у девушек – пловчих понизился и составил 64,22 ± 1,52 г/л. Белок задерживает воду внутри сосуда и если уровень белка после физической нагрузки снижается, то это приводит к сгущению крови или увеличению вязкости крови (Рисунок 1).

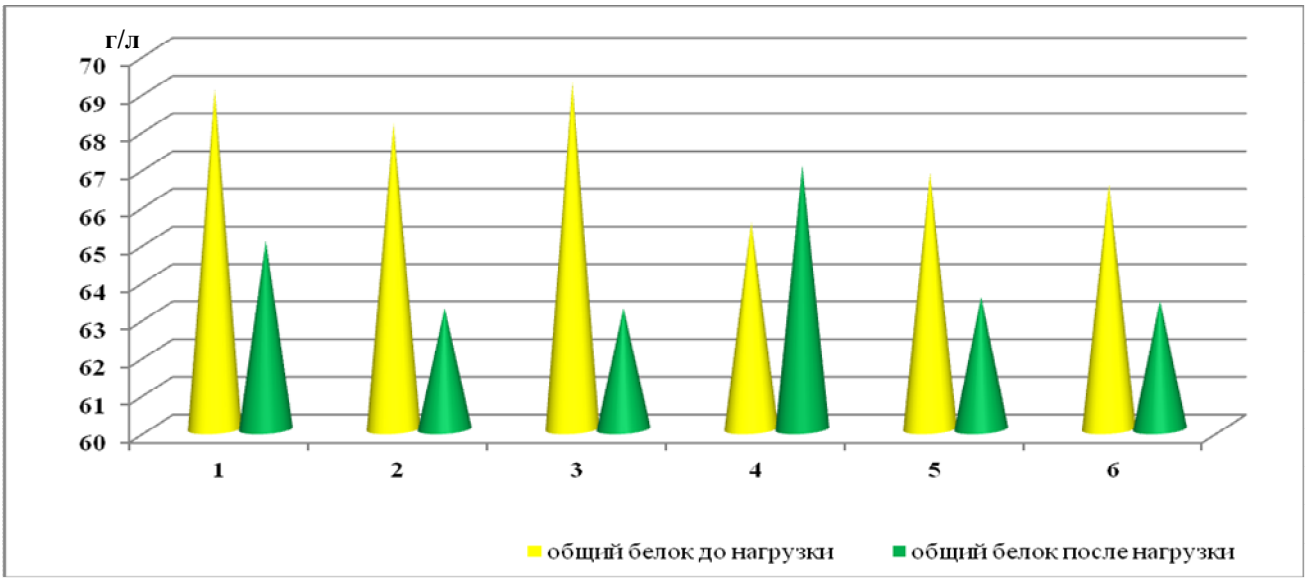


Рис. 1. Уровень общего белка у девушек - пловчих в покое и после физической нагрузки выполняемой на велоэргометре

У юношей – пловцов показатель общего белка в спокойном состоянии входит в пределы нормы, но незначительно ниже чем у девушек – пловчих составляя 64,92 ± 2,02 г/л. (Таблица 2).

Таблица 2. Уровень общего белка у юношей – пловцов высокой квалификации до и после нагрузки на велоэргометре (г/л)

Ном.	Фамилия, имя спортсмена, спортивная квалификация, возраст	Уровень общего белка до нагрузки (г / л)	Уровень общего белка после нагрузки (г / л)
1.	А. Д., мс, 18 лет	64,4	74,7
2.	К. Е., мс, 19 лет	64,2	78,3
3.	И. П., мс, 18 лет	66,3	72,2
4.	Н. В., мс, 18 лет	68,3	58,2
5.	А. Д., мс, 19 лет	63,0	68,4
6.	Б. Д., мс, 18 лет	63,3	67,0
7.	M±м	64,92 ± 2,02	69,80 ± 7,02

После выполненной физической нагрузки на велоэргометре у юношей – пловцов уровень общего белка повысился и составил в среднем 69,80 ± 7,02 г / л. (Рисунок 2).

По литературным данным установлено, что при выполнении физической нагрузки, общий белок плазмы крови может увеличиться примерно на 11–12 %. Если же физическая нагрузка была чрезмерной, данный параметр может уменьшиться и причина состоит в повышении уровня белкового катаболизма.

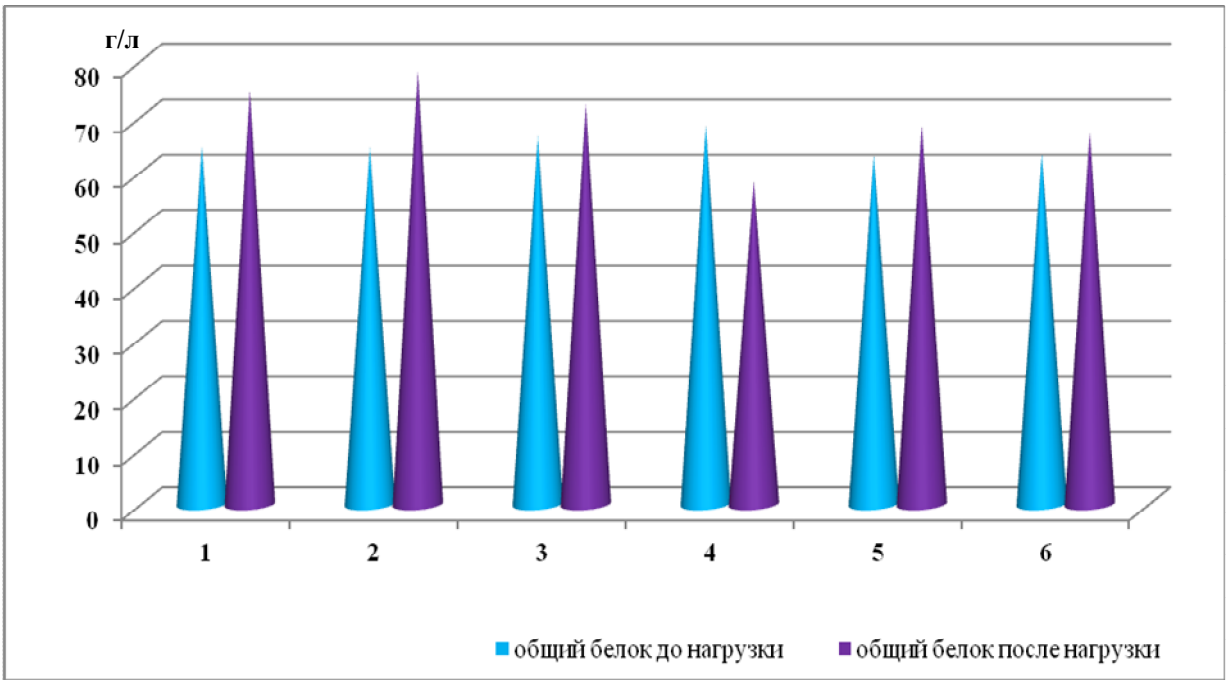


Рис. 2. Уровень общего белка у юношей - пловцов в покое и после физической нагрузки выполняемой на велоэргометре

В результате проведённых нами исследований можно сделать следующие **выводы:**

1.После определения уровня общего белка в спокойном состоянии у девушек – пловчих параметр находится в пределах нормы и даже немного выше, чем у юношей – пловцов.

2.После нагрузки на велоэргометре показатель общего белка у пловчих незначительно понизился, что совпадает с литературными данными, и это связанно с выраженным распадом белков после усиленной физической нагрузки.

3.У спортсменов – пловцов уровень общего белка в спокойном состоянии входит в пределы нормы.

4.После выполнения физической нагрузки на велоэргометре, у пловцов параметр общего белка повысился.

Рекомендации. Результаты анализа общего белка в сыворотке крови позволяют оценить состояние здоровья, рациональность питания и функцию внутренних органов по эффективности их работы в отношении поддержания нормального белкового обмена.

Для восполнения запасов белка необходимо откорректировать рацион питания - стараться получить необходимое количество белка из пищи или повысить поступление белка в организм спортсмена применением протеиновых добавок.

Литература:

1. Dospinescu I. Efortul fizic din canotajul de performanţă. Bucureşti: Nelmaco, 2006, 233p.

2. Vasile L. Înot pentru sănătate. Bucureşti: Didactica şi pedagogia, 2007, p. 112-117.

3. Бобков Ю. Г., Виноградов В. М., Лосев С. С, Смирнов А. В. Фармакологическая коррекция утомления. Москова: Медицина, 1984, 208 с.

4. Буланов Ю. Б. Спортивная медицина. Тверь: ГУПТО ТОТ, 2002. 328 с.

5. Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. К. Биохимия мышечной деятельности. Киев: Олимпийская литература, 2000. 503 с.

6. Дубровский В. И. Спортивная медицина. Москва: Гуманит, 1998. 480 с.
7. Кашкин А. А., Попов О. И., Смирнов В. В. Плавание. Москва: Советский спорт, 2004, 237с.
8. Кулиненков Д. О., Кулиненков О. С. Справочник фармакологии спорта. Лекарственные препараты спорта: справочное пособие. Москва: ТВТ Дивизион, 2004. 308 с.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. 579с.
10. Уилмор Дж.Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности. Киев: Олимпийская литература, 1997. 500 с.

РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ КОРРЕКЦИИ НЕОПТИМАЛЬНОЙ СТАТИКИ ШКОЛЬНИКОВ

Зыбин Юрий, Калюжин Владимир,
Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь

Keywords: *postural disorders, pupils, visual assessment.*
Abstract. *In the paper the description of the assessment sub-optimal statics students 10–12 years with posture disorders in the frontal plane criteria visual assessment. Based on the analysis of the received data we have developed correctional and developmental program of recovery posture in children 10–12 years for the application of therapeutic swimming and aqua aerobics.*

Введение. В настоящее время накоплены значительные данные, характеризующие особенности роста и развития детского организма и его способность определенным образом реагировать на воздействия окружающей среды в различные возрастные периоды. Незавершенность морфологического и функционального развития большинства систем и органов детей, продолжающиеся процессы роста и тканевой диффернцировки обуславливает значительно меньшую устойчивость их организма к о многим неблагоприятным воздействиям. Поэтому у детей часто возникают различные функциональные расстройства при едва уловимых нарушениях границ выносливости организма к воздействующим факторам.

Рост и развитие отдельных систем организма наиболее интенсивно осуществляется в раннем возрасте. Формирование опорно-двигательного аппарата, происходящее в течение всего периода созревания детей, наиболее значительно в первые годы жизни. Кости детей отличаются малой плотностью и порозностью, что делает их более упругими, эластичными, гибкими, менее твердыми и хрупкими, легко поддающимся деформации.

Переход к предметному обучению в школе приходится на очень важный период второго детства, характеризующегося продолжающимися интенсивными процессами роста, морфологическими и функциональными преобразованиями всех органов и систем. В этот возрастной период продолжается формирование всех звеньев опорно-двигательного аппарата, в частности, главного его стержня – позвоночного столба. Процесс роста, формирование естественные изгибов и окостенения позвоночника происходит поэтапно. Наиболее интенсивно позвоночник растет в первые годы жизни до 3 лет, затем период полового созревания. В среднем школьном возрасте в связи с усиленным ростом верхних и нижних конечностей заметно изменяются пропорции

тела. Интенсивно растут все отделы позвоночного столба. Оссификация его еще не закончена, что создает опасность появления нарушений осанки в этом возрасте [3, 4].

Для оценки функционального состояния организма и уровне развития физических качеств у детей 10–12 лет с асимметричной осанкой были проведены ряд тестирований. В первую очередь это необходимо для определения базисного уровня, исходя из которого, будут строиться программы физической реабилитации с применением лечебного плавания и аквааэробики.

Методология и организация исследования. На первом этапе было проведено изучение функционального состояния опорно-двигательного аппарата и оценено функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем.

Изучение функционального состояния опорно-двигательного аппарата включает в себя оценку функционального состояния позвоночника и «мышечного корсета», а также определение основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости), тесно связанных с уровнем физического развития. Для определения уровня развития физических качеств, а также функционального состояния мышц спины и брюшного пресса, были использованы следующие тесты: с целью определения подвижности позвоночника (наклон вперед из положения, стоя, сидя, наклон назад, наклон вправо, влево); силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины динамической и статической (удержание ног из положения лежа, удержание туловища из положения лежа на животе, удержание туловища на боку, сгибание разгибание туловища из положения лежа на животе).

Для изучения асимметричной осанки у детей 10-12 лет, с целью разработки коррекционно-развивающей программы для ее восстановления использовался ряд мероприятий.

Основными критериями нормирования любого вида деятельности для растущего и развивающегося организма являются возраст, пол и состояние здоровья [3].

На первом этапе дети 10–12 лет были разделены на 3 группы: группа здоровых детей, контрольная и экспериментальная группы и проведен сбор следующих показателей:

1.Антропометрические показатели (рост, в положении стоя, вес, окружность грудной клетки, окружность грудной клетки, подвижность грудной клетки). Они дают возможность объективно определить уровень физического развития детей со сколиотической осанкой. Повторные антропометрические измерения позволяют следить за динамикой физического развития.

2.Изучение функционального состояния опорно-двигательного аппарата включает в себя оценку функционального состояния позвоночника и «мышечного корсета», а также определение основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости), тесно связанных с уровнем физического развития. Для определения уровня развития физических качеств, а также функционального состояния мышц спины и брюшного пресса, были использованы следующие тесты: с целью определения подвижности позвоночника (наклон вперед из положения, стоя, сидя, наклон назад, наклон вправо, влево); силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины динамической и статической (удержание ног и положения лежа, удержание туловища из положения лежа на животе, удержание туловища на боку, сгибание разгибание туловища из положения лежа на животе)

3.Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы осуществляется по показателям ЧСС, АД, пробы Руфье [7].

На втором этапе применялся метод визуальной диагностики – один из методов мануальной медицины, применяемый с целью выявления видимых критериев нарушения статики и динамики опорно-двигательного аппарата, степени их выраженности, их изменчивости под влиянием провоцирующих и лечебных мероприятий. Оптимальная статика – это такое пространственное взаиморасположение составных элементов мышечно-скелетной системы, при котором с минимальной энергетической затратой постуральных мышц поддерживается равновесие опорно-двигательного аппарата в вертикальном положении человека. Неоптимальная статика – асимметричное взаиморасположение составных элементов мышечно-скелетной системы, сопровождаемое увеличением гравитационного отягощения постуральных мышц, при котором тело находится в состоянии «остановленного падения» и/или движения, остановленного на определенном этапе.

Применялись следующие визуальные критерии неоптимальной статики:

- смещение проекции общего центра тяжести относительно срединного отвеса (вперед, назад, в стороны) относительно середины расстояния между стопами пациента;
- смещение проекции парциальных центров тяжести (регионарных срединных отвесов) относительно общего срединного отвеса;
- нарушение параллелизма между горизонтальными линиями, проходящими через границы регионов.

Анализ результатов исследования. При анализе оптимальности статики исследователь опускает отвес через общий центр тяжести и центры тяжести регионов и сопоставляет их проекции друг с другом; определяет симметричность взаиморасположения костных выступов; проводит горизонтальные линии через границы регионов и оценивает их параллельность; анализирует рельеф мышц и взаиморасположение отростков позвоночных двигательных сегментов и суставов. Каждый раз, решая вышеперечисленные задачи, исследователь сравнивает статику исследуемого с нормативной моделью. Это не только облегчает этап диагностики неоптимальности статики, но и ускоряет процесс построения гипотезы о причине возникновения данного нарушения и составления алгоритма дальнейшей диагностики для подтверждения или отрицания данного предположения [1].

После проведенного тестирования мы получили следующие результаты, которые отражены в Таблице 1.

По результатам тестирования и анализа полученных результатов следует, что у школьников исследуемой группы с нарушениями осанки во фронтальной плоскости показатели уровня развития физических качеств, а также функционального состояния значительно снижены по сравнения с показателями здоровых детей. Это говорит о том, что у детей с асимметричной осанкой, для которой характерен мышечный дисбаланс, одни группы мышц находятся в состоянии спазма, а другие, наоборот, слишком расслаблены, приводят к смещениям точек опоры, центры тяжести, снижается устойчивость, координация, гибкость (подвижность).

Таблица 1. Статистические данные об уровне развития физических качеств и функционального состояния детей 10–12 лет

Тесты	Группа здоровых	Исследуемая группа
Наклон назад стоя, см	36,2±4,6	35,5±4,7
Наклон вправо стоя, см	35,6±2,75	34,4±2,72
Наклон влево стоя, см	36,4±2,52	34,6±2,81
Удержание туловища лежа на груди, с	40,4±16,9	33,8±16,3
Удержание туловища лежа на правом боку, с	10,8±4,31	8,8±4,60
Удержание туловища лежа на левом боку, с	9,7±3,90	8,3±2,11
Удержание поднятых ног лежа на спине, с	36,4±13,9	30,9±11,2
Поднимание туловища лежа на спине, раз	29,0±6,3	22,7±9,2
Индекс Руфье	11,2±4,1	12,6±9,8
Проба Штанге, с	29,5±7,1	28,2±37,1
Проба Генчи, с	19,7±6,1	19,1±34,5

За счет неодинакового развития мышц наблюдается различные силовые показатели правой и левой половины туловища, снижение общей силовой выносливости при выполнении статической нагрузки. При этом наблюдается снижение динамической и статической силы мышц брюшного пресса. То есть можно отметить, что силовые показатели заметно снижаются у всех основных мышечных групп, которые непосредственно участвуют в формирования правильной осанки. За счет неодинакового развития мышц также снижается подвижность позвоночника, показатели гибкости при наклоне вправо и влево различаются, а при наклоне назад и вперед значительно уступают показателям здоровых детей.

В функциональном состоянии также имеются различия: функциональные нарушения, связанные с дисбалансом мышц, могут приводить к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы (снижения дыхательных возможностей ребенка), к ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность основных систем организма: центральную нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную в том числе; появляются факторы риска для застойных явлений в грудной клетке, полости малого таза и брюшной полости, ребенок быстро утомляется, появляются головные боли, часто болеет [2].

На втором этапе применялся метод визуальной диагностики – один из методов мануальной медицины, применяемый с целью выявления видимых критериев нарушения статики и динамики опорно-двигательного аппарата, степени их выраженности, их изменчивости под влиянием провоцирующих и лечебных мероприятий.

По результатам проведения визуальной диагностики можно отметить, что у всех исследуемых контрольной группы определена неоптимальная статика, т.е. ассиметричное расположение скелетно-мышечной системы, которое в свою очередь влечет за собой и асимметричное развитие мышц в каждом из исследуемых регионов. В каждом из них наблюдалось отклонение от срединной линии вправо или влево. Это говорит о смещении центра тяжести в данном мышечном регионе относительно центра.

Также фиксировались асимметричные линии горизонтальные линии, соединяющие данный регион, где отмечалась значительная разница расположения правой и левой половины тела. Это указывает на то, что выше расположенная линия региона соответствует расслабленной мышце, которую необходимо укреплять, а противоположная сторона напряжена, ее необходимо расслаблять. При асимметричной осанке важно при помощи физических упражнений выровнять мышечный дисбаланс с помощью асимметричных упражнений, чтобы предотвратить изменения, которые могут привести к закреплению неправильной осанки и привести в дальнейшем к развитию сколиоза.

Выводы. На основе анализа полученных данных нами была разработана коррекционно-развивающая программа восстановления осанки у детей 10–12 лет с применением лечебного плавания и аквааэробики. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма и абсолютно необходима для его нормального формирования и развития. Физические упражнения создают новые условно-рефлекторные связи, которые быстро образуются благодаря высокой пластичности высшей нервной деятельности и интенсивности восстановительных процессов в детском возрасте.

Литература:

1. Васильева Л. Ф. Визуальная диагностика нарушений статики и динамики опорно-двигательного аппарата человека. Иваново: МИК, 2006. 112 с.

2. Громбах С. М. О критериях оценки состояния здоровья детей и подростков В: Вестник АМН СССР, 1991, № 1, с. 29–34.

3. Скиндер Л. А., Герасевич А. Н. Двигательная реабилитация при нарушениях осанки и сколиозе: учебн.-метод. рекомендации. Брест: Изд-во БрГУ, 2006. 36 с.

4. Скиндер Л. А. Комплексная оценка функционального состояния мышц брюшного пресса у детей со сколиозом. В: Мир спорта. 2007, № 1, с. 96–101.

ИГРОВОЙ МЕТОД В РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Зыбина Ольга, Калюжин Владимир,
Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь

Keywords: *coordination abilities, cerebral palsy, play's method, preschool age.*

Abstract*. In the article the results of research on the efficacy of the developed remedial and developmental programs education coordinating abilities in preschool children with cerebral palsy.*

Введение. В настоящее время происходит рост численности детей с неврологической патологией, в частности с детскими церебральными параличами [1]. Детские церебральные параличи характеризуются особенностями нарушений познавательной деятельности, моторной, речевой, а также нервно-психической сферы,

при этом степень выраженности зависит от локализации и тяжести поражения коры головного мозга. Данные особенности оказывают негативное влияние на развитие детей дошкольного возраста и становление личности в целом [3].

Одним из факторов, влияющих на успешное освоение двигательных действий, является достаточный уровень развития координационных способностей [2]. Разный уровень здоровья и сохранных функций лимитирует двигательную активность детей, имеющих нарушение в работе опорно-двигательного аппарата и нервной системы, и требует дифференцированного подхода в выборе средств, методов адаптивной физической культуры, решения коррекционных, компенсаторных задач, сопряженных с процессом физического воспитания детей с детскими церебральными параличами [4, 5].

Цель исследования – оценить эффективность применения коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей игровым способом у детей 9–11 лет с детским церебральным параличом.

Для описания характерных особенностей двигательных нарушений у младших школьников с церебральным параличом возникла необходимость понаблюдать за детьми в процессе учебной и игровой деятельности, что позволило нам судить о физических возможностях детей. В том числе регистрировался и оценивался целый ряд показателей: поведение, взаимоотношения в коллективе, индивидуальные особенности. Мы наблюдали 2 группы младших школьников, каждая из которых состояла из 8 человек во время занятий физической культурой. Было отмечено, сила мышц различных звеньев тела у школьников развита очень слабо.

Методология и организация исследования. Педагогический эксперимент включал в себя три этапа. Цель первого этапа: выявление координационных способностей детей 9–11 лет с нарушением опорно-двигательного аппарата. На втором этапе осуществлялась проверка разработанного комплекса структурно-избирательных упражнений направленных на развитие различных мышечных групп. На третьем этапе определялась эффективность предложенного комплекса упражнений.

Контрольную группу составили 8 школьников с диагнозом ДЦП. Занятия адаптивной физической культурой здесь проводились 2 раза в неделю по 30 минут. Состояли из трех составных частей: подготовительной, основной, заключительной. Каждое упражнение повторять 3–4 раза, постепенно увеличивая до 6–8 повторений. В комплекс вошли следующие группы упражнений, направленных на развитие мышечной силы: с преодолением массы собственного тела, упражнения с внешним сопротивлением, упражнения в изометрическом режиме.

Экспериментальную группу составили 8 школьников с диагнозом ДЦП. Занятия АФК длительностью 10–15 минут в ней проводились по разработанной нами коррекционно-развивающей программе, включающей в себя комплексы упражнений для развития координационных способностей игровым способом.

Игры являются самой приемлемой формой занятия физическими упражнениями с этой категорией детей. Ребенок, включаясь в сюжет игры, становится непосредственным его участником, веселится и радуется, забывая о своих дефектах. Бесконечное разнообразие движений, из которых состоит подвижная игра, оказывает всестороннее воздействие на психофизическое и эмоциональное состояние ребенка, что создает положительные предпосылки для коррекции. Повышение развития

координационных способностей происходит путем систематического применения игр воздействующих на различные группы мышц.

Данная программа была рассчитана на 2 месяца. В экспериментальной группе данный комплекс упражнении выполнялся 2 раза в неделю дополнительно. В комплекс вошли следующие группы упражнений, направленных на развитие мышечной силы: с преодолением массы собственного тела, упражнения с внешним сопротивлением, упражнения в изометрическом режиме.

Анализ результатов исследования. В результате проведенного исследования, о влиянии занятий на развитие координационных способностей у детей школьного возраста с детским церебральным параличом, мы имеем возможность сопоставить данные, которые были получены в начале и в конце исследования. Анализ полученных данных позволяет объективно оценить динамику развития координационных способностей детей с ДЦП и как влияет на их развитие использование дополнительных занятий к уроку адаптивной физической культуры.

Таблица 1. Показатели тестирования координационных способностей у здоровых детей и у детей с ДЦП до начала исследования

Тесты	Здоровые дети	Дети с ДЦП	$t_{факт.}$	P
Прыжок на разметку, см	3,5±1,25	9,1±0,51	4,2	<0,01
Бег по скамейке, с	5,4±1,90	12,4±0,34	3,6	<0,01
Бег к набивным мячам, с	6,9±1,70	14,4±0,14	4,4	<0,01
Бег в заданном ритме, с	10,3±1,04	21,5±1,11	5,4	<0,01
Проба Ромберга, с	30,3±2,01	19,2±1,41	4,5	<0,01
Тест «Фламинго», с	28,2±1,83	21,9 ±1,52	2,6	<0,01

Представленные в Таблице 1 данные результатов всех тестов (прыжок на разметку, бег по скамейке, бег к набивным мячам, бег в заданном ритме, проба Ромберга, «Фламинго») до начала исследования у детей без нарушений и детей с ДЦП, имели статистически достоверные различия. Это свидетельствует о том, что по уровню базового развития координационных способностей показатели контрольных тестов «Фламинго», проба Ромберга, бег по скамейке, бег к набивным мячам, бег в заданном ритме, прыжков на точность, у детей без нарушений намного выше, чем у детей с ДЦП.

В Таблице 2 представлены результаты тестирования уровня развития координационных способностей у детей ЭГ до начала и после окончания цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

Как видно из результатов, представленных в Таблице 2, после занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе точность прыжков, тестов на равновесие и бега в экспериментальной группе статистически достоверно значимо. Это значит, что предлагаемая нами коррекционно-развивающая программа оказывает статистически достоверно выраженное положительное влияние на развитие координационных способностей у детей экспериментальной группы.

Таблица 2. Динамика координационных способностей при применении коррекционно-развивающей программы у детей с ДЦП

Тест	До	После	$t_{факт.}$	P
Прыжки на разметку, см	9,7±0,49	8,3±0,31	4,24	<0,01
Проба Ромберга, с	19,3±1,6	30,4±1,19	5,02	<0,01
Тест «Фламинго», с	22,2±1,7	32,3±1,07	5,37	<0,01
Бег в заданном ритме, с	21,9±1,12	18,2±0,71	2,78	<0,05
Бег по скамейке, с	12,9±0,28	10,8±0,18	6,40	<0,01
Бег к нумерованным мячам, с	14,4±0,14	13,6±0,07	5,01	<0,01

Из этого можно сделать вывод, что разработанная нами КРП позволяет более эффективно развивать КС у детей с ДЦП младшего школьного возраста. Занятия же АФК по стандартной методике, по всей видимости, требуют более длительного времени для достижения такого же результата.

В результате проведения исследования было установлено, что координационные способности у детей 9–11 лет с ДЦП статистически достоверно отстают в развитии от уровня здоровых детей того же возраста без данной патологии и, соответственно, нуждаются в дополнительном развитии.

Выводы. Проведенные исследования установили, что применения на занятиях по адаптивной физической культуре разработанной нами коррекционно-развивающей программы приводит к статистически достоверно выраженным улучшения показателей уровня развития координационных способностей у детей экспериментальной группы, о чем свидетельствовало увеличений значений контрольных тестов проба Ромберга и «Фламинго» и сокращение времени выполнения контрольных тестов по бегу и прыжкам.

Это позволяет рекомендовать применение разработанной нами коррекционно-развивающей программы на занятиях адаптивной физической культуры у детей 9–11 лет с детским церебральным параличом.

Литература:

1. Астрахан Д. Х. Трудности развития детей: виды, характеристика. Коррекционные подходы: учебное пособ. Иркутск, 2001. 135 с.

2. Бадалян Л. О., Журба Л. Т., Всеволжская Н. М. Руководство по неврологии раннего детского возраста. Киев: Здоров’я, 2000. 324 с.

3. Бадалян Л. О., Журба Л. Т., Тимонина О. В. Детские церебральные параличи. Киев: Здоров’я, 2002. 328 с.

4. Бегидова Т. П., Позднякова Т. Л. Интеграция детей с ограниченными возможностями средствами адаптивной физической культуры. В: Теория и практика адаптивной физической культуры и спорта в РФ: сб. науч. статей Сочи, 2004, с. 32–33.

5. Верхлин В. Н. Комплекс упражнений для детей с ДЦП. В: Воспитание и обучение детей с нарушениями развития, 2004, № 4, с. 68–71.

ПРИМЕНЕНИЕ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Крученок Ольга, Калюжин Владимир,
Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь

Keywords: *diseases of respiratory organs, children, special medical group.*
Abstract. *In article the estimation of efficiency of the developed program of recovery in special medical group school-age children with diseases of respiratory organs.*

Введение. В последние годы наблюдается рост числа заболеваний, снижение уровня физического развития и физической подготовленности школьников. Основными причинами такого положения являются гиподинамия и отсутствие заинтересованности в систематических занятиях физической культурой.

Статистические данные свидетельствуют о том, что количество школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, за последние годы значительно возросло.

Согласно данным Минздрава Республики Беларусь, около 70 % всех детских болезней связаны с заболеваниями органов дыхания [1, 3].

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье детей, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия повышают адаптационные возможности организма, расширяют функциональные резервы. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварение, повышает работоспособность и является мощным резервом профилактики различных заболеваний.

Поэтому приоритетным методом сохранения и улучшения здоровья детей среднего школьного возраста является рациональное использование новых разнообразных средств и форм физкультурно-оздоровительных занятий при оптимальной двигательной активности [2].

Целью нашего исследования явилось оценка эффективности разработанной программы восстановления детей среднего школьного возраста с заболеваниями органов дыхания, относящихся к специальной медицинской группе.

Задачи исследования:

1. Изучить функциональное состояние кардиореспираторной системы и физическую подготовленность детей среднего школьного возраста с заболеваниями органов дыхания, относящихся к специальной медицинской группе до применения программы восстановления.

2. Разработать комплексную программу восстановления детей среднего школьного возраста с заболеваниями органов дыхания, относящихся к специальной медицинской группе.

Методология и организация исследования. Исследование проводилось на базе гимназии № 10 и средней школы № 130 г. Минска. В нем принимали участие учащиеся 7–8 классов, занимающиеся в специальной медицинской группе.

Дети контрольной группы занимались в соответствии с учебной программой физического воспитания для средних общеобразовательных школ в специальной

медицинской группе. Дети экспериментальной группы, занимались по предложенной нами программе, которая дополнительно включала: самостоятельное выполнение дыхательной гимнастики Стрельниковой, массаж и дыхательную гимнастику по Бутейко.

В начале педагогического эксперимента нами было выявлено, что уровень физического развития, функционального состояния кардиореспираторной системы и физической подготовленности школьников экспериментальной и контрольной групп в целом были идентичными.

Анализ результатов исследования. Для определения эффективности предложенной нами программы восстановления, мы изучили процентный прирост показателей физического развития, функционального состояния кардиореспираторной системы и уровня физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста с заболеваниями органов дыхания, по состоянию здоровья относящихся к специальной медицинской группе.

Динамика показателей физической подготовленности и функционального состояния кардиореспираторной системы у детей среднего школьного возраста за период эксперимента представлена на рисунках.

Результаты теста на гибкость (наклона вперед) у мальчиков контрольной группы увеличились на 33%, в экспериментальной этот же показатель улучшился на 44%. Показатели челночного бега в контрольной группе улучшились на 1%, в экспериментальной на 2%. Результат прыжка в длину у мальчиков контрольной группы улучшился на 1,5%, в экспериментальной группе – на 2%. При оценке скоростных способностей в беге на 30 м у мальчиков контрольной группы результаты улучшились на 1%, в экспериментальной на 2% (Рисунок 1).

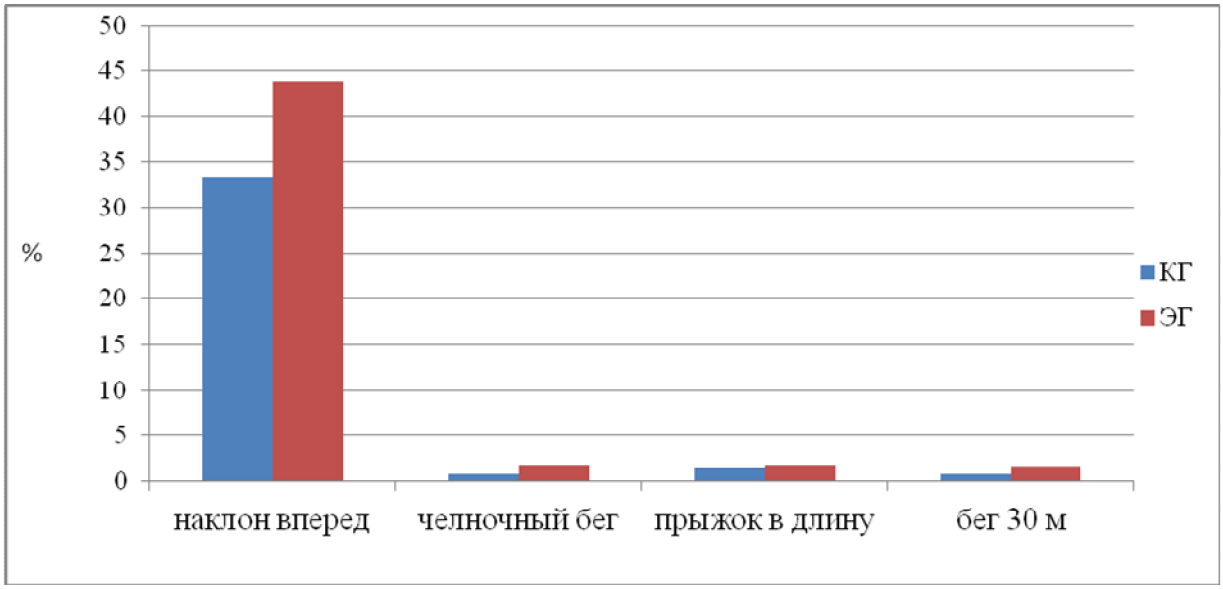


Рис. 1. Динамика показателей физической подготовленности мальчиков контрольной и экспериментальной групп

Результаты наклона вперед у девочек контрольной группы увеличились на 24%, а в экспериментальной группе этот же показатель улучшился на 50% (Рисунок 2).

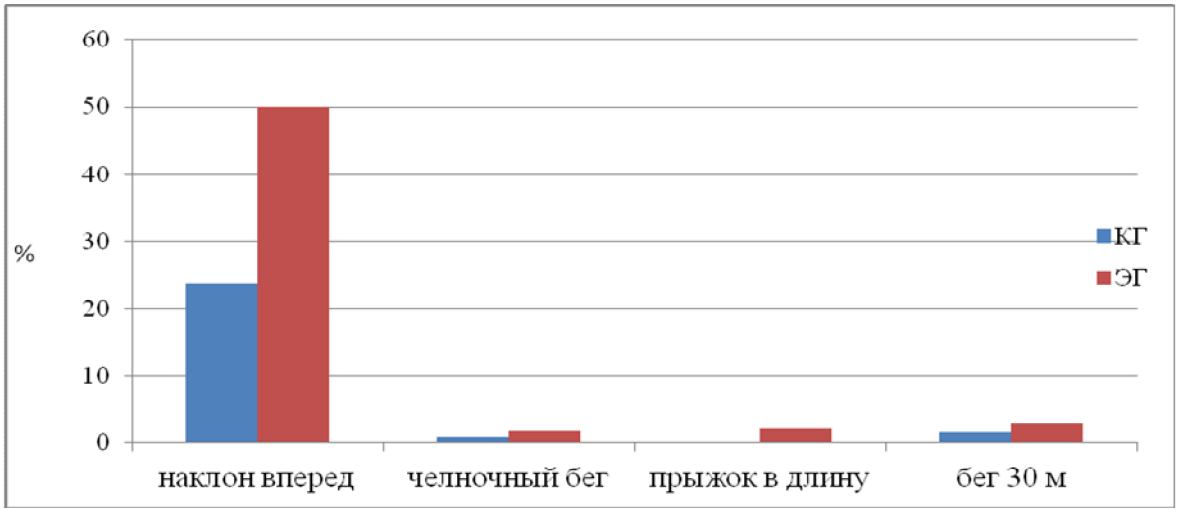


Рис. 2. Динамика показателей физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп

Показатели челночного бега в контрольной группе у девочек улучшились на 1%, в экспериментальной улучшились на 2%. Результат прыжка в длину у девочек контрольной группы не изменился, в экспериментальной же группе увеличился на 2%. В беге на 30 м у девочек контрольной группы результаты улучшились на 1,5%, в экспериментальной группе улучшились на 3%.

Результаты экскурсии грудной клетки у мальчиков контрольной группы после занятий улучшились на 1%; в экспериментальной группе – на 1,5%. Частота дыхания у мальчиков контрольной группы не изменилась. А в экспериментальной группе результаты частоты дыхания снизились на 3,5%. Результаты жизненной емкости легких в экспериментальной группе значительно улучшились по сравнению с контрольной группой и составили 9% и 2,4% соответственно (Рисунок 3).

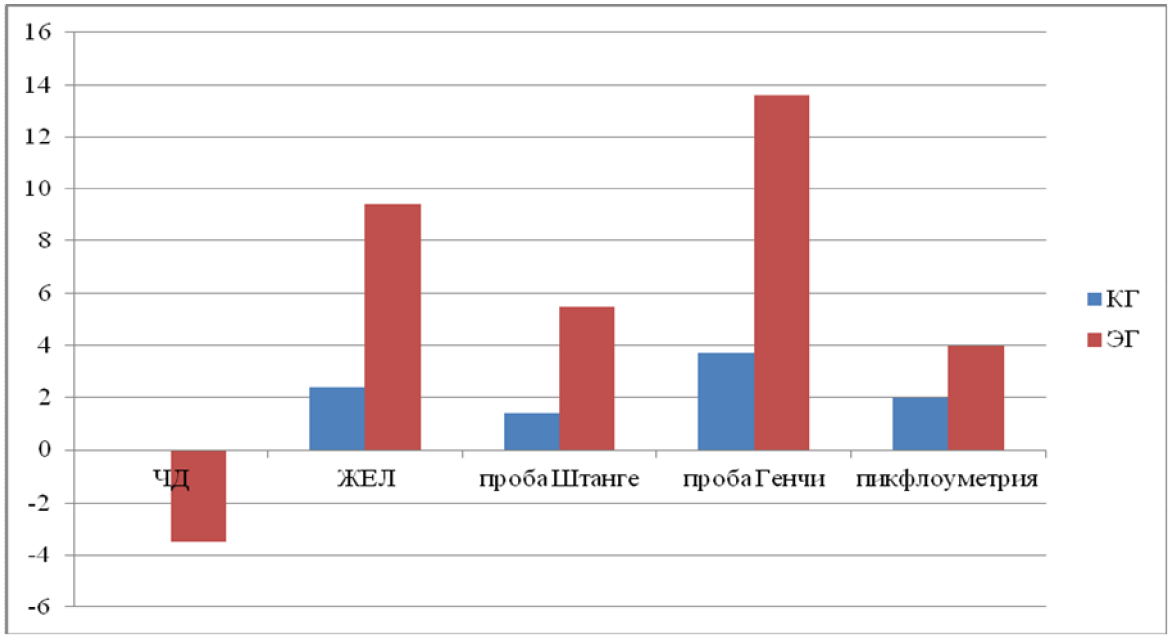


Рис. 3. Динамика показателей функционального состояния кардиореспираторной системы мальчиков обеих групп

У мальчиков контрольной группы результаты пробы на задержку дыхания на вдохе (проба Штанге) улучшились на 1,5%. В экспериментальной группе значительно лучше – на 5,5%.

После проведения пробы Генчи (задержка дыхания на выдохе), результаты у мальчиков контрольной группы увеличились на 3,7%; экспериментальной – на 14%.

Показатели пиковой скорости выдоха в контрольной группе у мальчиков увеличились на 2%, в экспериментальной – на 4%.

Результаты экскурсии грудной клетки у девочек как контрольной, так и экспериментальной групп улучшились на 1%. Частота дыхания у девочек контрольной группы улучшилась на 2%. В экспериментальной группе результаты частоты дыхания снизились на 3,5% (Рисунок 4).

Результаты жизненной емкости легких в экспериментальной группе у девочек улучшились на 9%. В контрольной группе улучшились только на 5,9%.

У девочек контрольной группы результаты пробы Штанге улучшились на 1,5%; в экспериментальной же группе улучшились на 6,5%.

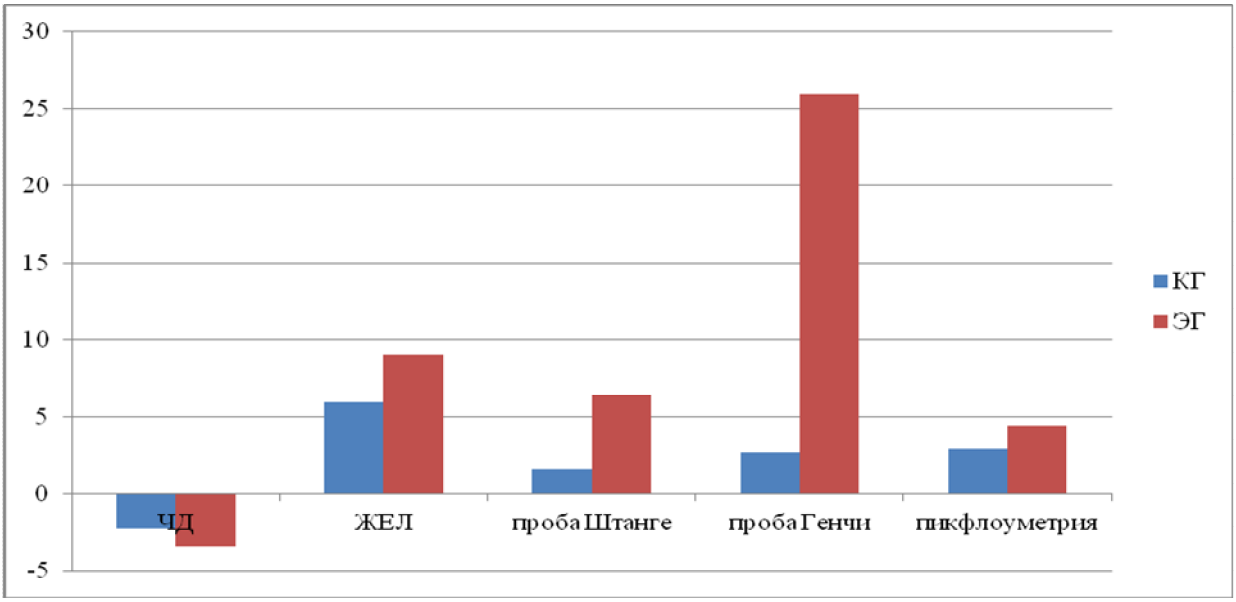


Рис. 4. Динамика показателей функционального состояния кардиореспираторной системы девочек обеих групп

После проведения пробы Генчи, результаты у девочек контрольной группы улучшились на 2,7%; в экспериментальной группе значительно лучше по сравнению с контрольной группой и составили 26%.

Показатели пиковой скорости выдоха в контрольной группе у девочек увеличились на 2,9%, в экспериментальной на 4,4%.

Вывод. Более значимый прирост показателей функционального состояния кардиореспираторной системы и физической подготовленности у лиц экспериментальной группы свидетельствует об эффективности предложенной нами программы восстановления для детей среднего школьного возраста с заболеваниями органов дыхания.

Литература:

1. Васильев В. Г. Среди болезней белорусских детей преобладают заболевания органов дыхания. В: Белорусская деловая газета. 2006, 11 ноября , с. 4.

2. Лукашкова И. Л., Мискевич Т. В. Дыхательная гимнастика: метод. рекомендации. Могилев: МГУ им. Кулешева, 2008. 48 с.

3. Милькаманович В. К. Диагностика и лечение болезней органов дыхания Минск: Полифакт-Альфа, 2007. 360 с.

КОРРЕКЦИЯ ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА ПРИ ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННЫХ КОНТРАКТУРАХ

Манак Наталья,
6 городская клиническая больница, Минск, Беларусь
Панкова Маргарита,
Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь

Keywords: *pedagogical methods (educational experiment), instrumental methods (goniometry) – identification of movement amplitude in the affected shoulder joint; functional testing (assessment of muscle strength of the shoulder girdle); a survey by Oxford Shoulder Questionnaire; methods of mathematical statistics.*

Abstract. *For the first time differential kinesitherapeutic methods of correction of shoulder joint motor functions deficiency based on the manual therapy of contractures have been developed, scientifically substantiated, and tested. Theoretical and methodological aspects on formation of a complex of practices with application of physical exercises, manual therapy of shoulder joint contractures, and postural correction have been developed which promote increase in movement amplitude in a shoulder joint and muscle strength of shoulder girdle of an affected limb, and post rehabilitation social adaptation conditioning.*

Повреждения и травмы плечевого сустава составляют от 16 до 55% в структуре травматической патологии всех крупных суставов человеческого тела. При травмах в условиях неподвижности конечности появляются вторичные изменения в окружающих тканях.

По данным контрольно-экспертной комиссии, причинами снижения или утраты трудоспособности в 36% случаев являются не морфологические, а функциональные изменения, развившиеся в результате травмы. Это может быть обусловлено как недостатками в организации процесса травмы, так и особенностями травмы [1]. В связи с этим назрела необходимость усовершенствования существующих подходов по устранению постиммобилизационных контрактур плечевого сустава, что и определило цель нашего исследования.

Цель исследования – теоретическое обоснование и разработка методики коррекции дефицита двигательных функций плечевого сустава при постиммобилизационных контрактурах.

Методология выполненного исследования включала философский, общенаучный, частнонаучный и конкретно-научный уровни. На философском уровне физическая реабилитация как система в целом, состоящая из отдельных подсистем (компонентов), является объектом применения синергетического подхода в решении методологических

и технологических задач. Общенаучный уровень методологического исследования составили философские аспекты системного подхода в физической реабилитации, которые выражаются в принципе системности, содержание которого раскрывается в понятиях целостности, структурности, взаимозависимости системы и среды, иерархичности и др. В качестве частнонаучной методологии исследования выступали общепедагогические принципы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки. Конкретно-научный уровень составили методы исследования, обеспечивающие получение достоверного эмпирического материала и его первичную обработку: педагогические методы (педагогический эксперимент); инструментальные методы (гониометрия); функциональное тестирование (оценка силы мышц плечевого пояса); проведение опроса при помощи Оксфордского опросника для плеча (Oxford Shoulder Questionare); математико-статистические методы. В исследовании приняли участие 140 лиц зрелого возраста с постиммобилизационными контрактурами плечевого сустава, находящиеся на стационарном этапе реабилитации в Городском клиническом центре травматологии и ортопедии на базе учреждения здравоохранения «6 городская клиническая больница» г. Минска, составившие две идентичные по возрасту, полу и функциональному состоянию группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). Средний возраст пациентов – 51,2±0,45 года. Разработанная нами методика коррекции дефицита двигательных функций плечевого сустава при постиммобилизационных контрактурах, основанная на мануальной разработке контрактур, включает четыре этапа [3]. На первом этапе изучается индивидуальный характер исходных показателей функций плечевого сустава. Второй этап направлен на дифференцированный подбор средств физической реабилитации: физических упражнений (общеукрепляющих и специальных, способствующих развитию амплитуды движений и восстановлению силы мышц плечевого пояса); мануальной разработки постиммобилизационных контрактур, представляющей собой упорядоченную совокупность различных исходных положений, захватов пораженной верхней конечности, движений в плечевом суставе; постуральной коррекции для закрепления результатов активной коррекции. Третий этап**,** предусматривающий реализацию методики: применение комплекса специальных упражнений при травмах плеча (упражнения в различных исходных положениях с использованием гимнастического инвентаря), упражнений с самопомощью прямого действия на грузоблочном тренажере, мануальной разработки контрактур плечевого сустава (с дозированным пересечением болевой границы), постуральной коррекции (лечение положением) плечевого сустава при помощи мешочков с песком, специальных упражнений для укрепления мышц плечевого пояса с использованием резинового бинта. Движения мануальной разработки контрактур плечевого сустава выполнялись в различных исходных положениях пациента: исходное положение – лежа на спине (вращение в плечевом суставе; мануальная флексия (сгибание) плеча; мануальная абдукция (отведение) плеча; мануальная супинация (наружное вращение) плеча; мануальная пронация (внутреннее вращение) плеча); исходное положение – лежа на животе (мануальная флексия плеча с вытяжением рук вперед-вверх; мануальная экстензия плеча; мануальная экстензия плеча с заведением руки за спину). Постуральные упражнения: а) вытяжение плеча, способствующее его флексии; б) вытяжение плеча, способствующее его абдукции; в) вытяжение плеча, способствующее его супинации; г) вытяжение плеча, способствующее его пронации.

Таблица 1. Сравнительная характеристика восстановления антропометрических показателей плечевого сустава в процессе физической реабилитации в экспериментальной и контрольной группах (X±G)

Группы	Исходные показатели	Через 1 неделю	Прирост показателей Δ (%)	Через 2 недели	Прирост показателей Δ (%)	Через 3 недели	Прирост показателей Δ (%)	Прирост показателей исх.-конечн. Δ (%)
Сгибание								
ЭГ	103,47±12,92	123,94±12,85	20,27±7,24	144,49±12,72	16,93±5,06	167,01±13,81	15,76±4,33	62,88 ±1G4,51
КГ	104,16±10,49	116,04±9,92	11,63±3,92	127,91±9,39	10,38±3,15	139,01±9,73	8,74±2,88	34,07±8,42
p	p>0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05
Разгибание								
ЭГ	27,73±5,45	36,76 ±5,70	34,47±16,89	46,87±4,93	28,75±11,02	57,00±4,05	22,33±9,58	111,94±36,04
КГ	27,46±4,85	33,59±5,01	23,10±7,93	40,89±5,26	22,20 ±5,96	49,79±5,72	22,13±6,92	83,99±21,43
p	p>0,05	p<0,05	p>0,05	p<0,05	p>0,05	p<0,05	p>0,05	p<0,05
Отведение								
ЭГ	100,96±9,71	119,79±10,72	18,81±4,94	141,23±11,58	18,10±4,78	165,30±12,70	17,19±4,63	64,55±13,00
КГ	100,64±12,08	112,43±12,20	11,99±4,75	124,51±12,56	10,92 ±3,74	135,50±13,13	8,95±3,29	35,47±10,47
p	p>0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05
Наружная ротация								
ЭГ	34,87±11,05	46,73±12,17	38,14±23,72	60,43±12,99	31,49±13,23	75,61±13,23	26,47±10,10	131,68±59,76
КГ	35,04±7,40	43,36±8,52	24,33±7,40	52,87±9,10	22,70±7,28	63,81±10,58	21,03±7,19	84,75±19,98
p	p>0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05
Внутренняя ротация								
ЭГ	33,23±7,64	45,33±7,87	38,77±15,49	59,69±8,91	32,47±9,55	75,93±9,26	28,01±9,62	136,12±40,89
КГ	33,09 ±7,10	40,83±7,65	24,31±7,55	50,10±8,61	23,23±6,81	60,64±10,11	21,34±7,35	86,64±26,09
p	p>0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05

Педагогический эксперимент (ПЭ) проводился нами в течение трех недель для каждого пациента (15 рабочих дней) в утреннее время суток. Продолжительность занятия, включающего упражнения с самопомощью, комплекс физических упражнений, мануальную разработку сустава, составила 45 минут, в конце занятия применялась постуральная коррекция плечевого сустава. На четвертом этапе осуществляется оценка эффективности методики по динамике изучаемых параметров [1, 2].

В процессе реабилитации проводилась еженедельная оценка двигательных функций плечевого сустава у лиц обеих групп. В начале ПЭ исходные данные как в ЭГ, так и в КГ были практически на одном уровне (Таблица 1). К концу ПЭ в процессе реализации методики функциональное состояние суставного аппарата травмированной верхней конечности лиц ЭГ значительно превышает КГ по большинству показателей. После применения авторской методики также достоверно улучшились средние показатели силы в ЭГ на 135,85±71,31%; в КГ – на 97,05±51,87% ($p<0,05$).

В процессе проведения исследования нами был использован Оксфордский опросник для плеча (Oxford Shoulder Questionnaire), который применяется у лиц, перенесших операцию на плечевом суставе для контроля динамики восстановления и оценки исходов оперативного лечения, а также для оценки исходов физической реабилитации больных и качество их постреабилитационной социальной адаптации. Опросник состоит из 12 вопросов, на которые пациент дает ответ по одному из пяти вариантов. При этом пять вопросов отражают выраженность болевого синдрома, семь – повседневную жизненную активность пациента. Опрос проводился до и после применения комплексных методик физической реабилитации. В процессе опроса до начала проведения ПЭ нами не было выявлено различий: исходные данные в ЭГ составили от 4,34±0,76 балла до 3,67±0,83 балла; в КГ – от 4,34±0,72 балла до 3,74±0,83 балла ($p>0,05$). Конечные результаты опроса после ПЭ в ЭГ составили от 1,91±0,65 балла до 1,27±0,54 балла; в КГ – от 2,77±0,89 балла до 1,77±0,76 балла ($p<0,05$) (при условии, что наилучший балл – 1), что свидетельствует об улучшении качества постреабилитационной социальной адаптации пациентов обеих групп. Конечные результаты опроса после ПЭ в ЭГ составили от 1,91±0,65 балла до 1,27±0,54 балла; в КГ – от 2,77±0,89 балла до 1,77±0,76 балла ($p<0,05$), что свидетельствует о более значительном улучшении качества постреабилитационной социальной адаптации лиц ЭГ[1,2].

Полученные результаты позволили сделать следующие выводы:

1. При разработке методики коррекции дефицита двигательных функций плечевого сустава у пациентов с постиммобилизационными контрактурами учитывались такие индивидуальные объективные предпосылки упорядочения структуры и содержания процесса реабилитации, как: индивидуальные особенности нарушения функций; исходный двигательный потенциал лиц с травмами плечевого сустава; вторичные общие и местные проявления травмы; необходимость комплексного использования физической реабилитации, предусматривающее одновременное восстановление функциональных возможностей поврежденной конечности.

2. Доказана эффективность разработанной методики коррекции дефицита двигательных функций плечевого сустава при постиммобилизационных контрактурах, выразившаяся не только в более высокой, по сравнению с традиционной, динамике морфофункциональных показателей поврежденного плечевого сустава, но и в

снижении сроков восстановления трудоспособности до 3–4 недель, тогда как общепринятые сроки восстановления в среднем составляют 6–10 недель. Экспериментально доказано, что основополагающим, системообразующим и наиболее эффективным компонентом предлагаемой методики является мануальная разработка травмированного плечевого сустава. Аналоги разработанной методики в литературе отсутствуют.

Литература:

1. Панкова М. Д., Манак Н. В. К проблеме восстановления функций плечевого сустава после развития постиммобилизационных контрактур. В: Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI межд. науч. конгр. Ч. 2 Минск, 2007, с. 260–262.

2. Манак Н. В., Панкова М. Д. Использование инновационных методик физической реабилитации при лечении постиммобилизационных контрактур плечевого сустава. В: Ученые записки: сб. рец. науч. тр. Минск, 2010, Вып. 13, с. 169-177.

3. Манак, Н. В. Панкова М. Д., Броновицкая Г. М. Физическая реабилитации при ограничениях подвижности плечевого сустава: пособие для студентов. Минск: БГУФК, 2011. 90 с.

ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ РАЗЛИЧНОЙ ЭТИОЛОГИИ

Милякова-Роман Елена, Ващенко Марина,
Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Keywords: *hydrorehabilitation features, children with diseases of various etiologies*
Abstract. *Hydrorehabilitation features, children with diseases of different etiologies.*

Актуальность. В гидрореабилитации детей различают следующие упражнения: плавание свободное; плавание с использованием элементов облегчения (ластами, пластмассовыми и пенопластовыми дисками, плотиками, надувными резиновыми предметами); плавание, имитирующие различные спортивные стили; различные игры в воде, такие как подвижные и малоподвижные; игры с передвижением по дну бассейна; имитация элементов водного поло и другие. Однако, в отдельных случаях, большинство из них практически неприменимы в силу особенностей заболевания ребёнка.

Какие именно упражнения следует выполнять тому или иному больному - зависит от рода заболевания и от целей, которые преследуются при выполнении этих упражнений.

Поэтому мы задались целью выделить некоторые особенности в подборе упражнений гидрореабилитации детей, которые на наш взгляд, играют существенную роль в их выздоровлении.

Задачи исследования.

1**.** Анализ существующих систем гидрореабилитации детей.

2. Описание персональных систем гидрореабилитации для детей с заболеваниями различной этиологии.

3. Выделение особенностей в подборе упражнений гидрореабилитации детей.

4. Систематизация и обобщение методов и средств гидрореабилитации детей, адекватных заболеваниям различной этиологии.

Методы и организация исследования.

Для решения задач, поставленных в работе использовались определённые теоретические методы-операции, методы-действия (А. М. Новиков, Д. А. Новиков, 2007, 2010) и следующие эмпирические методы-операции: 1. Изучение литературы, документов и результатов деятельности. 2. Наблюдение. 3. Эксперимент**.**

В эксперименте приняли участие 3 ребёнка 6-11лет, занимающиеся в частном реабилитационном клубе «АВАТАР» (адрес: ул. Г. Гроссу 4) с заболеваниями различной этиологии: амиотрофия Кугенберга-Валендера, болезнь Пертеса, несовершенный остеогенез (хрустальная болезнь).

Эксперимент проводился в период с декабря 2013 по июль 2014 года. Эксперимент заключался в том, что в процессе гидрореабилитации применялись упражнения, адекватные заболеваниям детей и тесты, которые на наш взгляд, будут эффективными для определения качества двигательного действия. К ним следует отнести: 1. Задержка дыхания на вдохе на животе в воде, пассивно.2. Задержка дыхания на выдохе на животе в воде, пассивно.3. Задержка дыхания на выдохе с работай ног на животе в воде.4. Задержка дыхания на выдохе с работай ног на животе в воде.

Результаты и их обсуждение.

В результате анализа существующих систем гидрореабилитации детей, мы обнаружили, что они включают следующие физические упражнения, которые выполняются при различной глубине погружения ребёнка в воду (до пояса, до плеч, до подбородка):

1. Активные и пассивные упражнения, которые проводятся с элементами облегчения и отягощения (к примеру, с водными гантелями, пенопластовыми плотиками).

2. Упражнения с усилием у бортика.

3. Упражнения, выполняемые в упоре о стенку бассейна, о ступени бассейна, о поручень, с использованием всевозможных предметов и приспособлений, таких как гимнастические палки, мячи, подвесные кольца, подвесной стульчик, надувные резиновые предметы, ласты для ног, ласты-перчатки и т.д.).

4. Упражнения, которые имитируют чистые или смешанные висы.

5. Упражнения, выполнение которых приводит к мышечному расслаблению и растяжению позвоночника.

6. Упражнения с применением механотерапевтических аппаратов и приспособлений.

7. Различные дыхательные упражнения.

8. Различные виды ходьбы в воде [5, 6, 8].

Также, важно следить за соблюдением температурных норм.

Для детей наиболее комфортной считается температура воды в бассейне 28-32 градуса. Однако, если у больного заболевание опорно-двигательного аппарата, то температура воды при проведении лечебных процедур должна быть не меньше 35-37 градусов.

После изучения существующих систем гидрореабилитации детей, мы можем дать описание персональных систем гидрореабилитации для детей с заболеваниями

различной этиологии и выделить общее и особенности в подборе упражнений гидрореабилитации**.**

Спинальная мышечная атрофия [1, 4, 14].

Для спинальных мышечных атрофий характерно нарушение работы поперечнополосатой мускулатуры ног, а также головы и шеи. У больных отмечаются нарушения произвольных движений - ползание, ходьба, удержание головы, глотание. Мышцы рук обычно не страдают. Для спинальных амиотрофий характерно сохранение чувствительности, а также отсутствие задержки психического развития.

Рис. 1. Спинальная мышечная атрофия. Реабилитация при спинальной мышечной атрофии

Лечебная физическая гимнастика на суше:

1. Разработка голеностопа.
2. Разработка коленного сустава.
3. Разработка тазобедренных суставов.
4. Упражнение «ножницы».
5. Упражнение «велосипед».
6. Упражнение «мостик»- поднимание таза, ноги согнуты в коленях.
7. Наклонны вперед.
8. Поднимание прямых ног.
9. Отжимание на руках.

Для ребенка со спинальной мышечной атрофией Кугенберга-Валендера, предусмотрены следующий комплекс гидрореабилитации**:**

1. Постановка правильного дыхание в воде.
2. Разрабатывание локтевого и плечевого сустава.
3. Разрабатывание коленного и тазобедренного сустава.
4. Плавание на животе с плавательной доской.
5. Плавание на спине с плавательной доской.
6. Упражнение на животе с использованием верхних конечностей- гребок вперед затем пронос прямой руки над головой, локти прямые.
7. Упражнение на спине, гребок назад обеими конечностями затем пронос над головой, локти прямые.
8. Поднимание корпуса из положения стоя с утяжелителям.
9. Поднимание нижних конечностей с утяжелителями.

10. Плавание «на ногах» в ластах.

Несовершенный остеогенез [1, 4, 13].

Будучи генетическим нарушением, НО является аутосомно-доминантным дефектом. В большинстве переданным по наследству от родителей, однако, возможна и индивидуальная спонтанная мутация.

Рис. 2. Несовершенный остеогенез. Реабилитация при несовершенном остеогенезе

Лечебная физическая гимнастика на суше [6].

1. Отведение прямых рук в стороны с гантелями.
2. Наклоны вперед
3. Поднимание корпуса из положения на спине с гантелями.
4. Упражнение «мостик»- поднимание таза ноги и руки прижаты к полу.
5. Упражнение «Березка». Поднятие корпуса вверх, лопатки прижаты к полу.

Комплекс гидрореабилитации**:**

1. Правильная постановка дыхания в воде.
2. Разогревание нижних и верхних конечностей.
3. Упражнение «Морская звездочка», ребенок должен полностью расслабиться вытянуть конечности и как можно дольше самостоятельно лежать на спине.
4. Упражнение «Бомбочка»- согнуть колени под себя прижаться лицом к ним, спину округлить, задержав дыхание, опустить лицо в воду, остаться в данном положение как можно дольше,
5. Плавание на животе с плавательной доской, работают нижние конечности
6. Плавание на спине с плавательной доской, работают нижние конечности.

7. Упражнение на животе с использованием верхних конечностей. Грибок вперед, пронос прямой руки над головой, локти прямые

8. Упражнение на спине с использованием верхних конечностей. Гребок назад, пронос руки над головой, локти прямые.

Болезнь Пертеса [1, 4, 12].

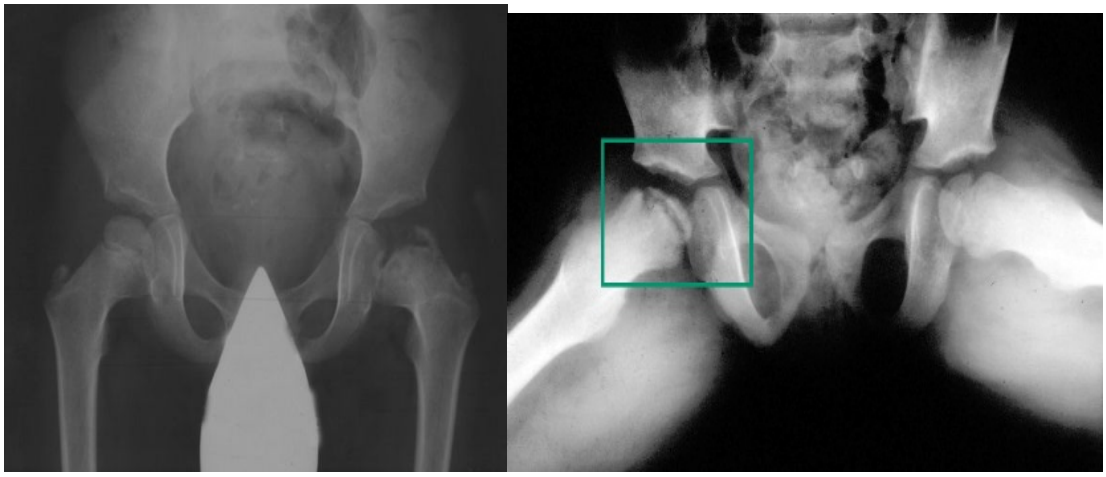


Рис. 3. Болезнь Пертеса. Реабилитация при болезни Пертеса

Лечебная физическая гимнастика на суше [5, 6].

1. Поднимание согнутой ноги.
2. Круговые движения прямой ногой.
3. Поднимание вытянутой ноги.
4. Отведение прямой вытянутой ноги в сторону.

Положение на боку:

1. Поднимание вытянутой ноги вверх.
2. Отведение вытянутой ноги в сторону.
3. Круговые движение вытянутой ногой.

Положение на животе:

1. Сгибание ноги.
2. Отведение согнутой ноги в сторону.
3. Отведение вытянутой ноги в сторону.
4. Поднимание согнутой ноги вверх

Комплекс гидрореабилитации в воде:

1. Постановка правильного дыхание в воде.
2. Разогревание суставов нижних конечностей.
3. Поднимание и опускание прямых ног, держась за поручень.
4. Поднимание и отведение согнутых ног.
5. Круговые движение согнутых ног.
6. Упражнение «лягушка», разведение обеих ног одновременно.
7. Плавание на животе с плавательной доской с разведением ног.
8. Плавание на животе руки в «стреле» разведение ног с утяжелителям [6, 8, 9].

После изучения существующих систем гидрореабилитации детей, описания персональных систем гидрореабилитации для детей с заболеваниями различной

этиологии и выделения общих упражнений в подборе средств гидрореабилитации, мы систематизировали данные средства**.**

Упражнения одинаковые для всех.

1**.** Постановка правильного дыхания

2. Упражнение «Бомбочка».

3. Плавание на груди с плавательной доской, работают только ноги.

4. Плавание на спине с плавательной доской, работают ноги.

5. Плавание в координации на груди, совокупность работы ног и рук.

6. Плавание в координации на спине, одновременная работа рук и ног.

Для того, чтобы систематизировать и обобщить эффективность вышеперечисленных методов и средств гидрореабилитации детей, адекватных заболеваниям различной этиологии мы провели небольшой эксперимент по оценке реакции организма больных на дозированную работу мышц при выполнении физических упражнений в воде (Таблица 1).

Таблица 1. Результаты измерения качества дыхания у детей с заболеваниям различной этиологии в процессе гидрореабилитации

Имя	Задержка дыхания на вдохе на животе, пассивно		Задержка дыхания на выдохе на животе, пассивно		Задержка дыхания на выдохе с работай ног на животе		Задержка дыхания на выдохе с работай ног на животе	
	X1	X2	X1	X2	X1	X2	X1	X2
Матей	04,85	11,87	04,34	09,55	05,93	10,08	07,23	08,13
Артем	16,00	22,00	08,00	12,00	21,00	19,06	12,00	15,97
Саша	17,00	38,00	11,64	19,00	14,67	21,00	07,47	08,05

X1 – показатели в начале эксперимента.

X2 - показатели в конце эксперимента.

Если считать, что эффективными для определения качества двигательного действия можно использовать данные тесты, то динамика полученных результатов констатирует об эффективности подобранных упражнений на данном этапе исследования.

Выводы.

1. В процессе анализа существующих систем гидрореабилитации детей, мы пришли к выводу о том, что существуют определённые физические упражнения, которые выполняются при различной глубине погружения ребёнка в воду: активные и пассивные упражнения; упражнения с усилием у бортика; упражнения, выполняемые в упоре о стенку бассейна; упражнения, которые имитируют чистые или смешанные висы; упражнения на расслабление и растяжение позвоночника; упражнения с применением механотерапевтических аппаратов и приспособлений; ходьба в воде и дыхательные упражнения.

2. При описании персональных систем гидрореабилитации для детей с заболеваниями различной этиологии мы выделили особенности в подборе упражнений.

А также мы выделили общность упражнений. Она заключается в следующем: 1**.** упражнения для установки правильного дыхания; упражнение «Бомбочка»; плавание на груди с плавательной доской (работают только ноги); плавание на спине с плавательной доской (работают ноги); плавание в координации на груди (совокупность работы ног и рук) и плавание в координации на спине (одновременная работа рук и ног).

3. При определении эффективности подобранных упражнений, мы выявили их результативность на данном первичном этапе формирования персональных систем гидрореабилитации для детей с заболеваниями различной этиологии. Однако, следует отметить недостаточность данных тестов и данной математической интерпретации полученных результатов для регистрации реальных изменений в состоянии здоровья детей.

Литература:

1. *Бадалян Л. О. Детская неврология. Москва: Медицина, 1984*

2. Белова Г. И., Шамарин Т. Г. К вопросу о патогенезе церебральной гемиатрофии у детей с гемипаретической формой детского церебрального паралича. В: Актуальные вопросы неврологии и психиатрии детского возраста: тезисы докладов. Ташкент, 1984, с. 48–49.

3. Бернштейн Н. А. О построении движений. Москва: Медгиз, 1947. 51 с.

4. Большая Советская энциклопедия. Т. 40. Москва, 1957. 686с.

5. Брагина Б. Д., Китаев В. Ф. Влияние темпа и шага на скорость плавания. В: На голубых дорожках. Москва, 1969, с. 97–107.

6. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Академия, 2005. 432 с.

7. Выготский Л. С. Основы дефектологии: собр. соч. Т. 5. Москва: Педагогика, 1983. 367 с.

8. Гайгрсоки Г. В. Подводное «плавание» – как метод лечения двигательных расстройств у детей при перенатальном поражении центральной нервной системы. В: Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабелитация: материалы Всеросс. науч.-практ. конф. Санкт Петербург: Плавание, 2001. 140 с.

9. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным. Москва: Аст, Аквариум, 2004. 94с.

10. Модели обучения технике плавания: учебник. / Под ред. А. И. Архипова и др. Москва: Проспект, 2003. 235с.

11. Осокина Т. И. Как научить детей плавать. Москва: Просвещение, 2002. 80с.

12. http://www.turner.ru/tzb_perf.html

13. https://ru.wikipedia.org/wiki/Несовершенный_остеогенез).

14.http://www.dnalab.ru/#, https://ru.wikipedia.org/wiki/Спинальная_мышечная_атрофия

КИНЕТОТЕРАПИЯ И КИНЕТОПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕС-КЛУБА

Погорлецки Ала,
Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу
Фрунзе Анна,
Спортивный клуб «Niagara», Кишинэу

Keyword *obesity, physiotherapy, children, school, methods of functional assessment.*

Abstract. *Physical activity is any movement of the body that requires the use of our skeletal muscles, which in turn requires energy expenditure. This energy expenditure is basic to weight control. Aerobic exercise prescriptions and recommendations for strength/resistance training must go hand in hand with reduced food intake, and the progression of activity should be gradual, scientifically based, and tailored individually to each person.*

Актуальность тематики исследования. Ожирение – одно из самых распространенных в мире хронических заболеваний. Всемирная организация здравоохранения признала ожирение эпидемией XXI века. В настоящее время в большинстве стран Европы ожирение (ИМТ ≥ 30 кг/м^2) имеют более 20% населения, и этот показатель имеет тенденцию к росту. Предпринятое нами исследование посвящено изучению возможности реализации кинетотерапевтической программы реабилитации лиц с ожирением в условиях современного фитнес клуба.

Организация и методология исследования. Исследование проводилось на базе спортивного клуба Niagara CLUB мун. Кишинев в период с 01. 10. 13 по 01. 05. 14. Участниками исследования являлись мужчины в возрасте от 32 до 38 лет с существенным превышением должной массы тела.

Общие и специальные методики функциональной оценки [1, 4, 5]

- осмотр пациентов – оценка внешнего вида, типа ожирения, наличие трофических изменений, уровня развития мускулатуры, количества подкожного жира.

- при проведении анамнеза уделяли внимание следующим особенностям: наличие заболеваний и функциональных нарушений сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, особенности образа жизни, питания, профессиональной деятельности, вредные привычки

- методы антропометрии: измерение массы тела, роста, объемов талии и бедер.

- Тест Купера, или 12-ти минутный беговой тест.

- Индекс Кетле, или индекс массы тела (ИМТ).

- Метод биоимендансометрии, или биоэлектрического сопротивления позволяет контролировать процентное соотношение мышечной и жировой ткани организма. В норме доля жира в теле у мужчин 10-18 % (Рисунок 1).

Рис. 1. Внешний вид мужчин в зависимости от содержания жира

Разработанная программа физической реабилитации включала следующие мероприятия [2, 3, 5]:

1.Комплекс лечебной гимнастики, включающий ОРУ в аэробном режиме.

2.Кардиотренировки при помощи велоэргометра и эллипсоидного тренажера.

3.Комплекс специальных упражнений на тренажерах для силовой тренировки отдельных групп мышц (2 раза в неделю).

4.Гидрокинезотерапия (занятия в бассейне 2 раза в неделю по 35-45 мин).

5.Дозированнаяходьба, бег, прогулки.

6.Сквош.

7.Рекомендации по рационализации питания:

- Снижение жира и углеводов в рационе.
- Стабильное количество белков.
- Ограничение количества поваренной соли до 5-8 г в день.
- Исключение алкогольных напитков и возбуждающих аппетит блюд.
- Режим 5-6 разового дробного питания
- Употребление продуктов, способствующих нормальной работе кишечника (чернослив, курага, свекла).

Результаты и их обсуждение

Активное развитие сети фитнес-клубов и увеличение количества занимающихся в них позволяют рассматривать фитнес как массовую форму первичной и вторичной кинетопрофилактики, в том числе и ожирения [2]. Большинство фитнес-клубов предлагают следующие варианты физических тренировок и услуг:

А. Тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной систем и общей выносливости

- уроки аэробики разных уровней сложности и интенсивности;
- уроки сайкла (занятия на велотренажерах) разной интенсивности;
- подвижные игры (теннис, баскетбол, сквош и др.);
- кардиотренажеры: велотренажеры, беговые дорожки.

В. Тренировка силы и выносливости мышц, гибкости и подвижности суставов:

- лечебно-оздоровительные (пилатес, занятия на фитболах, йога и т.д.).
- силовые тренажеры для всех групп мышц, свободные веса.

