

# S

PREGĂTIRE PROFESIONALĂ  
ANTRENAMENT SPORTIV  
EDUCAȚIE FIZICĂ  
RECUPERARE  
RECREAȚIE

# TIINȚA



# CULTURII FIZICE



18 / 2

2014

Chișinău : USEFS, 2014

ISSN 1857-4114

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
A REPUBLICII MOLDOVA

# ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

Nr. 18/2 - 2014

Pregătire profesională

Antrenament sportiv

Educație fizică

Recuperare

Recreație

CHIȘINĂU:

Editura

USEFS,

2014

## ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

Revistă teoretico-științifică pentru specialiști în domeniul culturii fizice,  
colaboratori științifici, profesori, antrenori, doctoranzi și studenți

### Redactor-șef:

Manolachi Veaceslav, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar*

### Redactor-șef adjunct:

Bîrgău Mihail, *doctor habilitat în drept, profesor universitar*

### Redactor științific:

Danail Sergiu, *doctor în pedagogie, profesor universitar*

### Coordonator de ediție:

Gorașcenco Alexandr, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar*

### Colegiul de redacție:

Kruțevici Tatiana, *academician, doctor habilitat în pedagogie, prof. univ., Ucraina*  
Gancear Ivan, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, Ucraina*  
Platonov Vladimir, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, Ucraina*  
Bulatova Marina, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, Ucraina*  
Seiranov Serghei, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, Federația Rusă*  
Wojnar Josef, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, Polonia*  
Cojocaru Viorel, *doctor în educație fizică, profesor universitar, România*  
Mihăilă Ion, *doctor în educație fizică, profesor universitar, România*  
Potop Vladimir, *doctor în educație fizică, conferențiar universitar, România*  
Pascal Oleg, *doctor habilitat în medicină, profesor universitar, Republica Moldova*  
Dorgan Viorel, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, Republica Moldova*  
Rîșneac Boris, *doctor în pedagogie, profesor universitar, Republica Moldova*  
Grimalschi Teodor, *doctor în pedagogie, profesor universitar, Republica Moldova*  
Brega Viorica, *doctor în filologie, conferențiar universitar, Republica Moldova*  
Povestca Lazari, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar, Republica Moldova*  
Triboi Vasile, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar, Republica Moldova*

Secretar de redacție: Luca Aliona

Tehnoredactare computerizată: Lungu Ecaterina, Ciumașu Ana

Designeri: Movileanu Cristina, Manolachi Iurie



9 771857 411400

Ediția Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a RM

© Știința culturii fizice, 2014

## CUPRINS

### *Pregătire profesională*

<i>Frunză G.</i>	Dezvoltarea competențelor de comunicare organizațională la studenții ciclului II în cadrul cursului „Management, training și leadership în cultura fizică”	5
------------------	--	---

### *Antrenament sportiv*

<i>Dorgan V. Goncearuc S.</i>	Repere metodologice privind optimizarea procesului de pregătire psihologică precompetițională a sportivului în caz de „apatie a startului”	13
-----------------------------------	--	----

<i>Gligor V. Polevaia- Secăreanu A. Demcenco P.</i>	Studierea potențialului funcțional-motrice și psihologic al judocanilor de performanță cu dizabilități vizuale	19
---	--	----

<i>Grosu V.</i>	Cercetarea influenței formelor de distribuire concentrată și uniformă a efortului asupra nivelului de dezvoltare a capacității de forță a taekwondo-iștilor de 14-16 ani	26
-----------------	--	----

<i>Onoi M.</i>	Pregătirea topografică a turiștilor de vîrsta 13-14 ani în proba de orientare sportivă în baza modelării perioadei pregătitoare	32
----------------	---	----

<i>Высочина Н. Саулите С.</i>	Характеристика психических свойств личности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо	38
-----------------------------------	---	----

<i>Куприч С.</i>	Эмпирические аспекты реализации стратегии спортивной тренировки боксеров высокой квалификации	42
------------------	---	----

<i>Cîmpeanu M.</i>	Relationship of training effort parameters within a training macro-cycle of junior female gymnasts	50
--------------------	--	----

### *Educație fizică*

<i>Rață S.</i>	Potențialul somatofuncțional la femeile cu vârste cuprinse între 31 – 40 de ani	57
----------------	---	----

<i>Андреева Е. Катерина У.</i>	Условия активизации внеучебной деятельности по физическому воспитанию в ВУЗе	64
------------------------------------	--	----

<i>Галан Я.</i>	Влияние программы по спортивному ориентированию на физическую подготовленность школьников 13-14 лет	71
-----------------	---	----

<i>Кузнецова Л.</i>	Оценка уровня психомоторного развития младших школьников с умственной отсталостью	78
---------------------	---	----



*Recuperare*

<i>Шматова Е. Назар П. Левон М.</i>	<b>Влияние методов физической реабилитации на общее состояние больных токсическими гепатитами</b>	<b>83</b>
<i>Якобчук С.</i>	<b>Мотивы и интересы детей, как составляющая технологии управления их двигательной активностью и содержания подготовки специалистов по здоровью человека</b>	<b>89</b>



DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR DE COMUNICARE ORGANIZAȚIONALĂ LA STUDENȚII CICLULUI II ÎN CADRUL CURSULUI „MANAGEMENT, TRAINING ȘI LEADERSHIP ÎN CULTURA FIZICĂ”

