

ISSN 1857-4114

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
A REPUBLICII MOLDOVA

ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

Nr. 20/4 - 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*

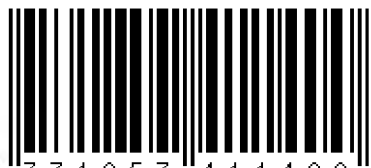
Colegiul de redacție:

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, profesor 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>Brașiște G.</i>	Programa de formare pe etape a competențelor de proiectare didactică la viitorii profesori de educație fizică	5
<i>Медынский С.</i>	Учебный план – концептуальное наполнение подготовки специалистов физического воспитания и спорта в Соединенных Штатах Америки	18
<i>Palaga C.</i> <i>Urichianu Toma S</i>	Analysis of somatic development and physical training indicators of the student police officers	26

Antrenament sportiv

<i>Беринчик Д.</i> <i>Киприч С.</i> <i>Лысенко Е.</i> <i>Рыбачок Р.</i>	Основные факторы повышения эффективности соревновательной деятельности на современном этапе развития бокса	30
<i>Курдов И.</i> <i>Милякова-Роман Е.</i> <i>Курдов С.</i>	Критерии педагогической оценки соревновательной деятельности юных борцов	41
<i>Степанов В.</i>	Воздействие моделей тренировочных программ различной направленности на физическую подготовленность футболистов высокой квалификации	46
<i>Халаф Садек</i> <i>Древел</i>	Структурно-логические принципы организации спортивной тренировки ведущих футболистов премьер-лиги Ирака	53
<i>Onesim F.</i>	Changing the morpho-functional and sensory-motor parameters, of the athletes that are practicing the volleyball game (junior II), after applying methods that resides from video/biomechanical analysis	59

Educație fizică

<i>Manolachi V.</i>	Aspecte teoretice privind dezvoltarea durabilă a culturii fizice și sportului în Republica Moldova	65
---------------------	--	----

Recuperare

<i>Cojocari D.</i> <i>Agapii E.</i> <i>Bodiu A.</i>	Recuperarea pacienților după accident vascular cerebral ischemic, cu patologie stenoizantă a arterelor bazinului carotidian, în urma tratamentului chirurgical	72
---	--	----

Recreație

<i>Gheorghiu A.</i>	Metodica implementării mijloacelor din fitness în procesul de integrare socială a femeilor de 35-45 ani	81
---------------------	---	----

Varia

<i>Rață S.</i>	Prevenirea atitudinii globale a corpului la femeile adulte prin mijloace specifice natației	89
<i>Ткаченко А. Трезубов В. Галашко М.</i>	Обзор уровня физической активности населения европейского союза	94
Teze de doctor susținute în cadrul Consiliului Științific Specializat al USEFS pe parcursul anului 2014		104

**PROGRAMA DE FORMARE PE ETAPE A COMPETENȚELOR DE PROIECTARE
DIDACTICĂ LA VIITORII PROFESORI DE EDUCAȚIE FIZICĂ**

**THE PROGRAMME OF FORMATION THE GRADUAL COMPETENCES OF DIDACTIC
PROJECTING (PLANNING) IN FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION**

*Braniște Gheorghe, doctorand, lector superior universitar,
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova*

Rezumat. Analiza și generalizarea literaturii de specialitate, a programelor specifice teoriei și metodicii educației fizice și practicii pedagogice pentru facultățile de educație fizică și sport, precum și rezultatele sondajului sociologic desfășurat au permis elaborarea programei experimentale de formare a competențelor de proiectare didactică în cadrul cursului opțional Proiectarea didactică în cadrul educației fizice școlare.

Cuvinte-cheie: competențe de proiectare pedagogică, proiectare didactică, competențe integrative, pregătire profesional-pedagogică, concept general educațional al învățământului de cultură fizică

Abstract. The analysis and generalization of the information in the specialized literature, of the "TMPE" (Theory and Methodology of Physical Education) curricula and the "Teaching Practice" for the faculties of physical education and sports, as well as the results of the public opinion survey conducted allowed us to elaborate the structure of the experimental curriculum of development of the competences of didactic planning within the "Didactic planning within school physical education" optional course.

Keywords: competences of pedagogical planning, didactic planning, integrative competences, the professional-pedagogical training, educational concept of the physical education instruction.

Analiza și interpretarea tezelor teoretice și practica învățământului universitar profesional din domeniul culturii fizice demonstrează că procesul actual al pregătirii profesionale pedagogice a viitorilor specialiști de cultură fizică nu realizează în totalitate orientarea sistemică a acestuia spre activitatea profesională prin motivație profesională conștientizată, direcționată spre rezultat. Constatăm că lipsește analiza calitativă a rezultatelor activității date. Aceste lacune conduc la revizuirea mijloacelor care se utilizează în procesul pregătirii viitorilor profesori de educație fizică pentru activitatea didactică. Potrivit autorilor V.Ceban [2] și F. Cojanu [4, 5], unul dintre aceste mijloace îl constituie activitatea de proiectare didactică prin competențe pedagogice obținute de către studenți.

Pregătirea profesională a viitorului specialist din domeniu, în cazul dat al educației fizice, trebuie să aibă o conexiune cu nucleul general de cunoștințe bazate pe specificul intuiției de învățământ superior și pe diferențierea și individualizarea procesului instructiv – educativ [8, 10].

În viziunea autorilor O.A. Абдулина, [12, 13], S. Danail [6, 7], activitatea profesională conștientă a cadrului didactic este acțiunea de proiectare a activității prin conștientizarea scopului, bazată pe procedee de realizare și principii de selecție. Activitatea profesională a pedagogului se manifestă pe niveluri reproductive, reproductiv-creative, creativ-reproductive și creative. Procesul dat presupune realizarea tuturor obiectivelor propuse. Activitatea didactică a profesorului de educație fizică este realizată printr-un sistem de acțiuni exercitate simultan, ținând cont de specificul relației *subiect-obiect-subiect*.

Analiza și generalizarea literaturii de specialitate, a programelor specifice teoriei și metodicii educației fizice și practicii pedagogice pentru facultățile de educație fizică și sport, precum și rezultatele sondajului sociologic desfășurat au permis elaborarea programei experimentale de formare a competențelor de proiectare didactică în cadrul cursului opțional *Proiectarea didactică în cadrul educației fizice școlare*.

Pornind de la afirmațiile expuse, a fost realizată investigația experimentală și elaborată programa cursului opțional *Proiectarea didactică în cadrul educației fizice școlare* în sistemul orelor destinate practicii pedagogice, ce are ca orientare metodică formarea competențelor de proiectare didactică la studenții anilor III-IV.

Rezultatele analizei planurilor de studii din cadrul facultăților de educație fizică și sport, sondajul sociologic desfășurat cu cadrele didactice de la toate ciclurile de învățământ și cu studenții, au permis determinarea timpului optim de desfășurare în vederea implementării programei experimentale în procesul instructiv-educativ pentru semestrele VI și VII de studii.

Perioada dată reprezintă baza pregătirii profesional-pedagogice a studenților, când se realizează formarea competențelor de proiectare didactică ale profesorului de educație fizică.

Cursul propus vizează instruirea intensă a viitorilor profesori de educație fizică, formând competențele de proiectare didactică prin perfecționarea – ajustarea procesului de proiectare didactică, ce corespunde integrității și continuității procesului actual de studii.

Pentru prezentarea clară a conceptului fundamental metodologico-constructiv al programei de formare a competențelor de proiectare didactică la viitorii profesori de educație fizică, am elaborat și aplicat *Conceptul general educațional al învățământului de cultură fizică* (Figura 1).

În contextul dat, programa de formare a competențelor este structurată în trei etape. Prima etapă se referă la [1, 3, 9, 11] (Figura 2):

1. *Formațiuni* - cunoștințe, priceperi și deprinderi, valori, atitudini, calități, ca bază inițială pentru formarea competențelor generale;
2. *Competențe* cognitive, operaționale și atitudinale, care asigură realizarea uneia sau a mai multor acțiuni;
3. *Competențe integrative* – o formațiune universală și polifuncțională, care asigură realizarea unei activități integrative.

În această ordine de idei, programa experimentală de formare a competențelor de proiectare didactică prevede 3 etape de formare a cunoștințelor, priceperilor și aptitudinilor de proiectare didactică, pe care le nominalizăm:

- etapa de pregătire generală;
- etapa de pregătire specializată;
- etapa de pregătire în condiții naturale.

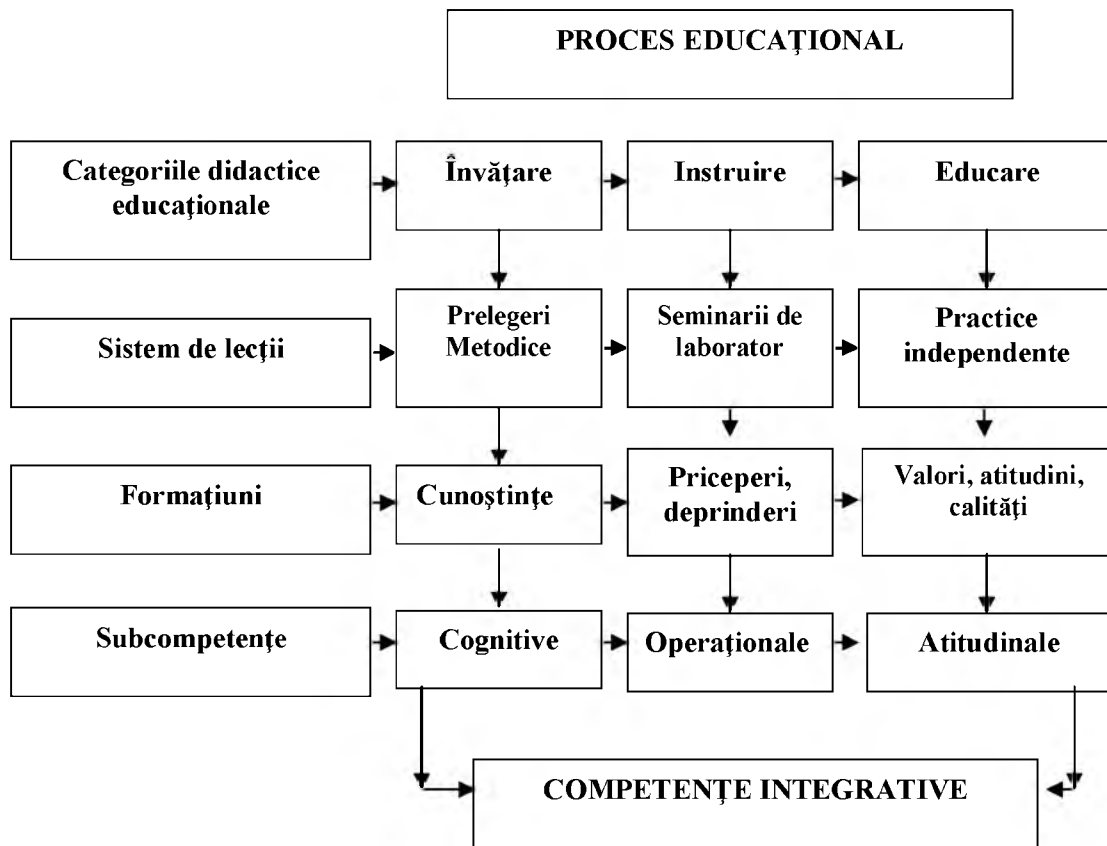


Figura 1. Conceptul general al învățămîntului de cultură fizică orientat spre formarea competențelor didactice categoriale fundamentale

Etapa de pregătire generală are ca obiectiv formarea competențelor și priceperilor profesional-pedagogice generale sub aspect teoretic și metodic. În cadrul acestei etape, studentul trebuie să obțină cunoștințe teoretice și priceperi metodice de planificare, proiectare și descriere a situațiilor didactice care se referă la formarea profesional-pedagogică a viitorilor profesori de educație fizică.

În cadrul sistemului pedagogic integrativ al lecțiilor, etapa de pregătire specializată este destinată formării cunoștințelor și priceperilor de formulare, de formare, de analiză și de corectare a componentelor activității de proiectare didactică.

Obiectivul acestei etape este pregătirea teoretică specială metodică și practică a studenților – viitori specialiști în domeniu, în condiții de auditoriu prin desfășurarea următoarelor tipuri de lecții: *prelegeri* (cunoștințe teoretice), *metodice* (cunoștințe teoretico-metodice), *practice* (modelarea etapelor și a lecției), *de laborator* (proiectarea și modelarea situațiilor didactice în momentul desfășurării etapelor și a lecției în întregime), *facultative* (destinate perfecționării cunoștințelor și priceperilor speciale), *independente* (elimină unele lacune în pregătirea profesional-specială și de perfecționare a cunoștințelor și priceperilor ce țin de profilul ales), *de evidență* (aprecierea și evaluarea nivelului de cunoștințe și priceperi deja formate).

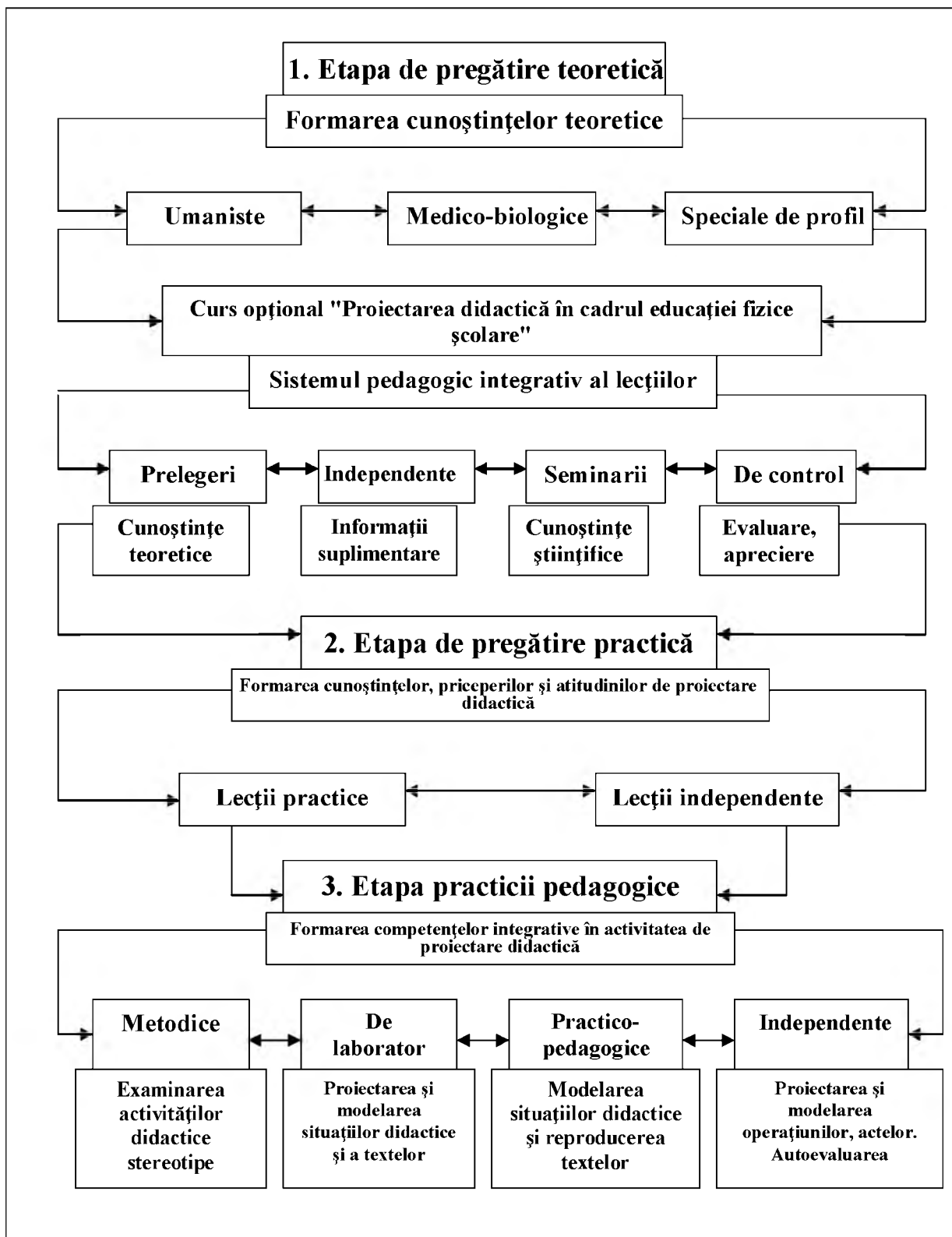


Figura 2. Structura de pregătire pe etape a studenților facultăților de educație fizică și sport pentru formarea competențelor de proiectare didactică

Etapa ce contribuie la formarea ulterioară a competențelor de proiectare didactică - **etapa de pregătire specială în condiții naturale** (în cadrul practicii pedagogice) ține de formarea competențelor de proiectare didactică și aplicarea acestora în sistemul pedagogic *Lecția de educație fizică*.

Programa de pregătire pe etape pentru activitatea de proiectare didactică vizează următoarele compartimente ale cursului opțional *Proiectarea didactică în cadrul educației fizice școlare*: conceptul de proiectare didactică, determinarea obiectivelor operaționale care permit realizarea subcompetențelor, prelucrarea și structurarea conținutului științific, elaborarea strategiei didactice, elaborarea structurii procesuale a lecției, randamentul școlar, evaluarea, autocontrolul și autoevaluarea competențelor elevilor etc.

Aceste compartimente au ca scop realizarea tematicii în procesul lecțiilor planificate în programa cursului opțional *Proiectarea didactică în cadrul educației fizice școlare*, cu respectarea structurilor specifice și a tehnologiilor proprii.

Programa analitică a cursului opțional include 24 de ore-prelegeri, 18 ore de seminar, 18 ore facultative și 8 ore independente. În total, programa este alcătuită din 68 de ore, dintre care 60 sunt repartizate pentru toate tipurile de lecții afară de cele 8 ore independente (Tabelul 1).

Planul tematic al cursului opțional este prezentat în Tabelul 1 și conține 8 teme generale.

În urma analizei planurilor de studii de la facultățile de educație fizică și sport, a fost stabilită perioada cu cel mai bun impact de implementare a programei experimentale în procesul de învățământ. Am considerat că această perioadă trebuie să includă semestrele VI-VII. În argumentarea afirmației consemnăm un set de factori:

1. Semestrele VI-VII reprezintă perioada de organizare și desfășurare a practicii pedagogice pentru majoritatea disciplinelor practice specializate la *Lecția de educație fizică școlară*;
2. În această perioadă are loc proiectarea și modelarea lecției școlare de *Educație fizică*;
3. Practica pedagogică la anul III de studii prevede organizarea și desfășurarea compartimentului de gimnastică din programa lecțiilor de educație fizică în școală;
4. În semestrul dat crește interesul studenților pentru procesul de instruire în școală, pentru activitatea profesorului cu elevii la lecția de educație fizică.

În anul universitar 2011-2012 (semestrele VI-VII), procesul instructiv-educativ a fost desfășurat cu studenții Facultății de Pedagogie în cadrul sistemului pedagogic integrativ de lecții al cursului opțional în baza elaborărilor metodice *Proiectarea didactică în cadrul educației fizice școlare* (68 ore). La lecții au asistat 23 de studenți, grupa experiment care au ales acest curs în calitate de disciplină opțională. Alți 23 de studenți au constituit grupa martor.

Tabelul 1. Programa tematico-analitică a cursului opțional *Proiectarea didactică în cadrul educației fizice școlare*

Nr. crt.	Conținutul de bază al cursului (teme generale)	Numărul de ore				
		Prelegeri	Seminare	Facultative	Independente	Total
1	Conceptul de competență	2	2	2	-	6
2	Încadrarea lecției sau a activității didactice în sistemul de lecții sau în planul tematic	2	1	1	1	5
3	Proiectarea didactică	4	3	3	2	12
4	Stabilirea obiectivelor operaționale care permit realizarea subcompetențelor	2	2	2	-	6
5	Prelucrarea și structurarea conținutului științific	2	2	2	1	7
6	Elaborarea strategiei didactice	4	2	2	2	10
7	Stabilirea structurii procesuale a lecției	4	4	4	-	12
8	Cunoașterea și evaluarea randamentului școlar; stabilirea modalităților de control și evaluare utilizate de profesor; stabilirea modalităților de autocontrol și autoevaluare a elevilor	4	2	2	2	10
Total (ore):		24	18	18	8	68

În scopul determinării nivelului de pregătire generală pentru activitatea de proiectare didactică și pentru stabilirea omogenității grupelor, au fost evaluate competențele teoretice și practice. În cadrul compartimentului teoretic, orele au fost desfășurate sub formă de lucrări de control. Studenții au răspuns la patru întrebări ce s-au referit la:

1. Cunoașterea teoretică și metodologică a modului de organizare a procesului educațional (învățarea, instruirea, educarea).

2. Cunoașterea teoretică și metodologică a proiectării activității educaționale (activitatea *predare - învățare*).

3. Cunoașterea bazei tehnologice a proiectării didactice.

4. Cunoașterea obiectelor proiectării didactice (proiectarea sistemului teoretic de învățare a elevilor; proiectarea sistemului practic de instruire a elevilor; proiectarea sistemului activității extradidactice a elevilor; proiectarea procesului instructiv-educativ ca sistem integrativ; proiectarea lecției; proiectarea situațiilor didactice; proiectarea sistemului pedagogic individual): Tabelul 2.

Aprecierile compartimentului practic s-au desfășurat avînd la bază forma de prezentare a proiectelor didactice. Au fost evaluate:

1. Proiectul de planificare a procesului instructiv-educativ la disciplina *Educația fizică* din cadrul unui semestru;

2. Proiectul didactic al lecției de educație fizică cu o tematică orientată spre formarea calităților fizice și a deprinderilor motrice prin mijloacele programei disciplinare (clasele gimnaziale);

3. Proiectul fișei de evaluare a procesului didactic - aspecte pedagogice și fiziologice în cadrul lecției de educație fizică;

4. Proiectul de evaluare a influențelor pedagogice asupra elevilor, care vizează aspecte de dezvoltare fizică și de pregătire psihomotrice a elevilor la etapele inițială și finală ale procesului instructiv-educativ al întregului sistem de lecții, în ciclul anual de învățământ (Tabelul 3).

Tabelul 2. Evaluarea competențelor teoretice ale studenților (grupele experiment și martor)

Întrebări	Grupa martor	Grupa experiment	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	7,2±0,23	7,00±0,14	0,89	> 0,05
2	7,1±0,19	7,1±0,14	0,62	> 0,05
3	7,2±0,14	7,0±0,14	0,78	> 0,05
4	7,0±0,19	7,1±0,14	0,81	> 0,05

Tabelul 3. Evaluarea competențelor practice ale studenților (grupele experiment și martor)

Întrebări	Grupa martor	Grupa experiment	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	6,8±0,24	6,7±0,18	0,82	> 0,05
2	7,0±0,18	7,0±0,16	0,74	> 0,05
3	7,1±0,15	6,9±0,14	0,83	> 0,05
4	7,2±0,18	7,0±0,17	0,78	> 0,05

Din datele consemnate în Tabelele 2 și 3 se observă că studenții din grupele martor și experiment posedă la nivel reproductiv competențe teoretice și practice, iar datele statistice comparative confirmă omogenitatea nivelurilor de pregătire.

Ulterior, desfășurarea lecțiilor cu grupa experiment a fost realizată în corespundere cu elaborările metodice ale programei cursului opțional *Proiectarea didactică în cadrul educației fizice școlare*. La etapa finală a experimentului instructiv-formativ a fost evaluat nivelul de formare a competențelor teoretice și practice ale studenților grupei experiment (Tabelele 4 și 5).

Tabelul 4. Evaluarea competențelor teoretice ale studenților (grupa experiment)

Întrebări	Etapa inițială	Etapa finală	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	7,00±0,14	8,7±0,14	5,0	< 0,001
2	7,1±0,14	8,8±0,09	5,16	< 0,001
3	7,0±0,14	8,6±0,14	4,18	< 0,001
4	7,1±0,14	8,8±0,14	4,78	< 0,001

Tabelul 5. Evaluarea competențelor practice ale studenților (grupa experiment)

Întrebări	Etapa inițială	Etapa finală	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	7,00±0,14	8,6±0,14	4,18	< 0,001
2	7,1±0,14	8,9±0,09	5,38	< 0,001
3	7,0±0,14	8,7±0,14	2,96	< 0,01
4	7,1±0,14	8,8±0,09	3,92	< 0,001

Rezultatele controlului etapei date cu privire la evaluarea competențelor teoretice și practice ale activității de proiectare didactică demonstrează diferențe semnificative ($P < 0,001$) la toate criteriile. Acest fapt permite să confirmăm eficiența conținutului educațional al programei și elaborărilor metodice realizate cu studenții grupei experiment.

Prin urmare, sistemul de pregătire general și profesional-pedagogic în cadrul universității de profil creează orientările inițiale pentru activitatea pedagogică și didactică a profesorului de educație fizică. În cadrul pregătirii viitorilor profesori de educație fizică, practica pedagogică reprezintă un factor de importanță majoră. În procesul practicii pedagogice, competențele teoretice se transformă în competențe profesionale ale activității pedagogice. Experimentele realizate demonstrează că reușita pregătirii practice a studenților depinde în mare măsură de alinierea procesului instructiv-educativ universitar la practica pedagogică.

Abordând problema dată, am stabilit obiective concrete, care sunt înaintate studenților-stagiari de la facultățile de educație fizică și sport. Menționăm că obiectivele instructive din cadrul procesului educațional universitar diferă de cele formulate în studiul dat. Etapa de finalizare a experimentului pedagogic formativ a vizat realizarea următoarelor obiective:

1. Determinarea nivelului de pregătire didactică a studenților-practicanți pentru activitatea instructiv-educativă în sistemul lecțiilor de educație fizică desfășurate cu elevii în prima săptămână a practicii.