С. Инфраструктура клуба также обычно включает сауны, бани, гидромассажные ванны, инфракрасные кабины, солярии. Во многих фитнес-клубах есть бассейны, где посетители имеют возможность плавать и заниматься аквааэробикой.

Из вышесказанного мы можем сделать вывод, что современный фитнес-клуб обладает широкими возможностями для реализации задач кинетотерапевтических программ, реабилитации и профилактики ожирения в виде комплексного применения лечебной гимнастики, тренажёров, спортивных игр, бассейна, сауны и массажа [2, 3, 5].

В исследовании приняли участие восемь молодых мужчин с существенным превышением должной массы тела. По исходным данным группа участников эксперимента является выровненной по возрасту (в среднем 34, 25 года), массе тела (110,25 кг). Среди вредных привычек отмечено курение (4 из 8). По роду профессиональной деятельности 7 из 8 участников являются сотрудниками офисов: менеджер, экономист. Характерной особенностью для всех участников исследования является малоподвижный образ жизни (как в рабочее, так и во внерабочее время). Четверо из участников исследования отметили, что у них в течение последних двух лет был диагностирован гастрит, который к настоящему времени перешел в хроническую форму. Трое участников исследования отметили, что в последнее время их стали беспокоить головные боли и недомогания, обусловленные повышением артериального давления (обычно после стрессовых ситуаций).

На начальном этапе исследования масса тела участников исследования составляла в среднем 110,25 кг (Таблица 1). ИМТ при этом равнялся от 31,7 до 35.9, что соответствует ожирению II степени и представляет высокий риск для состояния здоровья. После реализации реабилитационной программы масса тела уменьшилась до 98 кг в среднем, при этом ИМТ снизился до 30,25, что соответствует I степени ожирения, при этом риск для здоровья устанавливается как повышенный.

Таблица 1. Результаты исследования ИМТ

№ пациента	Рост, см	Масса тела, кг	ИМТ	Степень ожирения
Первичное тестирование				
1	182	110	33,3	II
2	188	111	31,7	II
3	178	110	34,3	II
4	176	105	33,8	II
5	180	103	32,2	II
6	180	111	34,3	II
7	178	117	35,8	II
8	180	115	35,9	II
Средн.	180,25±2,3	110,25±1,4	33,9±0,9	II
Вторичное тестирование				
1	182	95	28,7	I
2	188	103	29,4	I
3	178	98	30,6	I
4	176	92	29,6	I
5	180	91	28,4	I
6	180	99	30,6	I
7	178	102	32,2	II
8	180	104	32,5	II
Средн.	180,25±2,3	98,0±2,1	30,25±1,1	I

Результаты измерений объемов талии и бедер у участников исследования отражены на Рисунке 2. На начальном этапе исследования объем талии у участников исследования составил от 120 до 135 см, в среднем 127,8 см, а объем бедер - от 115 до 128, в среднем 122 см. В ходе осмотра нами отмечено характерное абдоминальное ожирение, где объем талии значительно превышает объем бедер. При вторичном тестировании выяснили, что участники исследования «постройнели»: объем талии достиг 116,6 см, а бедер- 110,4 в среднем. При первичном тестировании соотношение ОТ/ОБ в среднем равнялось 1,04, а при вторичном- 1,01.

Проведение теста Купера на начальном этапе исследования позволило нам установить уровень физической подготовки участников исследования и аргументировано приступить к разработке реабилитационной программы. Участники исследования за 12 минут смогли преодолеть расстояние от 2050 до 2400 м, в среднем 2225 м. Пришли к выводу, что у троих участников исследования хороший уровень физической подготовки, у троих- удовлетворительный, и у двоих – плохой. Средний показатель по группе 2225 м, что соответствует удовлетворительному уровню физической подготовки. При вторичном тестировании расстояние, преодоленное участниками исследования, существенно увеличилось, в среднем 2419 м, что соответствует хорошему уровню физической подготовки.

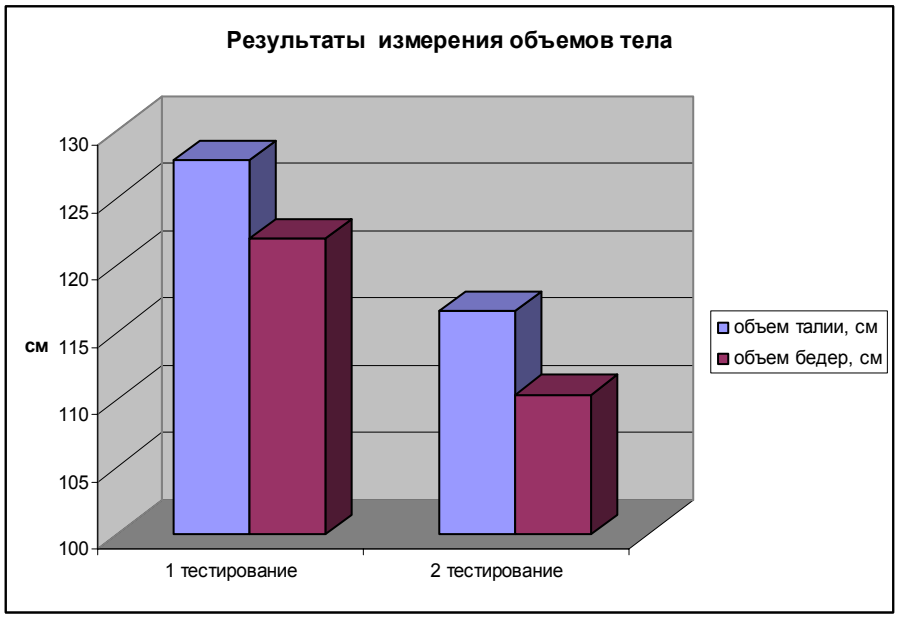


Рис. 2. Результаты исследования объемов тела

Особый интерес представляют наблюдения, выполненные нами в ходе проведения теста. При первичном тестировании все участники использовали и бег, и ходьбу, т.е. нуждались в отдыхе. При вторичном тестировании семеро участников исследования с легкостью бежали все 12 мин, и только один из участников использовал как бег, так и ходьбу.

Анализ полученных данных позволил нам сделать вывод о существенном росте уровня физической подготовленности участников исследования в ходе реализации реабилитационной программы.

В результате анализа данных, полученные в ходе биоимпендансометрии пришли к выводу, что уровень мышечной массы, увеличился у всех участников исследования на 4-6 кг. Особый интерес представляют результаты, отражающие содержание жира в организме. Данные о процентном содержании жира в организме и показатели висцерального жира приведены в Таблице 2.

На начальном этапе исследования % жира в организме составлял от 26 до 35,8%, в среднем- 28,64. При этом показатель висцерального жира в среднем по группе равен 12,37, что превышает норму. При вторичном тестировании уровень жировых отложений уменьшился до 23,56%, показатель висцерального жира вошел в диапазон нормы.

В заключение хотелось бы отметить, что после проведенных реабилитационных мероприятий показатели функционального состояния участников исследования значительно улучшились. Разумное сочетание диетотерапии и двигательной активности с преобладанием аэробных нагрузок позволило участникам исследования существенно снизить массу тела. Адекватное применение механотерапии, проработка определенных групп мышц способствовали увеличению мышечной массы и снижению содержания жира в организме. Условия современного фитнес-клуба располагают условиями, способными помочь лицам с избыточной массой тела не только снизить вес, но и укрепить здоровье.

Таблица 2. Содержание жира и показатель висцерального жира (по результатам биоимпендансного анализа)

№ пациента	Первичное исследование			Вторичное исследование		
	Масса тела	% жира	Показатель висцерального жира	Масса тела	% жира	Показатель висцерального жира
1	110	26	13	95	22	9
2	111	27,8	13	103	24	10
3	110	27	12	98	22	8
4	105	25	12	92	20,6	8
5	103	24	12	91	22	8
6	111	28	12	99	22,7	8
7	117	35,8	12	102	28,1	11
8	115	35,5	13	104	27,1	10
Средн.	110,25±2,6	28,64±1,2	12,37м±0,6	98,0±1,3	23,56±0,8	9

Примечание: норма содержания жира у мужчин- 10-18% показатель висцерального жира в норме- 1-11

Выводы

1. В ходе исследования улучшились физическая подготовленность и состояние сердечно-сосудистой системы участников, о чем свидетельствуют результаты теста Купера.

2. После реализации реабилитационной программы масса тела уменьшилась в среднем по группе на 12,25 кг, что соответствует 3 кг в месяц. При этом ИМТ снизился с 33,9 до 30,25 что свидетельствует о снижении степени ожирения по группе со II до I.

3. Результаты биоимпендансного анализа свидетельствуют, что снижение массы тела у участников исследования произошло в основном за счет снижения содержания жира, мышечная масса при этом увеличилась.

Литература:

1. Иванов Г. Г., Балуев Э. П., и др. Биоимпедансный метод определения состава тела. В: Вестник РУДН, сер. Медицина. 2000, № 3, с. 66–73.

2. Калинина Е. А. и др. Фитнес-тренировки: плюсы и. В: Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2011, №4, с. 58-61.

3. Купер, К. Питание и здоровье: Аэробика для хорошего самочувствия Москва: ФиС, 1999. 148 с.

4. Мартиросов Э. Г. Николаев Д. В., Руднев С. Г. Технологии и методы определения состава тела человека. Москва: Наука, 2006. 248 с.

5. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры. Москва: Академия, 2005. 528 с.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИМЕНЕНИЯ КРИОМАССАЖА ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ АМПУТАЦИЮ БЕДРА

Попова Галина, Калюжин Владимир,
Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь

Keywords: *motor function, cryomassage, amputation of the thigh.*
Abstract. *After conducting cryo stump hips prevents ishemic-mechanical tissue damage, reduced spasticity of muscles and faster recreate movements in the joints of the operated limb.*

Введение. Вопросы реабилитации лиц, перенесших ампутацию бедра, на этапе протезирования занимают одно из важнейших мест в ряду социально-педагогических и медицинских проблем. В последние годы наблюдается постоянный рост числа инвалидов данной категории. Ежегодно в экономически развитых странах число ампутаций конечностей достигает 32,3 на 100 тыс. Инвалиды с культёй бедра составляют 70–76% всего контингента инвалидов, нуждающихся в протезировании нижних конечностей, из них примерно 35% – лица трудоспособного возраста, причём, две трети протезируемых инвалидов не возвращается к активной трудовой деятельности, ведут малоактивный образ жизни, не занимаются физической культурой и спортом, в то время как значительное влияние на адаптационные процессы лиц с ограниченными возможностями к изменяющимся условиям социальной среды оказывают именно занятия адаптивной физической культурой. Изучение полной характеристики физических особенностей инвалидов данной категории, причин пороков и болезней культи позволит в дальнейшем избежать значительных трудностей при восстановлении функций их самостоятельного передвижения. Следовательно, для успешного решения общих и специальных задач процесса реабилитации лиц, перенесших ампутацию нижних конечностей, определения дидактической линии педагогического процесса необходим поиск новых адекватных средств, иных педагогических подходов, применяемых при коррекции имеющихся нарушений у лиц данной категории [3, 5, 7].

По данным различных авторов у инвалидов этой категории из-за резкого снижение двигательной активности имеет место повышение периферического сосудистого сопротивления, нарушение метаболизма в тканях культи, увеличение вязкости крови, отёчность мягких тканей. Это способствует снижению тонуса и ослаблению приводящих мышц бедра и его разгибателей, развитию сгибательной, сгибательно-отводящей контрактуры тазобедренного сустава оперированной конечности, и в дальнейшем приводит к перекосу таза, деформации поясничного отдела позвоночника во фронтальной плоскости и появлению симптомов радикулита в пояснично-крестцовой области [1, 6].

Вышеназванные изменения в состоянии опорно-двигательного аппарата у лиц, перенесших ампутацию бедра, не позволяют инвалидам в последствии вести активный образ жизни и заниматься физической культурой и спортом, что свидетельствует о необходимости коррекции различных нарушений опорно-двигательного аппарата применением средств адаптивной физической культуры как можно в более ранние сроки периода реабилитации. Одним из эффективнейших средств адаптивной физической культуры, способствующих улучшению кровообращения в органах и

тканях, является криомассаж (применение массажа с использованием холода в лечебно-профилактических целях). Под действием холода снижается потребность тканей в кислороде, повышается их резистентность к неблагоприятным факторам, уменьшается отёчность, спастичность мышц, тормозится развитие воспалительных реакций [2]. Всё это дает возможность использовать криомассаж как одно из средств адаптивной физической культуры, способствующее регуляции мышечного и сосудистого тонуса культи бедра, что в последствии, позволит инвалиду активно заниматься физической культурой и спортом.

Методология и организация исследования. Нами были обследованы 37 пациентов 20–43 лет, перенесших ампутацию бедра. Причинами ампутаций явились транспортная, бытовая и производственная травмы. Средний срок, прошедший от момента ампутации бедра до проведения исследования составил 6,7 месяца. Изучалась динамика показателей периферического кровотока после выполнения криомассажа,характер болей в культе, величина сгибательных контрактур тазобедренного сустава оперированной конечности, динамика бимеханических параметров ходьбы.

На момент обследования у 31 пациента было выявлено наличие сгибательных контрактур тазобедренного сустава оперированной конечности. С целью нормализации тонуса спазмированных мышц-сгибателей культи бедра в течение 7 дней выполнялся криомассаж этой области.

Анализ результатов исследования. До применения криомассажа культи бедра средняя величина угла сгибания в тазобедренном суставе оперированной конечности составила 14,5±0,85 градусов ($P<0,05$). После проведения курса криомассажа культи бедра степень контрактуры в данном суставе уменьшилась и величина угла сгибания составила 17,3±0,8 градусов ($P<0,05$).

Боли различного характера в культе бедра беспокоили в ночное время 11% обследуемых. После проведения курса криомассажа жалобы на боли в повреждённой конечности остались у 5,4% лиц, перенесших ампутацию бедра. Это свидетельствует о том, что под воздействием дозированного охлаждения снижается чувствительность рецепторов кожи, уменьшается проводимость нервных волокон, а так же происходят изменения в периферическом кровотоке культи бедра. Для восстановления и поддержания термобаланса в мышечных тканях компенсаторно происходит раскрытие резервных сосудов, в результате чего улучшается трофика страдающих от недостатка долженствующего кровоснабжения мышц культи бедра, что так же способствует усилению обезболивающего эффекта криомассажа.

С целью определения влияния криомассажа на состояние периферического кровотока культи бедра реографическое исследование проводилось в покое и через 1 час после проведения криомассажа.

Изучалась динамика индекса периферического сосудистого сопротивления, характеризующего изменение тонуса артериол, изменение реографического систолического индекса, отражающего величину кровенаполнения артериальных сосудов и амплитудно-частотного показателя, пропорционально характеризующего объем кровотока в исследуемом участке тканей [4].

По данным реовазоплетизмографии до применения криомассажа было выявлено снижение интенсивности артериального кровенаполнения сосудов культи бедра, замедление венозного оттока крови и периферическая вазоконстрикция.

После проведения криомассажа культи бедра периферическое сосудистое сопротивление снизилось на 14%, систолический приток крови в исследуемый участок конечности увеличился на 27%, а интенсивность кровообращения выросла на 35%.

При этом улучшились и биомеханические параметры ходьбы. Так, у инвалидов, которым не был проведен курс криомассажа в течение семи дней, темп ходьбы увеличивался в среднем на 20 %, длина шага – на 17 %, в то время как после проведения криомассажа культи бедра темп ходьбы увеличился на 37 %, а длина шага – на 21 %.

Таким образом, данные, полученные при проведении исследования, свидетельствуют о том, что после проведения криомассажа культи бедра происходит расширение мелких и средних сосудов по типу обратной связи вследствие усиленного теплообразования, компенсирующего воздействие холодом. Благодаря этому предотвращается ишемическое повреждение тканей культи бедра, уменьшается спастичность мышц, реже беспокоят боли и быстрее восстанавливаются движения в суставах оперированной конечности, что позволит избежать многих проблем при последующем протезировании. Улучшение периферического кровотока ведёт к снижению вероятности возникновения заболеваний культи бедра в результате пользования протезом, что позволит в дальнейшем сохранить функцию самостоятельного передвижения инвалида, позволит ему вести активный образ жизни.

Вывод. Результаты проведенного исследования позволяют говорить об использовании криомассажа как об эффективном средстве профилактики различных нарушений при восстановлении функции самостоятельного передвижения лиц, перенесших ампутацию бедра, тем самым, способствуя их полноценной социализации и интеграции в общество.

Литература:

1. Виноградов В. И., Витензон А. С., Воскобойникова Л. М. Руководство по протезированию. Москва: Медицина, 2008. 544 с.

2. Дубровский В. И. Массаж. Малая энциклопедия. Москва: Retorika, 2002 464 с.

3. Попов С. Н. и др Физическая реабилитация: учеб. для академий и институтов физической культуры. Ростов на Дон: Феникс, 2004. 608 с.

4. Приходько В. И., Калюжин В. Г., Воскресенская Т. В. Применение компьютерной программы регистрации реовазограмм для контроля за тренировочным процессом спортсменов. В: Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI Междунар. науч. конгр., Ч. 2. Минск: БГУФК, 2007. с. 123.

5. Пустовойтенко В. Т., Волков И. Н. Реабилитация и протезирование инвалидов после ампутации нижних конечностей. Минск: Беларуская навука, 2003. 125 с.

6. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. Москва: Советский спорт, 2007. 608 с.

7. Царёв, О. А. Ампутация конечности у больных с атеросклеротической гангреной. В: Саратовский научно-методич. журнал, 2011, Т. 7, № 4, с. 947–953.

ИГРОТЕРАПИЯ КАК АСПЕКТ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

Попова Галина, Загородний Геннадий, Бань Анна, Петрова Ольга,
Белорусская медицинская академия последипломного образования, Минск, Беларусь

Keywords: *adaptive physical education, the development of motor skills, mental retardation.*
Abstract. *The article discusses the effectiveness of remedial and developmental programs for the development of motor skills in children 10–13 years old with intellectual disabilities and methodology for their practice*.

Введение. Одной из приоритетных задач, стоящих перед органами образования, здравоохранения и социальной защиты, является изыскание новых, наиболее эффективных методов и средств совершенствования и развития двигательных способностей лиц с ограниченными возможностями. Выработка двигательных навыков детей с интеллектуальной недостаточностью затруднена, а в некоторых случаях и невозможна, так как взаимосвязь двигательного навыка и двигательных способностей рассматривается как диалектическое единство [1, 2].

Будучи относительно самостоятельной, независимой от высших интеллектуальных функций и легко упражняемой, двигательная сфера дает богатейшую возможность для компенсации интеллектуального дефекта, поэтому многие исследователи указывают на необходимость и педагогическую значимость работы по коррекции двигательных способностей у детей в комплексе коррекционно-развивающих мероприятий [3, 4].

В процессе занятий физической культурой многие дефекты моторики и физического развития сглаживаются и корригируются, но, тем не менее, остаются серьезным препятствием в овладении детьми бытовыми, школьными и трудовыми навыками. Поэтому уже в начале обучения необходимо совершенствовать самые простые движения, осуществлять контроль за ними, так как исправлять недостатки труднее, чем давать правильное направление в развитии движений. Очень важно, чтобы все навыки и умения формировались на основе правильных элементарных движений. Выбор игротерапии как средства коррекции координационных способностей обусловлен доступностью методики и мотивированной заинтересованностью занимающихся, расширением диапазона доступных занимающимся действий при их взаимном общении в условиях меняющейся ситуации [5–7].

Исходя из вышеизложенного, ***целью*** исследования явилось изучение влияния разработанной коррекционно-развивающей программы на развитие двигательных способностей у детей 10–13 лет с интеллектуальной недостаточностью легкой степени. В исследованиях приняли участие дети в возрасте 10–13 лет с данной патологией, обучающиеся в специальной общеобразовательной школе-интернате № 11.

Методология и организация исследования. В состав контрольной группы вошли 8 детей, которые занимались физической культурой в соответствии со специализированной школьной программой по 35 минут 3 раза в неделю. Экспериментальную группу составили 8 детей, работа с которыми проводилась по специализированной школьной программе 3 раза в неделю по 35–40 минут и дополнительно в форме неурочных занятий ежедневно по 20–25 минут.

Для оценки степени развития двигательных способностей до начала, в процессе проведения и в конце выполнения разработанной нами коррекционно-развивающей программы сенсорно-моторного развития у детей с умственной отсталостью мы применяли следующие тесты, отражающие различные виды двигательных способностей:

- бег 60 м с проходом по брусу (с);
- бег 100 м с остановкой (с);
- бег «змейкой» 100 м (с);
- челночный бег 4×9 м (с);
- бег с препятствиями 60 м (с).

При проведении занятий в контрольной группе использовались следующие упражнения: супинация-пронация стопы, вращение мяча стопой, вращения мяча ногами, разносторонняя ротация, специальные упражнения с гимнастическими палками, сгибание–разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание), сгибание–разгибание рук в упоре лежа о скамью (отжимание), упражнения с набивными мячами.

Коррекционно-развивающая программа, проводимая у детей экспериментальной группы. состояла из 30 занятий, направленных на коррекцию и развитие навыков бега у детей 10–13 лет с интеллектуальной недостаточностью лёгкой степени. Занятия представляли собой комплексы различных вариантов подвижных игр с использованием бега с постепенно усложняющейся задачей: бег на носках, подскоки, боком, со сменой направления, обеганием препятствий и т.д. Изменения в выполнении упражнений выполнялись по различным звуковым сигналам. Данная программа способствовала развитию двигательных способностей и координации движений, внимания, памяти, логического мышления и речи ребенка. На занятиях отмечался повышенный интерес и активность детей при выполнении предложенных упражнений.

Анализ результатов исследования. В Таблице 1 представлены результаты тестирования уровня развития двигательных навыков бега у детей ЭГ до и после занятий по разработаной нами коррекционно-развивающей программы.

Таблица 1. Динамика результатов беговых тестов у детей экспериментальной группы до и после проведения коррекционно-развивающей программы

Тест	До	После	$t_{факт.}$	$t_{табл.}$	P
Бег 60 м с проходом по брусу, с	13,28±0,27	12,31±0,32	2,33	2,15	<0,05
Бег 100 м с остановкой, с	19,48±0,36	18,51±0,23	2,24	2,15	<0,05
Бег «змейкой» 100 м, с	20,07±0,49	18,28±0,57	2,36	2,15	<0,05
Челночный бег 4×9 м, с	12,79±0,26	12,04±0,19	2,31	2,15	<0,05
Бег с препятствиями 60 м, с	12,06±0,25	11,31±0,21	2,17	2,15	<0,05

Предствленые в Таблице 1 результаты тестирования двигательных навыков (простых и усложненных видов бега) детей экспериментальной группы до начала и после проведения обследования показывают, что под воздействием разработанной нами коррекционно-развивающей программы наблюдается статистически достоверно выраженное улучшение уровня развития скоростно-силовых и координационных способностей детей 10–13 лет с умственной отсталостью легкой степени. Об этом

свидетельствовало улучшение времени выполнения всех тестов, что доказывает благотворное влияние разработанной нами программы. Так, показатели тестирования в беге на 60 м с проходом по брусу улучшились на 8 %, в беге на 100 м с остановкой – на 5 %, бега змейкой 100 м – на 10 %, в челночном беге 4×9 м – на 6 %, в беге с препятствиями 60 м – на 7 %. Более низкие показатели прироста в видах бега, требующих преимущественного проявления координационных способностей, объясняются имеющимися нарушениями интеллектуальных функций, вследствие чего усложняется выработка нового двигательного стереотипа.

В то же время у детей контрольной группы, занимавшихся по стандартной программе школы-интерната, хотя и отмечалось некоторое улучшение параметров развития двигательных способностей (навыков бега), но статистически достоверных различий в показателях до и после проведения цикла занятий выявлено не было .

Так, показатели тестирования в беге на 60 м с проходом по брусу улучшились на 1 %, в беге на 100 м с остановкой – на 0,4 %, в беге «змейкой» 100 м – на 0,05 %, в челночном беге 4×9 м – на 2 %, в беге с препятствиями 60 м – на 1 %. Полученные нами данные свидетельствуют об имеющейся тенденции к улучшению динамики показателей тестирования бега. Вместе с тем, для достижения достоверно выраженного улучшения параметров двигательных навыков детям контрольной группы потребуется значительно большее время или проведение дополнительных занятий по физической культуре [8–10].

Выводы. Исследования показали, что под воздействием разработанной коррекционно-развивающей программы наблюдается статистически достоверное улучшение результатов всех проведенных тестов, отражающих двигательные способности детей 10–13 лет с легкой степенью интеллектуальной недостаточности. У детей, занимающихся по традиционной программе, достоверных изменений отмечено не было. Проведенные исследования доказывают, что разработанная коррекционно-развивающая программа эффективна при развития двигательных способностей у детей данной категории.

Литература:

1. Веневцев, С. И., Дмитриев А. А. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры. Москва: Советский спорт, 2004. 104с.

2. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. / Под общ. ред. Л. В. Шапковой. Москва: Советский спорт, 2008. 608 с.

3. Евсеев, С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2000. 240 с.

4. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие. Москва: Физкультура и Спорт, 2007. 192 с.

5. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: пособие. Москва: Спорт-Академ-Пресс, 2002. 140 с.

6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. / Под ред. О. Э. Аксеновой, С. П. Евсеева. Молдова: Советский спорт, 2005. 296 с.

7. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным занятиям детей с отклонениями в развитии. Москва: Советский спорт, 2001. 152 с.

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ (БЛИЗОРУКОСТЬЮ) С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ И ОННУРИ-ТЕРАПИИ

Редковец Тамара, Ромман Хайсам Дж. М.,
Национальный университет физического воспитания и спорта, Киев, Украина

Keywords: *short-sightedness, myopia, program, rehabilitation, physical, self- reflexotherapy, exercise.*
Abstract. *In the article, filed a rehabilitation program for students with myopia using and use of physical exercises and self- reflexotherapy, Onnuri therapy.*

Введение. В связи с интенсификацией условий жизни и обучения зрение приняло на себя огромные нагрузки, на какие оно не было запрограммировано в ходе эволюции, а современный уровень учебных нагрузок не соответствует функциональным возможностям организма ребенка [Сердюченко В. И., 2002]. Значительная часть детей школьного возраста (50 %-60 %) страдает от низкой остроты зрения [Гальперт Я. И., 2013]. Близорукость является важной проблемой для многих стран мира. Так в США близорукость затрагивает от 25 % до 33 % населения, а в азиатской популяции Японии, Гонконга и Сингапура - от 71 % до 96 % физических лиц [Ченцова О. Б., 2007; Jane Gwiazda, 2007].

При несоблюдении регламентации зрительных нагрузок и гигиенических условий зрительной работы, отсутствии лечебных мероприятий миопических нарушений, происходит прогрессирование заболевания, возникновение осложнений и необратимых изменений зрительного анализатора, снижение умственной и физической активности, развитие чувства неполноценности и инвалидности [Сайдашева Е. И., 2010].

В современной офтальмологии и физической реабилитации (ФР) проблема восстановления зрения при миопии у школьников приобретает огромную медико-биологическую, медикосоциальную, психолого-педагогическую и общественную значимость [Жернов М. П., 2008]. А проведение дальнейших научно-обоснованных реабилитационных мероприятий с применением, ранее использованных и новых реабилитационных средств и методов является важным элементом терапии нарушений зрения [Гурова Е. В., 2006; Шмалей Е. В., 2007].

Методология и организация исследования. На основании анализа более 200 источников научно-методической и специальной литературы по вопросам ФР при миопии определены из рекомендуемых наиболее патогенетически эффективные средства реабилитации. Работа проводилась в 2012-14 гг. Нами осмотрено на поликлиническом этапе реабилитации 44 школьника - из них 17 (38,64 %) мальчиков и 27 (61,36 %) девочек в возрасте от 9 до 13 лет (всего - 88 глаз, с близорукостью - 87 глаз), а также проведен контент анализ их амбулаторных карт. Средний возраст дебюта болезни без учета пола, составлял 7,6 года, а средний возраст на момент обращения по поводу проведения реабилитации - 11,3 года. Средняя длительность заболевания у близоруких школьников от постановки диагноза и до начала реабилитации была равна 3,75 года.

По степени близорукости различия между девочками и мальчиками незначительные. Слабая близорукость, первая степень, отмечена у 33 школьников (73,68 %) а у 11 (26,32 %) – средняя, вторая степень. Исходно симметричное снижение остроты зрения определено у 29 (65,9 %) школьников с близорукостью, асимметричное

– у 15 (34,01 %). Средняя острота зрения у школьников с близорукостью до начала реабилитации была справа - 0,4 ±0,06 и слева - 0,4 ±0,05. Показатели рефрактометрии идентичны показателям остроты зрения: справа - -2,5±0,55, слева - -2,5±0,635. Незначительная асимметрия аккомодации выявлена: справа - 4,85±,37, слева - 4,75±,0,59. Осевая длина глаза по данным ультразвукового исследования справа составляет - 20,3±0,63 мм, а слева - 20,3±0,38 мм.

Для оценки физического развития и функциональных возможностей школьников с близорукостью проведены: дыхательные пробы Штанге и Генча, проба «цапли» на координацию, темпинг-тест и динамометрия. Средние исходные показатели всех перечисленных проб у обследованных школьников изменены по сравнению с нормой. Их показатели свидетельствуют о недостаточном физическом развитии близоруких, о недостаточной физической их выносливости и функциональных возможностях, о снижении силы мышц кистей и темпа работы. На нарушения качества жизни (КЖ): самочувствия (3,8±0,4), активности (3,6±0,5) и настроение (4,3±0,4) - указывает опросник САН. Субшкалы опросника NEI-VFQ-25 «Оценка общего зрения» и «Качество зрения вдаль» в сфере физических возможностей пациента имеют низкую оценку – около 33 баллов.

Общая характеристика состояния обследованных нами близоруких школьников указывает на их однородность и репрезентативность, что позволило методом случайной выборки, разделить их на две группы: контрольную (КГ, n=22), где использован курс восстановительных мероприятий по схеме лечебного учреждения и основную (ОГ, n=22), где применяли предложенную нами программу физической реабилитации.

Разработанную программу физической реабилитации с использованием кинезиотерапии, методов Оннури-терапии и психокоррекции применяли близоруким школьникам в течение девяти месяцев. Специальный комплекс лечебной гимнастики включал, выполняемые сочетанно, твист движения для глазодвигательных мышц, упражнения для пальцев и кистей, артикуляционные и дыхательные упражнения. Для детей ОГ проводили занятия по изучению основ Су Джок (Оннури) терапии.

Схема применения реабилитационных мероприятий соответственно периодов воздействия подано в Таблице 1.

После проведения реабилитация у школьников ОГ и КГ были получены следующие результаты. У школьников ОГ увеличивалась острота зрения более эффективно, статистически значимо, от 0,4 до 0,8 ($p<0,05$), чем в КГ – от 0,4 до 0,6 ($p>0,05$); уменьшились нарушения рефракции в ОГ – от -2,5 дптр. до -1,1 дптр.; наблюдалось восстановление аккомодационных возможностей в ОГ – симметрично с двух сторон на 3,3 дптр., а для КГ – справа – на 2,5 дптр, слева – на 2,6 дптр. Показатели указывают на улучшение зрения и на уменьшение близорукости.

Статистически значимые положительные изменения показателей функциональных проб Штанге ($p<0,05$), Генча ($p<0,05$), координационной пробы «цапли» ($p<0,05$), время удержания динамометра ($p<0,05$) свидетельствуют о правильности выбора средств реабилитации и включения их в программу, а также о методике их выполнения.

Таблица 1. Содержание программы физической реабилитации школьников с миопией

Вводный период (3 месяца) Щадящий режим	Основной период (3 месяца) Щадяще-тренирующий режим	Заключительный период (3 месяца). Тренирующий режим
Задачи: ●формирование интереса и сознательной необходимости долговременного использования физической реабилитации; ● формирование психологического настроя к проведению реабилитации адаптация к режиму ежедневных занятий, адаптация к физическим нагрузкам; ● определение индивидуального уровня зрительных и физических нагрузок; ● овладение средствами и методами реабилитации; ● овладение рациональной техникой исполнения упражнений; ● восстановление осанки, объема и координации движений, правильного дыхания; ● развитие функциональных возможностей кардио-респираторной нервной, мышечной и других систем организма; ● формирование динамического стереотипа ● обучение методам Оннури терапии (самомассажа, аппликации семян использование цвета). **Средства реабилитации:** Теоретическая подготовка. Практическая подготовка: **Утренняя гигиеническая** гимнастика по 10-15минут. **Лечебная гимнастика** по 20-25 минут. 3 занятия в неделю. Исходные положения: лежа на спине, сидя, стоя: - общеразвивающие упражнения; - дыхательные упражнения; - специальные упражнения; - упражнения на сохранение осанки; - игровые упражнения; -упражнения идеомоторные изометрические, постизометрической релаксации. **Оннури терапия:-** сухожильно-мышечная диагностика (1 раз в день); - пунктурная диагностика (1 раз в день); - точечный массаж зон кистей (2 раза в день); - аппликации семян (1 раз в день); - лечение цветом (1 раз в день)	**Задачи:** ● формирование мотивации к занятиям; ● индивидуальная коррекция функции и координации движений глазодвигательных мышц глаз; ● развитие силы и выносливости основных мышц глаза: прямых и косых, цилиарных; ● восстановление тонуса, силы выносливости и двигательной активности мышц; ● коррекция изъяна осанки; ● развитие функциональных возможностей нервной, кардио-респираторной, мышечной и других систем; ● нормализация и активация нервно-психической сферы; ● улучшение общего состояния; ● овладение методами Оннури терапии и их применения (самомассажа, аппликации семян использование цвета); ● формирование навыков самоконтроля качества выполнения двигательных действий. **Средства реабилитации:** Теоретическая подготовка. Практическая подготовка: **Утренняя** гигиеническая гимнастика по 15-20 минут. **Лечебная** гимнастика по 30-45 минут.3 занятия в неделю. Исходные положения: сидя, лежа на спине, стоя: - общеразвивающие упражнения; - дыхательные упражнения; - специальные упражнения; - упражнения на сохранение осанки; - игровые упражнения; - упражнения идеомоторные изометрические, постизометрической релаксации. **Оннури терапия**: - сухожильно-мышечная диагностика (раз в день); - пунктурная диагностика (1 раз в день); - точечный массаж зон кистей (1-3 раза в день); - аппликации семян (1 раз в день); - лечение цветом (1 раз в день).	**Задачи:** ●закрепление мотивации для дальнейшего проведения реабилитационных мероприятий; ●совершенствование и поддержание достигнутого уровня физической подготовленности и общего уровня психоэмоциональной сферы; ●закрепление навыков правильной осанки; ●осуществление перехода к самостоятельным занятиям ЛГ; ●овладение и использование методов Оннури терапии; ●формирование профилактической направленности бытового поведения и зрительной нагрузки **Средства реабилитации:** Теоретическая подготовка. Практическая подготовка: **Утренняя** гигиеническая гимнастика по 15-20 минут. **Лечебная гимнастика** по 30-355 минут. 3 занятия в неделю. Исходные положения: сидя, стоя, лежа на спине: - общеразвивающие упражнения; - дыхательные упражнения; - специальные упражнения; - упражнения на сохранение осанки; - игровые упражнения; - лечение положением. - идеомоторные изометрические, постизометрической релаксации. **Оннури терапия:** - сухожильно-мышечная диагностика (1раз в день); - пунктурная диагностика (1раз в день); - точечный массаж зон кистей (2 раза в день); - аппликации семян (1 раз в день); - лечение цветом (1 раз в день)

Подтверждает правильность сочетания всех используемых мероприятий разработанной программы и положительная статистически значимая динамика оценок КЖ, самочувствия ($p<0,01$), активности ($p<0,02$), настроения по опроснику САН, а также изменение оценок опросника NEI-VFQ-25 по субшкалам «Оценка общего зрения», «Деятельность, связанная со зрением вдаль». Изменения показателей оценок КЖ значительные в обеих группах ($p<0,05$), но статистически незначимо между группами ($p>0,05$).

Анализ результатов исследования. Анализ научно-методической литературы, которая касается восстановления нарушений зрения при миопии у детей, показал, что хорошо изучены факторы риска зрительных расстройств, разработаны пути их предупреждения и коррекции, но это не останавливает прогрессирования. Рост распространенности миопии у школьников с большой зрительной нагрузкой, требует разработки новых подходов к проведению реабилитационных мероприятий с применение взаимодополняющих разнонаправленных действий.

Для ликвидации функциональных расстройств зрения ряд авторов включают в программу ФР, кроме физических упражнений, физиотерапевтических воздействий, массажа, методы рефлексотерапии (РТ) [Французов А. С., 2010; Апрелев А. Е., 2009], к которым могут быть отнесены любые виды рефлексогенных воздействий - соматосенсорных, зрительных, слуховых и прочих. [Василенко А. М., 2009]. При миопии, как и при других состояниях, эффект методов рефлексотерапии, включая методы Оннури терапии, обусловлен нормализующим влиянием через лимбико-ретикулярный комплекс на активность симпатоадреналовой системы и ретикулярной формации, на нейрогенные и гуморальные пути, на обмен нейромедиаторов и функциональное состояние мозга, а также на функциональную систему гемостаза и на центральные механизмы гемо-динамики, на вегетативно-трофическую функцию [Строгаль А. С., 2003].

Глазные упражнения более эффективны, чем лечение плацебо. При выполнении специальных твист упражнений, упражнений для пальцев и кистей, артикуляционных и дыхательных упражнений проводимая мышечная деятельность через проприоцептивные импульсы, идущие в высшие отделы нервной системы и вегетативные центры, стимулирует обменные, трофические, окислительно-восстановительные, регенера-тивные и защитные процессы в организме [Іванова Л. І., 2009]. При этом усовершенствуются компенсации, нормализуют резервы аккомодации, конвергенции, дивергенции [Ахмадуллина И. А., 2009; 1], закрепляется достигнутый лечебный эффект, состояние эмоционального и физического комфорта [Борисова Н. В., 2003; Господарова Л. В., 2003].

Мышечная деятельность играет важную роль в коррекции зрения, так как представительство двигательной зоны в коре головного мозга находится в тесной взаимосвязи и функциональном единстве с речевым, зрительным, координационным центрами [Кольцова М. М., 1973; 1]. Сочетание двигательной активности мышц с использование методов рефлексотерапии является эффективным элементом в реабилитации миопов [2; Редковец Т. Г., 2014].

Теоретический анализ данных исследовательской работы позволил сделать следующие в**ыводы:**

1. Представленная программа физической реабилитации, включающая кинезиотерапию и саморефлексотерапию, направленная на устранение проявлений

близорукости и нарушений физического развития, отличается достаточной практичностью и гибкостью построения.

2. Поликлинический этап реабилитации близоруких школьников предполагал включение в программу обучающих занятий по изучению методов саморефлексотерапии, что обеспечивает более высокий эффект педагогических воздействий.

3. Широкими возможностями в плане повышения эффективности восстановительной терапии для школьников с миопией обладает сочетанное использование различных по направленности упражнений (твист движений для глазодвигательных мышц, дыхательных, артикуляционных, пальчиковых и др.) и методов саморефлексотерапии (точечного массажа, аппликации семян, воздействия цветом, пунктурной и сухожильно-мышечной рефлексодиагностик) при обязательном соблюдении рекомендаций по их применения.

4. Включение обучения методам Оннури терапии и их дальнейшее применение для школьников с миопией отличают предлагаемую программу физической реабилитации от общепринятых программ.

Литература:

1. Коноваленко В. В. Коноваленко С. В. Артикуляційна і пальчикова гімнастика. Киев: Гном-Прес,1998. 67 с.

2. Пак Чжэ Ву Су Джок Ки терапия. Москва: Академия улыбки, 2010. 334с.

СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ

Скрипченко Ирина,
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Украина

Keywords: *Traumatism, quantity of traumas, the reasons, preventive maintenance, sailing, yachtsman, classes of yachts*

Abstract. *In clause are analysed parameters of quantity of the received traumas by sportsmen in sailing. The reasons of a traumatism at yachtsmans from Olympic classes of yachts, from surfing, Paralimpic classes and yachts of a cruiser class are shown. It is revealed, that depending on functional duties yachtsmans in a boat differences in the received traumas are marked. In dinghy Olympic classes of yachts sportsmen are more often injured than in keelboats. At yachtsmans are marked traumas of the bottom part of a back, a knee joint, a shoulder and hands. The most widespread types of traumas are stretchings, lacerations, bruises and crises. At windsurfers traumas of the bottom and top finitenesses prevail. In cruiser yachts those are most injured yachtsmans which work on winchs and with spinnaker.*

Введение. В последние годы еще более обострилась острейшая проблема современного спорта – возрастающий травматизм в результате больших объемов тренировочной и соревновательной деятельности [2]. В разных странах мира показатели спортивного травматизма колеблются в пределах 10-17% всех

повреждений. Например, в США – спортивные травмы составляют 16%, в Швеции – 10%, в Украине – 8% [1].

Исторически сложилось так, что вопросы изучения и профилактики травматизма в парусном спорте не получали должной поддержки. Этим проблемам стали уделять внимание только последние 15-20 лет. С увеличением интереса к Олимпийским играм, кругосветным парусным гонкам «Volvo Ocean Race» и международным парусным регатам «Кубок Америки», регате Кубок короля («Copa del Rey» и др.) данная ситуация немного изменяется [5, 14]. Однако в Украине и сегодня отсутствуют статистические данные о наличии травм, полученных яхтсменами во время соревнований или тренировок. Недостаток аналитических исследований данного вопроса в парусном спорте является серьезной проблемой и, как следствие, возникает необходимость более детального его изучения.

Не на последнем месте по количеству получаемых травм стоит и парусный спорт. В отличии от других видов спорта (например футбола, регби, тенниса) парусные гонки проходят в разных географических условиях – от соревнований в прибрежной зоне до кругосветных гонок. В парусном спорте существует сотни лодок различных классов и с разным количеством членов экипажа на борту (от 1 до 17), которые выполняют разные функциональные обязанности по управлению лодкой. В таких условиях проведения соревнований яхтсмены постоянно подвергаются риску получения травм, и выявление этих причин играют важную роль в оказании медицинской помощи для уменьшения их частоты и тяжести [6]. Кроме того, яхтсмены находятся в постоянно меняющихся гидро-метеорологических условиях окружающей среды (изменяющаяся скорость ветра, высота волны, низкая или высокая температура воздуха, влажность и т.д) и следовательно причины полученных травм у яхтсменов будут иметь различную этиологию. Такое положение затрудняют изучение данной проблемы в парусном спорте.

Целью нашей работы было изучение особенностей травм, полученных яхтсменами в разных классах яхт на основе зарубежных литературных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования специалистов показывают, что требования к уровню физической подготовки яхтсменов различные и в основном зависят от класса яхты, в котором он выступает. При этом, низкий уровень физической подготовки спортсмена, неконтролируемые тренировки, перетренированность или макротравматические аварии могут приводить к возникновению спортивных травм в парусном спорте.

Многие двигательные действия спортсмена в парусном спорте быстрые и резкие, взрывные и мощные, что также может приводить к травмам, если мышцы были плохо разогреты. Переохлаждение яхтсмена аналогично увеличивает риск получения травмы. Внезапные и резкие движения при откренивании яхты могут привести к болям в спине и коленных суставах, а постоянное перебрасывание гика с одного борта лодки на другой может привести к травмам плеча и предплечья. Результаты исследований показывают, что в зависимости от выполняемых яхтсменом функциональных обязанностей в лодке отмечаются и отличия в полученных ими травмах.

Исследование травматизма у спортсменов в олимпийских классах яхт показали следующее. Анализ полученных травм у яхтсменов олимпийской сборной команды Бразилии свидетельствует, что наиболее распространенными проявлениями их были: болезненное состояние нижней части спины (52,9%), болезненное состояние в других

областях спины (41,2%), боль в коленных суставах (25-32%), боль в правом бедре (26,5%), боль в области шеи (23,5%), боль в правом плече (23,5%), предплечье или локтевом суставе (20,6%). У 57% яхтсменов олимпийской сборной команды Новой Зеландии (по данным за 3 года) отмечаются различные функциональные нарушения в нижней части спины (45%), коленном суставе (22%), плечовом суставе (18%) и предплечье (15%) [5].

Наиболее распространенными признаками травм у яхтсменов на Кильской регате были: боли в спине (44%) и в коленном суставее (30%) [20]. Яхтсмены, выступающие на швертботах в два раза больше получают травм, чем яхтсмены, соревнующиеся на килевых яхтах [13].

Ретроспективные исследования травматизма у высококвалифицированных яхтсменов-досочников показали наличие аналогичных травм [3]. Однако, наиболее частыми были болевые ощущения в различных участках нижних конечностей (44,6%), верхних конечностей (18,5%), головы и шеи (17,8%), туловища (16,0%) [12].

Исследования, проведенные в спортивном и рекреационном виндсерфинге [9] показали, что наиболее травматичным видом является парусный слалом и прыжки на волнах.

Яхтсменам, участвующим в многодневных соревнованиях на «Кубок Америки» или таких регатах как «Volvo Ocean Race» и «BT Global» часто приходится иметь дело с телесными повреждениями [4, 14].

Исследования J.B.Allen *и др.* [7], проведенные на соревнованиях «Кубок Америки» показали, что наибольшее количество травм получали спортсмены, работающие на лебедках и со спинакером.

T.Spalding и др. [14] выявлено, что во время гонок «Volvo Ocean Race» яхтсменов наиболее беспокоили боли в нижней части спины, боли в шейном отделе, боли в плече и травмы кожного покрова. У рулевых наблюдались проблемы с верхними конечностями, такие, как синдром запястного канала, в связи с большой нагрузкой на руль в сложных погодных условиях. Похожие модели травм были зафиксированы C.Price и др. [10] и во время кругосветной парусной гонки «BT Global Challenge Round».

Исследования по изучению травматизма у яхтсменов с ограниченными возможностями позволяют предположить, что они аналогичны с видами травм в олимпийском парусном спорте [4].

Сравнительный анализ видов травм и его причин, возникающих у яхтсменов в разных классах парусных яхт показывает, что в профессиональном спорте резко возрастает количество полученных спортсменами травм (Таблица 1).

Особенностью патологии опорно-двигательного аппарата у спортсменов, занимающихся парусным спортом, является наиболее частое поражение верхнего плечевого пояса: ключично-акромиального сочленения, плечевого и локтевого суставов, предплечья и кисти.

Таблица 1. Показатели травматизма в зависимости от класса яхт

Класс	**Кол-во травм**	**Травмы**	**Причины**
Олимпийские классы яхт (элита)	0,2 (травм/чел/год)	Поясничный и грудной отдел позвоночника, травмы колена	Плохая техника откренивания, недостаточная сила мышц ног
Паралимпийские классы яхт	100 травм/ 1000 дней плавания	Растяжения и деформация верхних конечностей, хрон. заболевания	Тяжелые условия плавания
Виндсерфинг	1,1-2,0 (травм/чел/год)	Гематомы, ушибы, хронические травмы нижней части спины	Удары с оборудованием
Океанские (крейсерские) парусные яхты	2,2-5,7 травм/ 1000 часов плавания	Ушибы, открытые раны, переломы, вывихи	Большая нагрузка на мышцы верхнего плечевого пояса, высокая скорость выполнения работы (на лебедках)
	8,6 травм/ 1000 часов фитнес-тренировки	Вывихи суставов и связок, тендинопатия*	Большая нагрузка, высокая скорость выполнения двигательных действий

Около 8,2% составляет патология грудного и поясничного отделов позвоночника. Нередко встречаются и черепно-мозговые травмы, что заслуживает серьезного внимания. На долю травм опорно-двигательного аппарата приходится 61,58% всей патологии. Среди них диагностируются переломы, вывихи, ранения и ушибы. Эти травмы имеют самую разнообразную локализацию и тяжесть. Многочисленную группу составляют травмы нижних конечностей: повреждения менисков, крестообразных, боковых связок и комбинированные повреждения капсульно-связочного аппарата коленного и голеностопного суставов (25,56% всей патологии). Хроническая патология опорно-двигательного аппарата составляет 38,42%. Это заболевания крупных и мелких суставов, а также заболевания миоэнтезического аппарата: хронические паротенониты, тенговагиниты в области предплечья и ахиллобурситы.

В результате проведенных нами исследований было выявлено, что травмы у яхтсменов, выступающих в олимпийских классах яхт, виндсерфинге, паралимпийских классах яхт и яхтах крейсерского класса существенно разнятся. При этом, у всех яхтсменов преобладают травмы нижней части спины, верхнего плечевого пояса и коленного сустава. Наиболее распространенными типами травм являются растяжения, открытые раны, ушибы и переломы.

Таким образом, в практике парусного спорта для уменьшения травматизма необходимо учитывать: уровень подготовленности яхтсмена, класс лодки в котором выступает спортсмен, функциональную обязанность яхтсмена в экипаже лодке, а также правильно организовывать и планировать учебно-тренировочный процесс, проводить своевременный врачебный контроль.

Литература:

1. Левенець В. Актуальні питання спортивного травматизму. В: Спортивная медицина. 2004, № 1-2, с. 84-89.

2. Поляев Б. Актуальные вопросы спортивной медицины на современном этапе. В: Спортивная медицина. 2004, № 1-2, с. 5-10.

3. Allen G. D., Locke S. Training activities, competitive histories and injury profiles of elite boardsailing athletes. In: Aust J Science Med Sport. 1989, № 21, p. 12–14.

4. Allen J B. Sports injuries in disabled sailing. Palmerston North, New Zealand: Massey University, 2003, p. 58.

5. Allen J. B., De Jong Sailing and sports medicine: a literature review. In: Br J Sports Med. 2006, Jul, № 40 (7), p. 587-93.

6. Allen J. B. Sports medicine and sailing. In: Phys Med Rehabil Clin N Am. 1999, № 10, p. 49-65.

7. Allen J. B., Dent D., Andrews J. R. Sports medicine injuries in the America's Cup 2000. In: NZ J Sports Med. 2006, in press.

8. Dyson R. Buchanan M., Hale T. Incidence of sports injuries in elite competitive and recreational windsurfers. In: Br J Sports Med. 2006, № 40 (4), p. 346–350.

9. Neville V., Folland J. P. The epidemiology and aetiology of injuries in sailing. In: Br J Sports Med. 2009, № 39 (2), p. 129-45.

10. Price C. Spalding T., McKenzie C. Patterns of illness and injury encountered in amateur ocean yacht racing: an analysis of the British Telecom Round the World Yacht Race 1996–1997 [Commentary]. In: Br J Sports Med. 2002, 36, p. 457–462.

11. Rodriguez R. Medical dispatches from the Whitbread Sailboat Race. In: Phys Sportsmed Online submission. 1998, May.

12. Rosenbaum D.A., Dietz T. E. Windsurfing injuries: added awareness for diagnosis, treatment, and prevention. In: Phys Sportsmed. 2002, nr. 30. p. 21–24.

13. Scholne C. Injuries in sailing: risks and accidental injuries in sailing surveyed. In: NewsFlow. 1994, № 1, p. 6–8.

14. Spalding T., Malinen T., Allen J. B. Analysis of medical problems during the 2001–2002 Volvo Ocean Race. In: NZ J Sports Med.2006, № 33 (2), p. 38-42.

РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВОСПИТАНИИ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ

Тимофейчик Светлана, Калюжин Владимир,
Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь

Keywords: *balance, sensorineural hearing loss, pre-school age.*

Abstract. *In the article analyzes peculiarities of the development of balance in preschool children with sensorineural hearing loss 3–4 degrees. Describes the most optimal tests to assess the degree of development of balance in children of this age and made preconditions for development of correctional educational programs on the development of balance in children of preschool age suffering from diseases of the organs of hearing.*

Введение. Совершенствование системы физического воспитания дошкольников с нарушениями слуха является одной из важнейших задач специального образования. Это обусловлено, прежде всего, понижением функционального состояния и двигательной активности этой категории детей [2].

При незначительном или глубоком нарушении сенсорной системы, как отмечает ряд авторов, у детей по сравнению со здоровыми сверстниками наблюдается значительное отставание в физическом и двигательном развитии, имеются

значительные нарушения двигательно-координационной сферы. Например, нарушения двигательной сферы у детей проявляются в трудности сохранения статического и динамического равновесия: отставание от нормы в статическом равновесии до 30%, динамическом – до 21% [3].

В настоящее время изучены особенности развития, обучения, воспитания дошкольников с особенностями психофизического развития. В коррекционных учреждениях и учреждениях специального образования особая роль отводится развитию координационных способностей, считая их базовыми для обучения и развития любой двигательной деятельности прикладного характера (ходьбы, бега, прыжков, учебных и бытовых действий) [1].

В результате многолетнего опыта работы с детьми, имеющими нарушения слуха, специалистами в области адаптивного физического воспитания разработана программа тестирования уровня развития равновесия у детей с нарушениями слуха. Однако не существует такого метода тестирования уровня развития равновесия, который позволит дать оценку развитию этой способностей, упростить и ускорить процесс тестирования. Поэтому в данной статье рассмотрим вопросы тестирования равновесия у детей с нейросенсорной тугоухостью.

Для выявления уровня развития координационных способностей у детей дошкольного возраста необходимо использовать контрольные упражнения, выполнение которых не требует специальной подготовки [2].

При подборе контрольных упражнений следует учитывать возрастные особенности детей, а также возможность использования их в условиях спортивного зала детского сада. Поскольку проявление способности к сохранению равновесия тесно связано с предшествующим опытом, который создает предпосылки для их развития, упражнения необходимо подбирать так, чтобы исключить или уменьшить влияние предшествующего опыта [3].

Методология и организация исследования. Для оценки способности сохранения статического равновесия мы использовали следующие пробы и тесты:

1. «Проба Ромберга», поза «пяточно-носочная».

Цель: определить время устойчивости в положении «пяточно-носочное» с закрытыми, открытыми глазами.

Способ проведения: поза «пяточно-носочная» – испытуемый должен стоять так, чтобы ступни его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой, глаза закрыты (открыты), руки вытянуты в стороны.

Оценка: время сохранения равновесия фиксируется секундомером. Выполняется по 2 попытки. Засчитывается лучший результат.

2. Усложненная «Проба Ромберга» – поза «Аист».

Цель: определить степень устойчивости в этой позе.

Способ проведения: испытуемый должен стоять на одной ноге, другая согнута в колене, при этом ступня одной ноги касается коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты вперед, глаза закрыты.

Оценка: время сохранения равновесия фиксируется секундомером.

3. Тест «Стойка на носках»

Цель: определить степень устойчивости в этой позе.

Схема проведения: И. П. – стойка на носках, руки на поясе (устоять на носках) с закрытыми глазами.

Оценка: время сохранения равновесия фиксируется секундомером. Возрастная норма для данного теста – 10 секунд.

Способность к удержанию равновесия в движении (динамическое равновесие) оценивалась следующими тестами:

1.Тест «Ходьба по гимнастической скамье».

Цель: определить временя прохождения по гимнастической скамье.

Схема проведения: по команде «Марш!» необходимо подняться на скамью и пройти до конца любым удобным для себя способом и сойти с нее.

Оценка: фиксируется время прохождения по гимнастической скамье секундомером.

Оборудование: гимнастическая скамья (длина 4 сантиметра, ширина планки 8 сантиметров, высота – 20 сантиметров), секундомер.

2. Тест «Пройди по линии».

Цель: оценивается степень отклонения от прямой линии.

Схема проведения: испытуемый проходит пять шагов вперед и пять шагов назад из позы Ромберга с закрытыми глазами с вытянутыми вперед по прямой линии руками.

Оценка: фиксируется степень отклонения от прямой.

3. Тест «Повороты на гимнастической скамье».

Цель: оценить время выполнения 4 поворотов на гимнастической скамье.

Схема проведения: стоя в позиции «стопы одна перед другой» на узкой стороне (10 см) гимнастической скамьи, испытуемый выполнять повороты на 360° по очереди – один раз влево, другой раз направо, по два раза, не теряя равновесия.

Оценка: фиксируется время выполнения поворотов на гимнастической скамье секундомером.

Оборудование: гимнастическая скамья, секундомер.

Примечание: поворот считается выполненным, когда испытуемый вернется в исходное положение. В случае утраты равновесия (падение со скамьи, касание пола), следует как можно быстрее принять предыдущее положение и продолжить тест [1].

Анализ результатов исследования. Полученные данные тестирования уровня развития статического равновесия детей дошкольного возраста с нейросенсорной тугоухостью представлены в Таблице 1.

Как видно из данных, приведенных в Таблице 1, уровень развития статического равновесия у детей обоих наблюдаемых групп был значительно ниже, чем у их здоровых сверстников.

Таблица 1. Показатели тестирования статического равновесия у детей 6–7 лет с нейросенсорной тугоухостью

Изучаемые показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Проба Ромберга, с	12,24±1,2	11,04±0,7
Усложненная проба Ромберга, с	11,69±1,17	11,03±0,8
Тест «Стойка на носках», с	3,38±0,6	3,06±0,4

Результаты проведения тестирования уровня развития динамического равновесия детей дошкольного возраста с нейросенсорной тугоухостью представлены в Таблице 2.

Полученные результаты тестирования динамического равновесия однозначно свидетельствуют, что у взятых под наблюдение детей дошкольного возраста с нейросенсорной тугоухостью отмечается выраженном снижении уровня развития динамического равновесия по сравнению с их здоровыми сверстниками.

Таблица 2. Показатели тестирования динамического равновесия у детей 6–7 лет с нейросенсорной тугоухостью

Изучаемые показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Тест «Ходьба по скамье», с	8,75±0,5	8,93±0,6
Тест «Пройди по линии», с	12,7±1,3	12,36±1,0
Тест «Повороты на скамье», с	16,55±0,6	16,82±0,5

Нами были проведены пробы и тесты для оценки показателей статического и динамического равновесия детей 5–6 лет с нейросенсорной тугоухостью разной степени (двухстороння или односторонняя нейросенсорная тугоухость), а также у детей, не имеющих данную патологию.

Полученные показатели тестирования уровня развития статического равновесия здоровых детей без патологии слуха и у дошкольников с нарушениями слуха представлены на Рисунке 1.

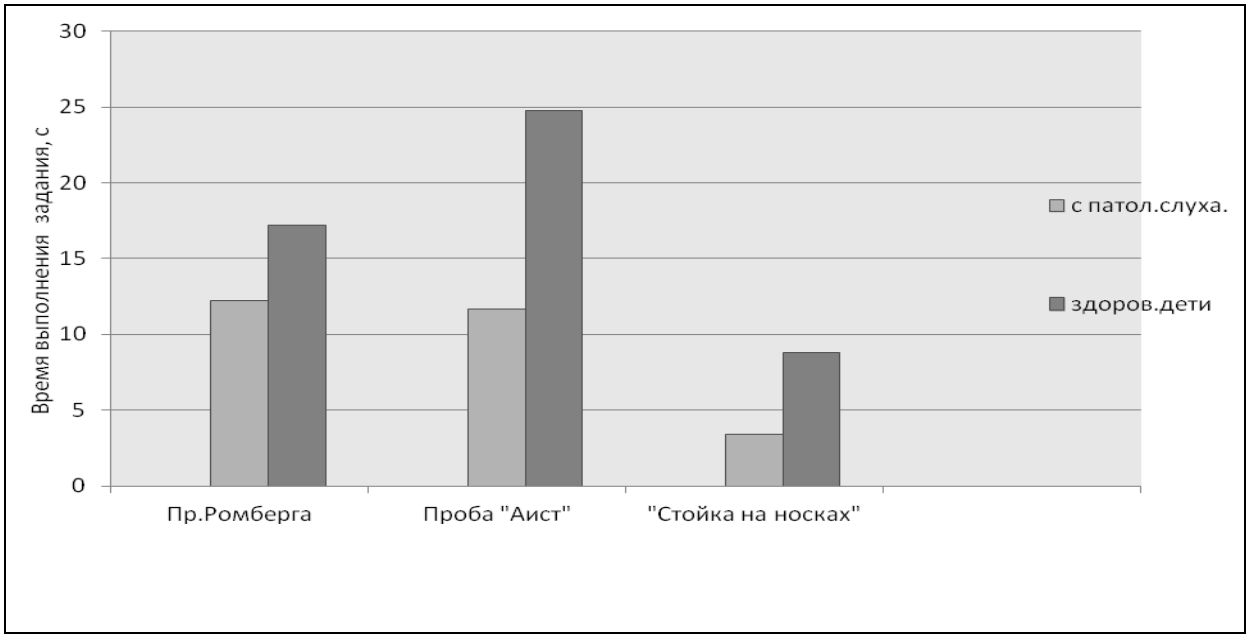


Рис. 1. Показатели развития статического равновесия детей без патологии и с нарушениями слуха

Как видно из данных, уровень развития статического равновесия у детей 5–6 лет с патологией слуха существенно ниже, чем у детей того же возраста, но без данной патологии.

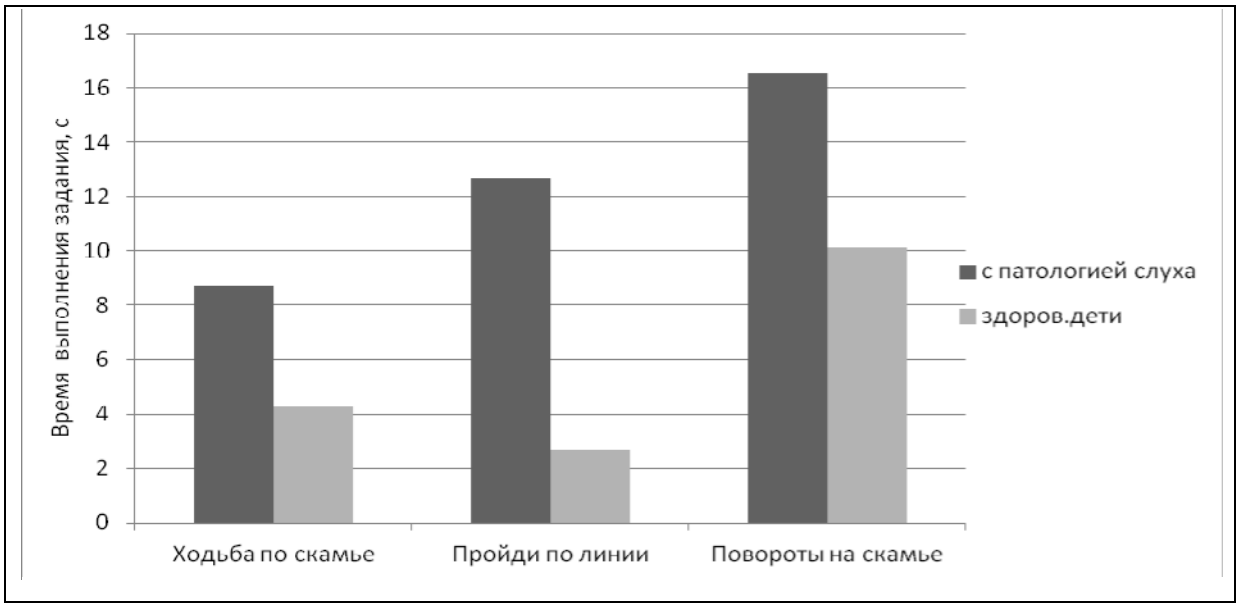


Рис. 2. Показатели развития динамического равновесия детей без патологии и с нарушениями слуха

Сравнительные данные показателей динамического равновесия детей без патологии и с нарушениями слуха представлены на Рисунке 2.

Из данных, представленных на Рисунке 2, видно, что уровень развития динамического равновесия у детей 5–6 лет с патологией слуха существенно ниже, чем у детей того же возраста, но без данной патологии.

Это позволяет сделать вывод, что равновесие детей с нарушением слуха требует коррекции и дополнительного развития.

Учитывая, что результаты тестирования как статического, так и динамического равновесия в обеих исследуемых группах детей с нейросенсорной тугоухостью не выявили статистически достоверно выраженных различий, можно сделать вывод об однородности взятых под наблюдение групп дошкольников и о возможности их использования при проведении сравнительного анализа эффективности влияния разработанной коррекционно-развивающей программы на развитие равновесия у слабослышащих детей 6–7 лет.

Выводы. Использованные нами методы тестирования способности к сохранению равновесия позволяют дать объективную оценку уровня развития как статического так и динамического равновесия детей дошкольного возраста с нарушением слуха.

Литература:

1. Голованов Е. Г. Физическое развитие детей с патологией слуха. В: Глухота и тугоухость у детей: сб. науч. тр. Москва, 2003, с.136

2. Логвина Т. Ю. Теоретическое и научно-методическое обоснование методов оценки физического состояния детей в процессе занятий физическими упражнениями. Минск: БГУФК, 2004. 176 с.

3. Овсяникова Е. Ю. Методика коррекции физического развития и физической подготовленности глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания: дис. … д-ра пед. наук. Ярославль, 2006. 184 с.

ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ ВЛИЯЮТ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА

Черкасов Сергей,
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Украина

Keywords: *stroke , physical rehabilitation , factors influence the recovery process*
Abstract. *The topic includes the analysis of the scientific and methodological literature on the question of predictive factors on efficacy of physical rehabilitation process of patients after stroke. In the work analyzed the importance consider of these factors in preparation rehabilitation program .*

Постановка проблемы. Ежегодно инсульт поражает до 16 млн. человек в мире. В Украине этот показатель составляет от 106 до 110 тыс. человек. Из них 35,5% - люди трудоспособного возраста , 80% остаются инвалидами на протяжении первого года. От 25 до 35% становятся зависимыми в повседневной жизни от помощи ухаживающих и только 8-12% людей возвращаются к прежнему образу жизни. В 88% случает основным инвалидизирующим компонентом является нарушения двигательного контроля [2, 4].

При интенсивном и непрерывном применении физической реабилитации у 50% пациентов уровень гемипареза снижается до невыраженного на протяжении первых трёх месяцев. У 70% пациентов которые имели умеренный уровень пареза, к 6 месяцу практически не наблюдается проявлений. Лучшее восстановление под влиянием физической реабилитации наблюдается у пациентов в возрастных группах от 16 до 31 года и от 31 до 45 лет. 82% пациентов, которые получали физическую реабилитацию, имеют лучший результат [6, 7].

Согласно исследованиям американских учёных, у многих пациентов происходит восстановление хорошо, однако склонность к восстановлению у каждого значительно отличается. Множество факторов определены, как влияющие на процесс восстановления, однако роль каждого до конца не изучена [8, 11].

Таким образом, мы считаем актуальной тему изучения факторов, которые влияют на процесс восстановления нарушенных функций и функциональной независимости больных после перенесенного мозгового инсульта для прогнозирования реабилитационного потенциала, при составлении индивидуальной программы реабилитации.

Цель исследования: на основе анализа научно-методической литературы установить факторы, которые влияют на восстановление нарушенных функций и функциональной независимости больных после перенесенного мозгового инсульта.

Методы исследования: анализ специальной научной и методической литературы и обобщение полученных данных.

Обсуждение результатов исследования. Острое нарушение мозгового кровообращения приводит к нарушению неврологических функций и функциональной зависимости, что становится значительным отягощением для родственников и опекунов [2, 9]. Некоторые авторы склонны к утверждению, что восстановление после инсульта связано с прохождением отёка и восстановлением кровообращения в зоне пенумбры [1, 3]. Другие авторы указывают на то, что процесс восстановления не прекращается после острого периода формирования структурных изменений вызванных инсультом. В исследованиях Frontera et al. доказано, что функциональная и

структурная реорганизация коры головного мозга происходит по 6 месяц включительно [9, 10].

Dobkin B. H., Stein J. выделяют следующие факторы которые влияют на процесс восстановления нарушенных функций после инсульта: снижение отёка головного мозга, восстановление кровообращения в зоне пенумбры, восстановление диасхиз эффекта и кортикальная реорганизация [8, 11].

Кадыков А. С., Ковзявкин В. И., Frontera M. утверждают, что отёк головного мезга приводит к дезорганизации нейронов, которые находятся перифокально, поэтому значительный регресс неврологических симптомов в остром периоде, связывают з регрессом отёка. Существуют данные, что остаточные явления отёка могут сохраняться в отдельных случаях по 8 месяц [1, 3, 9].

Кадыков А. С., Козявкин В. И., Adams A. C. основной составляющей восстановления при ишемическом инсульте предлагают концепцию зоны пенумбры. Длительное нарушение кровообращения в зоне пенумбры приводит к смерти нейронов, к значительному увеличению области ишемии и снижению потенциала больного к восстановлению. Восстановление кровообращения в зоне пенумбры в ранние сроки отображается в спонтанном регрессе неврологических симптомов [1, 3, 5].

Nudo et al., Stein J. указывают, что на восстановление оказывает влияние диасхиз эффект. Он является следствием снижения реактивности или угнетения функций вследствие нарушения или потери возбуждения регионов мозга отдалённых от нарушения мозгового кровообращения, но связанных нейронально со стороны поражения. Обратное развитие неврологического дефицита, которое происходит спонтанно под влиянием лечения, связывают со снижением отёка мозга [11].

Доказано, что физическая реабилитация стимулирует кортикальную реорганизацию и даёт важный вклад в процесс восстановления. Способность к нейропластичности и реорганизации – являются основными предикторами возможности эффективной физической реабилитации [8, 9].

В соответствии с данными исследований Green J. B. влияние размера инсульта является очень важным в восстановлении нарушенных функций. Установлено, что при малой области поражения, человек способен к спонтанному восстановлению в срок до 6 месяцев, но при условии возможности двигаться та и выполнять функции повседневной активности спонтанное функциональное и структурное восстановление происходит от нескольких месяцев до нескольких месяцев, в полной мере. При большей области поражения коры, без реабилитации спонтанное восстановление не наблюдалось, только стабилизация адаптационных и компенсаторных движений [6].

Согласно Копенгагенскому исследованию, участие в котором приняло 1194 пациента, установлено, что степень инициальной тяжести инсульта прямо коррелирует с прогнозом реабилитации, чем выше неврологический дефицит тем хуже и медленнее восстановление. Основное восстановление происходит в первые 6 месяцев, соответственно чем дольше сохраняются неврологические нарушения тем ниже реабилитационный потенциал. У 70% пациентов с умеренной степенью инициального неврологического дефицита в остром периоде, к 6 месяцу почти не наблюдалось нарушений. В свою очередь у пациентов с глубоким неврологическим дефицитом к 6 месяцу восстановление происходило очень медленно и большинство были зависимыми в повседневной жизни от помощи окружающих их людей [11].

Shapira S, Sapir M, Wengier A, et al. в своих исследованиях констатировали, что чем человек моложе тем быстрее и полнее происходит восстановление. Пациенты моложе 65 лет имели больший процент возвращения домой функционально независимыми после курса реабилитации. Bogouslavsky et al. в своём исследовании показали, что потенциал к восстановлению у пациентов в возрасте от 16 до 31 года значительно выше, чем у пациентов в возрасте от 31 до 45 лет . Nakaya et al. тоже указывают на то, что низший процент восстановления был у пациентов старше 60 лет, особенно в показателях активности в повседневной жизни. Возраст имеет существенное влияние на степень восстановления [7, 9].

Исследования по вопросу влияния типа инсульта на восстановление отобразили, что геморрагический инсульт приводит к более тяжёлым последствиям, но эти пациенты имеют более высокий потенциал к восстановлению. Было показано, что худшее восстановление связано, с более тяжёлым инициальным дефицитом. В своём исследовании Paulyo показал, что при одинаковой тяжести, возрасте и поле, пациенты с геморрагическим инсультом показали лучший результат и высший уровень АПЖ. В исследованиях Kelly et al. пациенты с геморрагическим инсультом имели более высокий уровень и темпы восстановления сравнительно с ишемическим инсультом. Установлено, что не имеет корреляции степень тяжести с типом инсульта в восстановлении, но существует прямая зависимость между тяжестью и низким уровнем восстановления [5, 12].

Sinyor D., Amato P., Kaloupek D. G., et al. в исследованиях влияния депрессии на восстановление показали, что депрессия приводит к низкому эффекту реабилитации и снижению функциональной независимости. В основном депрессия развивается после 3 месяца от развития заболевания и вызвана уровнем восстановления неврологических функций и функциональной независимости. Депрессия приводит к снижению мотивации и активности пациента [7].

Доказано, что состояние когнитивных функций таких как: абстрактное мышление, рассуждение, краткосрочная вербальная память, понимание и ориентация. Является определяющим в возможности восстановления функциональной независимости. Высокий уровень когнитивного дефицита ассоциируется с невозможностью повышения уровня активности в повседневной жизни и высоким уровнем летальности на протяжении первого года. Низкий когнитивный уровень к 6 месяцу указывает на невозможность повышения уровня АПЖ. Для решения одних и тех же проблем пациенты с когнитивными нарушениями требуют больше времени и более протяжённого процесса физической реабилитации [7, 12].

Patrick L. , Knoefel F., Gaskowski P., установили, что наличие нескольких коморбидных нарушений ассоциируется с низким уровнем возможности восстановления функционального статуса и менее полным уровнем восстановления. Коморбидные состояния ассоциируются с нарушением существующих двигательных функций и появлением новых проблем при активности в повседневной жизни. Старшая категория пациентом более склонна к развитию одного и более коморбидных состояний. Коморбидное состояние является лимитирующим предиктором в восстановлении двигательных функций и функционального статуса [1, 3, 7].

Особенное влияние на возможности восстановления оказывает время после инсульта. При направлении пациента на раннюю и длительную реабилитацию –

приводит к лучшему результату. В независимости от степени инициальной тяжести, чем раньше пациент начинает реабилитацию, тем выше его уровень восстановления.[6]

Lew H. L., Lee E., Date E. S., показали, что пациенты, которые начали реабилитацию в первые дни с тяжёлым неврологическим дефицитом, через 6 месяцев были направлены домой со средней степенью инициального дефицита. Пациенты которые были направлены с лёгким или умеренным, через 6 недель у них почти или полностью отсутствовал неврологический дефицит [8].

Bernhardt J., Dewey H., Collier J., et al. , в своих исследованиях показали, что физическая реабилитация вызывает реорганизация коры головного мезга и функциональное восстановление, где в свою очередь увеличивается корковое представительство. При восстановлении неврологического дефицита, функциональном восстановлении – интенсивная физическая реабилитация приводит к более высокому результату. Пациенты, которые получали интенсивную физическую реабилитацию в 82% случаев имели лучший уровень восстановления. Длительная изолированная активность паретичной руки приводит к реорганизации представительства и функциональному восстановлению. У пациентов с низким прогнозом интенсивная физическая реабилитация в 64% случаев приводила к самостоятельности в повседневной жизни и возвращению домой [2, 11, 12].

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о высоком уровне заболеваемости и инвалидизации больных вследствие перенесенного мозгового инсульта, и указывает на различную склонность пациентов к восстановлению, что зависит от множества факторов.