DEVELOPMENT OF ORGANIZATIONAL COMMUNICATION IN “MANAGEMENT , TRAINING AND LEADERSHIP IN SPORTS” FOR 2nd YEAR STUDENTS

*Frunză Gabriela, doctor în filologie, lector superior,  
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova*

**Rezumat.** *Comunicarea, în general, comunicarea organizațională, în special, constituie o necesitate a vieții sociale. Comunicarea organizațională reprezintă o formă de comunicare interumană prin care are loc schimbul de mesaje în vederea realizării obiectivelor individuale și comune ale membrilor organizației. Calitatea comunicării organizaționale este influențată de nivelul de posesiune a competențelor de comunicare organizațională. Raportată la organizație, competența comunicativă implică o interacțiune conștientă și rațională, un parteneriat, în scopul prezentării intențiilor, nevoilor, intereselor, percepțiilor în procesul de comunicare în organizație. În acest context, însușirea competențelor de comunicare organizațională este indispensabilă specialistului în domeniu.*

**Cuvinte-cheie:** *comunicare organizațională, capacitate de comunicare, competență de comunicare, comunicativitate, sociabilitate, empatie, feedback, ascultare activă.*

**Abstract.** *Communication in general and organizational communication in particular it's a social life demand. Organizational communication it is a form of interpersonal communication targeting the appeal shifts to achieve the individual and common goals of the institutional members. The quality of organizational communication regards the level of organizational tenure communication skills. Raported to the institution, communicative competence involves a conscious and rational interaction, a partnership, in order to present intensions, needs, interests and perceptions of communication in institutions. Concluded all the above, organizational learning communication skills is a must for skilled.*

**Keywords:** *organizational communication, communication skills, communication competence, communicability, sociability, empathy, feedback, active leastening.*

Cercetările teoretice, dar și practica de zi cu zi reconsideră rolul unei comunicări eficiente în toate planurile și domeniile, văzută drept un factor-cheie în asigurarea calității. Această optică asupra fenomenului comunicării este consemnată în volumele, manualele ori cursurile privind comunicarea, din ce în ce mai numeroase și mai specializate pentru diversele ei utilizări.

În acest context, *comunicarea organizațională* reprezintă o formă de comunicare interumană prin care are loc schimbul de mesaje în vederea realizării obiectivelor individuale și comune ale membrilor organizației.

**Actualitatea studiului** rezidă în consemnarea competențelor comunicării organizaționale indispensabile specialistului în domeniu (profesor de educație fizică, antrenor, manager sportiv etc.).

**Ipoteza cercetării** vizează impactul pozitiv puternic asupra desfășurării eficiente a activităților și sarcinilor în organizație prin însușirea conștientă a competențelor de comunicare organizațională.

Comunicarea reprezintă o filosofie și nu o acțiune mecanică.

Resursele strategice ale oricărei organizații sunt *informația, cunoașterea și creativitatea*. Prin intermediul acestora se construiește puntea de legătură dintre organizație pe de o parte și angajați, clienți, furnizori, distribuitori sau alte categorii de public pe de altă parte.





**REPERE METODOLOGICE PRIVIND OPTIMIZAREA PROCESULUI DE  
PREGĂTIRE PSIHOLÓGICĂ PRECOMPETIȚIONALĂ A SPORTIVULUI  
ÎN CAZ DE „APATIE A STARTULUI”**

**METHODOLOGICAL LANDMARKS ON OPTIMIZING THE PROCESS OF THE  
PRE-COMPETITIVE PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF AN ATHLETE  
IN CASE OF "START APATHY"**

***Dorgan Viorel**, doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar  
**Goncearuc Svetlana**, doctor în pedagogie, conferențiar universitar,  
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova*

**Rezumat.** Sportul de performanță, fiind o activitate de o complexitate deosebită, cere implicare cognitivă profundă, efort fizic și psihic, psihocomportament superior, toate aceste componente pot suprasolicita sportivul, în același timp activând stările emoționale la intensități destul de mari pentru apariția anumitor stări afective negative, după care urmează apatia de start. Studiul de față constă în stabilirea strategiilor de energizare în caz de apatie a startului în procesul de pregătire psihologică a sportivului pentru competiție.

**Cuvinte-cheie:** energizare, statut competițional special, apatie a startului, antrenament psihologic, imagine, autosugestie, anxietate.

**Abstract.** Professional sport activity is an activity of an integrate complexity that demands a lot of accountability, deep cognitive involvement, physical and psychological effort, high psychosocial behavior, all these components might overload the athlete and at the same time activate emotional states at high intensities for the appearance of some negative affective states following by the start apathy. The present study consists of the setting of the energizing strategies in case of start apathy in the process of the psychological training for the competition of an athlete.

**Keywords:** energizing, special competition status, the apathy of start, psychological training, imaging, autosuggestion, anxiety.

**Actualitate.** În activitatea sportivă, problema cu care se confruntă și antrenorii, și sportivii, atât în cadrul antrenamentului, cât și în cadrul competițiilor, este starea afectivă negativă. Pentru activitatea sportivă de performanță, echilibrul proceselor nervoase și stabilirea emoțională apar drept cerințe principale în confruntarea cu situații imprevizibile, reacții paradoxale ale sportivilor, asalt de stimuli (favorizanți sau perturbatori), lupta epuizantă pentru victorie. Astfel, variabilele personalității care asigură procesul continuu de autoreglare pe baza conexiunii inverse și care definesc particularitățile individuale stabile și inimitabile sunt cele din sfera afectivă, care influențează comportamentul conștient într-un mod nespecific, îndeplinind rolul unor adevărați catalizatori.