2. Determinarea activităților pedagogice de corectare, în scopul influențelor selective privind formarea la studenți a unor competențe pentru activitatea didactică de proiectare.

3. Determinarea nivelului competențelor de proiectare didactică ale studenților grupei experiment la etapa finală a practicii pedagogice (săptămâna a IV-a).

În procesul practicii pedagogice cu studenții grupei experiment au fost desfășurate lecții metodice, în cadrul cărora a fost realizată analiza activităților didactice în sistemul lecțiilor de educație fizică. În baza acestei analize a fost elaborată sarcina pentru activitățile instructive independente cu scopul lichidării dezavantajelor în activitățile de proiectare didactică. Aceste dezavantaje se referă la structurarea corectă a planificării lecțiilor.

Realizarea sarcinilor bine determinate, în procesul desfășurării lecțiilor a contribuit la proiectarea conștientă și îmbinarea optimă a acestora în cadrul lecției, în conformitate cu obiectivele formulate.

La etapa dată, în procesul ședințelor metodice, au fost rectificate neajunsurile și dezavantajele activităților independente. Proiectarea și modelarea, care se realizau după o formă fixă – conspecte, au contribuit la formarea orientativă a competențelor de proiectare didactică sub aspectul modelării acestora (realizarea practică).

Datele evaluative obținute, la etapa de finalizare a practicii pedagogice și după prezentarea documentației de lucru de către studenții grupelor experiment și martor, demonstrează diferențe statistice semnificative la nivelul valoric de 0,1 – 1% ($P < 0,001$; 0,01) între grupele examinate (Tabelul 6). Indicii grupei experimentale la toți parametrii examinați sunt superiori indicilor grupei martor.

În contextul afirmațiilor anterioare, menționăm că, în scopul obiectivizării reușitei studenților, toate compartimentele care prezintă competențe didactice structurale din cadrul general au fost diversificate, conținutul fiecăruia fiind ajustat la nivelul triadelor constitutive principale. Drept punct de reper a servit principiul algoritmizării de la general la particular, cu respectarea succesiunii „*aspect cognitiv aspect aptitudinal aspect atitudinal*”, ca elemente constitutive ale competenței integrative.

Rezultatele analizei comparative a datelor statistice obținute la compartimentul *Nota pentru competențele de planificare* (Tabelul 6) permit să constatăm superioritatea grupei experimentale față de grupa martor. În același context, subliniem superioritatea reușitei studenților grupei experiment la componenta *Planificarea eșalonată a procesului didactic la disciplina „Educația fizică” pentru clasele gimnaziale*, la care aceștia au obținut note maxime ($9,08 \pm 0,13$).

În aceeași ordine de idei, este necesar să comentăm și nivelul reușitei relativ modeste la componenta *Planificarea generală a activităților pedagogice manageriale în cadrul procesului de educație fizică*, motivul regăsindu-se în timpul insuficient alocat practicii pedagogice în vederea formării competențelor integrative (strategice).

Datele statistice evaluative ale reușitei la compartimentul *Nota pentru competențele de planificare* (Tabelul 6) demonstrează superioritatea semnificativă ($P < 0,001$) a grupei experiment față de grupa martor, atât în plan general, cât și la toate componentele triadelor constitutive. Totodată, constatăm că nici una dintre datele înregistrate n-au trecut la categoria notelor superioare, stabilindu-se doar la nivelul indicilor ($8,86 \pm 0,12 - 8,94 \pm 0,16$) la grupa experiment, în care cel mai modest coeficient al reușitei se referă la componenta *Administrarea efortului fizic în cadrul structurilor de bază ale lecției*. Rezultatul nefavorabil obținut este cauzat de numărul insuficient de lecții. Prin urmare, devine imperios necesară dublarea orelor dedicate experienței în cadrul activităților practice legate nemijlocit de desfășurarea orelor la disciplina „Educația fizică”.

Analiza datelor statistice care reprezintă reușita din cadrul compartimentului *Nota pentru competențele de evaluare* arată superioritatea semnificativă a indicilor reușitelor grupei experiment în comparație cu grupa martor ($P < 0,001$).

Tabelul 6. Datele statistice comparative ale evaluării studenților grupelor maritor și experiment la etapa finală a experimentului pedagogic formativ (forma extinsă)

Nr. d/o	Probe de control	Grupa maritor	Grupa experimentală	t	P
		(n=23) $\bar{X} \pm m$	(n=23) $\bar{X} \pm m$		
1	NOTA PENTRU COMPETENȚELE DE PLANIFICARE				
	a - Planificarea generală a activităților pedagogice-managieriale în cadrul procesului de educație fizică	7,44±0,24	8,93±0,15	5,32	<0,001
	b - Planificarea globală a procesului educațional la disciplina „Educație fizică” pentru clasele gimnaziale	7,49±0,23	9,00±0,14	5,59	<0,001
2	NOTA PENTRU COMPETENȚELE DE PROIECTARE				
	c - Planificarea eşalonată a procesului didactic la disciplina „Educație fizică” pentru clasele gimnaziale	7,48±0,22	9,08±0,13	6,40	<0,001
	a - Determinarea și formularea obiectivelor de referință pentru sistemul de lecții	7,70±0,21	8,94±0,16	4,77	<0,001
3	NOTA PENTRU COMPETENȚELE DE DESFĂȘURARE A LECȚIEI DE CONTROL				
	b - Stabilitatea strategiilor și determinarea conținuturilor educaționale în cadrul sistemului didactic „Lecție”	7,63±0,20	8,91±0,15	5,12	<0,001
	c - Administrarea efortului fizic în cadrul structurilor de bază ale lecției și ale sistemului integral	7,62±0,17	8,86±0,12	5,90	<0,001
4	NOTA PENTRU COMPETENȚELE DE EVALUARE				
	a - Nivelul componentei manageriale a activităților ce asigură desfășurarea lecției	7,94±0,16	9,02±0,15	4,91	<0,001
	b - Nivelul activităților didactice realizate în procesul de desfășurare a lecției	7,85±0,13	9,08±0,13	6,83	<0,001
5	NOTA PENTRU COMPETENȚELE DE ACTIVITĂȚI EDUCATIVE				
	c - Nivelul de cunoaștere și aplicare a metodelor progresive în procesul desfășurării lecției	7,78±0,13	9,04±0,15	6,30	<0,001
	a - Gradul de cunoaștere și aplicare a metodologiei control pedagogic prealabil	7,97±0,21	8,99±0,15	3,92	<0,001
6	NOTA PENTRU COMPETENȚELE DE EVALUARE A PERSONALITĂȚII ELEVULUI ȘI GRUPULUI				
	b - Nivelul abilităților de aplicare și de realizare a metodelor de control pedagogic	7,90±0,19	8,91±0,14	4,21	<0,001
	c - Nivelul cunoașterii metodelor controlului pedagogic evaluativ	7,87±0,18	8,90±0,12	4,68	<0,001
7	NOTA PENTRU COMPETENȚELE DE EVALUARE A ACTIVITĂȚII EDUCATIVE				
	a - Planificarea anuală a activităților educative cu elevii claselor gimnaziale	7,94±0,22	8,93±0,15	3,67	<0,001
	b - Protecția și desfășurarea unei lecții educative cu elevii clasei gimnaziale	7,84±0,19	8,91±0,11	4,86	<0,001
8	NOTA PENTRU COMPETENȚELE DE EVALUARE A PERSONALITĂȚII ELEVULUI ȘI GRUPULUI				
	c - Protecția și desfășurarea unei activități socioculturale cu elevii claselor gimnaziale	7,79±0,17	8,86±0,16	4,65	<0,001
	a - Posedarea metodologiilor psihologo-diagnostice și sociologice de evaluare a personalității elevului și a colectivului de elevi	7,58±0,25	8,90±0,15	4,55	<0,001
9	NOTA PENTRU COMPETENȚELE DE EVALUARE FIZIOLOGICĂ A EFORTULUI				
	b - Nivelul de realizare a tehnicii de evaluare psihologică a personalității elevului	7,55±0,23	8,84±0,14	4,78	<0,001
	c - Nivelul de realizare a tehnicii de evaluare sociopedagogică a grupului de elevi	7,54±0,22	8,82±0,12	5,12	<0,001
10	NOTA PENTRU COMPETENȚELE DE EVALUARE FIZIOLOGICĂ A EFORTULUI				
	a - Cunoașterea metodologiilor fiziologice pentru evaluarea influențelor fiziopedagogice ale efortului fizic	7,85±0,24	9,08±0,11	4,73	<0,001
	b - Nivelul administrării componentelor efortului fizic în procesul lecției realizate	7,81±0,23	9,05±0,09	4,96	<0,001
11	NOTA PENTRU COMPETENȚELE DE EVALUARE FIZIOLOGICĂ A EFORTULUI				
	c - Nivelul cunoașterii și aplicării componentei reprezentării grafice și statistice a densității motrice în cadrul lecției	7,79±0,21	9,03±0,08	5,63	<0,001



Tabelul 6. (continuare)

Nr. d/o	Probe de control	Grupa marțor	Grupa experimentală	t	P
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
8	NOTA PENTRU COMPETENȚELE DE PROIECTARE A LECȚIEI DE ANTRENAMENT				
	a - Planificarea generală a procesului de antrenament în cadrul ciclului anual de învățământ gimnazial	7,98±0,23	8,78±0,16	2,86	<0,01
	b - Planificarea eșalonată a lecțiilor de antrenament sportiv	7,95±0,25	8,74±0,15	2,63	<0,05
9	NOTA PENTRU COMPETENȚELE DE PROIECTARE A ACTIVITĂȚILOR EXTRADIDACTICE				
	a - Planificarea activităților extradidactice de cultură fizică în ciclul anual	7,77±0,22	8,87±0,15	4,07	<0,001
	b - Proiectarea activităților extradidactice în regimul zilei de învățământ	7,66±0,18	8,84±0,15	5,13	<0,001
10	NOTA PENTRU COMPETENȚELE DE COMUNICARE PROFESIONALĂ				
	a - Nivelul posesării limbajului profesional scris	8,15±0,24	9,00±0,16	2,93	<0,01
	b - Nivelul posesării comunicării didactice în sistemul de lecții	8,13±0,23	8,99±0,15	2,85	<0,01
11	NOTA PENTRU COMPETENȚELE COGNITIVE ȘI OPERAȚIONALE DE PROIECTARE				
	a - Cunoașterea principiilor pedagogice și manageriale de proiectare didactică	7,69±0,22	8,84±0,09	4,79	<0,001
	b - Cunoașterea algoritmilor de însușire a sarcinilor motrice	7,72±0,24	8,82±0,08	4,40	<0,001
12	NOTA PENTRU COMPETENȚELE APTITUDINALE DE REALIZARE A PROIECTULUI				
	a - Posedarea diverselor modalități de proiectare didactică în cadrul învățământului de cultură fizică	7,54±0,23	8,71±0,15	4,33	<0,001
	b - Selectarea și determinarea analitică a modalității de proiectare adecvată a specificului conținuturilor educaționale ale culturii fizice	7,50±0,22	8,67±0,12	4,68	<0,001
13	NOTA MEDIE LA PRACTICĂ				
	a - Nota medie pentru prezentarea agendei studentului practicant	7,80±0,21	9,28±0,09	6,43	<0,001
	b - Nota pentru lecția de control desfășurată	7,78±0,19	9,25±0,08	7,00	<0,001
Notă: P - 0,05; 0,01; 0,001. f - 54; t - 2,005; 2,671; 3,487.					



În același context, evidențiem uniformitatea indicilor reușitei la toate componentele constitutive ale triadei la grupa experiment, care se limitează la dimensiunile $8,99 \pm 0,15 - 8,90 \pm 0,12$. Rezultatele analizei statistice și ale generalizării reușitelor la compartimentul *Nota pentru competențe de evaluare fiziologică a efortului psihofizic* indică faptul că studenții au obținut note mari ($9,03 \pm 0,08 - 9,08 \pm 0,11$) prin conexiunea și influența pozitivă a componentelor evaluative la nivelul competențelor atitudinale, care asigură realizarea practică a sarcinilor didactice în cadrul activităților naturale ale practicii pedagogice.

Pregătirea pedagogică a viitorului profesor de educație fizică este orientată spre formarea unei competențe principale, care poate fi exprimată printr-o noțiune globală – „Lección de educație fizică”, prin care se reflectă gama integrativă a tuturor factorilor care asigură învățământul modern.

În urma analizei reușitei studenților la compartimentul *Nota pentru competențele de desfășurare a lecției de control* se constată obținerea unor note superioare la toate componentele structurale ale competenței integrative ($9,02 \pm 0,15 - 9,08 \pm 0,13$). Acest fapt se datorează responsabilității studentului față de lecția demonstrativă și străduinței acestuia de a selecta cele mai reușite experiențe pentru obținerea notei maxime la practica pedagogică.

Consemnăm reușita la triadele structurale ale compartimentelor *Nota pentru competențele de comunicare profesională*: $9,0 \pm 0,16 - 9,02 \pm 0,12$, la categoria *Nota pentru competențele cognitive și operaționale de proiectare* ($8,80 \pm 0,11 - 8,84 \pm 0,09$), *Nota pentru competențele aptitudinale de realizare a proiectului*, *Nota pentru competențele de proiectare a lecției de antrenament* ($8,72 \pm 0,12 - 8,78 \pm 0,16$), care au contribuit la ridicarea nivelului competenței integrative *Lección de educație fizică* la dimensiunile aprecierilor superioare.

În opinia noastră, rezultatele analizei și generalizării datelor evaluative la compartimentele *Nota pentru competențele de evaluare a elevului și colectivului* ($8,82 \pm 0,13 - 8,87 \pm 0,15$) au asigurat obținerea notelor superioare la compartimentul *Nota pentru realizarea sarcinilor*, compartimentul *Pedagogie și Psihologie* ($9,23 \pm 0,11$).

Analiza comparativă statistică a datelor experimentale permit trasarea concluziei că programa cursului opțional *Proiectarea didactică în cadrul educației fizice școlare* și a elaborărilor metodice de aplicare a acesteia este eficientă și contribuie în mod semnificativ la formarea competențelor de proiectare didactică la nivel productiv și la nivel productiv cu elemente de creație (confirmat prin notele de „8,8 - 9”) la studenții grupei experiment, în procesul de formulare a obiectivelor ce țin de activitățile de planificare și proiectare didactică. În același context, trebuie să menționăm nivelul reproductiv (notele „7-8”) la studenții grupei martor, la etapa reactualizării activităților didactice, cu procedee operative de realizare în condiții standard fără elemente de creație.

Generalizând cele expuse anterior, afirmăm că programa elaborărilor metodice ale cursului opțional contribuie substanțial la formarea competențelor de proiectare didactică la nivel productiv cu elemente de creație.

Bibliografie:

1. Cartaleanu T., Cosovan O. ș.a. Formarea de competențe prin strategii didactice interactive. Chișinău: C. E. PRO DIDACTICA, 2008. 204 p.
2. Ceban V. Danail S. Pregătirea fizică profesional-aplicativă a studenților la facultățile pedagogice universitare: Material didactic. Chișinău: CEP USM, 2004. 133 p.
3. Cerbușcă P. Managementul formării la elevi a competențelor cu caracter de integrare în comunitate, în culegerea tematică „Paradigma managementului educațional din perspectiva democratizării și integrării europene”. Chișinău: Tipografia Centrală, 2006, p. 80-82.
4. Cojanu F. Studiu privind elaborarea proiectelor didactice de tip curricular în EFS. In: Educația prin mișcare și kinetoterapia pentru ameliorarea calității vieții: Conf. Internaț. Vol. I. Pitești, 2006, p. 169.
5. Cojanu F. Studiu privind optimizarea proiectării unității de învățare în educație fizică și sport. In: Revista Citius Altius Fortius, 2006, nr. 4, p. 8.
6. Faur M-L., Aftimiciuc O., Danail S. Ritmul activității motrice în sistemul pregătirii profesionale pedagogice a profesorului de educație fizică. Chișinău: Valinex, 2014. 151 p.
7. Göncki-Raicu M., Aftimiciuc O., Danail S. Competențe de coordonare complexă în cadrul activității didactice integrative a profesorilor de educație fizică. Chișinău: Valinex, 2014. 160 p.
8. Hînsa C. Pregătirea profesională a studenților facultății de educație fizică și sport în baza principiului concentric modular în cadrul disciplinei „Baschet”: Teza pentru obținerea titlului de doctor în științe pedagogice. Chișinău, 2003. 211 p.
9. Jonnaert Ph., Barrette J., Masciotra D., Yaya M., La competence comme organisateur des programmes de formation revisitée ou la necessite de passer de se concept a celui de l'agir competent. IBE Working Papers on Curriculum Issues, no 4. IBE, Geneva, 2006.
10. Nanu M. Formarea limbajului profesional pentru comunicarea pedagogică la studenții facultăților de educație fizică și sport: Teza de doctor în științe pedagogice. Chișinău, 2006. 168 p.
11. Sclifos L., Goraș-Postică V. ș.a. O competență-cheie: a învăța să înveți. Ghid metodologic. Chișinău: C. E. PRO DIDACTICA, 2010.
12. Абдуллина О. А. Общепедагогическая подготовка учителя в аспекте высшего педагогического образования: Для пед. спец. высш. учеб. заведений. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Просвещение, 1990. 142 с.
13. Абдуллина О.А. Личность студента в процессе профессиональной подготовки // Высшее образование в России, 1993, №3, с.165-170.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН – КОНЦЕПТУАЛЬНОЕ НАПОЛНЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В СОЕДИНЕННЫХ
ШТАТАХ АМЕРИКИ**

**THE CURRICULUM - CONCEPTUAL SUBJECT MATTER OF STUDY SPECIALISTS
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE USA**

*Медынский Сергей, кандидат физико-математических наук, доцент,
Черновицкий национальной университет им. Ю. Федьковича, Украина*

***Аннотация.** В статье рассмотрены основные компоненты и содержательное наполнение учебных планов подготовки специалистов физического воспитания и спорта в США. Определено, что содержательный аспект предметов специальности “Физическое воспитание” в программах университетов состоит из трех блоков дисциплин: общего образования; профилирующего направления обучения; профессионального направления подготовки. Проанализированы концептуальные задания учебных планов в контексте формирования специалиста.*

***Ключевые слова:** Учебный план, бакалавр, физическое воспитание, спорт, США.*

***Abstract.** Article is considered the main components and substantial filling of curricula for study of specialists of physical education and sport in the USA. It is defined that the substantial aspect of subjects of the brunch of physical education and sport in curricula of universities consists of three blocks of disciplines: general education; direction of study; major. It is analyzed conceptual tasks of curricula in the context of studying of the bachelor.*

***Keywords:** Curriculum, bachelor, physical education, sport, USA.*

Введение. В учебных заведениях США учебно-воспитательный процесс организуется по учебным планам. Само понятие учебного плана ассоциируется с академическим обучением и профессиональной подготовкой в вузах, с момента своего появления в 16 веке. В США в учебных планах изложены формы и содержание бакалаврских программ начиная с Гарвардского колледжа с 1636 года. Учебные планы очень важны для студентов, поскольку с их помощью они могут понимать что они изучают и с какой целью. Таким образом, любой академический план представляет собой подробную концепцию развития студента в процессе обучения, то есть учебную программу.

В течение последнего десятилетия двадцатого века в учебных планах высших учебных заведений США состоялся ряд важных изменений. Эти изменения стали беспрецедентным шагом в системе высшего образования, но одновременно они вызвали ряд дебатов и противоречий, в которых одна сторона говорит, что они являются ничем иным как небольшими дополнениями к уже существующим планам, в то время как другая сторона отмечает их сильное трансформационное воздействие. Как бы то ни было, но за последние годы, как система высшего образования США в целом, так и учебные планы вузов в частности, в значительной степени усовершенствовались [3, с. 44].

Учебные планы вузов, в общем смысле, это документ, который включает такие элементы как цель в обучении студентов (навыки и знания), содержание, последовательность

(порядок в котором представляются концепты) учащихся, методы преподавания и виды занятий; ресурсы преподавания (материалы и оборудование); оценивания (методы, которые используются для оценки прогресса студентов в течение обучения), а также изменения в образовании и обучении в процессе приобретения нового опыта [8, с. 11].

В американской науке существует концептуальная теория физкультурного образования, разработанная учеными К. Ульрих и Дж. Никсон. В соответствии с этой теорией, физическое воспитание должно рассматриваться и как процесс, и как результат. В связи с этим, студент должен понимать, каким образом происходит процесс движения и, с другой стороны, как максимально эффективно использовать результат движения для реализации определенных задач, например, в спортивных играх или для повышения уровня физической подготовленности.

Поскольку в США отсутствует единая система физического воспитания, содержание образования в этой области определяется постановлениями и программами, разработанными правительством США, а также неправительственными организациями и ассоциациями, которые работают в области физического воспитания, спорта и охраны здоровья. Основу данных программ составляют стандарты содержания образования: стандарты содержания школьного физического воспитания, стандарты содержания программ подготовки преподавателей физического воспитания, стандарты уровня профессиональной компетентности будущих преподавателей. Стандартизация образования в США является сравнительно новым феноменом (1990-е годы). Ранее содержание образования, в том числе и физического воспитания, обуславливался внедрением в практику преобладающих философских концепций и теорий обучения.

Как отмечает Т.Ю. Осадчая, “одной из основных задач, стоящих перед факультетами колледжей, готовящих преподавателей физического воспитания в университетах США, является формирование специалиста, который понимает роль физического воспитания в жизни общества и каждого человека, способного найти способы решения проблем, которые существуют как в области физического воспитания, так и в педагогике в целом. Каждый студент, который готовится стать преподавателем, должен за время обучения в университете создать свою концепцию эффективного физического воспитания, собственную философию преподавания, сформулировать свое видение решения основных задач физического воспитания, поставленных на национальном уровне” [1, с. 89].

Что касается содержательного аспекта предметов специальности “Физическое воспитание” в программах университетов, то ученые определяют его таким образом. Теоретической основой физического воспитания является содержание науки о спорте, которая имеет два направления: дисциплинарное и психомоторное. Первое, где спорт и физическая активность рассматриваются как один из видов человеческой деятельности и второе, в котором изучаются конкретные виды спорта и физической активности.

Учебные планы могут варьироваться по степени жесткости изложенных в них требований, но минимальные требования обычно включают такие пункты по уровню знания, как: критическое мышление, общая образованность, знание математики, истории, а также наличие определенного международного или межкультурного опыта и глубинные знания профилирующих и профессиональных дисциплин.

В связи с вышеизложенным предметом и целью работы является, исследование содержательного наполнения учебных планов, его основных компонентов, а также определение основных концептуальных задач учебных планов в контексте формирования специалиста.

Результаты исследования и их обсуждение. Как правило, учебный план подготовки специалистов физического воспитания и спорта в Соединенных Штатах Америки составляет минимально 120 кредитов, которые можно разделить на три компонента :

- 1) Общее образование;
- 2) Профилирующее направление обучения (на пример: основы кинезиологии или иное название физкультурно-спортивной отрасли);
- 3) Профессиональное направление подготовки (определяется академической специализацией).

Компонент 1 – Общее образование. На эту часть учебного плана в зависимости от вуза выделяют от 40 до 59 кредитов. Общее образование является первым шагом к получению не только специализации учителя физической культуры, но и любого другого направления. Важным аспектом в изучении общего образования есть не только ее предметное наполнение, но и успешная сдача дисциплин. Изучение большинства из дисциплин общего образования – исходная точка, которая требуется для дальнейшего изучения предметов профилирующего направления.

В высших учебных заведениях США общее образование является ключевым компонентом бакалаврских программ. Каждый вуз может варьировать структуру данного компонента, но ее суть останутся одинаковой для всей страны.

В типичных условиях обучения в американских колледжах и университетах дисциплины общего образования выступают в качестве ядра, центра учебной деятельности. Это прописано в учебных планах, и определяется ими обязательными для изучения во время первых двух лет обучения несмотря на выбранную специализацию или учебное заведение. Данные дисциплины направлены скорее на развитие общих умений и навыков нежели на развитие профессиональной компетенции.

Дисциплины общего образования изучаются студентами на первых годах обучения в высших учебных заведениях (в основном на первом, втором году обучения), тогда как профессиональная подготовка будущих специалистов начинается постепенно и достигает своего апогея на четвертом году обучения во время прохождения практики. В

некоторых колледжах и университетах дисциплины общего образования настолько важны, что их завершение выдвигается как требование к изучению курсов профессионального направления.

Компонент 2 – Профилирующее направление: Основы Кинезиологии или иного направления Физкультурного образования и спорта (в зависимости от факультета). На данный компонент выделяется около 25 кредитов. Большинство дисциплин данного раздела относятся к дисциплинам высшей категории, и предопределяет их изучения уже на третьем и последующих курсах обучения. Данный компонент учебной программы, как и общее образование, должен изучаться всеми студентами факультета, независимо от их специализации. Студенты должны пройти все дисциплины данного компонента с оценками не менее “С”. Студенты, которые не смогли достичь вышеуказанных результатов, должны будут повторно изучать дисциплину.

Стоит отметить, что “основы кинезиологии”, будучи одним из компонентов учебных планов вузов, имеют в себе еще один компонент: вовлечь студентов в занятия определенными видами спорта. На решение данной задачи выделяется от четырех кредитов, причем студентам нужно будет выбрать четыре вида спорта из четырех различных групп:

- Боевые (айкидо, дзюдо, каратэ, самозащита, тейквондо и т.д.);
- Фитнес (аэробика, бодибилдинг, кардио-тренинг, фитнес-прогулки, бег трусцой, пилатес, степ-аэробика, йога и т.д.);
- Танцы (разные виды танцев);
- Индивидуальные виды спорта (стрельба из лука, бадминтон, боулинг, гольф, гимнастика, фигурное катание, плавание, настольный теннис, теннис и т.д.);
- Командные виды спорта (баскетбол, хоккей, регби, футбол, волейбол, гребля и др.);
- Экстремальные виды спорта (плавание на каяках, альпинизм, подводное плавание с трубкой и т.д.).