2. Основным фактором в процессе восстановления является способность к нейропластичности и реорганизации головного мозга. Раннее направление на реабилитацию, интенсивность физической реабилитации и проблемно-ориентированный поход, являются ведущими условиями в стимулировании нейропластичности. Депрессия, коморбидное состояние и когнитивный дефицит плохо влияют на участие пациента и как следствие снижают результат реабилитации.

3. Перечисленные факторы влияют на реабилитационный потенциал и являются предикторами восстановления нарушенных функций и функциональной независимости пациента и должны учитываться при составлении индивидуальной программы физической реабилитации.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования будут посвящены изучению методов обследования и прогнозированию результатов реабилитации.

Литература:

1. Самосюк И. З., Козявкин В. И., Лобода М. В. Медицинская реабилитация постинсультных больных. Киев: 2010, 424 с.

2. Судинні захворювання головного мозку: спеціальний випуск «Всеукраїнський форум нейрореабілітації». Киев, 2013. №1, 32с.

3. Кадыков А. С., Черникова Л. А., Шахпаронова Н. В. Реабилитация неврологических больных. Москва: МЕДпресс-информ, 2008, 560с.

4. Український вісник МСЕ: спеціальний випуск «Всеукраїнський форум нейрореабілітації». Киев. 2013, 28-29 березня, 48 с.

5. Adams. A. C. Clinic essential neurology. Киев: Mayo, 2008, 410с.

6. Bogousslavsky S., Caplan L. Stroke syndromes. Ed.: Cambridge, 2001, 769 p.

7. Caplan L., Bogouslavsky *J. Long-term effects of stroke. N.Y.: Dekker-pub, 2002, 325p.*

8. Dobkin B. H. The clinical science of neurologic rehabilitation. N.Y.: Oxford-press, 2003, 602 p.
9. Frontera M., Walter R., DeLisas I. Physical medicine and rehabilitation. NY.:Walters Kluver, 2010, 2264 p.
10. Randall L., Braddom L., et al Physical medicine and rehabilitation. Philadelphia: Elsevier, 2010, 1482 p.
11. Stein J., et al. Stroke recovery and rehabilitation. N.Y.:DMP, 2009, 814 p.
12. Susan B., et al. Physical rehabilitation: assessment and treatment. Philadelphia: F.A. Davis Company, 2013. 1390 p.

САНАТОРНЫЙ ЭТАП РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ БОЛЬНЫХ ПНЕВМОНИЕЙ

Шить Роман,
Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь

Keywords: *pneumonia, physical abilities, preschool age children.*
Abstract. *The article presents the results of the recovery with the help of the developed remedial and developmental programs physical abilities in preschool children after suffering pneumonia.*

Введение. Болезни дыхательной системы занимают одно из ведущих мест в патологии детского возраста. Согласно статистике, пневмонией болеют примерно 5–12 детей из тысячи в возрастной группе от 1 месяца до 14 лет. Это связано как с анатомо-физиологическими особенностями, так и со своеобразием реактивности организма ребенка [1].

Важнейшие из морфологических особенностей сводятся к «экспираторному» строению грудной клетки (как бы находящейся в состоянии вдоха) в раннем возрасте, сравнительной узости трахеи, бронхов и бронхиол, незавершенности морфологических структур органов дыхания, бедности эластических волокон, мягкости и податливости ребер. В связи с этим у ребенка ограничены возможности вентиляции, имеются благоприятные условия для развития отека, нарушений бронхиальной проходимости [2].

Физиологическое своеобразие дыхания ребенка связано с большой функциональной нагрузкой при продолжающемся развитии и морфологической дифференцировке. В то же время отмечаются меньшая растяжимость легочной ткани и относительно большая работа дыхания, слабость дыхательной мускулатуры.

Все вышесказанное актуализирует применение лечебной физической культуры (ЛФК) для профилактики и лечения заболеваний дыхательной системы. И это не случайно, поскольку длительное систематическое применение физических упражнений, вызывая морфофункциональную адаптацию к нагрузкам, в конечном итоге приводит к устранению нарушений, возникающих в процессе болезни. Лечебное действие средств ЛФК заключается, прежде всего, в том, что они помогают корригировать измененные и извращенные во время болезни взаимоотношения между больным органом и корой головного мозга. Это особенно проявляется в детском возрасте в связи с чрезвычайной пластичностью высшей нервной деятельности ребенка. И это объясняет большую эффективность ЛФК при заболеваниях в детском возрасте [3].

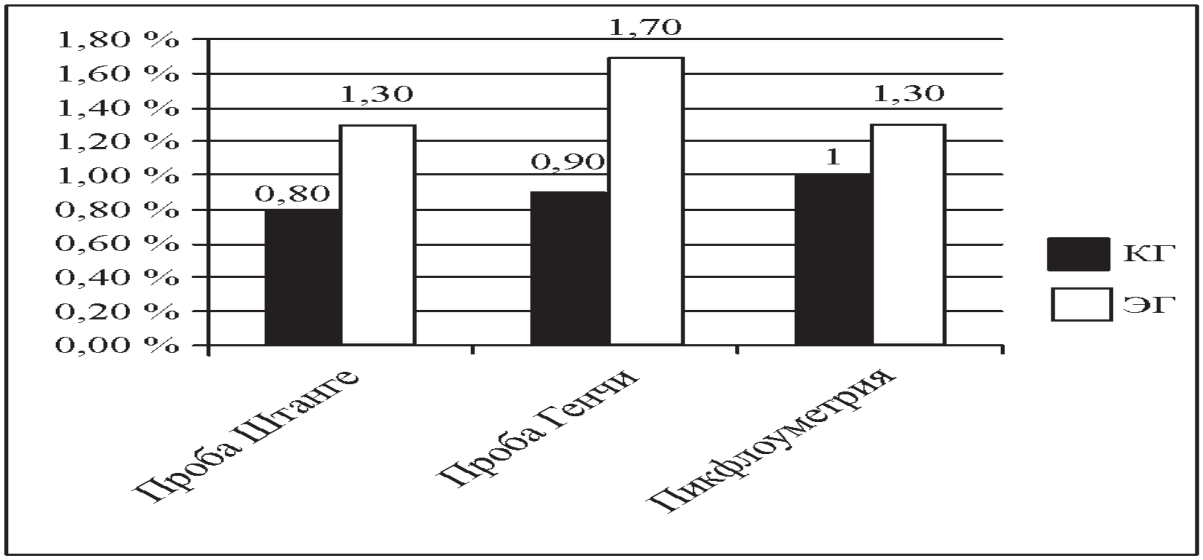
Исходя из сказанного, была выделена **цель**: оценить эффективность разработанной программы восстановления детей дошкольного возраста с пневмонией, находящихся на санаторном этапе.

Методология и организация исследования. Для достижения поставленной цели применялись следующие методы: антропометрические измерения (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), исследование функционального состояния дыхательной системы (частота дыхания проба Штанге, проба Генчи, пикфлоуметрия), тестирование выносливости, математико-статистическая обработка данных исследования.

Исследование проводилось в городе Копыль на базе детского санаторного сада № 1 в июле-августе 2013 г. В исследовании принимало участие 14 мальчиков в возрасте 4-5 лет. Все дети были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 7 детей в каждой. Все дети перенесли пневмонию и находились на санаторном этапе реабилитации.

Представители контрольной группы (КГ) занимались по программе санаторного сада, включавшей: занятия лечебной гимнастикой (упражнения, направленные на развитие силы основных дыхательных мышц и формирование навыка правильного дыхания), физиотерапевтические процедуры, дозированная ходьба, массаж. Лица экспериментальной группы (ЭГ) занимались по разработанной нами программе: занятия лечебной гимнастикой (упражнения, направленные на развитие силы основных дыхательных мышц и формирование навыка правильного дыхания; упражнения, направленные на развитие силы дополнительных дыхательных мышц), физиотерапевтические процедуры, дозированная ходьба, массаж (сегментарный), закаливание (контрастными температурами), дозированные упражнения и игры в бассейне.

Анализ результатов исследования. После применения восстановительных программ у занимающихся двух групп была оценена динамика показателей физического развития, функционального состояния дыхательной системы и уровня развития выносливости.



а

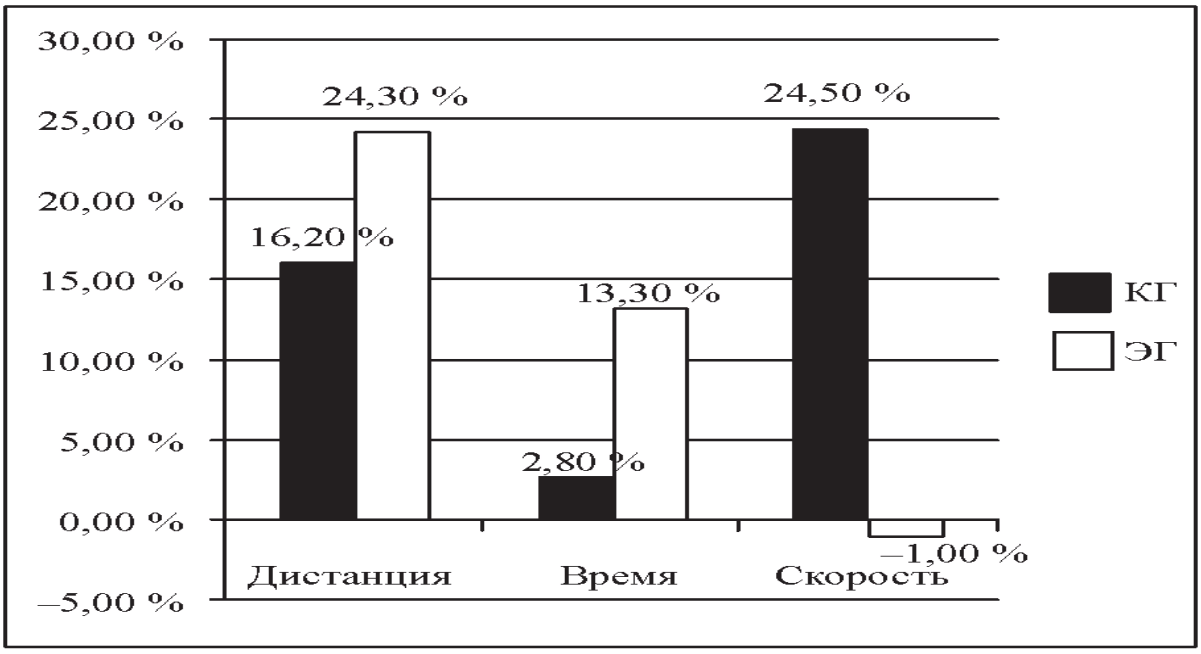
Рис. 1. Динамика прироста показателей функционального состояния дыхательной системы (а) у лиц КГ и ЭГ (%).

Сравнивая динамику показателей физического развития у лиц двух групп, оказалось, что прирост данных наблюдается только по ЖЕЛ.

При этом ЖЕЛ на 2,9 % выше у детей ЭГ. Уменьшение динамики частоты дыхания в двух группах говорит о более экономичной работе дыхательной системы после применения программы восстановления. Однако наиболее заметное снижение произошло у лиц ЭГ по сравнению с лицами КГ и составило 2,4% и 0,3% соответственно.

Анализ показателей функционального состояния дыхательной системы показал увеличение результатов по всем проведенным пробам (Рисунок 1).

Прирост данных по пробам Штанге и Генчи, пикфлоуметрии у занимающихся обеих групп свидетельствует о повышении у них уровня функционального состояния дыхательной системы. Однако более высокие результаты были показаны занимающимися ЭГ.



б

Рис. 2. Динамика прироста показателей уровня развития выносливости (б) у лиц КГ и ЭГ (%)

Изменения, сложившиеся в работе дыхательной системы способствовали повышению уровня выносливости у занимающихся обеих групп (Рисунок 2).

Оценивая динамику показателей развития выносливости, выяснилось, что прирост дистанции и времени у лиц ЭГ оказался выше, чем у занимающихся КГ. При этом прирост скорости, показанной на дистанции, оказался значительно выше у занимающихся КГ.

По всей видимости, сложившаяся разница между более высокой скоростью и меньшей дистанцией в КГ по сравнению с ЭГ объясняется выходом организма детей КГ на смешанный анаэробно-аэробный механизм энергообеспечения. Что привело к быстрому истощению имеющихся энергетических ресурсов.

Выводы. Анализируя динамику показателей физического развития, функционального состояния дыхательной системы и выносливости у детей двух групп,

сложившуюся в результате применения программ восстановления, можно отметить улучшение данных практически по всем показателям. При этом у детей ЭГ они оказались более выраженными.

Это позволяет сделать вывод о том, что разработанная программа восстановления детей ЭГ оказалась эффективнее по сравнению с программой восстановления детей КГ.

Литература:

1. Попова Н. М., Харламов Е. В. Дыхательная гимнастика для детей в домашних условиях. Москва: Март, 2004. 160 с.

2. Колесов, Д. В. Физическое воспитание и здоровье школьников. Москва: Знание, 2003. 64 с.

3. Кудашов, Н. И. Острые респираторные инфекции и острые пневмонии у детей. Москва: Медицина, 2002. 80 с.

ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ЮНОШЕЙ ПРИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ БЕГЕ С РАЗЛИЧНОЙ РЕГЛАМЕНТАЦИЕЙ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Шкирьянов Денис,
Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, Беларусь

Keywords: *heart rate variability, music, jogging, running, PAK "Omega-M.*

Abstract. *In an article for the first time addressed the assessment of heart rate variability in young men 19-20 years old with 3 's minute running 143 step at a pace/min setting signals governed by tempo-rhythm and music. Provides a comparative evaluation of integral indicators of health data and variational pulsometry parameters before and after the loading of the hardware-software complex "Omega-M.*

Введение. Проблема дозирования физической нагрузки и прогнозирования ее воздействия на организм занимающихся при различных способах регламентации является одним из актуальных и до конца не раскрытых вопросов оздоровительной физической культуры. Традиционно основным критерием воздействия физической нагрузки на организм человека, а также контролем за соблюдением установленных параметров, остается частота сердечных сокращений (ЧСС). Однако результаты многочисленных исследований позволяют утверждать, что такой подход не дает полной информации о состоянии здоровья занимающегося, а интерпретация полученных после нагрузки данных ЧСС, в ряде случаев, приводит к организационно-методическим ошибкам в построении физкультурно-оздоровительных занятий [1, 6]. Вероятно, это одна из причин недостаточного количества научно-методических разработок по организации занятий оздоровительным бегом с использованием различных методических приемов регламентации параметров физической нагрузки, таких как сигналы задатчика темпо-ритма и музыкальное сопровождение. При этом в физическом воспитании юношей 19–20 лет остается до конца не изученной «функциональная стоимость» таких нагрузок, которая послужила бы методологической основой построения занятий оздоровительным бегом.

По нашему мнению, решение данной проблемы возможно в результате внедрения в работу специалиста оздоровительной физической культуры чувствительных скрининговых методов диагностики функционального состояния человека, распространенных в физиологии и спортивной медицине – вариабельность сердечного ритма (ВСР) [1, 5]. Среди современных измерительных приборов в этой области следует отметить программно-аппаратный комплекс (ПАК) «Омега-М». За 5 минутный промежуток времени он позволяет у обследуемого регистрировать и обрабатывать информацию по 50 параметрам ВСР с интегральной оценкой функционального состояния организма в текущий момент с прогнозом на ближайшие сутки [3].

Цель исследования – оценка регуляции сердечного ритма у юношей 19–20 лет при беге 143 шаг/мин с различной регламентацией параметров физической нагрузки по данным ПАК «Омега-М».

Методология и организация исследования. Методология педагогического исследования представлена четырьмя уровнями: философским, общенаучным, конкретно-научным и частнонаучным.

Исследование проводилось в два этапа на базе научно-исследовательской лаборатории «Медиа-Спорт» УО «ВГУ имени П.М. Машерова». В нем приняли участие 15 юношей 19–20 лет, не имеющие спортивного разряда, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе (Health – 60-100%) с уровнем физической подготовленности выше среднего.

На первом этапе при помощи ПАК «Омега-М» у испытуемых в состоянии покоя, в положении сидя, осуществлялась регистрация ЭКГ сигнала (первое стандартное отведение) с фиксацией 300 кардиоциклов (3–5 мин). В результате компьютерной обработки данных в протокол исследования заносились интегральные показатели состояния здоровья испытуемых: уровень адаптации (**A)**, показатель вегетативной регуляции (**B)**, центральной регуляции (**C**), психоэмоциональное состояние (**D)** и интегральный показатель состояния **Health**. Также фиксировались основные данные вариационной пульсометрии: индекс вегетативного равновесия (**ИВР)**, индекс напряжения (**ИН)**, амплитуда моды (**Amo)**, мода (**Mo)**, число пар кардиоинтервалов с разностью более 50 мс в % к общему числу кардиоинтервалов (**pNN50)**, стандартное отклонение полного массива кардиоинтервалов (**SDSD)**, квадратный корень из суммы разностей последовательного ряда кардиоинтервалов (**RMSSD)** [1, 2, 5]. Затем, в условиях учебно-тренировочного зала (18×36 м) юношам предлагалась физическая нагрузка в виде бега объемом 3 мин с интенсивностью 143 шаг/мин, регламентируемая сигналами задатчика темпо-ритма. В процессе бега посредствам использования пульсотахографа Baurer MP90 фиксировалась динамика ЧСС. По завершению тестового упражнения у испытуемых повторно регистрировались исследуемые показатели и заносились в протокол, после чего юношам предлагался относительно полный интервал отдыха. Программа второго этапа исследования была идентична первому, за исключением используемого методического приема регламентации параметров физической нагрузки, который заключался в использовании музыкального сопровождения подобранного по технологии Смирновой Ю. В. [4].

Формулирование выводов исследования осуществлялось на основании анализа эмпирических данных, представленных в виде медианы (Me), 25-й и 75-й процентиль, статистической значимости их внутригрупповых и межгрупповых различий (U-критерий Манна–Уитни, Т-Критерий Вилкоксана), меры связи (r – коэффициент

ранговой корреляции Спирмена), а также динамики в процентном соотношении, установленных с использованием программного обеспечения Statistica 10.

Таблица 1. Интегральные показатели состояния здоровья и вариационной пульсометрии у юношей 19–20 лет при беге 143 шаг/мин с использованием различных методических приемов регламентации физической нагрузки

Показатель		Задатчик темпо-ритма				Музыкальное сопровождение			
		Me	Процентили		%	Me	Процентили		%
			25-й	75-й			25-й	75-й	
HR, уд/мин	до	71,00	69,00	78,00	12,35	74,50	69,00	79,00	11,83
	после	81,00**	73,00	89,00		84,50*	77,00	90,00	
A, %	до	61,84	48,02	81,40	-17,23	66,83	55,70	81,91	-14,38
	после	52,75*	43,01	68,39		58,43	51,72	72,90	
B, %	до	86,86	57,82	96,63	-41,01	78,28	49,86	98,13	-24,04
	после	61,60**	45,33	81,38		63,11*	52,14	72,21	
C, %	до	69,55	56,78	76,29	-18,34	68,14	44,99	77,98	-5,66
	после	58,77*	46,60	64,04		64,49	52,77	66,74	
D, %	до	64,31	60,93	74,36	-2,28	69,97	57,98	83,00	-8,05
	после	62,88*	49,66	66,15		64,75*	55,61	68,11	
Health, %	до	64,86	58,32	80,63	-10,54	73,11	49,27	83,11	-18,35
	после	58,67**	48,34	69,78		61,77	58,41	72,38	
ИВР, отн. ед.	до	98,09	63,42	199,99	32,99	121,17	58,34	190,59	18,98
	после	146,39	114,58	205,63		149,55	109,24	194,41	
ИН, отн. ед.	до	63,94	39,64	144,18	43,57	81,68	36,09	134,31	24,00
	после	113,30*	71,61	128,52		107,47*	78,86	142,95	
Amo, %	до	29,11	22,34	39,53	12,67	29,87	20,41	40,40	8,54
	после	33,33*	29,39	42,18		32,65*	31,85	44,37	
Mo, %	до	800,00	700,00	840,00	-11,11	760,00	720,00	800,00	-11,76
	после	720,00**	640,00	800,00		680,00*	680,00	720,00	
pNN50, %	до	13,99	3,04	30,82	-175,06	10,70	2,73	26,74	-35,97
	после	5,08*	2,38	18,58		7,87	5,50	16,10	
SDSD, мс.	до	0,03	0,02	0,04	-62,09	0,03	0,02	0,04	-21,16
	после	0,02*	0,02	0,03		0,02*	0,02	0,03	
RMSSD, мс.	до	36,82	21,34	52,74	-15,77	33,22	21,02	70,69	-8,63
	после	31,80	21,56	51,29		30,58	24,73	45,82	

Анализ результатов исследования. Установлено, что выбор методического приема регламентации параметров физической нагрузки напрямую определяет ее «функциональную стоимость» (таблица). Согласно данным показателя Health, при использовании сигналов задатчика темпо-ритма наблюдается более высокий уровень энергозатрат, с 64,86 до 58,67% ($p<0,01$), наряду с 73,11 и 61,77% ($p<0,05$) при музыкальном сопровождении. Согласно данным корреляционного анализа при использовании музыки изменения в показателе Health преимущественно обусловлены отрицательной динамикой психоэмоционального состояния D ($r=0,89$; $p<0,05$) – 8,05%

относительно 2,28% (r=0,88; p<0,05). Наблюдаемое снижение общего состояния здоровья (Health) юношей при использовании сигналов задатчика темпо-ритма вызвана статистически значимым снижением показателя вегетативной регуляции B, составившим 41,01% (r=0,90; p<0,05) относительно 24,04% (r=0,92; p<0,05), а также показателем центральной регуляции C – 18,34% (r=0,93; p<0,05) наряду с 5,66% (r=0,95; p<0,05). Внимания заслуживают установленные изменения уровня адаптации организма A, которые при использовании задатчика темпо-ритма оказались более выраженными – 17,23% (p<0,01), нежели в случаи использования музыкального сопровождения – 14,38% (r=0,79; p<0,05).

Особое значение имеют установленные изменения в показателях вариационной пульсометрии. Так в ИН, зависящий сразу от нескольких разнонаправленных изменяющихся показателей Amo и Mo, при использовании музыкального сопровождения отмечены менее выраженные изменения, лишь 24,00% относительно 43,57% (p<0,05). Полученные результаты свидетельствуют о более ярком инотропном эффекте, усиления симпатических нервных влияний, и повышении интенсивности энергетических процессов при использовании задатчика темпо-ритма. Наблюдаемая положительная динамика в изменениях показателей ИН, ИВР, Mo в совокупности с отрицательной в RMSSD, SDSD, свидетельствуют о существенном сдвиге вегетативного баланса посредством преобладания симпатических нервных влияний при использовании сигналов задатчика темпо-ритма. Снижение показателя SDSD, составившее 62,09% наряду с 21,16% при использовании музыки, свидетельствует о более выраженном напряжении регуляторных систем характеризующимся включением высших уровней управления в процессе регуляции и, как результат, подавления активности автономного контура.

Выводы. В результате исследования установлено следующее:

– регламентация параметров физической нагрузки (3 мин, 143 шаг/мин) в виде оздоровительного бега при помощи музыкального сопровождения способствует более значимым энергозатратам у юношей 19–20 лет относительно сигналов задатчика темпо-ритма;

– музыкальное сопровождение способствует выраженному снижению психоэмоционального состояния, в меньшей степени влияет на показатели вегетативной и центральной регуляции, а также уровень адаптационных возможностей организма;

– регламентация параметров физической нагрузки при помощи сигналов задатчика темпо-ритма обеспечивает более выраженное напряжение регуляторных систем и, как результат, подавление активности автономного контура у юношей 19–20 лет.

Таким образом, полученные данные согласуются с результатами ряда зарубежных исследователей (Karageorghis C.I., 2009–2011; Barwood M.J., 2009; Kaphingst A., 2010), констатирующих преимущество и приоритетность использования музыкального сопровождения в физическом воспитании различных групп населения, и актуализирует необходимость разработки методических рекомендаций по организации занятий оздоровительным бегом с юношами 19–20 лет с учетом конкретных методических приемов регламентации параметров физической нагрузки.

Литература:

1. Баевский, Р. М. Введение в донозологическую диагностику. Москва: Слово, 2008. 220 с.

2. Курьянова, Е. В. Вегетативная регуляция сердечного ритма: результаты и перспективы исследования: монография. Астрахань: Астраханский университет, 2011. 139 с.

3. Питкевич, Ю. А. и др. Алгоритм диагностического применения программно-аппаратного комплекса «Омега-С» в спортивной медицине: монография. Гомель: УО «ГГМУ», 2010. 160 с.

4. Смирнова, Ю. В., Сайкина Е. Г., Кадыров Р. М. Музыкальное сопровождение в уроках физической культуры в школе: учеб.-метод. пособие. Санкт Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2011. 93 с.

5. Шлык, Н. И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография. Ижевск: Удмуртский университет, 2009 259 с.

6. Heart rate variability. Standards of measurement, physiological interpretation, and clinical use / Task Force of The European Society of Cardiology and The North American Society of Pacing and Electrophysiology. In: European Heart Journal. 1996, № 17, p. 354–381.

SECŢIUNEA 6. ASPECTE PSIHOPEDAGOGICE, SOCIOLOGICE ŞI MANAGERIALE ALE CULTURII FIZICE

PRESTANŢA MANAGERULUI – FACTOR DECIZIONAL ÎN SPORT

Ambrosi Nicolai,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *management, manager, personality, organization, sports, science, management strategy*
Abstract*: The role of a Manager - a decision making factor in sport" reflects some managerial elements of economic interest characteristic and specific for managing high level sports by sports organizations. The manager role: personality, a central figure, a model of a contemporary sports organization leader.*

Actualitatea. Procesul ştiinţific de organizare şi conducere a organizaţiilor sportive, indiferent de importanţa, mărimea sau nivelul la care se situează acestea, presupune existenţa unor specialişti capabili să răspundă cerinţelor activităţii de manager. Prin atribuţiile şi responsabilităţile sale, managerul reprezintă persoana care, prin acţiuni şi decizii, determină în mare măsură realizarea programelor şi obiectivelor organizaţiei sportive.

Conducerea organizaţiilor, indiferent de tipul lor, se practică din interior spre exterior pe patru niveluri:

1. nivelul personal (relaţia managerului cu el însuşi);
2. nivelul interpersonal (relaţia şi interacţiunea cu ceilalţi);
3. nivelul managerial (răspunderea de a duce un lucru la îndeplinire împreună cu alţii);
4. nivelul organizaţiei (nevoia managerului de a-i organiza pe subalterni: de a-i recruta, pregăti, recompensa, de a construi echipe, de a rezolva probleme, de a crea structuri, etc.) [1, p.21-22].

Termenul explicativ de personalitate este un concept care cuprinde sistemul atributelor structurilor şi valorilor de care dispune o persoană.

Din punctul de vedere al psihologiei manageriale şi în concordanţă cu imperativele profesiunii de manager, caracteristicile managerului corespund celor trei dimensiuni ale personalităţii: a) temperamentul; b) caracterul; c) aptitudinile [4, p. 77-88].

a) **Temperamentul** influenţează rapiditatea gîndirii şi viteza cu care se dezvoltă procesele emoţionale, el fiind o latură a personalităţii umane ce caracterizează evoluţia dinamică a proceselor psihice. Temperamentul îşi pune amprenta asupra tuturor acţiunilor şi faptelor personalităţii.

Cunoaşterea temperamentului angajaţilor oferă posibilitatea managerului să aleagă formele şi metodele de lucru cele mai eficiente. Particularităţile care ne permit să încadrăm managerii într-un anume tip temperamental sunt:

- Sangvin: mobil, preferă schimbările în viaţa organizaţiei, reacţionează rapid la ce se întîmplă în unitate, suportă relativ uşor neplăcerile şi insuccesele;
- Flegmatic: lent în acţiunile manageriale şi în procesul decizional, greu de tulburat de către membrii echipei manageriale, salariaţi, ca parteneri de afaceri, exprimare redusă a stărilor sufleteşti;
- Coleric: acţionează cu repeziciune, capabil de pasiuni în exercitarea profesiunii de manager, neechilibrat, înclinat spre izbucniri emoţionale furtunoase;

- Melancolic: susceptibil, înclinat să trăiască profund cele mai neînsemnate evenimente manageriale, molatic în manifestările exterioare.

La majoritatea managerilor se observă o combinare de trăsături ale unui temperament cu trăsături ale altui temperament. Important este însă faptul că trăsăturile temperamentale specifice se dezvăluie şi în particularităţile muncii manageriale, punîndu-şi amprenta asupra comportării şi activităţii managerilor.

b) **Caracterul** este o îmbinare individuală şi specifică a însuşirilor esenţiale ale personalităţii şi dezvăluie sistemul lui de relaţii cu realitatea şi, în acelaşi timp, aspectul obişnuit şi stabilizat al comportării lui faţă de o anumită situaţie. Trăsăturile de caracter ale managerului pot fi grupate astfel:

- Trăsături de caracter manifestate în atitudinea faţă de organizaţie, faţă de echipa managerială şi faţă de salariaţi: colectivismul, sinceritatea, delicateţea, exigenţa;
- Trăsături de caracter manifestate în atitudinea faţă de profesiunea de manager, sub următoarele forme: dragostea faţă de profesiune şi munca managerială, iniţiativa personală, probitatea, spiritul de economicitate;
- Trăsături de caracter care exprimă atitudinea faţă de propria persoană exprimate prin: modestie, exigenţă faţă de sine, spirit autocritic, demnitate personală;
- Trăsături voluntare ale caracterului managerului: orientarea spre scop, independenţa, spiritul de hotărîre, perseverenţa, stăpînirea de sine, curajul în acţiuni manageriale, spiritul de disciplină.

În caracter se reflectă cel mai evident particularităţile individuale ale omului, fiind componenta dominantă a personalităţii.

Activitatea complexă a managerului legată de aprecierea trăsăturilor caracteriale ale subordonaţilor trebuie să înceapă cu identificarea aptitudinilor ce aparţin acestora, astfel descoperindu-se conţinutul caracterului.

Ca tipologie, caracterele cel mai frecvent întîlnite sunt: active; pasive; deschise; închise; colectiv; egoist.

Un rol important în aprecierea caracterului angajatului îl are descifrarea stabilităţii lui. Dacă în relaţiile sale simpatia, respectul, ataşamentele se păstrează un timp îndelungat, atunci putem aprecia caracterul ca stabil. Dacă însă schimbările de vederi, de atitudini se produc des, atunci caracterul poate fi considerat instabil.

Un rol destul de important în gestionarea organizaţiei sportive revine aptitudinii managerului.

c) **Aptitudinea** managerială reprezintă o însuşire sau un sistem de însuşiri ale managerului care îi conferă acestuia posibilitatea de a acţiona şi obţine performanţe. Combinarea originală a aptitudinilor, care asigură posibilitatea înfăptuirii creatoare a activităţii manageriale, se numeşte talent managerial. Conform unor criterii, aptitudinile pot fi clasificate:

A) După gradul lor de complexitate:

a) simple: constau în realizarea superioară a unui singur fel de operaţii;

b) complexe: presupun îmbinarea în formă organizată a unei diversităţi de mijloace de acţiune [3, p.159-176].

B) După gradul lor de operaţionalitate, după destinaţie:

a) speciale:

- aptitudinea ştiinţifică; aptitudinea tehnică; aptitudinea muzicală; aptitudinea sportivă; aptitudinile manageriale.

Cele mai importante aptitudini manageriale pot fi considerate.

1.aptitudinea de autoconducere a managerului;

2.aptitudinea managerului de cunoaştere a propriei valori;

3.aptitudinea managerului de a stabili obiectivele;

4.aptitudinea de dezvoltare proprie individuală;

5.aptitudinea antreprenorială;

6.aptitudinea de a lucra cu salariaţii şi de a influenţa factorul uman;

7.aptitudinea de înţelegere a particularităţilor muncii manageriale şi de adaptare la acestea;

8.aptitudinea de depistare a factorilor de creştere şi scădere a eficienţei muncii manageriale;

9.aptitudinea de formare şi dezvoltare a echipei manageriale.

b) **generale**:

- inteligenţa ca aptitudine generală;
- aptitudinea organizatorică.

Un manager cu aptitudini organizatorice înalte este capabil să ducă la realizare scopurile organizaţiei, să elaboreze noi programe şi proiecte de perspectivă. Pentru a conduce salariaţii spre un scop, trebuie, în primul rînd, ca managerul să se sprijine pe ei, să-i respecte şi să le îndrume opinia şi starea lor de spirit, dar pentru aceasta este nevoie de o minte creatoare, de un spirit fin de observare şi de aptitudinea de a descoperi talente la salariaţi, prin priceperea de a le folosi şi cultiva. Îmbinarea aptitudinilor creatoare cu trăsăturile de voinţă pot asigura succese organizatorice remarcabile.

Temperamentul, caracterul şi aptitudinile managerului organizaţiilor sportive reprezintă stilul de lucru al acestuia.

Stilurile de lucru reprezintă totalitatea compartimentului şi particularităţilor psihofiziologice ale unui manager în acţiunile sale desfăşurate în cadrul procesului managerial. În practica managerială s-a constatat că tehnica şi stilul de lucru sunt legate, în mare măsură, de măiestria şi personalitatea managerilor, iar acestea, la rîndul lor, sunt determinate de pregătirea, cunoştinţele şi comportamentul managerilor.

Factorii de influenţă ai stilului de lucru al managerilor pot fi sistematizaţi astfel:

- personalitatea managerilor;
- calitatea ajutoarelor directe;
- calitatea salariaţilor;
- mediul şi condiţiile în care se desfăşoară activitatea managerială [5, p.230-231].

Există stil managerial şi strategie managerială care depind una de alta, dar necesită o legătură strînsă în gestionarea organizaţiilor sportive. Stilul se referă la modul în care managerul îşi îndeplineşte funcţiile specifice şi, în principal: stabilirea criteriilor de performanţă, delegarea responsabilităţilor, întreţinerea relaţiilor cu subordonaţii. Pe de altă parte, strategia implică anumite obiective fundamentale, ea include definirea modelelor, a tehnicilor manageriale cele mai cuprinzătoare.

Există două categorii de strategii manageriale:

- strategii avînd ca scop evitarea eşecurilor;
- strategii avînd ca scop obţinerea de succese.

Corespunzător tipului aplicat de strategie managerială, există o gamă largă de stiluri, specialiştii ajungînd la numeroase clasificări [4, p.108-120]:

- **managerul autocrat** – se reazămă mai ales pe propriile calităţi, are un stil centralizat, consideră conducerea ca o autoritate care se exercită asupra subordonaţilor; numai conducătorul trebuie să ia asupra sa întreaga răspundere a activităţii subordonaţilor; pretinde ca informaţiile să fie centralizate, limitează contractele dintre membrii organizaţiei, critică aspru pe subordonaţi, dar nu suportă să fie criticat. Autocratul este laconic, nu admite ca subordonaţii să facă observaţii, să-şi exprime propriile păreri.
- **managerul democrat**: încurajează participarea executanţilor la rezolvarea sarcinilor, se orientează spre membrii grupului, stimulează comunicarea, se consultă cu subalternii, dezvoltă iniţiativa personală şi activitatea creatoare.

Cele două tipuri de stil – autocrat şi democrat – se află în antiteză şi sunt extreme. Uneori sunt posibile modalităţi de împletire, dînd naştere la alte stiluri de conducere [4, p.113-114]. Ele pornesc de la propria teorie tridimensională a conducerii, potrivit căreia valoarea unui manager este dată de: preocuparea pentru sarcini; preocuparea pentru contacte; preocuparea pentru randament, evidenţiind următoarele opt tipuri de stiluri manageriale:

1. tipul negativ: are slabe trăsături de manager, e lipsit de interes, evită problemele în general şi pe cele dificile în special, nu acceptă inovaţiile şi nici propunerile ce vin de la subordonaţi, prin comportamentul său îşi demoralizează colaboratorii;
2. birocratul: se ocupă de randament în cadrul unor reguli rigide, emite idei puţine, nu-i încurajează pe subalterni, neglijează îndeplinirea sarcinilor şi subestimează contactele umane;
3. altruistul: este interesat îndeosebi de relaţiile umane, urmăreşte crearea unei atmosfere cordiale şi plăcute ce are ca efect dezorganizarea şi randamentul slab;
4. promotorul: este atras de randament în activitate şi strîns legat de oameni, stimulează şi atrage la activităţi pe colaboratorii săi, creează o atmosferă favorabilă muncii;
5. autocratul: lasă la o parte relaţiile cu subordonaţii în favoarea realizării sarcinilor şi obţinerii unui randament crescut, consideră că salariaţii trebuie să fie constrînşi, controlaţi şi dirijaţi ca să obţină un randament bun, respinge iniţiativele personale, creează un climat de anxietate;
6. autocratul cu bunăvoinţă: este preocupat atît de randament, cît şi de sarcini, acordă atenţie problemelor legate de producţie, ştie să-i facă pe oameni să execute ceea ce le cere fără ca ei să se irite;
7. ezitantul sau oscilantul: este preocupat de sarcini şi contacte, cu interes scăzut pentru rezultate, nu ia decizii decît presat de evenimente, este înclinat spre compromisuri;
8. realizatorul sau adevăratul manager: insistă pe organizarea eficace a eforturilor colaboratorilor pentru obţinerea de rezultate; pretinde de la salariaţi un randament ridicat; cunoaşte calităţile şi defectele colaboratorilor şi lucrează cu ei în mod diferenţiat, deoarece se angajează atît pe plan uman, cît şi pe cel de producţie, este receptiv la părerile altora; dă dovadă de pricepere în soluţionarea stărilor conflictuale.

Organizaţia sportivă ca structură poate fi divizată, pe verticală în arii de specializare managerială şi în acest sens sunt recunoscute cîteva arii: manager general; managerul resurselor umane; manager financiar; manager de marketing [2, p.15-16].

Managerul general exercită conducerea generală a organizaţiei sportive, nefiind legat direct de nici o arie funcţională specifică. Din această categorie fac parte preşedintele (directorul) de club sau asociaţie sportivă, preşedintele sau secretarul general al federaţiei sportive, directorul unui complex sportiv etc. El are rolul de a coordona activitatea

specialiştilor de conducere, care în cazul clubului sportiv sunt vicepreşedinţi, contabil-şef, iar în cazul federaţiei sportive sunt antrenorii federali şi de loturi naţionale, secretarul adjunct, contabilul-şef etc.

Managerul resurselor umane este persoana însărcinată cu conducerea personalului salariat din cadrul organizaţiei. Are menirea de a concepe, a organiza şi a conduce sistemul de formare şi perfecţionare a personalului şi de a veghea asupra respectării reglementărilor privind încadrarea şi promovarea personalului.

Managerul financiar are ca principală atribuţie asigurarea şi utilizarea resurselor financiare şi materiale ale organizaţiei sportive, în concordanţă cu obiectivele acesteia şi cu respectarea legislaţiei în vigoare. Preocuparea sa principală trebuie să fie atragerea de venituri, buna gospodărire a fondurilor financiare, asigurarea condiţiilor optime de desfăşurare a activităţii unităţii.

Managerul de marketing este persoana responsabilă pentru facilitarea echilibrului de valori între organizaţia sportivă şi partenerii acesteia. Aria specifică de activitate o reprezintă cercetarea de marketing, promovarea şi vînzarea valorilor.

Managerul operaţional este persoana care se ocupă de transpunerea în practică a strategiei organizaţiei sportive, a planurilor pe termen scurt, prin valorificarea resurselor umane şi materiale de care dispune aceasta şi care i-au fost repartizate pentru îndeplinirea atribuţiilor (antrenor, coordonator, instructor, metodist, referent, tehnician etc.).

Generalizînd materialul abordat, ***menţionăm*** următoarele:

1) Autoritatea organizaţiei sportive, gestionarea activităţilor ei, realizarea proiectelor, programelor depinde, în mare măsură, de nivelul managerial de pregătire a managerului, de caracterul, aptitudinile şi talentul managerial al deciziilor.

2) Managementul sportiv, reprezintă un domeniu ştiinţific al sferei sociale, fiind unul dintre cele atractive pentru societatea contemporană, iar profesiunea de manager este una dintre cele mai complexe atît pentru prezent, cît şi în viitor.

3) Decizia managerială constituie instrumentul specific de promovare al managementului, nivelul lui calitativ, deciziile elaborate şi aplicate, calitatea şi modul cum ele sunt luate, influenţează decisiv eficienţa activităţilor desfăşurate de organizaţia sportivă.

Bibliografie:

1. *Covey R.S. Etica liderului eficient sau conducerea bazată pe principii. Bucureşti: Allfa, 2000, p.21-22.*
2. *Lăzărescu A. Management în sport. Bucureşti: „România de Mîine”, 1999, p.15-16.*
3. *Petrescu I. Gîndirea şi aptitudinile managerului. Braşov: Lux Libris, 1996, p.159-176.*
4. *Petrescu I. Profesiunea de manager. Braşov: Lux Libris, 1997, p.77-88, p. 108-120, p.113-114.*
5. *Petrescu I. Psihosociologie managerială. Braşov: Lux Libris, 1998, p. 230-231.*

ACTIVITATEA EDUCAȚIONALĂ A PROFESORULUI: RESPONSABILITĂȚI, REALITĂȚI ȘI PERSPECTIVE

Baltaga Dumitru,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords*: responsibility, activity, liability, responsability, professor.*
Abstract. *Liability and responsibility: two terms which intersect and complete each over. In currently speak, sometimes and in treaties of specialty, appear a confusion than we speak about liability and responsibility, about obligation and duty. To understand the concept of duty must be done a delimitation of these two terms in the activity of the professor.*

Prin noţiunea de responsabilitate a profesorului, în învăţământul superior se înţelege comportamentul, opiniile, atitudinile şi calităţile pe care trebuie să le aibă în reuşita demersului didactic.

Progresul procesului instructiv-educativ depinde de calitatea şi de aptitudinile cadrelor didactice şi, în special, de calităţile lor umane, pedagogice şi profesionale. Personalul didactic care include toate obligaţiile, dar îşi asumă, prin libera lui alegere, o serie de acţiuni nonobligatorii, este dascălul care îşi asumă responsabilitatea, care îşi face datoria în totalitate. Acesta va milita ca studenţii să devină mai buni decât el, evitând totodată didactogeniile.

O serie de autori se axează pe discutarea valorilor care sunt implicate cel mai frecvent atunci când se utilizează conceptul de responsabilitate, şi anume: receptivitatea, flexibilitatea, consecvenţa, stabilitatea, leadership-ul, probitatea, francheţea, competenţa, eficacitatea, prudenţa, procesul aşteptat, răspunderea. Un profesor bun este cel care îşi asumă toate aceste valori [1, p. 71]:

- *Receptivitatea* la solicitările studenţilor, la doleanţele lor, la ideile, visele pe care aceştia le au. Receptivitatea presupune o anumită deschidere către studenţi, răspunsuri prompte la solicitări, idei sau sugestii şi, bineînţeles, cunoaşterea a ceea ce vor studenţii.

- *Flexibilitatea,* ceea ce presupune să nu ignore anumite griji sau nevoi ale studenţilor, relevante atunci când se elaborează şi administrează activitatea educaţională, astfel încât să se atingă eficient scopurile urmărite.

- *Consecvenţa*, adică să adopte şi să respecte constant aceleaşi principii şi, de asemenea, să menţină acelaşi curs al acţiunilor. Semnificaţia mai profundă a acestui tip de consecvenţă este “raţionalitatea”. În fond, a nu renunţa peste noapte la unele principii şi a nu adopta brusc altele, precum şi a acţiona în direcţia stabilită, defineşte, în sens larg, un comportament raţional.

- *Stabilitatea*, ceea ce implică faptul că e imperios necesar să existe o anumită consecvenţă în timp în ceea ce priveşte politicile educaţionale.

- *Caracterul de Leader*, adică trebuie să facă mai mult decât să răspundă la solicitările studenţilor, trebuie să aibă iniţiativă în ceea ce priveşte propunerea de soluţii la anumite probleme şi chiar să se implice în definirea acestor probleme.

- *Responsabilitatea, onestitatea şi personalitatea integră (probitatea)*.

- *Francheţea*. Procesul de elaborare şi organizare a activităţii educaţionale trebuie să fie transparent şi deschis analizei. Mai mult, sistemul educaţional trebuie să evidenţieze importanţa diverselor probleme, mai degrabă decât să le obscurizeze prin diverse proceduri sau intervenţii personale. Francheţea presupune ca note definitorii deschiderea, cinstea şi sinceritatea.

- *Competenţa,* adică elaborarea şi administrarea activităţii educaţionale la clasa de studenţi cu ajutorul standardelor şi a obiectivelor recunoscute; utilizarea tuturor metodelor, mijloacelor, strategiilor didactice necesare pentru a realiza obiectivele urmărite.

- *Eficienţa*, activitatea educaţională să conducă la îndeplinirea scopurilor, a obiectivelor propuse.

- *Caracterul precaut* – acţiunea educaţională trebuie să fie deliberată, gândită şi nu elaborată ad-hoc, să se bazeze pe informaţii şi să demonstreze grijă pentru consecinţe.

În urma unui sondaj efectuat printre studenţii anului I, la întrebarea “Care sînt calităţile unui profesor ideal?”, am reuşit să extragem de la ei următoarele:

Calităţile unui profesor ideal: devotat; apropiat de studenţi; calm; comunicare eficientă cu studenţii; realist; sociabil; înţelegător; sensibil; om de caracter; punctual; glumeţ; sincer; atent; creativ; să aibă cultură generală; să predea puţin; primitor; să se facă înţeles şi captivat de subiectul expus; să vorbească bine limba română; să nu fumeze şi să nu bea; să nu plictisească; să nu fie agresiv; civilizat; democraţie în alegerile făcute.

Un profesor ideal ar trebui sa cîştige, după părerea studentului, între 500-600 euro sau chiar mai mult, în funcţie de performanţele sale cu studenţii, iar cei care sînt la început de carieră şi sînt buni, să fie recompensaţi bine.

Referitor la cele menţionate de studenţi, ţinînd cont de practica pedagogică de peste 40 de ani, în opinia noastră, profesorul ideal ar trebui să îndeplinească o serie de calităţi.

În primul rînd, pentru a putea merge în faţa unei grupe de studenţi, consider necesară o *pregătire de specialitate* înalt calitativă. Este inadmisibil ca atunci cînd se prezintă în faţa unor studenţi să nu cunoască materia pe care o predă şi să fie limitat la manual.

A doua condiţie necesară este *înclinaţia spre această meserie*, deoarece nici un lucru nu va fi bine realizat dacă nu se face din plăcere.

Răbdarea este, după părerea noastră, o condiţie esenţială a unui profesor, deoarece considerăm că nu toţi studenţii sînt genii şi pricep din prima.

Competenţa comunicativă ar fi o altă trăsătură a profesorului. Ce folos să ai un solid bagaj de cunoştinţe, dacă nu eşti capabil să te exprimi clar sau să-ţi expui opiniile şi gândurile?

Profesorul trebuie sa fie *creativ*, să nu fie obedient, pînă la pierderea identităţii sale profesionale faţă de modalităţile didactice căzute în desuetudine, faţă de şabloane, chiar dacă acestea sînt suprasolicitate oficial.

Trebuie să fie *ingenios*, pentru că, în general vorbind, profesorul este factorul determinant al succesului unei lecţii şi nu structura în sine a acesteia, fie ea tradiţională, fie ea modernă.

Profesorul trebuie să *fie un ghid*, care îndrumă eforturile receptive ale studenţilor, un ghid competent, inteligent, imaginativ, sensibil, cu elevat gust estetic şi amabil, pentru ca prin întregul său comportament să introducă în lecţie dimensiunea estetică, să sensibilizeze studenţii şi astfel să creeze condiţiile necesare realizării comportamentelor unei educaţii implicite, singura validă sub aspect psihopedagogic şi didactic.

Orizontul lui cultural-artistic trebuie să fie întins şi să-i permită a stabili, spontan, referiri la artele conexe, ale căror limbaje trebuie să-i fie accesibile. Nu ne putem imagina un profesor rece şi distant în relaţiile cu studenţii, sau, mai rău, posomorât, refractar comunicării libere şi deschise cu discipolii săi.

“*Sînt ce sînt astăzi şi datorită profesorilor pe care i-am avut la universitate* ” – aceasta ar trebui să fie sintagma, care ar trebui să treacă prin mintea foştilor studenţi, atunci cînd se

gândesc la profesorii care i-au ajutat să înţeleagă din tainele vieţii şi să deprindă cunoştinţe, care le vor ajuta prealabil pe tot parcursul vieţii.

Pentru a reuşi realizarea unei intervenţii educative de succes, profesorul ar trebui să dea dovadă de stăpânirea şi valorificarea unor competenţe de comunicare, pentru ca, pe parcursul desfăşurării procesului instructiv-educativ, aceste competenţe să fie formate şi dezvoltate şi la studenţi. Aceasta presupune ca profesorul să stăpânească acele abilităţi, deprinderi, capacităţi aplicate la conţinuturi şi cunoştinţe. Totodată, el ar trebui nu numai să-l cunoască şi să-l înţeleagă pe student, ci mai ales, să-i poată comunica acestuia felul în care îl înţelege.

Competenţele de comunicare cumulează întregul ansamblu de abilităţi personale: *a şti, a şti să faci şi a şti să fii* şi *să devii*. De aceea, implică toate fenomenele de comunicare şi de manifestare în general, se poate vorbi despre:

Competenţe directe: competenţe lingvistice, discursive, situaţionale, paraverbale;

Competenţe indirecte, mediate: competenţe psiholingvistice, intelectuale, sociale şi culturale, informaţionale.

Competenţa de comunicare în contextul didactic înseamnă eficacitate în educaţie. O relaţie între profesor şi student conduce la înţelegerea şi acceptarea din partea studentului a mesajului venit din partea profesorului. Pentru a se putea ajunge la o relaţie de comunicare eficientă, studentul trebuie să aibă posibilitatea de a acţiona în prezenţa profesorului, în sensul ca el să îndrăznească nu numai să răspundă la întrebări, dar şi să adreseze şi să formuleze păreri personale, să dea soluţii la care nu s-ar aştepta profesorul.

Identificarea practicilor eficiente şi recunoaşterea calităţilor celor care le utilizează constituie primii paşi în definirea profesiunii. În acest sens, cea mai bună metodă pentru îmbunătăţirea procesului de învăţămînt este îmbunătăţirea procesului de predare.

Standardele generale ale predării profesioniste recunoscute la nivel internaţional, care au aplicabilitate în învăţământul juridic, sînt:

Ataşamentul faţă de studenţi şi faţă de procesul de învăţământ.

1. Profesorul trebuie să predea într-un mod accesibil tuturor studenţilor, pornind de la premisa că toţi studenţii sînt capabili să înveţe.

Trebuie să stimuleze: respectul de sine, motivaţia, caracterul, responsabili-tatea civică, respectul faţă de diferenţele individuale, culturale, religioase şi rasiale.

2. Cunoaşterea disciplinei predate şi a celor mai bune metode de predare. Profesorul trebuie să dispună de o serioasă pregătire de specialitate şi să fie conştient de structura materiei, de relaţiile acesteia cu alte discipline şi de aplicabilitatea ei; să deţină capacitatea de a transmite cunoştinţe şi de a-i introduce pe studenţi în tainele materiei; să ştie unde pot apărea dificultăţi şi să-şi adapteze practica predării în consecinţă. Repertoriul didactic permite adoptarea unor modalităţi verbale de abordare a materiei.

3. Responsabilitatea faţă de monitorizarea şi managementul procesului de învăţare a studenţilor. Profesorii creează, păstrează, îmbogăţesc sau schimbă coordonatele procesului instructiv pentru a capta şi a menţine interesul studenţilor şi pentru a gestiona cît mai eficient timpul. Profesorii trebuie să stăpânească diverse tehnici generice de instruire, să aibă capacitatea de a le utiliza pertinent şi să le poată implementa acolo unde este nevoie. Trebuie să ştie cum să angajeze grupul de studenţi pentru a asigura disciplina în mediul instrucţional şi cum să organizeze procesul de instruire pentru a îndeplini standardele instituţiei universitare; să fie experţi în stabilirea normelor de interacţiune socială între studenţi şi relaţia profesor-student; să poată efectua evaluarea individuală şi cea frontală.

4. Autoevaluarea sistematică şi capacitatea de a învăţa din practică. Profesorul trebuie să fie o persoană cu educaţie civică, să dispună de calităţi precum: curiozitate intelectuală, toleranţă, cinste, obiectivitate, respect pentru diversitate în toate formele acesteia, respect faţă de diferenţele culturale; să aibă o gîndire multilaterală, să fie creativ şi cu spirit de iniţiativă, să adopte o gîndire experimentală şi problematizată; deciziile adoptate nu trebuie să se bazeze numai pe cunoştinţele teoretice acumulate, ci şi pe experienţa profesională; să-şi evalueze critic activitatea, să caute să-şi extindă repertoriul didactic, să aprofundeze cunoştinţele de specialitate, să-şi rafineze şi să-şi adapteze predarea la noile descoperiri, idei şi teorii.

În literatura de specialitate, sînt relevate opt principii didactice, care trebuie respectate pe tot parcursul unei lecţii: principiul orientării formative-pozitive a lecţiei (selectarea exerciţiilor care stimulează dezvoltarea gîndirii); principiul sistematizării lecţiei (sistematizarea în raport cu conţinuturile trecute, prezente şi viitoare, sistematizare însemnând legături între conţinuturi, între teorie şi practică, între predare-învăţare-evaluare; legături între exerciţiile de consolidare a cunoştinţelor etc.); principiul accesibilităţii (profesorul va proiecta lecţiile prin metode eficiente şi conţinuturi accesibile grupei); principiul participării optime (stimularea activităţii studentului în toate etapele învăţării; dezvoltarea conştientizării participării studenţilor la propria instruire ş.a.); principiul interdependenţei între cunoaşterea intuitivă şi cunoaşterea logică; principiul interacţiunii între teorie şi practică; principiul esenţializării rezultatelor (în evaluarea grupei de studenţi); principiul autoreglării permanente a activităţii [2].

5. Implicarea în comunitatea studenţească.

Profesorii trebuie să contribuie la eficientizarea procesului de învăţămînt în comunitatea din care face parte prin lucrul în colaborare în privinţa programelor analitice, a politicii instrucţionale şi a perfecţionării didactice; pot evalua gradul de progres al instituţiei universitare respective şi cunosc resursele comunitare care pot fi angajate în beneficiul studenţilor, identifică modalităţi de colaborare cu părinţii, implicându-i pe aceştia în activitatea facultăţii.

Profesorul nu poate fi decât răspunzător pentru atitudinea faţă de lume, pentru alegerea cuvântului care zideşte sau dărâmă, pentru concluziile pe care le afirmă sau le sugerează, pentru măsura logicului şi afectivului, pentru apelul la cunoaşterea de sine şi de celălalt, pentru valoarea pe care o dă aceluia care i se adresează. Măsura lui structurează, dimensionează şi dinamizează. Această misiune nu şi-o poate asuma numai ştiinţa.

Adevărul profesorului nu poate fi alcătuit decât pe o asemenea măsură în care încape şi dragostea, şi credinţa, şi visul [3].

Experienţa îndelungată a instituţiei superioare arată că studenţii învaţă şi se formează aşa cum sunt călăuziţi de profesor. Personalitatea studentului este educată de personalitatea profesorului, spiritualitatea unuia se hrăneşte din spiritualitatea celuilalt, ceea ce face necesară o abordare interpersonală plurisubiectuală, dialogată a interacţiunii pedagogice, capabilă să asigure nu numai dimensiunea informaţional-operaţională a transmiterii de cunoştinţe, ci şi dimensiunea umană, psihosocială, a creşterii şi evoluţiei în comun a partenerilor de interacţiune: profesorul şi studentul. Profesorul nu mai reprezintă doar persoana care propune conţinuturi, dă lecţii, formează sarcini, are anumite conduite, ci are rolul de a stimula şi întreţine activismul investigator al studentului, de a crea condiţiile în care studentul să se comporte într-un anume fel, să se descopere şi să-şi pună probleme şi sarcini de cunoaştere. El trebuie să cunoască şi să se transpună în psihologia studentului, urmărind schimbarea locului şi rolului studentului în actul educaţional, stimularea activităţii şi angajării acestuia în

procesul propriei formări. Dialogul deschis trebuie să solicite spontaneitatea și receptivitatea studenților, să dezvolte gîndirea divergentă, spiritul de investigare, curiozitatea științifică și creativitatea în rezolvarea problemelor.

Pe de altă parte, studentul, ca obiect și subiect al educației, trebuie să fie conștient de rolul său, deoarece eficiența acțiunii educative este dependentă de gradul de angajare și participare la propria formare. Copiii sunt extrem de sensibili și receptivi, ei simt când sunt priviți cu încredere și cu dragoste și când nu, de aceea reacția lor față de adulți (părinți, educatori) este diferită.

Din precizarea locului și rolului celor doi factori în relația pedagogică apare ideea de autoritate și libertate, ca elemente indispensabile ale procesului educațional. Autoritatea, în accepția pedagogiei moderne, este înțeleasă ca un factor care mediază accesul la cultură, suscită căutarea, stimulează spiritul de inițiativă și participarea activă și creatoare a studenților în procesul educațional.

În primii ani de studii, când se pun bazele personalității, misiunea dascălilor este de a se apleca cu tact și delicatețe asupra studenților, de a le da posibilitatea să se exprime liber și să-și deschidă poarta spre lumea lor interioară. Aceasta pentru că în zadar cunoaștem greșelile de calcul și scris săvârșite de unul sau altul dintre copii, dacă rămân necunoscute interesele, dorințele, sentimentele lor.

Influența pe care o exercităm noi, profesorii, asupra studenților este deosebită. Fiecare cuvânt, fiecare mișcare, fiecare gest pe care noi îl facem determină în sufletul studentului o schimbare sau o reacție. Ca modelatori ai personalității lor, avem deci obligația de a găsi și utiliza cele mai diverse forme ale comunicării pentru a realiza obiectivele propuse și pentru a stimula personalitatea fiecăruia, astfel încât să iasă la lumină tot ce are el mai valoros și inedit.

Personalitatea didactică este expresia legăturii dintre un ansamblu de însușiri psihoindividuale și cerințele de rol specifice profesiunii de profesor. În componența ei intră mai multe variabile: pregătirea de specialitate, structurile filozofice, etice, estetice, culturale de indicatori ai măsurii în care profesorul este format ca om; aspectul mimicii, al gesturilor și acțiunilor fizice, al modurilor de comunicare verbală și nonverbală prin care interacționează nemijlocit cu studentul.

Profesorul este o personalitate care ajută la formarea altor personalități. Procesele și însușirile sale psihice suportă un proces de specializare și vocaționalizare pe direcția cerințelor statutului și rolului de personalitate didactică. Percepția, limbajul, inteligența, atenția, motivația, atitudinile și abilitățile sale se structurează și se orientează în sens pedagogic, mediind realizarea conduitei de instruire și educare: transmitere de cunoștințe, formulare a unor instrucțiuni și indicații; oferire de răspunsuri; punere de întrebări, aprobare și dezaprobare; stimulare și încurajare; motivare; organizare și coordonare a activității de învățare; control, coerență și evaluare a conduitei de învățare.

Competența este rezultatul cumulativ al istoriei personale și interacțiunii sale cu lumea exterioară sau capacitatea de a informa și modifica lumea, de a formula scopuri și a le atinge [4].

Considerăm că arta de a preda presupune atât stăpânirea cunoștințelor, claritatea și plasticitatea expunerii, cât și aptitudinea deosebită de a te transpune în situația ascultătorului, a studentului. În activitatea didactică, empatia capătă valențe aptitudinale, devenind o însușire fără de care nu se poate obține eficiență maximă în profesie.

Capacitatea empatică a unui bun profesor vizează un model de identificare psihologică cu studentul, dublat de condiția păstrării unei distanțe apte să poată cuprinde întreaga

problematică a grupei. Gilles Ferry sublinia faptul că distanțarea îi permite profesorului să-și mențină o stare de disponibilitate față de fiecare student, iar apropierea îl ajută să înțeleagă empatic doleanțele și trăirile lor [5].

Un comportament empatic din partea profesorului va asigura și baza influenței pertinente asupra educației studentului, asupra motivației sale pentru muncă, asupra orientării sale profesionale, asupra fixării unui comportament moral, dezirabil pe măsura cerințelor societății.

În concluzie, vorbind despre responsabilitate și răspundere în activitatea educațională, am vrea să facem unele generalizări.

Când eram mici, alegerile le făceau profesorii și părinții pentru noi, iar responsabilitățile noastre țineau de luarea notelor mari, de curățenia din cameră etc. Acum, ajunși în situația mult-dorită de „om mare”, ni se oferă libertatea totală a alegerii. Și ce facem cu această libertate? Suntem „mari” și putem face orice, așa este, dar trebuie să ne asumăm ceea ce facem. Orice acțiune are și efecte, iar pe acestea din urmă trebuie să le suportăm, în cazul în care sunt unele negative. Aici ne întâlnim cu responsabilitatea pe care trebuie să o avem în orice situație, pentru că alegerile noastre, fie bune, fie rele, le luăm noi și este firesc să fim responsabili de ele, de ceea ce facem. Este atât de simplu să găsim vinovatul pentru ceea ce noi am greșit și este o luptă interioară atât de grea să putem deveni maturi fără să ne fie frică de consecințele acțiunilor noastre.

Viața noastră întreagă este o responsabilitate, fie că suntem responsabili de faptele noastre, de ceea ce gândim, de idealurile la care tânjim să ajungem, de familia pe care am hotărât să o întemeiem. Iar lipsa responsabilității pentru cea din urmă este cea mai gravă și poate atrage după sine ratarea împlinirii noastre. Copiii vor fi la fel ca noi când vor ajunge mari sau, dimpotrivă, dacă vor vedea iresponsabilitatea părinților, vor tinde la maturitate să o compenseze, luând pe umerii lor greutăți prea mari. În familie, mai mult ca orice altă situație, suntem responsabili față de ceilalți și față de noi, de copiii pe care îi avem, de cum îi creștem și de educația pe care le-o oferim, de partenerul de viață pe care l-am ales. De acest lucru depinde modul în care familia se conturează ca familie împlinită, în care membrii ei știu să se respecte, să se ajute, să ajungă maturi în gândire și în acțiuni, în care copiii cresc armonios cu o personalitate sănătoasă și frumoasă. Credem că aceasta se referă și la familia studențească. Responsabilitatea în activitatea educațională poate lega strîns profesorul și studentul în împlinirea lucrării comune, și acolo unde există o colaborare adevărată, există și responsabilitatea totală a unora față de ceilalți.

Bibliografie:

1. Patraşcu D., Patraşcu L., Mocrac H. Metodologia cercetării şi creativităţii psihopedagogice. Chişinău, 2003, p.71.

2. Dariescu N., Petraru R., Didactica predării ştiinţelor juridice şi administrative. Iaşi: Editura Lumen, 2009, p.22.

3. Șoitu L., Pedagogia comunicării. București: Ed. Didactică și pedagogică R.D., 1997, p.31.

4. Marcu Filimon. Psihopedagogie pentru formarea profesorilor, Editura. Universității din Oradea, 2003, p.98.

5. Apud: Marcus P. Empatia și relația profesor-elev. Ed. Academiei R.S.R., București 1987, p.113.

CALITATEA, ELEMENT DEFINITORIU AL SISTEMULUI INTEGRAT DE MANAGEMENT UNIVERSITAR

Budevici-Puiu Liliana, Carp Iurie,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *quality, integrateds system, physical and sports education, certification, educational services.*
Abstract*. Increasing competitiveness and ability for achieving satisfaction by customers of academic institution of physical education and sports can be achieved through standardization and certification of educational services through designing and implementation of the Quality Management Systems and Integrated Management.*

Noile tehnologii informatice şi de comunicaţii determină modificări substanţiale în organizarea şi funcţionarea sistemului de educaţie fizică şi sport. Declanşarea unei schimbări fundamentale ireversibile a învăţământului superior autohton concretizată prin trecerea de la economia bazată pe resurse fizice la economia bazată predominant pe cunoştinţe, impune identificarea soluţiilor în ceea ce priveşte modalităţile concrete de achiziţionare, creare, diseminare şi de utilizare a acestora pe termen lung. Cunoştinţele contribuie în mod semnificativ la obţinerea avantajului competitiv al instituţiei academice de profil, respectiv şi al învăţământului superior de educaţie fizică şi sport. Instituţia academică bazată pe cunoştinţe reprezintă o entitate sustenabilă, deoarece pe baza unor abordări echilibrate din punct de vedere economic, ecologic şi social valorifică la un nivel superior cunoştinţele şi celelalte resurse de care dispune şi pe care le atrage, generând, pentru perioade îndelungate, eficienţă şi performanţă multidimensionale, validate de piaţă şi recunoscute de societate [5,6].

Istoria modernă a conceptului „calitate” începe în secolul al XX-lea, perioadă care a asigurat, dezvoltat şi aplicat cele mai multe dintre actualele noţiuni, principii, metode, tehnici şi instrumente utilizabile în scopul obţinerii, menţinerii şi îmbunătăţirii calităţii produselor şi serviciilor [3, 6].

Apariţia şi dezvoltarea managementului calităţii a condus, potrivit literaturii de specialitate, la noi definiţii ale conceptului. Astfel, „calitatea înseamnă conformitatea cu cerinţele” [2, p.13]; calitatea reprezintă ”un sistem de mijloace care permit producerea de bunuri şi servicii care satisfac cerinţele clienţilor într-un mod economic” (CIS, Japonia); calitatea reprezintă „ansamblul caracteristicilor unei entităţi care îi conferă acesteia aptitudinea de a satisface nevoile explicite şi implicite” (Standardul ISO 8402:1996).

Obiectivul principal al politicii europene de promovare a calităţii este conceperea şi realizarea unor acţiuni specifice orientate spre agenţii economici şi spre autorităţile publice din Europa, în scopul facilitării şi obţinerii de către aceştia a EXCELENŢEI organizării lor interne şi a rezultatelor acestora [1, 3, 4, 5, 6].

Pentru îmbunătăţirea învăţământului superior de educaţie fizică şi sport, a îndeplinirii obiectivelor sale generale şi specifice, adeseori se impune respectarea cu stringenţă a condiţiilor de calitate, de mediu, de siguranţă şi sănătate a personalului, de securitate a informaţiilor etc.

În concordanţă cu experienţa instituţiilor de învăţământ superior internaţionale, sistemele de management integrate la nivelul lor au dat soluţii pentru calitatea produsului/serviciului având ca reper următoarele documente referenţiale: calitate- ISO 9001: 2001, mediu - ISO 14001:2005, sănătatea şi securitatea angajaţilor - OHSAS 18001:2004, siguranţa alimentului - HACCP/ISO-22000:2005 şi securitatea informaţiilor - ISO/CEI 27001:2005. Practic, un sistem integrat de management universitar este un mod de a proiecta

şi implementa, respectiv a certifica două sau mai multe sisteme de management (Calitate, Mediu, Siguranţa Alimentară, Siguranţă şi Sănătate Ocupaţională etc).

În unele cazuri, managementul universitar poate fi afectat tocmai din cauza nerespectării condiţiilor de calitate, de mediu, de siguranţă şi sănătate a personalului angajat, de securitate a informaţiilor etc. Astfel, necesitatea integrării acestor domenii determină constituirea unui Sistem Integrat de Management la nivelul Învăţământului superior de educaţie fizică şi sport.

Scopul cercetării noastre îl constituie realizarea unei analize a structurilor existente ale Sistemului de Management al Calităţii implementat la nivelul instituţiilor academice din Republica Moldova, inclusiv la nivelul Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, a certificării acestui sistem (instrument de îmbunătăţire a calităţii învăţământului superior de profil), în vederea identificării modificărilor ce se impun pentru eficientizarea proceselor educaţionale şi obţinerea relevanţei acestora pe piaţa muncii, îndeosebi prin implementarea unui sistem integrat de management.

În cercetarea noastră s-au dovedit a fi relevante următoarele ***metode ştiinţifice***: studiul bibliografiei de specialitate; observaţia pedagogică; metoda anchetei de tip chestionar; metoda de măsurare şi evaluare; metoda grafică şi tabelară. De asemenea, analiza efectuată s-a concretizat prin realizarea unor studii calitative (de tip focus grup, interviu) şi cantitative (sondaje şi observări) asupra membrilor grupurilor ţintă (studenţi, angajatori, cadre didactice din învăţământul superior de educaţie fizică şi sport, persoane cu funcţii de conducere în universităţi naţionale, membri ai comisiilor de acreditare şi evaluare a calităţii în învăţământul superior autohton , persoane implicate în dezvoltarea şi managementul calificărilor în domeniul culturii fizice şi sportului).

Conform opiniei profesorului S.Baciu (2013), „lipsa unei politici a calităţii bine definite la nivel statal şi instituţional şi, ceea ce este esenţial, lipsa unei baze teoretico-metodologice coerente şi holistice a managementului calităţii creează obstacole considerabile în promovarea excelenţei în învăţământul superior”. Mai mult, autorul afirma că „formarea şi îmbunătăţirea continuă a calităţii reprezintă o necesitate obiectivă, condiţionată de satisfacerea nevoilor existente prin intermediul serviciilor educaţionale. Aşadar, rezultatul serviciilor educaţionale (parametrii săi) reprezintă un model oarecare al nevoilor existente pe piaţă. Din acest punct de vedere, calitatea educaţiei reprezintă nu altceva decât corespunderea calităţii rezultatului serviciilor educaţionale cu nevoile existente faţă de acestea” [4, 6].

În urma analizei şi a studiilor efectuate, am obţinut următoarele date statistice cu privire la problematica cercetării abordate:

a) în ceea ce priveşte *rolul şi importanţa calităţii procesului de învăţământ superior*, categoriile de respondenţi intervievate prin sondaj sociologic au dat răspunsuri afirmative semnificative, menţionând că dezvoltarea calităţii procesului de învăţământ superior de profil la nivel de competenţă şi performanţă reprezintă un obiectiv esenţial pentru orice instituţie academică. În acest context, instituţia de învăţământ superior de educaţie fizică şi sport trebuie să anticipeze, să prevadă şi să influenţeze componentele societăţii, astfel încât absolvenţii să fie pregătiţi şi capabili să facă diferenţieri şi să se adapteze la mediu. De asemenea, am constatat că rolul instituţiilor de învăţământ în viaţa societăţii civile este unul ridicat, iar tendinţele internaţionale arată că trendul acestora este să dispună de soluţii integrate de gestionare a tuturor proceselor care au loc în cadrul acestora (sisteme integrate de management). În Figura 1 reflectăm grafic valorile procentuale ale răspunsurilor formulate de categoriile de respondenţi cu privire la rolul şi importanţa calităţii procesului de învăţământ superior de educaţie fizică şi sport.

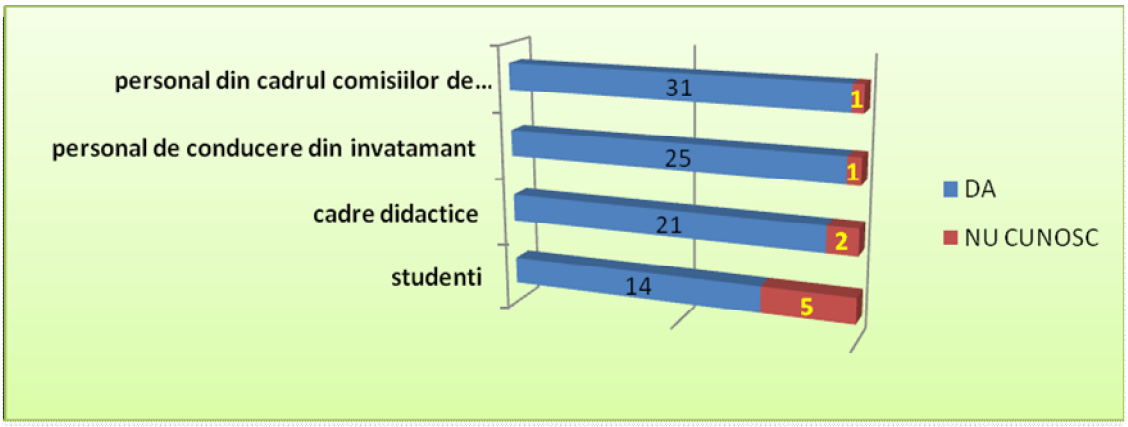


Fig. 1. Răspunsurile categoriilor de respondenţi cu privire la rolul şi importanţa calităţii procesului de învăţământ superior de educaţie fizică şi sport

b) cu privire la *organizarea şi funcţionarea calităţii în cadrul instituţiilor de învăţământ superior*, persoanele intervievate au afirmat că este necesar ca, înainte de implementarea unui Sistem de Management al Calităţii la nivel universitar, entitatea academică trebuie să realizeze analiza diagnostic a calităţii şi analiza previzională, stabilind, în acest context, şi o serie de elemente specifice acestora (Figura 2).

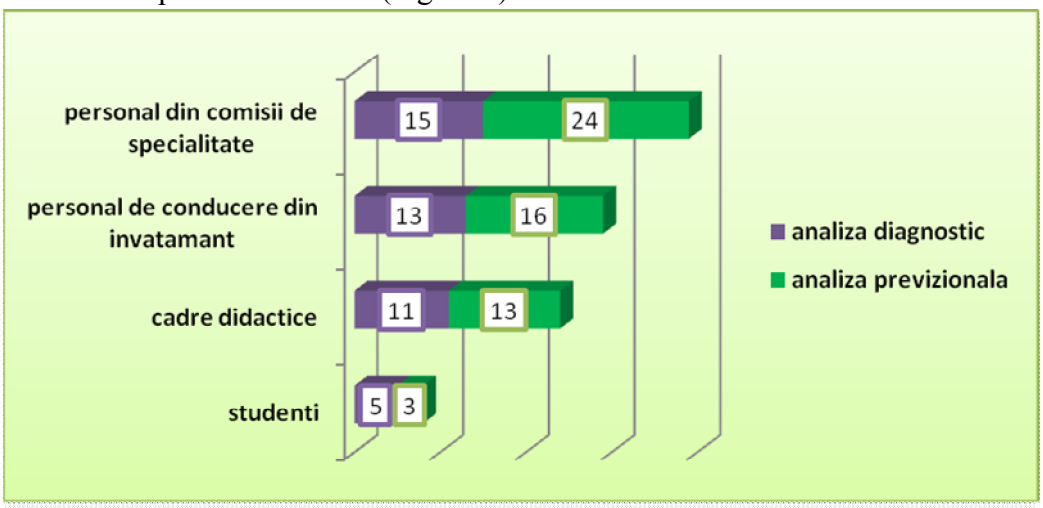


Fig.2. Răspunsurile cu privire la analiza diagnostic şi cea previzională

Diagnosticul calităţii învăţământului superior de educaţie fizică şi sport reprezintă o examinare metodică a tuturor proceselor instituţiei academice de profil, în scopul evaluării performanţelor acesteia în domeniul calităţii atât în raport cu cerinţele clienţilor, cât şi în raport cu cele mai bune practici, studiu ce va face obiectul altei cercetări [4, 6].