Analizând literatura de specialitate cu privire la problema pregătirii precompetiționale a sportivului, menționăm că cerințele sporite înaintate de sportul profesional prevăd participarea în concursuri a sportivilor înzestrați cu capacități fizice și psihice înalte, pregătiți multilateral. La etapa contemporană, numai astfel de sportivi au posibilitatea să obțină rezultate de mare performanță pe arena națională și internațională [4, 5]. Deși există un număr mare de cercetări cu privire la pregătirea psihologică precompetițională a sportivilor pentru a face față situațiilor afective





## STUDIAREA POTENȚIALULUI FUNCȚIONAL-MOTRICE ȘI PSIHOLOGIC AL JUDOCANILOR DE PERFORMANȚĂ CU DIZABILITĂȚI VIZUALE

### THE STUDY OF FUNCTIONAL MOTOR AND PSYCHOLOGICAL POTENTIAL OF HIGH-END JUDO ATHLETES WITH LIMITED VISUAL POSSIBILITIES

*Gligor Vitalii, doctorand*

*Polevaia-Secăreanu Angela, doctor în pedagogie, lector superior*

*Demcenco Petru, doctor în pedagogie, conferențiar universitar,*

*Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova*

**Rezumat.** În acest articol este descris potențialul funcțional-motrice și psihologic al judocanilor de performanță cu dizabilități vizuale. S-au folosit metode instrumental-computerizate pentru diagnosticarea operativă a pregătirii acestor sportivi înainte de competițiile importante.

Utilizarea mijloacelor instrumental-computerizate și a metodicilor de verificare ne permite diagnosticarea, la nivel înalt, a stării psihomotrice și funcționale a judocanilor la diferite etape ale procesului de antrenament. Conform majorității caracteristicilor potențialului psihologic și funcțional-motrice studiate, judocanii practic au realizat caracteristicile-etalon ale manifestării competiționale. Totodată, în cazul unor sportivi, este insuficientă manifestarea parametrilor temporali ai mișcării (reacție motrice, calitatea dezvoltării vitezei mișcărilor, caracteristicile de tempou) și formarea preciziei de percepere și reproducere a parametrilor spațiali conform senzațiilor musculare.

**Cuvinte-cheie:** judo, sportivi de performanță, stare funcțional-motrice, potențial psihologic, formă sportivă, complex modular instrumental-computerizat, metoda rapidă, posibilități compensatorii și de rezervă.

**Abstract.** This article describes a study of functional motor and psychological potential of judo athletes high-end with limited visual possibilities of instrumental computer express-methods, for operative diagnostics their preparedness to responsible competition.

Application of instrumental and computer tools and techniques of control allows to diagnose on high level psycho-motor and functional condition of athletes in judo at various stages of training process.

By most studied characteristics of psychological and functional-motor potential judo athletes are close to the reference characteristics of competition manifestations. At the same time, some of the athletes didn't manifest enough time parameters of movement (motor response, the quality of speed development of movement; tempo characteristics), as well as on the formation of insufficient accuracy of spatial perception and reproduction of magnitude of muscular sensations.

**Keywords:** judo, high-level athletes, functional-motor condition, psychological potential, "physical shape", diagnostics, instrumental modular computer system, express methods, compensatory and reserve capabilities.

**Actualitatea.** În prezent, se acordă o importanță deosebită integrării persoanelor cu dizabilități în activitatea sportivă, inclusiv la nivel paralimpic. Nu este o excepție nici proba de judo, în care sunt integrați un număr tot mai mare de sportivi cu cerințe sau nevoi educative speciale, printre care se întâlnesc și persoane cu dizabilități de văz [12].

Este cunoscut faptul că la baza succesului activității motrice executate de sportiv se află starea optimă a organismului, altfel spus forma sportivă a acestuia.

Totodată, fiecare probă de sport, precum și fiecare etapă a pregătirii necesită formarea unui propriu nivel funcțional-motric optim [7].

Trebuie să menționăm că, în literatura științifico-metodică consultată de noi, se acordă o atenție sporită problemei pregătirii sportivilor de performanță cu posibilități fizice limitate [2, 4, 5, 6, 13, 14].





## PREGĂTIREA TOPOGRAFICĂ A TURIȘTILOR DE VÎRSTA 13-14 ANI ÎN PROBA DE ORIENTARE SPORTIVĂ ÎN BAZA MODELĂRII PERIOADEI PREGĂTITOARE

### TOPOGRAPHICAL PREPARATORY OF TOURISTS AGED 13 TO 14 YEARS OLD IN SPORTY ORIENTATION BASED ON MODELING OF PREPARATORY PERIOD

*Onoi Mihail, doctorand, lector universitar,  
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova*

**Rezumat.** Pregătirea topografică a turiștilor ce practică orientarea sportivă reprezintă etapa inițială de pregătire, care se realizează la antrenamente fie în condiții de laborator, fie în teren. Proba de orientare reprezintă citirea hărții în momentul alergării, începînd cu etapa inițială și pînă la nivelul cel mai înalt. Pentru a parcurge cu succes traseul, a traversa diverse obstacole naturale sau artificiale sau pentru orientarea pe traseul de concurs, fiecare turist trebuie să posede o varietate de competențe, care vizează elemente de topografie, cum ar fi: reprezentarea reliefului, cunoașterea semnelor topografice, aprecierea distanței, citirea hărții, utilizarea busolei etc.