Компонент 3 – Профессиональное направление подготовки (специализация). К примеру, рассмотрим “Учитель физического воспитания”. На данный компонент выделяется в среднем 36 кредитов. Стоит отметить, что существуют также направления подготовки, где можно стать “учителем физического воспитания для детей с недостатками”.

Количество кредитов, необходимых для профилирующих дисциплин, составляет 20 – 50 % для диплома бакалавра и 20 – 40 % для диплома ассистента. Обучение по специализации может требовать больше кредитов и больше число соотношение профилирующих предметов к другим. Профессиональные профилирующие дисциплины могут быть объектом профессиональной аккредитации и лицензий штата.

Дисциплины, которые преподаются в рамках профилирующих программ, находятся в тесной связи в пределах одной области или дисциплины. Поскольку такие дисциплины могут быть тесно связаны методикой и содержанием преподавания конкретных дисциплин.

Междисциплинарные специализированные дисциплины имеют связь в пределах темы или объекта исследования, несмотря на тот факт, что они имеют структуру, которая может способствовать внедрению других дисциплин в их круг.

Дисциплины профильного направления подготовки обеспечивают наличие концептуальной основы, необходимой для понимания содержательного наполнения и принципов его использования. Изучение дисциплины представляет собой логическую структуру отношений между концептами, общими парадигмами и организационными принципами. В рамках дисциплин разрабатываются темы, каноны и принципы, которые объединяют разные направления исследования в единую отрасль, и которые выступают в качестве основы для дальнейшего анализа.

Дисциплины в системе высшего образования США имеют специальные индексы: в большинстве случаев они состоят из аббревиатуры и цифр. Аббревиатура обычно соответствует первым буквам названия предмета (например, химия на английском языке будет “chemistry”, соответственно в перечень курсов она обозначается как CHEM; биология переводится как “biology”, соответственно аббревиатура от этого предмета будет BIOL), в то время, как цифры соответствуют сложности дисциплин и курса, на котором данный предмет изучается. Таким образом, дисциплины от 100 до 299 считаются дисциплинами низкого уровня (то есть именно их изучают на первом и втором курсе обучения), а те, в которых присутствуют цифры от 300 до 499 – относятся к высшей категории (изучаются на третьем и четвертом курсах) и изучение которых является предпосылкой получения степени бакалавра. Например, BIOL 100 – “общая биология” / BIOL 336 – “принципы физиологии человека” и т.д. Дисциплины 500-599 высшей категории предназначены для студентов, которые хотят получить образовательно-квалификационный уровень выше бакалаврского, т.е. магистерский. Дисциплины, соответствующие докторскому уровню должны обозначаться 800-899.

Основные концептуальные задачи учебных планов в контексте формирования специалиста должны разрешать следующие задания:

– *От содержания к компетенции.* В первые годы 21 века учебные планы вузов состояли из дисциплин общего образования (набирая при этом 37,6 % от общей доли дисциплин, необходимых для получения диплома бакалавра), главной специализацией и профессионального компонента. Причина такой конфигурации состоит в том, чтобы обеспечить широту знаний студентов через распределение требований к предметам и глубину их изучения. В то же время в целях обучения, акцент сместился от знания фактов и концептов к широко определенным компетенциям, чтобы гарантировать высокий уровень навыков выпускников [7, с. 159].

Расширенный список умений, которые обычно предлагают многие колледжи и университеты, состоит: критическое мышление и способность решать проблемные задачи;

разнообразные способы изучения и исследований в естественных науках и математике, социальных науках гуманитарных наук, искусстве; навыки общения, аудирования; знание технологий и компьютерной грамотности; наличие межкультурных компетенций для возможности участия в плюралистической демократии, участие в гражданской жизни страны и ответственное отношение к экологии.

– *Интеграция в учебных планах.* Большинство колледжей и университетов признают общее образование как одно из приоритетных направлений их функционирования. Будучи поставленными перед проблемой сочетание вышеупомянутых компетенций и профилирующих дисциплин в единой учебной программе многие заведения стирают границу между общим образованием и профилирующим с помощью взаимоинтергации дисциплин.

– *Разнообразное обучение.* Разнообразное обучение есть главной задачей, которая включает многокультурное и межкультурное понимание. Данный термин имеет много определений, но обычно разнообразное обучение трактуется как уделение особого внимания к таким различиям, как раса, пол, социоэкономический статус, национальность, религия, сексуальная ориентация и инвалидность. Данные тренды чаще встречаются среди гуманитарных и социальных наук [6, с. 23].

– *Интернационализация.* Глобальные компетенции обычно определяются как важная цель либерального образования, но сейчас лишь небольшое количество американских студентов развивают в колледжах межкультурную компетенцию. Четыре элемента, которые обычно ассоциируются с интернационализацией, включают изучение иностранного языка, обучение за рубежом, глобальное обучение и наличие студентов из заграницы. Иностраный язык изучают 8 % студентов, из которых 55 % – испанский, 17 % – французский, 8 % – немецкий, 6% – азиатские языки. Такие данные создают резкий контраст с другими развитыми странами, где изучению иностранных языков придается особое значение.

Обучение американских студентов за рубежом достаточно жестко лимитируется. Несмотря на то, что все студенты утверждают, что надеются учиться за границей, лишь 3 % американских студентов там учатся (а если и учатся, то в основном по программам, которые не превышают одного семестра). Хотя в колледжах и университетах существуют глобальные и межкультурные курсы, менее 7 % студентов отвечают минимуму стандартов глобальной компетенции. США является страной, в которой учится наибольшее количество иностранных студентов (большинство из них – из Азии) [4, с. 13].

– *Согласованность и интегрированность учебных планов.* В связи с тем, что учебные программы высших учебных заведений через свою фрагментированность, перегружены отдельной информацией и отсутствием связи все больше и больше подлежат критике. Учебные заведения разрабатывают стратегии и программы, которые помогают студентам интегрировать разнородные элементы учебных программ. Целью этой стратегии есть

облегчение процесса перехода из высшей школы в колледж, привитие студентам умений и навыков, необходимых для успешного обучения.

Для облегчения перехода от колледжа на работу вузы предлагают ряд семинаров, которые разработаны для облегчения процесса интеграции теоретических знаний студентов в практическое поле деятельности [5, с. 131].

– *Учебные союзы.* Учебные союзы включают модель учебных планов, которые направлены на усиление связи между дисциплинами и увеличивают возможности студентов сотрудничать друг с другом и со своими преподавателями. Несмотря на то, что такие союзы обычно разрабатываются для студентов первых курсов, сейчас наблюдается тенденция к их применению на всех этапах обучения. Они разрабатываются и для обеспечения междисциплинарного изучения предметов и их интеграции.

– *Междисциплинарность.* Инновационные методы быстро распространяются в системе высших учебных заведений и становятся неотъемлемой частью учебной реформы системы высшего образования. Поскольку они подкреплены фактами, основанными на результатах исследования по обучению студентов, методы преподавания акцентируют важность активного и экспериментального обучения (т.е. обучения в процессе работы), совместного обучения в группах, проведения собственных исследований и т.д. Несмотря на то, что лекции и дискуссии в небольших группах все еще остаются доминирующими методами обучения, активное и совместное обучение постоянно используется в системе высшего образования.

Целью большинства междисциплинарных дисциплин и программ есть интеграция различных академических дисциплин для того, чтобы темы, проблемы и явления изучаемых рассматривались с различных аспектов для улучшения их понимания и восприятия.

Довольно часто различают понятия многодисциплинарных и междисциплинарных дисциплин, хотя разница между ними очень невелика. На многодисциплинарных дисциплинах преподаватели представят материал различных дисциплин, не объединяя их между собой, то есть отдельно. А на междисциплинарных дисциплинах преподаватели не только логически объединяют теории различных дисциплин, но и помогают студентам в процессе интеграции знаний, способствуют более быстрому пониманию.

Междисциплинарные программы профилирующих и непрофилирующих дисциплин могут иметь различные организационные формы, но среди них можно выделить следующие:

- 1) установлены программы с постоянным составом преподавателей и финансированием;
- 2) межведомственные комитеты или колледжи с определенными учебными программами, но непостоянным составом преподавателей;
- 3) профилирующие и другие программы, которые разрабатываются в индивидуальном порядке для удовлетворения потребностей отдельных студентов.

Многие из инноваций, которые были введены в учебные программы в течение последнего десятилетия двадцатого века, отражают изменения с акцентом:

- переход от учебных задач, которые фокусируются на владении содержанием дисциплины в такие, которые направлены на развитие широких компетенций,
- от изучения несовместимых предметов к интегративному обучению,
- от изменений в содержании, как главного средства в совершенствовании учебно-воспитательного процесса, к инновациям в методах преподавания и оценивания как составляющих реформы учебных планов [2, с. 121].

Выводы.

Учебные планы подготовки специалистов физического воспитания и спорта в США состоят из трех компонентов: общего образования, профилирующего направления обучения, профессионального направления подготовки.

Для завершения обучения по уровню бакалавра необходимо минимально 120 кредитов.

Концептуальные задания учебных планов в контексте формирования специалиста разрешают следующие задания: переход от содержания к компетенции, интеграции в учебных планах, разнообразия обучения, интернационализации, согласованности и интегрированности учебных планов, междисциплинарности, обучения в учебных союзах.

Литература:

1. Осадча Т. Ю. Професійна підготовка викладачів фізичного виховання в університетах США: дис. канд. пед. наук. Луганськ, 2005. 226 с.
2. Carnochan W. B. The Battleground of the Curriculum: Liberal Education and American Experience. Stanford, CA: Stanford University Press, 1993. 346 p.
3. Conrad C. F. The Undergraduate Curriculum: A Guide to Innovation and Reform. Boulder, CO: Westview Press, 1978. 267 p.
4. Kuh G.D. Assessing What Really Matters to Student Learning: Inside the National Survey of Student Engagement. Change 33:10–17, 66, 2001. 131 p.
5. National Commission on Excellence in Education. A Nation at Risk: The Imperative for Educational Reform. Washington, DC: U.S. Government Printing Office, 1983. 236 p.
6. National Science Foundation. Shaping the Future: Volume II: Perspectives on Undergraduate Education in Science, Mathematics, Engineering and Technology. NSF 98-128. Washington, DC: National Science Foundation, 1998. 236 p.
7. Ratcliff J.L. The Status of General Education in the Year 2000: Summary of a National Survey. Washington, DC: Association of American Colleges and Universities, 2001. 235 p.
8. Stark J.S., Lattuca L.R. Shaping the College Curriculum: Academic Plans in Action. Boston: Allyn and Bacon, 1997. 246 p.



ANALYSIS OF SOMATIC DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING INDICATORS OF THE STUDENT POLICE OFFICERS

ANALIZA INDICILOR DEZVOLTĂRII SOMATICE ȘI PREGĂTIRII FIZICE A STUDENȚILOR POLIȚIȘTI

Palaga Călin, PhD candidate, "Al. I. Cuza" Police Academy of Bucharest, Romania
Urichianu Toma Sanda, PhD, university professor, Ecological University of Bucharest, Romania

Abstract. *This paper is meant to analyze the indicators of somatic development and physical training of the student police officers. The following methods have been used during the study: method of observation; method of ascertaining experiment; method of tests; statistical method and graphical representation method. This scientific approach entailed an ascertaining experiment conducted in "Al. I. Cuza" Police Academy, with a team of 28 subjects (14 subjects in the experimental group and 14 subjects in the control group). The results on student police officers' somatic development after applying the training programs highlight the age, height, body weight and thoracic perimeter; the analysis of student police officers' physical training reveals a better training of the experimental group regarding 100 m speed running, pull-ups and 1000 m endurance running and significant differences at both groups with higher values of t calculated in the experimental group; the differences between groups at the initial testing show insignificant differences and significant differences at $P < 0.05$, $P < 0.01$ and even $P < 0.001$.*

Keywords: *somatic development, physical training, student police officers.*

Rezumat. *Scopul lucrării constă în analiza indicilor dezvoltării somatice și pregătirii fizice a studenților polițiști. În cadrul studiului s-au folosit următoarele metode de cercetare: metoda studiului bibliografic și a documentelor de specialitate; metoda observației; metoda experimentului constativ; metoda testelor; metoda statistică și reprezentării grafice. Acest demers științific a condus la organizarea unui experiment constativ în cadrul Academiei de Poliție "Al. I. Cuza", pe un eșantion de 28 de subiecți (14 subiecți în grupa experimentală și 14 subiecți în grupa martor). Rezultatele dezvoltării somatice a studenților polițiști în urma aplicării programelor de pregătire scoate în evidență vârsta, înălțimea, greutatea corporală, și perimetrului toracic; analiza pregătirii fizice a studenților polițiști scoate în evidență un nivel de pregătire mai bun la grupa experimentală, privind alergarea de viteză pe 100 m, tracțiuni la bară și alergarea de rezistență pe 1000 m și diferențe semnificative la ambele grupe, cu valori mai mari ale lui t calculat la grupa experimentală iar diferențele dintre grupe la testarea inițială prezintă diferențe nesențiale și diferențe semnificative la $P < 0,05$, $P < 0,01$ și chiar $P < 0,001$.*

Cuvinte-cheie: *dezvoltare somatică, pregătire fizică, studenți polițiști.*

Introduction. According to several specialized authors, in all European police training systems there is full harmony between the three training components, namely the theoretical training, practical training and socio-human training, each one influencing positively the other one [1, 2, 4, 6, 7].

Currently, the education system in Romania, including the education in special structures, is under essential transformations meant to bring education to international standards of personality formation.

In conformity with the opinion of Oancea C., (2011), "the academic curriculum for physical education in future police officers' training reflects the conception underlying the reform of the Romanian education system focused on the achievement of the goals stipulated by the Education law, especially by the occupational standards, specific laws and regulations referring to the complex development of the autonomous and creative personality of the future police officers" [8].

In police training, the physical preparation is a determinant factor. Thus a good fitness and



solid self-defense skills are sine qua non conditions enabling the policeman to react rapidly and efficiently to any situation imposed. The syllabus of physical education in Police Academy stipulates – in the chapter of general and specific skills – the professional training of the future policemen in compliance with the main requirements formulated by the social order. The main objective of physical education is the creation of a large stock of knowledge, skills and abilities of physical self-defense, in which there are technical-tactical elements of karate, judo, boxing, wrestling, jiu-jitsu whose application in the lesson influence the formation of a psychological specific to police worker who generates adaptive behaviors in limit situations [3, 5, 9, 10].

Material and method

The purpose of the paper is the analysis of the indicators of somatic development and physical training of the student police officers.

Hypothesis of the paper. We consider that the anthropometric measurements and the tests on motor skills development (speed, strength and endurance), following up the application of model training syllabus within the research will highlight the somatic profile and the level of physical training of student police officers.

The following methods have been used during the study: method of bibliographic study and specialized documents study, method of observation; method of ascertaining experiment; method of tests; statistical method and graphical representation method. This scientific approach entailed an ascertaining experiment conducted in "Al. I. Cuza" Police Academy, with a team of 28 subjects (14 subjects in the experimental group and 14 subjects in the control group).

Results

The experiment pedagogical started with an initial and final testing of the control events on stadium, to which we refer in subsequent evaluations. The consequences of this first measurement show a balance between the performances of the two groups, confirming the fact that during the activity of subjects' selection there were not any discriminatory criteria by which to create advantages or disadvantages likely to influence research results.

The analysis of student police officers' physical training was made by assessing and grading the fitness tests in terms of 100 m speed running, muscle arms strength by push-ups from prone position and endurance running on 1000 m. The results of statistical calculations are shown in Table no. 2.

Analyzing the results of student police officers' somatic development after applying the training programs, we notice an age of 19 to 20 years old in both groups, higher height in the experimental group between 1.82 – 1.83 m, decrease of body weight in both groups, with a better value in the experimental group, namely 2.07 kg, decrease of thoracic perimeter at expiration in both groups, increase of thoracic perimeter and thoracic amplitude in both groups, with higher values in the experimental group thanks to the influence of the training model program implemented in the lesson of physical education at the student police officers (Table no. 1).

Table no. 1. Analysis of student police officers' somatic development (n = 14)

No.	Content of training means	Groups of subjects	(X±m)		t	P
			T.I.	T.F.		
1	Age (years)	E	19.86±0.21	20.86±0.21		
		M	19.64±0.13	20.64±0.13		
2	Height (m)	E	1.82±0.01	1.83±0.01	4.19	<0.01
		M	1.77±0.02	1.78±0.02	1.75	>0.05
	t; P	E-M	1.96; >0.05	2.35; <0.05		
3	Weight (kg)	E	73.64±1.45	71.57±1.55	6.79	<0.001
		M	75.85±2.75	75.5±2.65	2.11	>0.05
	t; P	E-M	0.71; >0.05	1.28; >0.05		
4	Expiration	E	102.14±1.12	101.43±1.02	4.37	<0.001
		M	103.5±1.20	103.36±1.15	1.47	>0.05
		t; P	E-M	0.83; >0.05	1.25; >0.05	
5	Inspiration	E	106.14±1.04	106.86±0.94	4.37	<0.001
		M	107.14±1.13	107.79±1.12	4.84	<0.001
		t; P	E-M	0.65; >0.05	0.63; >0.05	
6	Thoracic amplitude	E	4.00±0.29	5.43±0.31	8.27	<0.001
		M	3.64±0.36	4.43±0.29	5.08	<0.001
		t; P	E-M	0.77; >0.05	2.35; <0.05	

Table no. 2. Analysis of physical training performances of student police officers

No.	Content of training means	Groups of subjects	Initial testing	Final testing	t	P
1	Speed	E	13.26±0.07	13.06±0.06	5.69	<0.001
		M	13.25±0.05	13.16±0.05	3.71	<0.01
	t; P	E-M	0.08; >0.05	1.27; >0.05		
2	Strength	E	11.00±0.26	14.57±0.44	9.55	<0.001
		M	10.71±0.19	13.00±0.42	4.60	<0.001
	t; P	E-M	0.88; >0.05	2.58; <0.05		
3	Endurance	E	205.43±1.32	192.64±1.62	7.54	<0.001
		M	203.36±0.91	200.07±1.36	2.97	<0.05
	t; P	E-M	1.29; >0.05	3.52; <0.01		

Note: E – experimental group; M – control group

Table no. 3. Analysis of marks for student police officers' specific physical training

No.	Content of training means	Groups of subjects	Initial testing	Final testing	t	P
1	Speed	E	6.43±0.34	7.57±0.33	8.00	<0.001
		M	6.50±0.27	7.00±0.23	3.61	<0.01
	t; P	E-M	0.16; >0.05	1.42; >0.05		
2	Strength	E	6.00±0.26	9.21±0.35	10.12	<0.001
		M	5.71±0.19	7.93±0.38	4.82	<0.001
	t; P	E-M	0.89; >0.05	2.47; <0.05		
3	Endurance	E	6.57±0.20	9.07±0.28	9.94	<0.001
		M	6.71±0.13	7.36±0.27	2.86	<0.05
	t; P	E-M	0.60; >0.05	4.36; <0.001		

Conclusions and discussions

The results of student police officers' physical training analysis reveal a better level in the experimental group, as for the 100 m speed running, bar pull-ups and endurance running on 1000 m. Regarding the differences between the test average marks in the groups, the differences are significant in both groups; in the experimental group, the values are higher regarding the significance of the differences between average marks; also about differences between groups, we observe significant differences at final testing at $P < 0.05$ at strength event and at $P < 0.01$ at endurance event. These significant differences are caused by the influence of the contents of the training programs, including especially means of physical self-defense, whose share is higher in the experimental group (Table no. 2).

The analysis of the marks obtained at the control events for physical training highlights the increase of the average marks between tests in both groups, with higher values in the experimental group; in terms of differences between means within groups, there are significant differences in both groups, with higher values of t calculated at the experimental group. The differences between groups at initial testing present insignificant values and significant differences at $P < 0.05$, $P < 0.01$ and even $P < 0.001$. These significant differences between tests at both groups are due to the use of the content of self-defense methods in both groups as follows: 70% in the experimental group and 60 % in the control group. The significant differences at the final test between groups are explained by the efficiency of using the model training syllabus in the experimental group, fact that influences the level of physical training too (Table no. 3).

The performance of anthropometric measurements and the testing of motor skills development (speed, strength and endurance) following up the application of model training syllabus during the research highlighted the somatic profile and the level of physical training required by the professional formation of student police officers.

References:

1. Avaradoaice G. Commander and the art of leadership. "Sylvi" Publishing House, 2000.
2. Beșteliu R.M. Introduction to international public law. Bucharest: „All” Publ. House, 1998, p.9.
3. Dragnea A., Bota A. Theory of motor activities. Bucharest: Editura Didactică și Pedagogică, 1999, p. 31-35.
4. Dobrinou V. et alia, Overview of „Alexandru Ioan Cuza” Police Academy Assembly. Bucharest: Publishing House of Ministry of Interior, 1995, p.9-11.
5. Enache I. et alia Applicative martial arts. Volumes 1 to 8. Bucharest: «Scaiul» Publishing House, 1997.
6. Fuerea A. European Union Manual. Bucharest: “Legal Universe” Publishing House, 2004, p.82.
7. Iorgovan A. Administrative law and science of administration. Bucharest: “Actami” Publishing House, 1994.
8. Oancea C. Analysis of the dynamics of Physical Education training results of Police Academy students – studies duration of 4 and 3 years. PhD thesis, UNEFS of Bucharest, 2011.
9. Palaga C. et alia, Methodology of preparation in physical training field of the personnel in National Penitentiary Administration, Publishing House of the Ministry of Justice, 2006, p. 12-14.
10. Strategy of training in physical education in ”Al.I. Cuza” Police Academy, period 2008-2011.

**ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ
БОКСА**

**THE MAIN FACTORS OF IMPROVE EFFICIENCY OF COMPETITION ACTIVITY AT
THE PRESENT STAGE OF DEVELOPMENT OF BOXING**

Беринчик Денис, аспирант,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев

Киприч Сергей, кандидат педагогических наук, доцент,

Полтавский национальный педагогический университет им. В. Г.Короленка, Украина,

Лысенко Елена, доктор биологических наук,

Рыбачок Роман, кандидат наук по физ. воспитанию и спорта, старший преподаватель,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев

Аннотация. В статье выделены ключевые направления повышения эффективности спортивной подготовки боксеров высокого класса и их соревновательной деятельности с учетом особенностей развития бокса на современном этапе. Необходимо учитывать наличие различных вариантов структуры соревновательной деятельности в единоборствах (технической, скоростно-силовой, функциональной), выбор индивидуального стиля ведения поединка наиболее полно соответствующего особенностям спортсмена, что во многом зависит от функциональной подготовленности спортсменов, которая определяется уровнем аэробных и анаэробных возможностей.

Ключевые слова: бокс, соревновательная деятельность, стиль ведения поединка, функциональная подготовленность.

Abstract. The article highlights main ways of increasing the efficiency of sports preparation of boxers and competitive activity taking into account features development of boxing at the modern stage. Should take into account the existence of different options for the structure of competitive activity in single combats (technical, speed-strength, functional), choice of individual style of conducting a duel best suits by the athlete that is largely dependent on functional capabilities of athletes that determined by the level of aerobic and anaerobic capacity.

Keywords: boxing, competitive activity, style of conducting a duel, functional preparedness.

Актуальность. В течение последних десятилетий развитие бокса было одним из успешных направлений формирования украинского спорта. Этому способствовало совершенствование средств и методов спортивной тренировки, ее периодизации, а также технологий повышения величины тренировочных воздействий и их специфичности [1, 2, 8, 9, 11, 20, 22, 27].

Неуклонный рост достижений в современном боксе определяет необходимость постоянного научного поиска, направленного на совершенствование всех компонентов тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. В последнее время для повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации, большое внимание специалистов и тренеров привлекло исследование и анализ соревновательной деятельности [5, 6, 7, 8, 10, 19, 22, 25, 28, 29, 22, 23]. Результат выступления на соревнованиях в своей основе является интегральным показателем эффективности построения тренировочного процесса и протекания адаптационных

перестроек в организме спортсмена, а также демонстрирует достигнутый уровень подготовленности спортсменов [3, 12, 14, 15, 17, 18, 21, 22, 30, 30]. По результатам выступления на соревнованиях анализируют процесс спортивной подготовки спортсменов, разрабатывают конкретные пути его дальнейшего совершенствования, формируют новые концептуальные подходы к построению процесса спортивной тренировки [9, 11, 12, 28, 23]. Знание о структуре соревновательной деятельности в определенном виде спорта и факторах ее обеспечения и реализации, а также наличие необходимых функциональных возможностей и технико-тактического оснащения, создает необходимые предпосылки для достижения запланированного результата на соревнованиях. Однако практическая демонстрация спортивного результата зависит от способности и реализации этих предпосылок в условиях ответственных соревнований [6, 8, 10, 16, 19, 28].

Многие годы структура соревнований в боксе при проведении чемпионатов Европы, Мира и Олимпийских игр не менялась. В связи с этим, хорошо известна структура предстоящей соревновательной деятельности, структура подготовленности, и как следствие, ясны основные стратегические направления совершенствования тренировочного процесса. Однако, на современном этапе развития бокса у специалистов сложилось понимание того, что существующая система подготовки боксеров-любителей высокого класса имеет существенные различия с активно развивающейся системой подготовки спортсменов профессионалов. Становится проблемой положительный перенос накопленного опыта подготовки боксеров-любителей к чемпионатам мира и олимпийским играм к системе соревнований в профессиональном боксе.

Организация спортивной подготовки в профессиональном боксе носит выраженный индивидуальный характер. Структура соревновательной деятельности диктует высокоспециализированные требования к структуре и уровню специальной выносливости и во многом зависит от реализации индивидуальных возможностей спортсменов. Подготовка к ней имеет индивидуальный характер, содержание тренировочного процесса во многом зависит от эмпирических знаний тренеров, спортсменов и других участников системы спортивной подготовки. Это создает определенные проблемы спортивной подготовки боксеров-любителей при переходе в систему профессионального бокса.