Analiza previzională are ca obiectiv evaluarea evoluţiei performanţelor instituţiei de învăţământ superior de educaţie fizică şi sport, în condiţiile de mediu preconizate şi care poate monitoriza în principal: analiza punctelor tari şi a celor slabe ale entităţii academice de profil, analiza capacităţii de adaptare a acesteia la cerinţele clienţilor actuali şi potenţiali, evaluarea nivelului calităţii procesului educaţional, stabilirea proceselor necesare pentru realizarea funcţiilor instituţiei de învăţământ superior în condiţii de eficienţă maximă, proiectarea structurii organizatorice adecvate implementării Sistemului de Management al Calităţii [4, 6].

Un posibil sistem propriu de management al calităţii pe calea eficienţei şi eficacităţii învăţământului superior de educaţie fizică şi sport este reflectat în Figura 3.

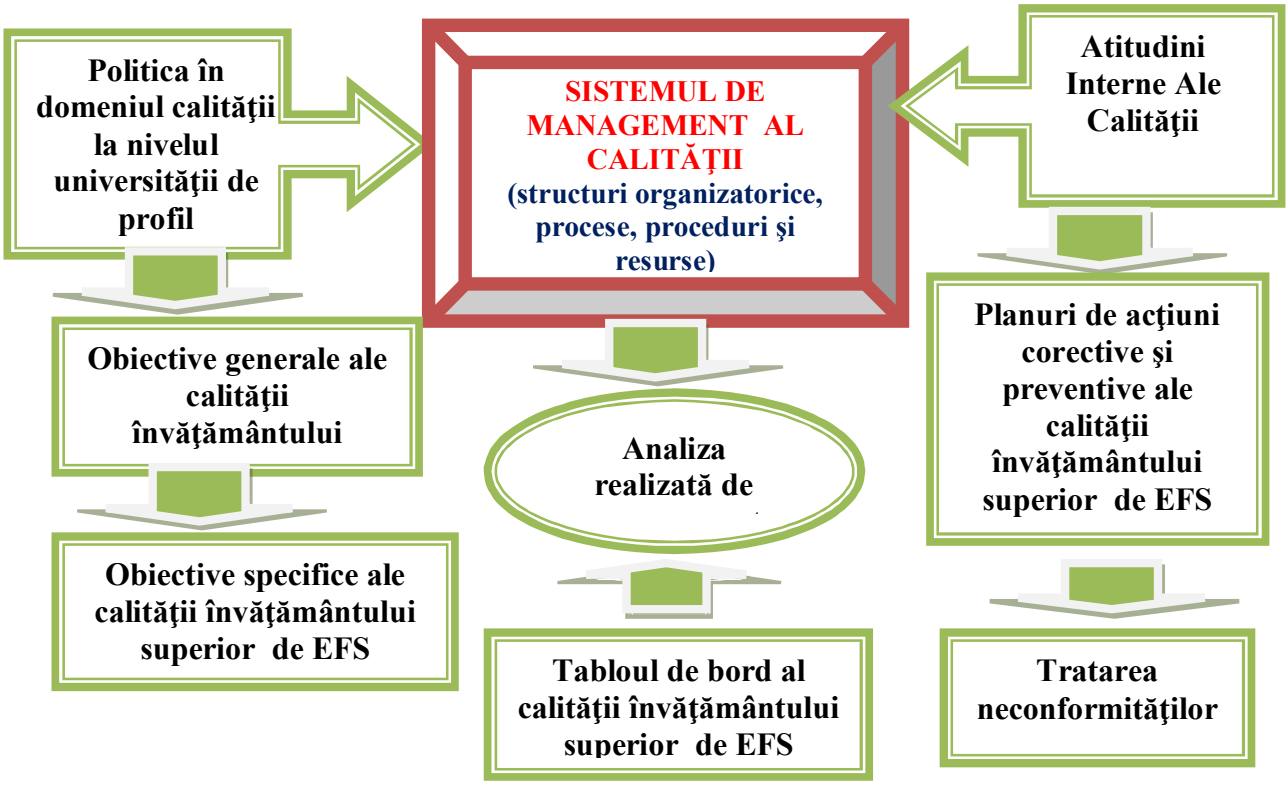


Fig. 3. Posibil sistem propriu de management al calităţii învăţământului superior de educaţie fizică şi sport

Din răspunsurile categoriilor de respondenţi (Figura 4) am constatat că, pentru fiecare organizaţie sau subdiviziune a acesteia, o primă condiţie a realizării calităţii este definirea şi orientarea către clienţi. Astfel, plasarea relaţiilor cu clienţii în centrul obiectivelor strategice reprezintă tendinţa previzibilă pentru evoluţia managementului calităţii serviciilor, iar certificarea calităţii vizează garantarea conformităţii prestaţiilor în raport cu angajamentul rezultatelor prestabilite specifice instituţiei. În acest context, pentru instituţia de învăţământ superior de educaţie fizică şi sport un obiectiv major în dezvoltarea sustenabilă îl constituie orientarea către clienţi prin certificarea calităţii serviciilor educaţionale.

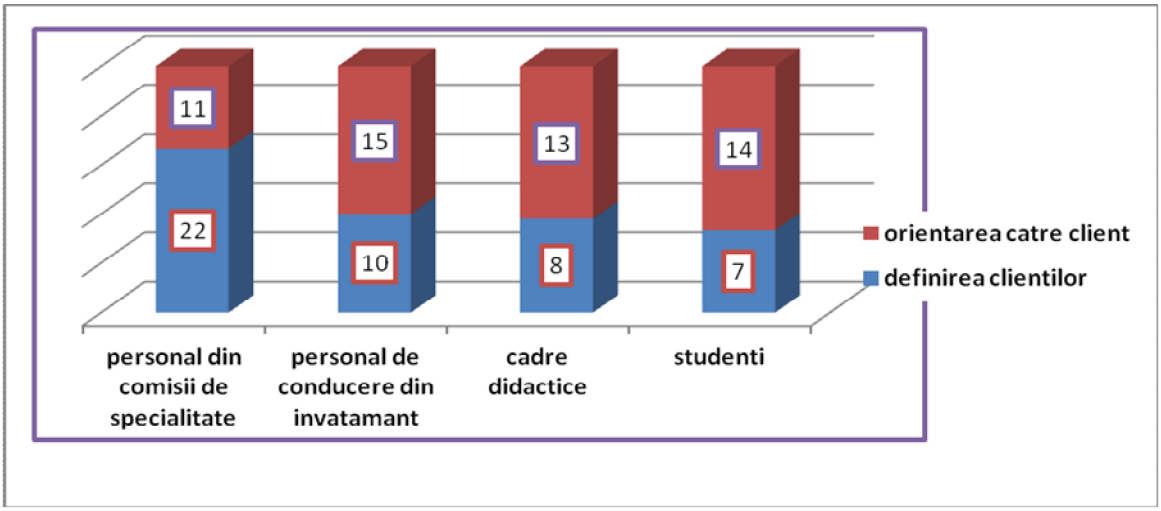


Fig.4. Răspunsurile cu privire la definirea şi orientarea către clienţi de către instituţia academică de profil

În Tabelul 1 prezentăm punctele cheie ale orientării instituţiei de învăţământ superior de educaţie fizică şi sport către clienţi şi aportul major al certificării calităţii serviciilor educaţionale.

Tabelul 1. Punctele cheie ale orientării instituţiei de învăţământ superior de educaţie fizică şi sport către clienţi după A.O.Paraschivescu, 2009 adaptat de noi

Puncte cheie ale orientării instituţiei de învăţământ superior de educaţie fizică şi sport către clienţi	**Aportul major al certificării calităţii serviciilor educaţionale**
Procesul de ascultare a clienţilor (studenţi, doctoranzi, cadre didactice) **Principiul 1** ***Strategia calităţii definită în raport cu clienţii ţintă***	**ISO 9001** • Elaborarea şi punerea în practică a sistemului de ascultare a clienţilor • Elaborarea politicii şi obiectivelor calităţii în corespundere cu aşteptările clienţilor • *Certificarea serviciilor educaţionale* - definirea referenţialului serviciilor educaţionale de profil pornind de la aşteptările clienţilor şi participarea lor la validarea noului model
Procesul de creare a oferetei educaţionale **Principiul 2** **Instituţia de învăţământ superior de EFS propune un serviciu global integrând toate prestaţiile interne şi externe**	**ISO 9001** • Certificarea se aplică ansamblului de activităţi care contribuie la prestaţia oferită clienţilor; consolidarea relaţiilor cu furnizorii sau partenerii instituţiei academice de profil face parte integrantă din cerinţele certificării calităţii învăţământului superior de EFS. • Noul model al referenţialului serviciilor educaţionale integrează ansamblul prestaţiilor ce compun serviciul certificat
Procesul prestaţiei serviciilor educaţionale **Principiul 3** **Instituţia academică de profil se organizează în corespundere cu procesele operaţionale optimizate în funcţie de aşteptările clienţilor**	**ISO 9001** • Procesele trebuie să fie definite şi eficace • Exigenţele ISO 9001 se aplică în funcţie de aprecierea riscurilor noncalităţii din fiecare proces • Trebuie să existe un mecanism implementat la nivelul instituţiei academice de profil pentru îmbunătăţirea continuă a serviciilor educaţionale • Referenţialul serviciilor educaţionale defineşte modalităţile şi principiile de funcţionare necesare atingerii nivelului de calitate definit
Procesul îmbunătăţirii continue **Principiul 4** **Capitalizarea relaţiei cu clientul**	**ISO 9001** • Instituţia academică de profil dispune de un sistem de ascultare a clientului, care îi permite anticiparea aşteptărilor şi adaptarea în permanenţă a prestaţiilor educaţionale • Satisfacţia clienţilor instituţiei de învăţământ superior de EFS este monitorizată şi măsurată pentru a contribui la îmbunătăţirea continuă a învăţământului superior de profil • Domeniul certificării calităţii învăţământului superior de profil cuprinde aşteptările şi satisfacţia clienţilor • Referenţialul serviciului de calitate va cuprinde ansamblul parcurs de client şi va putea fi revizuit în funcţie de evoluţia aşteptărilor clienţilor sau de nivelul de exigenţă stabilit pentru instituţia academică de profil sau pentru profesie.

Concluzionând putem afirma că punerea în aplicare a sistemului integrat de management, al calităţii şi mediului, instituit de instituţia academică de profil reprezintă un proiect instituţional şi vizează ansamblul activităţilor sale operaţionale. Organizarea şi certificarea calităţii învăţământului superior de educaţie fizică şi sport va conduce, din prisma noastră, la sporirea cooperării şi comunicării, la elaborarea unei abordări armonizate privind

aspectele în materie de calitate în întreaga instituţie, la stabilirea şi revizuirea obiectivelor, şi nu în ultimul rând la îmbunătăţirea continuă a învăţământului superior de educaţie fizică şi sport.

De asemenea, asumarea angajamentului ferm de către instituţia superioară de profil, de a furniza servicii educaţionale de calitate care să creeze valoare şi să satisfacă nevoile şi aşteptările părţilor interesate într-un mod echilibrat, încurajarea dialogului deschis şi structurat cu comunitatea de părţi interesate, va contribui la îmbunătăţirea serviciilor educaţionale, precum şi la obţinrea în mod consecvent a rezultatelor de înaltă calitate.

***Bibliografie**:*

1. Baciu S. Teoria şi metodologia managementului calităţii în învăţământul superior. Chişinău, 2013.

2. Crosby Ph.B. Quality is Free. În: Paraschivescu A.O. Managementul excelenţei. Iaşi: Tehnopress, 2009, p 13.

3. Dandara Ot. Dimensiuni şi preocupări ale unui învăţământ de calitate. În: Didactica Pro, 2008, nr. 4-5 (50-51), p. 22-25.

4. Drăgulănescu N., Drăgulănescu M. Managementul calităţii serviciilor. Bucureşti: Agir, 2003. 337 p.

5. Nicolescu O şi coord. Strategia universităţii: metodologie şi studii de caz. Bucureşti: Economică, 2007. 320 p.

6. Paraschivescu A.O. Managementul excelenţei. Iaşi: Tehnopress, 2009, p 229-236.

CONSIDERAȚII PRIVIND INTERACȚIUNEA DIFERITELOR STRUCTURI ALE MIȘCĂRII OLIMPICE

Cacian Diana,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

***Keywords:** olympic mouvement, physical culture, sport.*

***Abstract.** The aim of olympic mouvement is to build a new world and through these agency the young generation to be educated with the help of sport, without discrimination, but with understanding, friendship, solidarity and honest games.*

În culturologia modernă se atrage atenţia asupra „prototipului epocii”, propus de В. Шубарт, pentru dezvoltarea culturii. Vis-a-vis de această concepţie pot fi evidenţiate patru etape de dezvoltare ale culturii fizice:

Etapa I – educaţia fizică familială, pe baza pregătirii fizice individuale ţinînd cont de experienţa empirică în legătură cu mediul înconjurător;

Etapa a II-a – sistemele locale obşteşti ale educaţiei fizice, formate pe baza experienţei sociale şi a tradiţiilor orientate spre pregătirea indivizilor pentru îndeplinirea unor funcţii sociale – de muncă, de luptă, de trai;

Etapa a III-a – sistemele naţionale ale educaţiei fizice, necesităţile sistemelor statale, sistemelor economice de producţie;

Etapa a IV-a – integrarea globală a culturii fizice, dezvoltarea mişcării sportive internaţionale [1].

Mişcarea Internaţională Olimpică de tip modern, din punct de vedere organizaţional, s-a legalizat la sfîrşitul secolului al XIX–lea - începutul secolului al XX-lea (în 1881 s-a format

prima uniune internaţională sportivă – Uniunea Europeană de gimnastică; în 1882 – Uniunea Internaţională a patinatorilor şi Federaţia Internaţională de canotaj, iar la 23 iunie 1984 la Paris s-a format Comitetul Internaţional Olimpic (CIO).

Dezvoltarea conexiunilor sportive internaţionale a prevăzut elaborarea şi aprobarea cerinţelor unice, normative, condiţii de standard ale arbitrilor, aprecierea rezultatelor competiţiilor etc.

În prezent, Mişcarea Internaţională Olimpică se subordonează Federaţiilor internaţionale şi naţionale, în conformitate cu ramura sportivă şi sub egida Mişcării Olimpice şi a Structurilor de conducere.

Baza de organizare a Mişcării Olimpice Internaţionale presupune Uniuni Internaţionale Obşteşti, după tipul de sport practicat. Acestea sunt Federaţii, Asociaţii, Uniuni care întrunesc participanţii ce practică un singur gen de sport, precum şi întruniri internaţionale după diferite sfere de activitate legate de sport: Presa sportivă internaţională, Comitetul Internaţional „Fair-play” etc.

Federaţiile Internaţionale Sportive sunt organul superior de conducere pentru tipul de sport. Ele se conduc după regulament.

Carta olimpică, Olimpismul reprezintă filosofia vieţii, unită în întreaga natură a corpului uman, voinţei şi gîndirii logice. Olimpismul face legătura dintre cultură şi învăţămînt, înaintează spre idealurile vieţii, bazîndu-se pe educarea etichetei pozitive, pe stimă şi conduită exemplară.

Carta olimpică întruneşte într-un singur statut principiile, regulile, recomandările Comitetului Internaţional Olimpic. Ea determină organizarea şi funcţionarea Mişcării Olimpice şi stabileşte regulile sărbătoririi Jocurilor Olimpice (JO).

Puterea supremă a Mişcării Olimpice este Comitetul Internaţional Olimpic (CIO), iar pentru fiecare persoană ori organizaţie ce aparţine Mişcării Olimpice este obligatoriu Statutul Cărţii olimpice.

Scopul Olimpismului este de a plasa sportul în slujba dezvoltării armonioase a cetăţeanului şi păstrarea demnităţii.

Mişcarea Olimpică are menirea de a construi o lume nouă prin intermediul căreia tînăra generaţie să fie educată cu ajutorul sportului fără discriminare, păstrarea principiului olimpismului ce include în sine înţelegere, prietenie, solidaritate şi jocuri cinstite. Mişcarea Olimpică poartă un caracter stabil şi universal, apogeul ei fiind întrunirea sportivilor lumii la Jocurile Olimpice.

Sus-menţionaţii trebuie să respecte întru totul hotărîrile Comitetului Olimpic Internaţional care ar fi:

- susţinerea organizării şi dezvoltării sportului şi a întrecerilor sportive;
- colaborarea cu organizaţiile obşteşti particulare şi de stat, cu scopul punerii sportului în slujba omenirii;
- organizarea regulată a serbării Jocurilor olimpice;
- lupta cu orice forme de discriminare care influenţează Mişcarea Olimpică;
- contribuirea la respectarea eticii sportive;
- eforturi ca spiritul jocurilor cinstite de pe teren să prevaleze şi să fie evitată violența;
- lupta contra dopajului în sport;
- întreprinderea unor măsuri de a nu influenţa sănătatea sportivilor;
- împiedicarea politicismului şi comercialismului în sport;

- urmărirea ca Jocurile olimpice să se desfăşoare în condiţii de păstrare a mediului înconjurător;
- susţinerea Academiei Internaţionale Olimpice;
- susţinerea altor instanţe care împărtăşesc ideile olimpice.

Afară de Comitetul Internaţional Olimpic, Mişcarea Olimpică include Federaţiile Internaţionale Sportive, Comitetele Naţionale Olimpice, Comitetul Organizaţional al Jocurilor Olimpice, Asociaţiile Naţionale, Cluburi şi personalităţile ce le aparţin şi, în general, sportivi.

Mişcarea Olimpică conţine şi alte organizaţii recunoscute de Comitetul Internaţional Olimpic:

- Asociaţia Naţională a Comitetului Olimpic;
- Asociaţia Generală a Federaţiilor Internaţionale Sportive;
- Federaţia Internaţională a Sportului Universitar;
- Sfatul Internaţional de Educaţie Fizică şi Ştiinţă Sportivă;
- Academia Internaţională Olimpică etc.

Comitetul Naţional Olimpic are misiunea de a dezvolta şi de a apăra Mişcarea Olimpică în ţara sa, în conformitate cu Carta Olimpică şi e îndemnat să:

- propage, la nivel naţional, principiile olimpismului şi să contribuie la răspîndirea olimpismului în programele de învăţămînt la educaţia fizică în şcoli şi universităţi;
- favorizeze formarea organizaţiilor, a căror activitate este îndreptată spre învăţătura olimpică;
- asigure respectarea Cărţii olimpice în ţara sa;
- favorizeze dezvoltarea sportului la cel mai înalt nivel, inclusiv sportul în masă, să acorde ajutor în pregătirea cadrelor sportive, organizînd cursuri care să contribuie la propagarea principiilor olimpismului;
- lupte cu orice forme de discriminare şi violenţă în sport;
- lupte contra utilizării preparatelor de substanţe interzise de Comitetul Internaţional Olimpic sau de Federaţiile Internaţionale Sportive.

În Mişcarea Olimpică şi în dezvoltarea sportului internaţional un rol important îl joacă Federaţiile Internaţionale pentru un anumit tip de sport, recunoscut de CIO ca olimpice şi incluse în programul Jocurilor Olimpice. La ele se referă: Federaţiile Internaţionale de atletism ale amatorilor, Federaţiile internaţionale de canotaj, de badmington, baseball, baschet, hipism, Asociaţiile de fotbal, haltere, handbal, hochei pe iarbă, tenis, tenisul de masă etc.

În afară de acestea, sunt considerate olimpice şi Organizaţiile internaţionale, Asociaţii şi Uniuni – ale boxului amator, ale cicliştilor, taekwondo-ului ş.a.

Comitetul Internaţional Olimpic include în programul Jocurilor Olimpice numai acele tipuri de sport care corespund criteriilor:

- în programa Jocurilor Olimpice pot fi introduse numai tipurile de sport, care au o dezvoltare în cel puţin 75 de ţări pe 4 continente – pentru bărbaţi şi în cel puţin 40 de ţări pe 3 continente – pentru femei;
- în programul Jocurilor Olimpice de iarnă pot fi introduse numai tipurile de sport răspîndite în cel puţin 25 de ţări pe 3 continente.

Tipurile de sport sunt incluse în programul Jocurilor olimpice cu cel puţin 7 ani pînă la desfăşurarea Jocurilor olimpice, după aceasta nu se permite nici o corectare.

Bibliografie:
1. Жолдак В.И, Сейранов С.Г. Менеджемент. – Москва, Советский спорт, 1999.
2. Revue olympique. Organe officiel du mouvement olympique. Juillet – août – september 2005, numéro 56, - Paris, 2005.
3. Jackson R. Sport administration manual. – Lausanne, Switzerland, IOC, 2005.

UNELE ASPECTE ALE STRESULUI PSIHOEMOȚIONAL LA STUDENȚII INSTITUŢIILOR CU PROFIL PEDAGOGIC

Cojocari Lidia,
Universitatea de Stat Pedagogică ,,Ion Creangă”, Chişinău
Tătaru Angela,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *psycho-emotional stress, students, heart rate, vegetative regulation, adaptation.*
Abstract. *With the transition to a new stage of the educational process of students with pedagogical profile in psycho-emotional stress terms, adaptivo-compensatory mechanisms determine imbalance diminuation of vegetative regulation of heart rate functioning cardiovascular rhythm, but which is depending on the nature of the request, for its intensity, individual features and disponibility of functional reserves (III year: Group I witness-56%; Group II experimental-78%).*

Introducere

Conform concepției lui H. Selye, tensiunile care produc stresul fac parte din viața cotidiană. Stresul caracterizează o reacție psihologică complexă extrem de intensă și relativ durabilă a individului confruntat cu noi și dificile situații existențiale [3].

Stresul reprezintă un aspect normal și necesar al vieții, aspect de care omul nu poate scăpa. Stresul poate genera un disconfort temporar și, de asemenea, poate induce consecințe pe termen lung. În timp ce prea mult stres poate altera starea de sănătate a unui individ, precum și bunăstarea acestuia, totuși, un anumit volum de stres este necesar pentru supraviețuire [1, 3].

La etapa actuală începutul timpuriu al studiilor sistematice, intensificarea semnificativă a procesului de învățământ, utilizarea pe scară largă a diferitelor inovații pedagogice duce la o discordanță între sarcinile didactice şi posibilitățile funcționale ale organismului copiilor, tinerilor care determină suprasolicitarea mecanismelor de adaptare, ceea ce duce inevitabil la perturbarea stării funcționale a organismului și sănătății [8].

O importanță deosebită prezintă dezvoltarea tinerei generații în perioadele critice ale vieții, în care restructurarea morfofuncțională, somatosexuală și psiho-intelectuală se derulează mult mai intens decât în perioadele de vârstă stabile [10].

Tinerii aflați în perioada de formare socială a personalităţii [11], paralel cu stabilizarea dezvoltării sexuale şi a formării comportamentului social trec la o nouă treaptă de studii, care determină restructurea modului de viaţă, stabilirea unor relaţii interpersonale, reorganizarea proceselor de adaptare ale organismului în diferite situaţii.

Numeroase studii fiziologice vizează o diminuare a stării funcționale a organismului tinerilor în procesul de adaptare la noile condiții de învățare în instituțiile de învățământ

superior [8], care posedă o serie de particularităţi ce prezintă cerinţe sporite faţă de plasticitatea psihicii şi proceselor fiziologice ale organismului studenţilor [4].

Adaptarea constituie condiţia fundamentală a supravieţuirii fiinţelor vii în natură şi societate. Atât în cazul omului, cât şi în cel al animalului reacţiile adaptative sunt, în covârsitoarea lor majoritate, învăţate, dobândite. În cursul evoluţiei, fiinţa omenească a dezvoltat mecanisme neurobiologice care să-i permită sa se adapteze la toate schimbările din mediul înconjurator, de ordin fizic, social sau psihic.

Stresul psihoemoţional survine în urma acţiunii combinate a mai multor tipuri de agenţi stresori. O stare tipică de stres psihoemoţional o reprezintă cea de examen, în care se regăseşte acţiunea combinată a urmatorilor factori stresorici: teama de eşec; evaluarea consecinţelor pe plan universitar, familial; starea de start premergătoare examenului; solicitarea intensă din timpul examenului etc.

Prin urmare, un interes deosebit în rândul problemelor biologiei şi medicinii contemporane prezintă: stresul, adaptarea, dereglările şi rezervele funcţionale ale organismului. Problema stresului psihoemoţional şi justificarea analizei multilaterale a acestui concept generează destule controverse şi nedumeriri, rămânând una dintre problemele actuale ale mileniului III [2, 7].

Este cunoscut că sistemul nervos vegetativ este unul dintre corelatorii principali, care asigură adaptarea şi determină starea funcţională armonioasă a organismului în condiţiile stresului.

Luînd în consideraţie cele relatate, s-a conturat scopul cercetării noastre: studierea particularităţilor proceselor de adaptare în condiţiile stresului psihoemoţional la diferite etape ale procesului de studii la studenţii cu profil pedagogic.

Metodologia şi organizarea cercetării

În investigaţii au fost incluşi 108 studenţi. Pentru a elucida acţiunea stresului emoţional asupra proceselor adaptative, s-a aplicat analiza computerizată autocorelativă a ritmului cardiac [6]. Studenţii au fost distribuiţi în două loturi: I – lotul martor – supuşi stresului real şi al II-lea lot experimental – supuşi efectului placebo.

Analiza rezultatelor cercetării

Monitorizarea frecvenţei contracţiilor cardiace (FCC), a prognozei matematice (M) şi a valorilor modei (M_0), a conturului reglării autonome ΔX în condiţii relativ confortogene la studenţii lotului martor a permis distribuirea lor în trei clastere: I-l într-o componenţă de 67% de studenţi, la care FCC oscila în limitele normei 73,50±1,15 ($P<0,01$) băt/min, valorile M, ce caracterizează activitatea centrilor de reglare umorală a ritmului cardiac de asemenea a variat în limitele normei 0,82±0,06 ($P<0,001$), precum şi M_O indicele ce reflectă gradul adaptibilităţii de lungă durată a ritmului cardiac 0,80±0,02 sec ($P<0,001$) şi ΔX 0,34 ± 0,25 sec ($p <0,001$); clasterul II a inclus 22% din studenţi la care s-a înregistrat tahicardie moderată 82,00±1,41 ($p<0,01$) şi ΔX 0,21±0,05 ($p<0,001$), prognoza matematică de 0,73±0,02 ($p<0,01$), iar M_0 a vizat valori de 0,74±0,03 ($p<0,01$); clasterul III în minoritate (11% dintre studenţi) la care valorile FCC au atestat o bradicardie moderată, valorile M şi M_O diminuate, iar ale lui ΔX sporite 0,74±0,02 ($p<0,001$).

În condiţiile stresului psihoemoţional, la anul II de studii, la aceiaşi studenţi s-a constatat distribuirea lor de asemenea în trei clastere, însă într-o componenţă nominală şi procentuală diferită. Clasterul I, la care valorile FCC, M, M_0 au oscilat în limitele normei doar la 22% din studenţi, clasterul III în aceeaşi componentă procentuală, însă nominală diferită, la care s-a determinat bradicardie moderată, FCC fiind 57,00±1,75 băt/min ($P<0,01$), M –

1,04±0,05 (P<0,001) şi M_0 1,02±0,02 (P<0,01), centrul reglării autonome de 0,38 ± 0,01 (P<0,001), ceilalţi studenţi distribuindu-se în clasterul II, care, conform indicilor analizaţi, au exteriorizat tahicardie 89,33±1,88 (P<0,05), însoţită de mărirea nivelului de funcţionare autonomă a conturului de coordonare.

La următoarea treaptă de studii, anul III, s-a constatat dispariţia clasterului III şi distribuirea celor investigaţi în două clastere. La 56% dintre studenţi, frecvenţa contracţiilor cardiace s-a înregistrat de 72,4±1,94 băt./min (P<0,01), activitatea centrilor de reglare umorală varia în limitele normei 0,82±0,05 (P<0,001), iar valorile M_0 0,88±0,06 (P<0,001); ΔX 0,35 ± 0,06 (P<0,01) la 44% dintre cei investigaţi s-a detectat tahicardie, FCC fiind 90,75±3,56 (P<0,001).

Pornind de la datele FCC, ale gradului de adaptibilitate de lungă durată ale ritmului cardiac, indicelui activităţii centrelor de reglare umorală şi autonomă a ritmului, la acţiunea stresului emoţional, la anul II de studii, la 67% din studenţi şi la 44% dintre ei, la anul III de studii, s-a constat tahicardie. Pentru menţinerea homeostazei, a echilibrului dintre organism şi mediul înconjurător, aceşti studenţi necesită o încordare a activităţii sistemelor funcţionale. La 22% dintre cei investigaţi la anul II de studii în timpul sesiunii, şi la 56% la anul III de studii, în condiţii similare, s-au relevat FCC, M, M_0 şi ΔX de 0,35±0,06 (P<0,001) în limitele normei, ceea ce vizează funcţionarea normală la ei atît a sistemului cardiovascular, cît şi a organismului în întregime. Doar la 11% dintre cei investigaţi în condiţiile stresului emoţional la anul II s-a înregistrat bradicardie, care vizează prezenţa tonusului sistemului nervos vegetativ parasimpatic, constatat de indicele vegetativ al ritmului de 2,6±0,01 unităţi (P<0,001). Aşadar, putem menţiona că adaptarea către procesul de studii este mai vădită decât la anul II, când procesele adaptării sînt în plină desfăşurare, fiind vizate de gradul funcţionării căilor umorale.

Analiza ritmogramelor înregistrate la studenţii lotului II experimental în condiţii relativ confortogene, conform parametrilor FCC, M, M_0, ΔX, a relevat distribuirea lor în trei clastere: clasterul I 45% - indicii monitorizaţi s-au încadrat în limitele normei, clasterul II 33% - intensificarea automatismului celulelor nodulului sinuzal şi clasterul III 22% dintre studenţi, la care, sub influenţa sistemului nervos parasimpatic, parametrii evaluaţi au vizat bradicardie moderată 65,63±0,59 băt./min (P<0,05). Prezenţa clasterului II în aceste condiţii se explică prin specificul procesului de studii în instituţiile de învăţământ superior, prin particularităţile individuale ale indivizilor, tipul de activitate nervoasă superioară, ce determină o tensiune psihoemoţională la studenţi, vizată de indicele încordării 148,25±11,75 (p<0,001).

În condiţiile stresului psihoemoţional la anul doi de studii la reprezentanţii lotului II experimental, s-a stabilit o distribuire a lor în două clastere. La 33% dintre cei investigaţi s-a determinat FCC 76,66±2,33 băt/min (P<0,01), gradul funcţionării căii umorale 0,79±0,01 (P<0,001), ceea ce demonstrează că ei s-au adaptat la condiţiile respective, ΔX 0,25±0,02 (P<0,001); la 67% din subiecţii investigaţi s-a înregistrat tahicardie temporară 86,66±2,03 (P<0,001) băt/min, deoarece intensificarea activităţii ritmului sinuzal a avut loc sub influenţa suprasolicitării intelectuale, a emoţiilor înainte de examen, a lipsei de timp.

La anul III de studii, la aceiaşi studenţi, în timpul susţinerii examenelor s-a observat distribuirea lor de asemenea în două clastere. Cel mai reprezentativ fiind clasterul I – 78% dintre studenţi, care a sporit faţă de condiţiile similare de la anul II de studii cu 45%. La studenţii acestui grup gradul de adaptaţie fiind 0,83±0,02 unităţi şi atestă adaptarea lor la procesul de studii. Tahicardie s-a înregistrat doar la 22% dintre ei, care probabil, nu au reuşit la anul trei de studii să se adapteze la specificul instituţiilor de învăţământ.

În baza rezultatelor obţinute, s-a pus în evidenţă că procesele de adaptare se stabilesc mai timpuriu la reprezentanţii lotului II în condiţiile stresului psiho-emoţional.

Comparând parametrii studiaţi cu şirul ritmogramei ce conturează acţiunea simpatică, parasimpatică şi hormonală asupra activităţii cordului, suprasolicitarea mecanismelor de adaptare, provocată de factorii emoţionali în perioada sesiunii, ce se răsfrâng asupra proceselor de coordonare şi care, la rândul lor, determină sporirea indicelui intensificării activităţii conturului central de coordonare şi a conturului de reglare autonomă, s-a estimat că studenţii lotului II depun mai puţine eforturi pentru menţinerea unui echilibru psihoemoţional stabil în raport cu factorii mediului înconjurător. La 56% dintre studenţi homeostazia se păstrează la acţiunea factorilor stresogeni, pe când la lotul martor - 22% la anul II, şi 33% - la anul III. Menţinerea homeostaziei este determinată de cele mai vechi procese de reglare umorală, precum şi de mediatorii adrenergici şi holinergici, ce interacţionează cu receptorii de tip respectiv în calitate de afectori sau inhibitori [5].

După cum vizează datele expuse mai sus, şi parametrii bilanţului vegetativ al ritmului, indicelui asimetric, indicelui de exces al ritmului atât în condiţii obişnuite de activitate, cât şi în perioada sesiunii atestă un nivel înalt al indicelui încordării înregistrat, mai cu seamă la studenţii anului II de studii în condiţiile stresului psihoemoţional, 519,80 ± 36,81 ($P<0,05$) lotul martori şi 312,03 ± 56,04 ($P<0,001$) lotul experimental. La anul III, odată cu adaptarea studenţilor la specificul procesului de studii în instituţiile de învăţământ superior se constată stabilizarea echilibrului vegetativ al ritmului cardiac.

Concluzii

Odată cu trecerea la o nouă treaptă a procesului de studii a studenţilor cu profil pedagogic în condiţiile stresului psihoemoţional, mecanismele adaptivo-compensatorii determină diminuarea dezechilibrului reglării vegetative a ritmului cardiac, a funcţionării sistemului cardiovascular, dar care este în dependenţă de natura solicitării, de itensitatea acesteia, de particularităţile individuale şi de disponibilităţile rezervelor funcţionale (anul III: lotul I martor –56%; lotul II experimental - 78%).

Bibliografie:

1. Cojocari L., Crivoi A. Stresul profesional – o problemă a societăţii moderne. Revista ştiinţifică a Universităţii de Stat din Moldova: „STUDIA UNIVERSITATIS”, Seria „Ştiinţe ale naturii”. Chişinău: CEP USM, 2012, nr. 6 (56), p. 34-38.

2. Crivoi A., Bacalov I., Cojocari L. Homologia, sănătatea şi folosirea raţională a rezervelor funcţionale. Îndrumar instructiv-metodic. Chişinău: CEP USM, 2010. 251 p.

3. Melnic B., Ţăbârnă G. ş.a. Chimia, stresul şi tumoarea. Chişinău: Universul, 1997. 237 p.

4. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. Москва: Физкультура и спорт, 1983, с. 175-176

5. Баевский Р.М., Барсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний. Москва: Медицина, 1997, с 3-60.

6. Баевский Р.М., Кирилов О.И. и др. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе. Москва: Наука, 1984, с. 40-58

7. Гребнева Н., Кривощёков С. и др. Особенности формирования и функциональные резервы детского организма в условиях Западной Сибири. Тюмень: ТГУ, 2001, с. 108.

8. Исаев А.П. Проблемы образования и здравоохранения. Дети. Молодежь. Общество. Челябинск, 2000, с. 86-88.

9. Казин Н.А., Иванов Э.М. и др. В: Физиология человека, 2002, т. 28, № 3, с. 23-29.

10. Ляхова О.Л. Психофизиологические показатели студентов медицинского коледжа профильного и непрофильного типов обучения: логитюдный анализ. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата биологических наук. Москва, 2012. 23 с.

11. Фурдуй Ф.И., Еренкова Н.В., Вуду Л.Ф. Стресс и здоровье детей и подростков. Кишинев: Штиинца, 1994. 277 с.

PRIORITĂŢILE ACTIVITĂŢII MANAGERIALE ÎN ORGANIZAREA UNUI TURNEU DE TENIS

Enache Corneliu Mario, Urichianu Adrian,
Universitatea „Titu Maiorescu”, Bucureşti, România

Keywords*: sports management, coaching, tennis tournament, athletic performance.*
Abstract. *Management of sports activities consist of coordination within the sports activity type actions, processes, situations, problems and issues quotas resulting from the administration of financial, material, human and existing information to achieve organizational goals proposed. In this study we aim to establish the purpose and scope in organizing a tennis tournament in terms of managerial work priorities.*

Introducere

Sportul este ameninţat de numeroşi factori ce caracterizează societatea actuală: cultul vedetismului, dopajul, violenţa în şi în jurul sportului, şovinismul şi naţionalismul exacerbate, supracomercializarea, goana după câstig, corupţia şi frauda, mediatizarea ieftină, discriminarea şi evoluţia performanţelor proprii, opuse valorilor esenţiale, care se numesc cinste, toleranţă, respectul faţă de celălalt, modestie sau încredere.

Managementul în domeniu se realizează tot mai des prin încalcarea normelor şi valorilor, devine tot mai pregnant interesul personal în detrimentul sportului şi a sportivului, iar scopul urmărit scuză mijloacele folosite pentru urmărirea sa [4].

Publicul obişnuit să aprecieze sportul începe să se îndoiască de eroii săi; sunt tot mai puţin apreciate salariile extravagante şi/sau capriciile vedetelor; dacă sunt totuşi acceptate, este pentru speranţa menţinerii autenticităţii prestaţiei sportive. În faţa atâtor tentaţii care aduc un imens prejudiciu performanţei sportive, încercăm prin acest studiu să scoatem în evidenţă priorităţile sine qua non ale activităţii manageriale în organizarea unei competiţii sportive, în cazul nostru, a unui turneu de tenis.

Metodele de cercetare. Pentru rezolvarea problemelor stabilite în cercetarea noastră, au fost aplicate următoarele metode ştiinţifice: analiza teoretică a literaturii ştiinţifice de specialitate, metoda statistică; metoda comparării şi a analizei sistematice.

Organizarea cercetării. Priorităţile activităţii manageriale în cadrul structurilor sportive sunt: continuitate şi performanţă în managementul structurii sportive, corelate cu activitatea şi stabilitatea antrenorului sportiv şi constau în antrenamentul sportiv şi dreptul de proprietate intelectuală asupra acestuia şi analiza capacităţii de realizare a obiectivelor organizaţionale ale structurii sportive şi influenţele asupra stabilităţii pe post a antrenorului sportiv.

Priorităţile activităţii manageriale pe diferite niveluri sunt la nivelul clubului sportiv – conducerea şi dezvoltarea activităţii specifice la nivel de întreprindere economică profesionistă; la nivel local – însuşirea rolului de integrator social; la nivel naţional – contribuţie la dezvoltarea ramurii de sport; iar la nivel internaţional – asumarea condiţionarilor impuse de nivelul de reprezentare[3].

Turneele de Tenis – Scop şi domeniu de aplicare. Turneele de Tenis sunt competiţiile sportive din ramura tenisului de câmp organizate de federaţia naţională de specialitate. Ele sunt organizate sub egida ITF-Federaţia Internaţională de Tenis, Tennis Europe, ATP sau WTA şi se desfăşoară în conformitate cu regulile şi regulamentele aprobate de organizaţiile respective.

În România ele se desfăşoară în conformitate cu ROTTR (Regulamentul de organizare a turneelor de tenis din România), care este aplicat de toate cluburile şi asociaţiile sportive organizatoare.

Responsabilităţi şi cerinţe de organizare. Toate turneele organizate de FRT (Federaţia Româna de Tenis) sau de cluburi ori asociaţii sportive sub egida FRT se vor desfăşura în conformitate cu prevederile prezentului Regulament, ale Codului de Conduită şi ale Regulamentului jocului de tenis aprobat de ITF.

Publicitate şi promovare. Toţi jucătorii legitimaţi de FRT vor permite şi vor atribui FRT dreptul etern de a crea, folosi şi arăta din când în când şi la propria sa discreţie, imagini video şi fotografii şi alte tipuri de reproduceri ale sale din timpul turneelor cu scopul promovării turneelor fără nici o compensare faţă de ei, moştenitori, executorii lor legali, administratori, manageri sau reprezentanţi personali. Acest tip de activitate promoţională nu va fi identificată ca sau nu va reprezenta o recomandare dată de jucător unui produs sau unei companii. Toate turneele care au un “web site” (pagină de internet) trebuie să aibă un “link” (trimitere) catre “web site”-ul FRT pe prima lor pagină.

Particularităţi ale antrenamentului sportiv. Organizarea unui turneu de tenis urmează unor programe sportive de învăţare care trebuie să includă factorii fundamentali ai pregătirii, şi anume: fizic, tehnic, tactic, fiziologic şi teoretic.

Deşi factorii pregătirii sunt strâns legaţi între ei, există posibilitatea de a-l dezvolta pe fiecare. Aşa cum arată Figura 1, pregătirea fizică stă la baza piramidei, bază pe care se construieşte performanţa.

Cu cât este mai solidă baza pregătirii fizice, cu atât mai înalte vor fi nivelurile pregătirii tehnice, tactice şi psihologice. Sportivul sau echipa câştigătoare este deseori cel sau cea care posedă calităţile psihologice sau mentale cele mai bune, chiar şi atunci când sportivii sau echipele pornesc de la condiţii similare de ordin fizic, tehnic şi tactic.

Managerii antrenori, în special cei din sporturile de echipă, neglijează, în procesul de predare, interrelaţiile strânse dintre pregătirea fizică şi cea tehnică.

Putem afirma că instruirea tehnică este o urmare a pregătirii fizice şi că tactica este o funcţie a tehnicii.

Când deprinderile tehnice sunt slabe sau afectate de oboseală, capacitatea tactică a jucătorului are de suferit.

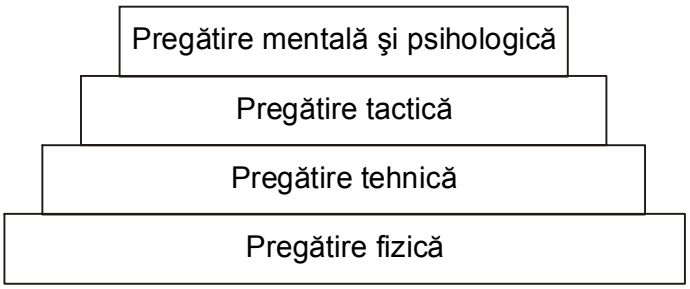


Fig. 1. Piramida factorilor pregătirii sportive [2]

T. Bompa, citat de A. Muraru [2] susţine faptul că în procesul de învăţământ sportiv, relaţiile dintre factorii pregătirii se ordonează secvenţial de la fizic la tehnic, apoi la tactic şi, în fine, la psihologic. Unii psihologi, prea entuziaşti în forţele proprii, neglijează aceste relaţii, considerând că factorul psihologic este cel care aduce victoria [5].

Fazele pregătirii	Faza pregătitoare		Faza competiţională
Faza de dezvoltare	1	2	3
Obiectiv	Pregătire fizică generală	Pregătire fizică specifică	Perfecţionare specif. a calit. biomotrice

Fig. 2. Abordarea secvenţială a dezvoltării pregătirii fizice în planul anual [1]

Când sportivul ajunge la un nivel optim de pregătire, poate participa în competiţii la nivel naţional şi internaţional.

Organizarea unui turneu internaţional de tenis presupune prezenţa organizatorului, care urmăreşte:

1. Toate detaliile trebuie să fie stabilite prin întocmirea unui contract care să cuprindă toate punctele.

2. Este obligat să găsească un club adecvat.

3. Contractul organizator – club cuprinde: perioada de desfăşurare a turneului, specificaţii privind: numărul de terenuri necesare în funcţie de mărimea tablourilor de concurs (calificări şi tabloul principal); terenurile trebuie să fie distanţate corespunzător şi dotate cu linii de plastic; facilităţile adecvate. Orice obligaţie financiară trebuie menţionată în acest contract (orice servicii oferite de către club trebuie clarificate, în contract stabilindu-se suma corespunzătoare serviciului prestat.

4. Selecţionarea perioadei de desfăşurare a turneului: se stabileşte de către club.

5.Construcţia financiară a turneului. Persoanele de care este nevoie pentru organizarea şi desfăşurarea unui turneu de tenis sunt: directorul (managerul), Comitetul de Organizare, persoana de contact cu clubul, responsabil identificare & contacte sponsori, specialist în advertising (Publicitate & Reclame).

Pentru organizarea cu succes a unui turneu de tenis, toate materialele tipărite trebuie anterior discutate şi stabilite împreună cu reprezentatul federaţiei [6].

Responsabilul de contracte trebuie să cunoască legislaţia ţării pentru a putea încheia toate contractele necesare ale turneului pe baza datelor puse la dispoziţie de persoanele responsabilizate în fiecare domeniu.

Directorul de concurs va fi stabilit cu 4 –6 luni înainte de turneu. Pentru buna promovare a unui eveniment şi pentru obţinerea unei imagini cât mai curate, trebuie îndeplinite toate condiţiile impuse de televiziune pentru difuzarea unei partide. Amplasarea în spatele terenului pe axul central a unei schele cu înălţimea între 3 – 5m pentru poziţionarea camerei centrale a carului de transmisie. Celelalte camere TV vor fi amplasate în lateralul terenului central de partea opusă jucătorilor, astfel încât să ofere o vizibilitate maximă a sponsorilor şi a tribunei de pe acea parte a terenului.

De regulă semifinalele şi finala sunt transmise fie în direct, fie înregistrat pe unul dintre posturile de televiziune.

Programul turneului: orice eveniment organizat în acelaşi timp cu turneul, petrecerea jucătorilor („Players party”), „kid's day”, etc. trebuie anunţat în timp util reprezentanţilor federaţiei.

Conferinţa de presă premergătoare turneului va fi şi ea anunţată federaţiei în timp util pentru a se putea stabili invitaţii, data, locaţia, producţia panoului de sponsori şi comunicatul de presă pentru agenţiile de acreditare.

Studiu de caz: Cupa „Triumf”

Prezentare succintă. În perioada 30 iunie – 2 iulie 2014, s-a desfăşurat un turneu de tenis de câmp, care s-a conexat cu ansamblul manifestărilor prilejuite de sărbătoarea ”Zilele Tineretului”. Cupa „Triumf” a fost organizată de către club si Federaţia Română de Tenis şi a avut ca sponsori principali Asirom SA, Rompetrol ş.a. Turneul este înscris în calendarul competiţional al FRT şi a fost organizat pentru categoriile 14 ani Dublu Masculin, Feminin şi Mixt, 16 ani Dublu Masculin. De asemenea, s-au disputat două turnee auxiliare la categoriile 12 ani masculin şi, în premieră în România, un turneu de minitenis pentru categoria copii până la 8 ani.

Gradul de ospitalitate pentru participanţi a fost deosebit, sportivii beneficiind de cazare şi o masă zilnică gratuite, seară festivă. Cu acest prilej, s-a modernizat terenul de zgură prin dotarea cu prelate, fileu şi stâlpi pentru fileu noi, îmbunătăţirea instalaţiei de nocturnă, construirea unei platforme pentru filmări, s-a construit un teren de bitum vopsit pentru minitenis, s-a inaugurat un cabinet metodic pentru tenis de câmp, care include mobilier, calculator, imprimantă, scanner, copiator etc.

Federaţia Română de Tenis a desemnat ca Arbitru Principal pe domnul A. V., care a impus exigenţele privind respectarea Regulamentelor Tenis 2014.

Programat a se desfăşura pe terenuri descoperite, turneul a început pe 30 iunie, ora 13.00, după şedinţa tehnică şi tragerea la sorţi a tablourilor. S-au desfăşurat primele meciuri din cadrul categoriei 14 ani Dublu Masculin.

Organizatorii au avut în vedere o variantă de desfăşurare a turneului pentru situaţiile de vreme nefavorabilă, astfel încât în ziua de 1 iulie, când a plouat, competiţia s-a derulat în sala de sport. S-au disputat meciuri din cadrul categoriei 14 ani Dublu Fete şi Minitenis.

Seara s-au decernat premiile la 14 ani Dublu Masculin şi Feminin şi la Minitenis, apoi s-a organizat o masă festivă.

S-a reconstruit terenul de bitum, s-a dotat cu tribune, scaun pentru arbitru, scaune pentru jucători, prelate etc., astfel că pe data de 2 iulie meciurile s-au continuat aici pentru categoriile de 12 ani Băieţi şi 14 ani Dublu Mixt. A fost pus la dispoziţie un autocar pentru deplasarea sportivilor şi oficialilor la teren şi la masă.

Meciul de încheiere a turneului a fost finala la 14 ani Dublu Mixt, unde spectatorii au putut viziona un tenis de înaltă calitate disputat între perechile I. N. şi U. B. şi M. C. şi O. N. Victoria a revenit oaspeţilor la capătul unui meci echilibrat şi viu disputat.

Concluzii

Organizarea unei competiţii sportive presupune un management bine pus la punct prin respectarea unui program în care toţi participanţii să respecte regulile impuse. Tendinţa orientării moderne este ca, în afara perioadelor pregătitoare şi a zilelor dinaintea concursului, antrenamentele să se desfăşoare conform tuturor parametrii la un nivel ridicat motiv pentru care starea materialelor şi a terenurilor puse la dispoziţie trebuie sa fie dintre cele mai bune.

Bibliografie:

1. Bompa T. Teoria şi metodologia antrenamentului – periodizarea. Bucureşti: Ex Ponto 2002.
2. Muraru A. Pedagogia sportului. Bucuresti, 2005.
3. Purcarea A. Managementul – teorie a lumii moderne. Bucuresti, 2012.
4. State I. Management. Bucureşti: Editis, 1994.

5. Tudos S. Criterii psihologice în fundamentarea şi structurarea pregătirii sportive. Bucureşti: Paideia, 2000.

6. www.frt.ro/ Cerinţe privind organizarea turneelor de tenis din România, 2014.

IMPACTUL CONSULTANȚEI MANAGERIALE ÎN ABORDAREA SCHIMBĂRII DIN ENTITĂȚILE SPORTIVE

Franț Anna,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords*: change, management consulting, consultant, resistance to change*

Abstract. *Changing is a necessary and vital phenomenon for a good function adjusting og general and specific objectives of definite structures, permits to align to the reforms of the society and to provide an efficient integration. The managerial consulting ensures the success of these transformations by means of ocon mechanisms of action.*

Societatea actuală este caracterizată de schimbări majore ce au loc în totalitatea domeniilor de activitate. Schimbarea nu este ceva nou: ea a fost şi este o trăsătură a însăşi existenţei şi istoriei omenirii. Ştim cu toţii că fără schimbare nu există viaţă şi că eforturile oamenilor de a obţine condiţii mai bune de trai implică adaptarea la schimbare. Există şi un fenomen nou: profunzimea, complexitatea şi ritmul fără precedent al schimbărilor tehnologice, sociale şi de altă natură care au loc în prezent. Organizaţiile actuale funcţionează într-un mediu care se schimbă permanent, capacitatea de adaptare la schimbările din mediu a devenit o condiţie fundamentală pentru succesul în afaceri şi, într-un număr tot mai mare de cazuri, o condiţie pentru simpla supravieţuire.

Conceptul de schimbare presupune faptul că există o diferenţă perceptibilă între două situaţii ce se succed în timp, la o persoană, o echipă, într-o organizaţie sau într-o relaţie.

Schimbarea poate privi orice aspect sau factor al unei organizaţii. Prin urmare, ea poate implica:

1) modificări în însăşi baza de constituire a organizaţiei sportive (natura şi nivelul activităţii, statutul juridic, forma de proprietate, sursele de finanţare operaţionale pe plan internaţional şi impactul lor, diversificarea, fuzionarea, societăţile mixte);

2) ajustări ale obiectivelor generale şi specifice şi ale activităţilor (gama de produse şi servicii oferite, pieţele pe care lucrează, beneficiarii şi furnizorii);

3) implementări ale noilor tehnologii utilizate (echipamente, instrumente, materiale şi energie utilizată, procese tehnologice, tehnologia de birou);

4) ajustări în structura şi procesele de conducere (organizarea internă, fluxul lucrărilor, procedurile de luare a deciziilor şi de control, sisteme informaţionale);

5) reformări în cultura organizaţională (valori, tradiţii, relaţii neoficiale, influenţe şi procese, stilul de conducere);

6) transformări în rândul resurselor umane (conducerea şi personalul angajat, competenţa, atitudinile, motivaţiile, comportamentul şi eficienţa lor în muncă);

7) evaluarea performanţei organizatorice (financiare, economice, sociale, arătând cum anume organizaţia se leagă de mediu, îşi îndeplineşte misiunea şi abordează posibilităţi noi);

8) schimbări ale imaginii pe care şi-a creat-o organizaţia în cercurile de afaceri şi în societate [1].

În procesul de adaptare la schimbarea organizaţională, oamenii trebuie să se schimbe şi ei: trebuie să acumuleze noi cunoştinţe, să asimileze mai multe informaţii, să abordeze sarcini noi, să-şi îmbunătăţească gradul de competenţă şi, foarte adesea, să-şi modifice obiceiurile de muncă, valorile şi atitudinile faţă de modul de lucru din organizaţii. Schimbarea valorilor şi atitudinilor este esenţială. Probabil, nu poate exista nici o modificare reală fără o reformare de atitudine.

Este important să recunoaştem că, în cadrul unei organizaţii, această cerinţă se referă la toată lumea, începând cu directorul general. Cei care vor ca subordonaţii şi colegii lor să se schimbe trebuie să fie pregătiți pentru a-și analiza și a-și schimba propriul comportament, metodele de lucru şi atitudinile proprii. Aceasta este regula de aur a schimbării organizaţionale.

Pentru schimbare este nevoie de conducere, şi este foarte firesc ca aceasta să fie asigurată de acei conducători cărora le revine răspunderea principală în funcţionarea organizaţiei, iar această îndrumare este necesară chiar dacă se acordă unui consultant în management un rol important în procesul de schimbare [1].

Indivizii opun rezistenţă şi încearcă să evite schimbările de pe urma cărora o duc mai prost decât în prezent în privinţa conţinutului muncii, a condiţiilor de lucru, a încărcării cu sarcini, a venitului, a puterii de care dispun. Acest lucru este uşor de înţeles. Şi totuşi se opune multă rezistenţă chiar şi atunci când schimbările propuse au un caracter neutru sau chiar favorabil persoanelor vizate.

Există şi diferenţe de la o persoană la alta în privinţa rezistenţei faţă de schimbare şi a capacităţii de a face faţă schimbării. Din nefericire, dar nu şi în mod surprinzător, tocmai cei care au cea mai mare nevoie de schimbare sunt aceia care opun mai multă rezistenţă. Prin aceasta înţelegem oamenii (atât lucrători, cât şi cadre de conducere), grupuri, organizaţii sau chiar întregi colectivităţi umane. Conducătorii şi consultanţii trebuie să fie conştienţi de acest lucru [2].

Iată punctul unde pot interveni consultanţii în management pentru a face beneficiarilor lor un serviciu extrem de valoros. Este foarte probabil că a-i face pe beneficiari conştienţi de natura nouă a schimbărilor de mediu şi a-i ajuta să reacţioneze eficace la aceste schimbări va fi domeniul cel mai important şi de avangardă al consultanţei în management din primii ani ai acestui mileniu [2].

Antrenarea unui consultant în problema schimbării din entitățile sportive, după părerea noastră, implică o serie de avantaje și acțiuni din partea acestuia:

- analiza obiectivă a procesului de schimbare din cadrul organizației sportive, precum și atitudinea imparțială față de obiectivele organizației;
- abordarea inovatoare a metodelor şi stilului de lucru al managerilor sportivi;
- aportul, prin cunoştinţe de specialitate, la îmbunătăţirea activităţii manageriale, pregătirea documentaţiei necesare adoptării deciziilor etc.

Astfel, ne-am propus ca **scop** să studiem impactul consultanței manageriale în managementul schimbării din entitățile sportive.

Studiul experimental al problemei. Metode de cercetare a problemei

În organizarea cercetării au fost aplicate metodele: analiza teoretică şi generalizarea literaturii de specialitate, ancheta prin chestionar sociologic, metoda observaţiei pedagogice, experimentul de constatare.

Lotul experimental a fost constituit din persoane ce ocupă funcţii manageriale de diferite niveluri în cadrul diverselor instituţii sportive, precum Clubul Sportiv „Dinamo”, Complexul Sportiv Polivalent USMF, Complexul Sportiv FMF, Şcoala Sportivă Specializată Republicană de Lupte „A. Doga”, Academia de Poliţie „Ştefan cel Mare”, Federaţia de Judo, Brigada de Poliţie cu destinaţie specială, Centrul Naţional de Pregătire Atletism, Departamentul trupelor de carabinieri, Şcoala sportivă nr. 3 din or. Chişinău, IP Basarabeasca, IP Criuleni.

Chestionarul a fost conceput în aşa fel, încât să evidenţieze câteva direcţii:

1) cunoaşterea domeniului consultanţei manageriale, prezenţa unei imagini clare despre specificul activităţii consultantului managerial;

2) dorinţa respondenţilor de a apela la consultanţă managerială în cazul implementării unei schimbării în cadrul propriei entităţi sportive;

3) domeniile în care managerii instituţiilor sportive ar solicita consultanţă managerială în cazul realizării unei schimbări organizaţionale;

4) optând pentru un consultant managerial, care ar fi mediul (interior, exterior) din care acesta ar fi antrenat.

Răspunsurile obţinute în urma chestionării au scos în evidenţă următoarele rezultate:

1. Referitor la faptul *„ce cunoştinţe au subiecţii despre consultanţă managerială”* , au fost obţinute următoarele rezultate (Figura 1):

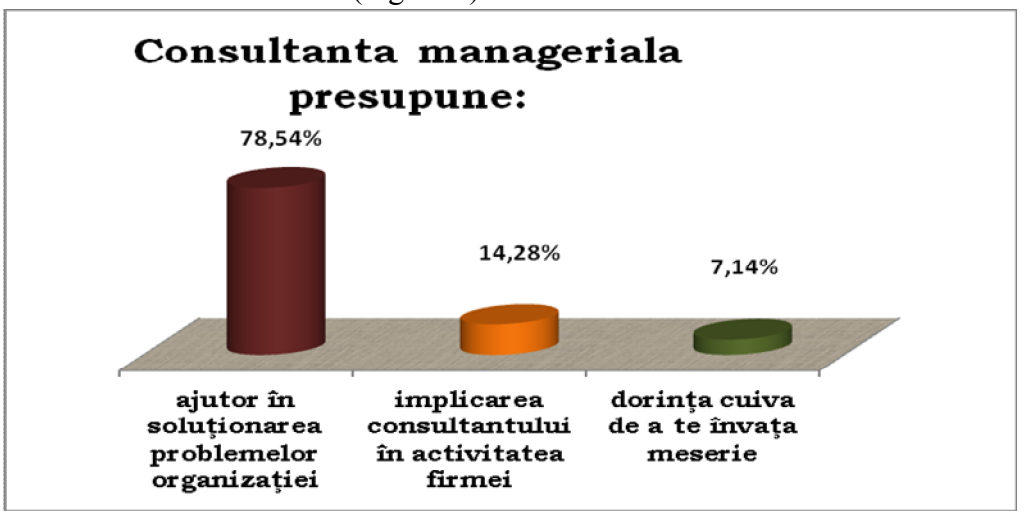


Fig. 1. Cunoaşterea domeniului consultanţei manageriale

Aceasta denotă faptul că un procent considerabil (79%) are o imagine clară despre specificul domeniului de activitate al consultanţei manageriale.

2. În ce priveşte a doua direcţie, şi anume *dorinţa respondenţilor de a apela la consultanţă managerială în cazul abordării unei schimbării în cadrul propriei entităţi sportive*, rezultatele sunt următoarele (Figura 2):

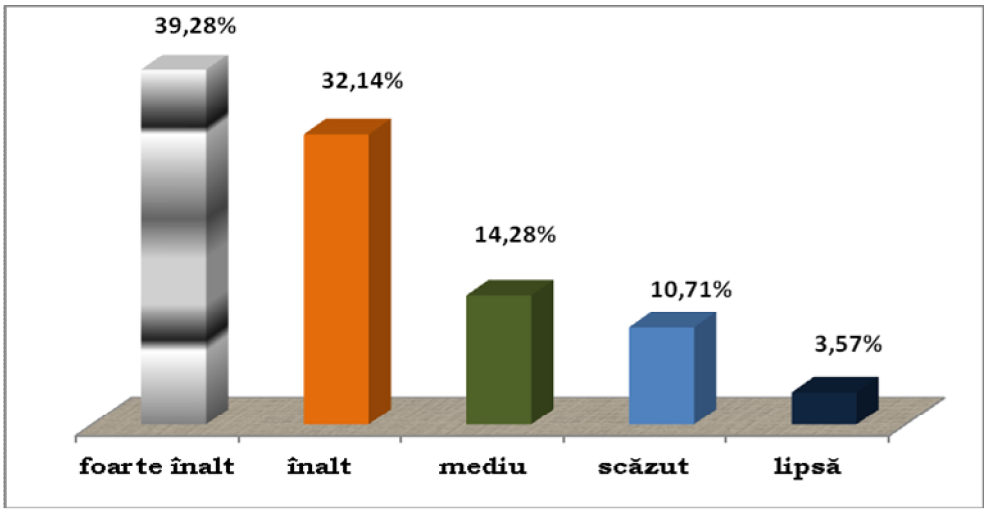


Fig. 2. Nivelul dorinței de apelare la consultanță managerială

Din cei 10,71% de respondenți care manifestă un nivel scăzut al dorinței de implicare a unui consultant managerial în cadrul implementării schimbării din entitatea sportivă în care activează, 66,66% au o percepție eronată despre semnificația consultanței manageriale.

3. În cadrul studiului efectuat de noi, managerii anchetați au menționat un șir de domenii în care ar antrena un consultant managerial.

Tabelul 1. Domeniile în care respondenții ar solicita asistența unui consultant managerial

Nr. crt.	Domeniile	%
1	Activitatea resurselor umane, implicit asigurarea calității, pregătirea și perfecționarea cadrelor, stimularea acestora, modul de organizare etc.	60,71
2	Asistența juridica și legislativă	53,57
3	Domeniul economico – financiar și în mod deosebit finanțarea	46,42
4	Activitatea administrativ – managerială (politici manageriale, strategii de eficientizare, delimitări de direcție etc.)	35,71
5	Domeniul educațional, pregătirea cadrelor didactice	10,71
6	Prioritățile și mentalitatea administrației	10,71
7	Relațiile interpersonale	7,14
8	Pregătirea sportivilor de performanță	7,14
9	Domeniul prestării serviciilor	3,57
10	Relațiile cu publicul	3,57
11	Activități de relaxare	3,57
12	Inginerie în construcție, design	3,57

4. Optând pentru antrenarea unui consultant managerial, respondenții ar prefera un specialist din mediul intern al companiei în proporție de 71,43%, față de 28,57% respondenți ce acordă preferință unui consultant din mediul extern al acesteia (Figura 3).

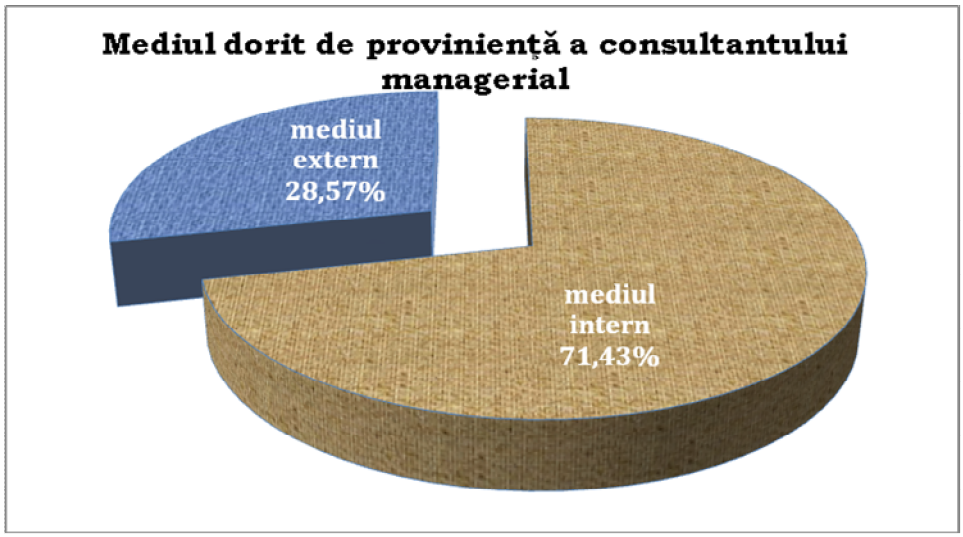


Fig. 3. Mediul de provenienţă a consultantului managerial

Concluzii

Analizând rezultatele cercetării, ne-am permis elaborarea următoarelor concluzii şi recomandări:

- În mare parte, persoanele implicate în procesul de administrare a instituţiilor sportive cunosc specificul domeniului consulting-ului (sau au o viziune clară despre semnificaţia domeniului consultanţei manageriale);
- Procentajul înalt al disponibilităţii respondenţilor de a apela la consultanţă managerială denotă gradul de importanţă a acesteia în procesul de realizare a schimbării în entităţile sportive. Acest fapt este confirmat şi prin varietatea (gama largă) a domeniilor menţionate la capitolul direcţiei de activitate ce necesită consultanţă.
- Faptul că 66,66% din respondenţi cu nivel scăzut al dorinţei de apelare la un consultant managerial nu cunosc esenţa activităţii de consulting, ne permite să presupunem că, în urma informării suplimentare a managerilor despre specificul şi importanţa domeniului respectiv, numărul persoanelor care ar dori antrenarea unui consultant managerial în implementarea unei schimbări în cadrul organizaţiei sportive ar creşte considerabil.
- Totodată, respondenţii (subiecţii experimentali) sunt rezervaţi în alegerea unui consultant din afara organizaţiei sportive, acordând un grad mai sporit de încredere unui specialist din interior.

Astfel, putem **recomanda**:

- Informarea suplimentară a managerilor din organizaţiile sportive cu privire la consultanţa managerială în cadrul programelor de instruire continuă.
- Direcţionarea serviciilor de consultanţă managerială în vederea implementării schimbărilor în domeniile menţionate de către managerii implicaţi în studiul de faţă.

Bibliografie:

1. Budevici-Puiu L., Carp Iu., Franţ A. Consultanţa managerială în sport. Curs universitar Chişinău, 2009.

2. Florescu C., Popescu N. Trecerea la noua calitate prin conducerea ştiinţifică a schimbării. Bucureşti: Editura politică, 1988.

3. Franţ A. Necesitatea consultaţiei manageriale în activitatea sportivă. In: Strategii de dezvoltare a sportului pentru toţi şi bazele legislative ale domeniului culturii fizice şi sportului în ţările CSI: materialele congr. şt. intern. Chişinău, 2008.

4. Teodorescu N. Metode ale cercetării operaţionale în gestiunea întreprinderii. Bucureşti: Editura tehnică, 1974.

VALOAREA IMPRESIVĂ A NEOLOGISMELOR ÎN DISCURSUL SPORTIV

Frunză Gabriela,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi sport, Chişinău

Keywords: *neologism, speech, communicative purpose, language, impresional value, linguistical evolution.*

Abstract. *Currently, the people from any branch, including sports, suppose to appear sometimes in various interviews, tests, quizzes, etc., and their explicit, elevated and varied speech is essential for the personal image. So, exactly the neologistic language increases the cultivated expression and is an assession criteria of individual intelligence and personal progress. The sports speech is a suitable field for expression and reliance of neologisms that can be used and interpreted according to the intercourse and the communicative purpose.*

Limba reprezintă un fenomen social în continuă evoluţie. Prin urmare, transformările ce au loc în societate se reflectă nemijlocit la nivelul limbii, în lexic, acesta din urmă fiind cel mai receptiv inovaţiilor.

În această ordine de idei, ilustrul lingvist E. Coşeriu afirma că „limba este un sistem în mişcare, care se construieşte şi reconstruieşte fără încetare” [2, p. 236-237], iar Al. Graur menţiona că „ limba este în perpetuă evoluţie, căutînd mereu să se adapteze la împrejurările sociale care sunt necontenit altele, şi să corespundă felului de a gîndi al oamenilor, care se schimbă neîncetat” [4, p. 127]

O caracteristică esenţială a vocabularului românesc contemporan constă în receptivitatea lui la inovaţie şi diversitate lexicală. Astfel, în lexic se reflectă noile schimbări ale structurilor sociale, de mentalitate, libertatea de gîndire, inovaţiile tehnologice etc., căci nu poţi vorbi de o invenţie nouă, de o descoperire într-un domeniu, fără a apela la termenii ştiinţifici şi tehnici care o denumesc. Masa vocabularului este eterogenă, formată din multe lexeme noi – *neologisme,* inegal cunoscute şi utilizate.

Însuşirea lexemelor noi este un deziderat continuu, *neologismul,* potrivit lui C. Milaş „înlocuieşte elementele perimate ale comunicării, împrospătînd vocabularul” [6, p.74].

Actualmente individul din orice domeniu, inclusiv sport, este pus în situaţia de a se prezenta la diverse interviuri, testări, concursuri, iar modul de exprimare *explicit, elevat şi variat* reprezintă o condiţie esenţială în formarea imaginii personale. Or, anume limbajul neologic favorizează o *exprimare cultă* şi constituie un criteriu de apreciere a inteligenţei ce reflectă concomitent progresul individului în societate.

Neologismele sunt introduse prin toate mijloacele media de comunicare: televiziune, radio, internet, presa scrisă.

În contextul dat, A. Stoichiţoiu – Ichim consideră că „prin autoritatea cuvîntului tipărit sau rostit la microfon, presa a avut şi continuă să aibă un rol însemnat în difuzarea şi impunerea inovaţiilor lingvistice, fie ele creaţii interne, fie împrumuturi” [7, p. 3].

În domeniul sportului se dezvoltă de fapt mai multe limbaje: cel de specialitate, tehnic, cu o terminologie specifică; o variantă a sa de tip „jargon“, folosită în situaţii mai informale; limbajul relatărilor sau al comentariilor scrise şi orale, aparţinînd în mare măsură stilului jurnalistic cu o serie de trăsături şi tendinţe specifice.

În general, discursul sportiv este unul informativ, iar cei care îl produc sunt tentaţi să integreze în el formule inedite, neologice, jonglînd cu ideile şi cu expresiile verbale astfel ca acestea să atragă atenţia publicului. Din perspectivă pragmatică, orice tip de discurs constituie

o enunţare care solicită un locutor şi un auditor, locutorul avînd intenţia de a-l influenţa pe auditor.

În discursul sportiv regăsim împrumuturi din variate domenii. Acestea sunt cunoscute şi utilizate atît de specialiştii în domeniu, cît şi de vorbitorii simpli. Consemnăm: din **domeniul informaticii**: *mouse, link, desktop, laptop, hacker, notebook, scaner* etc.; din domeniul **informaţiei şi al comunicării**: *chat, schow, showbiz, e-mail, poster, fax, site,talk-show, internet, on-line, rating, web, workshop, banner* etc.; din **domeniul economic şi financiar**: *broker, business, card, cash, dealer, discount, duty free, broker, leasing, teleshopping* etc.; din **domeniul culinar**: *brandy, whisky, cheeseburger, cherry, chips, fast food, hamburger, hotdog, snack, ketchup;* din **tehnică:** *airbag, gadget, off-shore;* din **domeniul artistic:** *kistch, workshop, paparazzi, sitcom* etc.

Constatăm că neologismele prezentate sunt împrumuturi din engleză şi au statut de cuvinte internaţionale, dar prin întrebuinţarea frecventă şi-au pierdut caracterul inovaţional.

Avantajul adaptării acestor termeni constă în faptul că facilitează schimbul de informaţii şi tehnologii între specialişti, dat fiind caracterul lor internaţional.

În contextul dat, se impune a face distincţia între ***neologismele necesare***, care dau discursului o notă de erudiţie, apropiindu-l de stilul ştiinţific şi ***neologismele de lux,*** dihotomie prezentă la A. Stoichiţoiu – Ichim care în studiul „Vocabularul limbii române actuale. Dinamică, influenţe, creativitate” analizează aspectele actuale ale influenţei limbii engleze în limbajul presei româneşti şi constată că „realitatea lingvistică nu permite o delimitare clară între *anglicisme, americanisme* şi *xenisme*, cuvinte neadaptate” [7, p. 89]. Autoarea optează pentru utilizarea şi asimilarea primului termen, a neologismelor necesare, într-o clasificare din perspectivă normativă a noilor unităţi lexicale intrate în limba română în număr mare.

Necesitatea de a prelua din limba engleză termeni de specialitate, inclusiv termeni sportivi, cu pronunţia specifică, dar adesea românizată, este justificată de desemnarea unui nou referent: *mountain bike, derby, play-off, scuba-diving, snorkeling, kangoo jump, body-building* etc.

Referindu-se la acest aspect, N. Corlăteanu opinează că „limba este un adevărat acumulator de cunoaştere a realităţii” [1, p. 58].

Din categoria neologismelor de lux preluate de vorbitor din dorinţa de exprimare mai literară, mai cultă în discursul sportiv consemnăm expresii de tipul *true story - poveste adevărată; advertising - publicitate; slice-of-life –felie de viaţă; testimonial – mărturie; life style - stil de viaţă; cover story - poveste de acoperire; breaking news - ştiri de ultimă oră; staff – personal; a face un selfie – a se poza pe sine; master of game - maestru de joc; happy-end – final fericit; old-fashion – demodat; agenţie in-house – agenţie internă; target – public-ţintă; lead-agency – agenţie coordonatoare* etc.

Împrumutul expresiilor date nu întotdeauna este îndreptăţit din punct de vedere al resurselor limbii, termenii româneşti fiind mai comozi.

Împrumuturile stilistice neologice în discursul sportiv sunt motivate de intenţii ironice, peiorative şi comportă funcţie expresivă. Semnificative sunt expresiile neologice concise, frapante prin stil şi elementul pasional pe care le comportă: *a lua start, a primi ok-ul, a fi out din Champions League, şut deviat, adversar redutabil* (de temut), *reacţie scabroasă* (indecentă, neruşinată), *meci anost* (monoton, plictisitor), *suporter dezinvolt* (nestingherit), *trofeu de grand slam, turneu de grand slam* etc.