**Cuvinte-cheie:** pregătire topografică, hartă, elemente topografice, orientarea cu harta, stabilirea locului de stație, turiști cu vîrsta de 13-14 ani, perioadă pregătitoare, orientare sportivă.

**Abstract.** Topographical preparatory of tourist who practice sporty orientation is the initial phase of training, which is done in training either in the laboratory or in the field. Sporty orientation is orientation with the map in the running time, since the initial stage till the highest level. To browse the successful route, crossing various natural or artificial obstacles, orientation course competition, and every tourist should have a variety of skills including surveying elements such as: representation of relief, knowing topographic signs, measuring the distance, orientation map, compass use, etc.

**Keywords:** topographic training, map, elements of topography, orientation map, determining the place of station, tourists aged 13 to 14 years old, preparatory period, sporty orientation.

**Actualitatea temei.** Pregătirea topografică urmărește formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor despre elementele de topografie, ce permit turiștilor să citească harta și să efectueze diverse măsurători pe ea, să se orienteze pe traseu, să opereze cu diverse instrumente necesare în procesul orientării pe traseu [6, p. 37].

Acesta este un compartiment aparte al pregătirii teoretice, indispensabil în realizarea obiectivelor, precum alegerea traseului și parcurgerea cu succes a acestuia, identificarea reperelor din teren etc. Deja în perioada pregătitoare sunt învățate următoarele compartimente ale pregătirii topografice: pregătirea topografică generală, vizualizarea obiectelor din teren, tehnica orientării în teren cu ajutorul hărții și a busolei [5, 7].

În perioada pregătitoare (de iarnă), în funcție de posibilități, sunt efectuate ore în condiții de laborator. Se organizează diverse jocuri specifice orientării, care permit turiștilor să citească harta topografică, să reprezinte reperele din laborator etc. În contextul evoluției orientării sportive, aceste metode necesită a fi completate, pentru a oferi sportivilor posibilitatea de a-și îmbunătăți pregătirea topografică.

**Scopul cercetării** îl reprezintă formarea pregătirii topografice a tinerilor cu vîrsta de 13-14 ani în proba de orientare sportivă în baza modelării perioadei pregătitoare.

Pentru realizarea acestui scop s-au pus următoarele **obiective**:



**ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ  
В ТХЭКВОНДО**

**THE CHARACTERISTICS OF MENTAL PROPERTIES OF A PERSON QUALIFIED  
ATHLETES WHO SPECIALIZE IN TAEKWONDO**

***Высочина Надежда**, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, научный сотрудник НИИ Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев*

***Саулите Сергей**, доктор пед. наук, доцент, Латвийская академия спортивной педагогики, Рига, Латвия*

***Аннотация.** Специфика показателей психических свойств личности спортсменов в тхэквондо состоит в значительном преобладании сильной и лабильной нервной системы, высоком уровне самоконтроля и силы воли, что может быть использовано для обеспечения индивидуального подхода в динамике тренировочного процесса квалифицированных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо, и повышения эффективности соревновательной деятельности.*

***Ключевые слова:** психические свойства личности, тхэквондо, соревновательная деятельность.*

***Abstract.** The specificity of the indicators of mental properties of a personality of sportsmen in taekwondo consists in the significant dominance of strong and labile nervous system, a high level of self-control and willpower, that can be used to provide an individual approach in the dynamics of the training process of the qualified athletes specialized in taekwondo to improve the efficiency of competitive activity.*

***Keywords:** mental properties of a person, taekwondo, competitive activity.*

**Введение.** Современный спорт выдвигает перед спортсменами исключительно высокие требования к состоянию как их физической, так и психической подготовленности. Постоянное увеличение интенсивности физических нагрузок оказывает непосредственное влияние на особенности проявления психических свойств личности спортсменов, на степень их психической адаптации, а также на формирование и развитие индивидуально-типологических характеристик. В связи с этим данная проблема была исследована на примере спортсменов, специализирующихся в тхэквондо, поскольку тхэквондо является одним из наиболее технически и психологически сложных видов спорта, который требует наличия у спортсмена высокой скорости мышления, сильной и подвижной нервной системы, концентрации внимания, развитых антиципационных способностей, умения синхронно управлять эмоциональной сферой и двигательными действиями [3, 5].

Занятия тхэквондо служат эффективным средством физического и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, а также формирует внутреннюю культуру человека, его характер и волевые качества, что позволяет спортсмену обладать высоким уровнем ответственности и самоконтроля [2, 4]. Развитие данных качеств предъявляет высокие требования к психологической подготовке спортсмена.

**Цель исследования:** определить особенности проявления психических свойств личности у спортсменов в тхэквондо для применения в программах психологической подготовки.

## ЭМПИРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ СТРАТЕГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

### EMPIRICAL ASPECTS STRATEGY IMPLEMENTATION SPORTS TRAINING BOXERS OF HIGH QUALIFICATION

*Киприч Сергей*, кандидат педагогических наук, доцент,  
Полтавский национальный педагогический университет им. В. Г. Короленка, Полтава,  
Украина

**Аннотация.** Проведен экспертный опрос специалистов–практиков по боксу Украины, России, Белоруссии, Азербайджана, Казахстана по проблеме выбора стратегии и совершенствования на этой основе структуры спортивной тренировки боксеров. Результаты свидетельствуют, что выбор стратегии спортивной тренировки в течение годового цикла связан с многоцикловой системой планирования подготовки боксеров высокого класса к серии главных соревнований в течение года. В основе построения спортивной тренировки лежит консервативный метод модернизации существующей системы подготовки, предполагающий синтез эмпирических подходов и внедрения новых современных технологий тренировочного процесса. Показано, что подготовка к соревнованию должна быть увязана в единую систему годового цикла, иметь выраженные фазы достижения, поддержания и утраты спортивной формы и соответствующие данным периодам структурные образования спортивной тренировки на уровне микро, мезо и макро структур годового цикла.