Мы предположили, что анализ научно-методической литературы, а также анализ особенностей соревновательной деятельности в любительском и профессиональном боксе позволит выделить основные факторы, влияющие на спортивный результат в боксе, а также определить основные направления поиска новых путей повышения эффективности спортивной подготовки боксеров высокого класса и соревновательной деятельности с учетом изменившегося регламента соревнований.

Работа выполнена согласно Сводного плана НИР в области физической культуры и спорта на 2011-2015 гг. по теме «Индивидуализация тренировочного процесса

квалифицированных единоборцев» (№ госрегистрации 0111U001723), по теме «Построение подготовки и соревновательной деятельности спортсменов в олимпийских циклах и на этапах многолетнего совершенствования» (№ госрегистрации 0112U003205), по теме «Критерии оценки функционального потенциала спортсменов высокого класса» (№ госрегистрации 0114U001482).

Цель исследования – состоит в определении ключевых направлений повышения эффективности спортивной подготовки боксеров высокого класса и их соревновательной деятельности с учетом особенностей развития бокса на современном этапе.

Методы исследования – теоретический анализ и обобщение, систематизация, анализ научной и научно-методической литературы.

Результаты исследований и их обсуждение.

Соревновательная деятельность в спорте рассматривается на 3-х уровнях: 1) на уровне генеральных характеристик, типичных в целом для спорта; 2) на уровне обобщенных характеристик для групп видов спорта; 3) на уровне специфических характеристик конкретного вида спорта, дисциплины или вида соревнований. Однако вне зависимости от уровня рассмотрения системообразующим фактором является спортивный результат [14, 17], который в свою очередь зависит от двух групп компонентов: обеспечения и реализации [22].

На уровне генеральных характеристик компонентами обеспечения соревновательной деятельности являются строение тела спортсмена и функциональные возможности важнейших систем его организма, а компонентами реализации – техническое и тактическое мастерство спортсмена, уровень его физической и психической подготовленности. Анализ факторов обеспечения и реализации в каждом виде спорта и виде соревнований должен быть сделан на основе четкого выявления конкретных компонентов соревновательной деятельности, от которых зависит спортивный результат.

Наличие различных вариантов структуры соревновательной деятельности проявляется и в видах единоборств. Например, в борьбе греко-римской в последние годы выделено три основных варианта соревновательной деятельности: *технический, скоростно-силовой и функциональный*. Борцы технического типа добиваются победы в основном за счет выполнения комбинаций приемов, скоростно-силового – за счет высокоэффективных одиночных приемов и хорошей защиты, а борцы функционального типа – за счет высокой двигательной активности и хорошей защиты [1, 2, 5, 6, 8, 13, 21, 24]. При этом в спортивных играх и единоборствах ведущее значение приобретают такие характеристики, как активность атакующих и защитных действий, их эффективность, разнообразие [1, 6, 13, 21, 24]. Исходя из тактических задач все действия в спортивной поединке могут быть направлены на подготовку, нападение и оборону. Подготавливающие действия характеризуются разведкой, выбором момента для начала активных действий, разгадыванием намерений противника, маскировкой замысла, обманами, маневрированием и др. Нападение осуществляется

атакующими и контратакующими действиями. Оборона может быть позиционной, маневренной и комбинированной.

Поэтому, одним из факторов, непосредственно влияющих на повышение эффективности соревновательной деятельности боксера, служит *выбор индивидуального стиля ведения боя, наиболее полно соответствующего особенностям спортсмена*. Исследования соревновательной деятельности, проведенные в карате-до, кикбоксинге и тайландском боксе показывают, что побед на соревнованиях различного уровня достигают единоборцы, которые обладают более совершенной, чем у соперников, спортивной техникой и разнообразной тактикой, соответствующей индивидуальным особенностям спортсменов [1, 6, 9, 10, 13, 19, 24, 25, 26]. Например, каждый боксер в соответствии со своими физическими данными, техническим арсеналом и психическими качествами формирует оптимальную манеру ведения боя: как нокаутер или как боксер контратакующего стиля. Он может использовать тактику быстрого старта и нокаутирования, развития атаки, взрыва в 3-м раунде, бурного финиша, психической атаки, искусного обыгрывания [2, 13, 16, 25].

Перечисленные характеристики спортивной тактики носят общий характер в зависимости от особенностей спортивной деятельности в виде спорта, от правил соревнований и особенностей судейства, от «Положения о соревнованиях», от задач, стоящих перед спортсменом, от уровня его подготовленности и подготовленности противников (и партнеров), от условий проведения соревнований, от особенностей тактических действий и др. Указанные характеристики получают конкретную специализированную направленность и определяют выбор частных технико-тактических схем ведения соревнований в единоборствах [2, 10, 11, 25, 26, 27].

В разных видах единоборств тактика ведения поединков, в общем, может быть представлена в виде атакующей, контратакующей и защитной. В рамках каждого из видов стратегии могут быть реализованы различные манеры ведения поединка. В атакующей стратегии спортсмены могут стараться добиться преимущества за счет силового подавления соперника, скоростного натиска, атакующего преодоления действия соперника, атакующего обыгрывания за счет ложных угроз, атак и др.; для контратакующей стратегии характерно маневренное или позиционное провоцирование, действия на опережение или преодоление, действия после защит разрушением или уходом; защитная стратегия связана с позиционной обороной, маневренным отступлением, защитным обыгрыванием, изматыванием соперника и др. [1, 10, 13, 16, 19, 22, 24, 25]. Например, в соревновательной деятельности в карате-до, выделяет три тактических стиля ведения поединка: техничный (игровой), скоростно-силовой (силовой) и темповой [13].

Обобщение литературных данных и исследование соревновательных боёв в боксе, карате-до и кикбоксинге показывают, что наиболее эффективно и информативно при исследовании соревновательной деятельности является подразделение спортсменов на

«игровиков», «темповиков», «нокаутёров» и «универсалов» [1, 2, 13, 24]. В процессе многолетней физической подготовки боксеры различных тактических манер ведения поединка применяют в тренировочном процессе в основном одинаковые технико-тактические средства. Вместе с тем, для достижения победы в боксерском поединке «темповики» чаще используют высокую плотность боевых действий, «игровики» - технико-тактическое превосходство, «нокаутеры» - нокаутирующий удар, как в атаке, так и контратаке.

Выделены основные факторы, обуславливающие достижение спортивных результатов боксерами, обладающими различными тактическими манерами ведения боя – «темповиками», «игровиками» и «нокаутерами» [1, 2, 13]. По мнению экспертов, для достижения высокого мастерства боксеров-«нокаутеров» наибольшее влияние оказывают показатели взрывной силы, способность к быстрому реагированию на сигнал, способность к выполнению локальных движений с максимальной скоростью. При подготовке этой типологической группы боксеров, в первую очередь, надо уделять внимание совершенствованию одиночных ударов, двойных и трехударных серий, выполняемых с большой силой и в кратчайший промежуток времени.

Специалисты указывают на важность формирования у высококвалифицированных боксеров-«темповиков» способности к быстрому реагированию на сигнал, приспосабливаться к изменяющейся ситуации и предвосхищать различные признаки движений. Боксеру с данным тактическим вариантом ведения поединка необходимо в большей степени совершенствовать быстрые многоударные серии, а также умение быстро переходить от ударов к защите и наоборот. Боксерам-«игровикам» важно развивать способность к быстрому реагированию на сигнал, приспосабливаться к изменяющейся ситуации и предвосхищать различные признаки движений. Данному контингенту следует уделять внимание преимущественно своевременности и точности ударов, а также легкости передвижения.

Различия между особенностями подготовленности боксеров, обладающих различными тактическими манерами ведения поединков, заметно проявляются в процессе боксерского боя. Обобщая описание литературных данных по стилистическим особенностям спортсменов в ударных единоборствах, необходимо отметить, что спортсмены, предпочитающие вести поединок в игровой манере («игровики»), стремятся добиваться преимущества над противником за счет его умелого переигрывания. Они отличаются искусным характером ведения боя, логическим завершением которого является нокаутирующий удар, комбинированной направленностью боевых действий, умением вести бой на разных дистанциях (предпочтительно на дальней дистанции) и в высоком темпе до конца поединка. Боксеры этой группы, как правило, много передвигаются по рингу, разнообразно маневрируют, применяют большое количество подготовительных действий и в зависимости

от конкретной боевой ситуации применяют атакующие или контратакующие формы ведения боя. Они широко используют разнообразный технический арсенал, применяют обманные движения, быстро переключаются от одних действий к другим. Эти спортсмены избегают обмена ударами, удачно используют благоприятные ситуации для атаки. Однако они, как правило, не обладают мощным ударом, относительно плохо «держат» удары противника. Единоборцы «игровики» умело обостряют боевую ситуацию в случае, когда противник не способен эффективно защищаться: потерял равновесие, оказался на краю соревновательной площадки, «провалился» после своей атаки.

К тактическому типу «нокаутеры» относятся бойцы, у которых основным эффективным средством достижения победы в поединке является сильный удар. Они характеризуются силовой формой ведения боя. Превосходя противника в ударном компоненте, эти спортсмены довольно умело готовят атаку и наносят мощный удар с последующим развитием атаки сериями ударов. Серии ударов, которые они применяют, в основном короткие (2–3 удара) с обязательным завершающим акцентированным ударом. «Нокаутеры» не склонны к смене тактики, хорошо используют благоприятную ситуацию для атаки, активно идут на обострение поединка и в том случае, когда это даже не приносит преимущество. К недостаткам спортсменов этого типа следует отнести относительно плохое владение защитными действиями, а также относительно небольшой арсенал боевых действий. Иногда им не хватает выносливости, что приводит к снижению эффективности боевых действий в последних временных отрезках поединка.

Боксеров-«темповиков» отличает ярко выраженная активно-наступательная направленность боевых действий. Их поединки характеризуются большим количеством атак, задача которых – разрушить замыслы противника и подавить его инициативу. «Темповики» – единоборцы, которые стремятся достичь победы за счет высокой плотности боевых действий и нанесения большого количества ударов. В процессе поединка эти высококвалифицированные боксеры стараются эффективно использовать высокий уровень развития физических способностей, что проявляется в навязывании противнику высокого темпа. Эти спортсмены демонстрируют высокие показатели специальной выносливости. Стремятся атаковать сериями ударов с применением повторных атак. Активизируют боевые действия на краю соревновательной площадки. Идут на обострение боевой ситуации преимущественно в конце каждого раунда и в концовке поединка, когда боевые возможности противника несколько снижены усталостью.

Оценка соревновательной деятельности «универсалов» позволяет констатировать высокий уровень развития всех компонентов спортивной подготовленности. Они в большей степени, чем представители других типов, имеют возможность приспособиться к боевым действиям соперника, навязывать им свою манеру и в одних боевых эпизодах избегать обострения, а в других умело его инициировать.

Следует заметить, что принадлежность спортсмена к тому или иному тактическому типу не исключает его умения перестраивать тактику ведения боя в связи с особенностями соперников и ситуации, сложившейся на соревновательной площадке. Анализ вариативности и гибкости применения тактики ведения спортивного поединка дал основание выделить в боксе и кикбоксинге ряд промежуточных типов единоборцев: «игровик-нокаутёр», «игровик-темповик», «нокаутёр-игровик», «нокаутёр-темповик», «темповик-игровик», «темповик-нокаутёр», «универсал» [13].

Таким образом, обзор и анализ данных литературных источников позволяют сделать вывод о том, что одним из наиболее перспективных и нуждающихся в дальнейшей разработке подходов к оптимизации технико-тактической подготовки в ударных единоборствах является совершенствование их индивидуального стиля ведения поединка [1, 2, 8, 9, 10, 11, 13, 20, 24, 25, 26, 27].

На современном этапе для современных единоборств ударного типа характерно наличие высокой конкуренции спортсменов. Лучшие боксеры, ведущие острые комбинационные бои, отличаются умением правильно анализировать и оценивать обстановку боя. В каждом конкретном случае они применяют вполне определенные боевые средства в соответствии с индивидуальной манерой боя, обстановкой, возникающей в ходе боя. Гибкость и разнообразие тактики зависят во многом от технической разносторонности этих боксеров, хотя каждый из них отличается резко выраженной индивидуальной манерой боя. Кроме того, совершенствование тренировочного процесса за счёт увеличения объёма и интенсивности нагрузок подошло к своему естественному ограничению, обусловленному наличием предела адаптационных возможностей человеческого организма, и одним из важнейших резервов повышения соревновательных возможностей становится оптимизация технико-тактической подготовки спортсменов [2, 11, 12, 13, 14, 22, 27]. Выход на ринг завершает напряженные тренировки, направленные на развитие общефизических, функциональных, психофизических, специальных качеств и способностей: взрывной, ударной силы, темповой выносливости — способности наращивать и поддерживать темповую структуру боя в течение трех раундов, специфической ловкости в многоударных комбинациях, сочетающих удары и защиту с передвижениями и др.

Таким образом, на современном этапе спортивной подготовки спортсменов высокого класса и их участие в соревнованиях, рассматривается как единый неразрывный процесс, направленный на улучшение уровня различных сторон подготовленности спортсмена. Наряду с другими видами подготовленности широко использовать в системе спортивной тренировки понятие функциональной подготовленности [1, 15, 17, 18, 28]. Рассматривая функциональную подготовленность спортсменов, можно констатировать, что она является совокупностью таких специализированных характеристик функций и возможностей

организма, которые обуславливают его работоспособность с определенными требованиями конкретного вида соревновательной деятельности [15, 17, 18].

В спорте *успешное выполнение технических специфических действий спортсменами, а также реализация тактических замыслов, как команды, так и каждого спортсмена, во многом зависит от функциональной подготовленности спортсменов*, которая определяется уровнем аэробных и анаэробных возможностей [18, 28, 30, 30]. Кроме того, характер подготовки, направленный на совершенствование функциональных возможностей спортсменов, тактические планы команды, во многом должны определяться особенностями структуры функциональной подготовленности спортсменов. На сегодняшний день доказана возможность и необходимость подбора индивидуальной тактики прохождения различных участков соревновательной дистанции в зависимости от особенностей структуры функциональной подготовленности спортсменов в циклических видах спорта [18, 28, 29, 22], а также реализации тактических замыслов команды в игровых видах спорта [15]. В боксе подобные исследования отсутствуют.

Увеличивает значение функциональной подготовленности боксеров высокого класса на современном этапе развития бокса и отличия регламента проведения соревнований в любительском и профессиональном боксе, что во многом определяет спортивную подготовку спортсменов. Так, различия между любительским и профессиональным боксом определены правилами проведения соревнований, которые в свою очередь утверждаются Международной федерацией бокса (АИБА). У боксёров любителей максимальная продолжительность боя не может составлять пяти раундов по три минуты, или трёх по три минуты. Наиболее популярны соревнования, когда бой состоит из 3-х раундов по 3 минуты и между раундами - перерыв 1 минута.

Профессиональные бои, как правило, намного продолжительнее, чем любительские - от 6 до 12 раундов, хотя для неопытных боксёров проводятся поединки менее 6 раундов, но, как правило, не менее 4 продолжительностью по три минуты каждый. Профессиональный чемпионский поединок всегда проводится в двенадцать раундов. Как это не парадоксально, но в мире бокса чемпионское звание гораздо ценнее звания Олимпийского чемпиона. В большинстве случаев, профессиональные боксёры обладают лучшей выносливостью и силой, нежели спортсмены-любители.

В 2010 году была создана Полупрофессиональная Лига Бокса (The World Series Boxing или WSB). Члены лиги поддерживают любительский статус и по-прежнему имеют право выступать на Олимпийских играх. Бой в Полупрофессиональной Лиге Бокса состоит из пяти раундов по три минуты. На современном этапе развития любительского бокса отмечается *тенденция изменений правил соревнований в сторону увеличения количества раундов от трех до пяти с продолжительностью три минуты*. Таким образом, Международная федерация бокса(АИБА) планирует на Олимпийских играх проводить поединки, которые

будут состоять из пяти раундов по три минуты. Очевидно, эти изменения правил соревнований в боксе повлияют как на спортивную подготовку боксеров, так и повысят значимость функциональной подготовленности спортсменов, их общей и специальной выносливости для повышения эффективности соревновательной деятельности.

Таким образом, эффективная реализация тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов обеспечивается высоким уровнем функциональной подготовленности. Функциональная подготовленность является основой для обеспечения уровня специальной работоспособности спортсмена непосредственно в условиях соревнований и в полной мере проявляется только в тесной взаимосвязи с уровнем технико-тактической, физической, психической и других видов подготовленности спортсменов. Один из перспективных путей в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов-боксеров высокого класса и дальнейшего роста их спортивных результатов, лежит в определении особенностей функциональной подготовленности спортсменов, а также её учет при планировании тренировочного процесса [4, 12, 14, 15, 18, 23] и тактики проведения поединка. Особенно это актуально, если учитывать различия в проведении соревнований в любительском боксе, полупрофессиональном и профессиональном боксе. *Для спортсменов и тренеров актуальный вопрос, как уровень функциональной подготовленности спортсменов влияет на достижение спортивного результата в любительском боксе, полупрофессиональном и профессиональном боксе, а также как особенности структуры функциональной подготовленности влияют на формирование стиля боксерского поединка.*

Заключение. Для повышения эффективности спортивной подготовки боксеров высокого класса важно учитывать наличие различных вариантов структуры соревновательной деятельности в единоборствах (технический, скоростно-силовой, функциональный). При этом, одним из факторов, непосредственно влияющих на повышение эффективности соревновательной деятельности боксера и дальнейшую разработку подходов к оптимизации технико-тактической подготовки в ударных единоборствах является выбор и совершенствование индивидуального стиля ведения поединка, наиболее полно соответствующего особенностям спортсмена. В спорте успешное выполнение технических специфических действий спортсменами, а также реализация тактических замыслов, как команды, так и каждого спортсмена, во многом зависит от функциональной подготовленности спортсменов, которая определяются уровнем аэробных и анаэробных возможностей.

Увеличивает значение функциональной подготовленности боксеров высокого класса на современном этапе развития бокса и отличия регламента проведения соревнований в любительском и профессиональном боксе. Так, в любительском боксе отмечается тенденция изменений правил соревнований в сторону увеличения количества раундов от трех до пяти с

продолжительностью три минуты. Международная федерация бокса (АИБА) планирует на Олимпийских играх проводить поединки, которые будут состоять из пяти раундов по три минуты. Очевидно, эти изменения правил соревнований в боксе повлияют как на спортивную подготовку боксеров, так и повысят значимость функциональной подготовленности спортсменов, их общей и специальной выносливости для повышения эффективности соревновательной деятельности.

Очень важно выделить факторы, которые влияют на формирование функциональной подготовленности спортсменов высокой квалификации в любительском, полупрофессиональном и профессиональном боксе. Это позволит определить уровень и структуру функциональной подготовленности спортсменов в любительском, полупрофессиональном и профессиональном боксе. Выявить влияние основных характеристик функциональной подготовленности на особенности проявления общей и специальной работоспособности спортсменов в любительском, полупрофессиональном и профессиональном боксе, а также определить взаимосвязь структуры функциональной подготовленности спортсменов высокого класса со стилем ведения поединка.

Литература:

1. Анисимов Г. И. Индивидуальный подход к подготовке боксеров высокой квалификации с использованием данных педагогических и психофизиологических исследований: учеб. пособие. Волгоград: Волгоградская гос. акад. физ. культуры, 2000. 41 с.
2. Беляев А.Н., Судаков Е.Г., Бибииков С.В. Специфика развития физических способностей у боксеров, обладающих различными тактическими манерами ведения поединка. В: Ученые записки: научно-теоретический журнал. 2008, №1(35), с. 17-19.
3. Булатова М. М. Теоретико-методические аспекты реализации функциональных резервов спортсменов высшей квалификации. В: Наука в олимпийском спорте. 1999, Спец. вып. с. 33-50.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: ФиС, 1988. 331 с.
5. Гасько А.В., Купреев Н.К., Болтовский А.Ю. Исследования показателей соревновательной деятельности единоборцев. В: Вестник Бурятского государственного университета, 2011, №13, с. 56-60.
6. Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Дагбаев Б.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе. Улан-Уде: Издательство Бурятского госуниверситета, 2007. 204 с.
7. Келлер В.С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки. В: Современная система спортивной подготовки. Москва: СААМ, 1995, с. 41 – 50.
8. Колесник И. С. Факторы, обуславливающие надежность соревновательной деятельности боксера. В: Теория и практика физической культуры, 2008, №11, с. 18-20.
9. Колесник И. С. Формирования индивидуального стиля боксера, как условие роста спортивного мастерства. В: Теория и практика физической культуры, 2009, №12, с. 69-72.
10. Колесник И.С., Осипова Д.А. Структурный анализ боксерского поединка как фактор, влияющий на формирование индивидуального стиля. В: Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2010, Т. 14, №1, с. 33-37.
11. Колесник И.С., Осипов Д.А. Факторы, влияющие на повышение уровня технической подготовленности квалифицированных боксеров. В: Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2013, Т. 26, №1, с. 79-87.
12. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. Москва: ФОН, 1995. 395 с.

13. Литвиненко А. Н. Техничко-тактические стили ведения спортивного поединка в ударных единоборствах. В: Слобожанский науково спортивний вісник, 2013, №1, с. 35-39.
14. Лысенко Е. Н. Ключевые направления оценки реализации функциональных возможностей спортсменов в процессе спортивной подготовки спортсменов. В: Наука в олимпийском спорте, 2006, №2, с. 70-77.
15. Лысенко Е.Н. Особенности структуры функциональной подготовленности высококвалифицированных баскетболистов различной специализации. В: Наука в олимпийском спорте. 2010, № 1-2, с. 80-86.
16. Малков О.Б., Павлик А.И., Дяченко В.Ф. Основы тактики борьбы с позиции теории конфликтной деятельности. В: Теория и практика физической культуры, 1999, №1, с. 45 – 50.
17. Мищенко В.С. Функциональная подготовленность, как интегральная характеристика предпосылок высокой работоспособности спортсменов: Методическое пособие. Киев: ГНИИФКиС, 1999. 129 с.
18. Мищенко В.С., Лысенко Е.Н., Виноградов В.Е. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте. Київ: Науковий світ, 2007. 351 с.
19. Никуличев А.А. Соревновательная деятельность профессиональных боксеров. В: Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта, 2010, Т.67, №9, с. 82-85.
20. Никуличев А.А. Технология развития специальной выносливости профессиональных боксеров. В: Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта, 2012, №10 (92), с. 120-126.
21. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка: учебное пособие. Волгоград: Волгоградская гос. акад. физ. культуры, 2003. 116 с.
22. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
23. Полищук Д. А. Велосипедный спорт. Киев: Олимпийская литература, 1997. 344 с.
24. Таймазов, В. А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 1997. 48 с.
25. Тищенко А. В. Параметры стилей ведения боксерских поединков и их взаимосвязь с показателями эффективности боевых действий. В: Омский научный вестник, 2011, №4-99, с.179-182.
26. Тищенко А. В. Индивидуализация спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров с учетом различий индивидуально-типологических стилей ведения поединка. В: Омский научный вестник, 2012, №3-109, с. 181-187.
27. Тищенко А.В., Яцин Ю.В., Максимов Г. М. Технология индивидуализации тренировочного процесса боксеров высокой квалификации. В: Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта, 2012, Т.88, №6, с. 127-133.
28. Шинкарук О. А. Особенности подготовки и научно-методического обеспечения этапа непосредственной подготовки в гребле на байдарках и каноэ в Играх XXIX Олимпиады в Пекине / [О.А.Шинкарук, Е.Н.Лысенко, Л.О.Тайболина, С.А.Дубинин, И.В.Осипенко] В: Наука в олимпийском спорте/ Игры XXIX Олимпиады и направления совершенствования олимпийской подготовки спортсменов Украины. 2009. № 1, с.134-148.
29. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). Киев: Олимпийская литература, 2011. 360 с.
30. Mishchenko V. Individualities of Cardiorespiratory Responsiveness to Shifts in Respiratory Homeostasis and Physical Exercise in Homogeneous Groups of High Performance athletes / [V. Mishchenko, O. Shynkaruk, A. Suchanowski, O. Lysenko, T. Tomiak, A. Diachenko, A. Korol]. In: *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 2010, Vol. 2, N. 1, p. 13 – 29.
31. Zasada M., Mishchenko W., Sawczyn S., Lysenko O., Vinogradov W., Tomiak T. Cardiorespiratory responsiveness throughout continuous strenuous physical exercise and its individualities in endurance athletes / M. Zasada, W. Mishchenko, S. Sawczyn, O. Lysenko, W. Vinogradov, T. Tomiak In: *Medical and Biological Sciences*. 2011, 25, № 4, p. 55-64.

КРИТЕРИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ

CRITERIA FOR PEDAGOGICAL ESTIMATION OF YOUNG FIGHTERS' COMPETITION

Курдов Иван, доцент, заслуженный тренер Молдовы,

Институт международных отношений, Кишинев, Молдова

Милякова-Роман Елена, доктор педагогических наук, старший преподаватель,

Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинев, Молдова

Курдов Семен, доцент, заслуженный тренер Молдовы,

Государственный Аграрный университет, Кишинев, Молдова

Аннотация. Такие критерии оценки как «победа», «поражение», занятое место в соревнованиях и др., не в полной мере отражают многогранный характер соревновательной деятельности борцов. Поэтому, в данной статье мы постарались определить систему критериев педагогической оценки соревновательной деятельности юных борцов, позволяющую выявить перспективы успешности одноименной деятельности и эффективность всего процесса спортивного совершенствования. Используя наблюдение и опросные методы для участников тренировочного процесса РССШБ им А. Дога: анкету для юных спортсменов и интервью для тренеров, мы пришли к выводу о том, что учитывая показатель критерия оценки соревновательных схваток и показатель критерия проходного балла, можно выявить перспективы успешности соревновательной деятельности юных борцов и эффективность всего процесса спортивного совершенствования.