Multe neologisme au avantajul de a substitui perifrazele: *briefing* „reuniune informativă între persoane în vederea îndepliniri unei acţiuni comune”; *cyberspaţiu* „spaţiu imaginar prin care e-mailurile sau alte informaţii îl parcurg atunci cînd sînt trimise de la un calculator la altul”; *cracker* „hoţ de informaţii implementate în calculatoarele electronice; persoană care sparge codul unor programe protejate electronic”; *discount* „1. diferenţă dintre preţul curent şi valoarea nominală a unei obligaţiuni pe piaţa financiară. 2. reducere a preţurilor la unele produse, servicii pentru atragerea şi menţinerea clienţilor”; *marketing* „ansamblul activităţilor, metodelor şi tehnicilor care au ca obiect de studiu cererea consumatorilor şi satisfacerea aceteia cu servicii şi produse” etc.; de a înlătura polisemia cuvintelor autohtone: *a apăra, a ocroti – a tutela; a lăsa, a permite – a accepta; a înrăutăţi, a înrăi – a agrava; a se strica, a se înăcri – a se altera; a se strica, a se defecta – a nu mai fi funcţionabil* etc.; de a delimita sau specializa unele nuanţe semantice sau stilistice: *opulenţă – abundenţă* (prezentare în exces)*, linguşire – adulare* (linguşire din interes); *sărăcie – pauperitate* (sărăcie extremă); *teamă – fobie – aprehensiune* (teamă vagă, frică nedesluşită cauzată de eventualitatea apariţiei unui pericol); *a ruga – a implora* (a ruga cu insistenţă şi umilinţă, apelînd la milă); *a cere - a solicita* (a cere cu insistenţă acordul a ceva); *a interzice – a prohibi* (a opri printr-o măsură de ordin administrativ, prin lege); *realitate – autenticitate* (faptul de a fi autentic, conform cu realitatea, ce nu poate fi pus la îndoială sau contestat); *uimit – consternat; credincios – consecvent; a depăşi, a învinge – a surmonta; enervant – agasant; de necrezut –neverosimil; provocator – ostentativ; truc –subterfugiu; repetiţie – recurenţă; nepăsător – impasibil; adecvat – pertinent; ameninţător - fulminant* etc.

Valenţele semantice ale cuvintelor neologice variază în dependenţă de competenţa pragmatică şi comunicativă a emiţătorului, precum şi de nivelul de inteligenţă, de pregătirea intelectuală a receptorului.

Referindu-se la acest fenomen, Laurenţia Dascălu Jinga remarcă: „Unii vorbitori inserează neologisme direct în discurs, cu dezinvoltură, ca şi cum ar fi cunoscute de toată lumea, fără să-şi pună problema accesibilităţii lor” [3, p. 116-117].

Theodor Hristea evaluează inovaţiile lingvistice în termeni calificativi *negative* şi *pozitive.* În viziunea lui *inovaţiile pozitive* „contribuie la uniformizarea, sistematizarea şi simplificarea sistemului”, în timp ce *inovaţiile negative* „sunt abateri de la normă lipsite de justificare structurală, care nu contribuie la perfecţionarea sistemului, ci, dimpotrivă, la degradarea lui” [5, p. 187].

Aşadar, prezenţa neologismelor în comunicarea cotidiană a omului modern este indispensabilă, doar că neologismul trebuie folosit în contextul potrivit.

Dezvoltarea limbii literare se bazează pe cerinţele fundamentale ale comunicării: **precizie, claritate, noutatea exprimării.** În această ordine de idei rolul neologismelor este incontestabil, însă asimilarea excesivă poate bloca comunicarea, facînd deseori mesajul incomprehensibil.

În concluzie, se dovedeşte că discursul sportiv reprezintă un cîmp propice de manifestare şi utilizare a neologismelor care pot fi utilizate şi reinterpretate în funcţie de situaţia de comunicare şi de intenţia comunicativă. Rolul neologismului rezidă în elevarea vorbirii, accentuarea comunicării, expresivitate prin reflectarea unui număr cît mai mare de cuvinte şi diversificarea mijloacelor de exprimare a unei idei.

Bibliografie:

1. Corlăteanu N. Neologismul în limba română din stînga Prutului. În: Oameni şi idei: probleme de filologie. Cluj-Napoca:Risoprint, 2001, p. 56-58.

2. Coşeriu E. Sincronie, diacronie şi istorie. Problema schimbării lingvistuce. Bucureşti: Editura Enciclopedică, 1997, p. 83.

3. Dascălu-Jinga L. Despre folosirea neologismelor în presa vorbită. În: Studii de gramatică şi de formare a cuvintelor. În memoria Mioarei Avram. Bucureşti: Editura Academiei Române, p.116-126.

4. Graur A. Scrieri de ieri şi de azi. Bucureşti: Editura Ştiinţifică, 1970, p. 32.

5. Hristea T. Inovaţii lingvistice negative în limba română contemporană. În: Aspecte ale dinamicii limbii române actuale. Bucureşti: Editura Universităţii, 2002, p. 185-204.

6. Milaş C. Neologismul între uzaj şi sistem. În: Studia Universitatis Babeş-Bolyai, 1992, nr.2, p. 73-83.

7. Stoichiţoiu-Ichim A. Vocabularul limbii române actuale. Dinamică, influenţe, creativitate. Bucureşti: All educaţional; 2001, p. 59.

ROLUL PSIHODIAGNOZEI ÎN PREGĂTIREA SPORTIVĂ

Goncearuc Svetlana,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *psycho diagnosis, psychological preparing, sports preparing.*

Abstract. *Psychological preparation, at the same time as the physical, technical and theoretical ones, is falling under the general training of the high performance athletes and it is focused on the actual theory and practice sport's tendencies. The role of the psycho diagnosis in the sports training is very important. The results of the research include the reviews of the specialists in this branch.*

Actualitatea cercetării. Concepţia implementării componentului psihologic în pregătirea sportivilor constituie una dintre cele mai atractive abordări ale psihopedagogiei sportive moderne, dat fiind că pregătirea psihologică, alături de cea fizică, tehnică, tactică şi teoretică, se încadrează în pregătirea generală a sportivului de performanţă şi se axează pe tendinţele actuale ale teoriei şi practicii sportului. Astfel actualitatea problemei privind pregătirea psihologică în sport este incontestabilă [1, 3, 4].

Calitatea şi caracterul prospectiv al sistemului de învăţământ continuu solicită, pe lângă introducerea elementelor de noutate conceptuală, şi introducerea elementelor metodologice, pragmatice necesare şi suficiente pentru implementarea reală a inovaţiilor şi obţinerea rezultatelor scontate [5, p. 27].

Astfel, structura şi conţinutul formării profesionale, iniţiale şi continue în psihologia sportului vizează următoarele domenii.

Domeniul educaţional include: instruirea psihologică a sportivilor; psihologia instruirii (pregătirii) şi antrenării; pregătirea psihică; pregătirea psihică pentru concurs; formarea deprinderilor psihice; asistenţa psihologică (inclusiv psihoprofilaxia şi psihoterapia); orientarea şi selecţia psihologică etc. [2, p.25].

Domeniul praxiologic se referă la condiţiile optimizării activităţii, creşterea eficienţei antrenamentului şi implicit a performanţei. Aspectele vizate sunt: praxiologia antrenamentului; praxiologia concursului; tipologia psihologică a sporturilor şi ramurilor (monografia psihologică a sporturilor), care determină strategiile de pregătire etc. [2, p.25].

Domeniul al treilea îi aparţine subiectului. Aici ne referim la: personalitatea sportivului; personalitatea (sintalitatea) grupului, echipei; personalitatea antrenorului; personalitatea arbitrului; psihologia managerului unităţilor sportive; psihologia spectatorilor, suporterilor etc. [2, p.25].

Domeniul al patrulea vizează mecanismele psihocomportamentale, ce presupune cercetarea experimentală a fenomenelor psihocomportamentale din sport:

- manifestarea particularităţilor sistemului nervos central: forţă, mobilitate, stabilitate, labilitate; şi particularităţile temperamentale: intraversie/extraversie, anxietate, labilitate, rigiditate, sensibilitate, activitate etc.;
- procesele psihice: însuşirile atenţiei (concentrare, transfer, distribuţie etc.), însuşirile percepţiei (exactitate/precizie, volum etc.), particularităţile memoriei (vizuale, motrice, verbal-logice etc.), particularităţile gândirii (intuitiv-acţionale, verbal-logice, practice, teoretice, creative etc.);
- procesele psihocomportamentale ale reglării conduitei voluntare, afective şi cognitive;
- stări şi procese psihocomportamentale de limită, pre- şi post- competiţie;
- stări şi procese dependente de structura personalităţii sportivului (atitudini, motivaţii, anxietate, agresivitate, trebuinţe, valori, interese etc.);
- particularităţile social-psihologice: caracterizarea psihologică a grupului sportiv: tipologia, dinamica, coeziunea şi sintalitatea grupului, dependenţa relaţiilor în grup, conducerea grupului, stilurile şi eficienţa conducerii etc.;
- manifestări psihopedagogice specifice: refacere psihică; sfera psihomotrică; psihoprofilaxie şi psihoterapie etc. [2, p.25].

Domeniul metodologic cuprinde cunoaşterea şi aplicarea metodelor de investigaţie psihopedagogică: metode de investigaţie specifice; tehnici de psihodiagnoză în vederea selecţiei şi conducerii procesului de pregătire; standardizarea testelor; programe de pregătire în domeniu a specialiştilor sportivi [2, p.26].

Identificarea problemelor de cercetare. Actualmente rămân nerealizate unele aspecte ce ţin de implementarea practică a componentei psihodiagnozei :

- a mecanismelor de utilizare eficientă a tehnicilor şi metodelor acesteia de către sportiv – psiholog – antrenor;
- a statutului de personal în structurile sportive, în scopul determinării locului şi rolului psihologului sportiv;
- a lipsei de oportunităţi în organizarea şi desfăşurarea stagierilor de practică a specialiştilor din domeniu, în cadrul procesului de instruire continuă;
- a necesităţii pregătirii aprofundate a specialiştilor în diferite ramuri sportive cu competenţe de realizare a activităţii de psihodiagnoză.

Scopul cercetării constă în determinarea rolului psihodiagnozei în pregătirea sportivă.

Obiectivele cercetării:

- analiza şi generalizarea datelor literaturii de cercetare privind rolul psihodiagnozei în pregătirea sportivă;
- analiza şi generalizarea rezultatelor obţinute în urma sondării opiniilor antrenorilor privind rolul psihodiagnozei în pregătirea sportivă

Metodele de cercetare. Pentru realizarea obiectivelor stabilite pe parcursul cercetării au fost utilizate următoarele metode: analiza teoretică şi generalizarea literaturii de specialitate,

metoda anchetei tip chestionar, metoda statistico-matematică de prelucrare şi interpretare a datelor, metoda grafică şi tabelară.

Pentru a afla opinia specialiştilor din domeniu privind rolul psihodiagnosticului în pregătirea sportivă, au fost intervievaţi 33 antrenori reuniţi în grupe de formare continuă din cadrul USEFS.

Ancheta pe bază de chestionar a cuprins cinci subiecte, conţinutul cărora a vizat aspecte privind rolul şi valorificarea componentei psihologice în pregătirea sportivă, necesitatea psihodiagnozei în cadrul diverselor etape de pregătire sportivă, posedarea de către antrenori a componentelor de psihodiagnostic în procesul de pregătire sportivă, utilizarea de către antrenori a unor metode şi tehnici de psihodiagnoză pentru stabilirea, la diverse etape de antrenare, a nivelului de pregătire sportivă.

Rezultatele centralizate ale opiniilor specialiştilor din domeniu pe problema supusă cercetării se regăsesc în Tabelul 1.

Tabelul 1. Rezultate obţinute în urma sondării opiniei antrenorilor privind rolul psihodiagnzei în pregătirea sportivă

Nr. ctr.	Conţinutul întrebării	Variante de răspuns	Numărul de răspunsuri	%
1.	Consideraţi că componenta psihologică are un rol important şi este totalmente valorificată în pregătirea sportivă?	a. în totalitate b. în foarte mare măsură c. în mare măsură d. în mică măsură	1 11 14 4	3% 36% 46% 13%
2.	Specificaţi în cadrul căror aspecte ale pregătirii sportive sunt necesare activităţile de psihodiagnoză.	- solicitări psihice ale sportivilor; - refacerea psihică; - stări emoţionale ale sportivilor în concurs; - psihologia pregătirii prin factorii antrenamentului; - obiectivele pregătirii psihice în diferite formulări; - planificarea pregătirii psihice; - metodele pregătirii psihice a sportivilor.	**Răspunsuri predominante** - solicitări psihice ale sportivilor; - stări emoţionale ale sportivilor în concurs;	
3.	Activităţile de psihodiagnoză pot fi realizate cu succes de către antrenor?	a. în mare măsură b. în mică măsură c. în foarte mică măsură d. deloc	4 14 12	12% 46% 40% 0%
4.	Dispuneţi de competenţele necesare pentru realizarea psihodiagnozei în procesul de pregătire a sportivilor?	a. da b. nu c. parţial	3 17 10	10% 60% 30%
5.	Aţi utilizat anumite metode şi tehnici de psihodiagnoză pentru stabilirea nivelului de pregătire sportivă?	a. nu b. de puţine ori c. ocazional d. frecvent	6 6 9 9	20% 20% 30% 30%

La primul subiect din cadrul chestionarului aplicat „Consideraţi că componenta psihologică are un rol important şi este totalmente valorificată în pregătirea sportivă”, 3 % au

precizat că între componenta psihologică şi celelalte componente ale pregătirii sportive (fizică, tehnică, tactică) există un raport optim. 36% dintre antrenorii chestionaţi au precizat că componenta psihologică are un rol important şi este valorificată „în foarte mare măsură” în procesul de pregătire sportivă, 46% au precizat că „în mare măsură”, 13 % - „în mică măsură”.

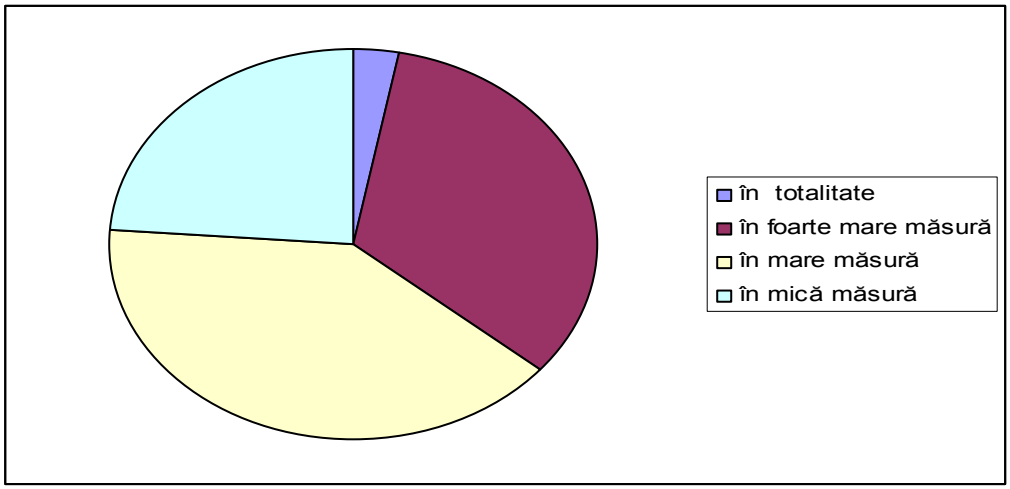


Fig. 1. Opinia specialiştilor privind rolul şi valorificarea componentei psihologice în pregătirea sportivă

La următorul subiect „Specificaţi în cadrul căror aspecte ale pregătirii sportive sunt necesare activităţile de psihodiagnoză”, răspunsurile predominante au vizat:

- solicitările psihice ale sportivilor;
- stările emoţionale ale sportivilor în concurs;

La subiectul numărul trei din chestionar „Activităţile de psihodiagnoză pot fi realizate cu succes de către antrenor?”, 14% din antrenori au precizat că ”în mare măsură” se realizează această activitate, 46% - „în mică măsură”, 40% - „în foarte mică măsură”, „0” răspunsuri - „deloc”.

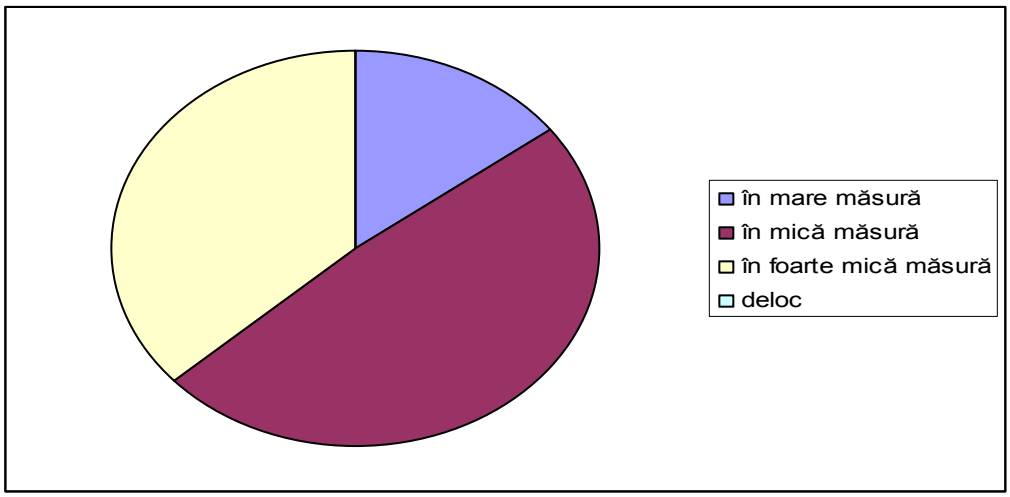


Fig. 2. Opinia specialiştilor privind realizarea activităţilor de psihodiagnoză

Rezultatele răspunsurilor la subiectul al patrulea din chestionar „Dispuneţi de competenţele necesare pentru realizarea psihodiagnozei în procesul de pregătire a sportivilor?”, antrenorii intervieivaţi au răspuns 10 % - da, 60% - nu, 30% - parţial.

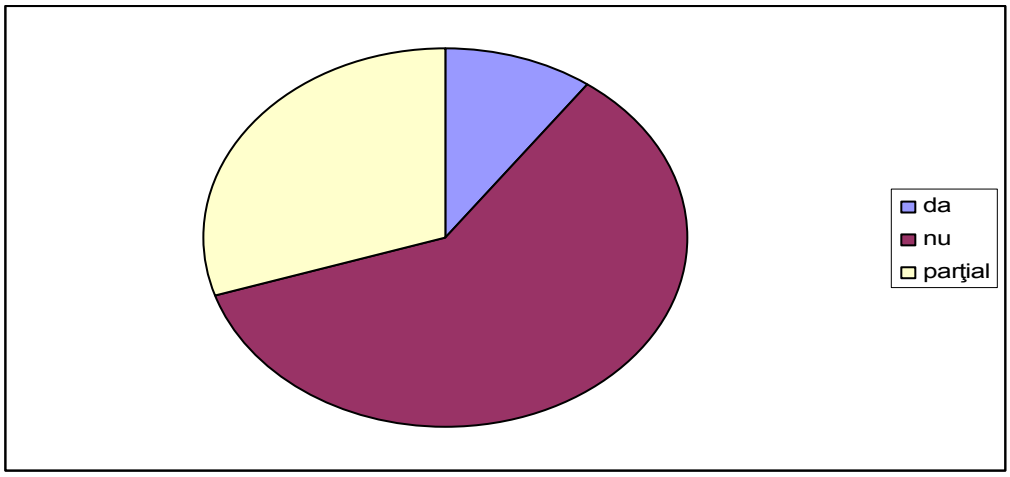


Fig. 3.Opinia specialiştilor privind competenţe necesare pentru realizarea psihodiagnozei în procesul de pregătire a sportivilor

La subiectul numărul cinci din chestionar „Aţi utilizat anumite metode şi tehnici de psihodiagnoză pentru stabilirea nivelului de pregătire sportivă?” răspunsul a fost: nu – 20 %, de puţine ori – 20%, ocazional – 30%, frecvent – 30%.

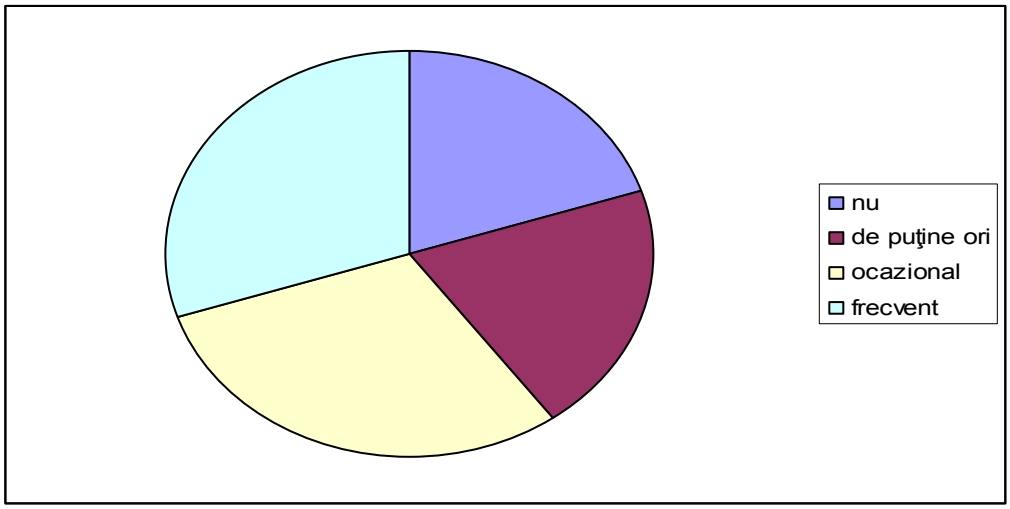


Fig. 4. Opinia specialiştilor privind utilizarea anumitor metode şi tehnici de psihodiagnoză pentru stabilirea nivelului de pregătire sportivă

Cercetarea efectuată a demonstrat că antrenorii implicaţi în activitatea de formare continuă au manifestat un interes deosebit faţă de componenta psihologică în pregătirea sportivă. Din analiza răspunsurilor la subiectele chestionarului se poate constata că psihodiagnozei în revine un rol important în pregătirea sportivă.

Concluzii şi recomandări.

În vederea promovării activităţilor de psihodiagnoză în domeniul sportului ne propunem să contribuim în continuare la:

1. Elaborarea şi argumentarea sistemului naţional de pregătire iniţială şi continuă a cadrelor în domeniul psihopedagogiei sportului.
2. Elaborarea şi argumentarea bazei normativ – juridice a activităţii de asistenţă psihopedagogică în sport.

3. Posibilitatea de realizare a stagiilor profesionale în scopul studierii experienţei avansate în domeniu din alte ţări şi a schimbului de experienţă dintre psihologii sportivi din diferite ramuri ale sportului.

4. Dotarea psihologilor sportivi cu diverse tehnici şi metode de psihodiagnoză.

Implementarea aspectelor menţionate va permite formarea cadrelor calificate în domeniul asistenţei psihopedagogice în sport capabile să desfăşoare activităţi de psihodiagnoză sportivă în activitatea profesională.

Bibliografie:

1. *Dragnea C. Teoria sportului. Bucureşti: FEST, 2002. p. 106.*
2. *Epuran M. Psihologia sportului de performanţă. Bucureşti: FEST, 2001, p.76*
3. *Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. Москва: ACADEMIA, 2000, с. 46.*
4. *Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. Москва, 2007, с.158.*
5. *Ильин Е.П. Психология спорта. Москва: ФиС, 2009, с. 27.*

EXERCIŢIILE FIZICE ÎN ROMA ANTICĂ

Leşcu Artur,
Universitatea de Stat de Educaţie fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *athletes, Ancient Rome, exercise, games, military character.*

Abstract. *The practice of the physical exercises represented a privilege of the free people in the Ancient Rome. Slaves originated from war prisoners and from the capture of free populations had access only at the practice of the physical exercises with a spectacular character. These were a mode of a recreation only for the other social groups.*

Scopul cercetării constă în cercetarea condiţiilor naturale şi istorice în care existau şi se dezvoltau exerciţiile sportive în Roma Antică. Am încercat să demonstrez rolul şi importanţa în spaţiul respectiv.

Actualitatea temei nu-şi va pierde din viabilitatea sa pe parcursul întregii perioade contemporane, ea va fi reluată mereu în discuţie. Influenţa Imperiului Roman în toate domeniile vieţii sociale, politice şi economice este prezentă şi va rămâne ca atare în continuare.

Noutatea temei constă în aceea că sunt aduse la cunoştinţa cercurilor ştiinţifico-academice, precum şi publicului larg probleme mai puţin cercetate ale vieţii sportive în Imperiul Roman.

Metode şi principii metodologice: a) Pentru repertoriu s-a utilizat descrierea şi analiza critică a materialelor rezultate în urma descoperirilor arheologice.

b) S-a folosit metoda empirică retrospectivă şi structurală. O metodă nouă o va constitui şi metoda logistică.

c) Metoda analizei comparative s-a aplicat concomitent asupra surselor scrise.

Principiile metodologice folosite în lucrare au fost cele ale istoricizmului, ale investigaţiei dialectice, precum şi cele interdesciplinare.

Influenţa greacă, caracterul militar, concepţii, instituţii şi forme de practicare a exerciţiilor fizice

Exerciţiile fizice şi cariera militară la romani aveau acelaşi caracter de clasă ca în Grecia. Astfel, practicarea exerciţiilor fizice reprezenta privilegiul oamenilor liberi. Sclavii care proveneau din rândul prizonierilor de război, precum şi din capturarea populaţiilor cucerite, aveau acces numai la practicarea exerciţiilor fizice cu caracter spectaculos. Acestea reprezentau un mijloc de petrecere a timpului liber al celorlalte grupuri sociale. Din punct de vedere istoric, între greci şi romani s-au stabilit o serie de relaţii prin intermediul coloniilor greceşti din sudul Italiei (Sicilia) şi Etruria. Astfel, romanii au recunoscut gimnastica. Cu toate acestea, romanii nu au avut un sistem de educaţie fizică sub raport tehnic şi organizatoric aşa cum l-au avut grecii. Romanii au adoptat exerciţii greceşti, dar au amplificat caracterul militar al acestora.

Romanii au cucerit Grecia în anul 146 îHr. Este momentul în care civilizatia greacă influenţează cultura poporului roman. Dacă Roma a cucerit Grecia pe calea armelor, Grecia a cucerit Roma pe calea culturii [3, p. 89].

În această perioadă gimnastica se află într-o perioadă de decădere în Grecia, iar atletismul avea caracter profesionist. Exerciţiile uşoare (alergarea, săritura, aruncarea) erau situate în plan secundar.

Exerciţiile în prin plan erau lupta, pugilatul şi pancraţiul.

Caracterul militar

În perioada republicii, adolescenţii intrau sub controlul statului pentru asigurarea educaţiei militare (la 15 ani erau preluaţi de stat, iar la 17 ani deveneau activi în armată).

Principala forţă a armatei romane era reprezentată de pedestrime împărţită în pedestrime grea şi uşoară în funcţie de echipament.

Echipamentul complet de luptă şi de apărare consta în sabie, lance, coif, la care se completau rezervele de grâu, oalele de gătit, uneltele de săpat, stâlpii de la palisade.

Exerciţiul fundamental era marşul. Marşul se desfăşura dimineaţa în ritmuri diferite. Alte exerciţii practicate: alergări pe lângă cai, sărituri peste calul de lemn, tragerea cu arcul, călăria, înotul şi mânuirea sabiei.

Pedestrimea era organizată în 3 linii: linia 1 alcătuită din soldaţi mai în vîrstă cu experienţă; liniile 2 şi 3 erau destinate infanteriei uşoare alcătuite din tineri cu arme de aruncare.

Cel mai îndrăgit era înotul folosit în pregătirea militară. Selecţia se făcea pe criteriul „cine nu ştie să înoate, nu ştie să citească” [1, p. 142].

Concepţii si instituţii

Distingem 2 perioade în concepţia romanilor atât în ceea ce priveşte dezvoltarea exerciţiilor fizice cât şi a instituţiilor. Acestea sunt:

1.perioada republicii (în care predomină propria concepţie);

2.perioada în care predomină influenţa greacă.

Perioada republicii

Romanii au avut un sistem de educaţie fizică original din punct de vedere organizatoric, metodic şi tehnic. Exerciţiul fizic şi-a păstrat caracterul de clasă, astfel sclavii nu aveau acces la practicarea exerciţiilor fizice. Sclavii erau folosiţi si pregătiţi în mod special din punct de vedere fizic pentru a fi aruncaţi în arenele circurilor oferind spectacole brutale [5, p. 98].

Exerciţiul fizic în această etapă romană a reprezentat un ideal de decadenţă în fapt (pâine şi circ).

Educaţia se realiza în familie, şi anume pater familia. Adolescenţii erau preluaţi de stat şi pregătiţi din punct de vedere militar, armata constituind obiectivul final al educaţiei. Scopul final al educaţiei la romani era de a forma oameni cu virtuţi, curajoşi, puternici, disciplinaţi.

Perioada influenţei greceşti. Se caracterizează printr-o îmbunătăţire a sistemului educaţional. Se introducea gimnastica şi retorica. Concomitent sunt preluate şi exerciţiile cu caracter militar. Din sistemul grecesc au fost preluate dintre instituţii băile, iar exerciţiul fizic va trece în plan secund [4, p. 131].

Prezenţa celor 854 de băi de la Roma, dintre care aproximativ jumătate erau băi luxoase pentru petrecăreţii bogaţi, în timp ce, pentru cealaltă jumătate reprezentată de plebei, amenajările acelor băi erau modeste. Cele mai reprezentative băi au fost băile lui Caracciolo considerate ca fiind monumente arhitectonice ale lumii vechi. Se întindeau pe 11 ha accesibile pentru 1600 de persoane şi aveau următoarele părţi componente:

1.frigidariu
2.tepidarium
3.caldarium

Termele lui Deocleţian

Termele cuprindeau băi cu aburi, cadă şi duşuri. Anexele termelor aveau în componenţă grădini şi fântâni, saloane de odihnă; săli de gimnastică şi jocuri, masaj, biblioteci şi muzică.

Programul termelor:

- şediţă de atletism sau joc cu mingea;
- saună uscată;
- bazin cu apă caldă, călduţă şi rece;
- masaj;
- ungerea şi parfumarea corpului (alypes – personal special care se ocupa de acest moment al prgramului);
- plimbări igienice şi conversaţii.

Formele specifice de practicare a exerciţiilor fizice în perioada republicii erau reprezentate de pentatlon. Gimnastica a devenit un mijloc de pregătire pentru război. Dansul era interzis la romani, iar palestrele şi gimnaziile greceşti au fost preluate şi construite în mod identic. Jocurile pentru romani ocupau un rol deosebit. Jocurile se practicau cu obiecte:

- follis (minge mare cu aer batută cu pumnul, cu braţul sau cu racheta);
- trigonul (minge mică asemănătoare cu cea de tenis); jocul se desfăşura între 2 echipe cu 3 jucători aşezaţi în triunghi;
- Pagaenica (minge mare pentru lucrătorii câmpului);
- Harpestrum (minge asemănătoare cu cea de handbal alcătuită din piele umplută cu fulgi, făină sau pământ).

Treptat dintre gimnazii au rămas numai palestrele pe care le-au transformat în băi.

Luptele cu gladiatorii au luat locul întrecerilor atletice greceşti.

Cauzele decăderii vieţii publice şi private:

1.destrămarea rânduirii sclavagiste;
2.incursiunile, cuceririle popoarelor migratoare;
3.răscoalele sclavilor;
4.destrămarea vieţii economice;
5.războaiele sclavilor;
6.rivalităţile generate de generali şi războaiele civile.

Teatrul a devenit util pentru reprezentaţii scenice, circul pentru cursele de cai şi care, iar amfiteatrul grecesc pentru luptele cu gladiatorii.

Zilele în care se practicau jocurile reprezentau zile de sărbătoare (în timpul împăratului Augustus 70 de zile pe an; în timpul împăratului Traian - 123 zile; iar începând cu sec III se practica 175 zile pe an) [2, p. 66].

Jocurile se desfăşurau în funcţie de antotimpuri:

- **în luna aprilie** aveau loc jocurile megalitice cu caracter religios (Zeiţei Cibela);
- **mai:** aveau loc jocurile florare cu caracter teatral (Zeiţa Flora);
- **iulie**: jocurile apolinare închinate Zeului Apolo (aveau caracter scenic la care se adăugau întrecerile de cai şi care);
- **septembrie:** constau în întreceri de cai şi care, precum şi luptele de călărie între nobili. Circus Maximus (lupte sângeroase).

Venationes reprezenta un măcel cu violenţe animale.

Hoplomachia era o luptă crudă care se organiza între gladiatori (erau din rândul sclavilor, a prizonierilor şi erau instruiţi în cazărmi speciale de către un maestru)

Aristocraţia romană conducătoare a exagerat caracterul spectacular al jocurilor, astfel prin plăcerea jocurilor aristocraţia romană a reuşit în mod deliberat să atragă atenţia maselor nemulţumite într-o direcţie nepericuloasă a evoluţiei problemelor psihosociale cu care se confrunta sclavagismul.

Bibliografie:

1. Cizek E., Istoria în Roma antică (Teoria şi poetica genului). Bucureşti: Teora, 1998.
2. Gibbon E. Istoria declinului și a prăbușirii imperiului roman. București: Editura Minerva, 1976.
3. Maskin N. I. Istoria Romei Antice. București, 1951.
4. Matei H.C.O istorie a Romei antice. Bucureşti: Editura Albatros, 1979.
5. Tudor D., Aricescu A. Enciclopedia civilizației romane. București: Editura Științifică și Enciclopedică, 1982.

PARTICULARITĂŢI ALE STUDIERII TEXTULUI NONLITERAR ÎN CADRUL ORELOR DE CULTURA COMUNICĂRII ŞI LIMBAJUL DE SPECIALITATE

Luca Aliona,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

***Keywords**: culture of communication and professional language, didactic methods, non-literary text, efficient learning, professional formation.*

***Abstract**. In the given article we enumerate the tipes of non-literary texts, some peculiarities of their studing within the course of culture communication and professional language and their further use for students professional formation.*

Studierea textului literar şi nonliterar, formarea competenţelor de lectură şi interpretare a lucrărilor de diferite stiluri funcţionale, precum şi a competenţelor de comunicare orală şi scrisă constituie unele dintre obiectivele de bază ale curriculum-ului naţional de limba şi

literatura română pentru ciclul liceal [6, 44 p.]. Structura conţinuturilor recomandate, prezentate în acest document, vizează: cultura comunicării şi limbajul poetic/artistic al textului, receptarea şi interpretarea textului literar (în clasa a X-a), structurarea, organizarea diverselor texte nonliterare şi literare, analiza textului literar din perspectiva istorico-literară/estetică şi hermeneutică (în clasa a XI-a), pentru a obţine, în final, o viziune de ansamblu asupra limbii ca fenomen în evoluţie şi ca instrument în creaţie (clasa a XII-a) [6, p.7]. Astfel, dat fiind specificul acestei discipline, procesul didactic la limba şi literatura română la treapta liceală se axează, în principal, pe formarea capacităţilor de receptare, înţelegere, interpretare şi analiză a textelor literare, iar compoziţiile şcolare solicitate elevilor – compunerea-naraţiune, compunerea de caracterizare a personajului literar, compunerea-paralelă, compunerea de sinteză, descrierea, compunerea-raţionament, eseul, în variatele lui forme, compoziţia-portret cultural etc. – concură, în ansamblu, la realizarea aceloraşi obiective. Doar un număr neînsemnat de ore sunt rezervate studierii textului nonliterar, a compunerii de utilitate socială, a limbajului publicistic şi informatic. Tocmai din aceste considerente, cursul de cultura comunicării şi limbajul de specialitate, disciplină predată în USEFS studenţilor anului I (semestrul I), îşi propune să perfecţioneze pregătirea lingvistică susţinută în anii precedenţi şi, în spiritul continuităţii, să completeze nevoia de informaţie, avînd drept finalitate formarea şi consolidarea deprinderilor şi competenţelor specifice pentru viaţă, în vederea integrării socioprofesionale a viitorilor absolvenţi ai universităţii.

Scopul prezentei lucrări este de a releva importanţa studierii textului nonliterar la orele de cultura comunicării şi limbajul de specialitate, tipul şi locul acestor conţinuturi în cadrul conceptual al disciplinei menţionate, precum şi unele recomandări practice de abordare didactică a acestor tipuri de texte. Demersul întreprins se bazează pe sugestiile metodologice şi ştiinţifice prezentate în sursele de specialitate, precum şi pe observaţiile efectuate şi experienţa acumulată în predarea ei.

Conform unor autori, textele studiate pot fi clasificate în patru categorii: texte pentru uz personal (literatura artistică, textele distractive şi de recreare); texte pentru uz public (documentele oficiale, informaţiile de utilitate socială); texte pentru uz profesional, adresate specialiştilor sau persoanelor competente în domeniu; texte pentru uz didactic (elaborate special pentru cel care învaţă) [6, p.11].

Adam J.-M., citat de Sămihăian F., Norel M. [9, p.119-120], consideră că, în funcţie de obiectivele lor, textele pot fi: narative – cele care au scopul de a povesti (romane, nuvele, schiţe), descriptive –care au scopul de a descrie (pasaje de roman, nuvelă, planşe anatomice, pasaje de ghid turistic), scenice sau „dialogale/conversaţionale” (piese de teatru, scene în textele epice, conversaţii „pe viu”), informative – care au obiectivul de a informa (unele articole de presă, rubrici de presă de tipul „meteo” sau „anunţuri”), explicative – care au scopul de a face să înţeleagă (manuale, unele texte ştiinţifice), injonctive – a indica modul de acţiune (reţete, prospecte), argumentative – care au scopul de a convinge (expuneri, prezentare de carte, editoriale, cronici şi comentarii de presă etc.).

Deşi există o vastă literatură didactico-ştiinţifică referitoare la metodele de învăţămînt în general [1, 3, 5, 7 ş.a.] şi la didactica limbii române în particular [4, 8, 9 ş.a.], atît în ciclul preuniversitar, cît şi în cel superior, puţine dintre ele vizează în exclusivitate specificul studierii textului nonliterar, accentul principal punîndu-se pe textul artistic.

Distincţia dintre textul literar şi cel nonliterar se face în funcţie de criteriul raportării acestuia la realitate. Textele literare constituie ficţiuni, chiar dacă pleacă de la realitatea pe care o reflectă, mai mult sau mai puţin. Ele transmit o impresie individuală, subiectivă, în

acest scop folosindu-se un limbaj afectiv, figuri de stil, exclamaţii, interogaţii, exprimarea eului. Textele nonliterare nu se referă la o realitate posibilă, ci la una existentă (un obiect, o persoană sau un proces din realitatea înconjurătoare), în legătură cu care se transmit informaţii, ele au un caracter obiectiv, nu au trăsături care să coloreze afectiv mesajul şi nu urmăresc scopul de a emoţiona receptorul. Spre deosebire de textele literare, care emoţionează, cele nonliterare pot doar să intereseze lectorul şi numai întîmplător să-l emoţioneze. Scopul textului nonliterar este informarea cititorului (ziarele, revistele, cataloagele, emisiunile informative radio şi TV), convingerea publicului (reclamele, publicaţiile şi emisiunile promoţionale, anunţul publicitar, discursurile electorale), satisfacerea unor necesităţi utilitare (mandatul poştal, factura, chitanţa, cartea de telefon, ghidul turistic), destinderea (publicaţiile cu specific, emisiunile radio şi TV).

Aria de cuprindere a nonliteraturii este foarte vastă, în această categorie încadrîndu-se şi textele ştiinţifice, ale căror caracteristici vizează obiectivitatea, folosirea cuvintelor cu sens denotativ, vocabularul specializat, neologic, neutru, claritatea stilului; şi textele juridico-administrative (legi, hotărîri judecătoreşti, regulamente, documente politice, corespondenţa oficială, memorii), care se disting prin sintaxa stereotipă, clişee lingvistice sau formule-tip, vocabular specializat, economie de limbaj; şi textele publicistice (ştiri, reportaje, anchete, interviuri, editoriale etc.), care au un caracter mai puţin rigid, fiind şi cele care se apropie, într-o măsură mai mare decît altele, de textele literare, fiind orientate spre evenimentul spectaculos, inedit, imediat, cu un impact direct asupra publicului cititor.

Totodată, în literatura de specialitate se operează şi cu noţiunile de texte ficţionale şi nonficţionale, distincţia însă nu este una absolută, deoarece în grupa textelor nonficţionale pot intra texte aflate la graniţa literaturii: amintiri, memorii, aforisme, scrisori, reportaje etc., iar în grupa celor ficţionale pot intra texte nonliterare (de ex. mitul). Şi textele nonliterare pot deveni literare. Astfel, telegramele, procesul-verbal, raportul de serviciu sunt cultivate de scriitori din cauza disponibilităţilor lor literare, în special umoristice. Ele servesc nu numai pentru a analiza opoziţia *literar / nonliterar*, dar şi ca material lingvistic din diverse puncte de vedere, mijloc de caracterizare a personajului, puncte de plecare în analize stilistice, în evidenţieri de corect-incorect etc.

Circa 50% din numărul total de ore alocate disciplinei „Cultura comunicării şi limbajul de specialitate” vizează tocmai studierea textelor nonliterare. Prezentăm cîteva dintre aceste conţinuturi:

- *Noţiuni de stilistică funcţională. Funcţiile limbii.*
- *Stil individual / stil funcţional. Calităţile generale şi calităţile particulare ale stilului. Tipologia greşelilor de stil individual: pleonasmul, tautologia, cacofonia, calcul lingvistic, dezacordul semantic şi căile de corectare a acestora.*
- *Caracteristicile stilurilor funcţionale ale limbii şi criteriile de delimitare a stilurilor. Elaborarea textelor în diferite stiluri.*
- *Elaborarea şi prezentarea unui discurs.*
- *Clasificarea generală a actelor oficiale. Modele de texte oficiale. Documentele organizatorico – administrative. Documentele de dispoziţie. Actele informative. Actele doveditoare. Actele privind personalul (fişa personală, autobiografia, curriculum vitae, referinţa, recomandarea).*
- *Corespondenţa oficială. Lucrări de corespondenţă neoficială şi alte mesaje.*

Conţinuturile teoretice sunt completate de texele nonliterare respective, insistîndu-se în mod deosebit asupra actelor privind personalul (autobiografia, curriculum vitae, referinţa, recomandarea, fişa personală) şi a altor acte oficiale necesare în activitatea profesională ulterioară (diferite tipuri de cereri, nota explicativă, nota informativă, procesul verbal, scrisoarea de intenţie şi alte tipuri de mesaje).

Activităţile didactice ale acestei discipline debutează, de obicei, cu o diagnoză atentă a grupei de studenţi (evaluare iniţială), realizîndu-se concomitent şi o apreciere a comportamentului lingvistic al fiecăruia. În elaborarea cursului s-a pus accent pe o viziune comunicativ-pragmatică, pe o abordare realistă a cunoştinţelor şi priceperilor dobîndite anterior, pentru formarea competenţelor de comunicare adecvate în orice împrejurare. Afară de conţinuturile orientate spre formarea cunoştinţelor şi priceperilor de organizare a procesului de comunicare în activitatea cotidiană şi, mai ales, profesională, se urmăreşte şi formarea unor competenţe specifice de redactare sau formulare a unor texte cu caracter funcţional şi utilitar, pentru o mai uşoară inserţie socioprofesională şi pentru o viziune mai pragmatică a universului specializării personale. Studiul limbii române, a tehnicilor de redactare funcţională şi utilitară, devine mijloc care permite adaptarea în societate prin vehicularea unui limbaj corect, coerent, propriu, impunînd corespunzător personalitatea utilizatorului acestuia. Se creează astfel posibilitatea receptării si producerii unei varietăţi de mesaje în mod corect, a folosirii unor instrumente de analiză a textului, precum şi integrarea cunoştinţelor şi a deprinderilor lingvistice si de interpretare în diferite situaţii specifice contextului socioprofesional.

Obiectivele educaţionale sunt centrate pe formarea de capacităţi proprii folosirii limbii în contexte concrete de comunicare. Se folosesc modelele consacrate, texte reprezentative pentru situaţia de comunicare vizată, activitatea de predare în sala de cursuri fiind asociată cu observarea în situaţii din afara clasei şi conversaţia, toate contribuind la însuşirea normelor de exprimare literară în limba română.

Unul dintre principiile predării este şi respectarea ordinii unităţilor de conţinut, deoarece există o interdependenţă a acestora, scopul fiind acela al receptării structurate a informaţiilor lingvistice, noţiunile teoretice constituind baza unor aplicaţii, abordate gradat, pentru a corecta asimilarea şi prelucrarea lor intelectuală de către studenţi.

Formarea competenţelor de receptare şi producere a textelor nonliterare impune aplicarea unui spectru larg de strategii de instruire, de multe ori îmbinarea metodelor tradiţionale cu cele moderne oferind profesorilor posibilitatea conceperii unor demersuri didactice variate, trezind astfel interesul studenţilor şi încurajîndu-le participarea la realizarea cu succes a actului educaţional. Printre activităţile, metodele şi tehnicile cele mai eficiente de predare-învăţare a textului nonliterar pot fi menţionate atît metodele consacrate, cum ar fi conversaţia euristică, exerciţiul, demonstrarea, cît şi cele moderne, active, cum ar fi scrierea liberă, Sinelgul, metoda „Ştiu/ Vreau să ştiu/ Am învăţat” ş.a.

Evident, diversitatea strategiilor didactice ce pot fi aplicate în studierea textului nonliterar este atît de mare, încît depăşeşte cadrul unui articol. Prezentăm în continuare algoritmele de aplicare a cîtorva dintre aceste metode şi tehnici, descrise în lucrările de specialitate destinate instruirii în instituţiile preuniversitare [9, p. 113-117], dar care, adaptate la specificul predării într-o instituţie de învăţămînt superior cu profil nefilologic, sunt utilizate cu succes şi în cadrul disciplinei noastre.

Învăţarea prin acţiune (learning by doing, John Dewey) constă în angajarea completă a studentului în acţiunea de învăţare. Se propun sarcini de tipul: „Redactează, după modelul dat,

o cerere adresată decanului facultăţii la care îţi faci studiile, prin care soliciţi eliberarea unei adeverinţe din care să rezulte că eşti student la USEFS. Adeverinţa îţi este necesară pentru a fi prezentată la locul de muncă al unuia dintre părinţii tăi”. Sau: „În baza modelului propus, redactează o notă explicativă adresată decanului facultăţii, prin care să prezinţi cauzele absenţelor tale de la ore”. O altă sarcină posibilă: „Respectînd părţile componente ale textului coerent, redactează un text-reportaj de la o competiţie sportivă la care ai asistat recent”.

Învăţarea prin descoperire (learning by discovery, Guilford) este o metodă care îl plasează pe student în situaţia unui explorator, profesorul ajutîndu-l să-şi formeze şi să-şi valorifice deprinderile de muncă intelectuală. Studenţii învaţă şi îşi consolidează deprinderile de consultare a dicţionarelor şi enciclopediilor; de înregistrare şi interpretare a unor date semnificative, de alcătuire a unor fişe în baza materialului studiat, de folosire a fişelor întocmite etc.

Metoda „termeni-cheie” este una care încurajează emiterea unor idei cît mai variate, contribuie la dezvoltarea imaginaţiei, transformîndu-i pe studenţi în coparticipanţi la actul învăţării. Profesorul alege 4-5 termeni-cheie din textul care urmează a fi studiat; formulează sarcina, adresînd-o frontal, de ex. „Alcătuiţi cîte un text în care veţi folosi următorii termeni”, îi încurajează pe aceştia în alcătuirea unor texte cît mai originale, în care să respecte însă anumite criterii de redactare a textului, stabilite împreună, în prealabil (de ex.: organizarea corectă, coerentă a ideilor în scris, utilizarea limbii literare, demonstrarea unor abilităţi analitice, ortografia, punctuaţia, aşezarea în pagină), se citesc, apoi se verifică şi se corectează textele scrise de studenţi.

În ceea ce priveşte textul oficial-administrativ, studierea acestuia este abordată prin parcurgerea a trei etape principale: prezentarea caracteristicilor textului funcţional respectiv şi a unui model; elaborarea, în baza modelului propus, a propriului text; analiza textului elaborat.

Metodele de evaluare utilizate sunt la fel de diverse, variind de la evaluarea orală, scrisă, practică, observarea directă a studentului, pînă la cele alternative (investigaţia, proiectul, portofoliul pe o temă propusă ş.a.). O importanţă deosebită, în această ordine de idei, îl are corectarea textelor elaborate de studenţi. Fie că este efectuată de profesor, fie de un student, fie prin dialog cu grupa, fie prin autoevaluare, corectarea se face la timp, pentru a evita decalajele dintre momentul scrierii şi cel al verificării, ea avînd un caracter sistematic şi încurajator.

În concluzie, menţionăm rolul definitoriu al cadrului didactic în conceperea şi realizarea unui demers educaţional atractiv, profesorul fiind obligat să cunoască şi să aplice noile orientări metodologice, care indică asupra cîtorva concepte de bază [6, p. 35]: parcurs educaţional explicit, structură didactică deschisă, comunicare interactivă, managementul timpului, realizare de obiective şi formare/dezvoltare de competenţe, gestionare cu randament a resurselor umane, aplicarea conştientă şi creativă a tehnologiilor educaţionale, realizarea unui feed-back nuanţat etc.

Bibliografie:

1. *Bocoş M. Didactica disciplinelor pedagogice. Un cadru constructivist. Piteşti: Paralela 45, 2007. 430p.*
2. *Bontaş I. Tratat de pedagogie. Bucureşti: Editura ALL, 2008. 416 p.*
3. *Cerghit I. Metode de învăţământ. Iaşi: Polirom, 2006*
4. *Costea O. Didactica lecturii – o abordare funcţională. Iaşi: Institutul European, 2006. 182p.*
5. *Ilie E. Didactica literaturii române. Iaşi: Polirom, 2008.*
6. *Limba şi literatura română. Curriculum pentru clasele a X-a – a XII-a. Chişinău: Ştiinţa, 2010. 44p.*

7. Negreţ-Dobridor, I., Didactica Nova. Bucureşti: Aramis, 2005. 384 p.
8. Norel M., Sâmihăian F. Didactica limbii şi a literaturii româneII. Bucureşti, 2011. 146 p.
9. Sâmihăian F., Norel M. Didactica limbii şi a literaturii române I. Bucureşti, 2011. 150 p.

RELAŢIILE PUBLICE ŞI ACTIVITATEA CLUBULUI SPORTIV CENTRAL „DINAMO”

Moroşan Raisa, Stratan Tudor, Moroşan Ion, Chiperi Anastasia,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *external image, sports club, parents of athletes, investigation and public relations advice.*
Abstract. *External audience appreciates quality sports offered by CSC "Dinamo". Most respondents advised young people attending the club in order to improve health and to improve the level of driving training. They advocate for continuous improvement of infrastructure and organizing several club competitions. Parents of athletes are covered by supporters of this sport entity.*

Actualitatea studiului. *Relaţiile publice* reprezintă funcţia managerială distinctivă, care contribuie la evaluarea continuă şi sistemică a opiniei publice în scopul creării, menţinerii ori modificării *imaginii organizaţiei*, pentru a obţine *sprijinul favorabil al publicului* [1]. Ele apar ca o modalitate de comunicare între o organizaţie şi publicul său. Relaţiile publice îi ajută pe manageri să cunoască atitudinile publicului şi să ia decizii corecte; totodată, ele ajută publicul să cunoască specificul organizaţiei şi să aibă încredere în aceasta [2]. Entităţile sportive nu sunt o excepţie în acest sens, fiind cointeresate în stabilirea şi menţinerea unor limite reciproce de comunicare cu publicul lor.

Publicul reprezintă „orice grup sau individ care este implicat într-un fel anume în viaţa unei organizaţii” [4]. Persoanele ce activează în cadrul entităţii sportive constituie *publicul intern* al acesteia. Ele sunt, simultan, reprezentanţi ai organizaţiei şi ai mediului în care se dezvoltă organizaţia. Sportivii aduc în Club normele de comportament, valorile, rolurile sociale şi reprezentările despre lume specifice sistemelor din care provin. Totodată, ei pot promova imaginea entităţii sportive în cadrul familiei şi în societate, creând anumite impresii despre ea, de care depinde prosperitatea sau falimentarea organizaţiei. *Părinţii* sportivilor constituie *publicul extern,* care poate promova imaginea pozitivă a clubului sau o pot denigra, atunci când sunt afectaţi de deciziile, politicile, practicile sau scopurile organizaţiei.

CSC „Dinamo” este unul dintre cele mai prestigioase cluburi sportive din Republica Moldova. El a educat 40 de participanţi la Jocurile Olimpice, dintre care 10 campioni şi 10 medaliaţi. În prezent, în club activează 15 profesori-antrenori, care educă 230 de sportivi. Dar în ultimii ani se face simţită reducerea numărului de sportivi, care vin să se antreneze în cadrul clubului, creşterea fluctuaţiei printre cei care se antrenează [3] .

Scopul lucrării constă în evaluarea opiniei publicului extern (reprezentat de părinţii sportivilor) despre activitatea CSC „Dinamo” şi elaborarea unor recomandări privind modalităţile de satisfacere a nevoilor publicului şi de câştigare a încrederii acestuia.

Obiectivele cercetării:

1. Anchetarea publicului extern interesat de activitatea entităţii sportive nominalizate.

2. Analiza şi evaluarea rezultatelor cercetărilor ştiinţifice şi elaborarea recomandărilor pentru managerii clubului, necesare pentru luarea unor decizii corecte şi crearea unor relaţii de încredere reciprocă şi sprijin mutual din partea publicului extern.

Pentru realizarea scopului lucrării a fost elaborat un chestionar, care a fost repartizat părinţilor sportivilor (n=50). Sportivii care şi-au atras părinţii în activitatea respectivă au vârsta cuprinsă între 6-21 de ani. Ei practică biatlonul, pentatlonul modern, judoul, înotul, taekwondo în cadrul CSC „Dinamo”.

Rezultatele cercetării ştiinţifice. La întrebarea nr.1, „Cui îi aparţine ideea alegerii acestui club?”, răspunsurile s-au repartizat astfel: părinţilor (60%), fiului (fiicei) 38%, colegilor (4%), vecinilor (2%).

La întrebarea nr.2, „De ce aţi ales acest club pentru copilul Dvs.?”, răspunsurile s-au repartizat astfel: are antrenori remarcabili (28%), are o reputaţie bună (22%), se află în vecinătatea domiciliului nostru (14%), este frecventat de mai mulţi prieteni (4%), le place acest sport (4%).

La întrebarea nr.3, „De cât timp fiul (fiica) Dvs. frecventează acest club?”, răspunsurile s-au repartizat astfel: 1-2 ani (50%), până la un an (24%), 3-5 ani (2%), peste 5 ani (14%).

La întrebarea nr.4, „Ce rezultate aşteptaţi de la fiul (fiica) Dvs., drept consecinţă a frecventării acestui club?”, răspunsurile s-au repartizat astfel: îmbunătăţirea stării de sănătate (48%), creşterea rezultatelor sportive (44%), participare în competiţii de rang înalt (6%); pregătirea pentru o activitate profesională ce ţine de pregătirea fizică a organismului (2%).

La întrebarea nr.5, „Sunteţi satisfăcut de nivelul dezvoltării fizice a fiului (fiicei) Dvs.?”, răspunsurile s-au repartizat astfel: da (88%), nu (6%), nu prea (6%).

La întrebarea nr.6 „Sunteţi satisfăcut de rezultatele sportive ale fiului (fiicei) Dvs.?”, răspunsurile s-au repartizat astfel: da (82%), nu (6%), nu prea (12%).

La întrebarea nr.7, „Care sunt relaţiile de colaborare a copilului Dvs. cu antrenorul ?”, răspunsurile s-au repartizat astfel: bune (98%), foarte bune (2%).

La întrebarea nr.8, „Sunteţi satisfăcut de condiţiile de antrenament ale fiului (fiicei) Dvs.?”, răspunsurile s-au repartizat astfel: da (56%), nu (4%), nu prea (40%).

La întrebarea nr.9, „I-aţi sfătui şi pe alţii să aleagă acest club pentru practicarea sportului?”, răspunsurile se repartizează astfel: da (98%), se abţin să răspundă (2%).

La întrebarea nr.10, „Care sunt aşteptările Dvs., privind activitatea acestui club sportiv?”, răspunsurile s-au repartizat astfel: îmbunătăţirea bazei tehnico-materială (44%), organizarea mai multor competiţii sportive (30%), o promovare mai insistentă a serviciilor oferite populaţiei în mass-media (12%), motivarea financiară a celor mai rezultativi sportivi (10%), mai multe panouri publicitare în oraş (2%), n-au aşteptări (2%).

Concluzii şi recomandări:

1. În cele mai frecvente cazuri, părinţii sunt cei care aleg Clubul SC „Dinamo” pentru practicarea sportului de către copiii lor, de aceea entitatea sportivă trebuie să menţină relaţii de colaborare cu acest public şi să studieze sistematic opiniile lui privind calitatea serviciilor pe care le oferă, pentru a-şi perfecţiona deciziile şi strategia de dezvoltare pe termen lung.

2. Părinţii apreciază activitatea clubului prin prisma calificării specialiştilor implicaţi în acordarea serviciilor sportive, considerând că el dispune de antrenori remarcabili şi o reputaţie bună, această afirmaţie fiind susţinută de 78% dintre respondenţi, ceea ce exprimă o realizare eficientă a managementului resurselor umane în cadrul acestei entităţi sportive.

3. Doar 25% dintre sportivi frecventează clubul mai mult de 3 ani, acesta fiind un rezultat modest, ceea ce dictează necesitatea folosirii unor pârghii eficiente de păstrare a contingentului selectat.

4. Aşteptările părinţilor sunt legate de posibilitatea de îmbunătăţire a stării de sănătate a copilului (48%) şi de creşterea rezultatelor sportive (44%), mai puţini (6%) sunt interesaţi de participarea lui în competiţii sportive de rang înalt şi de pregătirea pentru o activitate profesională ce ţine de pregătirea fizică a organismului (2%). Aceste rezultate denotă că părinţii sunt susţinătorii clubului şi necesită a fi atraşi mai insistent în activităţile lui cotidiene. Ar fi cazul ca, printre părinţi, să fie identificaţi şi posibilii sponsori ai lui.

5. Peste 82% dintre părinţi sunt satisfăcuţi de nivelul pregătirii motrice a copilului lor, ceea ce denotă calitatea înaltă a serviciilor sportive acordate tinerilor şi creează premise favorabile pentru îmbunătăţirea continuă a imaginii acestei entităţi sportive, a prosperităţii ei.

6. Mai mulţi părinţi (44%) nu sunt satisfăcuţi de condiţiile de antrenament ale copilului lor, ceea ce ar putea fi una dintre cauzele abandonului sportului de către tineri. Din acest considerent, îmbunătăţirea lor trebuie să devină un obiectiv operaţional pentru managerii clubului.

7. Majoritatea părinţilor (98%) îi încurajează şi pe alţi tineri să aleagă Clubul SC „Dinamo” pentru practicarea sportului, ceea ce denotă satisfacţia lor şi respectul faţă de această organizaţie, calitatea înaltă a serviciilor acordate populaţiei.

8. Părinţii sportivilor au aşteptări mari de la activitatea de perspectivă a clubului, exprimate astfel: îmbunătăţirea continuă a infrastructurii entităţii sportive, organizarea mai multor competiţii sportive, o promovare mai promptă a serviciilor sale, motivarea financiară a celor mai rezultativi sportivi.

9. Respondenţii nu au reiterat dezamăgiri cu privire la activitatea clubului, ceea ce exprimă indirect un management eficient al entităţii sportive.

Bibliografie:

1. Coman C. Relaţiile publice şi mass media. Bucureşti: Polirom, 2004. 272 p.

2. Coman C. Relaţiile publice: principii şi strategii. Bucureşti: Polirom, 2004. 272 p.

3. Moroşan R., Stratan T. Managementul imaginii CSC „Dinamo”. În: Materialele Conferinţei ştiinţifice internaţionale studenţeşti „Probleme actuale ale teoriei şi practicii culturii fizice”. Chişinău, 2014, p. 16-17.

4. Newsom D., Allan S., VanSlayke Turk J. Totul despre relaţiile publice (traducere în limba română). Iaşi: Polirom, 2003, p.139.

PARTICULARITĂŢILE PREGĂTIRII FIZICE SPECIFICE A TURIŞTILOR DE 13-14 ANI ÎN PROBA DE ORIENTARE SPORTIVĂ ÎNTR-UN CICLU ANUAL DE ANTRENAMENT

Onoi Mihail,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords*: special physical training, 13-14 years-old tourists, sports maze, sports orienteering, yearly training cycle, sports task, jogging, and training peculiarities.*

Abstract. *The sports orienteering task include long distances and varied embossed land. Thus, the physical training is basic for a sports orienteering practicing tourist, so that it determines the content of other training types. The physical training within the guidance task can be divided into: general physical training (GPT) and special physical training (SPT). The latter is directed on achieving the results in various guidance types (the guidance on a certain direction, optionally, on a marked route, etc.).*

Actualitatea temei. Pregătirea fizică specifică are un conţinut orientat în special spre dezvoltarea capacităţii de efort specific turismului, precum şi a calităţilor motrice prioritar şi diferenţiat implicate, determinând, în ultimă instanţă, randamentul specific. Pregătirea fizică se realizează „cu mijloace strict specializate, care dezvoltă combinaţiile de calităţi prioritar determinate de particularităţile ramurii de sport, de grupele musculare angajate în efort, de tipul solicitării etc.” [1, p. 76].

Pregătirea fizică specifică este analizată de Dragnea C., Teodorescu S. [2, p. 287] ca un „proces de prelucrare selectivă a marilor funcţiuni şi a motricităţii în concordanţă cu caracteristica efortului specific fiecărui sportiv, corespunzător cerinţelor performanţei”.

După vârsta de 10-14 ani, până aproape de 18 ani, în funcţie de ramurile de sport practicate, multilateralitatea pregătirii se va restrânge treptat, astfel încât aceasta „din generală va devine orientată, în conformitate cu cerinţele specifice ale sportului respectiv” [1, p. 58].

Pregătirea fizică specială în proba de orientare sportivă este reprezentată de alergare prin pădure cu ocolirea obstacolelor naturale – a mlaştinilor, rîurilor, depresiunilor şi altor obstacole ce pot fi întîlnite [3, 5].

Scopul lucrării constă în perfecţionarea procesului de pregătire fizică specifică a turiştilor de vîrstă gimnazială în cadrul probei de orientare sportivă.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza literaturii ştiinţifico-metodice de specialitate privind pregătirea fizică specifică a turiştilor de 13-14 ani în proba de orientare sportivă într-un ciclu anual de antrenament.
2. Argumentarea şi verificarea experimentală a pregătirii fizice specifice a tinerilor turişti de (13-14) ani ce practică proba de orientare sportivă.

Metodele de cercetare. Pentru atingerea scopului şi realizarea obiectivelor, au fost utilizate următoarele metode de cercetare: analiza literaturii ştiinţifico-metodice de specialitate; observaţia pedagogică; testarea pregătirii fizice specifice; experimentul pedagogic; metoda statistico-matematică de prelucrare a datelor.

Subiecţii cercetaţi. În experiment au fost incuşi turişti cu vîrsta de 13-14 ani. Numărul de subiecţi cercetaţi în fiecare grupă a fost de 15 fete şi 10 băieţi.

Baza de experiment a fost Liceul Teoretic „C. Negruzzi” (grupa experimentală) şi Liceul Teoretic „Petru Movilă” (grupa martor).

Copiii liceului „Petru Movilă” şi-au desfăşurat activitatea conform unei programe de antrenament cu mijloace tradiţionale, iar elevii liceului „C. Negruzzi” au fost incluşi în realizarea unei programe elaborate de noi, axate pe tehnicile preluate din proba „labirintului sportiv”.

Rezultatele cercetării. În turism, ca şi în alte probe de sport, atingerea rezultatelor înalte nu este posibilă fără o pregătire fizică permanentă, care alcătuieşte baza antrenamentului sportiv şi totodată este indisolubil legată de fortificarea şi ridicarea nivelului capacităţilor funcţionale ale organismului.

Pregătirea fizică specifică reprezintă o componentă a educaţiei fizice, adaptată la particularităţile tipului de turism practicat. Mijloacele pregătirii speciale se realizează prin educarea abilităţilor necesare turistului [4, p. 28].

Odată cu dezvoltarea orientării ca probă de sport, au fost înaintate cerinţe pentru pregătirea fizică, atît generală, cît şi specială. Hărţile exacte şi detaliate, respectarea principiilor sportive în procesul planificării traseelor, apariţia noilor discipline, în particular a microorientării, au condus la faptul că capacităţile fizice ale turistului ce practică orientarea sportivă joacă un rol hotărîtor pentru obţinerea unor rezultate înalte.

În continuare, vom compara valorile medii ale rezultatelor înregistrate la probele fizice specifice ale turiştilor de vîrstă gimnazială din cele două licee supuse experimentului.

Alergarea la proba de orientare sub formă de labirint cu 16 PC (sec) băieţi/14 PC fete este o probă nouă pentru Republica Moldova, în special pentru cele două grupe ce au fost supuse experimentului. Pentru acest test s-au alcătuit două hărţi speciale: una pentru băieţi şi una pentru fete, a fost întocmit un traseu, pe care subiecţii trebuiau să-l parcurgă.

Din Tabelul 1 şi Figura 1 se poate observa că valorile obţinute se prezintă astfel: la etapa iniţială, pentru băieţi şi fete valorile sunt nesemnificative, băieţii înregistrînd 352,20±4,66 sec (grupa martor) şi 350,81±7,58 sec (grupa experimentală), iar fetele 309,76±7,18 sec (grupa martor) şi 310,05±6,93 sec (cea experimentală). Pe parcursul unui ciclu anual de antrenament, grupa experimentală a utilizat în procesul de pregătire elemente din tehnica „labirintului sportiv”, ceea ce a condus la îmbunătăţirea rezultatelor atît în proba respectivă, cît şi în alte forme de orientare. Odată cu utilizarea acestora, s-au îmbunătăţit majoritatea formelor de pregătire a tinerilor turişti, în special de pregătire fizică specială.

Tabelul 1. Analiza comparativă a indicilor iniţiali şi finali la proba de orientare sub formă de labirint cu 16 PC băieţi/14 PC fete în cadrul experimentului pedagogic (fete n=15; băieţi n=10)

Teste pentru PFS	Grupe şi statistica	Fete		Semnificaţia statistică		Băieţi		Semnificaţia statistică	
		Indicii iniţiali $\overline{X} \pm m$	Indicii finali $\overline{X} \pm m$	t	P	Indicii iniţiali $\overline{X} \pm m$	Indicii finali $\overline{X} \pm m$	t	P
Alergare la proba de labirint cu 14 PC (s)	E	310,05±6,93	280,64±6,00	4,77	<0,001				
	M	309,76±7,18	306,75±7,00	0,45	>0,05				
	t	0,03	2,83	-	-				
	p	>0,05	<0,01	-	-				
Alergare la proba de labirint cu 16 PC (s)	E					350,81±7,58	324,94±5,49	4,82	<0,001
	M					352,20±4,66	349,86±6,63	0,50	>0,05
	t					0,16	2,89	-	-
	p					>0,05	<0,01	-	-

Notă: E –gr. exp. Fete - n -15, f – 14: P - 0,05; 0,01; 0,001. Fete –15 , f – 28: P - 0,05; 0,01; 0,001.
M – gr. martor. t - 2,145; 2,977; 4,140 t - 2,048; 2,763; 3,674
E –gr. exp. Băieţi – n - 10, f - 9: P - 0,05; 0,01; 0,001. Băieţi – 10, f-18: P - 0,05; 0,01; 0,001.
M – gr. martor. t - 2,262; 3,250; 4,781 t - 2,101; 2,878; 3,922

La testările finale, datorită utilizării continue a „labirintului sportiv” şi a metodelor deja existente, s-au obţinut următoarele rezultate pentru băieţi: grupa martor – 349,86±6,63 sec, iar grupa experimentală – 324,94±5,49 sec; fete, grupa martor – 306,75±7,00 sec, iar grupa experimentală – 280,64±6,00sec.

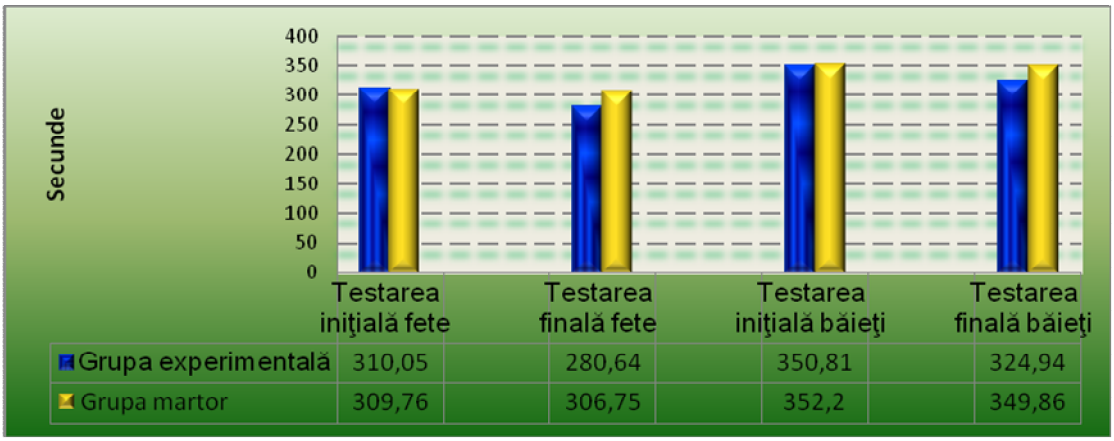


Fig. 1. Reprezentarea grafică a rezultatelor la alergare - proba de labirint cu 14 PC (fete) şi 16 PC (băieţi) i (media aritmetică) (fete n=15; băieţi=10)

Din rezultatele obţinute se poate vedea că, în grupa experimentală, atît fetele, cît şi băieţii au înregistrat rezultate semnificative: t=4,82, P<0,001 pentru băieţi şi t=4,77, P<0,001 pentru fete, datorită elementelor utilizate în procesul de antrenament, atît în sala de sport, cît şi în afara ei.

Alergare pe distanţă scurtă pe o anumită direcţie 0,85 km cu 7 PC pentru fete şi 1,12 km cu 9 PC pentru băieţi (Tabelul 2 şi Figura 2). Acest tip de orientare urmăreşte scopul de a găsi într-un timp cît mai scurt un număr anumit de puncte de control, care sunt stabilite pe hartă, într-un tempou ridicat, prin ocolirea obstacolelor naturale (vegetaţie, forme de relief macro-, mezzo- şi micro- etc.). Rezultatul este apreciat în timp şi înregistrat pentru parcurgerea distanţei, în cazul nostru – 0,85 km şi, respectiv, 1,12 km. Ordinea punctelor de control ce sunt stabilite pe hartă trebuie respectată cu stricteţe. Dacă sportivul a încălcat ordinea de găsire a punctelor de control sau a trecut peste un punct, rezultatul se anulează. Distanţa, de obicei, are forma unui cerc închis, deoarece startul şi finişul se instalează în acelaşi loc. Pe parcursul competiţiei, participanţii trebuie să respecte mai multe reguli, a căror încălcare poate conduce pînă la descalificare [163, p.175].

La etapa iniţială, rezultatele demonstrate de către subiecţi sunt nesemnificative, aceştia înregistrînd următorii indici: băieţii din grupa martor 1334,46±75,31, iar cei din grupa experimentală – 1336,53±77,35.

Traseul parcurs de cele două grupe (băieţi) a fost de 1.12 km, pe parcursul lui au fost amplasate 9 puncte, subiecţii avînd la dispoziţie un timp de control de 60 minute.

Pe parcursul experimentului, în grupa supusă cercetării s-a implementat metoda orientării sub formă de labirint în toate perioadele de pregătire, dar cu accent pe cea pregătitoare (de iarnă), ceea ce a condus în final la următoarele rezultate: băieţii din grupa martor – 1302,26±57,90, cei din grupa experimentală – 1065,11±55,38. Se observă o diferenţă semnificativă, care, după cum am menţionat, se datorează implementării programei speciale de antrenament.

Tabelul 2. Analiza comparativă a indicilor iniţiali şi finali la alergarea pe distanţă scurtă pe o anumită direcţie 0,85 km cu 7 PC pentru fete şi 1,12 km cu 9 PC pentru băieţi în cadrul experimentului pedagogic (fete n=15; băieţi n=10)

Teste pentru PFS	Grupe şi statistica	Fete		Semnificaţia statistică		Băieţi		Semnificaţia statistică	
		Indicii iniţiali $\overline{X}$ + m	Indicii finali $\overline{X}$ + m	t	P	Indicii iniţiali $\overline{X}$ + m	Indicii finali $\overline{X}$ + m	t	P
Alergare distanţă scurtă pe o anumită direcţie 0,85 km cu 7 PC (s)	E	1002,79±67,38	738,21±42,49	4,69	<0,001				
	M	997,81±61,00	923,02±51,37	1,39	>0,05				
	t	0,05	2,77	-	-				
	p	>0,05	<0,01	-	-				
Alergare distanţă scurtă pe o anumită direcţie 1,12 km cu 9 PC (s)	E					1336,53±77,35	1065,11±55,38	4,96	<0,001
	M					1334,46±75,31	1302,26±57,90	0,60	>0,05
	t					0,02	2,96	-	-
	p					>0,05	<0,01	-	-

Notă: E –gr. exp. Fete - n -15, f – 14: P - 0,05; 0,01; 0,001. Fete –15 , f – 28: P - 0,05; 0,01; 0,001.
M – gr. martor. t - 2,145; 2,977; 4,140 t - 2,048; 2,763; 3,674
E –gr. exp. Băieţi – n - 10, f - 9: P - 0,05; 0,01; 0,001. Băieţi – 10, f-18: P - 0,05; 0,01; 0,001.
M – gr. martor. t - 2,262; 3,250; 4,781 t - 2,101; 2,878; 3,922

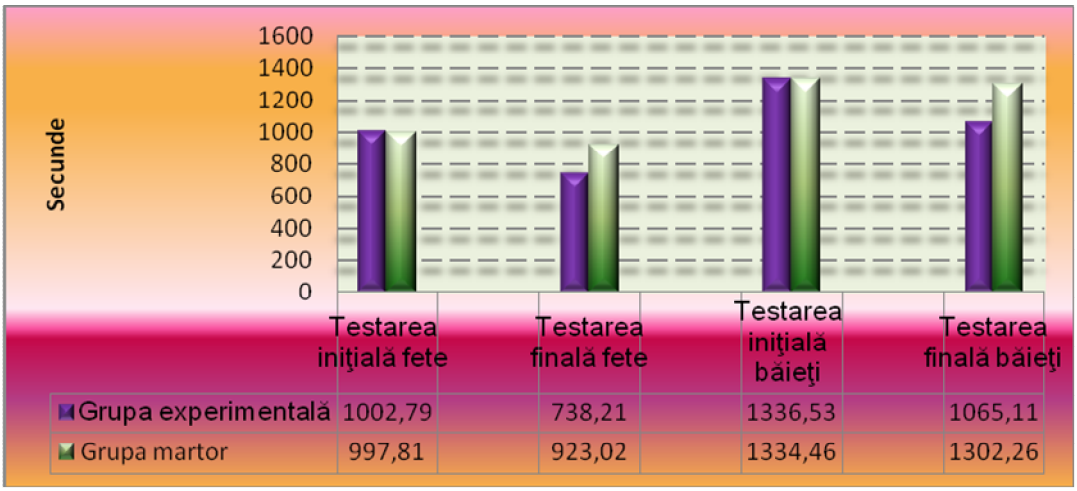


Fig. 2. Reprezentarea grafică a mediei rezultatelor la proba de alergare pe o anumită direcţie, distanţă scurtă 0,85 km cu 7 PC (fete) şi 1,12 km cu 9 PC (băieţi)

Pentru fete sunt caracteristice rezultate similare: la etapa iniţială media valorilor pentru grupa experimentală este de 1002,79 sec, cu o abatere standard de 67,38, iar pentru grupa martor - o medie a valorilor de 997,81 sec, cu o abatere standard de 61,00. Coeficientul de variabilitate calculat la acest moment indică o valoare de 6,72% pentru grupa experimentală şi 6,11% pentru grupa martor, arătînd faptul că ambele grupe au un grad mare de omogenitate.