**Ключевые слова:** периодизация, стратегия подготовки, бокс.

**Abstract.** An expert survey of practitioners boxing Ukraine, Russia, Belarus, Azerbaijan, Kazakhstan, on the choice of strategy and improvement on this basis, the structure of sports training boxers was conducted. The results indicate that the choice of sports training strategy for the annual cycle is usually associated with high-cycle planning system training boxers High to a series of major events during the year. The base for construction of sports training is a conservative method for upgrading the existing training system, involving synthesis of empirical approaches and introduction of new technologies training. It is shown that the preparation for the competition must be linked into a single system of annual cycle, it should have expressed achieve phase, maintenance and loss of athletic forms and associated data periods structural athletic training education at the micro, meso and macro structures of the annual cycle.

**Keywords:** periodization training strategy, boxing.

**Актуальность.** Выбор стратегии спортивной подготовки связан с выбором принципов ее реализации в условиях спортивной тренировки. В настоящее время в системе подготовки спортсменов высокого класса сложились разные, часто диаметрально противоположные мнения относительно направлений выбора средств и методов, а также способов организации системы спортивной подготовки. Фактически выделены два направления: первое – системная организация тренировочного процесса, где все компоненты увязаны в единую систему таким образом, чтобы снижение или увеличение эффективности одного из компонентов влияло на эффективность всей системы. Классическим примером такой системы является организация спортивной тренировки при подготовке к главным соревнованиям сезона, в частности к олимпийским играм, предложенная Матвеевым Л. П. [2]. Эта система себя оправдала во многих видах спорта, в том числе и в боксе, что подтверждено данными приведенными выше. Также целостная модель организации





## RELATIONSHIP OF TRAINING EFFORT PARAMETERS WITHIN A TRAINING MACRO-CYCLE OF JUNIOR FEMALE GYMNASTS

### RELAȚIA DINTRE PARAMETRII EFORTULUI DE ANTRENAMENT ÎN CADRUL UNUI MACROCICLU DE PREGĂTIRE A GIMNASTELOR JUNIOARE

*Cîmpeanu Mariana, teacher,  
School Sport Club no.7 "Dinamo", Bucharest, Romania*

**Abstract.** *The purpose of the paper is to introduce the relationship of effort parameters in different training stages of junior III gymnasts. To highlight the relationship of training effort parameters in various preparatory stages of junior gymnasts, we have organized a study of case in the national team from Onești. The study was conducted during the period (24.03.2008 – 10.06.2008) formed of 11 training micro-cycles, applied to 8 junior gymnasts (3 female gymnasts of category III, level 3 and 5 female gymnasts of category II, level 4), 12-13 years old. The study focused on the training plans within a training macro-cycle, monitoring statistically the content of training means and the training effort parameters in various stages of preparation. Statistical processing has been made in Word and „KyPlot” programs.*

*A comparative analysis of the training stages and periods highlights the increase of means per training session and the decrease of total reps number from the basic stage to the pre-competitive stage and the competitive stage.*

*The evaluation of gymnasts' technical training was based on the results obtained in competition compared with the content of demands listed in the Qualifying Program for categories III and II, in terms of requirements of difficulty on each apparatus, penalties and mistakes of execution.*

*The findings of the study emphasize the relationship of effort parameters used over the preparatory stage, their specificity in pre-competitive stage and the fructification of technical training consistent with competitive effort parameters which led to training improvement and to better performances achieved in competition.*

**Keywords:** *training, effort, athletic shape, artistic gymnastics, planning, performance.*

**Rezumat.** *Scopul lucrării îl constituie prezentarea relației parametrilor efortului de antrenament în diferite etape de pregătire la nivelul gimnastelor junioare III. Pentru a evidenția relația parametrilor efortului de antrenament în diferite etape de pregătire a gimnastelor junioare, s-a organizat un studiu în cadrul lotului național de la Onești. Studiul s-a desfășurat în perioada 24.03.2008 – 10.06.2008, 11 microcicluri de pregătire, aplicate la 8 gimnaste junioare (3 gimnaste de categoria a III-a, nivel 3, și 5 gimnaste de categoria a II-a, nivel 4), cu vârste cuprinse între 12-13 ani.*

*În studiu au fost luate planurile de pregătire din cadrul unui macrociclu de pregătire, urmărindu-se statistic conținutul mijloacelor de pregătire și parametrii efortului de antrenament în diferite etape de pregătire. Prelucrările statistice au fost făcute în programele Word și „KyPlot”.*

*Din analiza comparativă a datelor înregistrate în etapele și perioadele de pregătire se evidențiază creșterea numărului de mijloace pe antrenament și scăderea numărului de repetări totale de la etapa de bază la etapa precompetițională și perioada competițională.*

*Evaluarea pregătirii tehnice a gimnastelor s-a realizat pe baza rezultatelor obținute în concurs, comparativ cu conținutul cerințelor programei de clasificare la nivelul categoriilor a III-a și a II-a, privind cerințele de dificultate la fiecare aparat, penalizări și greșeli de executare.*