Ключевые слова: высокие спортивные результаты, соревновательная деятельность юных борцов, критерии педагогической оценки.

Abstract. Such criteria for estimation as "victory", "defeat", the place taken in the competition reflect the character of young fighter's competition. It allows to reveal the perspectives of this successful activity and efficacy of the whole process of sport perfection. Using the methods of observation and pool among the participants of training process in the RSSFBS named after A. Doga: such as the questionnaire for young sportsmen and interview with trainers, we have concluded we can reveal the perspectives for successful competitive activity and efficacy of the whole sports perfection on the basis of the results of competitive fights and criteria of the pass ball.

Keywords: high sport results, competition activity of young fighters, criteria of pedagogical estimation.

Введение. Известно, что достижение высоких спортивных результатов во многом связано с поиском и внедрением в практику наиболее эффективной системы управления тренировочным процессом. Многие специалисты под управлением процессом подготовки спортсменов подразумевают целенаправленное изменение состояния их организма с целью перевода его на более высокий уровень функционирования. При этом, процесс управления часто ограничивается в практике реализацией его контролирующей и регулирующей функциями. Как правило, в качестве объектов управления тренировочным процессом принимаются тренировочные воздействия, состояние подготовленности и соревновательная деятельность. Обычно, контролирующая функция системы управления подготовкой юных спортсменов осуществляется в рамках педагогического контроля, который является наиболее доступным, как с точки зрения организации мониторинга, так и оценки исследуемых

объектов управления. Следует также отметить, что педагогический контроль в реальных условиях подготовки спортсменов преимущественно используется для оценивания состояния различных сторон подготовленности либо содержания и форм организации нагрузок в тренировочных циклах различной длительности. Попытки оценки соревновательной деятельности посредством методов педагогического контроля крайне редки. В данном контексте виды спорта, входящие в группу единоборств не являются исключением. Необходимо отметить и тот факт, что в научно-методической литературе не были обнаружены данные о том, что результаты педагогической оценки соревновательной деятельности могут рассматриваться с позиции источника информации, позволяющей оказывать существенное влияние на формирование состояния уверенности у спортсмена в достижении поставленной цели, мотивировать его стремление к росту спортивного мастерства [5, 6, 7].

Практика показывает, что состояние неуверенности, чаще всего, связано с постановкой перед спортсменом «сверхтрудных» задач, неадекватной оценкой своих способностей к их практической реализации, что в совокупности может способствовать неудачным попыткам в их решении [1, 4].

В то же время, такие критерии оценки как «победа», «поражение», занятое место в соревнованиях и др., не в полной мере способны отразить многогранный характер соревновательной деятельности борцов. Данное утверждение во многом согласуется с мнением ряда ведущих специалистов [1, 5, 6].

Вследствие этого, проблема разработки научно-обоснованных критериев оценки соревновательной деятельности юных борцов, позволяющих выявить перспективы успешности одноименной деятельности и эффективность всего процесса спортивного совершенствования.

Методология и организация исследования

Перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Выявить критерии педагогической оценки соревновательной деятельности юных борцов;
2. Определить варианты использования в практике критериев педагогической оценки соревновательной деятельности юных борцов.

Для решения поставленных задач, в работе использовался ряд теоретических методов-операций, методов-действий [2, 3], а также следующие эмпирические методы-операции:

- анализ научно-методической литературы, результаты участия юных борцов в соревнованиях различного ранга;
- педагогические наблюдения;
- анкетирование и интервьюирование спортсменов и тренеров РССШБ им А. Дога.

Исследования проводились на базе РССШБ им А. Дога с сентября 2011 г. по сентябрь 2013 г. В нем приняли участие 15 юных борцов в возраст 15-17 лет и 14 тренеров РССШБ им А. Дога.

Результаты и их обсуждение

Результаты исследования свидетельствуют о том, что юные борцы, имеющие в своем активе до 30% побед, как правило, теряют интерес к занятиям, у них снижается мотивационная активность и в итоге, они прекращают заниматься данным видом спорта. Устойчивая тенденция к росту спортивного мастерства наблюдается лишь среди тех борцов, которые выигрывали в схватках в 50% случаев и более.

Полученные в исследовании данные позволили разработать первый критерий педагогической оценки соревновательной деятельности юных борцов - оценку соревновательных схваток (Таблица 1).

Таблица 1. Педагогическая оценка соревновательной деятельности юных борцов по критерию качества ведения схватки

Педагогическая оценка, баллы	Качество ведения схватки
5	Победа на туше (чистая)
4	Победа с явным преимуществом над соперником или по баллам
3	Поражение по баллам
2	Поражение за явным преимуществом соперника или чисто
1	Поражение на туше (чисто) или дисквалификация

Как видно из Таблицы 1, две оценки характеризуют качество победы и качество поражения. Причём высшую оценку получает борец, стремящийся к чистой победе. Данный подход в достаточно высокой степени мотивирует проигравшего в поединке по баллам спортсмена, т.к. различия в оценках победителя и побежденного минимальна – один балл. Наличие самой низкой оценки свидетельствует о слабой морально-волевой подготовленности борца или о его реакции на постановку перед ним «сверхтрудной» целевой задачи. В процессе соревнований варианты достижения целевой задачи, как правило, различны, они отличаются в зависимости от их значимости и масштаба, при этом оценка ведения схваток по каждому рангу соревнований осуществляется отдельно.

Помимо оценки соревновательных схваток, одного из критерия педагогической оценки соревновательной деятельности борцов, мы выделяем и другой критерий – критерий допуска к соревнованиям. Допуск к соревнованиям определяется проходным баллом, величина которого получена в результате проведенного исследования (Таблица 2).

Данные представленные в Таблице 2 отражают показатель участия юного борца в соревнованиях, который определялся посредством усреднения оценки успешности его выступления в предшествующих соревнованиях. Накануне соревнования, тренер выводит

оценку, которая является регулятором постановки оптимальных задач и их решения. При этом следует отметить, что данная оценка не является самостоятельным критерием допуска юного спортсмена к соревнованиям, а выступает во взаимосвязи с другими критериями контроля.

Таблица 2. Педагогическая оценка соревновательной деятельности юных борцов по критерию допуска к соревнованиям

№	Ранг и наименование соревнований	Проходной балл	По результатам каких соревнований определяется допуск
1.	Соревновательные схватки в условиях тренировки	-	По решению тренера
2.	Внутришкольные соревнования и матчевые встречи с другими командами	2,8	Соревнования I ранга
3.	Городские соревнования	3,2	Соревнования I и II ранга
4.	Республиканские турниры	3,8 3,2	Соревнования III ранга
5.	Международные турниры	4,2 3,8 3,5	Соревнования I и II ранга Соревнования III ранга Соревнования IV ранга

В данной таблице представлена минимальная величина проходного балла. При ее определении, мы исходили из того, что во внутришкольных и городских турнирах по борьбе имеют право принимать участие юные спортсмены, одержавшие не менее 30% побед в схватках, проводимых в условиях тренировочных занятий. Для того, чтобы участвовать в городских соревнованиях, боец должен иметь в своем активе не менее 50% побед, одержанных в предшествующих соревнованиях I и II ранга. В этом случае, возрастает ответственность юных спортсменов за качество ведения схваток, в том числе и тех, которые проводятся в ходе учебно-тренировочных занятий, что, на наш взгляд, будет способствовать повышению эффективности его тренировочного процесса. Возможность допуска спортсмена к участию в турнирах республиканского и международного уровня предопределяет необходимость существенного повышения требований к качеству ведения схваток в ранее проведенных им соревнованиях. Так, для того, чтобы спортсмен мог принять участие в республиканских соревнованиях, ему необходимо иметь в своем активе не менее 60% побед в предшествующих турнирах данного уровня, в городских – не менее 70% и в турнирах более низкого уровня – в пределах 85% побед.

Таким образом, учитывая показатели педагогической оценки соревновательной деятельности юного борца по критериям допуска к соревнованиям и качества ведения схватки, появляется реальная возможность стимулировать спортсмена к повышению, как

эффективности самого учебно-тренировочного процесса, так и степени успешности его выступления в соревнованиях самого различного ранга.

Выводы

1. Повышение эффективности многолетнего процесса становления спортивного совершенствования во многом связано с внедрением в практику эффективной системы управления тренировочным процессом. Контролирующая функция данной системы в отношении подготовки юных спортсменов, наиболее часто, осуществляется в рамках педагогического контроля, который является доступным с точки зрения организации мониторинга и оценки исследуемых объектов управления. Следует отметить и то, что в научно-методической литературе не нашли отражения данные о том, что результаты педагогической оценки соревновательной деятельности могут рассматриваться и с позиции источника информации, позволяющей оказывать существенное влияние на формирование состояния уверенности у спортсмена в достижении поставленной цели, мотивировать его стремление к росту спортивного мастерства.

2. В исследовании установлено, что специалистам целесообразно использовать в практике подготовки юных борцов систему педагогической оценки соревновательной деятельности, включающую в себя следующие критерии: допуска к соревнованиям и качества ведения схватки.

3. Выявленные в исследовании критерии позволяют осуществлять контроль за качеством соревновательной деятельности борцов на различных этапах их многолетней подготовки, способствуют постановке оптимальных задач и их успешному решению, формируя при этом «бойцовский» стиль соревновательной деятельности, мотивируют спортсмена к повышению, как эффективности учебно-тренировочного процесса, так и степени успешности его выступления в соревнованиях.

Литература:

1. Новиков А.А., Колесов А.И. Система подготовки борцов с учетом их возраста и квалификации. Москва: Физкультура и спорт, 1976. 123 с.
2. Новиков А.М., Новиков Д.А. Методология научного исследования в физической культуре и спорте. Москва: СИНТЕГ, 2007. 668 с.
3. Новиков А.М., Новиков Д.А. Методология научного исследования. Москва: ЛИБРОКОМ, 2010. 280 с.
4. Петров И.П. Азбука борьбы. София: Медицина и физкультура, 1978. 112 с.
5. Пилоян Р.А. Юношеская и молодежная спортивная борьба - резерв большого спорта. В: Теория и практика физической культуры, 1980, № 8, с. 13-15.
6. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. Москва: Физкультура и спорт, 1989. 108 с.
7. Розин Е.Ю. Методологические аспекты отбора, проблемы спортивного отбора. В: Физическая культура, воспитание, образование, тренировка, 2001, №4, с. 11-13.

ВОЗДЕЙСТВИЕ МОДЕЛЕЙ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

THE IMPACT OF DIFFERENT ORIENTATION TRAINING PROGRAMS MODELS ON HIGH QUALIFICATION FOOTBALLERS' PHYSICAL FITNESS

*Степанов Василий, доктор педагогических наук, старший преподаватель,
Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинев, Молдова*

***Аннотация.** В данной статье представлены результаты изучения эффектов использования трех моделей тренировочных программ на динамику показателей физической подготовленности футболистов высокой квалификации. Каждый вариант модели, внедренный в тренировочный процесс, предусматривал акцентированное воздействие на развитие на развитие отдельных физических качеств. Полученные, в ходе педагогического эксперимента, результаты свидетельствуют о необходимости воздействия используемых моделей тренировочных программ как на развитие отдельных двигательных качеств, так и на повышение интегрального показателя физической подготовленности футболистов.*

***Ключевые слова:** тренировочные нагрузки; программы тренировки; методы тренировки; направленность нагрузки.*

***Abstract.** The article presents the results of studying the way how three models of training programs use effects the dynamics of high qualification footballers' physical fitness indicators. Every model variant implemented into training process has a great influence on the certain motor characteristics development. The results obtained during the pedagogical experiment show the ambiguity of the training program model used for the certain motor characteristics development as well as the integral index increasing of footballers' physical fitness.*

***Keywords:** training loads; training program; training methods; loads orientation.*

Высокие достижения в современном спорте связаны, не сколько с механическим увеличением объема тренировочной нагрузки, сколько с оптимизацией тренировочных программ, нахождением нужных соотношений длительности, интенсивности упражнений, числа их повторений, режимов чередования нагрузки и отдыха, рационального соотношения специфических и неспецифических упражнений, преимущественного применения средств с оптимальной технико-тактической сложностью и физической напряженностью в процессе занятия.

Эффективное решение этих вопросов базируется на знании закономерностей ответных реакций организма на тренировочные воздействия.

Создание моделей тренировочных нагрузок и, прежде всего моделей занятий и микроциклов должно обеспечивать не только нужную величину и направленность срочного тренировочного эффекта (СТЭ), но и его взаимодействие с эффектом предыдущего и последующих занятий. В этом отношении важно соблюдение правильного чередования нагрузок с различной преимущественной направленностью для того, чтобы не допустить их взаимоуничтожающего воздействия [Н. И. Волков, соавт., 4, с. 428]. Кроме того, модели тренировочной нагрузки в занятиях и микроциклах должны учитывать структуру и

специфику соревновательной деятельности. Особое значение это положение приобретает при планировании тренировочного процесса в соревновательном периоде футболистов.

Планирование нагрузок тренировочных упражнений, занятий и микроциклов связано, прежде всего, с регулированием количественных значений параметров нагрузки.

При разработке тренировочных программ и при контроле физических нагрузок, предполагающих оценку значений их основных компонентов [4, 5] учитывались следующие:

- 1) продолжительность упражнения;
- 2) интенсивность упражнения;
- 3) продолжительность интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) характер отдыха;
- 5) количество повторений упражнения;
- 6) координационная сложность упражнения;
- 7) количество спортсменов выполняющих упражнение;
- 8) размер площадки.

Тренирующее воздействие упражнений определяется соотношением первых пяти компонентов. При одном сочетании воздействие упражнения может быть направлено на совершенствование выносливости, при другом – быстроты, силы и т. д. [4, 12].

Последние три компонента являются специфическими, с помощью которых контролируется нагрузка в спортивных играх [М. А. Годик, 5, с. 78].

Соблюдение этих параметров при выполнении упражнений позволяет добиться необходимого СТЭ, который характеризуется определенной величиной физиологических сдвигов в организме. В то же время практически отсутствуют научные работы, в которых показаны варианты сочетания частных объемов нагрузок различной преимущественной направленности, обеспечивающие относительно быстрое увеличение уровня того или иного качества.

В основу разработки моделей тренировочных программ была использована «Методика комплексной оценки тренировочных средств (в баллах) футболистов высокой квалификации» разработанной П. Ф. Ежовым [6].

Многими авторами установлено [1, 7, 8, 9, 12], что соревновательная деятельность и физическая подготовленность футболистов в ходе чемпионата подвергаются значительным колебаниям. В связи с этим перед тренером встает задача избежать значительных перепадов в уровне тренированности футболистов при помощи эффективного управления тренировочным процессом. Решить эту задачу в условиях краткосрочных этапов подготовки без рациональной организации тренировочных воздействий практически невозможно. Повышение уровня тренированности связано с совершенствованием краткосрочных тренировочных программ, определением оптимальной продолжительности преимущественно однонаправленных тренировочных воздействий, рациональной структурой

нагрузок, а также наиболее эффективного баланса специфических и неспецифических упражнений. Ранее установлено [3, 4, 7, 11], что однонаправленные тренировочные нагрузки сопровождаются более глубокими функциональными изменениями в организме и, соответственно, более существенным приростом специальной физической подготовленности спортсменов. Рядом авторов доказано, что при рациональном построении тренировочного процесса достоверный прирост уровня физической подготовленности, может быть, достигнут за 14-20-ти дневной период [1, 2, 7, 12].

В футболе достаточно убедительно доказана эффективность 14-16-ти дневных тренировочных программ, основанных на сочетании трех режимов распределения нагрузки [2, 7, 12]. Однако изучение методических подходов этой системы программирования подготовки показывает ограниченные возможности в наборе вариантов построения нагрузки, что является одним из сдерживающих факторов управления тренировочным процессом в соревновательном периоде футболистов.

Длительный соревновательный период в футболе, с большим количеством официальных игр, как внутренних, так и международных состязаний, предполагает поиск скрытых резервов тренировки, определение рациональных подходов к планированию тренировочного процесса.

В научно-методической литературе отсутствуют экспериментальные данные об оптимальной продолжительности тренировочного процесса при целенаправленном развитии того или иного двигательного качества, то есть тренерам неизвестно, сколько нужно провести занятий, чтобы данное качество выросло до необходимого уровня.

Согласно существующему мнению специалистов, в футболе, развивающими считаются микроциклы, в которых применяются занятия с большой нагрузкой [3, 5, 11]. Исследование восстановительных процессов у высококвалифицированных футболистов при различных вариантах сочетаний нагрузок в микроциклах показали, что наиболее оптимальными в соревновательном периоде являются микроциклы 6+1 (пять тренировочных дней, шестой день – календарная игра, седьмой день - выходной). Если межигровые циклы имеют продолжительность менее пяти тренировочных дней, в таких случаях нельзя применять большие нагрузки [4, 5, 12]. Принято считать, что поддерживающий режим отличается от развивающего меньшими по объему и степени воздействия на организм спортсмена физическими нагрузками.

Экспериментально доказано, что обоснованное сочетание развивающего и поддерживающего режимов тренировки позволяет эффективно управлять тренировочным процессом высококвалифицированных футболистов [2, 3, 4, 5, 7, 11].

Составление моделей тренировочных программ начинается с разработки модели упражнения. В этом отношении нами разработана блок-схема модели упражнения, в которой представлены её основные параметры, а также физиологическая напряженность и технико-

тактическая сложность конкретного тренировочного средства. Данный подход предусматривает сбор, хранение и анализ упражнений при помощи компьютерной техники. Такой путь позволяет более оперативно осуществлять управление тренировочным процессом за счет извлечения из памяти компьютера нужных тренировочных средств. Более того, хранящиеся в программе «Команда», сведения об уровне подготовленности спортсменов позволяет осуществлять подбор нужных упражнений и составлять модели программ тренировочного процесса (занятия, микроцикла и т.д.) при помощи компьютера. Естественно, что использование данной технологии дает возможность более целенаправленно моделировать, в тренировочном процессе, физическую и технико-тактическую подготовку футболистов.

На этой основе появляется возможность разработки формы документации планирования отдельного тренировочного занятия. При этом компьютерная техника в состоянии оптимизировать составление программы тренировки, вариативно подбирая средства по направленности воздействия и методы выполнения упражнения, учитывая градацию величины и сложности нагрузки.

Исходя из интересов практики и отсутствия необходимых научных разработок, решено провести проверку эффективности управления подготовкой футболистов при помощи микроциклов с различной преимущественной направленностью.

Для решения проблемы оптимального построения тренировочного процесса в микроциклах соревновательного периода исследовались три разработанных варианта моделей программ, условно обозначенных, «А», «В» и «С» (Таблица 1).

Таблица 1. Соотношение тренировочных нагрузок вариантов моделей программ по показателям физиологической направленности и специализированности воздействий

Модель	Физиологическая направленность нагрузки, %				Соотношение средств, %	
	Аэробная	Аэробно-анаэробная	Анаэробно-алактатная	Анаэробно-гликолитическая	Специфические	Неспецифические
А	25	30	40	5	75	25
В	30	35	15	20	80	20
С	25	40	20	15	90	10

Основу разработки соотношения нагрузок данного исследования составили научные данные, рекомендуемые многими специалистами [1, 2, 6, 8, 9, 12].

В программе модели «А» использована схема построения нагрузок преимущественно направленных на совершенствование анаэробно-алактатных (скоростно-силовых) возможностей спортсменов, составляющие 40% общего объема. Наибольшая часть таких

нагрузок выполнялась в развивающем режиме. В поддерживающем режиме выполнялись нагрузки аэробно-анаэробной направленности (комплексное совершенствование двигательных качеств) - 30% объема и анаэробно-гликолитической (скоростная выносливость) - 5%. Нагрузки аэробной направленности (общая выносливость) составляющие 25% объема, носили поддерживающе-восстанавливающий характер действия. Помимо этого увеличен объем использования неспецифических средств тренировки до 25%.

Отличительной особенностью модели программы «В» является увеличение объема средств анаэробно-гликолитической направленности до 20%. Ограниченное увеличение упражнений такой направленности объясняется тем, что они сильно воздействуют на организм спортсменов и период восстановления продолжается до 48-72 часов [2, 3, 4, 8, 12]. Следовательно, применение средств анаэробно-гликолитической направленности, в занятиях, требует особого внимания со стороны специалистов, так как это чревато различными функциональными расстройствами в результате неполного восстановления организма спортсменов. Упражнения анаэробно-алактатной направленности в данной модели составляют 15%, аэробно-анаэробной – 35% и аэробной 30%. Объем неспецифических средств, как и в программе модели «А», увеличен, но только до 20%. Такое соотношение тренировочных средств в программе модели «В» преследовала цель совершенствования скоростной выносливости футболистов. Нагрузки анаэробно-гликолитической, а также анаэробно-алактатной направленности, которые выполнялись в развивающем режиме, согласно исследованиям [3, 4, 5, 12], положительно влияют на скоростную выносливость. Средства аэробно-анаэробной и аэробной направленности использованы с целью поддержания и восстановления функций организма футболистов.

Модель программы «С» предполагала большее внимание уделить упражнениям аэробно-анаэробной направленности - 40% объема, также выполняемых в развивающем режиме. Такие упражнения являются специфическими в тренировке футболистов, так как одновременно совершенствуют технико-тактические и физические кондиции игроков, [5, 7]. Упражнения аэробной направленности (25% объема) выполняли роль поддержания и восстановления функций организма спортсменов, а средства анаэробно-алактатной (20%) и анаэробно-гликолитической (15% объема) поддержания уровня скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. В данном варианте программы использовались в основном специализированные, традиционные в футболе средства, в то время как объем неспецифических средств составлял не более 10% (Таблица 1).

Важной особенностью построения моделей программ тренировки, экспериментального этапа, явилось использование методов тренировки, которые наиболее эффективно воздействуют на совершенствование конкретных двигательных качеств спортсменов. Исследованиями В. В. Иванова [8] и В. А. Озерова [10] установлено, что для совершенствования аэробных возможностей, наиболее эффективным методом тренировки

является переменный, для анаэробно-алактатных - интервально-серийный метод, для анаэробно-гликолитических - интервально-серийный метод с постоянными интервалами отдыха и для аэробно-анаэробных - повторный метод выполнения нагрузки.

Для практической реализации методической концепции тренировки на экспериментальном этапе использован сопряжено-последовательный принцип, отличительной чертой которого является сосредоточение на ограниченном этапе нагрузок одной преимущественной направленности и последовательном введении в тренировку упражнений, использование которых обеспечивало бы благоприятные условия для проявления тренировочного эффекта последующих средств.

Выбирая упражнения для развернутого плана каждого занятия, руководствовались принципом динамического соответствия, согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению [3, 11]. Применение технико-тактических упражнений должно было содействовать повышению эффективности скоростной техники и ее стабильности в условиях соревновательной деятельности. Особое внимание отводилось варьированию нагрузок, как за счет изменения средств, так и методов тренировки.

Для проведения педагогического эксперимента были разработаны тренировочные программы, включающие три семидневных развивающих микроцикла для каждого варианта модели («А», «В», «С»). Каждый микроцикл состоял из пяти тренировочных дней с одним или двухразовыми занятиями, на шестой день проводилась контрольная игра, и на седьмой день спортсмены отдыхали.

Для каждой модели предусмотрено проведение 21-го практического занятия (по 7 в каждом микроцикле). Объем тренировочной работы был практически одинаковым для всех трех моделей тренировочных программ («А», «В», «С»).

Каждому занятию предшествовала разминка, которая традиционно состояла из медленного бега, серии общеразвивающих упражнений (наклонов, махов, прыжков, ускорений, рывков), а также комплекса специальных упражнений для развития подвижности суставов и эластичности мышц методом стретчинг, широко используемого в тренировке спортсменов многих видов спорта.

На второй, третий и четвертый день микроцикла проводились две тренировки. Одна из них была основной, другая дополнительной. Основное занятие должно было совпадать по времени с участием в официальных соревнованиях. Таким образом, главное занятие проводилось во второй половине дня (второе тренировочное занятие) [11, 12].

Для более мощного стимулирования развиваемого двигательного качества, основные занятия чаще всего строились по принципу однонаправленного воздействия или же использовались такие сочетания разнонаправленных упражнений, срочный тренировочный эффект которых не оказал бы отрицательного взаимодействия. При составлении

дополнительных тренировок учитывался принцип усиливающего действия, друг на друга, упражнений различной физиологической направленности [4, 5, 9, 12].

В процессе проведения тренировочных занятий по экспериментальной программе оценивалась динамика показателей физической подготовленности футболистов.

Если сравнить результаты, полученные при выполнении экспериментальных программ моделей «А», «В» и «С», то можно сделать следующее заключение:

- модель программы «А» является более эффективной для совершенствования скоростно-силовых способностей и интегрального уровня физической подготовленности на протяжении двух семидневных микроциклов, а продолжение тренировочной деятельности в течение третьего микроцикла способствует совершенствованию скоростной выносливости футболистов;

- модель программы «В» оказывает более эффективное воздействие на совершенствование скоростной выносливости футболистов в течение трехнедельной тренировочной работы. Программа эффективно влияет на совершенствование интегрального уровня физической подготовленности только в течение первой тренировочной недели;

- модель программы «С» воздействует незначительно на отдельные двигательные качества и интегральный уровень физической подготовленности футболистов. Так, на протяжении трех недель тренировки, не отмечается существенных изменений в структуре физической подготовленности футболистов, что позволяет характеризовать ее как программу поддерживающего режима.