Traseul parcurs de cele două grupe (fete) a fost de 0.85 km, pe parcursul lui au fost amplasate 7 puncte, sportivele avînd la dispoziţie un timp de control de 60 minute.

La testarea finală, media valorilor grupei experimentale (fete) este de 738,21 sec, cu o abatere standard de 42,49, iar cele ale grupei martor 923,02 sec, cu o abatere standard de 51,37. Coeficientul de variabilitate calculat la acest moment indică pentru grupa experimentală o valoare de 5,75 % şi pentru grupa martor 5,56 %, ceea ce demonstrează că gradul de dispersie a rezultatelor este mic, ambele grupe fiind omogene. Testul Student calculat la T indică o valoare de 2,77, fapt ce demonstrează că între cele două grupe există diferenţe semnificative pentru un prag de semnificaţie de P<0,01. Comparativ cu testările iniţiale, grupa experimentală are un progres de 264,58 sec, iar grupa martor de 74,79 sec.

Concluzii

1. Analiza teoretică şi generalizarea datelor literaturii ştiinţifico-metodice de specialitate privind problema pregătirii fizice specifice a turiştilor de 13-14 ani în proba de orientare sportivă într-un ciclu anual de antrenament demonstrează că, în prezent, programele de antrenament conţin elemente depăşite şi nu au o orientare bine determinată în vederea unei pregătiri integrale bazate pe elemente inovaţionale, conţinînd foarte puţine concretizări care să permită o evoluţie a tuturor tipurilor de pregătire a turiştilor, inclusiv a pregătirii fizice speciale.

2. Aplicarea în cadrul cercetării pedagogice a elementelor din „labirintul sportiv” în diverse compartimente de pregătire şi în toate perioadele unui macrociclu, dar în special în cea pregătioare (de iarnă), a produs schimbări esenţiale în pregătirea fizică specială.

Rezultatele cercetării dovedesc eficienţa metodelor noi de antrenament aplicate în toate etapele de pregătire, dar cu accent pe perioada pregătitoare, ce depinde în mare măsură atît de eforturile antrenorului, cît şi de cele ale sportivilor, cei din urmă demonstrînd diferenţe semnificative ale indicilor la probele de pregătire fizică specială în favoarea grupei experimentale (P<0,05 - 0,001): fetele din grupa experiment au obţinut rezultate semnificative la ambele teste (t=4,77, P<0,001; t=4,69, P<0,001), aceiaşi indici au fost înregistraţi şi de băieţi (t=4,82, P<0,001; t=4,96, P<0,001).

Bibliografie:

1. Dragnea A., Bota A. Teoria activităţilor motrice. Bucureşti: Didactică şi Pedagogică. 1999, p.58; 76

2. Dragnea C., Teodorescu S. Teoria Sportului. Bucureşti: FEST, 2002. 287 p.

3. Аппенянский А. Физическая тренировка в туризме. Москва, 1989. 123 с.

4. Ганопольский В., Власов А., Дрогов И. Туризм и спортивное ориентирование. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 28 с.

5. Городилова Л. Физическая подготовка школьников 4-6 классов средствами спортивного ориентирования и туризма во внеурочных занятиях. В: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Москва: ФЦДЮТиК, 2007. с. 43.

ANALIZA ATITUDINII MASTERANZILOR PRIVIND IMPLEMENTAREA METODELOR INTERACTIVE LA CURSUL „MANAGEMENT, TRAINING ŞI TEAMBUILDING ÎN CULTURA FIZICĂ”

Surjicov Aliona,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *teambuilding, evaluation, teacher, testing, rules.*
Abstract. *Learning to work as part of a diverse team and understanding a wide range of students are important skills for employability in management of sports.*

Actualitatea temei. La etapa actuală, activităţile de training reprezintă nişte metode interactive de instruire, deoarece piaţa forţei de muncă solicită angajarea unor specialişti cu un înalt nivel de pregătire profesională, flexibili la schimbări şi orientaţi spre utilizarea diverselor forme de perfecţionare profesională.

Studiul dat, analizează atitudinea masteranzilor privind implementarea şedinţelor de training în cadrul cursului „Management, training şi teambuilding în cultura fizică”.

Potrivit DEX-ului *„Atitudinea”* reprezintă modalitatea de raportare comportamentală cognitivă şi afectivă la diferite aspecte ale realităţii. Ea face parte din structura psihică a caracterului, exprimînd implicit aderarea la anumite valori morale [4, p.69].

Prin urmare, unul dintre scopurile fundamentale ale educaţiei este formarea la studenţi a unor atitudini corespunzătoare valorilor morale şi civice.

În acest context, activitatea de training reprezintă o provocare continuă, o aventură a cunoaşterii şi interacţiunii umane, o combinaţie între efortul dezvoltării personale, pasiune, intuiţie şi mai ales o ocazie de a dărui celorlalţi experienţe transformaţionale şi de a primi în schimb experienţele lor [3, p.140].

Menţionăm că studiile psihologice au demonstrat că studenţii înregistrează mai multe performanţe atunci când instruirea se desfăşoară într-un mediu favorabil creativităţii.

Abordînd problema dată, C. Cucoş consideră că o condiţie esenţială este şi „lipsa oricăror tipuri de riscuri” [1, p. 74].

Aşadar, într-un mediu psihologic protejat studenţii lansează întrebări, îşi expun opiniile fără frica de a părea ridicoli. Acest deziderat este valabil pentru creşterea eficienţei activităţilor în echipe - jocul de rol, discuţia în grup, exerciţiile, chestionarul, testul etc. [2, p.32].

Ipoteza cercetării. La realizarea cercetării s-a presupus că aplicarea metodelor interactive în procesul de instruire a masteranzilor la cursul „Management, training şi teambuilding în cultura fizică” va contribui substanţial la dobîndirea competenţelor profesionale în domeniu.

Scopul cercetării constă în analiza amplă a atitudinii masteranzilor privind implementarea metodelor interactive în procesul de instruire şi obţinerea competenţelor profesionale.

Sarcinile cercetării:

1. Studierea teoriei şi practicii activităţilor de training.
2. Aprecierea atitudinii masteranzilor privind implementarea activităţilor de training în procesul de instruire la cursul nominalizat.
3. Argumentarea experimentală a eficienţei trainingurilor în pregătirea masteranzilor.

Metodele utilizate în cercetarea pedagogică. Pentru realizarea sarcinilor cercetării au fost aplicate următoarele metode de cercetare: analiza literaturii ştiinţifico-metodice de specialitate, observaţia pedagogică, analiza borderourilor de examinare şi registrelor de evidenţă, experimentul pedagogic, metoda statistico-matematică de prelucrare şi interpretare a datelor înregistrate.

În perioada anilor 2008-2011, cursul „Management, training şi teambuilding în cultura fizică” destinat masteranzilor de la specialitatea Managementul Culturii Fizice a fost realizat în baza curriculum-ului universitar aprobat la data de 03.11.2008, cu un număr de 150 de ore: 10 ore - seminarii, 40 ore - prelegeri şi 110 ore - lucru individual.

Pentru anii de studii 2011-2012 a fost creat şi implementat un curriculum universitar experimental, care propune desfăşurarea orelor practice sub formă de şedinţe de training în număr total de 10 ore.

În această perioadă, s-a urmărit şi analizat nivelul de manifestare a opiniei masteranzilor faţă de metodele interactive de instruire, precum şi influenţa participării active sau pasive a acestora în cadrul orelor teoretice şi practice.

S-a constatat că aceste metode le formează specialiştilor în domeniu competenţe psihosociale şi manageriale care le asigură o carieră de succes.

În continuare, sunt prezentate rezultatele observaţiilor pedagogice şi ale experimentului pedagogic realizate în perioada anilor de studii 2008-2012.

În perioada 2008-2009 dintr-un număr total de 25 masteranzi s-au manifestat activ la prelegeri 56% şi la seminare 64%. O manifestare pasivă a subiecţilor s-a înregistrat la prelegeri - 44%, iar la seminare - 36%.

Astfel, este evidentă o manifestare activă a masteranzilor atît la prelegeri, cît şi la seminarii. Prezentăm grafic datele în Figura 1.

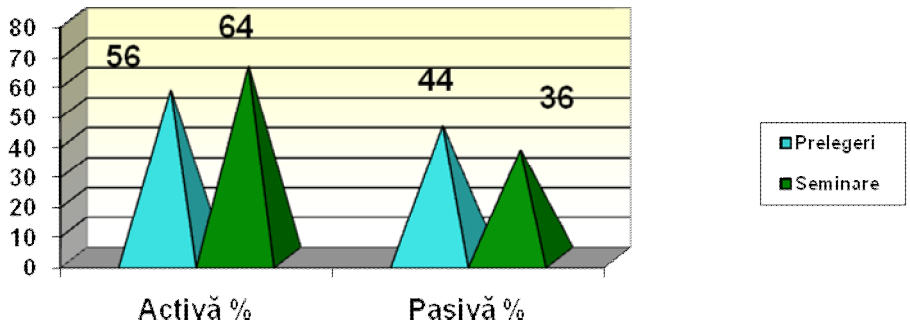


Fig. 1. Masteranzii la curs în anii de studii 2008-2009

În anii de studii 2009-2010 a fost analizat comportamentul a 21 de masteranzi ce s-au manifestat activ la prelegeri - 43%, la seminarii - 48%. O manifestare pasivă a subiecţilor s-a observat în cadrul prelegerilor - 57%, la seminarii - 52%.

Subiecţii cercetaţi au menţionat că şi-ar dori mai multe activităţi interactive, ce le-ar favoriza aprofundarea cunoştinţelor teoretice. Reprezentarea grafică a datelor este redată în Figura 2.

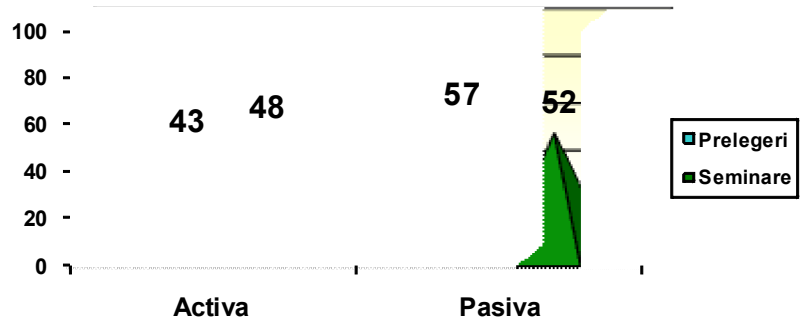


Fig. 2. Masteranzii la curs în anii de studii 2009-2010

Pentru anii de studii 2010-2011 un număr de 22 masteranzi, reprezentînd *grupul martor*, au participat activ la seminarii în proporţie de 42%, iar la prelegeri - 32%. În ce priveşte manifestarea pasivă s-a înregistrat 68% în cadrul prelegerilor şi 58% - la seminarii. Prin urmare se observă că în procesul de instruire masteranzii nu demonstrează un interes sporit faţă de conţinut, dat fiind caracterul teoretizat. Reprezentăm grafic datele în Figura 3.

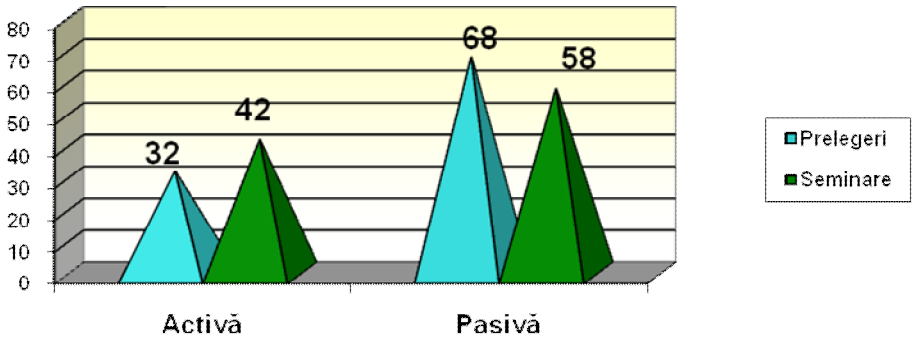


Fig. 3. Masteranzii (grupa martor) la curs în anii de studii 2010-2011

Consecinţa negativă înregistrată, precum şi chestionarea subiecţilor implicaţi în procesul de studiu, a impus efectuarea anumitor modificări în conţinutul cursului „Management, training şi teambuilding în cultura fizică”, în vederea sporirii interesului masteranzilor implicaţi în cercetare.

Pentru anul de studii 2011-2012, în procesul instructiv al masteranzilor selectaţi ca fiind *grupa experimentală* a fost implementat un nou curriculum, în care cele 10 ore practice au fost desfăşurate conform standardelor şedinţelor de training.

Dintr-un număr total de 22 masteranzi supuşi experimentului la prelegeri s-au manifestat activ 74%, iar la seminarii 86%. În cadrul prelegerilor s-a înregistrat o manifestare pasivă la 26% dintre aceştia, iar la seminarii - la 14%.

Din datele prezentate în Figura 4 se observă o manifestare activă la curs a subiecţilor ca urmare a conţinutului tematic şi a metodelor interactive aplicate. E vorba de şedinţele de training folosite în desfăşurarea procesului instructiv-educativ.

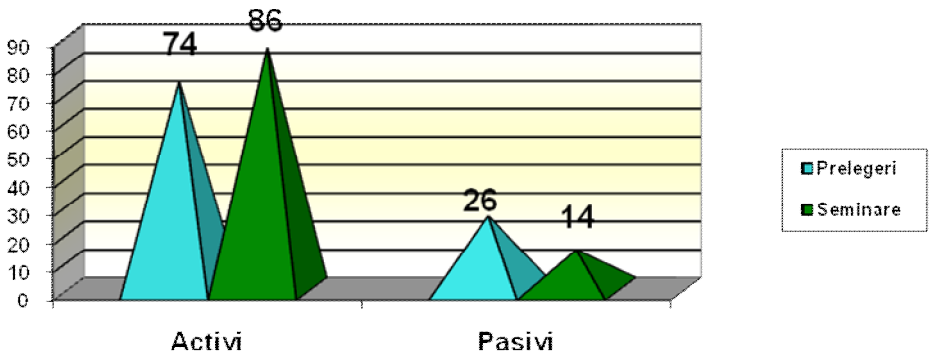


Fig. 4. Masteranzii grupei experimentale la curs în anii de studii 2011-2012

Analizînd rezultatele obţinute de grupele implicate în cercetare consemnate în Figura 5, remarcăm manifestarea sporită a grupei experimentale în raport cu grupa martor, diferenţa constituind 42% la prelegeri şi 44% - la seminarii.

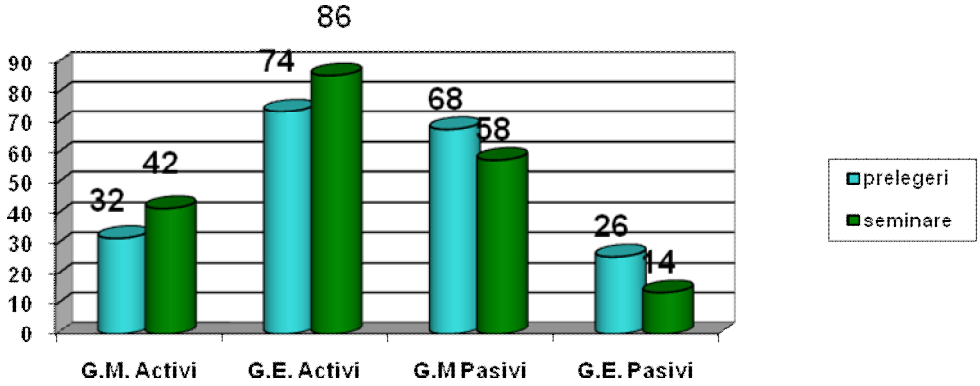


Fig. 5. Analiza comparativă a rezultatelor obţinute de către masteranzi

Concluzii

Atitudinea masteranzilor cercetaţi la implementarea metodelor interactive în procesul de instruire la cursul „Management, training şi teambuilding în cultura fizică”, realizat pe parcursul anilor 2008-2012, ne-a permis trasarea următoarelor concluzii:

1. S-au depistat lacunele existente în conţinutul curriculum-ului universitar existent la cursul nominalizat şi a fost elaborat un curriculum universitar experimental, care are drept scop utilizarea unor strategii didactice moderne care vor spori interesul specialiştilor din domeniu.
2. Aplicarea noului conţinut al cursului „Management, training şi teambuilding în cultura fizică” a înregistrat o diferenţă de manifestare activă a masteranzilor la ore de 42% la prelegeri şi de 44% - la seminarii.

Bibliografie:

1. Cucoş C. Pedagogie. Iaşi: Polirom, 2005, p. 74.
2. Dumitru I. Al. Consilierea psihopedagogică. Iaşi: Polirom, 2008, p. 32.
3. Prodan A., Strategii şi tehnici de optimizare a specialistului de cultură fizică. În: Cultura fizică: probleme ştiinţifice ale învăţământului şi sportului: Materialele conferinţei ştiinţifice internaţionale. Chişinău: USEFS, 2012, p. 140-143.

STUDIU ASUPRA OLIMPISMULUI ROMÂNESC

Urichianu Toma Sanda,
Universitatea Ecologică, Bucureşti, România
Urichianu Bogdan Andrei,
Universitatea de Medicină şi Farmacie ”Carol Davilla”, Bucureşti, România
Palaga Călin,
Academia de Poliţie „Alexandru Ioan Cuza”, Bucureşti, România

Keywords: *olympism, Centenary, champion, the Romanian, Olympic movement.*
Abstract. *In this third millennium, a champion is born, in fact, more often in a laboratory, not by natural selection was often delegated machinery of show business to do things that ordinary people are forbidden a priori. In September 2014 Romania celebrates 100 years by honoring and glorifying olympism champions and coaches, both Romanian Olympic Foundation whose president is Ion Tiriac and where he was invited Prime Minister Victor Ponta and the Romanian Athenaeum where Olympic Committee president and Romanian Sports invited the International Olympic Committee, President Thomas Bach and Romanian, President Traian Basescu. During the centenary was 4 Romanian who were part of the international Olympic movement, people who have made a great contribution to the development of our country and the Olympics with athletes and coaches made 302 possible winning Olympic medals.*

Introducere.

În septembrie 2014, România a sărbătorit 100 de ani de olimpism prin omagierea şi glorificarea campionilor şi antrenorilor care au contribuit la dezvoltarea olimpismului în ţara noastră şi au făcut posibilă câştigarea a 302 medalii olimpice.

Scopul acestui studiu consta în încercarea de a argumenta contribuţia României la apariţia şi dezvoltarea mişcării olimpice pe plan naţional şi internaţional şi, de asemenea, în evidenţierea contribuţiei olimpicilor români la ridicarea prestigiului mondial prin cucerirea de medalii olimpice.

Metodele de cercetare folosite sunt: analiza teoretică a literaturii ştiinţifice de specialitate, metoda istorică; metoda comparării şi a analizei sistematice.

Organizarea studiului. Retrospectiva Jocurilor Olimpice antice este atribuită prin legendele antice despre istoria Olympiei, lui Zeus, Hercules sau Apollo. Totuşi istoricii greci susţin că apariţia Jocurilor se datorează lui Hercules, fiul lui Zeus, care a fost întemeietor al Jocurilor din Olympia şi care le-a organizat începând cu anul 776 î.Hr. şi până în 395 d.Hr., când au fost interzise, considerându-se a fi păgâne [5].

Renaşterea Jocurilor Olimpice. În 1601, capitanul Robert Dover organizează “Cotswold Games”, Jocurile olimpice engleze, în timpul regelui Iacob I. Jocurile cuprindeau întreceri de lupte, scrimă, alergări, aruncări şi sporturi cu mingea [3].

În 1850, Jocurile Olimpice au continuat în Regatul Unit şi vor fi organizate de dr. William Penny Brookes, la lupte, tir şi probe din atletism.

După anul 1700, în Germania s-au organizat Jocurile Olimpice germane, de către Friederich Guts Muths.

Ideea restaurării Jocurilor Olimpice moderne a reaparut şi în 1836, când un grup de eruditi şi entuziaşti greci au propus ministrului de interne Ioan Coletti organizarea anuală a Jocurilor Olimpice la 25 martie (Ziua naţională a Greciei) la Atena, Tripoli, Missolonghi şi Idra, pentru a reaminti eliberarea de sub jugul otoman.

În 1844, în Canada au avut loc Jocuri Olimpice cu probe din atletism.

20 de ani mai târziu, ideea de renaştere olimpică a avut-o şi Evanghelie Zappa (1800-1865), născut în comuna Lampobo din provincia otomană Epir, actualmente în Albania. A emigrat în Ţara Românească, devenind cetăţean român din 1844 şi s-a stabilit în comuna Broşteni, Ialomiţa, la 60 km de Bucureşti. În 1853 a avut primele preocupări despre renaşterea Jocurilor Olimpice şi îi propune prietenului său apropiat Dimitrie Bolintineanu să facă două călătorii de documentare la Olympia. În prima jumătate a anului 1856, moşierul vlah E. Zappa trimitea din Bucureşti, regelui Otto de Bavaria al Greciei şi guvernului, propunerea reînfiinţării Jocurilor Olimpice la Atena. În aşteptarea unui raspuns, el organizează la Bucureşti, Jocurile cu întreceri de alergări, gimnastică, trântă, box, călărie, oină şi dansuri populare româneşti. Pe 15 august 1858, regele a emis decretul prin care primea darul lui E. Zappa, de 3.000 de galbeni şi se însărcina cu organizarea Olimpiilor (concursuri şi expoziţii).

Prima ediţie a jocurilor iniţiate de Evanghelie Zappa a avut loc la 15 noiembrie 1859, la Atena. Au fost incluse probe de alergare de 200, 400 şi 800 de metri, sărituri, aruncări, întreceri hipice, dar şi concursuri literare şi folclorice. Au mai fost organizate expoziţii cu premii pentru produse industriale şi agricole. Manifestările s-au desfăşurat în pieţele Ludovic, Libertăţii, a teatrului (Kogia), a primăriei etc. cu participarea a peste 300 de concurenţi şi 30 000 de spectatori. Pe lista învingătorilor s-au numărat Dimitrie Atanasiu, încoronat în proba de viteză (probabil alergare 200 de metri) şi Constantin Cristu la aruncări, posibil din România, după nume. Competiţia a avut un modest caracter internaţional. Au fost acordate premii în bani, aşa cum a dorit Evanghelie Zappa, între 50 şi 280 de drahme şi, desigur, cununa de măslin, traditională, pentru “olimpionici”.

În 1862, Evanghelie Zappa a mai făcut un demers în vederea popularizării ideii Jocurilor Olimpice moderne, prin apariţia la Bucureşti a unei publicaţii "Societatea Olimpică română". Jocurile au fost reluate în 1870, în condiţii mai bune şi apoi organizate din 5 în 5 ani. Dar Grecia acelor ani era o ţară mică şi săracă, aşa că eforturile lui Zappa nu au avut un ecou prea mare în lumea sportului din Europa [1].

Evanghelie Zappa a stipulat în testamentul său construirea unei clădiri destinate ca stabiliment olimpic. Prin legea din 30 noiembrie 1869, guvernul grec a dispus construcţia clădirii. Denumită "Zappeion", clădirea a fost inaugurată în 1888.

După alţi 40 de ani, baronul Pierre de Coubertin (1 ianuarie 1863-2 septembrie 1937), istoric şi pedagog, născut la Paris într-o familie aristocratică, a facut o vizită în Grecia, pe când avea 26 de ani (1889) unde se alătură grupului de susţinători ai ideii de renaştere a vechii competiţii antice, Jocurile Olimpice, într-o formă modernă adecvată timpurilor şi oamenilor din secolul al XX-lea, care se apropia.

Jocurile Olimpice moderne. La 16 iunie 1894, Pierre de Coubertin foloseşte ocazia creată de organizarea sub egida U.S.F.S.A (Uniunea Societăţilor Franceze de Sporturi Atletice), la Sorbona, Paris şi propune într-o conferinţă, reînfiinţarea J.O. La 23 iunie 1894, ia fiinţă primul Comitet Internaţional Olimpic care avea ca sarcină pregătirea primei ediţii a J.O moderne, ce urma să se desfăşoare în anul 1896 la Atena.

La jocuri puteau lua parte sportivi din toate ţările, indiferent de religie, rasă sau convingeri politice, dorindu-se după cum spunea creatorul lor, ca ele să devină cel mai important mijloc prin care sportul să contribuie la dezvoltarea armonioasă a omului şi la construirea unei societăţi umane superioare.

Dacă prima ediţie a putut fi considerată un succes, următoarele au fost organizate cu mari eforturi şi nu au reuşit să capteze atenţia opiniei publice.

Pe lângă activitatea sa de organizator şi conducător al mişcării olimpice, Pierre de Coubertin nu a încetat să pledeze pentru introducerea ideii de olimpism în educaţie, considerând că acesta acţionează asupra echilibrului interior şi exterior al omului, formând caractere [4]. Între Atena 1896 şi Londra 2012 au avut loc 30 de ediţii ale JO de vară şi 20 de ediţii ale JO de iarnă.

România serbează 100 de ani de olimpism. Un secol de sport olimpic în România înseamnă, înainte de orice altceva, o proba de civilizaţie şi o dovada că racordarea noastră, a românilor, la valorile civilizaţiei universale s-a produs cu mult înainte de aceşti 100 de ani [1]. De la marile succese româneşti ale anilor 1980-1990, când sportivii români au adus cele mai multe medalii olimpice, de exemplu la ediţia Los Angeles 1984 (România ocupă locul 2 în clasamentul pe naţiuni) şi Seul 1988, sportul olimpic românesc va trece prin criza de după revoluţie ajungându-se la o prăbuşire evidentă începând cu ediţia de la Beijing 2008 şi Londra 2012.

Analiza rezultatelor

Prezentăm mai jos statistica personalităţilor şi a anilor de glorie a sportivilor români la aniversarea a 100-a a olimpismului.

Tabelul 1. Români membri ai CIO

Nume	Perioada
George GH.Bibescu	1899-1901
George Plagiano	1908-1948
Alexandru Şiperco	1955-1998
Octavian Morariu	2013-prezent

Tabelul 2. Preşedinţi ai COSR

Nume	Perioada
Alteţa Sa Regală Principele Carol al României	1914-1920
Prinţul George Valentin Bibescu	1920-1923
Alteţa Sa Regală Principele Carol al României	1923-1930
Maiestatea Sa Regele Carol al II-lea al României	1930-1940
Ion Gheorghe Maurer	1947-1951
Mihail Macavei	1951-1953
Alexandru Şiperco	1953-1959
Manole Bodnaraş	1959-1960
Aurel Duma	1960-1966
Anghel Alexe	1966-1974
Generalul Marin Dragnea	1974-1984
Haralambie Alexa	1984-1987
Gen. Gheorghe Gomoiu	1987-1989
Gen. Constantin Opriţa	Iunie-dec.

Dupa 1989

Lia Manoliu	1990-1998
Ion Ţiriac	1998-2004
Octavian Morariu	2004-2014
Alin Petrache	2014-prezent

Tabelul 3. Locul ocupat de România în clasamentul pe medalii

Anul	Loc	Anul	Loc
1924	23	1980	7
1936	25	1984	2
1952	23	1988	8
1956	9	1992	14
1960	11	1996	14
1964	14	2000	11
1968	12	2004	14
1972	13	2008	17
1976	9	2012	27

Concluzii

La cea de a XXX-a ediţie a Jocurilor Olimpice, desfăşurată la Londra între 27 iulie şi 12 august 2012, au participat 10 820 de sportivi din 204 ţari, care au concurat în 302 probe şi 26 de discipline. România a cucerit 9 medalii, dintre care 2 de aur, 5 de argint şi 2 de bronz, bilanţ cu care s-a situat pe locul 27 în clasamentul pe naţiuni, fiind cea mai slabă poziţionare din istoria Jocurilor Olimpice. Preşedintele Fundaţiei Olimpice Ion Ţiriac a găsit un motiv plauzibil spunând: “nu am semănat nimic, aşa că nu avem ce culege”. Retoric, pun întrebarea: De ce nu semănăm, dacă la voi (G.Szabo, I. Ţiriac, A.Petrache, C.Tocala, E.Lipa, G.Boroi etc.) sunt deciziile şi instrumentele? Copiii români sunt la fel de talentaţi ca întotdeauna, doar că nu-i vom mai motiva cu o diplomă, o ciocolată şi o deplasare în Albania.

Să-i dăm politicii sportului rang de stat la cel mai înalt nivel şi să ocupe un loc important alături de sănătate şi educaţie. Un raspuns în favoarea sportului nu exista încă chiar dacă peste mai puţin de doi ani, în 2016 ne aşteaptă Ediţia JO, Rio de Janeiro, Brazilia.

Bibliografie:

1. Alexandrescu H. Centenarul olimpismului românesc. Bucuresti: Editura Vivaldi, 2014.
2. COSR, 100 de ani de olimpism în România. Bucureşti: Editura Monitorul Oficial, 2014.
3. Kiriţescu C. Palestrica. Bucureşti: Editura UCFS,1964.
4. Ormezzano G., Olimpiada 2008 de la Atena 1896 la Beijing. Bucuresti, Litera International, 2008.
5. Nicu A., et. al. Enciclopedia educatiei fizice si sportului din Romania, Editura Aramis, 2002.

ROLUL FAMILIEI ÎN FORTIFICAREA SĂNĂTĂŢII COPIILOR

Vasilachi Angela,
Liceul Teoretic „Vasile Alecsandri”, s. Colibaşi, r. Cahul
Sava Panfil,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Copilul nu datorează părintelui viaţa, ci creşterea
(Nicolae Iorga)

Keywords: *family, children, health, life-blood activity.*

Abstract. *The children's health depends on many factors and on parents, as well. The family that is competent in this problem can develop a responsible attitude to fortificate/maintain the health in their children. The conducted survey reflects the students' opinions towards the notion of health and what the family does to improve the children's health.*

Introducere. O societate prosperă se bazează pe o familie prietenoasă, cu relaţii favorabile (binevoitoare, constructive etc.) pentru crearea mediului psihoemoţional adecvat. Copilul în familie este o valoare ce aparţine nu numai părinţilor, ci şi societăţii. Menţionăm în mod deosebit că viitorul copilului depinde, în primul rînd, de educaţia pe care el o primeşte atît din partea şcolii, cît şi din partea familiei. Evident, educaţia, ca fenomen socio-psiho-pedagogic foarte complex, conţine multiple aspecte, printre care şi educaţia pentru sănătate. Spre regret, sănătatea, ca componentă a actului educaţional atît în şcoală, cît şi în familie, este promovată slab, motivul fiind neconştientizarea profundă a acestei valori de către actorii educaţiei (învăţători, profesori, părinţi, lucrători medicali etc.). Copilul, actualmente, este puţin călăuzit cum să-şi fortifice şi să-şi menţină sănătatea atît în anii de şcoală, dar mai cu seamă, pe parcursul vieţii. În acest context remarcăm că, dacă şcoala mai realizează careva acţiuni în privinţa aceasta, atunci familia, trebuie să recunoaştem, practic nu întreprinde nimic pentru a ghida şi a-i forma copilului abilităţi ce ţin de fortificarea permanentă a sănătăţii, în deosebi, a sănătăţii fizice. Apropo, Josh Billings spunea: „Ca să-l călăuzeşti pe copil pe calea pe care trebuie s-o urmeze, călătoreşte tu mai întîi pe ea”. Aşadar, a educa la copii dragostea pentru un corp frumos, fizic armonios dezvoltat, responsabilitatea pentru propria sănătate şi, în general, pentru cultura fizică, noi, maturii, trebuie să avem această cultură, să fim exemplu pentru copiii noştri. Conform afirmaţiilor regretatului academician, remarcabilul cardiochirurg N. Amosov, părinţii „...trebuie mai atent să studieze copiii lor (în paralel şi pe sine) pentru a educa conştient, direcţionat, dar nu cumva... ” [2].

În actul strategic şcolar „Concepţia educaţiei fizice şi sportului în învăţămîntul preuniversitar” (1998) printre obiectivele prioritare se evidenţiază şi obiectivul referitor la formarea şi consolidarea interesului, motivaţiei, precum şi a abilităţilor elevilor de a practica în mod conştient, sistematic, de sine stătător exerciţiul fizic [1]. Menţionăm că realizarea acestui obiectiv depinde mult şi de familie, or, majoritatea timpului copilul îl petrece anume la domiciliu. Prin urmare, în familie trebuie discutate şi analizate problemele referitoare la sănătatea copiilor. O deosebită atenţie se va acorda factorilor care condiţionează buna stare de sănătate a tuturor membrilor familiei. La fel, în familie trebuie să se organizeze diverse activităţi motrice, să existe cel mai simplu şi accesibil inventar şi utilaj sportiv care trebuie utilizat zilnic în practicarea exerciţiilor fizice. Prin urmare familia trebuie să devină partener activ al şcolii în problemele fortificării şi menţinerii sănătăţii copiilor.

Scopul cercetării - determinarea gradului de formare a conceptului elevilor rurali, de diverse vîrste, despre sănătate, ca valoare supremă a omului.

Metodologia cercetării. Printre metodele aplicate evidenţiem următoarele: chestionarul, analiza şi sinteza, metoda matematico-statistică.

În continuare prezentăm structura şi conţinutul chestionarului.

C H E S T I O N A R

I. Scrie 5 lucruri pe care ai dori să le ai în viaţă pentru a fi om fericit:

1.
2.
3.

4

5.

II. Cum crezi, care este cea mai mare valoare pentru:

a) om –

b) societate –

III. Scrie, în cuvinte proprii, cum înţelegi categoria „Sănătatea omului”.

IV. Părinţii tăi sunt sănătoşi? Selectează un răspuns din cele propuse (da, nu, nu ştiu) şi scrie-l vizavi de fiecare părinte:

a) tata –

b) mama –

V. În opinia ta, de care factori depinde sănătatea omului?

1.

2.

3.

4.

5.

VI. Cît de frecvent, în familia ta, se discută problema sănătăţii. Subliniază un răspuns: foarte frecvent, frecvent, periodic, rareori, practic – nu se discută.

VII. Subliniază cine din familia ta face gimnastica matinală: eu, tata, mama, nimeni.

VIII. Încercuieşte cifra ce va indica numărul zilelor din săptămînă care sunt începute de către tine cu gimnastica matinală. 0 1 2 3 4 5 6 7

IX. Autoapreciază-ţi, prin sistemul de 10 puncte, competenţele personale formate referitoare la practicarea de sine stătătoare a exerciţiilor fizice.

X. Scrie ce inventar sportiv aveţi la domiciliu.

XI. Tu, te socoţi om călit? Răspuns: da, nu.

XII. Aproximativ cîte ore în total constituie regimul tău motrice de o zi *(se are în vedere motricitatea elevului de o zi: gimnastica matinală, jocuri dinamice, plimbări, mersul şi întoarcerea de la şcoală, practicarea sportului, lucrul casnic etc.)*

Chestionarul prezentat conţine 12 întrebări şi enunţuri prin intermediul cărora urma să aflăm următoarea informaţie:

• dacă sănătatea, în opiniile elevilor, prezintă o valoare prioritară, în general, pentru om şi societate şi, în particular, pentru ei însişi;

• dacă elevii au nominalizat activitatea motrice şi călirea organismului printre factorii ce condiţionează sănătatea omului;

• gradul dezvoltării competenţelor elevilor referitor la organizarea independentă a propriei activităţi motrice;

• care este atitudinea părinţilor referitor la conceptul „Educaţie pentru sănătate”

Chestionarul a inclus diverse întrebări care solicitau elevilor diferite operaţiuni mintale, spre exemplu: să analizeze, să formuleze, să identifice, să concluzioneze, să se manifeste autocritic etc.

În scopul prelucrării răspunsurilor elevilor la întrebările chestionarului, au fost elaborate matrici speciale, care au dat posibilitate de a sistematiza informaţia obţinută în scopul efectuării analizei statistice şi calitative a informaţiei obţinute în problema vizată.

Organizarea investigaţiei. Cercetarea a fost realizată în spaţiul rural, în cadrul Liceului Teoretic „Vasile Alecsandri”, s. Colibaşi, raionul Cahul. Au fost chestionaţi 48 de elevi,

dintre care 25 de elevi din clasa a V-a, restul – 23 de elevi din clasa a X-a. Chestionarul a fost anonim, fapt ce a oferit posibilitate elevilor să fie sinceri în completarea acestuia. Vîrstele respective selectate pentru investigaţie ne-au interesat din punct de vedere al dezvoltării competenţilor cognitive şi praxiologice ale elevilor (de către şcoală şi familie) la finalizarea ciclurilor respective (primar şi gimnazial) de învăţământ.

Chestionarea elevilor s-a desfăşurat în sala de clasă, fiind precedată de un succint instructaj şi, ulterior, supravegheată, fapt care a exclus copierea răspunsurilor sau consultarea acestora.

Rezultatele investigaţiei întreprinse. Răspunsurile elevilor la unele întrebări ale chestionarului sunt reflectate în Tabelul 1. Astfel, la întrebarea: „Părinţii tăi sunt sănătoşi?” elevii ambelor clase, cu o diferenţă mică, au răspuns „da”, procentul răspunsului constituind aproximativ 80 la sută. Problemele sănătăţii discutate în familie, în opinia respondenţilor, persistă permanent. 64,68% dintre elevii chestionaţi au indicat că în familiile lor problemele respective se discută foarte frecvent sau frecvent. Discuţii periodice au loc în 18,75 dintre cazuri. Numărul elevilor care au răspuns „rareori” sau „practic nu se discută” problema sănătăţii în cadrul familiei constituie 16,67%.

Alt obiectiv al chestionării elevilor urma să evidenţieze cum membrii familiei practică gimnastica matinală, cea mai simplă şi necesară formă de activitate motrică. Numai 43,75% din elevii anchetaţi au indicat că ei înşişi încep ziua cu gimnastica matinală, iar 41,67% au răspuns că în familia lor nimeni (nici părinţii, nici copiii) nu practică acest gen de motricitate. Conform opiniilor copiilor, puţini părinţi încep ziua de muncă cu gimnastica matinală. Numai 8,33% dintre elevi au indicat că taţii loc efectuează gimnastica matinală, şi 6,25% au răspuns că înviorarea de dimineaţă este realizată şi de mamele lor, fapt care demonstrează că părinţii nu sunt un exemplu pentru copiii lor în vederea promovării exerciţiului fizic.

Elevii au fost rugaţi să indice şi cîte zile din săptămînă fac gimnastica matinală. Regretabil fapt, însă 52,08% dintre elevi au răspuns că nu realizează înviorarea de dimineaţă, fapt care arată că aceştia nu au o motivaţie formată pentru practicarea exerciţiului fizic. Numai 37,50% din numărul celor chestionaţi încep 5-7 zile din săptămînă cu gimnastica matinală.

Practic, majoritatea absolută a respondenţilor (81,25%) au indicat că au competenţele necesare formate pentru practicarea independentă a exerciţiilor fizice, dintre care 60,42% şi-au autoapreciat competenţele respective pe note de „8”, „9” şi „10”. Referitor la călirea organismului, elevii, fiind întrebaţi dacă ei sunt căliţi, au dat următoarele răspunsuri: da - 56,25%, nu – 43,75%.

Prezintă interes şi răspunsurile elevilor la restul itemilor chestionarului. Spre exemplu, elevii, fiind rugaţi să scrie 5 factori care i-ar face fericiţi în viaţă, aceştia, în cei 32 (cl. V) şi 28 (cl. X) de factori, sănătatea, ca indiciu dintre cei 5 înregistraţi, este menţionat în 40% (cl. V) şi 30,43% (cl. X) cazuri, iar sănătatea, ca valoare supremă pentru om, a fost indicată numai 28% şi 9,91% de elevi din clasa a V-a şi respectiv din clasa a X-a. În opinia elevilor, cel mai important factor care condiţionează sănătatea omului este alimentaţia. Acest factor a fost evidenţiat de 88% şi 65,22% de elevi din clasa a V-a şi respectiv din clasa X-a. Referitor la activitatea motrică, ca factor ce contribuie la fortificarea sănătăţii, au indicat 48% de elevi din clasa a V-a, vizavi de 47,83% dintre elevii din clasa a X-a. În ceea ce priveşte inventarul sportiv pe care elevii îl au la domiciliu, în răspunsuri se repetă cel mai frecvent următoarele obiecte: a) coarda de gimnastică – 66,67%; b) mingi şi bicicletă – 60,42% cazuri înregistrate.

Tabelul 1. Răspunsurile elevilor la întrebările nr. 4, 6, 7, 8, 9, 11 ale chestionarului (%)

Nr. crt.	Întrebări	Răspunsuri posibile	Clasa		Total n =48
			V n =25	X n =23	
4	Părinţii tăi sunt sănătoşi?	- tata - da	*88.00*	*73.91*	**81.25**
		- nu	*0*	*4.35*	**2.08**
		nu ştiu	*12.00*	*21.74*	**16.67**
		- mama - da	*88.00*	*69.57*	**79.17**
		- nu	*4.00*	*13.04*	**8.33**
		nu ştiu	*8.00*	*17.39*	**12.50**
6	Cît de frecvent în familia ta se discută problema sănătăţii.	• foarte frecvent	*8.00*	*30.43*	**18.75**
		• frecvent	*44.00*	*47.83*	**45.83**
		• periodic	*16.00*	*21.74*	**18.75**
		• rareori	*24.00*	*0*	**12.50**
		• practic – nu se discută	*8.00*	*0*	**4.17**
7	Subliniază cine din familia ta efectuează dimineaţa gimnastica matinală.	eu	*56.00*	*30.43*	**43.75**
		tata	*4.00*	*13.04*	**8.33**
		mama	*4.00*	*8.70*	**6.25**
		nimeni	*36.00*	*47.83*	**41.67**
8	Încercuieşte cifra ce va indica numărul zilelor din săptămînă care sunt concepute de către tine cu gimnastica matinală. 0 1 2 3 4 5 6 7	0	*40.00*	*65.22*	**52.08**
		1	*0*	*0*	**0**
		2	*0*	*4.35*	**2.08**
		3	*4.00*	*8.70*	**6.25**
		4	*4.00*	*0*	**2.08**
		5	*32.00*	*4.35*	**18.75**
		6	*0*	*4.35*	**2.08**
		7	*20.00*	*13.04*	**16.67**
9	Autoapreciază-ţi prin sistemul de 10 puncte competenţele personale formate referitoare la practicarea de sine stătător a exerciţiilor fizice.	10	*16.00*	*17.39*	**16.67**
		9	*4.00*	*34.78*	**18.75**
		8	*28.00*	*21.74*	**25.00**
		7	*8.00*	*13.04*	**10.42**
		6	*16.00*	*0*	**8.33**
		5	*0*	*4.35*	**2.08**
		4	*0*	*8.70*	**4.17**
		3	*0*	*0*	**0**
		2	*4.00*	*0*	**2.08**
		1	*24.00*	*0*	**12.50**
11	Tu, te socoţi om călit?	da	*44.00*	*69.57*	**56.25**
		nu	*56.00*	*30.43*	**43.75**

Unul dintre itemii chestionarului le-a cerut elevilor să exprime în 3-4 cuvinte esenţa şi importanţa sănătăţii pentru om. Ulterior, în baza acestor cuvinte, ei au alcătuit un succint microeseu nestructurat cu tema: „Sănătatea omului”.

Prezentăm rezumatele acestor microeseuri.

Clasa a V-a

Sănătatea este cea mai valoroasă comoară a omului, care se caracterizează prin grija faţă de sine. Omul, ca să fie sănătos, trebuie să se alimenteze corect, să treacă regulat examenul medical, să facă sport, multă mişcare în aer liber, să nu folosească alcool şi să nu fumeze.

Clasa a X-a

Sănătatea omului este valoarea cea mai de preţ. Sănătatea, la general, include în sine sănătatea mintală şi fizică, ultima ţine de starea propriului organism, unui corp perfect. Sănătatea se asociază cu cuvintele imunitate sporită, confort, dispoziţie, bucurie etc. Ea este preţuită mai mult de oamenii bolnavi. Sănătatea trebuie protejată zi de zi printr-o alimentare raţională, respectarea regimului zilei, evitarea stresului şi practicarea sportului.

Concluzii.

1. Sănătatea copiilor trebuie să fie în vizorul atît a corpului didactic al instituţiei de învăţămînt, cît şi al familiei, care, în comun, trebuie să ghideze permanent elevii promovând sănătatea prin toate căile posibile în scopul formării şi dezvoltării competenţelor elevilor referitoare la fortificarea şi menţinerea acesteia.

2. Rezultatele sondajului de opinie demonstrează că elevii şi părinţii acestora, teoretic, conştientizează categoria de sănătate, ca valoare fundamentală a omului, însă, din punct de vedere practic, lasă mult de dorit ca părinţii (îndeosebi) şi copiii lor să utilizeze mijloacele educaţiei fizice (în primul rînd, exerciţiile fizice şi factorii naturali) în scopul fortificării şi menţinerii propriei sănătăţi. Părinţii, practic, nu sunt exemplu pentru copiii lor în practicarea exerciţiului fizic.

3. Datele obţinute pot fi folosite de diriginţii claselor, managerii educaţionali, profesorii de educaţie fizică în lucrul cu părinţii în vederea informării acestora pentru a îmbunătăţi activitatea la domiciliu referitor la educaţia fizică a copiilor.

Bibliografie:

1. Boian I., Bicherschi Şt., Sava P. Concepţia educaţiei fizice şi sportului în învăţământul preuniversitar. Ministerul Învăţământului al Republicii Moldova. Chişinău, 1996. 24 p.

2. Амосов Н.М. Здоровье и счастье ребенка. Москва: «Знание», 1979. 96 с.

КУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ЮНОШЕСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Борисейко Вероника,
Национальный университет физического воспитания и спорта, Киев, Украина

Keywords*: Youth Olympic games, cultural and educational programs, the Olympic movement.*

Abstract. *Justification the role and place of cultural educational programs, as a fundamental part of the Youth Olympic Games.*

Введение. На сегодняшний день Юношеские Олимпийские игры - это спортивное мероприятие для молодежи, сильный акцент которого направлен на культурные и образовательные программы, наряду с играми соревнований, а так же служит подготовке молодых спортсменов к участию в Юношеских Олимпийских играх, воспитанию дисциплинированности и ответственности, умению понять, принять и оценить разные культуры мира, служащий образцом для подражания молодежи переносом в жизнь олимпийских ценностей передового опыта, уважения и дружбы.

Мировой опыт убедительно доказывает, что дети и молодежь в силу собственной индивидуальности должны иметь возможность широкого выбора наиболее интересных для себя видов спортивных увлечений которые нельзя искусственно ограничивать жесткой программой традиционных соревнований, даже таких уникальных, как Олимпиады. Именно по этой причине, в Гватемале в 2007 г. было принято решение о создании Юношеских Олимпийских игр, основополагающим компонентом которых будут культурно-образовательные программы [2].

Анализ специальных изданий позволил судить о значительном количестве публикаций, посвященных особенностям культурных программ, их внедрению и популяризации в Олимпийских играх, однако информации о роли и месте культурно образовательных программ, которые во многом обеспечили популярность Юношеских Олимпийских игр – недостаточно, это и определяет актуальность данной работы.

Цель исследования – обоснование роли и места культурно образовательных программ, как составной части Юношеских Олимпийских игр.

Методы исследования: анализ литературных источников, официальных документов МОК, информации сети Интернет; синтез и обобщение.

Организация исследований. Исследования были организованы в период 2013 – 2014 гг. на базе НИИ «Олимпийского образования» НУФВСУ.

Для проведения исследований был необходим доступ к компьютерной сети Интернет, а так же возможность получения документальных источников ОКОИ, официальных бюллетеней ЮОИ, раскрывающих особенности проведения Олимпийских игр.

Анализ результатов исследования. Олимпийское движение - специфическое, и в то же время, уникальное явление, не имеющее аналогов в мировой практике. Согласно олимпийской хартии МОК, его цель - способствовать построению лучшего мира, воспитывать молодежь средствами спорта без всякой дискриминации в духе соблюдения принципов олимпизма [2]. Именно этой цели служит организация и проведение как Олимпийских, так и нового явления современного олимпийского движения - Юношеских Олимпийских игр, центральной идеей которых стал – олимпизм, состоящий из трех основных олимпийских ценностей:

1. «Превосходство» - рассматривается как достижение лучшего результата в спорте и жизни; гармоничное развитие и уверенность в продвижении к своей поставленной цели.

2. «Дружба» - как с помощью спорта научиться понимать людей, не смотря на различные отличия.

3. «Уважение» - рассматривается как обучение уважению себя и других; существование правил и принципов «честной игры»; а так же осознание собственных физических возможностей [1].

Опрос специалистов доказывает, что сегодня Юношеские Олимпийские игры - это специальные Олимпийские игры среди спортсменов – юниоров проводимые раз в четыре года – летние с 2010 г., а зимние с 2012. Их предшественником являлись Всемирные игры, проходившие (начиная с игр 1998 года в Москве) под эгидой МОК, однако не имевшие официального статуса «олимпийских» [1, 2].

Исследования свидетельствуют, что рассматривая Юношеские Олимпийские игры как социокультурную составляющую, необходимо выделить ряд особенностей выступающих неотъемлемой частью Олимпийского движения - среди которых [4]:

• инновации в воспитании и обсуждения олимпийских ценностей и социальных проблем;

• объединение молодежи по всему миру с целью содействия олимпийским ценностям;

• повышение информированности и участия спорта среди молодежи;

• выступать в качестве платформы для инициатив в рамках олимпийского движения;

• организация высоких спортивных международных стандартов. Анализ литературных данных, а так же основных документов МОК, свидетельствует, что все города - кандидаты еще в заявке на организацию и проведение Юношеских Олимпийских игр должны обязательно представить программу культурно - образовательных мероприятий. При этом, МОК не только поощряет инновационные и инициативные подходы организационных комитетов Юношеских Олимпийских игр, но и разрабатывает и проводит собственные культурно - образовательные мероприятия в годы, предшествующие проведению Игр [3].

Кроме того, культурно-образовательные программы Юношеских Олимпийских игр, по требованию МОК, реализуются по следующим принципам:

1.образовательные программы: «учимся знать», «учимся делать» и «учимся быть» (Рисунок 1.);

2.культурные программы: «учимся, чтобы жить вместе» (Рисунок 2).

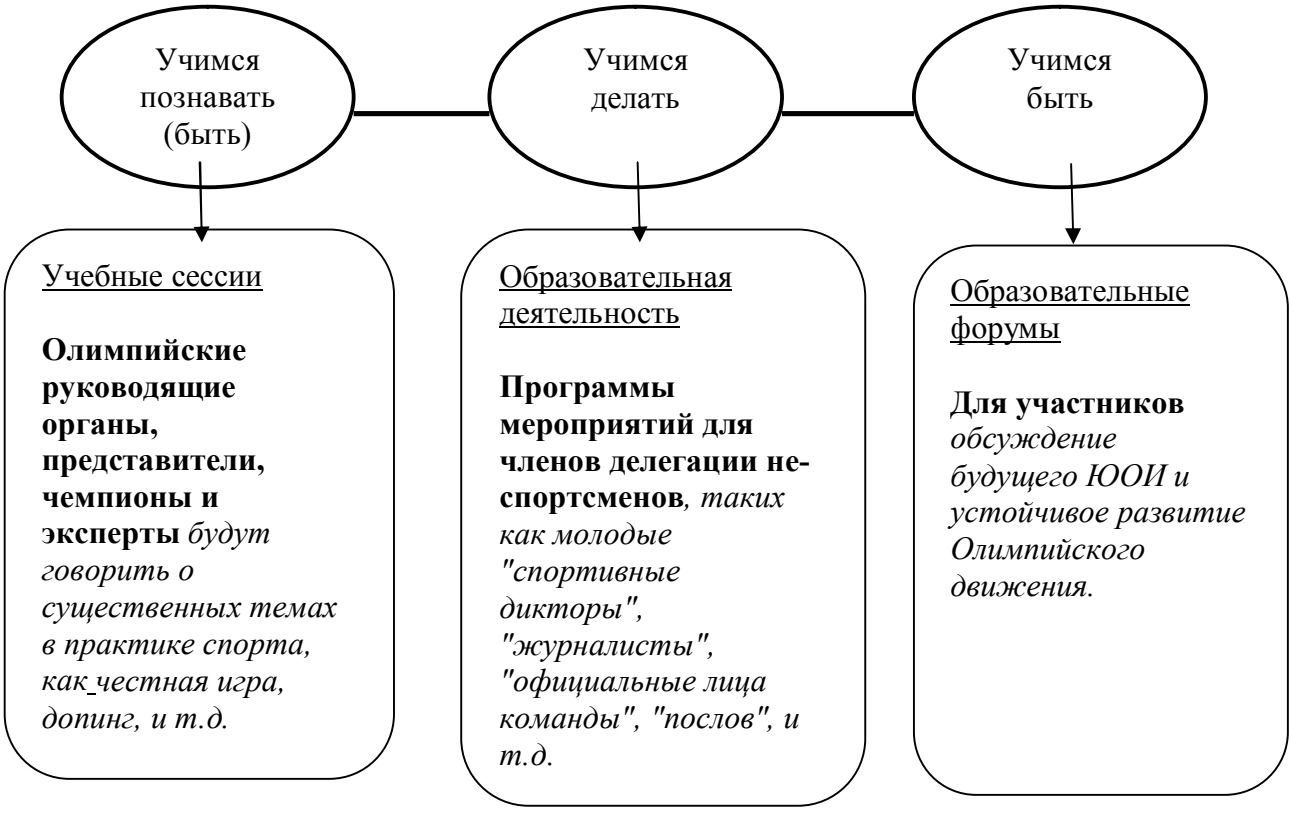


Рис 1. Структура образовательной программы (EPC) Юношеских Олимпийских игр

Образовательную часть культурно-образовательных программ Юношеских олимпийских игр можно разделить на:

1) учебные сессии - в рамках которых представители руководящих органов олимпийского движения, известные спортсмены и специалисты должны рассказывать молодежи об актуальных проблемах олимпийского движения, о спортивной подготовки и т.д.

2) образовательную деятельность - предусматривает разработку мероприятий, для молодых участников - не-спортсменов, таких как образовательные программы для молодежи - «молодой посол», «спортивный директор» и др.

3) образовательные форумы - проводятся для участников Игр, чтобы обсудить настоящее и будущее Юношеских Олимпийских игр. Предложения, вытекающие из дискуссий должны быть задокументированы и представлены в МОК для рассмотрения перспектив развития образовательной деятельности в рамках олимпийского движения.

Реализация принципа «учимся, чтобы жить вместе» в культурно-образовательных программах Игр включает [3]:

1) художественные мероприятия и события, в которые входят выступления певцов и актеров, выставки, семинары и т.д.;

2) «дни культуры» - специальные праздники, знакомящие участников олимпийского движения с культурой и обычаями, а также традициями различных стран, программы реализуются путем проведения тематических выставок и специально организованных мероприятий;

3) непосредственное празднование Игр - программа рассчитана на участников, зрителей и жителей города-организатора Игр и предусматривает освещение национальных традиций города - организатора, так и стран-участниц непосредственно во время проведения соревнований (Рисунок. 2).

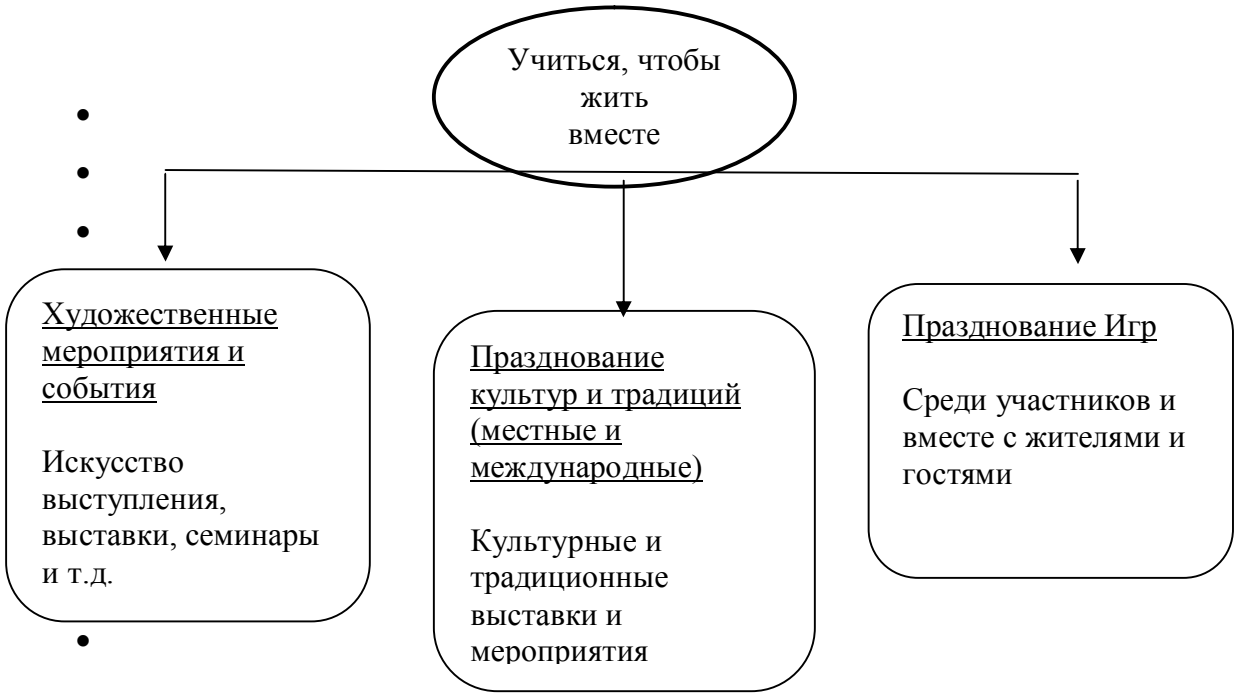


Рисунок 2. Структура культурной программы (EPC) Юношеских Олимпийских игр

Для проведения культурно-образовательных мероприятий организаторы должны предусмотреть наличие спортивных площадок, концертных залов, открытых площадок, а также возможность свободного доступа участников соревнований мультимедийных

средств образования, к Интернет-ресурсам; обязательным условием является работа выставочных центров.

Культурная и образовательная программа (ECP) Юношеских Олимпийских игр должна представлять собой уникальный, единый опыт для молодых спортсменов и участников, которые собрались со всего мира, с целью празднования духа и ценности олимпизма. Именно эта составляющая и является основополагающим компонентом Юношеских Олимпийских игр.

Выводы. На сегодняшний день, полноценной составляющей современного олимпийского движения, событием, которое охватывает молодежь вокруг идей олимпизма является Юношеские Олимпийские игры. Основополагающим компонентом которых является наличие в их структуре культурно-образовательных программ.

Сегодня отмечается достаточно высокая значимость роли и места культурно-образовательных программ, в рамках ЮОИ, поскольку они представляют собой подбор мероприятий, что позволяют молодежи со всего мира объединиться, а также узнать различные культуры мира и охватывают представителей всех стран-участниц олимпийского движения.

К основному принципу проведения культурных мероприятий, проходящих в рамках Юношеских Олимпийских игр можно отнести: «учимся, чтобы жить вместе», который предполагает не только познание традиций, но и формирование у молодых участников олимпийского движения положительного отношения к культуре представителей других стран и континентов.

Литература:

1. Булатова М. М., Єрмолова В. Юнацькі Олімпійські ігри. Сінгапур 2010: навчальний посібник. Киев: Національний Олімпійський комітет України, 2010. 68 с.

2. Юношеские Олимпийские игры: [Электронный ресурс] / Режим доступу до журналу: http://ru.wikipedia.org/wiki/Юношеские_Олимпийские_игры

3. Официальные бюллетени Юношеских Олимпийских игр: [Электронный ресурс] / Режим доступу к бюллетеням: http://www.olympic.org/youth-olympic-games/documents

4. Jim Parry, The Youth Olympic Games – Some Ethical Issues / Version of record first published: 10 May 2012

СПОНСОРСТВО В НЕОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНЫХ ТАНЦЕВ)

Борисова Ольга, Соловьева Валерия,
Национальный университет физического воспитания и спорта, Киев, Украина

Keywords: *sponsorship, sport dancing, firms, problems, subject, sportsman.*

Abstract. *This article describes features and the structure of the sport sponsorship. The individual sponsorship will be described as the most effective kind of such activity. The sport dance will be taken as an example. Moreover, the article emphasizes all the issues that sportsmen face while interacting with the sponsorship.*

Введение. Сегодня одной из основных детерминант престижа страны является уровень развития спорта с его социально- экономической и политической составляющими. Финансовое обеспечение определяет возможность развития видов спорта, а поиск новых источников финансирования, среди которых и различные виды спонсорства, способствует интенсификации указанных процессов. Принципиально важным вопросом в современном спорте является совершенствование механизмов регулирования спонсорской деятельности [1-4].

Цель исследования: анализ спонсорства в спортивных танцах.

Методы исследования: анализ научно-методичной литературы и всемирной сети Интернет.

Результаты исследования. Субъекты спортивного спонсорства весьма неоднородны. Спонсорскую поддержку оказывают фирмы производственной и непроизводственной сферы, различных отраслей промышленности, действующие на международном, региональном и национальном рынках. В связи с этим возникает необходимость классификации спонсоров, осуществление которой возможно по различным критериям, одним из которых является близость их продукции к спорту. Зарубежные специалисты выделяют по этому признаку четыре группы спонсоров [2]: фирмы-спонсоры, производящие продукцию спортивного назначения, в первую очередь спортивные товары (спортивную одежду, обувь, инвентарь и т.п.); фирмы-спонсоры, производящие близкую спорту продукцию, к которой относят продукты питания, тренажеры, средства личной гигиены и т.п.; фирмы-спонсоры, производящие продукцию, имеющую косвенное отношение к спорту (авиакомпании, страховые компании); фирмы-спонсоры, производящие далекую от спорта продукцию (фирмы-производители мебели и т.п.).

В современной практике можно выделить различные виды спонсорства, а именно: индивидуальное; командное; соревнований; техническое; трансляции [1].

Для изучения спонсорской деятельности в спортивных танцах проанализируем индивидуальное спонсорство, как одну из наиболее развитых категорий (Таблица 1). Следует отметить, что количество фирм в индивидуальном спонсорстве очень велико, и предоставляют они большое количество услуг, т.к. объектами спонсорства являются сами спортсмены. Для неолимпийских видов спорта характерно спонсорство мелких, новых, еще неизвестных фирм, которые не имеют больших средств на рекламу и предлагают свои услуги и товары для получения позитивного имиджа своей компании. Количество же известных брендов, участвующих в спонсорстве, в т.ч. и спортивных танцев, очень ограничено [2]. Проблемным вопросом является и взаимодействие неизвестных брендов со спортсменами высокого класса.

Таблица 1. Фирмы-спонсоры в спортивных танцах

Название Фирмы	Продукция
Supadance Dancemaster	Производство тренировочной и спортивной обуви
International	Производство ткани и аксессуаров для костюмов
Grand-Prix Galex Talisman	Производство тренировочной формы и костюмов для соревнований
Aerotan Cryolane	Производство косметических средств
Swarovski	Производство камней для танцевальных украшений, и бижутерии

В индивидуальном спонсорстве танцевальной пары официальные контракты зачастую не заключаются и спортсмены могут использовать во время выступлений товары производителей-конкурентов. Фирмы-спонсоры заинтересованы, чтобы танцевальную пару одевали и продвигали не частные лица, а крупные компании, а взамен танцоры упоминают в различных интервью своих спонсоров, а также участвуют в рекламных акциях спонсоров [2, 4].

Анализируя ситуацию в Украине, можно констатировать, что найти материальную поддержку для танцевальной пары достаточно просто, ведь за лучшие дуэты между спонсорами идет соперничество. Спонсоры часто выезжают на различные соревнования, чтобы самим выбрать танцоров, которые подходят им, и этот выбор не всегда заканчивается титулованными спортсменами [3]. Однако, спонсирование танцоров чаще всего выражается в предоставлении товаров, производимых фирмой, а не в предоставлении финансовых услуг.

Выводы:

1. Основными проблемами спортивного спонсорства в неолимпийских видах спорта является отсутствие большого количества фирм-спонсоров и незначительный диапазон предлагаемых услуг.

2. Наиболее эффективным для спортивных танцев является индивидуальное спонсорство, осуществляемое неизвестными брендами путем предоставления спортсменам выпускаемой продукции при устных договоренностях и отсутствии контрактов.

Литература:

1. Гуськов С. И. Спортивный маркетинг. Москва: Олимпийская литература, 1996. 296с.

2. Платонов В. Н., Гуськов С. И. Профессиональный спорт. Киев: Олимпийская литература, 2000, С. 9-19.

3. Кауль Н. В. Спортивные бальные танцы. А: 2010, С.55-94.

4. Рубин В.С. Актуальные вопросы спортивных танцев. Киев ,2010. 129с.

ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Высочина Н. Л., Козлова Е. К

Национальный университет физического воспитания и спорта, Киев, Украина

Keywords: *mental personality traits, competitive activity, track and field.*

Abstract. *Mental personality traits of skilled track and field athletes have been determined. Indices of extraversion, neuroticism and the type of basic sensory system, characterizing response peculiarities of track and field athletes to stress have been examined; regularities of their manifestation in representatives of different types of motor activity have been revealed.*

Введение. В современном спорте большое значение приобретают знания об особенностях функционирования психики спортсменов и возможностях их использования для повышения эффективности соревновательной деятельности.

Наблюдается изменение содержания психологической подготовки с возрастающей тенденцией к пристальному изучению индивидуально-психологических свойств личности спортсмена, воспитанию лидерских качеств, повышению уровня самоконтроля, способностей к саморегуляции и стрессоустойчивости [2, 6].

Применительно к практике легкоатлетов высокого класса в зависимости от спортивной специализации целесообразно определить ведущие психические свойства личности и степень их проявления, что даст возможность повлиять на результативность выступлений [4, 5]. Для этого составляются психологические профили спортсменов, отражающие взаимосвязи между психологическими показателями, непосредственно влияющими на успешность выступлений. Решение этих задач может быть реализовано в рамках определения новых направлений оптимизации системы психологической подготовки спортсменов.

Можно предположить, что у легкоатлетов высокого класса в зависимости от специфики двигательной активности формируется комплекс психических качеств, способствующих успешности соревновательной деятельности. Выявление этих особенностей позволит сформировать модельные психологические характеристики, как для системы отбора, так и для индивидуального подхода в разработке программы психологической подготовки спортсменов.

Цель исследования – выявить особенности психических свойств личности квалифицированных легкоатлетов различных специализаций для обоснования направлений психологической подготовки.

Методология и организация исследования: теоретический анализ и обобщение данных научной литературы, методика Г. Айзенка для определения типа темперамента, модифицированный тест «Инвентаризация симптомов стресса» В. Иванченко, тест для определения ведущей сенсорной системы Е. Федосеевой, методы математической статистики [1, 3].

В исследовании принимали участие 16 квалифицированных легкоатлетов, которые были разделены на две группы. В первую группу вошли представители ациклических (скоростно-силовых) видов легкой атлетики (n=8), во вторую – циклических видов, связанных с проявлением выносливости (n=8). Средний возраст спортсменов $\bar{x}$=18,25; S=2,02 лет.

Анализ результатов исследования. Поскольку в настоящее время не существует единых подходов к проведению психологического тестирования легкоатлетов, мы включили в программу обследования ряд методик, позволяющих диагностировать основные психические свойства личности. Изучение показателей психических свойств личности легкоатлетов (n=16) свидетельствует о преобладании у них холерического типа темперамента (экстраверсия – 13,6 балла; нейротизм – 12,8 балла), который характеризует сильную, подвижную и неуравновешенную нервную систему.

У представителей скоростно-силовых видов легкой атлетики средний показатель экстраверсии составляет $\bar{x}$=14,5; S=3,9 балла, а нейротизма – $\bar{x}$=9,6; S=4,0 балла (сангвиник) при статистически значимой взаимосвязи между фактором экстраверсии и общим уровнем стресса (r=0,75, p <0,05). Психологический стресс у представителей этой группы составляет 18,9 балла и находится в рамках нормы, а физиологический стресс – 15,3 балла, что граничит с низким уровнем стресса. Полученные данные свидетельствуют о положительном влиянии стрессовых факторов, сопровождающих

соревновательную и тренировочную деятельность, на нервную систему спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики.

При этом у представителей скоростно-силовых видов легкой атлетики общий уровень стресса имеет положительную корреляционную взаимосвязь с аудиальным типом сенсорной системы (АСС) ($r=0,65$, $p<0,05$), и в частности, физиологического стресса с АСС ($r=0,71$, $p<0,05$), что можно интерпретировать как проявление специфической реакции легкоатлетов в стрессовых ситуациях в виде обостренного реагирования всех сенсорных систем, и в большей степени – аудиальной.

Было установлено, что у спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики, ведущими типами сенсорной системы в равной степени являются аудиальный и кинестетический, а у легкоатлетов, специализирующихся в беге на выносливость, преобладает кинестетический тип. Учитывая, что «кинестетики» воспринимают мир посредством ощущений, на обработку информации они затрачивают больше времени, чем «аудиалы» и «визуалы», что согласуется с особенностями функционирования нервной системы спортсменов, специализирующихся в циклических видах легкой атлетики (Рисунок 1).

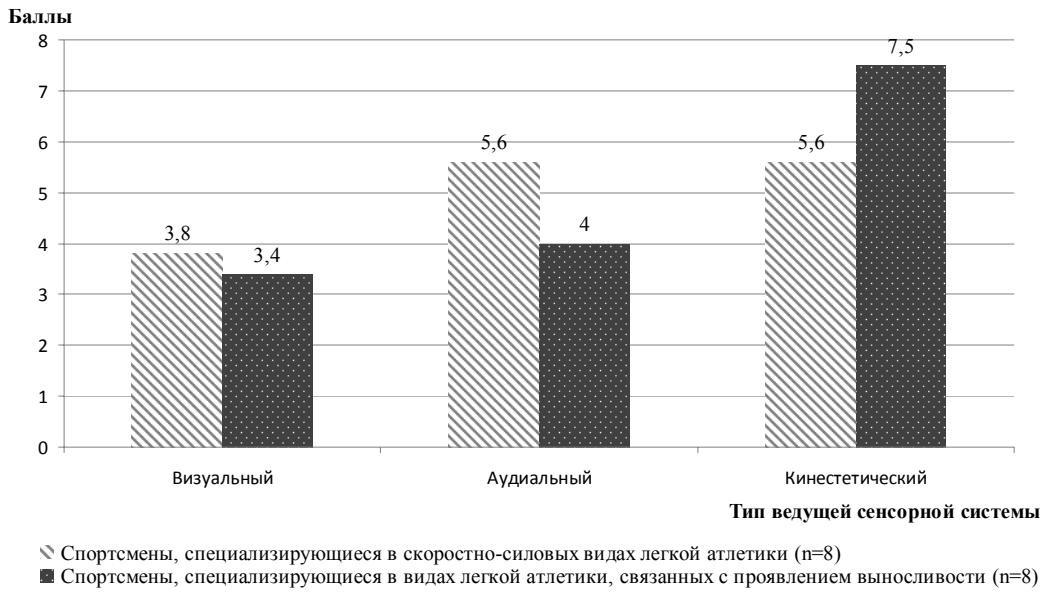


Рис. 1. Соотношение показателей типов ведущей сенсорной системы у квалифицированных легкоатлетов

Рассмотрение результатов корреляционного анализа у спортсменов, специализирующихся в циклических видах легкой атлетики, связанных с проявлением выносливости, показывает положительную корреляционную взаимосвязь (по критерию Пирсона) между показателями экстраверсии и уровня психологического стресса ($r=0,71$, $p<0,05$), а также отрицательную – между показателями экстраверсии и уровня физиологического стресса ($r=-0,76$, $p<0,05$), что свидетельствует о непосредственном влиянии свойств темперамента спортсменов на регуляцию функционального состояния нервной системы (Таблица 1).

Таблица 1. Показатели психических свойств личности и уровня стресса у квалифицированных легкоатлетов

Спортсмены	Психические свойства личности, баллы				Общий уровень стресса, баллы	
	Экстраверсия		Нейротизм			
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
специализирующиеся в скоростно-силовых видах легкой атлетики (n=8)	14,5	3,9	9,6	4,0	34,1	3,4
специализирующиеся в видах легкой атлетики, связанных с проявлением выносливости (n=8)	12,8	5,5	16,0	3,3	35,0	3,3
специализирующиеся в скоростно-силовых видах и видах на выносливость (n=16)	13,6	4,7	12,8	4,8	34,6	3,3

Аналогичные результаты мы получили при анализе взаимосвязей между показателями нейротизма и психологического стресса (r=0,92, p <0,05), а также нейротизма и физиологического стресса (r=-0,88, p <0,05), которые характеризуют высокую психическую выносливость спортсменов. Это обусловлено тем, что средний показатель выраженности психологического стресса в группе легкоатлетов, специализирующихся в видах спорта, связанных с проявлением выносливости, составляет 18,3 балла, а физиологического – 16,8 балла, что соответствует среднему уровню стресса.