*Rezultatele studiului evidențiază relația parametrilor efortului administrați în perioada pregătitoare, specificitatea acestora în etapa precompetițională și valorificarea pregătirii tehnice în concordanță cu parametrii efortului competițional, care a condus la îmbunătățirea pregătirii și obținerea de performanțe mai bune în concurs.*

**Cuvinte-cheie:** *antrenament, efort, formă sportivă, gimnastica artistică, planificare, performanță.*

#### Introduction

Sport is a field of competitions, where the training has become increasingly sophisticated thanks to sports professionals, in large part, and to athletes as well. By training, athletes are



## POTENȚIALUL SOMATOFUNCȚIONAL LA FEMEILE CU VÂRSTE CUPRINSE ÎNTRE 31 – 40 DE ANI

### FUNCTIONAL SOMATIC POTENTIAL IN WOMEN AGED 31 TO 40 YEARS

*Rață Sorin, doctorand, asistent universitar  
Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, România*

**Rezumat.** Actualitatea temei este dată de faptul că, în ultimii ani, nu au existat preocupări pentru determinarea potențialului motrice și somatofuncțional al populației feminine. În același timp, abordarea interdisciplinară a domeniului motricității a permis cristalizarea unor concepții privind influența practicării exercițiilor fizice asupra stării de sănătate. În acest sens, noi ne-am propus să determinăm funcțiile organismului femeilor de vârsta 31-40 de ani pentru a menține și îmbunătăți starea de sănătate prin elaborarea unor programe ce vor conține mijloace specifice înotului.

**Cuvinte-cheie:** potențial somatofuncțional, femei, vârstă, test.

**Abstract.** The actuality is given by the fact that in recent years there were concerns the determination of the potential and somato-motric functionally female population. At the same time the interdisciplinary approach has allowed examination of the crystallization of concept on the role of practicing physical exercises on the health status. In this regard we intend to determine the functions of the body women vârta 31-40 years to maintain and improve their health through the drafting of programmes that will contain specific means swimming.

**Keywords:** functional somatic potential, women, elderly, test.

#### Introducere

Tema este de permanentă actualitate, potențialul motrice și somatofuncțional al omului a preocupat și continuă să preocupe specialiștii din domeniul educației fizice și sportului, din domeniul medicinei sportive, al sănătății publice etc. [3, 4].

Din punctul de vedere al potențialului biomotrice, specialiștii sunt unanim de acord că starea de sănătate este condiționată de resursele biologice, motrice ale individului. Așa-numitul „physical fitness” (capacitate motrice, condiție fizică) creează un „mediu intern” sănătos, echilibrat, o stare de bine fizic și psihic [1, 2].

În contextul prezentat, complexitatea cercetării este dată de:

- diversitatea condițiilor socioeconomice și geografice;
- stabilirea unor metode, tehnici și instrumente de măsurare adecvate particularităților de vârstă și sex;
- corelarea datelor existente cu cele de referință;
- identificarea și impunerea unui limbaj științific adecvat temei;
- multitudinea aspectelor ce pot fi studiate în legătură cu starea de sănătate a populației vizate.

Prin evaluarea potențialului somatofuncțional, obținem informații prețioase despre funcțiile individului, despre existența unor eventuale atitudini deficitare ale aparatului locomotor, precum și despre condiția fizică a acestuia (caracterizată prin indicii de manifestare a forței, a rezistenței, a coordonării, a echilibrului, a vitezei sub diferite forme, a supleței etc.), care, din punctul nostru de

## УСЛОВИЯ АКТИВИЗАЦИИ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

### CONDITIONS FOR ENHANCING EXTRACURRICULAR PHYSICAL EDUCATION ACTIVITY IN HIGH EDUCATION ESTABLISHMENTS

*Андреева Елена, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, профессор,  
Катерина Ульяна, аспирант,  
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Аннотация.** Проведен подробный анализ деятельности по физическому воспитанию во внеучебное время, который позволил установить причины, лимитирующие эффективность ее организации. Результаты, полученные в ходе экспертной оценки, помогли определить условия повышения качества занятий со студенческой молодежью во внеучебное время. Выявлены существенные резервы для повышения эффективности внеучебных форм занятий за счет внедрения деятельности учебно-оздоровительных комплексов, которые в совокупности с традиционными академическими занятиями будут способствовать оптимизации двигательной активности студентов.

**Ключевые слова:** студенты, физическое воспитание, внеучебные занятия, учебно-оздоровительный комплекс, двигательная активность.

**Abstract.** A detailed analysis of extracurricular physical education activity was performed that allowed us to establish the causes limiting the efficiency of its organization. The results obtained in the course of expert assessment help to define the conditions to improve the quality of extracurricular classes for students. There were identified significant opportunities to increase efficiency of extracurricular forms of classes through the introduction of special activities at educational and recreational facilities, which together with the traditional academic classes will contribute to the optimization of students' physical activity.

**Keywords:** students, physical education, extracurricular classes, educational and recreational facility, physical activity.

**Актуальность.** Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи является важным направлением государственной политики Украины в отрасли физической культуры и спорта, что подтверждается соответствующими нормативно-правовыми документами. Приоритет оздоровительной направленности физического воспитания закреплён в Законе Украины «О физической культуре и спорте», Национальной доктрине развития физической культуры и спорта, Положении об организации физического воспитания и массового спорта в высших учебных заведениях и других нормативных актах Украины.

Вместе с тем, результаты многочисленных исследований ведущих специалистов свидетельствуют о невысоком уровне физического здоровья и физической подготовленности студентов, а также о тенденции его ухудшения на протяжении всего периода обучения в ВУЗе [6, 7].