Литература:

1. Барамидзе А. М. Построение тренировок в подготовительном периоде футболистов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1990. 25 с.
2. Букуев М. О. Методика этапного программирования тренировочных нагрузок высококвалифицированных футболистов в годичном цикле. Дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1988. 160 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и Спорт, 1988. 332 с.
4. Волков Н. И. и др. Биохимия мышечной деятельности. Киев: Олимпийская литература, 2000. 503 с.
5. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 276 с.
6. Ежов П. Ф. Комплексная оценка тренировочных нагрузок высококвалифицированных футболистов. Дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1989. 168 с.
7. Зеленцов А. М., Бальчос М. В., Лисенчук Г. А. Разработка целевых комплексных программ подготовки футболистов. Киев: НУФВСУ, 1999. 61 с.
8. Иванов В. В. Методы совершенствования специальной выносливости футболистов высокой квалификации. Дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 1989. 128 с.
9. Максименко И. Г. Структура тренировочных нагрузок физической, технической и игровой подготовленности футболистов на этапе специализированной базовой подготовки. Дис. ... канд. пед. наук. Луганск, 2001. 155 с.
10. Озеров В. А. Сочетание непрерывного и интервального методов тренировки как фактор управления физической подготовкой футболистов высокой квалификации. Дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1990. 147 с.
11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
12. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов высокой квалификации: автореф. дис. ... докт. пед. наук. Москва, 1996. 44 с.

СТРУКТУРНО-ЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ВЕДУЩИХ ФУТБОЛИСТОВ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ ИРАКА

STRUCTURAL AND LOGICAL PRINCIPLES ORGANIZATION SPORT TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS PREMIERE-LEAGUE OF IRAQ

Халаф Садек Древел, аспирант,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Обоснованы подходы к системной практической реализации принципов теории периодизации спортивной тренировки в высокоспецифических условиях спортивной подготовки футболистов высокой квалификации Ирака. Система представляет собой алгоритм, специально организованную последовательность действий, направленную на проведение специального анализа для реализации взаимосвязанных компонентов структуры годичного цикла подготовки на основе учета календаря основных соревнований сезона. Алгоритм может быть реализован на основании научно-методических принципов периодизации и закономерностей формирования срочных и долгосрочных адаптационных реакций в организме в процессе реализации микро, мезо и макроструктур годичного цикла. На принципах рационального сочетания построена иерархически подчиненная система структурных компонентов специального анализа, направленного на формирование структуры спортивной подготовки в течение годичного цикла на основе календаря соревнований.

Ключевые слова: футбол, спорт, Ирак, макроцикл, периодизация.

Annotation. Grounded approach to system practical realization principles theory periodization the sport training in the high specific terms the sport preparation footballers high qualification from Iraq. The system is an algorithm, specially organized sequence of sequence of actions, directed to realization of the special analysis for associate components of structure circannual cycle of preparation based on account of calendar of basic competitions of season. An algorithm can be realized based on scientifically methodical principles of division into periods and conformities to law of forming of urgent and long-term adaptation reactions in an organism in the process of realization micro, macro and macrostructures of circannual cycle. On principles of rational combination, hierarchically slave application of structural components the special analysis to forming of structure sport preparation during a circannual cycle based on calendar of competitions is grounded.

Keywords: soccer, sport, Iraq, macrocycle, periodization.

Актуальность. В настоящее время военные, политические, социально-экономические проблемы общественной жизни Ирака, естественным образом наложили свой отпечаток на развитие футбола. Одновременно специалисты отметили высокий социальный запрос на футбол, как на значимый фактор общественной жизни Ирака [2]. Это позволило не только восстановить организационные структуры и обеспечение данного вида спорта, но и сформировать предпосылки к дальнейшему его развитию, в том числе, в направлении научно-методического обеспечения подготовки спортсменов. Предпосылками для этого является серьезный интерес специалистов Ирака к современным разработкам технологий подготовки спортсменов высокого класса в футболе, в частности в тех странах, где существующее научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов, при отсутствии достаточной материально-технической базы, позволило успешно разработать и реализовать данные технологии. Это относится и к системе футбола Украины [1], где сформированы и продолжают совершенствоваться технологии подготовки футболистов высокого класса, в

том числе, связанные с оптимизацией тренировочного процесса, которые основаны на принципах научного анализа ряда научных дисциплин. [1, 4]. Вследствие этого, решение данной проблемы для Ирака связано с поиском путей реализации системных принципов теории спорта с учетом специфики организации футбола в стране. Эти направления были реализованы в исследовании посредством имплементации теории периодизации спортивной тренировки в условия спортивной подготовки футболистов Ирака [3]. Обоснование специфических условий периодизации подготовки футболистов Ирака позволило сформировать научно–методическую основу структурно-иерархического конструирования соподчиненных компонентов системы управления тренировочным процессом для формирования целостного подхода к разработке и внедрению факторов его совершенствования управления.

Цель. Систематизировать компоненты структуры спортивной подготовки футбольного клуба премьер лиги Ирака и разработать алгоритм специального анализа её структуры.

Организация и проведение исследований. Исследования проведены в естественных условиях спортивной подготовки команды премьер лиги Ирака из города Басра (Аль-Нафт) в течение соревновательного сезона.

Результаты исследований и их обсуждение. На рисунке 1 представлена структурно–логическая схема анализа организации спортивной подготовки футболистов на основании реализации системных принципов периодизации спортивной тренировки.

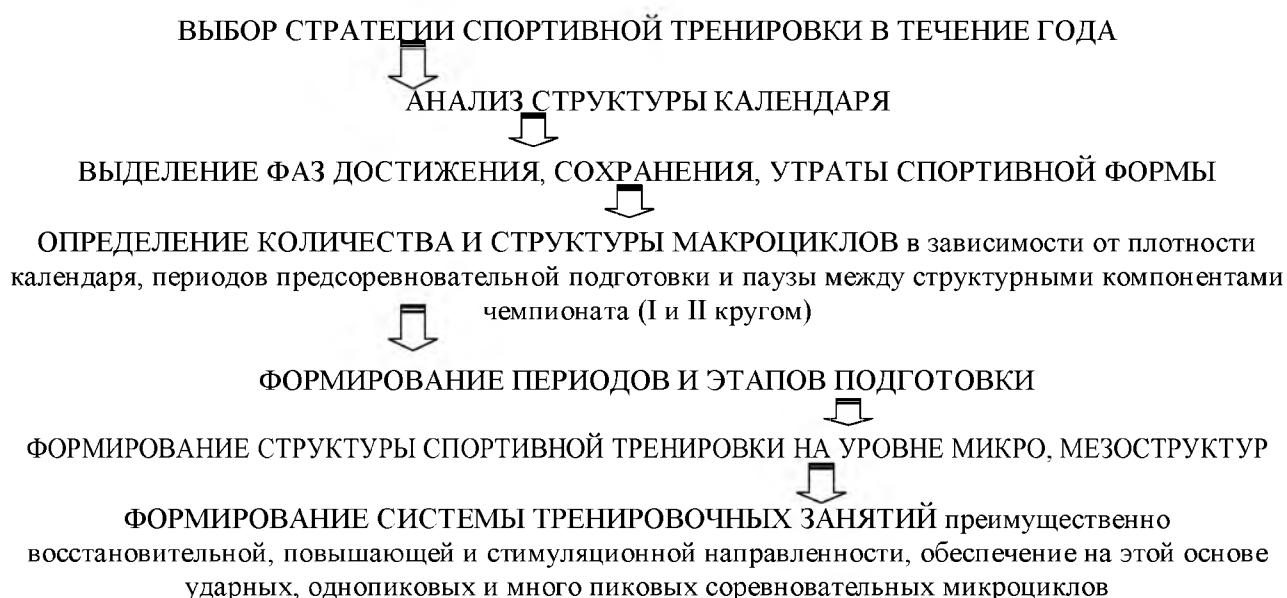


Рис. 1 Методические основы формирования потенциала специальной подготовленности футболистов Премьер лиги Ирака на основе учета теоретических основ периодизации спортивной подготовки

На Рисунке 2 представлена структурно–логическая схема анализа, направленного на организацию спортивной тренировки футболистов в течение года на основе формирования срочных и долгосрочных адаптационных реакций.

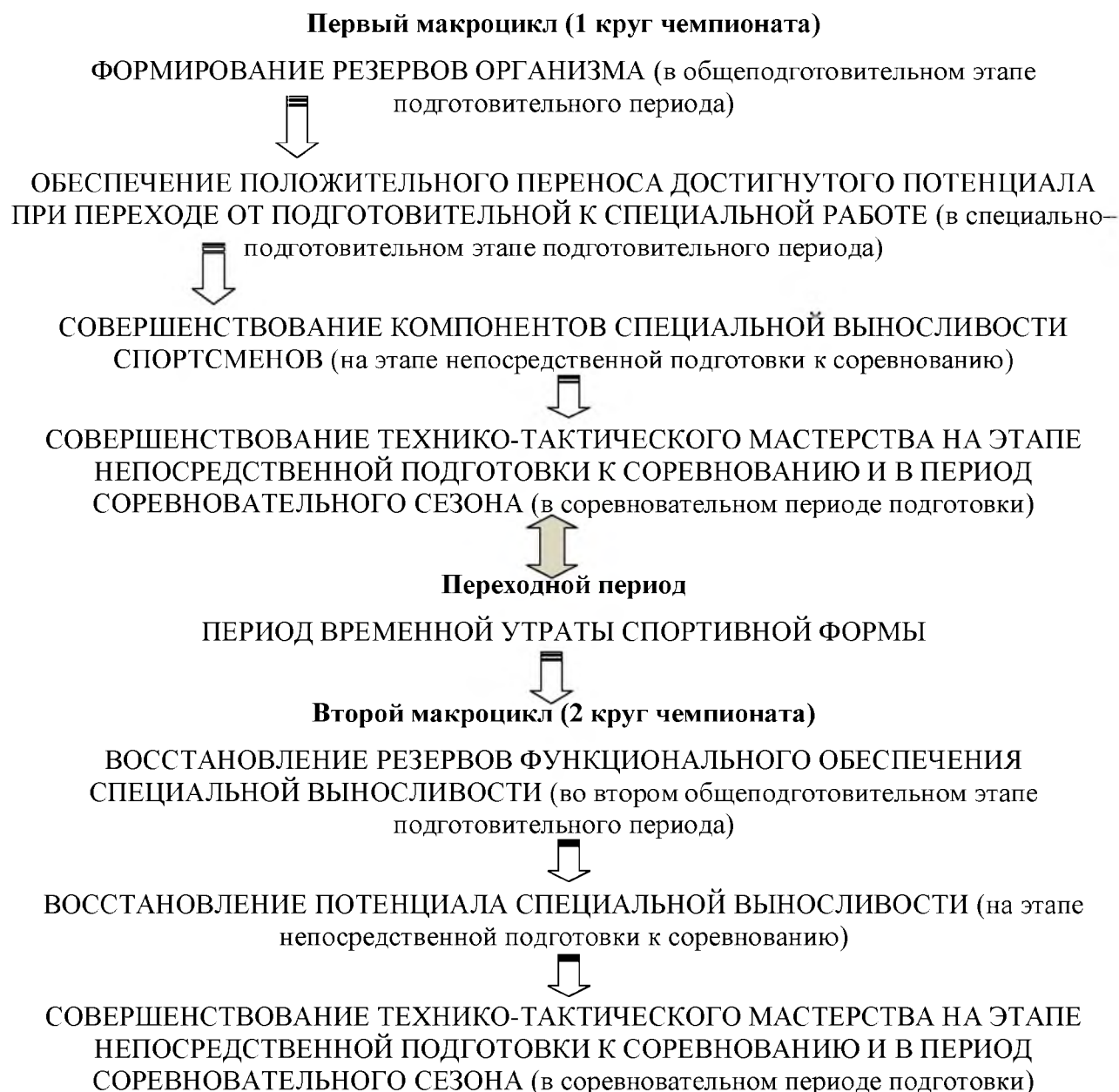


Рис. 2 Методические основы формирования потенциала специальной подготовленности футболистов Премьер лиги Ирака на основе учета адаптационных процессов в течение годовичного цикла подготовки

Представленная система приведена на примере конкретной команды, конкретного чемпионата. Очевидно, что при сохранении общих принципов системной организации

спортивной подготовки она будет модифицирована на уровне реализации микро и мезоструктуры в зависимости от структуры следующего игрового сезона или календаря соревнований.

Выбор стратегии периодизации в футболе сложен, в силу того, что в течение длительного периода спортсмены принимают участие в соревнованиях, которые, как правило, проходят в течение достаточного продолжительного периода, длящегося до 10 месяцев в году. В основе оптимизации структуры годичного цикла подготовки футболистов лежит анализ календаря соревнований, по результатам которого были определены временные периоды подготовки спортсменов к игровому сезону или участию в главных его соревнованиях.

В этой связи в начале процесса построения спортивной тренировки в годичном цикле, выделяют самые крупные организационно-структурные ее компоненты – макроциклы, которые по своей сути, являясь, системообразующим фактором реализации микро и мезо структур спортивной подготовки, детерминируют весь комплекс мероприятий по подготовке спортсменов. При этом следует учитывать, что структурное построение макроцикла должно быть адекватно целевым задачам, фаз развития спортивной формы достижению, поддержанию и утраты (возможно искусственно). От продолжительности данных фаз зависит длительность пребывания спортсменов в состоянии высокой мобилизационной готовности. Вследствие этого актуальным становится вопрос: Какое количество макроциклов может быть включено в годичный цикл подготовки футболистов? При условии одного макроцикла, речь идет о системе одноцикловой планирования тренировочного процесса в годичном цикле, при условии двух или нескольких макроциклов – о системе многоцикловой планирования. Результаты анализа календаря соревнований позволяют говорить о том, что наиболее целесообразной формой организации годичного цикла может быть признан двухцикловой вариант его построения. На основании этого в годичном цикле выделены два подготовительных, два соревновательных и два переходных периода подготовки. Обращает на себя внимание их различия по длительности. Длительность первого подготовительного периода подготовки позволяет разделить период на два этапа: общий и специальный подготовительные этапы. Длительность второго подготовительного этапа ограничена. Основной задачей этого этапа является восстановление потенциала функциональных возможностей спортсменов, достигнутого в первом подготовительном периоде.

Оценка длительности межигрового периода позволяет определить количественные и качественные параметры соревновательных микроциклов. Периоды межигровых циклов до 7 дней включают микроциклы, в основе которых заложены принципы одноцикловой планирования соревновательных микроциклов. В этих микроциклах используют, как правило один раз, тренировочное занятие с большой нагрузкой, направленной на

стимуляцию функционального обеспечения специальной выносливости футболистов. Соревновательные микроциклы, длительность которых превышала 7 дней между турами, представляли собой многопиковые микроциклы. Отличительной чертой этих микроциклов было отсутствие тренировочных занятий с большими нагрузками. Весь процесс включал сами игры, а также занятия, направленные на восстановление и стимуляцию работоспособности футболистов.

Таким образом на основании проведенного анализа были определены количественные и качественные характеристики микро, мезо и макроструктур годичного цикла (Таблица 1).

Таблица 1. Структура годичного цикла подготовки футболистов премьер-лиги Ирака (согласно календаря суперлиги Ирака по футболу 2013-2014 г.г.)

Фазы развития спортивной формы	Период Подготовки	Этапы подготовки	Микроциклы				
			Ударные	Восстановительные	Подводящие (втягивающие)*	Однопиковые соревновательные	Многопиковые соревновательные
Приобретение	Подготовительный	обще-подготовительный	4	4	1		
		специально-подготовительный	2	2			
Сохранение	Соревновательный I (1 круг)					2	4
Утрага	Переходной			1			
Приобретение	Подготовительный	обще-подготовительный	1	1			
		специально-подготовительный	2	2			
Сохранения	Соревновательный II (2 круг)					4	4
Утрага	Переходной			1			

Примечание: Подводящие микроциклы в соревновательном периоде, втягивающие микроциклы в подготовительном периоде

Систематизация структурных компонентов годичного цикла подготовки футболистов Ирака дала возможность оптимизировать систему построения их спортивной тренировки, наполнения ее конкретным содержанием. На этой основе возможно более рациональное планирование тренировочных средств, направленных, как на развитие функциональных

возможностей, и специальных двигательных качеств, так и на стимуляцию восстановительных реакций и работоспособности.

Выводы

1. Обоснованы подходы к системной реализации в практике подготовки футболистов Ирака принципов теории периодизации спортивной тренировки с учетом специфических условий её организации.

2. Разработанная система представляет собой алгоритм, специально организованной последовательности действий, направленных на целесообразную реализацию взаимосвязанных компонентов структуры годичного цикла подготовки футболистов. Данный алгоритм может быть реализован в практике на основе учета календаря соревнований, принципов периодизации спортивной тренировки и закономерностей формирования адаптационных реакций в организме спортсменов в процессе реализации микро, мезо и макроструктур годичного цикла.

3. На основании принципа рационального сочетания была построена иерархически подчиненная система структурных компонентов специального анализа, направленного на формирование структуры спортивной подготовки в течение годичного цикла на основе календаря соревнований.

Литература:

1. Костюкевич В. М. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі і хокеї на траві в річному циклі підготовки. В: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, Харків, 2013, № 8, с. 51-55.

2. Мичуда Ю. П., Ридха Ф. Среда маркетинга футбольных клубов Ирака. Физическое воспитание студентов. В: Научный журнал, Харьков, 2012, № 1, с. 70-74

3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 2013. 624 с.

4. Bompa T. O., Haff G. G. Periodization: theory and methodology of training [5thed.]. Champaign: Human Kinetics, 2009. 424 p.

5. Hargreaves A. Skills and strategies for coaching soccer. In: 2nd ed. United States: Human Kinetics, 2010. 370 p.

6. Oberstone J. Comparing Team Performance of the English Premier League, Serie A, and La Liga for the 2008-2009 Season – In: Journal of Quantitative Analysis in Sports. 2011, V. 7: issue 1, p. 1 - 18.

**CHANGING THE MORPHO-FUNCTIONAL AND SENSORY-MOTOR PARAMETERS,
OF THE ATHLETES THAT ARE PRACTICING THE VOLLEYBALL GAME
(JUNIOR II), AFTER APPLYING METHODS THAT RESIDES FROM
VIDEO/BIOMECHANICAL ANALYSIS**

**MODIFICAREA PARAMETRILOR MORFOFUNCȚIONALI ȘI SENZOMOTORII AI
VOLEIBALIȘTILOR (JUNIORI II) ÎN URMA APLICĂRII MIJLOACELOR DE
ANALIZĂ VIDEO/BIOMECHANICĂ**

*Onesim Florin, PhD candidate,
Secondary School „Ion Irimescu”, Falticeni, Romania*

Abstract. *In this paper, we tried to emphasize the effects that video analysis and biomechanical analysis have on functional, sensory and motor parameters. In the purview pedagogical approach were tested initially and finally, a number of parameters. all tests, the values obtained were better experimental group, $P < 0.05, 0.01$.*

Keywords: *video analysis, biomechanical analysis, functional parameters, sensory parameters, motor parameters, pedagogical research.*

Rezumat. *În această lucrare am încercat să scoatem în evidență efectele pe care le are analiza video/biomecanică asupra parametrilor senzoriali, funcționali și motorii. În cadrul demersului pedagogic, am testat o serie de parametri, inițial și final, iar valorile obținute au fost în favoarea grupei experiment ($P < 0.05, 0.01$).*

Cuvinte-cheie: *analiză video, analiza biomecanică, parametri funcționali, parametri senzoriali, parametri motorii, cercetare pedagogică.*

Introduction

The physical exercise causes functional, biochemical, morphological changes and simultaneously helps to educate the aspect of personality. Between dosing and adaptation of the physical effort are close relations, that must be taken into account in conducting methodical training process.

The processes of adaptation to exercise is triggered only when the stimulus reach an intensity proportional to the capacity of individual effort.

A large amount of excitation, without a minimum intensity required and intense excitations with a minimum volume can not promote the adaptation.

The adaptation process flows better, how close to the optimum dosage-dependent body's ability to effort and reward.

The more we move towards the optimal value (lower or higher dosages), the training effect is reduced.

At this age, from the physiological point, all systems and devices are booming, so there is a series of morpho-functional changes of which the most important are the sex.

In addition to the above, those skilled in the art [3, 4, 5, 6] considers that this period is characterized by bone growth in length, muscular system development, development of the larynx at boys. In addition to hereditary factors, an important role plays the environment (food, geo, urbanization).

According to specialists, including [1 p 24-28] “in terms of cognitive development, this stage is defined by the acquisition of cognitive, social and emotional skills that can facilitate the transition to maturity”. [7 p. 49] believes that currently appear “strengthening mental skills as complex and abstract content”.

From a cognitive standpoint, [2 p. 28-29] highlights that at the 15-16 years old children "auditory perceptions recorded during adolescence have some performance characteristics. Discrimination sound is full height " This specialist detects that teenagers can begin to act alone "The perceptions in adolescence are present, neurologically-functional and mental conditions for representations will be made very easily”.

Hypothesis We started from the premise that if we implementing in the game of volleyball methods that reside from video/biomechanical analysis, we will achieve positive results at the sensor-motor, functional and morphological parameters.

Work tasks:

Following this work we want:

- Literature review on the valence of the tested parameters as new methods
- Assessment of the level of development of parameters: The Quelette nutrition index (IQ), Heart rate, The psychomotor coordination test, The Matorin test, The Romberg test, The Dorgo recovery index, The Ruffier test
- Rationale theoretical and experimental verification of the effectiveness of the proposed.

Material-method

The research was conducted in the period August 2013 - June 2014 on a sample group n=15 athletes in the experiment group, CSS Nicu Gane Fălticeni, n=15 athletes in the control group, LPS Piatra Neamt.

The pedagogical approach was to implement in preparing the experimental group during the experiment, a number of means which have resulted from careful study of experimental group by video/biomechanical means.

The parameters tested in pedagogical approach are:

2 Heart rate is the number of myocardial contraction in a given time. The number of contractions recorded in 15 seconds then multiply by 4. The measurements are made using the probe method on the carotid artery or the radial upright.

3 The test of psychomotor coordination is very important because in volleyball performance, the coordination is defining in achieving success. The athlete is blindfolded with a scarf which prevents him from seeing. He sits at the end of a long line of 7 meters. The test consists of approaching this line in order to stop exactly at the end of it. At this moment, when he considers it reached the end of the line he stops. The assessor marks an X between the feet of the subject. The assessment test is to measure the distance between X and the end of the line (whether X is before or after the line).

4 The Matorin test evaluates the overall coordination and involves performing a vertical jump, combined with the widest possible rotation around the longitudinal axis of the body. The measurement is made with a ruler and a protractor, and we record the values, in degrees, made in both directions after jumping. It seeks a flight as high possible, keeping balance during landing and feet must be glued when landing.

5 The Romberg test aimed at testing the balance. The athlete is standing, with support on one leg, the other leg touches with the heel the knee of the other leg, the arms are stretched forward, parallel to the ground, eyes closed. We measure the time in seconds in which the athlete is in balance on one leg.

6 The Dorgo recovery index provides information on heart rate. The calculation of this index is as follows:

P1 - pulse before training

P2 - 1 minute pulse after training

P3 - pulse after 3 minutes after training

P4 - pulse after 5 minutes after training

The calculation is as follows:

$$ID = (P1 + P2 + P3 + P4) - 200 / 10$$

7 The Ruffier test is based on the development of heart rate. Heart rate was recorded for 15 "and multiply by four. The subject is at rest 5 minutes after that we record the heart rate (FCt0), then running 30 squats in 45 seconds, then again we take the heart rate (FCt1), one minute break, after that, again we take the heart rate (FC t2). Ruffier index calculation (IR) index for assessing the resistance effort is the sum of the three values minus 200 divided by 10.

$$IR = \frac{t_0 + t_1 + t_2 - 200}{10}$$

The methods used in the experiment are: literature review, experimental method, the video/biomechanics analysis method, graphical and tabular method.

Research results

In the early stage of pedagogical approach consisted of initial testing of athletes; results were recorded and compared with those provided by the final testing.

Statistically analyzing the differences between the final testing of the two groups in functional test, "The Quellte Index nutrition test (IQ)", we note that "t" calculated is 2.10, higher than the "t" spreadsheet, $P < 0, 05$ which shows that the differences between the two groups are significant in terms of value, in favor of the experimental group

Statistically interpreting the differences between the final testing of the two groups in terms of functional index "Heart Rate" note that "t" calculated is 2.05, higher than the "t" spreadsheet, P

<0.05, which proves that the differences between the two groups are significant, the experimental group obtaining better results, even though the control group achieved good results.

Processing the data from "The psychomotor coordination test", statistically analyzing the differences between the final testing of the two groups, we see that "t" calculated is 2.13, higher than the "t" spreadsheet, P <0, 05 which shows that the differences between the two groups are significant, the experimental group with superior results, despite the good results obtained from the control group at final testing.

Processing the test data provided by "The Matorin test", statistically analyzing the differences between the final testing of the two groups, we see that "t" calculated is 2.11, higher than the "t" spreadsheet, P <0.05, which shows that the differences between the two groups are significant.

Table 1 Summary of sensorimotor functional parameters obtained for both groups and the initial and final testing

№ d/o	The test	Groups and statistics	Statistical indicators			
			Initial $\bar{X} \pm m$	Final $\bar{X} \pm m$	t	P
1	The Quellete nutrition Index (IQ)	M	3,51±0,18	3,82±0,16	1,94	> 0,05
		E	3,68±0,19	4,24±0,12	3,50	< 0,01
		t	0,66	2,10	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
2	Heart rate	M	77,66±1,52	75,13±1,49	1,78	< 0,05
		E	77,26±1,50	70,88±0,44	4,59	< 0,001
		t	0,19	2,05	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
3	Psychomotor coordination test	M	9,88±0,16	9,66±0,15	1,47	< 0,05
		E	9,68±0,18	9,23±0,14	3,00	< 0,01
		t	0,83	2,13	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
4	The Matorin test	M	351,53±2,41	355,00±2,40	0,67	> 0,05
		E	352,66±2,38	362,05±2,33	4,21	< 0,001
		t	0,33	2,11	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
5	The Romberg test	M	15,54±0,30	16,00±0,27	1,70	> 0,05
		E	15,68±0,30	16,73±0,22	4,20	< 0,001
		t	0,33	2,08	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
6	Dorgo recovery index	M	4,44±0,07	4,31±0,07	1,85	> 0,05
		E	4,29±0,08	4,12±0,06	2,43	< 0,05
		t	1,36	2,11	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
7	The Ruffier test	M	9,16±0,22	9,00±0,21	0,80	> 0,05
		E	9,11±0,22	8,42±0,18	3,63	< 0,01
		t	0,16	2,07	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—

Caption: E – The experimental group , M – The control group

n= 15; P - 0,05; 0,01; 0,001. r = 0,553

f = 28; t = 2,048 2,763 3,674

f = 14; t = 2,145 2,977 4,140

In the functional index testing, "The Romberg test", "statistically interpreting the differences between the final testing of the two groups, we see that "t" calculated is 2.08, higher than the "t" spreadsheet, $P < 0, 05$ which shows that the differences between the two groups are significant experimental group obtaining better results.