Высокая степень отрицательной взаимосвязи в группе спортсменов, специализирующихся в видах спорта, связанных с проявлением выносливости, отмечается между показателями нейротизма и кинестетическим типом реагирования (r=-0,97, p <0,05). Подобная зависимость указывает на взаимоисключающее воздействие эмоциональной неустойчивости и эффективного восприятия информации, что требует от спортсменов дополнительных усилий для концентрации внимания при выполнении двигательных действий. Показатель экстраверсии у представителей данной группы равен $\bar{x}$=12,8; S=5,5 балла, а нейротизма – $\bar{x}$=16,0; S=3,3 балла (холерик). Это указывает на то, что базовыми психическими качествами у представителей этой группы являются высокая скорость реакции и импульсивность, обусловливающие способность к проявлению максимальных усилий в минимальное время.

В ходе изучения общего уровня стресса у спортсменов были исследованы его составляющие (психологический и физиологический стресс) на основе модифицированного нами метода В. Иванченко [1]. Почти у всех легкоатлетов они находятся на среднем уровне, однако у представителей скоростно-силовых видов легкой атлетики показатели психологического стресса (18,9 балла) незначительно превышают показатели спортсменов, специализирующихся в видах легкой атлетики, связанных с проявлением выносливости (18,3 балла), а показатели физиологического стресса (15,3 балла) находятся на низком уровне, в отличие от аналогичных данных представителей второй группы (16,8 балла), что характеризует их психологическое состояние как устойчивое к влиянию внешних раздражителей и обеспечивает возможность эффективной саморегуляции и контроля над эмоциональными реакциями.

Выводы. В зависимости от специфики двигательной активности у представителей легкой атлетики могут преобладать холерический и сангвинический типы

темперамента, что указывает на сильную нервную систему и способность спортсменов выдерживать значительные физические и психические нагрузки. Как следствие возможно использовать высокий уровень стрессоустойчивости при разработке системы психологического контроля и программы психологической подготовки, а также для обоснования выбора средств и методов психолого-педагогического воздействия на спортсменов. Исходя из общей схемы модельных психологических характеристик легкоатлетов с учетом спортивной специализации, можно выделить конкретные качества и свойства, которые следует оценивать с помощью комплекса методов психодиагностики, а именно: тип темперамента, уровень стресса, ведущая сенсорная система.

Литература:

1. *Височіна Н. Л., Гуніна Л. М. Методологія корекції рівня стресу у спортсменів. В: Достижения высшей школы: материалы VIII межд. науч.-практ. конф. София, 2013, с. 61–63.*
2. *Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт Петербург: Питер, 2010. 352 с.*
3. *Карелин А. А. Большая энциклопедия психологических тестов. Москва, 2007. 416 с.*
4. *Козлова Е. К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики: [монография] Киев: Олимпийская литература, 2012. 368 с*
5. *Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 2013. 624 с.*
6. *Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие. Москва: Москомспорт, 2010. 116 с.*

ОСОБЕНОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Гринь А. Р., Салямин Ю. М.,
Национальный университет физического воспитания и спорта, Киев, Украина

Keywords: *Motivational sphere athletes, sports activities, team sports, individual sports.*

Abstract. *The features of the motivational sphere of athletes in various sports. It is shown that there are certain features in the distribution of the dominant motifs in athletes involved in individual sports and athletes involved in team sports. Definitely motivational profiles for each group of athletes specializing in team and individual sports have some differences. It is shown that there are differences in the components of the motivational sphere of athletes depending on whether they are engaged in an individual sport or team.*

Постановка проблемы. Спортивная деятельность, обеспечивает развитие профессионально важных личностных свойств и должна быть направлена на воспитание у спортсменов постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствования, самовоспитания, саморазвитие [2, 4]. Психологические требования к высокому уровню функциональной подготовленности и специальной работоспособности, особенно в условиях соревновательной деятельности, непрерывно увеличиваются [6, 7]. Все более возрастает значение контроля и коррекции индивидуальных особенностей спортсмена, его психологических возможностей, которые играют решающую роль в эффективности и успешности

спортивной деятельности, а также оказывают значительное влияние на формирование и совершенствование профессионально важных качеств [3, 5]. Главным действующим лицом в спорте является спортсмен, и тренеру не безразлично, что же движет спортсменом в его спортивном совершенствовании, как активизировать этот "двигатель" - запускать его действие. Не зная особенностей мотивационной сферы личности спортсмена, трудно готовить его к соревнованиям, формировать у него устойчивую, сильно действующую мотивацию. Тренер, который владеет информацией об особенностях мотивации своего ученика, способен помочь спортсмену достичь наибольших результатов [1, 4].

Цель работы - исследовать особенности мотивационной сферы у спортсменов в различных видах спорта.

Методы и организация исследования: Выборку для исследования составили 40 спортсменов - студентов НУФВСУ, 1-4 курсов. Из них: 20 - спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта (спортивная гимнастика, художественная гимнастика, прыжки на батуте); 20 - спортсмены, занимающиеся командными видами спорта (баскетбол, футбол, гандбол). Возраст респондентов от 17 до 21 лет. Спортивный разряд: кандидаты в мастера спорта, мастера спорта. В работе были использованы следующие методики: диагностика мотивационной структуры (В. Е. Мильман), методика изучения мотивов занятия спортом (В. И. Тропников).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов по выявлению мотивационных образований по методике «Диагностики мотивационной структуры личности» (по В. Мильман) показал, что есть определенные особенности в распределении доминирующих мотивов у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта (1 группа) и спортсменов, занимающихся командными видами спорта (2 группа) (Рисунок 1).

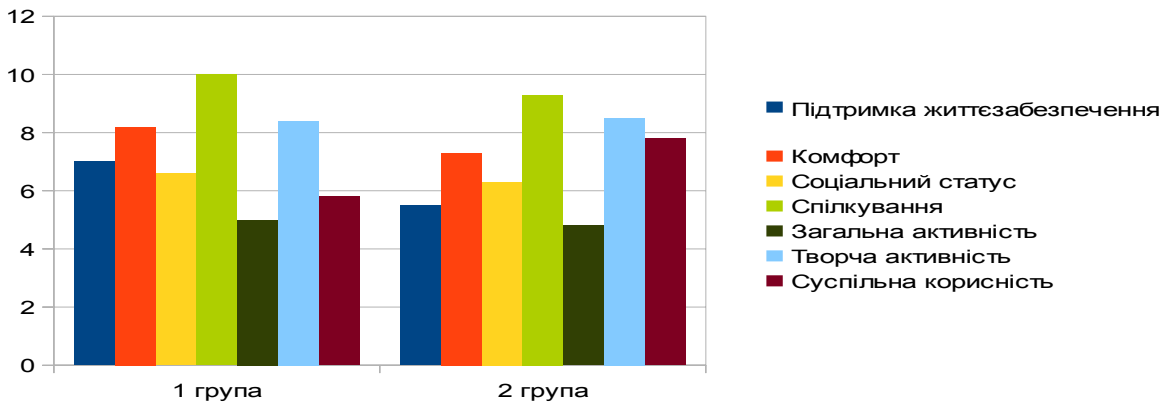


Рис. 1. Сравнение средних показателей мотивационной структуры личности среди спортсменов командных и индивидуальных видов спорта

По каждой шкале диаграммы мотивационных профилей по каждой группе имеют некоторые отличия. Интересно, что по каждой группе в рабочей и жизненно обеспеченной сфере особенно выделяется мотив общения, что характерно для женской мотивационной сферы. По показателям социального статуса и активности в общем

мотивационном профиле наблюдается значительное недовольство во всех группах выборки, а по показателям мотивов обеспечения комфорта и творческой активности в общем жизненном профили - удовлетворенность.

Исследование показало, что существуют различия в составляющих мотивационной сферы спортсменов в зависимости от того, занимаются ли они индивидуальным видом спорта или командным. Анализируя данные можно обнаружить, что мотивы поддержки играют ведущую роль в формировании мотивационной сферы спортсменов командных видов спорта. Это может быть связано с тем, что таким спортсменам приходится больше ориентироваться на удовлетворение базовых потребностей своих и своей семьи. Об этом также свидетельствует идеальное направление на рабочем профиле - высокое состояние развивающих мотивов. Спортсмены, которые не находятся в браке характеризуются наличием регрессивно-импульсивного мотивационного профиля, это отражает значительную дифференциацию и, возможно, конфронтацию различных мотивационных факторов внутри общей структуры личности.

В то же время. группа спортсменов занимающихся индивидуальными видами спорта отличаются прогрессивным мотивационным профилем, что характеризует их как более актуализированных лиц с социально направленной позицией. В этой группе развивающие мотивы превышают значения поддерживающих мотивов. Характерно, что в рабочем мотивационном профиле существует некоторое удовлетворение в области комфорта и общей активности, а также спортсмены с таким социальным статусом подвержены более высоких устремлений в сфере творческой активности и общественной полезности. Такая жизненная позиция, несомненно, является творческой.

По результатам диагностики "Изучение мотивов занятий спортом» В. И. Тропникова была подсчитана степень взвешенности у спортсмена того или иного мотива или потребности (Рисунок 2).

Из полученных результатов видно, что первая группа испытуемых высоко оценила мотив физического совершенства и мотив повышения престижа и желание славы.

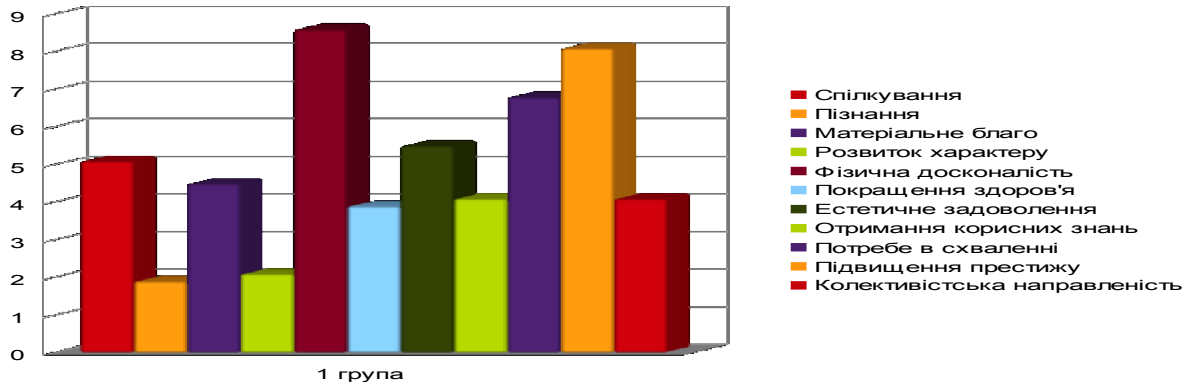


Рис. 2. Средние показатели мотивов занятия спортом среди спортсменов индивидуальных видов спорта

Это свидетельствует о том, что спортсмены высоко ценят физическую привлекательность, стремятся к ней, и благодаря этому усиленно тренируются, а мотив

повышения престижа говорит, о том, что среди молодежи, и в обществе в целом высоко ценятся спортивные достижения, в силу чего самооценка спортсменов повышается, за счет признания их достижений со стороны сверстников, товарищей по команде и родителей.

Для спортсменов в командных видах спорта, в отличие от спортсменов индивидуальных видов спорта, присуща коллективистская направленность. Это можно объяснить спецификой вида спорта спортсменов. Для спортсменов командных видов спорта является важным мотив общения, пребывания в коллективе, ведь их спортивная карьера строится в условиях команды, взаимодействия с членами команды, чего нельзя сказать о спортсменах, занимающихся индивидуальными видами спорта.

Актуальным является и мотив "потребность в одобрении". Как и для спортсменов индивидуальных видов спорта, так и для спортсменов в командных видах спорта важно как окружающие и значимые другие относятся к результатам их профессиональной деятельности и успехам в спорте.

Выявлено, что существует прямо пропорциональная зависимость между показателями по шкалам: направленность на себя (я) и риск, r = 0,933, что позволяет сделать вывод о том, что у спортсменов уровень готовности к риску тем выше, чем выше уровень направленности на себя; физическое совершенство и готовность к риску (r = 0,934), что позволяет утверждать, что чем больше спортсмен уверен в своей физической совершенства, физических способностях, тем легче он идет на риск, так как более уверенный и может рассчитывать на свои силы; направленность на общение и готовность к риску (r = -0,876), что свидетельствует о том, что чем выше уровень направленности на общение, тем ниже уровень готовности к риску. Это подтверждают средние данные спортсменов, занимающихся командными видами спорта тем, что они имеют высокие показатели по шкале направленность на общение и низкий уровень готовности к риску. У спортсменов в индивидуальных видах спорта выражены низкая направленность на общение, высокий уровень готовности к риску и направленность на достижение успеха (r = -0,640).

Выводы. Исследование особенностей мотивационной сферы у спортсменов в командных и индивидуальных видах спорта позволяет составить тренеру конкретное представление о возможностях индивидуализации работы на основе формирования мотивации с учетом направленности личности и специфики спортивной деятельности.

Литература:

1. Вальсевич В. К, Лубышева Л. И., Ипатов А. А. Мотивация - как двигатель карьеры. Москва: Физкультура и спорт, 2004. 634 с.

2. Воронов И. В. Особенности спортивной мотивации. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. 479 с.

3. Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт Петербург: Питер, 2010. 352 с.

4. Лукащук В. И. Спортивные идеалы и спортивные интересы: историко-культурный анализ. В: Методология, теория и практика социологического анализа современного общества: сб. науч. трудов. Харьков, 2003. с. 490-494.

5. Chelladurai P. Leadership in sports. In: International Journal of Sport Psychology, 1990, nr. 21, p. 328-354.

6. Gould D. Sport psychology: Future directions in youth sport research. In: Children in sport 1988, p. 317-344.

7. Horn T. Leadership effectiveness in the sport domain. In: Advances in sport psychology- 1992, p. 151-200.

МАРКЕТИНГ-ПЛАН СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Кушнерёв Алексей,
Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Keywords*: marketing, event marketing, marketing plan.*
Abstract. *The article describes the procedure to develop marketing plan for sports competitions.*

Введение. В конце прошлого века во многих развитых странах, а также в большинстве международных спортивных организаций, включая МОК, спорт стал всё больше рассматриваться как «товар». Как только спорт становится объектом соревновательной деятельности, он рождает рынок, где в качестве «продукта, товара» выступает зрелище (игра, турнир, соревнование) или оздоровительные услуги.

Методология и организация исследования. Процесс маркетинга соревнований сопровождается большей ориентацией на клиента, а, следовательно, расширением пакета предоставляемых зрителю услуг и повышением их качества. Исходя из этого, специалист из Финляндии К. Уппонен [1] предлагает 8 критериев эффективного маркетинга спортивного мероприятия:

1) определение конкретной сферы, точки приложения бизнеса (основные/дополнительные услуги) и анализ конкурентов;

2) оценка демографических характеристик, образа жизни и других параметров клиентов (комплексная сегментация рынка зрителей);

3) изучение уровня осведомленности клиентов и "знака" их восприятия спортивного мероприятия;

4) планирование пакета услуг, включающего основное спортивное мероприятие, поддерживающие мероприятия (дополнительные развлечения до, во время и после основного и т.п.), а также так называемые облегчающие услуги (организация продажи билетов и т.п.);

5) создание комплексного образа спортивного мероприятия на основе совокупности образов его компонент (команд, спортсменов, судей и т.п.) с учетом спроса клиентов и состава пакета основных и дополнительных услуг, а также образов спортивных мероприятий конкурентов;

6) планирование продвижения спортивного мероприятия - рекламы, паблисити и т.п. - в зависимости от состава основной и потенциальной клиентуры, возможностей использования различных средств массовой информации и т.д.;

7) поощрение участия зрителей в спортивном мероприятии;

8) качественно-количественная оценка результатов спортивного мероприятия (количество и характеристика зрителей, данные групповых опросов об уровне качества полученных услуг и т.п.).

Эти разделы, на наш взгляд, составляют основу для дальнейшей работы по планированию маркетинга проводимого соревнования.

Анализ результатов исследования. В связи с критериями, изложенными выше, маркетинг-план спортивного соревнования может выглядеть следующим образом:

1. Цели и задачи проведения соревнований.

Юбилейный турнир по каратэ, посвященный 20-летию создания клуба каратэ-до «Фудосин» проводится с ***целью:***

- пропаганды каратэ-до среди населения;

- развертывания учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы;
- совершенствование подготовки спортсменов, инструкторов и судей;
- активизации общественной работы в клубе и создания благоприятного психологического климата;
- получения положительных финансовых результатов.

Для достижения поставленных целей должны быть реализованы (решены) следующие маркетинговые задачи:

- проведены маркетинговые исследования с целью сегментации рынка зрителей и определения запросов потребителей;
- изучены возможности обеспечение спонсорской поддержки;
- организованы коммуникационные мероприятия (реклама, паблисити и т.п.);
- создан пакет маркетинговых услуг, предоставляемых зрителям и определен экономический результат от их реализации.

2. Место проведения.

Местом проведения турнира по каратэ предполагается спортивный зал общеобразовательной школы № 111 , расположенный по адресу: г. Кишинёв, ул. М. Костин 29.

Выбор данного места проведения турнира обусловлен следующими обстоятельствами. Спортивный зал является базовым спортивным залом клуба «Фудосин», который клуб арендует уже длительное время. Спортивный зал расположен в центре микрорайона, имеющего развитую транспортную схему, позволяющую участникам и иногородним гостям легко добраться до места соревнований. У школы имеется автостоянка на 30 автомобилей.

Зал оборудован благоустроенными раздевалками, туалетом, умывальными комнатами, местами для зрителей. Предполагаемая численность спортсменов и зрителей – около 200 человек.

Полис страхования ответственности за травмы и телесные повреждения, полученные во время соревнований, а также медицинский контроль оплачиваются за счёт клуба – организатора турнира.

Добровольными помощниками в организации турнира являются волонтёры - члены клуба «Фудосин».

В связи с тем, что продолжительность проведения турнира предполагается в течение одного светового дня бронирование мест в гостиницах для гостей нецелесообразно.

Проведение данного турнира - традиционное мероприятие, участниками которого являются как члены клуба «Фудосин» так и приглашённые гости (клубы каратэ). Потенциальными зрителями являются как сами спортсмены, так и любые желающие посетить данное спортивное мероприятие, ибо вход на турнир предполагается бесплатным, без продажи входных билетов.

3. Финансовое обеспечение турнира

Финансовое обеспечение турнира производится из собственных и привлеченных финансовых источников: бюджета клуба, стартовых взносов участников, спонсорской помощи.

4. Рекламная и спонсорская поддержка

Рекламная поддержка турнира осуществляется путём использования печатной рекламы, почтовой и электронной рассылки приглашений потенциальным участникам и гостям.

Спонсорская поддержка турнира обеспечивается за счёт финансовых средств фирмы „Metallica-Beat” SRL.

5. Формирование пакета услуг

В этом разделе маркетинг-плана даётся четкое определение, перечень и описание тех видов продукции или услуг, которые будут предложены на спортивных соревнованиях участникам, зрителям и гостям. Здесь также указывается, какими ресурсами (материально-техническими, трудовыми, финансовыми) должно быть обеспечено производство той или иной спортивной услуги.

Таблица 1. Перечень (пакет) услуг, предлагаемый зрителям в процессе проведения турнира

№ п/п	Услуги	Ресурсы:		
		Материально-технические	Трудовые	Финансовые
1	2	3	4	5
1.	Показательные выступления по каратэ	Спортивный зал	Группа спортсменов	Не требуются
2.	Концертная программа ансамбля «Конфетти»	Спортивный зал, музыкальное сопровождение	Члены ансамбля, Помощники (1 чел)	Из бюджета турнира
3.	Организация выставки работ клуба «Фудосин»	Не требуются	Помощники (2 чел)	-
4.	Проведение пресс-конференции	Аудитория, аппаратура	Президент клуба	Из бюджета турнира
5.	Организация питания для участников турнира	Комплекты питания	Помощники (3 чел)	Из бюджета турнира
6.	Охраняемая автостоянка	Автостоянка	Помощники (2 чел)	-
7.	Организация буфета для зрителей и участников	-	-	Концессионное соглашение
8.	Организация продажи спортивного снаряжения и атрибутики	Прилавки, лотки, товары	Помощники (5 чел)	-
9.	Услуги фотографа (кинооператора)	Фото-, видео-аппаратура	Помощники (2 чел)	Концессионное соглашение
10.	Размещение рекламы	-	PR-менеджер	Из бюджета турнира
11.	Проведение благотворительной лотереи	Лотки, предметы розыгрыша	Помощники (2 чел)	Из бюджета турнира
12.	Организация эскорт- работы со спонсором	Сопутствующие материалы	Помощники (1 чел)	Из бюджета турнира

6. Финансовый план, определение экономических результатов

Финансовый план проведения соревнований представляет собой документ, основная задача которого показать, как будут формироваться экономические результаты от проведения соревнований (прибыль или убыток) в зависимости от

осуществленных расходов на организацию и проведение соревнований и доходов, полученных от реализации маркетинговых мероприятий.

Таблица 2. Финансовый план (пример и цифры условные)

№ п/п	Наименование мероприятий	Ответст-венный	Экономический результат		Социальный результат (эффект)
			Эффект	Затраты	
1.	Стартовые взносы участников соревнований	Фин. директор	9000		Улучшение финансового Состояния
2.	Спонсорская помощь	Фин. директор, спонсор	10000		-/-
3.	Организация буфета	Столовая	1000		-/-
4.	Услуги фотографа (кинооператора)	Фотограф	500		-/-
5.	Проведение лотереи	Орг. комитет	1000		-/-
6.	Организация продажи спортивного снаряжения, и атрибутики	Фин. директор, PR-менеджер	6000		-/-
7.	Организационные вопросы проведения соревнований	Орг. Комитет, Фин. директор.		10000	Улучшение психологи-ческого климата соревнований
8.	Показательные выступления по каратэ	Ст. тренер		-	Пропаганда вида спорта
9.	Концертная программа ансамбля «Конфетти»	ансамбль «Конфетти», PR-менеджер		500	Улучшение психологическог о климата
10.	Организация выставки работ клуба «Фудосин»	PR-менеджер		-	Пропаганда вида спорта
11.	Проведение пресс-конференции для представителей СМИ	Прези-дент, PR-менеджер		200	Пропаганда вида спорта
12.	Организация питания для участников турнира	Орг. Комитет.		8000	Улучшение психологическог о климата
13.	Охраняемая автостоянка и безопасность	Орг. Комитет.		-	Создание удобств для зрителей
14.	Размещение рекламы	PR-менеджер		1000	Пропаганда вида спорта
15.	Организация эскорт работы со спонсором	Фин. директор, PR-менеджер		500	Улучшение контактов со спонсором
	Итого:		27500	20200	
	Итого доход (убытки)		7300		

Выводы:

1. В настоящее время в большинстве международных спортивных организаций, включая МОК, спорт стал всё больше рассматриваться как «товар».

2. Этот процесс сопровождается большей ориентацией на клиента, а, следовательно, расширением пакета предоставляемых зрителю услуг и повышением их качества.

Литература:

1. K. Upponen Marketing of a sport event: applications of augmented service offering model. New York, Edwards Bros., 1995.

ФОРМИРОВАНИЕ МЕНТАЛЬНЫХ ОБРАЗОВ И СХЕМ КАК ОСНОВА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ДЮСШ

Мазин Василии,
Луганский национальный университет им. Тараса Шевченко, Украина

Keywords*: mental images, mental schemes, educational work, coaches, Children's, Youth, sports, school.*
Abstract. *The article defines theoretical foundation for the description of educational work coaches. In particular, in the publication is justified position that the in the process of educational work by the action of specific experiences, as well as ideas in young athlete is formed mental images and schemes. Also in the article substantiates the assumption the key role of Mundus imaginalis in the educational process. With these theoretical positions in the article describes the mechanism of the educational work of the coaches.*

Введение. Сегодняшнее учение о воспитании в спорте базируется на том достоверном факте, что воздействие педагога-тренера оказывает влияние на формирование у юного спортсмена тех или иных личностных новообразований. Однако, для того чтобы объяснить механизм процесса воспитания в спортивной деятельности с научной точки зрения, нужно иметь первоначальную данность – представление о базовых сущностях, а так же фундаментальных силах и законах, по которым эти сущности формируются, развиваются и взаимодействуют.

По идее, концепт, из которого может быть объяснено явление воспитания в процессе спортивной деятельности, должен быть уже объяснённым, предположенным в рамках педагогики спорта. На деле же, в современных публикациях на эту тему речь идет более о процессуальной стороне воспитательной работы, чем о её глубинных механизмах. Так, публикации в этой сфере декларируют лишь то, что:

- занятия спортом, при определенном стечении обстоятельств, содействуют всестороннему воспитанию социально ценной личности (В. Столяров, Л. Лубышева, О. Козырева);

- ключевыми субъектами воспитательного процесса выступают тренер и спортивный коллектив (В. Белорусова, Л. Волков, А. Деркач, И. Журкина, А. Исаев, А. Корх, А. Лалаян, И. Манжелей, А. Михеев, И. Решетень);

- юный спортсмен выступает полноправным субъектом воспитательного процесса (Г. Бабушкин, К. Байбеков, П. Беспалов);

- на результат воспитательного процесса бесспорное влияние оказывает использование целенаправленных воспитательных методов (А. Сидоров).

В целом же, анализ публикаций показывает, что механизмы, лежащие в основе воспитания в спорте, до сих пор не описаны должным образом, что говорит об отсутствии полного научного понимания сути воспитательной работы тренера-преподавателя, а так же не позволяет рассуждать о той или иной доктрине спортивного воспитания. Сказанное обуславливает актуальность создания теоретического базиса, опираясь на который можно глубже понять суть спортивного воспитания, а так же описать механизм воспитательной работы тренера-преподавателя ДЮСШ.

Выполнению этих заданий и было посвящено наше исследование.

Методология и организация исследования. Применялись теоретические методы: синтез, анализ, обобщение данных специальной литературы, прямо или косвенно касающейся проблематики воспитания детей и подростков в ДЮСШ; проанализировано более 100 научных источников.

Результат исследования. Безусловным моментом, признаваемым современными исследователями, является тезис о том, что воспитание через трансляцию социального опыта в индивидуальное пространство бытия человека, является ключевым фактором происхождения и развития сознания, личности, межличностных отношений в актуальной общественно-экономической формации [0]. Этот тезис принят нами в качестве основополагающего.

Следующим отправным пунктом нашего размышления выступил тезис о том, что новообразованиями, которые формируются у юного спортсмена в процессе воспитания в спортивной деятельности, являются образы и ментальные схемы, формируемые у него тренером-преподавателем через обеспечение специфическими впечатлениями, а так же создание условий для интериоризации определённых идей.

Этот тезис базируется на таких положениях:

- основой психической жизни человека выступает мир воображения (Mundus imaginalis) [0], в основе которого лежат образы реальных и ментальных объектов (имаго) [0], а так же трансцедентальные схемы, выступающие в качестве сложного образа того или иного действия в той или иной ситуации [0; 0];

- образы (имаго) и трансцедентальные схемы формируются под действием чувственных впечатлений (прежде всего, в плане образов объективной действительности), а так же идей (в плане чистых содержаний сознания, которые могут быть рассмотрены вне их взаимосвязи с объективной действительностью) [0];

- в социально обусловленной деятельности человека, прежде всего, реализуется содержание его воображения. По сути, в процессе жизнедеятельности каждый социализированный человек свою персональную «сказку делает былью» [0; 0]. Движущей силой этого процесса выступает Дух, как «…стремление человека противопоставить себя природе, отрицать ее, явиться по отношению к ней независимым, автономным или свободным» [0; 0].

- для воспроизводства общества необходимо транслировать образы и ментальные схемы, соответствующие нормативным программам поведения, а так же представлениям о параметрах социального действия и взаимодействия, выработанным в процессе деятельности предыдущих поколений. Социально нормативные программы

поведения принадлежат сфере культуры [0] и могут представлять собой социальные конструкты [0];

- конечным результатом воспитания является формирование ментального габитуса [0] как совокупности диспозиций [0], которая обуславливает вовлечение человека в социальные практики, привлечение его к выполнению социальных ролей, приобретению социального статуса, другими словами, его социализацию, дающую возможность реализации «внутреннего содержания» в социальной реальности [0].

Воспользуемся возможностью описать механизм воспитательной работы тренера-преподавателя исходя из изложенных выше теоретических оснований. Построим это описание как характеристику предметного, процессуального и целеполагающего моментов воспитательной работы.

Характеристика предметного момента ассоциируется с вопросом: «Какие образы и ментальные схемы, соответствующие нормативным представлениям о параметрах социального действия и взаимодействия необходимо сделать достоянием мира воображения воспитанника ДЮСШ тренеру-преподавателю в процессе воспитательной работы»? В соответствии с нашей концепцией, ответ на этот вопрос, таков: «В процессе воспитательной работы тренера-преподавателя должны транслироваться образы и схемы, соответствующие социальному конструкту «олимпизм»» [0].

Процессуальный момент соответствует вопросу: «Каким именно образом тренер-преподаватель должен влиять на формирование мира воображения юных спортсменов в процессе воспитательной работы?». В соответствии с изложенными выше теоретическими положениями, формирование отдельных «секторов» Mundus imaginalis воспитанника происходит посредством создания тренером-преподавателем условий для обеспечения чувственных впечатлений, а так же усвоения идей в различных ситуациях спортивной и не спортивной деятельности. При этом чувственные впечатления могут ассоциироваться с методами воспитания, связанными с личным примером тренера, моментальной реакцией тренера или коллектива на действие спортсмена (критика, наказание и т.д.), а усвоение идей – с методами, связанными с использованием метафор, притч, легенд, художественных образов и т.д.

Целеполагающий момент связан с ответом на вопрос: «Зачем формировать у воспитанников социально нормативные образы и ментальные схемы?». Мы считаем, что это необходимо, в первую очередь для формирования у воспитанника диспозиций, габитуса, и, в свою очередь, стиля жизни, создающих условия для реализации его потенциальных возможностей, способностей и талантов, а так же выполнения своего призвания на благо общества. Точнее, в нашем случае, речь идёт о формировании у воспитанников олимпийской культуры как системы диспозиций личности по отношению к самой себе, социальной действительности и Высшему началу, определяемых ценностными ориентациями, личностными чертами, а так же поведенческими стереотипами, сформированными в соответствии с идеологией современного олимпизма.

Выводы. Таким образом, основная цель воспитательной работы тренера-преподавателя ДЮСШ может пониматься как создание условий для интериоризации воспитанниками образов и ментальных схем, соответствующих социальному конструкту «олимпизм». При этом, воспитательная работа тренера-преподавателя (в перспективном плане) может быть описана следующей схемой: выбор конкретной воспитательной цели ситуация спортивной или не спортивной деятельности

педагогическое действие тренера-преподавателя, направленное на создание впечатления или трансляцию идеи образ или ментальная схема в сознании воспитанника формирование отдельных диспозиций формирование габитуса формирование стиля жизни воспитанника.

Изложенное видение механизма воспитательной работы тренера-преподавателя ДЮСШ не объясняет всего многообразия фактов, наблюдаемых в процессе спортивного воспитания, однако, закладывает основы для понимания взаимосвязи спортивного воспитания с теми изменениями, которые оно вызывает в социальном бытии юного спортсмена и общества в целом.

Литература:

1. Башляр Г. Избранное: Поэтика пространства / Пер. с франц. Москва: Российская политическая энциклопедия, 2004. 376 с.

2. Бергер П., Лукман Т Социальное конструирование реальности: Трактат по социологии знания. Москва: Academia-Центр; Медиум, 1995. 323 с.

3. Бех І. Д. Нові методології виховання підростаючої особистості. В: Український соціум. 2004, № 1 (3), с. 88-94.

4. Бурдьё П. Структура, габитус, практика [Электронный ресурс]. В: Журнал социологии и социальной антропологии. Том I, 1998, № 2. Режим доступа: http://www.old.jourssa.ru/1998/2/4bourd.html

5. Гегель Г. В. Ф. Феноменология духа Ч. I. / Пер. с нем. Санкт Петербург: Наука, 1999. 443 с.

6. Кант И. О способности воображения (фрагменты из «Критики чистого разума» и «Критики способности суждения») [Электронный ресурс]. В: Воображение как познавательная возможность: как возможно творческое воображение? Москва, 2001. Режим доступа: http://www.philosophy.ru/library/image/sb_image2001.html

7. Кожев А. Идея смерти в философии Гегеля. Москва: Логос, 1998. 208 с. http://anthropology.rinet.ru/old/library/kojev.htm

8. Корбен А. Мир Воображения (Mundus Imaginalis) [Электронный ресурс]. В: Дельфис: культурно-просветительский журнал. 1/2013, №73. Режим доступа: http://www.delphis.ru/journal/article/mir-voobrazheniya

9. Лотман Ю.М. О семиотическом механизме культуры. В: Семиосфера Санкт Петербург: Искусство–СПБ, 2000, с. 485-503.

10. Мазин В. Н. Основные положения концепции организации воспитательного процесса в ДЮСШ. В: Педагогіка формування творчої особистості у вищій та загальноосвітній школах: зб. наук. пр. Київ-Запоріжжя. 2013, № 33 (86). с. 240-249.

11. Маленко С. А. Архетипические сценарии социального взаимодействия: автореферат дис. ... доктора философских наук. Новгород, 2010. 39 с.

12. Маслоу А. Мотивация и личность [Электронный ресурс] Режим доступа: http://www.lib.ru/PSIHO/MASLOU/motivaciq.txt

13. Розин В. М. Образ и схема в контексте воображения и становления. В: Мир психологии, 2009, №4 (60), с. 30-39.

14. Твардовский К. Образы [Электронный ресурс]. В: Воображение как познавательная возможность: как возможно творческое воображение? Режим доступа: http://www.philosophy.ru/library/image/sb_image2001.html

15. Узнадзе Д. Н. Основные понятия психологической теории деятельности [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://vocabulary.ru/dictionary/15/word/cel-dejatelnosti

16. Юнг К. Об архетипах коллективного бессознательного [Электронный ресурс]. В: Архетип и символ; 1991. Режим доступа: http://pryahi.indeep.ru/psychology/jungian/jung_01.html

МОРАЛЬНО-ЭТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА

Матвеев Сергей, Кропивницкая Татьяна, Когут Ирина,
Национальный университет физического воспитания и спорта, Киев, Украина

Keywords: *Paralympic sports, athletes with disabilities, moral and ethical problems.*
Abstract *The results of the analysis of problems and contradictions characteristic of both the Olympic and Paralympic sports. Characterized by moral and ethical problems in Paralympic sport, and their causes in the modern international sports movement.*

Введение. Паралимпийский спорт является одним из масштабных спортивных движений современности, которое, развиваясь в соответствии с идеалами олимпизма, способствует воспитанию гармонично развитого человека средствами физической культуры, распространению гуманистических идей в жизни общества, а также позволяет реализоваться людям с инвалидностью посредством занятий спортом без дискриминации, на основе взаимопонимания, взаимоуважения, дружбы и честной игры [1].

Однако несмотря на значительный положительный эффект олимпийских идеалов, традиций, принципов и ценностей, к сожалению, в паралимпийском спорте наблюдается проявление и негативных тенденций современного олимпийского движения. Данные тенденции способствуют не только возникновению ряда проблем в паралимпийском спорте, но и влияют на стратегию его развития. Наиболее уязвима в этом отношении морально-этическая составляющая паралимпийского спорта, которая и стала предметом исследования в настоящей работе.

Цель исследования – изучение проблем современного паралимпийского спорта и причин их возникновения.

Методы исследования: анализ специальной литературы, документальных источников и периодической печати; анализ, синтез и обобщение; статистическая обработка полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Дискредитация олимпизма, стремление к победе любой ценой, принесло олимпийскому спорту серьезные моральные проблемы. Последствия подобной практики в паралимпийском спорте могут оказаться причиной непредвиденных негативных последствий и служить предпосылками к возникновению целого ряда проблем.

Существует много общего между олимпийским и паралимпийским спортом, в том числе и аналогичные проблемы и зачастую схожие пути их решения. Так, например, одной из главных морально-этических проблем спорта высших достижений является проблема допинга. Как олимпийский, так и паралимпийский спорт используют единый список запрещенных препаратов, аналогичные методы борьбы с применением допинга. Международный паралимпийский комитет (МПК) с 2003 г. присоединился к соблюдению Всемирного антидопингового кодекса, разработанного Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА). С тех пор введен внесоревновательный контроль. Однако, как и в олимпийском спорте, проблема остается нерешенной [2, 3].

Проблемы и противоречия в паралимпийском спорте, связанные с использованием запрещенных веществ, во многом характерны проблемам олимпийского, однако имеют свои закономерности:

– возникновение паралимпийского спорта как рекреационно-реабилитационного

направления и стремление к достижению максимальных результатов (иногда любой ценой) на современном этапе;

– декларация идей олимпизма и порой случаи их нарушения;

– прием запрещенных препаратов спортсменами с ограниченными возможностями может повысить результат, но и усугубить состояние здоровья, вызвать вторичные заболевания;

– наличие дорогостоящей антидопинговой политики в паралимпийском спорте и не всегда достаточная ее эффективность;

– постоянное расширение списка запрещенных веществ, стремительное увеличение числа допинг-проб при регулярном выявлении небольшого количества препаратов и преимущественно у спортсменов отдельных видов спорта (пауэрлифтинг);

– единые подходы к наказанию сознательных и случайных нарушителей Антидопингового кодекса;

– возможность терапевтического применения запрещенных препаратов при наличии разрешения соответствующих инстанций и манипуляции тренеров, врачей и спортсменов по узакониванию их приема;

– повышенная потребность паралимпийцев (по сравнению с олимпийцами) в лечении травм и заболеваний при ограничении возможностей использования эффективных препаратов, относящихся к допингам;

– жесткая система контроля и наказаний за прием запрещенных препаратов при отсутствии консультаций и технических разъяснений.

Распространенной для использования в паралимпийском спорте является форма допинга, применяемая спортсменами с травмами и заболеваниями спинного мозга, – это манипуляции, направленные на вызывание синдрома вегетативной дисрефлексии.

После травмы спинного мозга происходят изменения в функционировании вегетативной нервной системы, что приводит к аномальным реакциям организма. Вегетативная нервная система контролирует непроизвольные функции организма, такие как пищеварение, дыхание, кровообращение. При возникновении проблемы в организме (например, переполнение мочевого пузыря) ниже локализации травмы спинного мозга, организм пытается отправить нервные импульсы в мозг. Однако из-за повреждения, они не могут его достичь. Это вызывает реакцию, способствует повышению давления крови до опасного уровня. В свою очередь, регуляторные механизмы головного мозга не могут передаваться импульсы ниже уровня травмы, чтобы урегулировать артериальное давление.

Спортсмены пытаются искусственно вызвать этот синдром, применяя различные раздражители, что позволяет повысить работоспособность от 10 до 25%. Однако возникновение такого состояния очень опасно для организма, так как повышается вероятность сердечного приступа или инсульта.

Такие манипуляции запрещены МПК с 1994 г., однако и сегодня продолжают иметь место в паралимпийском спорте. В ходе опроса, проводившегося МПК в рамках Пекинских Паралимпийских игр, 17% спортсменов ответили, что использовали метод вызывания синдрома вегетативной дисрефлексии. Положительные ответы получены от спортсменов-мужчин в таких видах спорта как регби на колясках (55,5%), гонки на колясках на длинные дистанции (44,4%). Большинство экспертов считают, что реальная

цифра значительно выше и составляет треть спортсменов. Как отмечают сами паралимпийцы, они используют этот метод для того, чтобы иметь возможность конкурировать со спортсменами, которые не имеют повреждений спинного мозга и выступают с ними в одном классе.

Ученые считают, что для решения этой проблемы необходимо менять систему классификации. Сегодня она не учитывает показатели артериального давления и ЧСС. Однако если во время соревнований будет обнаружено, что спортсмены применяют запрещенные методики, они подлежат дисквалификации. Симптомами применения методики вызывания синдрома вегетативной дисрефлексии является чрезмерное потоотделение, появление на коже пятен и мурашек. Кроме того, если у спортсмена систолическое давление составит 180 мм и выше, он не будет допущен к участию в соревнованиях. Спортсмены считают, что эффективным было бы проводить постоянный мониторинг артериального давления, что позволит определить, такое состояние является физиологическим или искусственным.

К актуальным проблемам паралимпийского спорта следует отнести также нарушения спортивного регламента, а именно системы классификации спортсменов. По словам чемпионки Паралимпийских игр, баронессы Танни Грей-Томпсон, некоторые спортсмены пытаются изменить свою категорию и попасть в более слабую классификационную группу. Известны отдельные факты, когда атлеты с частичной потерей зрения, заявляли о своей тотальной слепоте.

Известны случаи имитации нарушений умственного развития на летних Паралимпийских играх 2000 г. в Сиднее. После Игр стало известно, что у чемпионов Игр по баскетболу – испанской команды большая часть спортсменов не проходила медицинских тестов на определение нарушений умственного развития, и являлись здоровыми людьми. Об этом заявил баскетболист команды и по совместительству журналист испанского издания Карлос Рибагорда. Он отметил, что испанский Паралимпийский комитет допустил его и девять других баскетболистов к соревнованиям без всякого тестирования. И это не только в баскетболе, но и в других видах спорта. По словам журналиста, таким образом, испанская федерация спортсменов с нарушениями умственного развития пыталась выиграть больше медалей и усилить спонсорскую поддержку.

Данный инцидент привел к исключению видов спорта с участием спортсменов с нарушениями умственного развития из программы Паралимпийских игр до момента изменения системы их классификации. Их возвращение состоялось лишь в 2012 г. на Паралимпийских играх в Лондоне, когда организаторы Игр предложили новую систему классификации спортсменов указанной нозологической группы.

С другой стороны, для многих спортсменов проблема с постоянным пересмотром их класса заключается в невозможности целенаправленной подготовки к конкретным соперникам, потому что после классификации может быть изменен класс, в котором будет соревноваться атлет. Так, 17-летний спортсмен Энтони Доусон с последствиями церебрального паралича за свою небольшую спортивную карьеру восемь раз подавал апелляцию на определение своего класса.

Как отмечает главный медицинский классификатор МПК Питер Ван дер Влит (Peter van der Vliet), проще со спортсменами-ампутантами, сложнее – с атлетами, которые имеют разнотипные ограничения возможностей.

Паралимпийцы должны быть оценены международными классификаторами до

прибытия на соревнования. Но, на Паралимпийских играх в Лондоне 245 спортсменов находились в пограничном состоянии, то есть их возможности колебались между одним и другим классом и должны были пройти переклассификации. Сорок атлетов были перемещены в другие классы, а восемь спортсменов были не допущены к соревнованиям, так как они не соответствовали «минимальным критериям инвалидности».

Указанная проблема весьма неоднозначна. С одной стороны, спортсмены подтверждают, что неоднократно слышали о случаях преувеличения степени имеющейся инвалидности во время прохождения процедуры классификации. С другой, опрашиваемые атлеты указывают на то, что сочувствуют классификаторам, которые вынуждены сталкиваться с трудностями, чтобы распределять на классы атлетов, имеющих несколько сотен различных типов и степеней инвалидности. Однако, по их мнению ни одна система не может быть совершенной.

Кроме того актуальной для паралимпийского спорта, является проблема волонтерства. Организаторам любых соревнований приходится решать вопросы набора и подготовки волонтеров. Кроме желания работать на энтузиазме, знания иностранных языков, коммуникативности и приятного вида, требующие от волонтеров Олимпийских игр, в адаптивном спорте необходимо знать особенности нозологических групп, язык жестов, иметь высокий морально-этический уровень развития.

Выводы. Развитие паралимпийского спорта как составной части адаптивного спорта, а также международного олимпийского и спортивного движения, с одной стороны, свидетельствует о реализации в нем фундаментальных идей олимпизма, с другой – о нередком их несоблюдении и нарушении. Наличие в паралимпийском спорте целого ряда морально-этических проблем снижает ценность его достижений.

Чрезвычайно важным аспектом, способствующим развитию паралимпийского спорта, должно стать изменение ценностных приоритетов. Главенствующей в его развитии необходимо рассматривать идею максимальной адаптации людей с инвалидностью к условиям жизнедеятельности здоровых людей посредством занятий спортом, а не только стремление к достижению наивысших результатов даже путем нарушения морально-этических норм и принципов спортивной деятельности.

Литература:

1. Метвєєв С. Ф. и др Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів: навч.посібник для студ. вищих навч. закладів фіз.виховання і спорту. Киев: Асконіт, 2011. 250 с.

2. Paralympic Games: [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.thecanadianencyclopedia.com/articles/paralympic-games.

3. Допинг проник в паралимпийский спорт: [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://skirun.ru/2012/09/09/paralympian-sports-doping.

ДИНАМИКА СИЛЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕННОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Павлось О., Павлось Р., Пономарев С.,
Львовский государственный университет физической культуры, Украина

Keywords: *student, nervous system, "tapping test."*
Abstract. *The study determined the dynamics of the strength of the nervous system of students in a high emotional state by the method of "tapping-test."*

Введение. Согласно, академических представлений, сила нервной системы – это врожденный показатель, который используется для обозначения выносливости и работоспособности нервных клеток. Сила нервной системы отражает возможность нервных клеток выдерживать сильное или длительное возбуждение, не переходя в состояние торможения.

Так психологи выделяет пять градаций силы: «слабая», «средне слабая», «средняя», «средне сильная» и «сильная» [4, 5]. Поэтому для диагностики психофизиологического состояния, в том числе и студентов в различных условиях их деятельности важное значение приобретает простой доступный метод «теппинг-тест».

На протяжении многих лет в физиологии высшей нервной деятельности используется чрезвычайно простой и доступный метод быстрой и точной передачи информации функциональной деятельности центральной нервной системы (ЦНС), метод теппинг-теста [4] .

Через выносливость максимального темпа движений руки в разные промежутки времени, этот метод позволяет определить силу нервной системы (НС) и условно поделить ее на пять типов. Кроме указанных преимуществ и особенностей теппинг-теста, для определения силы НС существует возможность использовать его в любых условиях деятельности человека [4]. Актуальность использования методики теппинг-теста и ее разновидностей подтверждается работами последних лет [6, 7, 8 и др.]. Так, при изучении двигательных функций спортсменов разного возраста с типологическими различиями нервной системы была доказана возможность их использования в качестве основных средств и методов в профессиональном и спортивном отборе [6]. Что в свою очередь есть актуальным и в других направлениях, в том числе и в изучении двигательных функций студентов.

Цель исследования - изучить динамику силы нервной системы у студентов в условиях повышенного эмоционального состояния, по показателям теппинг-теста.

Методы и организация исследований.

1. Анализ и обобщение.
2. Педагогическое наблюдение (теппинг-тест).
3. Методы математической статистики.

Организация исследования. В процессе педагогического наблюдения, нами протестировано, с помощью теппинг-теста [4] 56 студентов I–II курсов Национального университета «Львовская политехника». В ходе исследовании ми измеряли силу нервной системы студентов, перед экзаменом и сразу после него, по времени максимального темпа движений руки.

Исследуемый в течение 30 с должен поддерживать максимально возможный для себя темп движения рукой. С этой целью на листе бумаги (формат А4), разделенного на

шесть расположенных в два ряда прямоугольников, исследуемый карандашом или ручкой должен наносить в каждом квадрате за 5 секунд максимальное количество точек. Порядок нанесения точек для правой и левой руки по отдельным полям прямоугольников взаимообратный. Поля на листе расположены по часовой стрелке. После окончания теста подсчитывали количество точек в каждом прямоугольнике и их общую сумму.

На основе подсчитанных точек строили кривую работоспособности, по которой определяли тип кривой и, соответственно, силу нервной системы [3, 4].

Исходной максимального темпа движений руки учитывали темп движений за первые 5 с. Сумма показателей максимального темпа движений руки за 30 с определялась как абсолютная величина работоспособности. Разница между абсолютными величинами максимального темпа движений правой и левой руки определялась как показатель асимметрии (ПА).

Количественные данные, полученные в ходе исследований, мы статистически обрабатывали с использованием критерия t-критерия Стьюдента.

Результаты исследований и их обсуждение. Анализ максимального темпа движений руки у студентов, в условиях сдачи экзамена позволил выявить четыре типа графических кривых, характеризующих соответствующую силу НС. С сильной НС было обнаружено–4 студента, средне слабой–10 студентов, слабой–2 студента. Количество студентов со средней силой НС была наибольшей и составляла 40 человек.

Достоверных различий ($p \leq 0,05$) по абсолютным величинами между этими типами НС нами не обнаружено. При этом у студентов со средне слабым типом НС наблюдалась четко выраженная тенденция к снижению максимального темпа движений руки после экзамена – 187,6 ± 11,1(перед экзаменом) и 167,5 ± 7,2 (после экзамена).

Показатели абсолютных величин максимального темпа движений правой и левой рукой после экзамена практически не поменялись. Но сохранилось существенное различие абсолютных величин между правой и левой рукой в течение всего исследования и составляло соответственно 191,1 ± 3,2 (правая рука) и 157,2 ± 3,7 (левая рука).

Анализ максимального темпа движений правой рукой по 5-ти секундным отрезками перед экзаменом показал достоверное ($p<0,001$) снижение максимального темпа движений происходит уже на 10 с теста и сохраняется до конца теста.

Так, если за первые 5 с максимальный темп движения кисти составил 36,2 ± 0,8, то на 10 с – 30,8 ± 0,6; 15 с–30,4 ± 0,7, 20 с – 0,6 ± 0,5; 25 с – 27,9 ± 0,6 и 30 с соответственно – 31,2 ± 0,6. При этом на 10 с, 15 с и 20 с теста наблюдалась стабилизация максимального темпа движений кисти.

Аналогичные изменения максимального темпа движений правой кистью происходили и после сдачи экзамена. Также наблюдалась аналогичная стабилизация максимального темпа движений на 20 с, 25 с и 30 с теста и составляла 28,5 ± 0,6; 28,8 ± 0,7 и 29,4 ± 0,6.

Таким образом, перед экзаменом и после него максимальный темп движений в начале теста достоверно снижался уже на 10-ой секунде с последующим появлением стабилизации темпа движений, во второй половине теппинг-теста.

Анализ максимального темпа движений перед и после экзамена левой кистью также показал, что существенное снижение максимального темпа движений происходит уже на 10-ой с теппинг-теста и сохраняется до конца теста. Стабилизация

темпа движений кистью наблюдалась только после экзамена на 20 с, 25 с и 30 с тестирования: 24,3 ± 0,7; 24,1 ± 0,6 и 24,8 ± 0,7. Перед экзаменом подобной четко выраженной стабилизации максимального темпа движений руки не обнаружено. Определенный нами факт стабилизации максимального темпа движений руки, очевидно, связан с общим функциональным состоянием студентов, который коррелирует с психическим статусом и физической работоспособностью [1, 2].

Обобщая избранные экспериментальные данные, можно сделать следующие **вывод**:

Повышенное эмоциональное состояние (сдача экзамена) у студентов вызывает достоверное уменьшение максимального темпа движений руки (снижение деятельности центральной нервной системы) уже на 10-ой с теппинг- теста, с последующей его стабилизацией во второй половине теста.

Литература:

1. *Гиссен Л. О. Об определении психологических критериев тренированности. В: Методы определения тренированности спортсменов высших разрядов: материалы. всесоюзн. конф. Минск, 1972, с. 14.*

2. Ежов С. Н., Кривощёков С. Г. Особенности психомоторных реакций и межполушарных отношений мозга на этапах временной адаптации. В: Физиология человека. Т. 30, 2004, №2, с. 53-57.

3. Коробейніков Г. В., Бітко С. М., Сокаль Л. О. и др. Психофізіологічне забезпечення діагностики функціонального стану висококваліфікованих спортсменів. В: Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: зб. наук. праць. Киев, 2003, с. 53-60.

4. Ильин Е. П. Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям (теппинг-тест). В: Практическая диагностика, методика и тесты: учебное пособие. Самара, 2001. 530 с.

5. Психофизиология состояний человека: учеб. пособие / Под ред. Е. П. Ильина. Санкт Петербург: Питер, 2005. 416 с.

6. Ровний А. С. Характеристика сенсорних функцій у спортсменів різних спеціалізацій. В: Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. статей. Харків, 2004, Вип. 7, с. 224-229.

7. Сергієнко Л., Чучкалов Д. Психологічні проблеми спортивного відбору: генетичні особливості розвитку деяких функцій центральної нервової системи. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді. В: Материалы І регіонального наук.-практ. семінару. Львів, 2006, с. 57-61.

8. Євстратов П., Гауряк О. Особливості прояву показників сили нервової системи за теппінг-тестом у студентів різної статі в умовах підвищеного емоційного стану і фізичного навантаження. В: Спортивний вісник придніпров'я: наук.-практ. журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. 2010, № 2, с. 14-18.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Пичурин Валерий,
Днепропетровский национальный университет железнодорожного транспорта им. В. А. Лазаряна, Украина
Москаленко Наталья,
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Украина

Keywords: *physical education, psychological and psycho-physical training, personality factors.*

Abstract. *The results of studies of the formation of a number of personality characteristics of students of railway in the psychological and psycho-physical training during school physical education classes.*

Введение. Высокие требования к профессиональной деятельности инженера-железнодорожника, сложность и большие затраты на его подготовку, в ряде случаев экстремальность условий труда, требуют, помимо прочего, соответствующей психологической и психофизической подготовленности. Это предполагает необходимость формирования в профессионально-значимом направлении определённых структурных компонентов личности. Именно от них зависит результативность выполнения профессиональных функций. Физическая культура и спорт является одной из немногих сфер жизнедеятельности студента, в которой может эффективно решаться задача формирования его личности.

В наше время специальных исследований, направленных на изучение вопроса использования физической культуры для формирования личности, крайне мало. В этом контексте следует отметить работы В. М. Шебеко [7], О. И. Головченко [2], А. О. Артюшенко [1], О. Р. Кабировой [3] , Е. Г. Матвеева [4], В. Ю. Солонского [6]. В то же время, остается еще немало вопросов. В исследовании была поставлена цель проверить предположение о том, что реализация в процессе учебных занятий по физическому воспитанию разработанных основ психологической и психофизической подготовки студентов-железнодорожников существенно положительно влияет на формирование ряда профессионально-значимых факторов (по Р. Кеттеллу) личности студентов.

Методология и организация исследования. Статистической нулевой гипотезой выступало предположение о том, что сдвиг между показателями факторов личности студентов экспериментальных и контрольных групп в начальном и конечном срезе значимо не отличается от нуля. Альтернативной статистической гипотезой было предположение о том, что сдвиг между показателями факторов личности студентов экспериментальных и контрольных групп в начальном и конечном срезе значимо отличается от нуля. Для статистической обработки полученных данных использован t-критерий Стьюдента для зависимых выборок.

В исследовании приняли участие 66 студентов Днепропетровского национального университета железнодорожного транспорта им. акад. В.Лазаряна. Возраст участников исследования составлял 17 - 20 лет. Было сформировано 1 экспериментальную и 1 контрольную группу студентов. Количественно каждая из групп составляла 33 человека (юноши).

Студенты экспериментальной группы были привлечены к учебным занятиям по физическому воспитанию, которые включали изучение основ психологической и психофизической подготовки студентов-железнодорожников [5]. В ходе учебных занятий в этой группе параллельно проводилась и работа по решению традиционных задач физического воспитания по формированию двигательных навыков, умений и развитию физических качеств студентов. Студенты контрольной группы изучали курс физического воспитания в соответствии с учебной программой для высших учебных заведений для этой категории студентов.

Психологическая диагностика факторов личности студентов проводилась с использованием теста Кеттелла.

Студенты экспериментальной и контрольной группы посещали учебные занятия по физическому воспитанию в объеме 4 учебных часов в неделю в течение первого и второго годов обучения в вузе.

Анализ результатов исследования. По результатам первого среза (в начале первого семестра) экспериментальную группу характеризовали показатели, статистически значимо не отличавшиеся от показателей контрольной группы. После окончания эксперимента по факторам «замкнутость – общительность», «интеллект», «подчиненность – доминантность», «сдержанность – экспрессивность», «робость – смелость», «жесткость – чувствительность», «доверчивость – подозрительность», «практичность – развитое воображение», «прямолинейность – дипломатичность», «консерватизм – радикализм», «конформизм – нонконформизм», «расслабленность – напряженность» ни в одной из групп студентов не произошло статистически значимых изменений в уровне их развития.

В то же время, по окончании эксперимента, выявлены статистически значимые положительные изменения показателей студентов экспериментальной группы по факторам: «эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость», «склонность к чувствам – высокая нормативность поведения», «уверенность в себе – тревожность», «низкий самоконтроль – высокий самоконтроль», «адекватность самооценки». Так по фактору «эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость» динамику изменений в экспериментальной и контрольной группах учебной секции физического воспитания характеризовали статистические показатели приведённые в Таблице 1.

Таблица 1. Статистические показатели экспериментальной и контрольной группы до и после эксперимента по фактору «емоциональная неустойчивость – емоциональная устойчивость»

	Учебная секция физического воспитания			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Среднее арифметическое	5,03	5,18	5,06	5,09
Медиана	5	5	5	5
Мода	7	7	7	2
Стандартное отклонение	2,39	2,28	2,51	2,42

По фактору «склонность к чувствам – высокая нормативность поведения» в экспериментальной группе произошли изменения, которые отражают статистические показатели приведенные в Таблице 2.

Таблица 2 Статистические показатели экспериментальной и контрольной группы до и после эксперимента по фактору «склонность к чувствам – высокая нормативность поведения»

	Учебная секция физического воспитания			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Среднее арифметическое	6,51	6,69	6,6	6,69
Медиана	7	7	7	7
Мода	8	8	7	7
Стандартное отклонение	2	1,79	2,3	2,05

По фактору «уверенность в себе – тревожность» динамику изменений в экспериментальной и контрольной группах характеризовали статистические показатели приведённые в Таблице 3.

Таблица 3. Статистические показатели экспериментальной и контрольной группы до и после эксперимента по фактору «уверенность в себе – тревожность»

	Учебная секция физического воспитания			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Среднее арифметическое	6,48	6,33	6,39	6,3
Медиана	7	7	6	6
Мода	7	7	10	6
Стандартное отклонение	2,38	2,25	2,64	2.56

По фактору «низкий самоконтроль – высокий самоконтроль» динамику изменений в экспериментальной и контрольной группах характеризовали статистические показатели приведенные в Таблице 4.

Таблица 4. Статистические показатели экспериментальной и контрольной группы до и после эксперимента по фактору «низкий самоконтроль – высокий самоконтроль»

	Учебная секция физического воспитания			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Среднее арифметическое	5,87	6,15	5,81	5,87
Медиана	6	6	6	6
Мода	5	7	4	4
Стандартное отклонение	2,21	2,12	2,45	2,3

По фактору «адекватность самооценки» динамику изменений в экспериментальной и контрольной группах характеризовали статистические показатели приведенные в Таблице 5.

Таблица 5. Статистические показатели экспериментальной и контрольной группы до и после эксперимента по фактору «адекватность самооценки»

	Учебная секция физического воспитания			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Среднее арифметическое	6	5,66	5,54	5,57
Медиана	6	5	5	5
Мода	7	5	4	4
Стандартное отклонение	1,95	1,99	1,96	2,06

Данные, полученные в исследования относительно возможности формирования у студентов-железнодорожников таких профессионально значимых факторов личности как «эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость», «склонность к чувствам – высокая нормативность поведения», «уверенность в себе – тревожность», «низкий самоконтроль – высокий самоконтроль», «адекватность самооценки» показали, что традиционные занятия по физическому воспитанию статистически значимо не влияют на процесс. В отличие от этого, в экспериментальных группах, где в структуру учебного процесса по физическому воспитанию был включён блок психологической и психофизической подготовки, статистически значимые положительные изменения в развитии вышеупомянутых факторов были зафиксированы. По нашему мнению, это объясняется эффективностью предложенного содержания психологической и психофизической подготовки студентов относительно их формирования.

Выводы

В ходе исследования своё подтверждение нашла гипотеза о том, что реализация в процессе учебных занятий по физическому воспитанию основ психологической и психофизической подготовки существенно положительно влияет на формирование личности студентов по факторам «эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость», «склонность к чувствам – высокая нормативность поведения», «уверенность в себе – тревожность», «низкий самоконтроль – высокий самоконтроль», «адекватность самооценки».

Литература:

1. Артюшенко, А. О. Теоретико-методичні засади формування в учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Киев, 2012. 38с.

2. Головченко, О. І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту. Харків, 2011. 19 с.

3. Кабирова, О. Р. Эстетическое воспитание студентов технического вуза средствами физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Магнитогорск, 2007. 24 с.

4. Матвеев, Е. Г. Физическое развитие курсантов как фактор личностно-профессионального становления будущего военного специалиста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Воронеж, 2012. 24 с.

5. Пічурін, В. В. Основи організації психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів в процесі фізичного виховання. В: Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова (серія 15 «науково-педагогічні проблеми фізичної культури»), Випуск 26. Киев, 2012, с. 84 – 90.

6. Солонский, В. Ю. Психологические характеристики курсантов военного вуза как субъектов учебной деятельности и их развитие средствами физической культуры: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Санкт Петербург, 2012. – 21с.

7. Шебеко, В. Н. Формирование личности ребёнка дошкольного возраста средствами физической культуры: автореф. дис. ... доктора пед. наук. Москва, 2011. 53 с.

ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В СОЧИ 2014

Сулим Андрей, Борисейко Вероника,
Национальный университет физического воспитания и спорта, Киев, Украина

Keywords*: olympic games, winter Olympic games, the olympic movement, innovation winter Olympic games.*
Abstract. *Coverage of major innovations taking place at the Winter Olympic Games in Sochi, as an integral part of the sports of the Olympic Movement.*

Введение. В настоящее время Олимпийские игры, являются основным объединяющим элементом международного олимпийского движения, которому свойственны все характерные черты праздника идеалов и принципов олимпизма [2].

В современном постиндустриальном обществе сохраняется соревновательная модель спорта, а МОК и МСФ стремятся создать максимально выгодные условия для того, чтобы в играх участвовали все лучшие спортсмены мира, а за олимпийские награды могло бороться максимальное количество атлетов [1, 2].

Анализ специальных изданий позволил судить о значительном количестве публикаций, посвященных организации и проведению зимних Олимпийских Игр в Сочи, однако информации о новейших разработках и технических инновациях, которые во многом обеспечили популярность этих Игр – недостаточно, это и определяет актуальность данной работы.

Цель исследования - освещение основных инноваций, имеющих место при проведении зимних Олимпийский игр в Сочи, как составляющей части развития спортивного олимпийского движения.

Задачи исследования:

1. Анализ литературных данных посвященных проблеме внедрения технических разработок в рамках провидения зимних Олимпийских игр в Сочи 2014.
2. Выделить основные технические и технологические новинки, которые имели место при проведении соревнований по видам спорта в рамках зимних Олимпийских играх в Сочи в 2014 году.
3. Выделить основные инновации, предпринятые ОКОИ 2014 для успешного проведения Игр в Сочи.

Методы исследования: анализ литературных источников, официальных документов организационного комитета зимних Олимпийский Игр в Сочи, информации сети Интернет; синтез и обобщение.

Организация исследований. Исследования были организованы в период 2014 г. на базе НИИ «Олимпийского образования» НУФВСУ.

Для проведения исследований был необходим доступ к компьютерной сети Интернет, а так же возможность получения документальных источников ОКОИ, раскрывающих особенности проведения зимних Олимпийских игр в Сочи.

Анализ результатов исследования. Каждые Олимпийские игры – это, помимо всего прочего, еще и соревнование технологических достижений, а также состязание ученых и инженеров различных стран мира. И нынешние игры в Сочи не стали исключением из правила [3].

Исследования свидетельствуют, что готовясь к зимним Олимпийским играм 2014 года, производители спортивного снаряжения много внимания уделяли различным технологическим ноу-хау, и поэтому им было чем удивить тех, кто интересуется различными научно-техническими новинками [5]. В процессе проведенного исследования, нами было выявлено, что в каждой спортивной дисциплине было представлено множество инновационных разработок, однако самыми интересными из них стали разработки, таких как [3, 4]:

1.Аэродинамические свойства экипировки конькобежцев, которые создавались в течении 2 лет. (была заменена идеально гладкая поверхность костюма на рельефную, что способствовало уменьшению трение, в следствии, конькобежцы преодолевали дистанцию быстрее).

2.Новая электронная система подачи стартового сигнала, в конькобежном спорте (заключалась в том, что при нажатии судьей-хронометристом на "курок", происходит вспышка и параллельно из нескольких колонок, расположенных позади спортсменов, одновременно звучит стартовый сигнал. Эксперименты показали, что в этом случае все спортсмены слышат его одновременно, поэтому преимущества не получает никто).

3.Новая форма боба, используемая канадскими и американскими спортсменами (стала более короткой и легкой, при этом отвечала всем стандартам федерации бобслея. Проектировщики распределили тот самый «сэкономленный» вес выгодно: с передней части саней к центру, так, что управляемость боба улучшилась, а пилотирование стало более удобным).

4.Использование новой видео-технологии «захвата движения», а также специальных компьютерных программ в судействе соревнований по фигурному катанию. (Оценки фигуристам на Олимпиаде в Сочи выставляли не только судьи. Судьи оценивали - как фигурист выполнил отдельные элементы программы, а программу оценивал компьютер, который и выставлял остаточный результат).

5.Тепло сберегательные свойства экипировки сноубордистов разработанные компанией Under Armour (Инновация в этой технологии заключается в методе струйной печати, при котором на внутреннюю сторону одежды наносится слой керамики, что позволяет воздушному слою под одеждой быстрее прогреваться и дольше хранить тепло) [5].

Анализ литературных данных, а так же основных документов, оргкомитета Сочи 2014, посвященных «Реализация уникального Олимпийского проекта» дает возможность выявить основные разработки и внедрения самих современных

стандартов, технологий и решений. Как свидетельствуют результаты исследований. Среди важнейших инноваций оргкомитета «Сочи 2014» можно выделить такие как [4]:

- компактное расположение спортивных объектов за всю историю Игр (для Олимпийских игр было построено 11 спортивных объектов, которые размещаются в двух кластерах - горном и прибрежном. В каждом кластере располагается олимпийская деревня. Путь от которой до места проведения соревнований составляет 5 минут для прибрежного кластера и не более 15 минут для горного кластера);
- система «зеленых стандартов» - база для развития экологического строительства;
- без барьерная среда для людей с инвалидностью;
- комплексная программа по повышению осведомлённости населения России о Паралимпийских играх и паралимпийских ценностях – возможность изменить отношение общества к людям с ограниченными возможностями;
- транспортная модель - эффективное планирование маршрутов движения всех участников Игр;
- 3D–планирование работы персонала – эффективное распределение ресурсов во время Игр с учетом конструктивных особенностей строящихся объектов;
- российский международный олимпийский университет - ключевой проект по подготовке нового поколения высококвалифицированных спортивных менеджеров.

Нами было выявлено, что впервые в истории олимпийского движения оргкомитет «Сочи 2014» разработал систему олимпийского образовании, которая реализовалась на трех уровнях – популярном, академическом и профессиональном (Рисунок 1).

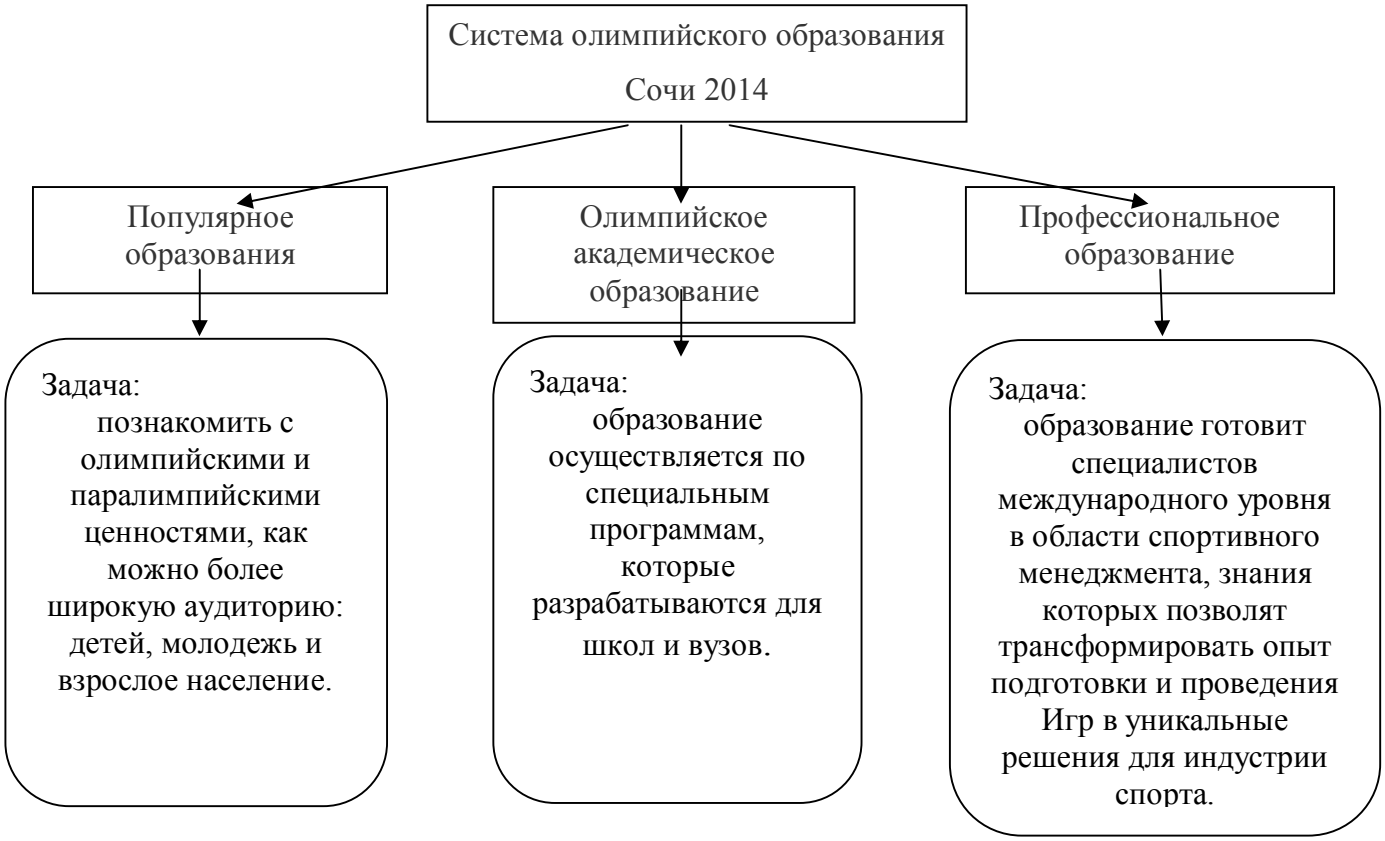


Рис. 1. Система олимпийского образования на зимних Олимпийских играх в Сочи 2014 г.

Что в свою очередь дало возможность ознакомить участников Игр – детей, молодежи и взрослого населения с олимпийскими и паралимпийскими ценностями, специальными программами, для школ и вузов, а также подготовка специалистов международного уровня в области спортивного менеджмента, знания которых позволят трансформировать опыт подготовки и проведения Игр в уникальные решения для индустрии спорта.

Выводы. На сегодняшний день, приобретая все большую популярность, зимние Олимпийские игры становятся все более значимым событием современной эпохи. Которые на ряду с Играми олимпиад популяризируют единую философию жизни – олимпизм.

Проведенные исследования позволяют судить что, зимние Олимпийские игры в Сочи - первые Олимпийские игры в субтропиках – которые достойно завершились, продемонстрировали неограниченные технические и технологические возможности, которые подвластны исключительно олимпийскому движению.

На Олимпийских играх в Сочи организаторами и спортсменами было продемонстрировано множество инновационных и высокотехнологичных решений – от индивидуальных GPS-датчиков лыжников до сложных облегающих костюмов конькобежцев, что послужило сильным подспорьем (основанием) для дальнейшего развития и внедрения инноваций в сфере спорта, в частности следующих зимних Олимпийских игр.

Литература:

1. Булатова М. М., Ермолова В. Зимние Олимпийские игры в Сочи: учебное пособие. Киев: Национальный олимпийский комитет Украины, 2014. 43с.

2. Платонов В. Н. Энциклопедия олимпийского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 494с.

3. Зимние Олимпийские игры: [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Зимние_Олимпийские_игры_2014

4. Официальные бюллетени зимних Олимпийских игр в Сочи: [Электронный ресурс] / Режим доступу: http://www.olympic.org/documents-reports-studies-publications

5. 2014 Sochi Winter Olympics: [Electronic resource] / Access: http://www.powder.com/magazine/

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ФУТБОЛИСТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В УМСТВЕННОМ РАЗВИТИИ

Ярмоленко Максим, Гончаренко Евгений,
Национальный университет физического воспитания и спорта, Киев, Украина

Keywords: *mental retardation, adaptive sport, social adaptation, Special Olympics, football, training athletes*

Abstract. *The article describes the features of the social adaptation of people with disabilities mental development, determined the effect of the training process for Special Olympics players on their level of social adaptation.*

Введение. С каждым годом количество детей с отклонениями в умственном развитии становится все больше. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) на 2013 год количество людей с отклонениями в умственном развитии превысило отметку 300 млн. человек.

Одним из эффективных путей социальной адаптации этих лиц является адаптивный спорт. Концептуальной идеей адаптивного спорта является интеграция людей с особыми потребностями в общество путем тренировочной и соревновательной деятельности (Ю. А. Брискин, 2010, А. В. Передерий, 2013). Современный адаптивный спорт наиболее широко представлен тремя направлениями: паралимпийским, дефлимпийским и Специальными Олимпиадами.

Специальная Олимпиада – международная организация, занимающаяся вопросами организации спортивных мероприятий для лиц с отклонениями в умственном развитии. Деятельность международной организации Специальной Олимпиады направлена не только на регулярное проведение тренировочных занятий и соревновательную деятельность, но и на решение медицинских и социальных проблем лиц с отклонениями умственного развития. Данной организацией систематически разрабатываются и регулярно внедряются в практику различные волонтерские и тренировочные программы по видам спорта. Каждая из них имеет свою целевую направленность и решает соответствующие задачи (Е. В. Гончаренко, 2010). Важным условием повышения эффективности тренировочного занятия в движении Специальных Олимпиад является индивидуальный подход к тренировочной программе, в которой характер, объем и интенсивность физических нагрузок, методика проведения занятий регламентируются в зависимости от характера заболевания или травмы, состояния больного, его возраста, этапа восстановительного лечения (С. Н. Попов, 1999; С. П. Евсеев и соавт., 2005, 2007; В. А. Епифанов, 2005, 2007).