Анализ научно-методической литературы дает основания утверждать, что одним из эффективных путей оптимизации физического состояния студентов является повышение уровня двигательной активности. Закономерным следствием недостаточной двигательной активности на фоне высоких интеллектуальных нагрузок является ухудшение физической

**ВЛИЯНИЕ ПРОГРАММЫ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ****IMPACT OF THE PROGRAM OF ORIENTEERING PHYSICAL READINESS OF SCHOOLCHILDREN AGED 13-14**

*Ярослав Галан, ассистент,*

*Черновицкий национальный университет им. Юрия Федьковича, Черновцы, Украина*

**Резюме.** В статье рассмотрено влияние программы по спортивному ориентированию на физическую подготовленность школьников 13-14 лет в процессе занятий по разработанной нами программе. Результаты исследования показывают, что экспериментальная программа надежна и может использоваться в процессе обучения школьников.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, программа, школьники, физическая подготовленность.

**Abstract.** The paper considers the impact of the program in orienteering on physical fitness of schoolchildren aged 13-14 in the course of employment for our program. The results show that the pilot program is reliable and can be used in the process of teaching schoolchildren.

**Keywords:** orienteering, program, schoolchildren, physical fitness.

**Введение.** Исторические этапы развития общества формируют круг первоочередных проблем, которые должны быть решены фундаментальной наукой в связи с новыми или ставшими особенно важными потребностями практики. Одной из таких проблем для современного физического воспитания является создание базовых знаний по развитию психофизических качеств школьников разного возраста, механизмов управления их двигательной деятельностью [1, 2, 5].

Специально организованная двигательная активность человека, являясь специфической формой деятельности, способствует совершенствованию организма. С помощью двигательной деятельности осуществляется взаимодействие организма с окружающей средой и происходит приспособление к различным условиям. Тренированный к физическим нагрузкам организм становится более устойчивым, а также характеризуется специфическими особенностями функционирования отдельных физиологических систем, как в покое, так и во время нагрузки.

Как известно, двигательные режимы различной интенсивности можно рассматривать как факторы, вызывающие неодинаковые изменения в организме человека. Достаточная двигательная активность, как правило, ведет к нормальному росту и развитию организма, в частности его физических качеств, а также функционального состояния различных органов и систем [2].

В современных социально-экономических условиях возрастает необходимость более полного использования возможностей системы физкультурного образования детей и молодежи с целью подготовки их к самостоятельной жизни. Процесс просмотра школьных программ по предмету "Физическая культура" в структуре современного среднего

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ  
С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ****ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PSYCHOMOTOR DEVELOPMENT IN LOW  
SCHOOL STUDENTS WITH MENTAL RETARDATION**

*Кузнецова Лариса, старший преподаватель, аспирант,  
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы адаптивного физического воспитания и организации занятий для детей с отклонениями умственного развития. В исследовании приняли участие 23 воспитанника, из них 17 мальчиков и 6 девочек. Все дети имели один основной диагноз: «умственная отсталость», (умеренной и тяжелой степени), синдром Дауна. Выявлены результаты тестирования психомоторики детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости. Установлено, что у 65% детей имеются значительные нарушения мелкой моторики рук. У 47,3% учащихся слабо развито чувство ритма. У 100% воспитанников нарушена динамическая координация из-за основного нозологического диагноза, социальных факторов и педагогической запущенности. Большая часть детей имеет низкий уровень психомоторного развития. Рекомендуется правильный подбор подвижных игр, в которых дети улучшат свое эмоциональное настроение и элементы социальных навыков. Приведены статистические данные о состоянии психического здоровья детей в Украине, место и значение подвижных игр в режиме двигательной активности.

**Ключевые слова:** адаптивный, физическое воспитание, умственный, подвижные игры, психомоторный.

**Abstract.** The questions of adaptive physical education and organization of activities for children with mental retardation. The study involved 23 students, including 17 boys and 6 girls. All children had a main diagnosis "mental retardation" (moderate and severe), Down syndrome. The psychomotor tests of children with moderate to severe learning disability revealed that 65% of children have significant disorders of fine motor skills of hands. In 47.3% of students, the sense of rhythm was poorly developed. All 100% of children demonstrated low degree of dynamic coordination resulted from the main nosological diagnosis, social factors and educational neglect. Majority of the children showed low psychomotor development. The proper selection of mobile games is recommended through which the children will improve their mood and develop elements of social skills. The paper presents also statistics on the mental health of children in Ukraine, describes the place and importance of action-oriented games in the structure of physical activity.

**Keywords:** adaptive, physical education, mental, outdoor games, psychomotor.

**Введение.** Одной из наиболее распространенных патологий детского возраста и главной причиной инвалидности считается умственная отсталость. Обращаясь к статистике, можем констатировать, что более 7 тысяч детей находятся в интернатах Украины с различными психическими заболеваниями и потому психическое здоровье детского населения вызывает серьезное беспокойство.

По данным на 2010 год, больше всего в оказании помощи нуждались дети в Херсонской (3079,4), Черкасской (3098,1), Донецкой областях (2941,9) и в Киеве (2039,6). Для детей с отклонениями умственного развития в Украине функционирует 224 специализированные школы-интерната, где обучается более 26,9 тысяч учащихся [5].

Одним из наилучших средств укрепления здоровья и воспитания характера во все времена и у всех народов были и остаются занятия физической культурой [4].