Within the "The Dorgo recovery index", statistically interpreting the differences between the final testing of the two groups, we see that "t" calculated is 2.11, higher than the "t" spreadsheet, $P < 0.05$, which shows that the differences between the two groups are significant experimental group obtaining better results.

Processing the data provided by the functional test, "The Ruffier test", we note that, in terms of final testing statistical differences between the two groups, we see that "t" calculated is 2.07, higher than the "t" spreadsheet, $P < 0.01$, which shows that the differences between the two groups are significant.

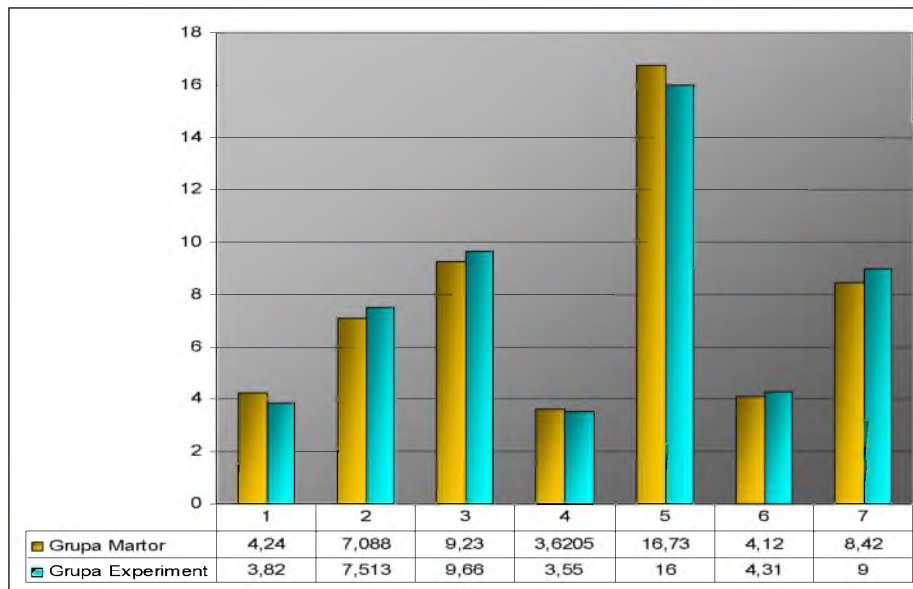


Fig. 1 Dynamics of average values obtained from tests of sensorimotor and functional parameters

Conclusions: As a result of research it can be concluded that:

- Dynamics of the average values obtained by the two groups varies between initial and final testing.
- At all 7 tests, the values recorded by experimental group are superior to the values obtained by the control group, $P < 0,05, 0,01, 0,001$.
- Following the results of the experiment group, which are significantly higher than those expected, we find that the contribution of new means (video /biomechanical analysis) led to improved the performance, we recommend that in the future to take account of this in planning the training of the athletes who play volleyball.

• The premise from which we started in the pedagogical approach has proven to be true, I recommend that all volleyball coaches should use these new methods because the qualitative and quantitative growth brought is in a relatively short time with minimal effort.

References:

1. Achim V. Particularitățile biologice ale vârstei de creștere și dezvoltare. În: Conferința metodică științifică, Cluj-Napoca, 1976, p. 24-28.
2. Crețu T. Adolescența și contextul său de dezvoltare. București: Editura Credis, 2001, p.21, p.22, p. 28-30, 48, 99-100.
3. Horghidan V. Metode de Psihodiagnostic. București: Editura Didactică și Pedagogică RA, 1997, p.56-78.
4. Jung C.G. Tipuri psihologice. București: Editura Trei, 2004, p.150-165.
5. Moisa C., Cozma T. Reconstrucție pedagogică. Iași: Editura Anakason, 1996. 315 p.
6. Onesim F. Efectele analizei video/biomecanice asupra acurateții pasei cu două mâini de sus și de jos în jocul de volei. În: Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățămînt în domeniul culturii fizice: Materialele conferinței științifice internaționale. Consecrate Zilei Mondiale a Calității. Chișinău: USEFS, 2014, p. 144-148.
7. Păcuraru A. Volei. Teorie și Metodică. Galați: Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, 1999. p.73, p.151-152.



ASPECTE TEORETICE PRIVIND DEZVOLTAREA DURABILĂ A CULTURII FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN REPUBLICA MOLDOVA

THEORITICAL ASPECTS REGARDING THE SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN REPUBLIC OF MOLDOVA

Manolachi Veaceslav, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Rezumat. Dezvoltarea culturii fizice și sportului este durabilă atunci când are la bază atât obiective economice, cât și obiective sociale și de mediu. Dezvoltarea activităților sportive, în contextul unei dezvoltări generale și durabile, reclamă o programare bazată pe participarea concentrată a părților interesate, în special a autorităților publice și a asociațiilor obștești. Dezvoltarea durabilă a comunității academice de profil, inclusiv a celei sportive, reprezintă o prioritate, pentru că modul în care se dezvoltă domeniul de referință îi afectează prezentul și șansele de viitor. O comunitate durabilă apreciază și promovează un mediu înconjurător sănătos, utilizează eficient resursele, dezvoltă și asigură o economie locală viabilă. Comunitatea durabilă are o viziune asupra dezvoltării susținută și promovată de toți membrii ei. Astfel, orice comunitate modernă trebuie să asimileze și să promoveze o viziune strategică în ceea ce privește dezvoltarea sa viitoare.

Cuvinte-cheie: cultură fizică și sport, dezvoltare durabilă, indicatori, acțiuni prioritare, educație.

Abstract. The development of physical culture and sports is sustainable when it is based on economic, social and environmental objectives. The development of sport activities, in the context of sustainable development, requires a program focused on the participation of stakeholders, especially public authorities and associations. Sustainable development of the academic community, including sport one, represents a priority due to the way in which the reference domain affects its present and future chances. A sustainable community appreciates and promotes a healthy environment, uses resources in an efficient way, develops and provides a viable local economy. Sustainable community has a vision regarding the supported and promoted, by all its members, development. Thus, any modern community must assimilate and promote a strategic vision regarding its future development.

Keywords: physical culture and sports, sustainable development indicators, priority actions, education.

Actualitatea cercetării. Conceptul și obiectivele politicii de dezvoltare din Republica Moldova sunt conforme experienței țărilor europene, corespund aspirației de integrare în spațiul european, axându-se pe asigurarea unei interconexiuni relevante a specificului contextului național și a tendințelor europene și a celor globale de dezvoltare durabilă. Teoria dezvoltării durabile este relativ nouă și în curs de formare. Conceptul de dezvoltare durabilă s-a format într-o perioadă în care mediul și protecția acestuia constituiau subiectele unor dezbateri politice. Astfel, problemele de mediu sunt în prezent în prim-planul comunității internaționale, care a decis să le trateze prin măsuri colective la nivel global, să le definească și să le aplice prin intermediul unui cadru normativ adecvat [1].

Conceptul de dezvoltare durabilă poate fi caracterizat, din mai multe puncte de vedere, prin următoarele elemente:

- ✓ *economie:* eficiență, creștere, stabilitate;
- ✓ *societate:* nivel de trai, echitate, dialog social și delegarea responsabilităților, protejarea culturii/patrimoniului;
- ✓ *ecologie:* conservarea și protejarea resurselor naturale, biodiversitate.

Scopul cercetării îl constituie aprofundarea cunoștințelor teoretice cu privire la dezvoltarea durabilă a culturii fizice și sportului.

Metodele utilizate în cercetare sunt reflectate prin: analiza și generalizarea datelor, a surselor metodico – științifice; observația și monitorizarea pedagogică; interpretarea grafică.

În literatura de specialitate, dezvoltarea durabilă a primit mai multe definiții. Una dintre ele concepe dezvoltarea durabilă ca fiind dezvoltarea care satisface nevoile generației prezente, fără a compromite posibilitățile generațiilor viitoare de a-și satisface propriile nevoi. O altă definiție afirmă că dezvoltarea durabilă reprezintă suma aspirațiilor de natură economică, socială și de mediu ale unor grupuri umane care pot sau nu să aibă ca prioritate creșterea economică [5].

Dezvoltarea durabilă este un proces dinamic, care permite oamenilor să-și realizeze potențialul și să-și îmbunătățească modul de viață, protejând sistemele de suport ale planetei. Aspecte deosebit de importante sunt reprezentate de dreptate și echitate socială, care trebuie să fie accesibile tuturor oamenilor. Mai mult, înseamnă că dezvoltarea durabilă nu se rezumă la managementul eficient al mediului, ci este un proces social și economic, ce are ca scop și îmbunătățirea vieții oamenilor [2].

Conform Strategiei naționale de dezvoltare „Moldova 2020”, Republica Moldova întreprinde toate eforturile necesare pentru asigurarea tranziției spre o *dezvoltare economică verde, care promovează principiile dezvoltării durabile* și contribuie la reducerea sărăciei, inclusiv prin asigurarea unei guvernări mai bune în domeniul dezvoltării durabile, prin integrarea și fortificarea aspectelor protecției mediului în toate domeniile de dezvoltare social-economică a țării [3].

Pentru a accentua importanța menținerii și îmbunătățirii relației OM – NATURĂ, Organizația Națiunilor Unite a declarat deceniul 2005 – 2014 unul al “EDUCAȚIEI PENTRU O DEZVOLTARE DURABILĂ”. În acest context, educația pentru o dezvoltare durabilă aduce în același timp o nouă motivare a actului educațional, dând posibilitate “actorilor” implicați în actele educaționale să participe creativ la găsirea variantelor și la evaluarea alternativelor pentru un viitor sustenabil. În Figura 1 prezentăm succint definiția conceptului de dezvoltare durabilă.



Fig. 1. Conceptul de dezvoltare durabilă

În Figura 2 prezentăm conceptul de dezvoltare durabilă – DD / conceptul de dezvoltare economico-socială recomandat tuturor țărilor de către ONU, prin care se caută armonizarea a trei componente fundamentale.

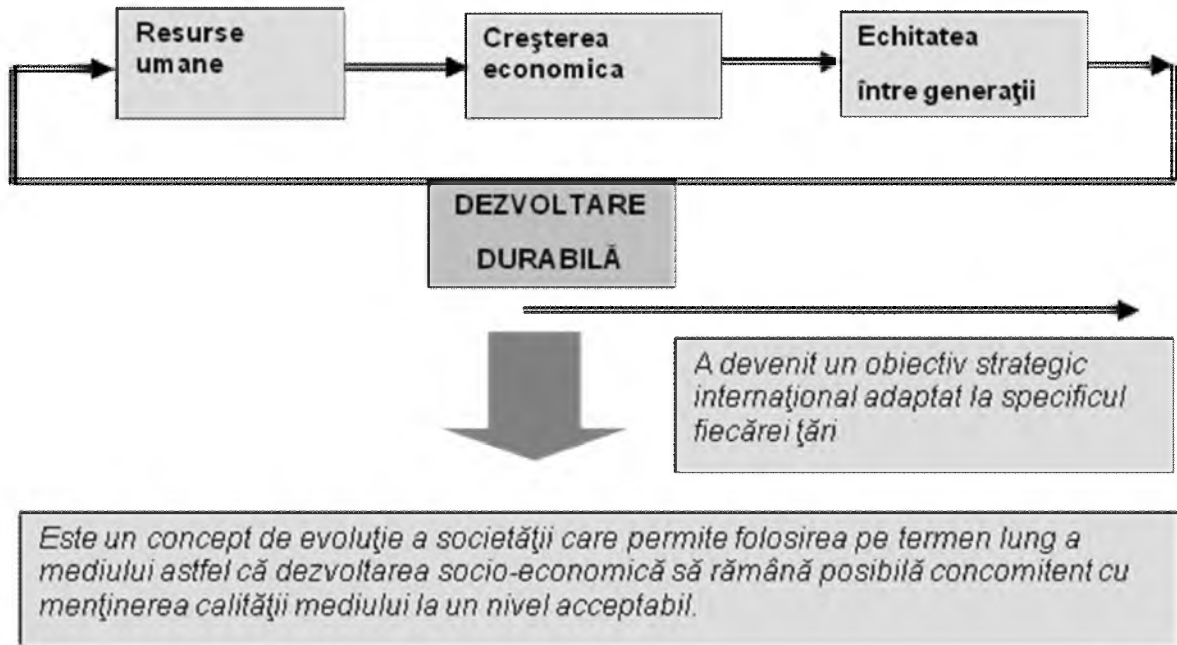


Fig. 2. Conceptul de dezvoltare durabilă – DD – conceptul de dezvoltare economico-socială recomandat tuturor țărilor de către ONU

Dezvoltarea durabilă presupune corelarea a patru idei fundamentale, aparent independente, dar care se află într-o strânsă condiționare (Figura 3).

În acest context, dezvoltarea capitalului uman și creșterea competitivității prin corelarea educației și învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii și asigurarea oportunității sporite pentru participarea viitoare pe o piață a muncii modernă, flexibilă și incluzivă, trebuie să constituie un obiectiv general național de mare importanță. O comunitate durabilă nu este o noțiune statică, ci un fenomen dynamic, care presupune o evoluție pozitivă în atingerea unor parametri legați de guvernare, mediu, economie și societate.

Dezvoltarea durabilă a comunităților are ca obiective majore: protejarea mediului, eradicarea sărăciei, îmbunătățirea calității vieții, dezvoltarea și menținerea unei economii locale viabile și eficiente.

Pentru o dezvoltare durabilă a culturii fizice și sportului sunt necesare o serie de acțiuni fundamentale concretizate în special prin stabilirea și îndeplinirea cerințelor prezente și viitoare. Acestea stabilesc scopul durabilității acestui sector de activitate, implementarea unui proces al schimbării și menținerea compatibilității dintre dimensiunea populației și capacitatea productivă a ecosistemului.

Comunitățile durabile prosperă pentru că populația activează în colaborare și parteneriat pentru îmbunătățirea calității vieții. Comunitatea durabilă utilizează resursele proprii pentru a

asigura necesitățile generațiilor actuale și, în același timp, resursele necesare pentru generațiile viitoare [4].

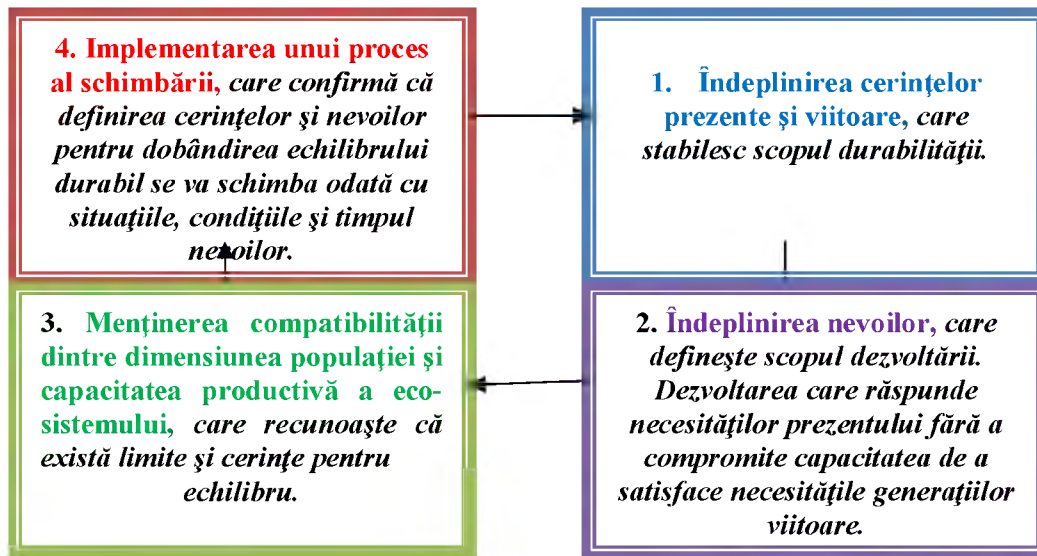


Fig. 3. Idei fundamentale pentru o dezvoltare durabilă

În ceea ce privește dezvoltarea durabilă a culturii fizice și sportului putem afirma că există o provocare dublă pentru aceasta, respectiv conservarea activelor sportive ecologice și îmbunătățirea calității vieții sportive și a cetățenilor. Calitatea educației determină, în mare măsură, calitatea vieții și creează oportunități pentru realizarea în volum deplin a capacităților fiecărui cetățean [5].

Dezvoltarea domeniului culturii fizice și sportului prin racordarea la valorile și principiile europene presupune promovarea principiilor și mecanismelor capabile să determine mutații profunde de mentalitate și comportament în rândul comunității sportive, alocarea constantă și pertinentă a unor importante resurse financiare și materiale în acest scop.

Dezvoltarea culturii fizice și sportului este durabilă atunci când are la bază atât obiective economice, cât și obiective sociale și de mediu. Întrucât dezvoltarea durabilă este un obiectiv fundamental al Uniunii Europene, acesta trebuie abordat și în domeniul sportiv, iar scopul principal al acesteia trebuie să-l constituie îmbunătățirea continuă a calității vieții și a bunăstării generațiilor prezente și viitoare prin practicarea activităților sportive într-un mediu ecologic, printr-o abordare integrată a dezvoltării economice, a protecției mediului și a justiției sociale.

Prin educație se are în vedere informarea populației despre importanța activităților sportive / fizice pentru menținerea și promovarea unui mod sănătos de viață. Informarea adecvată vizează conștientizarea de către cetățeni a rolului activităților fizice în îmbunătățirea calității vieții. Conștientizarea rolului sportului pentru menținerea unui nivel optim al bunăstării (fizice, emoționale, psihologice, sociale) stă la baza atitudinii proactive în raport cu activitățile fizice / sportive [6].

Crearea premiselor pentru practicarea sportului (servicii) și educarea populației nemijlocit vor conduce la participarea fie directă, fie indirectă a cetățenilor la activități sportive.

Dezvoltarea durabilă a culturii fizice și sportului implică, în principal, *componenta serviciu*, care include oferirea de infrastructură și organizarea de acțiuni specifice activităților fizice și sportive pentru a încuraja participarea cetățenilor la o viață activă.

Dintre activitățile prioritare ce cad în sarcina autorităților publice locale, centrale, inclusiv a organizațiilor sportive, pentru dezvoltarea durabilă a culturii fizice și sportului, putem menționa:

- ✓ creșterea conștiinței publice cu privire la practicarea sportului în condiții de protecție a mediului;
- ✓ dezvoltarea și întreținerea infrastructurii generale a culturii fizice și sportului, inclusiv a structurilor ecoturistice din țară;
- ✓ integrarea ecoturismului în planurile locale și naționale de dezvoltare durabilă a culturii fizice și sportului;
- ✓ asigurarea de servicii sportive;
- ✓ dezvoltarea și perfecționarea pregătirii profesionale a persoanelor care realizează servicii sportive;
- ✓ dobândirea și dezvoltarea unor competențe manageriale în domeniu;
- ✓ încheierea unor parteneriate eficiente între "ecoinvestitorii" locali;
- ✓ asigurarea surselor de finanțare a culturii fizice și sportului.
- ✓ alte acțiuni planificate prin documente de politici naționale în domeniu.

Documentele europene, dar și studiile recente demonstrează că sectorul Sport poate fi dezvoltat, fie printr-un model vertical (de la sportul de performanță spre sportul pentru toți), fie printr-o matrice orizontală (dezvoltarea sportului pentru toți conduce spre performanțe ale sportivilor în plan internațional) [7].

Implicarea tuturor partenerilor din domeniul culturii fizice și sportului, fie că reprezintă societatea civilă, fie că reprezintă administrația publică sau grupuri de interese, este cheia care deschide drumul implementării rapide a unui plan strategic de dezvoltare a domeniului și al realizării obiectivului strategic. Prin natura, structura și dimensionarea temporală, elaborarea unui plan național de acțiuni este definitiv pentru strategia de dezvoltare a culturii fizice și sportului, el trebuind să rezolve problemele și nevoile întregii societăți în mod sistematic și cu perspective îndelungate în domeniile cultură, sport și agrement.

În Tabelul 1 prezentăm indicatorii dezvoltării durabile pentru "Sport/Agrement" adoptați de către Uniunea Europeană.

Strategia de lungă durată a dezvoltării social-economice a Republicii Moldova în perioada de până în anul 2020 determină rolul culturii fizice și sportului în dezvoltarea factorului uman al țării noastre, stabilind și direcțiile principale ale dezvoltării durabile (Figura 4).

Tabelul 1. Indicatorii dezvoltării durabile pentru “Sport/Agrement” adoptați de către Uniunea Europeană

<i>Denumire</i>	<i>Indicatori</i>	<i>Responsabili</i>
Sport/agrement	1. Număr de săli de sport și terenuri amenajate specific pentru practicarea activităților sportive și de agrement 2. Număr de locuri în spațiile special amenajate practicării activităților de educație fizică și sport. 3. Număr sportivi de performanță de la nivel național/local 4. Număr (%) din populație care practică sportul ca metoda de mișcare, recreere și sănătate (sport de masă) 5. Număr evenimente anuale din domeniul sportiv și de agrement desfășurate și organizate la nivel național/local. 6. Număr de concursuri cu caracter național și internațional organizate la nivel local în domeniul sportiv (de performanță și de masă) și de agrement.	Autorități publice locale și centrale Federațiile sportive naționale Instituții de învățământ cu profil sportiv Școli sportive



Fig. 4. Direcțiile principale ale dezvoltării de lungă durată a culturii fizice și sportului în Republica Moldova

Dezvoltarea durabilă a culturii fizice și sportului presupune atingerea a trei obiective, și anume: *contribuția culturii fizice și sportului la creșterea economică, bunăstarea socială prin sport și protecția mediului ca urmare a practicării activităților sportive și de agrement.* Pentru dezvoltarea unui sector de activitate și a societății în ansamblu trebuie ca toate aceste deziderate să fie atinse.

Ca principiu, sportul durabil reprezintă toate formele de dezvoltare sportivă, management și activități sportive care mențin integritatea ecologică, socială și economică și bunăstarea resurselor naturale și culturale, construite în mod perpetuu [8]. În Figura 5 prezentăm *triunghiul durabilității culturii fizice și sportului*.

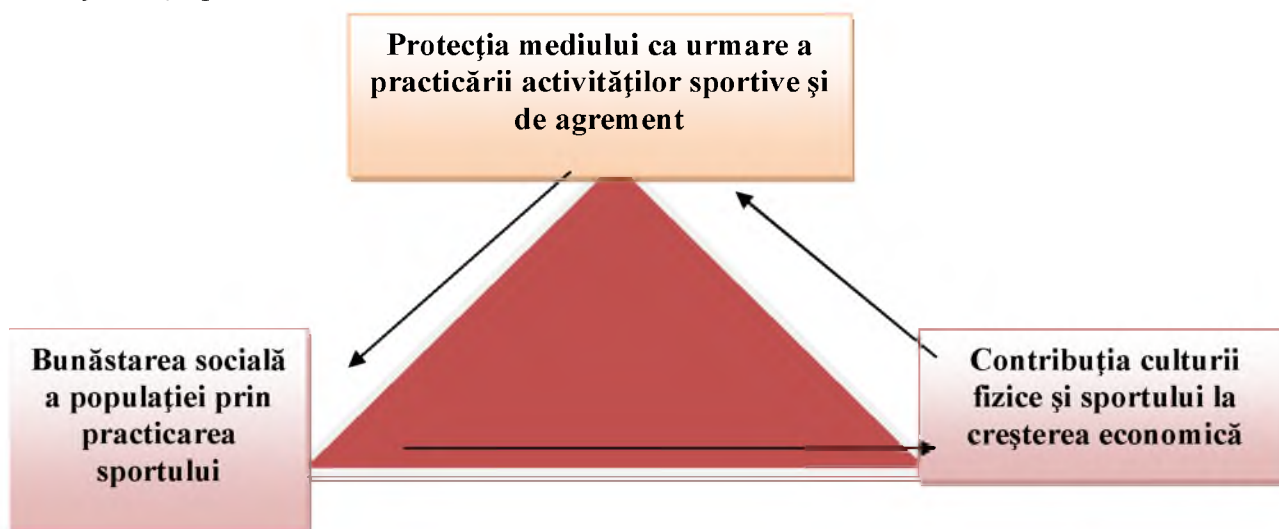


Fig. 5. Triunghiul durabilității culturii fizice și sportului

Concluzionând, putem afirma că integritatea comunității, concentrarea pe conservare sunt esențiale pentru ca sportul să rămână un sector viabil pe o perioadă îndelungată. Sportul reprezintă un factor-cheie motivant pentru implicarea cetățenilor în activități fizice, în dorința lor de a-și îmbunătăți sănătatea și bunăstarea. Dar sportul este cel mai adesea în strânsă legătură cu sectorul privat de afaceri, care, în mod normal, este orientat pe obținerea de profit pe termen scurt, lucru ce intră în contradicție cu conservarea. În zonele cu potențial și cerere pentru practicarea sportului, inclusiv a turismului sportiv, planificarea și monitorizarea pot furniza un suport solid pentru dezvoltarea durabilă a comunităților bazate pe sport și turism sportiv. Realizarea planificării și a monitorizării în permanență va genera un mod de abordare flexibil, ce va avea sub atenta supraveghere impactul produs de dezvoltarea sportului și a turismului sportiv asupra cadrului natural.