Вместе с тем, целью подготовки спортсменов Специальных Олимпиад является обеспечение максимально возможного, для конкретного атлета, уровня социальной адаптации, путем повышения уровня физической, технической, психологической, теоретической подготовленности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта (А. В. Передерий, 2013).

Организация «Специальные Олимпиады» культивирует огромное количество видов спорта. Анализ «отчета СОИ» за 2013 год позволяет утверждать, что футбол, на ряду с легкой атлетикой является одним из самых популярных видов спорта в мире среди лиц с особыми потребностями.

Научные исследования по вопросам подготовки спортсменов в Специальных Олимпиадах проводились Ю. А. Брискиным, А. В. Передерий, О. А. Павлось (2004-2013). Изучалась социально-психологическая адаптированность спортсменов с отклонениями умственного развития путем специально-организованных занятий футболом (О. Н Никифорова, 2012). Определены аспекты поведения тренера и спортсменов с отклонениями умственного развития (J. K. Luiselli, N. G. Duncan, P. Keary, 2013). Выявлены требования к качеству работы спортивных клубов для людей с особыми потребностями (А. С. Махов 2012).

В то же время, анализ доступной литературы позволяет говорить о недостатке исследований, посвященных влиянию учебно-тренировочного процесса спортсменов с отклонениями умственного развития на их уровень социальной адаптации, что и определяет актуальность работы.

Цель исследования – определить роль занятий спортом лиц с отклонениями в умственном развитии (на материале футбола).

Методы исследования. Для решения поставленной цели использовались следующие методы**:** теоретический анализ и обобщение специальной и научно – методической литературы, материалов сети Интернет; методы наблюдения, сравнения и анализа учебно-тренировочной деятельности футболистов Специальных Олимпиад.

Результаты исследований и их обсуждение. Украинское государство стремится к евроинтеграции, основными принципами которой есть гуманизация населения и всестороннее развитие личности. Современное состояние нашего общества требует гуманизации всех сторон его жизни. В связи с этим особое место должно быть уделено инвалидам, имеющим недостатки в умственном и физическом развитии [5].

Любая приобретенная инвалидность ставит перед человеком проблему адаптации к жизни в своем новом качестве, что в свою очередь, практически всегда связано с необходимостью освоения жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, развития и совершенствования физических и волевых качеств и способностей, формирование которых немыслимо без использования средств и методов физической культуры [2]. Последняя в свою очередь направлена на воспитание личности, ее социализации, причем, как и спортивное, так и рекреационное направление физической культуры приводят к общению инвалидов друг с другом и с другими людьми (Рисунок 1).

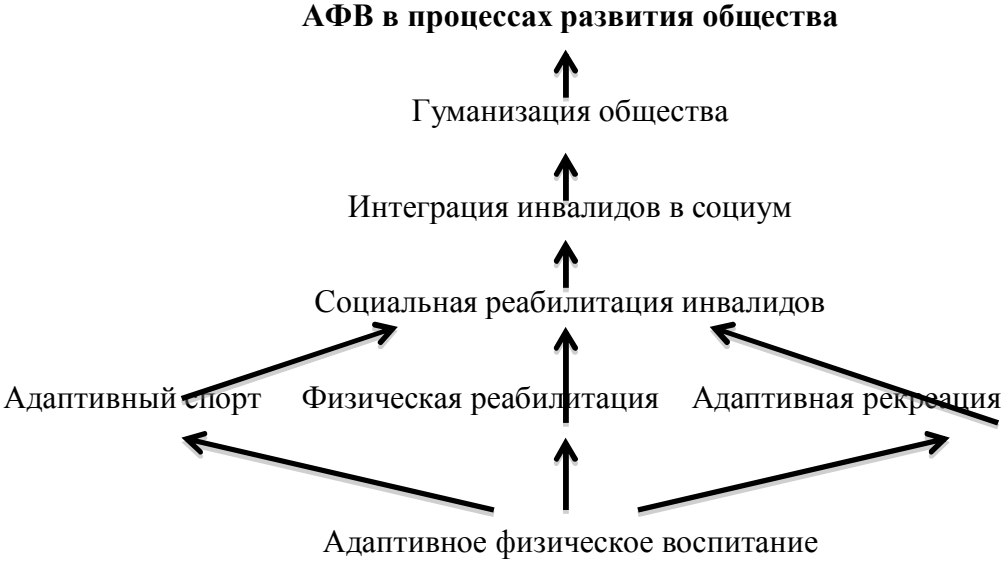


Рис. 1. Социальная адаптация инвалидов посредством адаптивной физической культуры (Р. В. Чудная, 2000)

Адаптивный спорт содействует интеграции людей с отклонениями умственного развития в общественную жизнь. Он позволяет расширить социальные контакты. По

мнению большинства специалистов (В. В. Гориневского, Д. И. Азбукиной, Г. М. Дульнева, П. Ф. Лесгафта и др.), общее воздействие физических упражнений выражается в том, что они повышают уровень жизнедеятельности всего организма [4]. Они содействуют улучшению обмена веществ, кровообращения, дыхания, тонизируют деятельность центральной и периферической нервной системы, положительно влияют на состояние невно-мышечного аппарата. Это повышает умственную и физическую работоспособность организма, увеличивает компенсаторные возможности центральной нервной системы. Физические упражнения помогают создавать двигательные образы, а в целом формируют моторную память. Это приводит к расширению двигательных возможностей, свободе действий человека, освобождает от социальной и бытовой зависимости, способствует повышению работоспособности и возможности самореализации личности [2].

Специальные Олимпиады – одно из направлений адаптивного спорта, которое занимается социальной адаптацией и реабилитацией людей с отклонениями в умственном развитии. Например, практика Специальной Олимпиады показывает, что в результате многолетних тренировок спортсмены с задержкой психического развития социально и физически реабилитируются до такой степени, что становятся в социально бытовом плане вполне независимыми.

Среди самых популярных видов спорта Специальных Олимпиад легкая атлетика, футбол, баскетбол, бокс, боулинг и другие виды спорта (Рисунок 2).

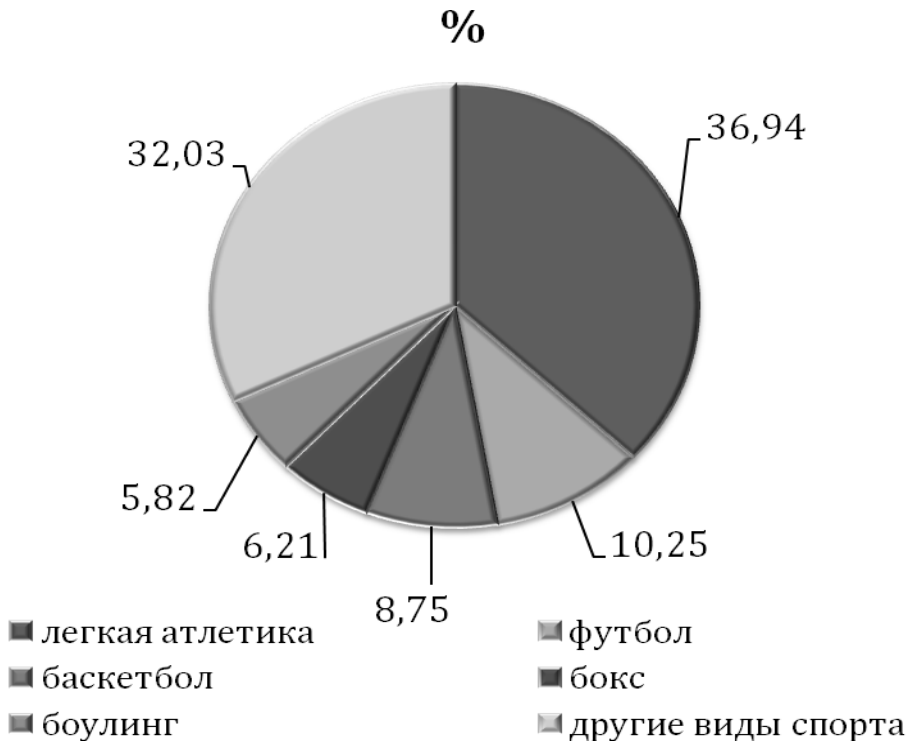


Рис. 2. Популярные виды спорта в движении Специальных Олимпиад (Special Olympics, 2013)

Занятия футболом содействуют приспособлению человека к сложившейся социальной среде за счет умения анализировать игровую ситуацию, а также

взаимодействовать с другими игроками. Для повышения уровня социальной адаптации реализуется программа Объединенный спорт [1, 3]. Эта программа предоставляет возможность футболистам Специальной Олимпиады и здоровым спортсменам вместе тренироваться и участвовать в соревнованиях в качестве одной команды. Каждый член команды должен играть свою роль и иметь возможность внести свой вклад в дело всей команды. Достижение полноценного участия всех игроков команды гарантирует позитивный и благодарный опыт для футболистов с отклонениями умственного развития.

Выводы. Анализ специально-методической литературы показал, что на сегодняшний день патология отклонения умственного развития влияет на социальную адаптацию человека в обществе. Многочисленными исследованиями установлено, что под влиянием тренировки функции многих анализаторов улучшаются, соответственно уровень социальной адаптации в обществе для данного контингента повышается.

В практических наблюдениях авторов отмечены значительные положительные сдвиги в социальной и физической адаптации и реабилитации футболистов Специальных Олимпиад. Данное направление адаптивного спорта способствует социальной и физической реабилитации до такой степени, что спортсмены с отклонениями в умственном развитии становятся в социально бытовом плане вполне независимыми.

Литература:

1. Бріскін, Ю., Павлось О., Передерій А. Пріоритетно-репрезентативні види спорту Спеціальних Олімпіад в Україні. В: Фізична активність, здоров'я і спорт. 2012, № 1. с. 43-49.

2. Веневцев, С. И., Дмитриев А. А. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры. Москва: Советский спорт, 2004. с. 21-24.

3. Голикова Е. М., Тиссен П. П. Проблемы социальной адаптации детей и молодежи с отклонениями в состоянии здоровья. В: Теория и практика физической культуры. 2013, № 11, с. 54-57.

4. Евсеев С. П. Адаптивный спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями: состояние и перспективы развития. В: Адаптивная физическая культура. 2012, №2, с. 2-11.

5. Когут, І., Применко С. Особливості соціальної інтеграції спортсменів Спеціальних Олімпіад в українському суспільстві. В: Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013, № 1, с. 109-113.

SECŢIUNEA 7. ASPECTE LEGISLATIVE ALE CULTURII FIZICE, SECURITATEA ŞI ORDINEA PUBLICĂ

EFICIENŢA UTILIZĂRII METODELOR INTERACTIVE ÎN FORMAREA COMPETENŢELOR PROFESIONALE ALE STUDENŢILOR DE LA SPECIALITATEA SECURITATE CIVILA ŞI ORDINE PUBLICA

Malai Lucia, Antoşciuc-Burciu Irina,
Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport, Chişinău

Keywords: *self-esteem, professional competent, guard, protection and security domain.*
Abstract*. In the article are reflected self-esteem aspects of the professional competent at the students of guard, protection and security domain.*

Metodele interactive sunt cele care promovează învăţarea interactivă fie în grupa academică, fie în grupuri mici sau în perechi. Aceste metode încurajează schimbul liber de cunoştinţe, de idei, de experienţe, confruntarea de opinii şi argumente, construcţia unor noi cunoştinţe şi soluţii de probleme. Învăţarea interactivă presupune participarea activă a subiecţilor învăţării atît în teorie, cît şi în practică. Cu cît studentul reuşeşte să preia o parte din ce în ce mai mare din ceea ce face profesorul, cu atît mai mult există şansa ca, din obiect al educaţiei, acesta să devină subiectul propriei sale transformări.

Aşa cum relevă documentele de politică educaţională din RM şi din UE, problema calităţii în educaţie şi formare a devenit una vitală. Progresul va fi asigurat de dobândirea de noi competenţe profesionale atât de necesare într-un context social în continuă schimbare.

Aplicarea metodelor interactive presupune efort intelectual şi practic atît din partea studenţilor, cît şi a profesorilor. Prin folosirea metodelor interactive, rolul cadrului didactic se redimensionează şi capătă valenţe noi. Se depăşeşte astfel optica tradiţională prin care acesta era doar un furnizor de informaţii devenind coparticipant, alaturi de studenţi, la activităţile desfăşurate, un facilitator al învăţării.

Scopul cercetării: aplicarea în procesul instructiv-educativ a metodelor şi tehnicilor interactive, care sunt benefice pentru faptul că asigură formarea unei gândiri flexibile, divergente şi fluente, iar metodele utilizate stimulează participarea activă şi deplină, psihică şi fizică, individuală şi colectivă a studenţilor de la specialitatea SCOP. Problema cercetării constă în determinarea strategiilor didactice care contribuie la formarea competenţelor profesionale ale studenţilor de la specialitatea SCOP. Necesitatea sporirii calităţii de pregătire a specialiştilor în domeniul securităţii civile şi a ordinii publice reprezintă motivul principal al problemei cercetării.

Eşantionul experimental: studenţii de la specialitatea SCOP, anul III, gr.304, format din 35 de persoane. Eşantionul de control: studenţii de la specialitatea SCOP, anul III, gr.305, format din 37 de persoane. La constituirea eşantioanelor s-a urmărit respectarea omogenităţii componenţei lor în raport cu nivelul mediu de pregătire al studenţilor.

Eşantionul de conţinut:

Disciplinele: Sistemul Organelor de Securitate Civilă şi Ordine Publică; Teoria şi Tactica Asigurării Securităţii Civile şi Ordinii Publice. Validarea strategiilor didactice interactive orientate spre formarea competenţelor profesionale ale studenţilor de la specialitatea SCOP s-a realizat în baza Curriculum-ului la disciplinele respective. Curriculum-

ul dat reprezintă un document de o nouă generaţie, elaborat în conformitate cu prevederile şi principiile actuale ale învăţării, dar şi demersuri ale metodologiei de aplicare a strategiilor didactice interactive.

Metodele didactice pe care le-am aplicat au fost selectate astfel, încât să răspundă principalelor cerinţe ale unei investigaţii şi să preîntâmpine eventualele erori de investigare şi prelucrare a materialului faptic. Astfel, pentru confirmarea sau infirmarea ipotezei de la care am plecat, am folosit un sistem metodologic compus din: metoda anchetei; metoda chestionarului; metoda autoobservaţiei; metoda observaţiei sistematice; metoda analizei produselor activităţii; metoda experimentului psihopedagogic / didactic, colectiv, de durată medie, desfăşurat în trei etape: preexperimentală, experimentală, postexperimentală.

Evaluarea nivelului de competenţe profesionale al studenţilor s-a realizat în cadrul etapelor preexperimentale, respectiv postexperimentale, prin metoda observaţiei directe a studentului în cadrul orelor de seminar şi al orelor de practică (atât pentru lotul experimental, cât şi pentru lotul de control) şi a analizelor statistice ale dimensiunii metodologice.

Experimentul a vizat selectarea şi verificarea practică a unor metode şi strategii, care s-ar dovedi eficiente la predarea disciplinelor nominalizate şi ar contribui la profesionalizarea formării viitorilor specialişti prin intermediul acestor discipline. Iniţial, a fost experimentată strategia de învăţare experimentală (D. Kolb), în special metoda instruirii problematizate [1, p.18]. S-a constatat că situaţia-problemă conduce la declanşarea conflictului sociocognitiv.

Miniexperimentul, realizat în anul universitar 2013-2014, a demonstrat necesitatea unei variante electronice a cursului (pentru a elibera timp pentru etapele de „problematizare” ale prelegerilor) şi necesitatea constituirii unei comunităţi de învăţare (pentru a oferi studenţilor posibilitatea de a purta discuţii asupra situaţiilor-problemă).

Grila de evaluare a nivelului de competenţă profesională a fost proiectată şi structurată în concordanţă cu principiile de evaluare (relevanţă, eficienţă, aplicabilitate), în baza unor indicatori şi a unei analize complexe, orientate spre formularea unor concluzii în ceea ce priveşte gradul de formare a competenţelor studenţilor, viitori specialişti în domeniul pazei, protecţiei şi securităţii. Din perspectiva dimensiunii metodologice, grila de evaluare a nivelului de competenţă a permis utilizarea unei scale de valori de la 1-30 pentru fiecare descriptor, în scopul aprecierii mai exacte a fenomenului cercetat. Rezultatele testării iniţiale au demonstrat că studenţii, atât cei din grupul de control, cât şi cei din grupul experimental, au obţinut valori reduse pentru fiecare item evaluat, ceea ce indică un nivel scăzut de competenţe ale studenţilor.

În cadrul primului indicator, „motivarea studenţilor pentru învăţarea şi comunicarea eficientă”, s-a constatat că studenţii din ambele grupe (de control şi experimentală) au încercat să menţină interesul educabililor prin aplicarea unor metode interactive, prin adresarea întrebărilor problematizate şi euristice; mai puţin studenţii au apreciat succesul colegilor în comunicare şi învăţare, accentul fiind pus pe insuccesele lor. Problematizarea le-a oferit studenţilor posibilitatea de a căuta soluţii, orientându-se după anumite repere stabilite iniţial. Orice situaţie-problemă nu este altceva decât o schemă anticipatoare, care presupune anumite repere care trebuie să aibă „un caracter euristic, orientativ” [3, p. 377].

Am propus studenţilor două tipuri de situaţii de problematizare, care s-au dovedit a fi eficiente:

a) Crearea în mod intenţionat a unei situaţii-problemă, prezentarea unor explicaţii de rigoare, care să insufle studenţilor indicarea soluţiei. Asemenea situaţii, de obicei, duceau la

„izbucnirea” unui brainstorming, prin intermediul căruia fiecare student îşi exprima opinia cu privire la „soluţia găsită”.

b) De o eficienţă sporită era şi crearea unor astfel de situaţii-problemă, la care, ulterior, li se oferea posibilitatea studenţilor de a găsi „soluţia” independent şi cât mai rapid. S-au creat adevărate competiţii printre studenţii care aduceau argumente serioase în vederea rezolvării problemei într-o altă viziune.

Menţionăm că învăţarea problematizată a mai pus accentul pe actualizarea cunoştinţelor, pe antrenarea studenţilor în formularea soluţiilor proprii şi în verificarea valorii acestora. Cercetătorul N. Silistraru o plasează în centrul metodelor care dezvoltă/formează competenţele [4, p. 62]. Rezolvarea de probleme (de situaţii problemă) reprezintă un tip de sarcină în cadrul căreia studentul este confruntat, în cele mai multe cazuri, cu o situaţie nouă, nefamiliară, pentru care nu este evidentă o soluţie predeterminată. Oferirea unui răspuns final corect necesită parcurgerea unui număr variabil de etape (în funcţie de complexitatea sarcinii şi de obiectivul avut în vedere).

Specificul disciplinelor predate la Facultatea Protecţie, Pază şi Securitate constă în faptul că studentul nu doar posedă un anumit volum de informaţie, ci este necesar ca profesorul să-i formeze competenţe pentru integrarea şi aplicarea lui în viaţa socială.

Pentru a determina şi a argumenta acest aspect al procesului de instruire, am conceput un chestionar ce a fost adresat studenţilor de la specialitatea SCOP. Chestionarul adresat studenţilor a cuprins 10 întrebări, a căror finalitate a fost să conducă la indicatori utili de soluţionare a problemei formarii profesionale. Chestionarul a cuprins un număr de întrebări legate de problematica dezvoltării competenţelor profesionale necesare pentru angajarea în cîmpul muncii, fiind o îmbinare între chestionarul alternativ (alegerea unui răspuns din mai multe variante propuse) şi chestionarul deschis (răspuns liber).

Chestionarul a fost conceput în aşa fel, încît să se atingă cîteva obiective esenţiale pentru cercetarea propusă. Astfel, primele patru întrebări au avut rolul de a testa opiniile subiecţilor testaţi asupra metodelor utilizate de către profesori la orele de laborator, seminare, lucru individual. Alte patru întrebări din chestionar au avut drept scop să scoată în evidenţă competenţele necesare unui gardian, ierarhizarea acestora, metodele, mijloacele şi procedeele de atingere a lor. Următorul set de întrebări urmăreşte stabilirea corelaţiei dintre performanţele obţinute în cadrul procesului instructiv-educativ şi obiectivele urmărite de instituţiile la care urmează să se angajeze după absolvirea facultăţii.

Eşantionul studenţilor investigaţi a demonstrat următoarele rezultate:

La întrebarea despre nivelul de dezvoltare a competenţei în procesul de formare iniţială la facultate, subiecţii s-au pronunţat astfel: 34,2% dintre studenţi consideră că acesta este scăzut; 29,1% - satisfăcător, 10% - mediu, 36,7% - înalt. Chestionaţi asupra rolului utilizării unor astfel de metode cum sunt problematizarea, studiul de caz ş.a., subiecţii s-au pronunţat astfel: 81% consideră că anume prin astfel de metode se asigură pregătirea unui viitor specialist din domeniul securităţii civile şi ordinii publice; 11,3% consideră că utilizarea acestora nu este obligatorie şi 7,7% au rămas indecişi.

Concluzie. Cerinţa primordială a instruirii progresive este de a asigura o metodologie diversificată bazată pe îmbinarea activităţilor de învăţare şi de muncă independentă cu activitatea de cooperare. Utilizarea metodelor interactive creează posibilităţi de a examina complex o situaţie prin eforturi comune, cu clarificarea unor idei, teorii, concepte. Rezultatele obţinute de studenţii incluşi în experimentul de bază demonstrează eficienţa utilizării

metodelor interactive. O reuşită a metodelor interactive este creativitatea, care se oglindeşte în „a şti ce să faci cu ceea ce ai învăţat”.

***Bibliografie**:*

1. Negara C. Instruirea problematizată – criteriu al maturităţii profesionale a cadrului didactic. În: Romai Educational Journal, vol. 3, 2008.

2. Oprea C. Strategii didactice interactive: repere teoretice şi practice. Bucureşti: Didactică şi Pedagogică, 2008. 315p.

3. Probleme actuale ale teoriei şi practicii evaluării în învăţământ. Chişinău: Univers Pedagogic, 2007. 336 p.

4. Silistraru N. Vademecum în pedagogie (Pedagogie în tabele şi scheme). Chişinău: UST, 2011. 192 p.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ЗАЩИТЫ, ОХРАНЫ И БЕЗОПАСНОСТИ В РЕСПУБЛИКЕ МОЛДОВА И В СТРАНАХ ЕВРОПЫ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

***Быргэу Михаил*,**
Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Keywords: *formation of unique educational principles and standards, special professional education, protection, guard and security, European system of professional educational.*

Abstract. *In recent years foreign countries have payed great attention to the search of new methods of formation of the students contingent in educational establishments. There is a well-thought and adjusted procedure of recruitment and selection to the special professional educational establishments, centres and universities. Every country has its own distinctive features that have been formed under territorial, historical, political, socio-economic factors and the peculiarities of the national legislative systems. In general, it can be noticed that in the countries of the modern continental Europe the education in the sphere of protection, guard and security is presented in a three-level structure: the first cycle- Bachelor's degree- licensee, the second cycle- Master's degree-specialist, the third cycle- Doctor's degree. This corresponds to the hierarchical structure of higher education including the law-enforcement system.*

В настоящее время, в связи с процессами глобализации возникает необходимость в унификации подготовки кадров для правоохранительной системы и формировании единых принципов и стандартов в обучении, различных категорий специалистов системы правоохранительных органов. В связи с этим, целесообразно изучение мирового опыта в данной сфере с целью внедрения его в национальные образовательные системы. В последние годы зарубежные страны все большее внимание уделяется поиску новых способов, формирования контингента слушателей образовательных учреждений. Действует тщательно продуманная и хорошо отлаженная процедура рекрутирования и селекции отбора (recruitment and selection) в специальные профессиональные образовательные учреждения, центры и университеты.

Безусловно, что каждая из стран обладает собственными отличиями, которые сформировались под воздействием территориальных, исторических, политических, социально-экономических факторов и особенностей национальных правовых систем.

В целом же можно отметить что, профессиональное специальное образование в области защиты охраны и безопасности в странах современной континентальной Европы можно представить как трехуровневую систему первый цикл бакалавр –

лицензиат, второй магистр – специалист, третий доктор, согласно иерархической структуре построения высшего образования по болонскому процессу в том числе и для правоохранительной системы. Трехуровневая система профессиональной подготовки кадров предполагает постепенное наращивание и усложнение знаний, умений и практических навыков по мере продвижения по службе и необходимости реагирования на меняющиеся условия служебной деятельности.

При этом вне зависимости от наличия высшего образования, опыта работы и звания кандидат на занимающую должность в обязательном порядке проходит специальное профессиональное обучение продолжительность и содержание которого обусловлены видом профиля карьеры (career profile). В зависимости от вышеназванных обстоятельств, претенденты на занимающую должность или лица, уже получившие назначение на соответствующий пост, проходят тот или иной вид профессиональной подготовки в специальных учебных центрах либо других ведомственных образовательных учреждениях, а также в общих университетах по специальным программам, относящимся к специальной специализации. Минимальным для данного уровня профессиональной подготовки обычно является степень бакалавра, (bachelor's level police education), а максимальным – степень магистра (master's degree).

Интересным является тот факт, что в некоторых европейских странах подготовка кадров правоохранительной системы осуществляется на основании общих государственных стандартов профессионального образования, а в других, подготовка кадров (за исключением руководящих сотрудников) ориентирована на узкопрофессиональное специальное обучение. При этом подобные системы не являются изолированными, а активно взаимодействуют и интегрируются в общую систему национального образования.

Также одной из тенденций европейской системы специального образования является тесное международное взаимодействие и сотрудничества. Среди главных причин интеграции в области подготовки кадров на европейском континенте, которая особенно активизировалась в 90-ые годы прошлого столетия, можно выделить необходимость приближения профессионального специального образования к единым европейским стандартам, основанным на лучшем опыте подготовки сотрудников спецподразделений ведущих стран мира, а также создание различных интеграционных организаций и объединений.

Следует отметить, что процессы интеграции в Европейский союз привели к тому, что целый ряд стран провели реформы в правоохранительной системе, в том числе затронувшие и образовательный процесс подготовке кадров. Ряд стран полностью заимствовали западную систему, внедрив ее на национальном уровне.

Несколько слов о подготовке кадров для правоохранительной системы в нашем Вузе Государственного Университета Физического Воспитания и Спорта (USEFS).

В Республике Молдова в связи с взятым курсом на европейскую интеграцию и системой реформ государственных структур, в вопросах подготовки кадров в том числе и правоохранительных органов, произошли определенные изменения. Было утверждена новая специальность, внесенная в номенклатуру специальностей под номером 86 – **Охрана, Защита и Безопасность**. Данная специальность имеет две специализации – Обеспечение гражданской защиты и общественного порядка и Услуги по безопасности собственности. Аналогичные направления существуют в ВУЗах России, Украины, Румынии и ряда других стран, но, лишь в Республике Молдова, осуществляется

обучение по данной специальности и выдается диплом о получении высшего университетского образовании.

Обучение, по данной специальности, было организовано впервые на базе Государственного Университета Физической Культуры и Спорта, где, в последствии, был создан **Факультет Защиты Охраны и Безопасности**. Учебные планы для специальности были разработаны и утверждены при участии Министерства Образования, Министерства Внутренних дел, Министерства Юстиции и Службы Информации и Безопасности РМ. В настоящий момент обучение осуществляется в соответствии с Балонским процессом и состоит из двух циклов: 1 цикл – лицензиат-бакалавр (3 года обучения) продолжительностью 2775 аудиториальных часов и 2625 часов индивидуального обучения (180 кредитов) и второй цикл – мастерат (2 года) включающих 770 аудиториальных часов и 2830 часов индивидуального обучения (120 кредитов). Отбор абитуриентов организуется на базе двух вступительных экзаменов, один из которых по физической подготовке и теста по специальности. Обучение осуществляется на бюджетной и контрактной основе.

В связи со спецификой университета большое внимание уделяется сотрудничеству с правоохранительным органами и частными охранными структурами. Проведенный анализ позволяет нам получить следующие данные – около 50 % выпускников в дальнейшем продолжают службу в различных правоохранительных органах и специальных службах, в том числе, в Службе государственной охраны, Бригаде полиции специального назначения «Фулджер», Национальном инспекторате полиции, войсках карабинеров (внутренних войсках), Департаменте пенитенциарных учреждений Министерства Юстиции, (подразделение специального назначения «Пантера») территориальных комиссариатах полиции, государственном предприятии «Услуги охраны» и иных услуг. Примерно 40 % выпускников продолжают работу в частных и государственных охранных агентствах и службах безопасности. 10 % выбирают другие сферы деятельности.

В рамках факультета осуществляют преподавательскую деятельность 5 докторов юридических наук и профессоров, 20 кандидатов наук и доцентов, более 20 преподавателей и старших преподавателей. Регулярно организуются и проводятся круглые столы, семинары и конференции по актуальным проблемам безопасности, ведутся научные и практические исследования, составляются учебно-методические пособия.

В связи с реформами правоохранительных органов, системы обучения полицейских кадров, а так же постепенной демилитаризации полиции и, в соответствии с европейской практикой передачей части функции правоохранительных органов, государственным и частным охранным структурам, роль и важность данной специальности для Республики Молдова возрастает. Это налагает необходимость уделять все большее внимание вопросам подготовки и обучения кадров.

Анализ международного опыта.

Словения. Сегодня подготовку и повышение квалификации руководящих кадров правоохранительной системе в этой стране осуществляют два учебных заведения – Высшая школа полиции и Колледж обучения полиции и безопасности, являющийся частью Министерства внутренних дел и в то же время - филиалом Люблянского университета.

В этой связи Колледж обучения полиции и безопасности в Любляне (College of Police and Security Studies - CPSS) в настоящее время является образовательным учреждением высшего профессионального образования, которое реализует 3-х летнюю программу обучения, одобренную Высшим образовательным советом Республики Словения.

Польша. После проведения реформ в области подготовки полицейских кадров система профессиональной подготовки в Польше состоит из нескольких ступеней: начального уровня, среднего уровня и высшего уровня.

Высшее и послевузовское профессиональное образование осуществляется в Высшей школе полиции в городе Щитно, которая ведет подготовку офицеров полиции высшей квалификации.

Вступление Польши в Евросоюз вызвало необходимость разработки новой концепции профессиональной подготовки кадров высшей квалификации. Суть данных новаций заключалась в корректировке программ подготовки специальных кадров в сторону увеличения, как количества юридических дисциплин, так и количества учебного времени.

В зависимости от специализации юридические дисциплины в программах на базе общего среднего образования имеют различное количество часов. В программе по специализации охраны общественного порядка они преподаются в количестве 517 часов, что составляет 19,2% от общего объема учебного времени. Удельный вес юридических предметов в программе подготовки сотрудников криминальной полиции составляет 20,2% или 572 часа.

Во Франции сотрудников полиции высшего звена наряду с кадровыми полицейскими набирают из числа гражданских лиц с университетским образованием где можно получить вне ведомственной системы.

Более того, при подготовке руководящих кадров полиции делается максимальный упор на привлечение выпускников университетов на должности комиссаров полиции. Для этого установлены квоты по приему в полицейские учебные заведения для сотрудников полиции из гражданских лиц, имеющих соответствующее образование. Например, в Высшую школу инспекторов полиции в Каннах принимают 55-60% сотрудников полиции со стажем, а остальные кандидаты на учебу набираются из молодых граждан, имеющих диплом о гражданском вузе. В Высшую национальную школу полиции близ Лиона принимается более половины гражданских лиц, окончивших полный курс университетного образования.

Еще одним принципиальным отличием французской модели подготовки руководящих кадров полиции является, как и в рассмотренных выше системах профессиональной подготовки кадров стран Евросоюза, ярко выраженный практический характер обучения.

Срок подготовки сотрудников среднего начальствующего состава уголовной полиции в Высшей школе инспекторов полиции в Каннах составляет 16 месяцев (включая теорию и практику). Претендентом на должности - комиссара полиции обучаются 2 года в Высшей национальной школе полиции в Лионе. При этом теоретическое обучение и практическая подготовка чередуются. А практика является интегральной составляющей обучения.

Претендентом по должности среднего и старшего начальствующего состава полиции предоставляется возможность заочного обучения.

Греция. Подготовкой и повышением квалификации сотрудников государственной полиции Греции занимается Полицейская академия в Афинах. В ее состав входят: школа полиции (базовый курс обучения), школа офицерского состава (подготовка среднего начальствующего состава), школа высшего офицерского состава, школа иностранных языков и школа профессионального обучения.

К обучению в школе офицерского состава допускаются унтер-офицеры в возрасте до 35 лет после сдачи вступительного экзамена и по рекомендации руководителя. Получить разрешение на обучение могут также представители «со стороны» с соответствующим университетским образованием в возрасте до 28 лет. Обучение в данной школе длится 3 года при чередовании теории (10 месяцев ежегодно) и практики.

В то же время следует обратить внимание еще на один немаловажный момент. Каждый выпускник школы офицерского состава обязан отработать в системе полиции минимум 10 лет.

Все сотрудники полиции, приступающие к обучению в Полицейской академии Греции, должны пройти предварительную подготовку в школе профессионального обучения в течение 9 месяцев.

Подготовка сотрудников полиции на ранг старшего офицерского состава осуществляется в школе высшего офицерского состава Академии и длится 5 месяцев. Школа иностранных языков, в свою очередь, предлагает курсы немецкого, английского и итальянского языков.

Кроме того, Полицейская академия предлагает различные курсы повышения квалификации (refresher courses), в том числе по специальным дисциплинам. Традиционными предметами специализированного полицейского образования здесь являются: функции и действия полиции; отношения между полицией и общество; проблемы с наркотиками; личная безопасность и самооборона; дорожное движение; управление автомобилем, мотоциклом и другими транспортными средствами.

Выводы. Проанализировав вышесказанное можно сделать следующие выводы:

1. Профессиональная подготовка специалистов правоохранительных органов на европейском континенте представляет собой сложную, пластичную систему способную адаптироваться к различным условиям и запросам в связи с наличием кандидатов, как из сферы полиции, так и из гражданских областей. Последним может предлагаться курс ускоренного профессионального обучения (accelerated police education), как в национальных полицейских академиях так в соответствующих центрах подготовки и университетов.

2. В последнее время в профессиональной подготовке кадров правоохранительной системы большинства стран Европы четко прослеживается международная интеграция и кооперация, стремление к совместному решению задач эффективного управления персоналом органов и подразделений. Такой подход способствует преодолению различий в национальных системах профессионального обучения, и, одновременно, решает задачу подготовки к работе в условиях объединенной Европы.

3. На руководящие посты в полиции могут выдвигаться как кадровые офицеры (т.е. постоянные служащие полиции, аналогичные нашему аттестованному составу органов внутренних дел), так и гражданские лица, преимущественно из числа представителей правоохранительных органов (адвокаты, прокуроры, судьи, юристы) либо специалистов управленческого профиля. Важным критерием является наличие

высшего юридического или иного профессионального специального образования, а так же опыта и навыков руководящей или публичной работы. При этом все кандидаты проходят обязательное профессиональное обучения в специализированных учебных заведениях.

4. Офицеры полиции, даже при наличии значительного опыта работы, должны проходить курсы переподготовки или повышения квалификации, продолжительность которых, может быть от одной недели, до шести месяцев, максимум до одного года. При определении продолжительности курса принимаются во внимание возраст, его образование и стаж службы.

5. Главной задачей профессиональной специальной подготовки руководящих кадров полиции, во многом определяющими успешность их будущей управленческой деятельности в правоохранительной сфере, являются формирования специалиста, который способен эффективно применять свои знания в ходе практической работы. В связи с этим при разработке учебных программ уделяется особое внимание содержанию преподаваемых предметов, а также эффективному контролю слушателей.

6. Активность и профессиональная направленность подготовки кадров достигаются широким распространением в европейском специальном образовании практического обучения (experiential learning), которое выражается в использовании интерактивных систем обучения, моделирования практических задач и ролевая отработка их в условиях максимально приближенных к реальным.

7. Одной из особенностей европейских систем профессиональной подготовки руководящих кадров является постоянное осуществление «обратной связи» (feedback) между обучаемыми, профессорско-преподавательским составом, администрацией образовательных учреждений на всех уровнях обучения, а также выпускниками и практическими работниками (посредством проведения круглых столов, анкетирования, опросов, рецензирования и т.д.). Помимо национальных мероприятий практикуется так же и международные научно-практических семинары, позволяющие обмениваться накопленным опытом специалистам правоохранительных органов различных стран.

Литература:

1. Колонтаевская И. Педагогика профессионального образования кадров полиции зарубежных стран: анализ, оценка, использование опыта. Академия управления МВД России, диссертация, 2002 г.

2. Кобозев А., Монгуш А. Профессиональная подготовка руководящий кадров полиции в странах Европы: особенности и тенденции развития. В: Право и образование. 2010, № 1.

3. Руг М. Юридические предметы в программе обучения Высшей школы полиции, современное состояние, перспективы развития. В: Проблемы развития образования, юридической науки и практики: материалы межд. науч.-практ. конф., посвященной 45-летию Академии МВД Республики Беларусь. Минск, 2003.

4. Петер Д. Эйзерман. Законодательно-правовое обеспечение профессионального обучения полиции. В: Подготовка полицейских кадров: проблемы и пути развития в общеевропейском масштабе: материалы межд. науч.-практ. конф. Москва, 2000.

5. Шушкевич И. Ч. Совершенствование профессиональной подготовки кадров органов внутренних дел России и зарубежный опыт полицейского образования. В: Зарубежный опыт организации подготовки полицейских кадров и работы полиции: сб. статей. Санкт Петербург, 1999.

6. Оптимизация процесса профессиональной подготовки и непрерывного совершенствования кадров органов внутренних дел: материалы межд. науч.-практ. конф. Кишинэу, 2002г.

7. Подготовка кадров милиции/полиции в странах Европы: современное состояние, проблема, перспективы: материалы межд. науч.-практ. конф., Киев, 2012.

8. Закон Республики Молдовы «Об образовании», нр. 577 от 21.07.1995г. В: Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 1995, nr. 62, c. 692.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРАВОВЕДЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН БУДУЩИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ УКРАИНЫ

Жалий Тамара,
Полтавский национальный педагогический университет им. В. Г. Короленко, Украина

Keywords: *legal competence, jurisprudential courses, specialist in the field of physical culture and sports.*
Abstract. *The article highlights the best practices and techniques during the educational process in universities Ukraine during the study of future specialists in the field of sport jurisprudential subjects.*

Проблема качества подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта выступает как насущная для украинского общества в связи с общей тенденцией ухудшения состояния здоровья учащейся и студенческой молодежи, расширением спектра популярных заболеваний, омоложение многих болезней. Одной из важных тем для изучения, по нашему мнению, является правоведческая подготовка будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта, которые должны знать правовые нормы этой слишком важной сферы деятельности.

Эту тему бегло изучали современные ученые Т. Бадер и А. Бажин, которые констатируют важность профессиональных компетенций будущих специалистов [1, 2]. Исследования В. Ивановой и Н. Ивановой раскрывают методологические, методические основы и экспериментальные исследования важности образовательной сферы для будущего специалиста [3, 4]. Однако комплексных исследований обозначенной проблемы мы не нашли.

Цель нашей статьи – изучение методических основ преподавания правоведческих дисциплин будущим специалистами в сфере физической культуры и спорта в ВУЗах Украины.

Методология нашого исследования – универсальный метод анализа правовых и программных оснований изучения правоведческих дисциплин будущими специалистами в сфере физической культуры и спорта.

Для примера припомним, что в образовательно-профессиональных программах подготовки специалистов отрасли знаний 0102 «Физическое воспитание, спорт и здоровье человека» ранее как нормативная была доступна к изучению учебная дисциплина «Правоведение» цикла социально-экономической и гуманитарной подготовки. После ряда нововведений по формированию содержательного наполнения учебных планов сегодня мы имеем дисциплину «Конституционное право Украины», предусмотренную для изучения лицами, которые получают образовательно-квалификационный уровень «специалист» и «Основы конституционного права Украины» для будущих бакалавров как курс по выбору. Согласно коррекции норм в подзаконных актах с 2011 введен юридических курс «Факторы успешного трудоустройства по специальности», содержание учебной программы которого предусматривает ознакомление с возможностями трудоустройства будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта, их первичными должностями (Классификатор профессий ДК 003: 2010, утвержденного приказом Государственного комитета Украины по вопросам технического регулирования и потребительской политики от 28 июля 2010 № 327), их

должностными инструкциями. Основным в выборе учебных дисциплин остаются отраслевые государственные стандарты направлений подготовки.

Методическими принципами изучения указанных курсов являются оптимальные, по нашему мнению, методы, приемы и формы работы со студентами – будущими специалистами в области физической культуры и спорта.

Прибегнем к конкретике и определим основные методы обучения при изучении правовых курсов. По общепринятым критериям классификации можно использовать наглядный, словесный и практический методы обучения, по критерию уровня активности студентов – пассивные, активные и интерактивные. Однако по формам организации учебной деятельности, эффективными дидактическими играми, приемами и методами выделим те, которые будут интересны будущим учителям физической культуры, учитывая особенности их педагогической практической деятельности.

Во-первых, такими видами работы являются «Юридический футбол», «Юридический хоккей», «Юридический баскетбол», «Юридический гандбол». Конечно, во время таких занятий может быть использована наглядная символическая атрибутик в виде маленьких ворот (нарисованнных на доске) или мячей, однако ввиду возраста студентов, достаточно будет соблюдение установленных в предложенных игровых видах спорта правил игры. Студенты академической группы, которые изучают правоведческий курс, объединяются в команды, в зависимости от игры: баскетбол – по 5 полевых игроков, в футболе – 11 в хоккее – 6, в гандболе – 7. Согласно правилам игры осуществляется розыгрыш первого удара или подачи и, соответственно, правильный ответ на поставленные вопросы преподавателя (рефери) или ведущего (студнента) квалифицируют как голевую подачу или гол.

Во-вторых, для закрепления изученного материала можно использовать такую форму работы, как «Юридическая эстафета», когда студенты преодолевают препятствия в виде вопросов по теме, которая изучается. Такой прием может быть использован как групповой для четырех команд в случае, если за основу будет использовано классическую эстафету. Правильные ответы на вопросы каждого этапа будут свидетельствовать о преодолении финиша командой, или одновременное пересечения финишной линии в случае одновременных правильних ответов на различные вопросы.

В-третьих, на занятиях по «Правоведению» часто используется «Юридический бокс», «Юридический кик-боксинг», другие виды единоборств или стили борьбы («У-шу», «Айкидо», «Каратэ», «Каратэ-до» и др.). Главным при использовании этого метода является спарринг между двумя лицами (конкурс капитанов или конкурс команд). Речь идет об их правильных ответах на поставленные вопросы. Роль рефери в этом случае могут выполнять как студенты группы, так и преподаватель.

В-четвертых, предлагаются состязания по тяжелой атлетике, пауерлифтинге в том случае, когда используется накопительная система ответов на вопросы.

Альтернативными в этом спектре приемов и форм работы для будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта есть также туристическая эстафета, соревнования по юридическому ориентированию (по примеру туристического спортивного ориентирования), разные виды легкой атлетики (прыжки в длину, высоту, метание копья, толкание ядра) и другие.

Итак, укажем, что главным при использовании таких форм работы есть четкое соблюдение павил игры и использование принципа состязательности. Однако, в этом случае не следует забывать об определении победителей, их поощрении и награждении хотя бы символическими призами (кубками, медалями и т.д.).

Таким образом, особенности методики изучения правоведческих курсов для будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта имеют свою специфику:

- преподаватель должен иметь четкое представление о тех видах спорта и игровых дисциплинах, по правилам которых предлагает учиться студентам;
- при использовании таких приемов правила игры или правила проведения соревнований должны быть максимально приближенными к реальным;
- следует использовать спортивную терминологию, амплуа игроков, функции рефери и арбитров, «пенальти», «буллиты» и т.д.;
- целесообразно применять санкции при нарушении установленных правил (дисквалификация, «желтая карточка», несколько минут изъятия) и др.

При соблюдении предложенных методических советов занятия юридических курсов будут максимально приближенными к профессии будущих специалистов, а потому интересными и эмоционально насыщенными для студентов.

Перспективными направлениями дальнейших научных поисков в исследовании методических основ изучения юридических дисциплин являются:

- мониторинг качества подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта и определения оптимальных средств диагностики;
- учет специфики специальности при проведении текущего и итогового контроля;
- рассмотрение и совершенствование содержательного наполнения правоведческих дисциплин при получении разных образовательно-квалификационных уровней.

Литература:

1. Бадер Т. Д. Формирование у студентов педагогической деятельности, адекватной современным подходам в образовании. В: Начальная школа. 2005, №7, с.18-25.

2. Бажин А. С. Карьера и профессиональные компетенции специалистов. В: Высшее образование сегодня. 2007, № 9, с.37-39.

3. Иванова В. И. Экспериментальное исследование значимости образовательной среды в системе многоуровневой подготовки специалиста. В: Мир психологии. 2007, №3, с. 98-104.

4. Іванова Н. Г. Методологічні засади та методика дослідження психологічних основ професійної підготовки фахівців. В: Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Киев, 2010, Т. XII. Ч. 5, с. 150-158.

5. Конституційне право України. Навчальна програма навчальної дисципліни для студентів факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. / укладачі: Жалій Т. В., Нагорний В. В. Полтава, 2013. 32 с.

6. Основи конституційного права України. Навчальна програма вибіркової навчальної дисципліни для студентів факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. / укладачі: Жалій Т. В., Нагорний В. В. Полтава, 2014. 28 с.

7. Чинники успішного працевлаштування за фахом. Навчальна програма навчальної дисципліни для студентів факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. / укладачі: Лобач К. В., Нагорний В. В. Полтава, 2013. 36 с.

CUPRINS

Secţiunea 1. Educaţia fizică în sistemul de învăţământ preuniversitar şi universitar

Andrieş V. ***Triboi V.***	*JOCUL, IZVOR DE BUCURIE A COPIILOR*	*3*
Calugher V. ***Dorgan V.***	*TENDINŢELE ŞI POLITICILE DE MODERNIZARE A ÎNVĂŢĂMÂNTULUI SUPERIOR DE CULTURĂ FIZICĂ DIN REPUBLICA MOLDOVA*	*7*
Ciorbă C. ***Tăbârță V.*** ***Rusu C.***	*CERCETAREA NIVELULUI PREGĂTIRII MOTRICE A STUDENTELOR INSTITUȚIILOR DE ÎNVĂȚĂMÂNT SUPERIOR*	*12*
Dan M. ***Boca I.-C.***	*PREDAREA LECŢIEI DE EDUCAŢIE FIZICĂ ÎN CICLUL PRIMAR - TENDINŢE ACTUALE*	*14*
Filipenco E. ***Tomşa N.***	*UNELE CONSIDERAŢII PRIVIND EVALUAREA NIVELULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ A LICEENILOR*	*18*
Ivaşcu D.	*EVALUAREA PREGATIRII MOTRICE A ELEVILOR LICEENI ÎN URMA APLICĂRII MIJLOACELOR SPECIFICE JOCULUI DE VOLEI ÎN LECŢIILE DE EDUCAŢIE FIZICĂ*	*25*
Liculescu D.	*STUDIU PRIVIND DELICVENŢA JUVENILĂ LA ORELE DE EDUCAŢIE FIZICĂ*	*29*
Marinescu S. ***Vlad G.M.*** ***Marinescu O.S.***	*INFLUENŢA JOCURILOR DE MIŞCARE ÎN DEZVOLTAREA CALITĂŢILOR MOTRICE VITEZĂ ŞI ÎNDEMÎNARE LA ELEVII DE 11-12 ANI*	*33*
Miron S. ***Povestca L.***	*ASPECTE METODICO-TEORETICE ALE PROGRAMEI INSTRUCTIVE DE EDUCAŢIE FIZICĂ DIN ÎNVĂŢĂMÂNTUL UNIVERSITAR MEDICAL ACTUAL*	*38*
Moroşan I.	*METODA ANTRENAMENTULUI ÎN CIRCUIT: AVANTAJE ŞI DEZAVANTAJE*	*43*
Nanu L.	*NIVELUL INTELIGENŢEI EMOŢIONALE (EQ) A TINERETULUI STUDIOS DIN ROMÂNIA*	*46*
Palaga C. ***Urichianu Toma S.***	*LOCUL ŞI IMPORTANŢA EDUCAŢIEI FIZICE ŞI ACTIVITĂŢILOR SPORTIVE ÎN SISTEMUL DE PREGĂTIRE A STUDENŢILOR POLIŢIŞTI ÎN ACADEMIA DE POLIŢIE „ALEXANDRU IOAN CUZA”*	*50*
Prodan D.	*EFECTELE PRACTICĂRII POWERLIFTING-ULUI ASUPRA PERFECŢIONĂRII CALITĂŢII FIZICE FORŢA ŞI MODIFICĂRII CONSTITUŢIEI CORPORALE A STUDENŢILOR*	*54*
Salup M.	*ROLUL MIJLOACELOR DIN DANS ÎN EDUCAREA APTITUDINILOR PSIHOMOTRICE LA PALATUL COPIILOR DIN SUCEAVA*	*57*
Sprîncean P. ***Diaconu V.*** ***Jurat V.***	*DINAMICA DEZVOLTĂRII MORFOFUNCŢIONALE ŞI A CALITĂŢILOR MOTRICE LA ELEVELE DE VÎRSTĂ GIMNAZIALĂ, 11-12 ANI, ÎN CADRUL LECŢIILOR DE EDUCAŢIE FIZICĂ*	*62*

Tătaru A. ***Cojocari L.***	*SĂNĂTATEA COPIILOR DIN INSTITUȚIILE PREȘCOLARE ÎN RAPORT CU CONDIȚIILE DE INSTRUIRE*	*67*
Ungureanu A.	*EFECTE FORMATIVE ŞI EDUCAŢIONALE ALE ACTIVITĂŢILOR DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT*	*71*
Ungureanu A.	*MENŢINEREA CONDIŢIEI FIZICE A STUDENŢILOR PRIN PRACTICAREA ACTIVITĂŢII MOTRICE PE APARATE ŞI INSTALAŢII DE FITNESS*	*75*
Voiniţchi V.	*FOLOSIREA RAŢIONALĂ A RELIEFULUI LOCALITĂŢII RURALE ÎN CADRUL LECŢIILOR DE EDUCAŢIE FIZICĂ ÎN VEDEREA PREGĂTIRII DE CROS A ELEVILOR*	*79*
Деркаченко И.	*СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ФАКУЛЬТЕТА*	*82*
Деркаченко С.	*ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА*	*86*
Деркаченко С. ***Деркаченко И.***	*ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНЬЕМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ*	*91*
Федоряка А.	*РАЦИОНАЛЬНОЕ ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ НА КОНЬКАХ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ*	*94*
Хохла А. ***Маглёваный А.***	*СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ*	*98*
Чиботарь А.	*ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФОРМА РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ВУЗОВ*	*102*

Secţiunea 2. Teoria şi metodologia antrenamentului sportiv

Alupoaie M.	*DEZVOLTAREA DETENTEI CU MIJLOACE SPECIFICE JOCULUI DE HANDBAL LA JUNIOARELE III*	*105*
Bragarenco N. ***Goraşcenco A.***	*PROGRAMAREA ANTRENAMENTULUI SPORTIV PENTRU DEZVOLTAREA CAPACITĂŢILOR COORDINATIVE ALE RUGBIŞTILOR DE 16 – 17 ANI*	*108*
Colibaşanu F.B.	*PRIMII PAŞI AI COPIILOR ÎN TENISUL DE CÂMP – PRIMUL NIVEL DE INIŢIERE – „TERENUL ROŞU”*	*115*
Diacenco E.	*PARTICULARITĂŢILE METODICE ALE ÎNVĂŢĂRII ÎNOTULUI DE CĂTRE BĂRBAŢII DE 18 – 30 ANI*	*119*
Diacenco E. ***Botnarenco T.***	*STABILIREA NIVELULUI DEZVOLTĂRII FORŢEI LA ÎNOTĂTORII DE PERFORMANŢĂ ÎN ETAPELE DE BAZĂ ŞI DE PREGĂTIRE APROFUNDATĂ ALE MACROCICLULUI ANUAL DE ANTRENAMENT*	*122*
Dumitrescu A.F. ***Jurat V.***	*EDUCAREA CAPACITĂŢILOR COORDINATIVE ALE GIMNASTELOR ÎNCEPĂTOARE*	*126*
Erhan E. ***Deleu I.***	*STUDIUL TRIGLICERIDELOR LA ÎNOTĂTORII DE PERFORMANŢĂ ÎNAINTE ŞI DUPĂ UN EFORT FIZIC*	*131*

Grigore V.	*METODOLOGIA PLANIFICĂRII PREGĂTIRII JUNIORILOR I ÎN DANSUL SPORTIV*	*135*
Moroşan - Larionescu V.A. Horga P.	*UN NOU JOC SPORTIV – TOUCH-BALL*	*138*
Mruţ I. Clipca A. Palamarciuc L.	*DINAMICA PREGĂTIRII FUNCȚIONALE A ALERGĂTORILOR - JUNIORI (14 – 15 ANI) DE SEMIFOND*	*141*
Onesim F.	*EFECTELE ANALIZEI BIOMECANICE ASUPRA ACURATEŢEI PASEI CU DOUĂ MÂINI DE SUS ŞI DE JOS ÎN JOCUL DE VOLEI*	*144*
Pascu N.	*PREGĂTIREA TENISMENILOR ÎNCEPĂTORI PRIN ÎNVĂŢAREA MOTRICE*	*148*
Petrariu I. Păcuraru A.	*STUDIU PRIVIND SELECŢIA COPIILOR DE 10-12 ANI ÎN HANDBAL ÎN DEPENDENŢĂ DE GRADUL DE DEZVOLTARE A CAPACITĂŢILOR COORDINATIVE*	*153*
Potop V. Ulăreanu M.V.	*ANALIZA INFLUENȚEI FACTORILOR PERSONALITĂȚII ASUPRA PERFORMANȚELOR SPORTIVE LA PROBA PARALELE INEGALE ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ*	*158*
Reaboi N.	*FORMAREA ATITUDINII ŞI A COMPORTAMENTULUI DOMINANT ÎN GIMNASTICA RITMICĂ*	*162*
Rîşneac B. Solonenco G.	*RAPORTUL DINTRE LUNGIMEA „PASULUI” DE VÎSLIRE ŞI VITEZA DE ÎNOT*	*167*
Scorţenschi D. Diacenco E.	*APLICAREA MIJLOACELOR TEHNICE ÎN PROCESUL DE ANTRENAMENT AL ÎNOTĂTORILOR ÎN SCOPUL DEZVOLTĂRII CAPACITĂŢII SPECIALE DE FORŢĂ-VITEZĂ*	*171*
Sîrghi S.	*DOZAREA EFORTULUI FIZIC ÎN PROCESUL PLANIFICĂRII PROCESULUI DE ANTRENAMENT AL FOTBALIŞTILOR JUNIORI*	*174*
Tăbârța V. Rusu C.	*PREGĂTIREA MOTRICE A RUGBIŞTILOR SENIORI PRIN APLICAREA APARATELOR AJUTĂTOARE ÎN FUNCȚIE DE POSTUL DE JOC*	*177*
Вережан Р.	*ПРОГРАММИРОВАНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ ЛИНЕЙНОГО ИГРОКА 12-13 ЛЕТ В ГАНДБОЛЕ*	*183*
Вережан Р.	*ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДГОТОВКИ ЛИНЕЙНОГО ИГРОКА В ГАНДБОЛЕ 12-13 ЛЕТ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ*	*189*
Князева Н Николаева Ю.	*СПОРТИВНОЕ НЕДОВОССТАНОВЛЕНИЕ У СТУДЕНТОВ-ЛЫЖНИКОВ*	*193*
Козлова Ю.	*ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ УЧАЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ ДЮСШ*	*196*
Крайждан О.	*ВОСПИТАНИЕ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ДВИЖЕНИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ*	*198*

Краснянский К. ***Кропивницкая Т.***	*СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВСЕМИРНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ИГР СПОРТАККОРД*	*204*
Кропивницкая Т. ***Войтова О.***	*РАЗВИТИЕ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ*	*208*
Милашюс Казис ***Тубелис Линас***	*СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЕЛОСИПЕДИСТОК ЛИТВЫ ВЫСОКОГО МАСТЕРСТВА РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ*	*211*
Мокроусов-Кучук Е. ***Демченко П.*** ***Манолаки В.***	*СУЩЕСТВУЮЩИЕ ТРАДИЦИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ И ЕГО СОВРЕМЕННОЕ РЕФОРМИРОВАНИЕ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ*	*217*
Нелепенко С. ***Деркаченко И.***	*ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ СКОРОСТНО - СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КИКБОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ*	*222*
Овчаренко С.	*УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ФУТБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ*	*225*
Осадцив Т. ***Музыка Ф.***	*ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 7 – 9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ*	*230*
Побурный П. ***Лупашку В.***	*СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ОБЩЕДВИГАТЕЛЬНОЙ И ПСИХОМОТОРНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВОДНЫХ ВИДАХ СПОРТА*	*234*
Рудковская Т. ***Коханская С.***	*ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ*	*237*
Свекла С.	*ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ И РАСПРЕДЕЛЕНИЯ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ (13-15 ЛЕТ)*	*242*
Сердюк М.	*ПРИОРИТЕТНО-РЕПРЕЗЕНТАТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА УКРАИНСКИХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В РАЗЛИЧНЫХ ИСТОРИЧЕСКИХ ПЕРИОДАХ*	*246*
Сируц А.	*КОНТРОЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭРГОМЕТРА „CONCEPT2”*	*250*
Соломаха А. ***Ярмоленко М.***	*МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ (КМС И МС) НА МАТЕРИАЛЕ ПАУЭРЛИФТИНГА*	*254*
Степанова Н. ***Степанов В.***	*ИССЛЕДОВАНИЕ СКОРОСТИ СТАРТОВОЙ РЕАКЦИИ СИЛЬНЕЙШИХ ПЛОВЦОВ МОЛДОВЫ*	*258*
Читаева Ю.	*КОМБИНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЮ УДАРА СПРАВА В РАМКАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ТЕННИСИСТОВ–ЛЮБИТЕЛЕЙ ГРУППЫ НАСЕЛЕНИЯ – ВЗРОСЛЫЕ*	*262*

Secţiunea 3. Pregătirea profesională a specialiştilor din domeniul culturii fizice

Cerescu G. ***Boiachina A.*** ***Filipenco E.*** ***Tomşa N.***	*UNELE CONSIDERAŢII PRIVIND DEZVOLTAREA CAPACITĂŢILOR MOTRICE ÎN CADRUL PREGĂTIRII PROFESIONALE A STUDENŢILOR USEFS LA DISCIPLINA DIDACTICA GIMNASTICII I ŞI II*	*267*
Gheorghiu I.	*STUDIU CU PRIVIRE LA PROBLEMELE INSTRUIRII ANTRENORLOR DE ARTE MARŢIALE MIXTE (MMA)*	*270*
Grimalschi T.	*NOI CONCEPŢII ALE ŞTIINŢEI TERMINOLOGIEI SPORTIV-PEDAGOGICE ÎN FORMAREA COMPETENŢEI LINGVISTICE DE SPECIALITATE*	*274*
Leşco V.	*UTILIZAREA PLATFORMEI MOODLE ÎN FORMAREA INIŢIALĂ ŞI CONTINUĂ*	*276*
Nicolaiciuc N.	*ROLUL STUDIERII DISCIPLINEI “ISTORIA RELIGIILOR” ÎN FORMAREA PERSONALITĂŢII STUDENTULUI ÎN CADRUL INSTITUŢIEI DE ÎNVĂŢĂMÂNT CU PROFIL SPORTIV*	*281*
Афтимичук О.	*ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*	*285*
Визитей Н.	*ГУМАНИТАРИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА*	*289*
Данилович В.	*ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ АСПИРАНТАМИ МЕТОДОЛОГИИ ИССЛЕДОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА*	*291*
Жалий Р.	*МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ*	*295*
Жданова О. ***Данилевич М.*** ***Грибовская И.*** ***Чеховская Л.***	*КОНЦЕПЦИЯ ПОДГОТОВКИ МАГИСТРОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИТНЕС И РЕКРЕАЦИЯ» В ЛЬВОВСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ*	*299*
Исакова Ж.	*ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И СУЩНОСТЬ СИСТЕМЫ ДВУХУРОВНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ*	*302*
Лях-Породько А.	*РАСПРОСТРАНЕНИЕ СОКОЛЬСКОГО ГИМНАСТИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ В ГРУЗИИ В КОНЦЕ XIX – В НАЧАЛЕ XX ВЕКА*	*305*
Мищенко Н.	*ИНТЕРАКТИВНАЯ ЛЕКЦИЯ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ МАГИСТРАНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ*	*312*
Пристинская Т.	*ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ ТРЕНЕРА В ОПРЕДЕЛЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНА*	*316*

Пристинский В. *ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ СТАНДАРТОВ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ* *320*

Тымошенко Ю. *МИЛИТАРНАЯ ПАРАДИГМА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВЕТСКОЙ УКРАИНЕ (1920-30 гг.)* *324*

Secţiunea 4. Cultura fizică recreativă

Grosu M. *MODELAREA DIFERITELOR FORME ALE TURISMULUI ACTIV ÎN VEDEREA SOCIALIZĂRII ADOLESCENŢILOR* *329*

Власюк Е. *ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ СТЕП-АЭРОБИКОЙ* *332*

Жук А. *ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С РАЗНЫМ ТИПОМ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ* *336*

Маринич В.
Когут И. *ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ВО ВНЕШКОЛЬНОМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ* *340*

Розторгуй М.
Назаркевич Л. *ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА* *343*

Шипилова С.
Шаблова И. *ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА* *346*

Secţiunea 5. Cultura fizică de recuperare

Abalasei B. *STUDIU PRIVIND METODELE DE RECUPERARE PSIHOMOTRICE A COPILULUI AUTIST* *351*

Aftimiciuc V. *PROFILAXIA DEZECHILIBRULUI MUSCULAR LA PREŞCOLARI PRIN INTERMEDIUL GIMNASTICII RITMICE* *355*

Arhirii I. *SPORIREA EFICACITĂŢII LECŢIEI DE ÎNOT LA STUDENŢII FACULTĂŢII DE KINETOTERAPIE PRIN APLICAREA MIJLOACELOR AUDIOVIZUALE* *360*

Bălteanu V. *METODICA RECUPERĂRII MÂINII CU ALGONEURODISTROFIE POSTTRAUMATICĂ – STUDIU DE CAZ* *363*

Betiuc D.M.
Danelciuc E.M.
Danelciuc F.T. *REEDUCAREA MERSULUI LA COPIII CU INFIRMITATE MOTORIE CEREBRALĂ* *368*

Caun E.
Mazur M.
Revenco N.
Godorozea M.
Zapanovici N. *RECUPERAREA FUNCŢIONAL – KINETICĂ A PICIORULUI VARUS EQUIN CONGENITAL* *372*

Constantinescu M. *DEFICIENŢELE FIZICE FUNCŢIONALE ALE COLOANEI VERTEBRALE ŞI ROLUL ÎNOTULUI ÎN GESTIONAREA ACESTORA* *376*

Corman M. ***Caun E.***	*GIMNASTICA MEDICALĂ ASOCIATĂ CU TERAPIA OCUPAŢIONALĂ ÎN RECUPERAREA FUNCŢIONALĂ A MÂINII POSTTRAUMATICE*	*380*
Danelciuc F.T. ***Danail S.*** ***Danelciuc E.M.***	*APLICAŢIILE DISPOZITIVULUI DE FIZIOTERAPIE MBT ÎN RECUPERAREA CONTROLULUI POSTURAL PRIN PROGRAMELE DE KINETOTERAPIE LA PACIENŢII POST-AVC*	*386*
Godorozea M. ***Zapanovici N.***	*MASAJUL CA METODĂ ESENŢIALĂ DE RECUPERARE A LEZIUNILOR LIGAMENTELOR GENUNCHIULUI*	*390*
Iacob A.	*ASPECTE PRIVIND POSIBILITĂŢILE DE INTERVENŢIE KINETOTERAPEUTICĂ ÎN INFIRMITATEA MOTORIE CEREBRALĂ*	*394*
Iacob A. ***Racu S.*** ***Dorgan V.***	*REEDUCAREA PREHENSIUNII LA COPIII CU PARALIZIE CEREBRALĂ INFANTILĂ*	*397*
Iordan L.	*STUDIU PRIVIND COMBATEREA STRESULUI PRIN MIJLOACELE KINETOTERAPIEI ŞI ALE MEDICINII COMPLEMENTARE*	*402*
Lesnic E. ***Ustian A.*** ***Mazur M.***	*EVALUAREA RISCULUI DE EŞEC ÎN TRATAMENTUL TUBERCULOZEI PULMONARE ŞI ROLUL REABILITĂRII PENTRU REDUCEREA ACESTUIA*	*405*
Moroşan I.	*PARTICULARITĂŢILE STĂRII FUNCŢIONALE A ORGANISMULUI ELEVILOR DE 10-11 ANI*	*408*
Pîrţac I. ***Danail S.***	*EFECTELE KINETOTERAPIEI, ÎN ASOCIERE CU STIMULAREA MAGNETICĂ TRANSCRANIANĂ, ASUPRA FUNCŢIILOR MOTORII LA PACIENŢIIC CU AVC*	*412*
Popescu V.	*STUDIU PRIVIND ROLUL EXERCIŢIILOR FIZICE ÎN RECUPERAREA DEFICIENŢELOR FIZICE ALE ELEVILOR*	*414*
Rotaru T. ***Cerlat E.*** ***Caun E.*** ***Mazur-Nicorici L.*** ***Bodrug I.*** ***Mazur M.***	*PONDEREA KINETOTERAPIEI ÎN CONTEXTUL TRATAMENTULUI COMPLEX LA PACIENŢII CU ARTRITĂ PSORIAZICĂ*	*419*
Savîţchi S. ***Pogorleţchi A.***	*ANALIZA EFICIENŢEI APLICĂRII METODELOR DE EVALUARE A OBEZITĂŢII*	*423*
Şalaru V. ***Mazur M.*** ***Caun E.*** ***Filipov V.*** ***Mazur-Nicorici L.*** ***Rotaru T.***	*INFLUENŢA MIJLOACELOR KINETOTERAPIEI ASUPRA DIMINUĂRII DURERII ŞI CREŞTEREA CALITĂŢII VIEŢII LA PACIENŢII CU GONARTROZĂ*	*426*
Zavalişca A. ***Demcenco P.*** ***Gheţîu A.***	*DEZVOLTAREA FIZICĂ, PREGĂTIREA MOTRICE ŞI AFECŢIUNILE APARATULUI OSTEOMUSCULAR LA BĂEŢII CLASELOR LICEALE DIN ŞCOLILE URBANE ALE REPUBLICII MOLDOVA*	*430*

Делеу И.	*ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕГО БЕЛКА У СПОРТСМЕНОВ – ПЛОВЦОВ (ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ) ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДО И ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ВЕЛОЭРГОМЕТРЕ*	*435*
Зыбин Ю. ***Калюжин В.***	*РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ КОРРЕКЦИИ НЕОПТИМАЛЬНОЙ СТАТИКИ ШКОЛЬНИКОВ*	*441*
Зыбина О. ***Калюжин В.***	*ИГРОВОЙ МЕТОД В РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ*	*445*
Крученок О. ***Калюжин В.***	*ПРИМЕНЕНИЕ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ*	*449*
Манак Н. ***Панкова М.***	*КОРРЕКЦИЯ ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА ПРИ ПОСТИМ-МОБИЛИЗАЦИОННЫХ КОНТРАКТУРАХ*	*453*
Милякова-Роман Е. ***Ващенко М.***	*ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ РАЗЛИЧНОЙ ЭТИОЛОГИИ*	*457*
Погорлецки А. ***Фрунзе А.***	*КИНЕТОТЕРАПИЯ И КИНЕТОПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕС-КЛУБА*	*463*
Попова Г. ***Калюжин В.***	*АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИМЕНЕНИЯ КРИОМАССАЖА ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ АМПУТАЦИЮ БЕДРА*	*459*
Попова Г. ***Калюжин В.***	*АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИМЕНЕНИЯ КРИОМАССАЖА ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ АМПУТАЦИЮ БЕДРА*	*469*
Попова Г. ***Загородний Г.*** ***Бань А.*** ***Петрова О.***	*ИГРОТЕРАПИЯ КАК АСПЕКТ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ*	*472*
Редковец Т. ***Ромман Хайсам Дж. М.***	*ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ (БЛИЗОРУКОСТЬЮ) С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ И ОННУРИ-ТЕРАПИИ*	*475*
Скрипченко И.	*СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ*	*479*
Тимофейчик С. ***Калюжин В.***	*РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВОСПИТАНИИ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ*	*483*
Черкасов С.	*ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ ВЛИЯЮТ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА*	*488*
Шить Р.	*САНАТОРНЫЙ ЭТАП РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ БОЛЬНЫХ ПНЕВМОНИЕЙ*	*492*

Шкирьянов Д. *ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ЮНОШЕЙ ПРИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ БЕГЕ С РАЗЛИЧНОЙ РЕГЛАМЕНТАЦИЕЙ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ* *495*

Secţiunea 6. Aspecte psihopedagogice, sociologice şi manageriale ale culturii fizice

Ambrosi N. *PRESTANŢA MANAGERULUI- FACTOR DECIZIONAL ÎN SPORT* *500*

Baltaga D. *ACTIVITATEA EDUCAȚIONALĂ A PROFESORULUI: RESPONSABILITĂȚI, REALITĂȚI ŞI PERSPECTIVE* *505*

Budevici-Puiu L.
Carp I. *CALITATEA, ELEMENT DEFINITORIU AL SISTEMULUI INTEGRAT DE MANAGEMENT UNIVERSITAR* *511*

Cacian D. *CONSIDERAȚII PRIVIND INTERACȚIUNEA DIFERITELOR STRUCTURI ALE MIȘCĂRII OLIMPICE* *516*

Cojocari L.
Tătaru A. *UNELE ASPECTE ALE STRESULUI PSIHOEMOȚIONAL LA STUDENȚII INSTITUŢIILOR CU PROFIL PEDAGOGIC* *519*

Enache C.M.
Urichianu A. *PRIORITĂŢILE ACTIVITĂŢII MANAGERIALE ÎN ORGANIZAREA UNUI TURNEU DE TENIS* *523*

Franț A. *IMPACTUL CONSULTANȚEI MANAGERIALE ÎN ABORDAREA SCHIMBĂRII DIN ENTITĂȚILE SPORTIVE* *527*

Frunză G. *VALOAREA IMPRESIVĂ A NEOLOGISMELOR ÎN DISCURSUL SPORTIV* *532*

Goncearuc S. *ROLUL PSIHODIAGNOZEI ÎN PREGĂTIREA SPORTIVĂ* *535*

Leşcu A. *EXERCIŢIILE FIZICE ÎN ROMA ANTICĂ* *540*

Luca A. *PARTICULARITĂŢI ALE STUDIERII TEXTULUI NONLITERAR ÎN CADRUL ORELOR DE CULTURA COMUNICĂRII ŞI LIMBAJUL DE SPECIALITATE* *543*

Moroşan R.
Stratan T.
Moroşan I.
Chiperi A. *RELAŢIILE PUBLICE ŞI ACTIVITATEA CLUBULUI SPORTIV CENTRAL „DINAMO”* *548*

Onoi M. *PARTICULARITĂŢILE PREGĂTIRII FIZICE SPECIFICE A TURIŞTILOR DE 13-14 ANI ÎN PROBA DE ORIENTARE SPORTIVĂ ÎNTR-UN CICLU ANUAL DE ANTRENAMENT* *550*

Surjicov A. *ANALIZA ATITUDINII MASTERANZILOR PRIVIND IMPLEMENTAREA METODELOR INTERACTIVE LA CURSUL „MANAGEMENT, TRAINING ŞI TEAMBUILDING ÎN CULTURA FIZICĂ”* *556*

Urichianu Toma S.
Urichianu B.A.
Palaga C. *STUDIU ASUPRA OLIMPISMULUI ROMÂNESC* *560*

Vasilachi A.
Sava P. *ROLUL FAMILIEI ÎN FORTIFICAREA SĂNĂTĂŢII COPIILOR* *563*

Борисейко В.	*КУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ЮНОШЕСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР*	*568*
Борисова О. ***Соловьева В.***	*СПОНСОРСТВО В НЕОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНЫХ ТАНЦЕВ)*	*572*
Высочина Н. ***Козлова Е.***	*ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ*	*574*
Гринь А. ***Салямин Ю.***	*ОСОБЕНОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА*	*578*
Кушнерёв А.	*МАРКЕТИНГ-ПЛАН СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ*	*582*
Мазин В.	*ФОРМИРОВАНИЕ МЕНТАЛЬНЫХ ОБРАЗОВ И СХЕМ КАК ОСНОВА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ДЮСШ*	*586*
Матвеев С. ***Кропивницкая Т.*** ***Когут И.***	*МОРАЛЬНО-ЭТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА*	*590*
Павлось О. ***Павлось Р.*** ***Пономарев С.***	*ДИНАМИКА СИЛЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕННОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ*	*594*
Пичурин В. ***Москаленко Н.***	*ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ*	*596*
Сулим А. ***Борисейко В.***	*ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В СОЧИ 2014*	*601*
Ярмоленко М. ***Гончаренко Е.***	*СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ФУТБОЛИСТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В УМСТВЕННОМ РАЗВИТИИ*	*604*

Secţiunea 7. Aspecte legislative ale culturii fizice, securitatea şi ordinea publică

Malai L. ***Antoşciuc-Burciu I.***	*EFICIENŢA UTILIZĂRII METODELOR INTERACTIVE ÎN FORMAREA COMPETENŢELOR PROFESIONALE ALE STUDENŢILOR DE LA SPECIALITATEA SECURITATE CIVILA ŞI ORDINE PUBLICA*	*609*
Быргэу М.	*ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ЗАЩИТЫ, ОХРАНЫ И БЕЗОПАСНОСТИ В РЕСПУБЛИКЕ МОЛДОВА И В СТРАНАХ ЕВРОПЫ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ*	*612*
Жалий Т.	*МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРАВОВЕДЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН БУДУЩИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ УКРАИНЫ*	*618*