**ВЛИЯНИЕ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НА ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ БОЛЬНЫХ ТОКСИЧЕСКИМИ ГЕПАТИТАМИ****INFLUENCE OF THE PHYSICAL REHABILITATION METHODS ON GENERAL STATE THE PATIENT WITH TOXIC HEPATITIS**

**Шматова Елена**, кандидат наук по физической культуре и спорту, старший преподаватель  
**Назар Павел**, доктор медицинских наук, профессор  
**Левон Мария**, кандидат медицинских наук, доцент,  
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев

**Аннотация.** Целью работы было улучшить общее состояние больных с хроническими токсическими гепатитами на стационарном этапе лечения путем применения комплексной программы физической реабилитации. Установлено значительное ухудшение общего состояния больных с хроническими токсическими гепатитами. В зависимости от использования средств физической реабилитации больные были разделены на 2 группы. Пациенты группы сравнения (ГП) получали традиционное медикаментозное лечение, у пациентов основной группы (ОГ) дополнительно применяли средства физической реабилитации. Использование программы физической реабилитации в комплексной терапии приводит к улучшению общего состояния больных данной категории.

**Ключевые слова:** токсический гепатит, общее состояние, физическая реабилитация.

**Abstract.** Aim of the work – to improve the state of patients with toxic hepatitis on inpatient treatment phase by the use of physical rehabilitation comprehensive program. Significant reduction of general state the patient with toxic hepatitis was found. Patients were divided by the use of physical rehabilitation funds into 2 groups. Comparison group (CG) patients received traditional medical treatment. Main group (MG) patients used physical rehabilitation funds additionally. Using of combined treatment with physical rehabilitation program increases general state of this category patients.

**Keywords:** toxic hepatitis, general state, physical rehabilitation.

**Вступление.** Сегодня в мире хроническими гепатитами страдают около 5% взрослого населения земного шара и тенденции к его уменьшению не наблюдается. Статистические данные свидетельствуют о существенном учащении случаев заболевания токсическими гепатитами, чему способствует злоупотребление алкоголем, прием некоторых медикаментов, длительное влиянием малых доз радиации, а в некоторых случаях – трудности во время проведения диагностики, отсутствие соответствующих знаний о заболевании печени и фармакологии тех или других лекарственных средств [3].

Как известно, у больных токсическими гепатитами возникают: явления холестаза; поражение желудка; синдром раздраженного кишечника; явления реактивного панкреатита - как следствие непосредственного влияния токсинов на слизистую оболочку, нарушения режима питания, неполноценности питания, так и раздражение желудка и кишечника продуктами эндогенной интоксикации.

Таким образом, у больных токсическими гепатитами нами выявлены признаки поражения в целом всего желудочно-кишечного тракта.

Кроме того доказано, что воздействие токсинов на организм приводит к поражению также сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем.

**МОТИВЫ И ИНТЕРЕСЫ ДЕТЕЙ, КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИИ  
УПРАВЛЕНИЯ ИХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ И СОДЕРЖАНИЯ  
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ЗДОРОВЬЮ ЧЕЛОВЕКА**

**COMPARATIVE CHARACTERISTICS MOTIVES AND INTERESTS, DETERMINING  
THE DIRECTION OF MOTION ACTIVITY OF CHILDREN WITH DISABILITIES AND  
WITHOUT IT**

**Якобчук С., аспирант,**

*Национальный педагогический университет им. В. Гнатюка, Украина*

***Аннотация.** Изучались мотивы, интересы детей с церебральным параличом и без нарушений развития к занятиям физическими упражнениями. Эти, а также полученные ранее данные возрастной динамики морфофункциональных показателей в указанных группах детей, позволили выявить среди них сходные и отличительные характеристики как факторы, определяющие эффективность управления двигательной активностью.*

***Ключевые слова:** дети с церебральным параличом, дети без нарушений развития, педагогическое управление, факторы, двигательная активность.*

***Abstract.** The motives and interests of children with cerebral palsy and without it to physical exercises have been studied. These and earlier obtained data of growth dynamics of morpho-functional indices of those children's group allowed to determine similar and distinctive characteristics of the indices as factors determining the effectiveness of directing their motion activity.*

***Keywords:** children with cerebral palsy, healthy children, pedagogical direction, factors, motion activity.*

**Постановка проблемы.** При организации двигательной деятельности занимающихся физическими упражнениями необходимо учитывать, что их организм подвергается воздействию ряда факторов. Кроме управляемых воздействий, которыми выступают указанные занятия, на организм также влияют непредусмотренные внешние воздействия (условия жизни, питание, инфекции, экологическая обстановка и др.), которые в большинстве случаев не учитываются из-за невозможности осуществить над ними контроль и их независимости от произвольной деятельности управляемого объекта [7]. В то же время, они могут вносить существенные коррективы в функционирование организма управляемого объекта, что в итоге приводит к неадекватному результату предложенных педагогических воздействий.

С другой стороны, эффективность управления двигательной активностью занимающихся физическими упражнениями зависит от влияния внутренних факторов, среди которых важное место принадлежит их интересам и наследственности [12, 15, 16]. В связи с этим исследователи [7, 10, 11] отмечают, что для повышения точности управляющего воздействия необходимо решить комплекс следующих задач: установить особенности характеристик организма, на которые предполагается осуществлять такое воздействие, с учетом региона проживания; изучить мотивы и интересы детей к занятиям физическими упражнениями; выявить стимулы к повышению мотивации и приведению в соответствие внутренней программы поведения ребенка и внешней программы занятий; разработать