Bibliografie:

1. Managementul mediului și dezvoltării durabile. Proiect European „START UP 4 U” POSDRU/176/3.1/S/149612
2. http://www.ceasulcuc.ro/mediu/2_Dezvoltarea%20durabila
3. Legea nr. 166 din 11.07.2012 pentru aprobarea Strategiei naționale de dezvoltare “Moldova 2020” //Monitorul Oficial 245-247/791. 30.11.2012
4. Mocanu G., Beschieru I. Dezvoltarea durabilă și implicarea civică. Broșură de informare, Ungheni, 2013.
5. Manoliu M., Ionescu C. *Dezvoltarea durabilă și protecția mediului*, H.G.A., București, 1998, p.21-24.
6. Strategia de dezvoltare a educației pentru anii 2014-2020 „Educația-2020” aprobată prin Hotărârea Guvernului nr.944 din 14 noiembrie 2014
7. Ministerul Tineretului și Sportului al Republicii Moldova. Propunere de Politică Publică privind creșterea gradului de participare al populației în sport / activități fizice .
8. Ministerul Tineretului și Sportului al Republicii Moldova. Proiectul Strategiei de dezvoltare a culturii fizice și sportului în Republica Moldova (2015-2020), Chișinău, 2015.



RECUPERAREA PACIENȚILOR DUPĂ ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL ISCHEMIC, CU PATOLOGIE STENOZANTĂ A ARTERELOR BAZINULUI CAROTIDIAN, ÎN URMA TRATAMENTULUI CHIRURGICAL

REHABILITATION IN PATIENTS AFTER ISCHEMIC STROKE WITH STENOTIC LESSIONS OF CAROTID BASIN ARTERIES AFTER SURGICAL TREATMENT

Cojocari Diana, doctor în științe pedagogice, kinetoterapeut

Agapiu Eugeniu, doctor în științe pedagogice, kinetoterapeut

Bodiu Adrian, doctorand, neurolog

Institutul de Neurologie și Neurochirurgie, Chișinău, Republica Moldova

Rezumat. Pentru determinarea eficienței tratamentului chirurgical în procesul de recuperare a pacienților cu patologie stenoasă a arterelor bazinului carotidian cu accident vascular cerebral ischemic, a fost desfășurat un experiment longitudinal de constatare. Cercetarea a fost realizată pe un lot de 100 de pacienți cu patologie stenoasă a arterelor bazinului carotidian cu accident vascular cerebral ischemic. Grupa experimentală a fost constituită din 50 pacienți la care li s-a aplicat tratament chirurgical, iar grupa martor, care a fost la fel în număr de 50 de pacienți, și li s-a aplicat tratament medicamentos. Pentru constatarea influenței tratamentului chirurgical asupra procesului de recuperare au fost aplicate testele clinice: „Fugl-Meyer”, „Barthel”, „Rivermed”, „Ashworth”. A crescut rezultatul performanțelor fizice în membrul superior și în membrul inferior, de la 77,2 la 94,3 de puncte; a scăzut tonusul muscular în membrele paretice, unde punctajul la internare a constituit 1,5, iar după 18 luni de tratament chirurgical - 0,8 puncte; au sporit capacitățile funcționale ale membrului afectat, de la 5,9 la 10,6 puncte; analiza rezultatelor în recuperarea activităților cotidiene a scos în evidență o creștere a independenței funcționale prin valorile testului „Barthel” de la 57,7 la 86,9 puncte.

Cuvinte-cheie: accident vascular cerebral ischemic, scale clinice de evaluare funcțională, kinetoterapie, calități psihomotrice.

Abstract. In order to determine surgical treatment's effectiveness on the recovery process of patients with carotid artery stenosis with ischemic stroke, an experimental study was performed. The research was made on 100 patients with carotid arteries' stenosis, that suffered from an ischemic stroke, divided in 2 groups: main group (operated patients) and control group (patients that received conservative treatment). To documentalize surgical treatment's influence on patients' rehabilitation, „Fugl-Meyer”, „Barthel”, „Rivermed”, and „Ashworth” neurologic scales were used. We stated an increase of physical performances in upper and lower limbs from 77,2 to 94,3, a lowering of muscle spasticity from a median of 1,5 points at admissions' to 0,8 points in 18 months after the surgery. Functional parameters were improved from a median of 5,9 to 10,6 points in the affected limbs; Barthel score showed and increase from 57,7 to 86,9 points.

Keywords: stroke, clinical functional assessment scales, physical therapy, psychomotor skills.

Introducere

Pentru determinarea eficienței tratamentului chirurgical în procesul recuperării pacienților cu patologie stenoasă a arterelor bazinului carotidian, cu accident vascular cerebral ischemic, s-a desfășurat un experiment longitudinal de constatare. Acest fapt ne-a dat posibilitatea să cercetăm dinamica rezultatelor recuperării prin analiza indicilor scalelor clinice de evaluare funcțională la pacienții luați în studiu.

Studiul de față a avut ca scop analiza complexă a rezultatelor dinamicii de recuperare a proceselor psihomotrice după efectuarea tratamentului chirurgical al patologiilor ocluzive ale bazinului carotidian la pacienții cu AVC ischemic. Aceasta s-a efectuat prin evaluarea integrală a

tuturor calităților psihomotrice necesare formării priceperilor și deprinderilor pentru activitățile cotidiene.

Material și metodă. Cercetarea a fost realizată pe un lot de 100 de pacienți cu patologie stenoizantă a arterelor bazinului carotidian, cu accident vascular cerebral ischemic spitalizați în Institutul de Neurologie și Neurochirurgie. Grupa experimentală a fost constituită din 50 pacienți, cărora le-a fost aplicat tratament chirurgical, iar grupei martor, de asemenea din 50 de pacienți, i-a fost administrat tratament medicamentos.

În grupa martor au fost selectați pacienții care, după vârstă, vechime, parametrii clinico-funcționali, nu se deosebeau de cei din grupa experimentală și au beneficiat de tratament kinetic recuperator conform protocolului utilizat în Secția de Neurorecuperare a Institutului de Neurologie și Neurochirurgie.

Culegerea datelor cantitative, atât pentru grupa martor, cât și pentru grupa experimentală, s-a realizat la internare, la externare, la o lună, la 6 luni, la 12 și 18 luni de la tratamentul efectuat, determinate prin punctaj.

Programa de kinetoterapie a fost desfășurată pe etape cu transferul calităților și deprinderilor de la o etapă la alta, unitățile educaționale utilizate având orientare eclectică. Ea a vizat obiective, mijloace, metode și forme de evaluare specifice pentru fiecare etapă. Structura programei a inclus: programa tematică, tematico-analitică și tematico-algoritmă cu ședințe kinetoterapeutice individuale, lucru independent și orientări metodologice de pregătire: instruirea idiomotrice, pregătirea fizică, pregătirea psihomotrice și pregătirea utilitară. Toate orientările metodologice de pregătire, pentru fiecare etapă, au avut prioritate în dependență de obiectivele și sarcinile însușirii acțiunii motrice ce vizau etapa dată.

Programa de recuperare a pacienților grupei martor și ai celei experimentale a fost constituită din 20 de ședințe, desfășurate de 2 ori pe zi, fiecare cu o durată de 30 minute. În total, programa de recuperare individuală a constituit 600 de minute. Lucrul independent a constituit în fiecare zi 105 minute, iar pe parcursul programului de recuperare, în 10 zile – 1050 de minute. Pentru etapa I – 4 ședințe (210 minute), a doua și a treia etapă, câte 8 ședințe fiecare, au durat câte 420 de minute (Tabelele 1 și 2).

Tabelul 1. Volumul de lucru în funcție de orientările metodologice de pregătire

Orientări metodologice de pregătire		Pregătirea idiomotrice, min (%)	Pregătirea fizică, min (%)	Pregătirea psihomotrice, min (%)	Pregătirea utilitară, min (%)	Total pe etape și program, min
Etapa I	a	40 (33,33%)	22 (18,33)	36 (30%)	22 (18,33%)	120
	b		210 (100%)			210
Etapa a II-a	a	20 (8,33%)	28 (11,67%)	162 (67,5%)	30 (12,5%)	240
	b		131 (31,19%)	199 (47,38%)	90 (21,43%)	420
Etapa a III-a	a		44 (18,33%)	104 (43,43%)	92 (38,33%)	240
	b		32 (7,67%)	108 (25,71%)	280 (66,67%)	420
Total, orientări metodologice, min (%)	a	60 (10%)	94 (15,67%)	302 (50,33%)	144 (24%)	600
	b		373 (35,52%)	307 (29,24%)	370 (35,24%)	1050

Legendă: a – lucrul individual; b – lucrul independent

Tabelul 2. Dozarea unităților educaționale pentru elaborarea programelor kinetice de recuperare

Unitățile educaționale în procesul tratamentului kinetic		Etapa I, min (%)	Etapa a II-a, min (%)	Etapa a III-a min (%)	Total pe program, min (%)
Exerciții de pregătire fizică	a	22 (18,33%)	48 (20%)	36 (15%)	106 (17,67%)
Tehnici de biofeedback stabilografic	a	24 (20%)	40 (16,67%)	64 (26,67%)	128 (21,33%)
Exerciții și tehnici de însușire a controlului, echilibrului și coordonării	a	24 (20%)	56 (23,33%)	32 (13,33%)	112 (18,67%)
	b	70 (33,33%)	140 (33,33%)	140 (33,33%)	350 (33,33%)
Activități utilitare	a	46 (38,33%)	72 (30%)	72 (30%)	190 (31,67)
	b	140 (66,67%)	210 (50%)	210 (50%)	560 (53,33%)
Mers și variante de mers	a		16 (6,67%)	28 (11,67%)	44 (7,33%)
	b		70 (16,67%)	70 (16,67%)	140 (13,33%)
Exerciții de respirație și revenire	a	4 (3,33%)	8 (3,33%)	8 (3,33%)	20 (3,33%)
Total pe etape, min	a	120 min	240 min	240 min	600 min
	b	210 min	420 min	420 min	1050 min

Legendă: a – lucrul individual; b – lucrul independent

Analizând datele indicilor testelor clinice de evaluare funcțională din Tabelul 3 și Figura 1, putem remarca faptul că ambele grupe incluse în studiu la internare au fost omogene.

Tabelul 3. Scalele clinice de evaluare funcțională a pacienților încadrați în studiu la internare (n = 50)

Scale clinice funcționale (puncte)	Grupa experimentală	Grupa martor	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Fugl-Meyer	77,2±1,70	74,8±2,47	0,80	>0,05
Barthel	57,7±1,74	56,89±1,56	0,34	>0,05
Ashworth	2,0±0,17	1,9±0,14	0,45	>0,05
Rivermed	5,9±0,34	5,81±0,42	0,16	>0,05

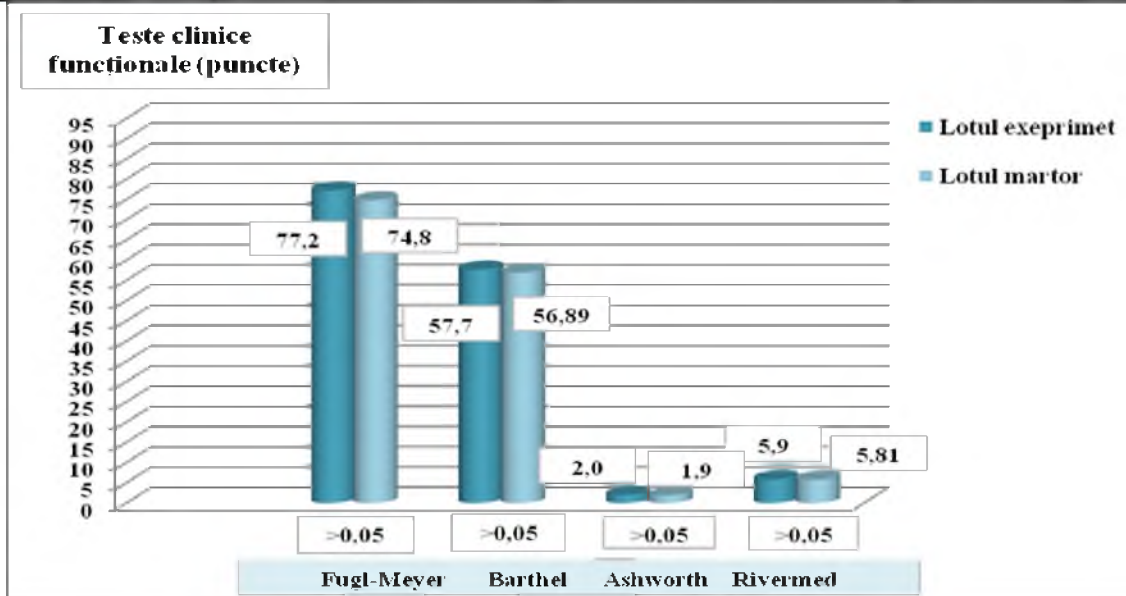


Fig. 1. Evoluția scalelor clinice de evaluare funcțională a pacienților grupelor experimentală și martor la internare

După efectuarea tratamentului chirurgical, la pacienții grupei experimentale putem evidenția diferențe statistice semnificative la 2 teste dintre cele 4 realizate în această cercetare, în comparație cu pacienții grupei martor. Punctajul obținut de grupa martor la testul „Barthel” este semnificativ mai mic ($64,6 \pm 1,79$) în comparație cu punctajul acumulat de grupa experimentală ($52,8 \pm 1,42$), ceea ce evidențiază creșterea importantă a indicilor funcționali (Tabelul 4). Rezultatele testului „Rivermed”, la fel au prezentat acumularea unui punctaj mai mare pentru grupa experimentală ($7,4 \pm 0,37$) în comparație cu datele evidențiate de grupa martor ($5,7 \pm 0,43$). La testele „Fugl-Meyer” și „Ashworth”, ambele grupe luate în studiu nu au evidențiat diferențe statistice semnificative după efectuarea intervenției chirurgicale ($P > 0,05$, Figura 2).

Tabelul 4. Scalele clinice de evaluare funcțională a pacienților încadrați în studiu după tratamentul chirurgical (n = 50)

Scale clinice funcționale (puncte)	Grupa experiment	Grupa martor	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Fugl-Meyer	$81,8 \pm 1,74$	$77,8 \pm 2,49$	1,31	$>0,05$
Barthel	$64,6 \pm 1,79$	$52,8 \pm 1,42$	5,16	$<0,001$
Ashworth	$1,5 \pm 0,19$	$1,4 \pm 0,12$	0,44	$>0,05$
Rivermed	$7,4 \pm 0,37$	$5,7 \pm 0,43$	2,99	$<0,01$

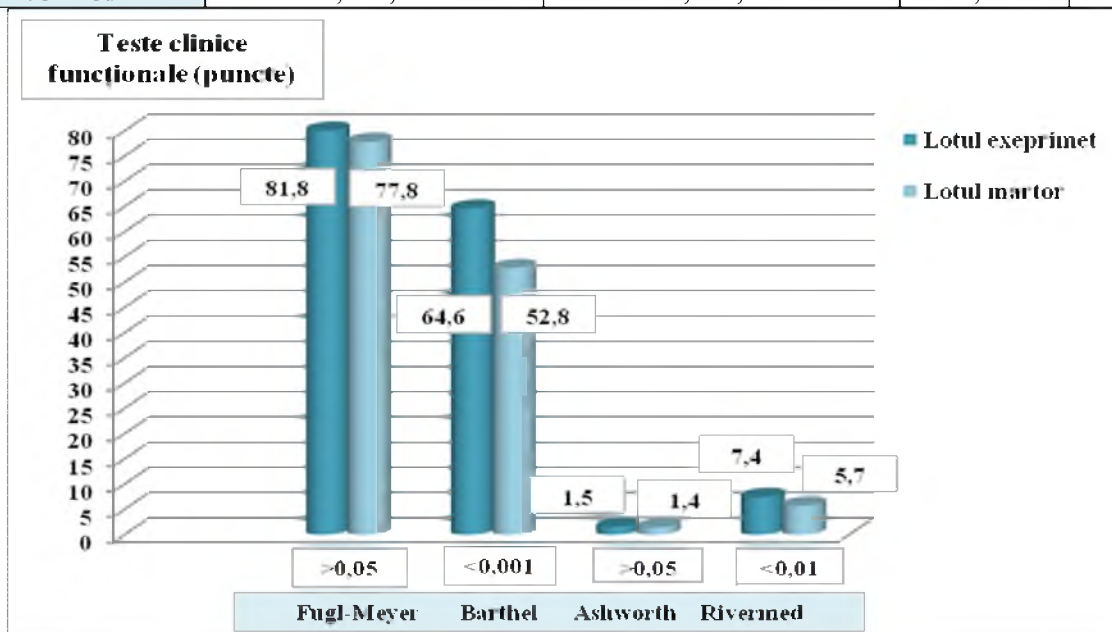


Fig. 2. Evoluția scalelor clinice de evaluare funcțională a pacienților grupelor experimentală și martor după tratamentul chirurgical

Atât grupa experimentală, care a dispus de tratament chirurgical, cât și grupa martor, căreia i s-a administrat tratament medicamentos, au prezentat rezultate mai bune în comparație cu datele înregistrate până la internare. Însă, dacă s-ar compara rezultatele punctajului scalelor clinice de evaluare ale celor două grupe, putem remarca o diferență statistică semnificativă la majoritatea

parametrilor în favoarea grupei experimentale (Figura 3). Astfel, remarcăm o îmbunătățire a proceselor psihomotrice în timpul executării activităților utilitare prin sporirea punctajului scalelor „Fugl-Meyer”, „Barthel” și „Rivermed”. Analiza valorilor înregistrate la testul „Ashworth” în grupele luate în studiu nu au prezentat diferențe statistice semnificative ($P>0,05$), pentru grupa experimentală au constituit $1,4\pm0,18$, iar pentru grupa martor – $1,5\pm0,10$ (Tabelul 5).

Tabelul 5. Scalele clinice de evaluare funcțională a pacienților încadrați în studiu după o lună de la tratamentul chirurgical (n = 50)

Scale clinice funcționale (puncte)	Grupa experiment	Grupa martor	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Fugl-Meyer	86,5±1,76	79,5±2,49	2,29	<0,05
Barthel	70,6±1,74	56,8±1,43	6,12	<0,001
Ashworth	1,4±0,18	1,5±0,10	0,48	>0,05
Rivermed	8,5±0,39	6,2±0,43	3,96	<0,001

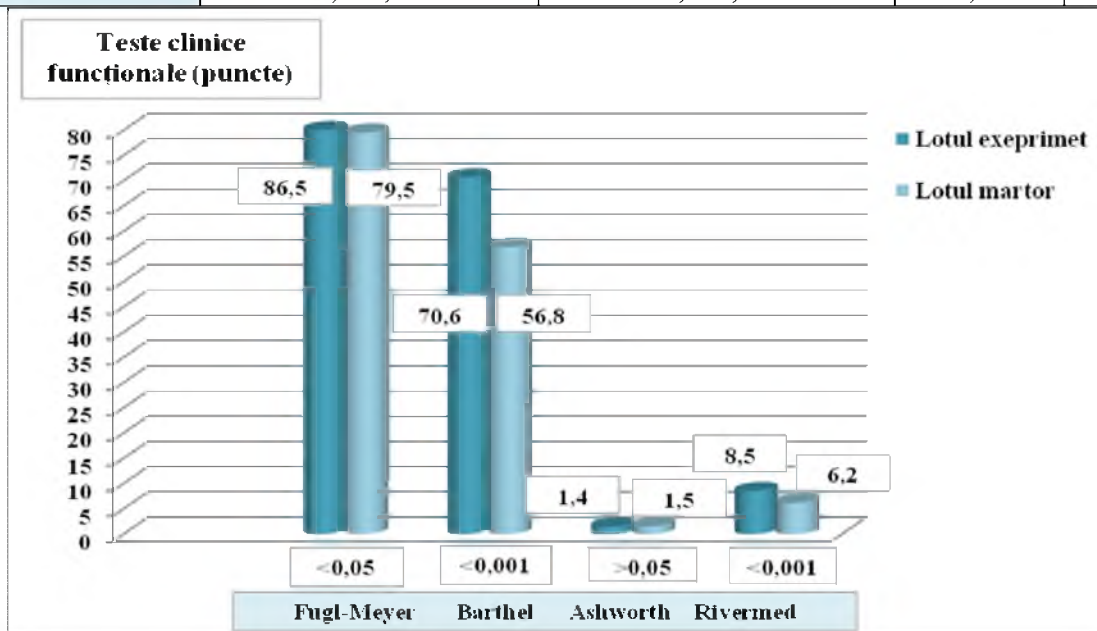


Fig. 3. Evoluția scalelor clinice de evaluare funcțională a pacienților grupelor experimentală și martor după o lună de la tratamentul chirurgical

Pentru analiza evoluției proceselor psihomotrice în procesul de recuperare funcțională, după efectuarea tratamentului chirurgical realizat de noi la pacienții cu AVC ischemic, am evaluat grupele cercetate la o perioadă de 6 luni de la endarterectomia carotidiană. Evoluția datelor testelor efectuate la ambele grupe în această perioadă a prezentat o dinamică pozitivă, însă pentru grupa experimentală valorile înregistrate la testul „Fugl-Meyer” au constituit $90,8\pm1,88$, iar pentru grupa martor – $81,5\pm2,49$; la testul „Barthel” pentru grupa experimentală $75,9\pm1,56$, iar pentru grupa martor – $58,6\pm1,43$; la testul „Ashworth” pentru grupa experimentală $1,1\pm0,17$, iar pentru grupa martor – $2,1\pm0,16$; la testul „Rivermed” pentru grupa experimentală $9,5\pm0,43$, iar pentru grupa

martor – $6,7 \pm 0,45$ (Tabelul 6), diferențele dintre grupe fiind statistic semnificative la testele „Barthel”, „Ashworth” și „Rivermed” la pragul de 0,1% ($P < 0,001$), iar pentru testul „Fugl-Meyer” diferențele fiind statistic semnificative la pragul de 1% (Figura 4). Aceste date evidențiază sporirea independenței funcționale, îmbunătățirea sensibilității, creșterea prehensiunii membrului superior și scăderea hipertonusului muscular.

Tabelul 6. Scalele clinice de evaluare funcțională a pacienților încadrați în studiu după 6 luni de la tratamentul chirurgical (n = 50)

Scale clinice funcționale (puncte)	Grupa experiment	Grupa martor	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Fugl-Meyer	90,8±1,88	81,5±2,49	2,98	<0,01
Barthel	75,9±1,56	58,6±1,43	8,17	<0,001
Ashworth	1,1±0,17	2,1±0,16	4,28	<0,001
Rivermed	9,5±0,43	6,7±0,45	4,49	<0,001

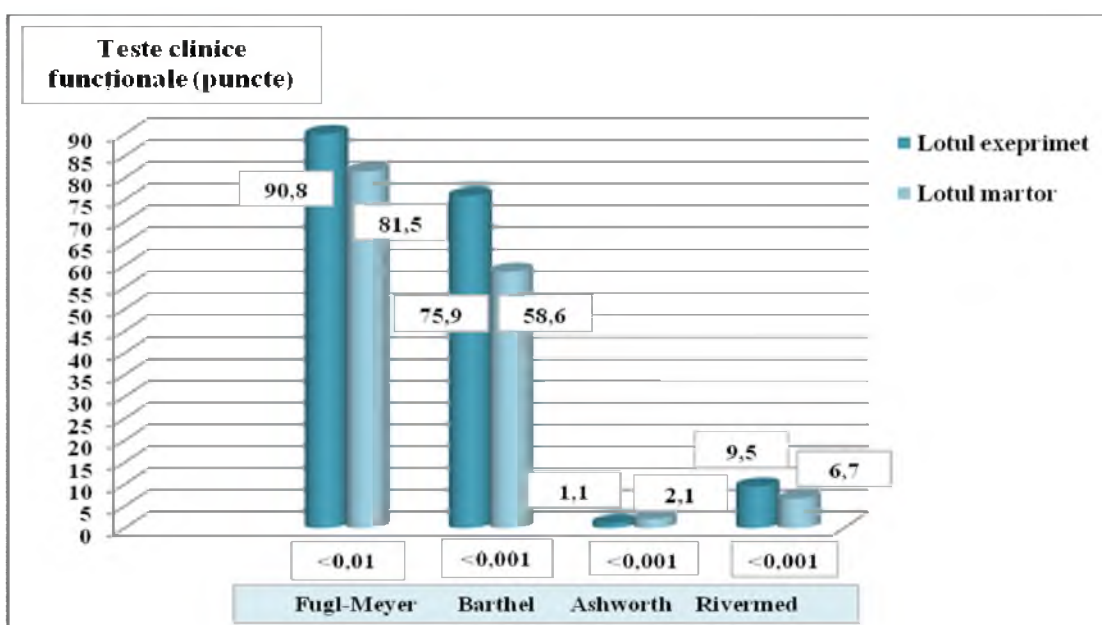


Fig. 4. Evoluția testelor clinice de evaluare funcțională la pacienții grupelor experimentală și martor după 6 luni de la tratamentul chirurgical

Comparând rezultatele testelor clinice înregistrate în grupele experimentală și martor (Figurile 5 și 6), putem observa o dinamică pozitivă mai pronunțată pentru pacienții cărora li s-a oferit tratament chirurgical după 12 luni și 18 luni de la efectuarea testărilor inițiale ($P < 0,001$): Tabelele 7 și 8.

Tabelul 7. Scalele clinice de evaluare funcțională la pacienții încadrați în studiu după 12 luni de la tratamentul chirurgical (n = 50)

Scale clinice funcționale (puncte)	Grupa experiment	Grupa martor	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Fugl-Meyer	94,2±1,89	82,3±2,47	3,82	<0,001
Barthel	82,3±1,35	61,2±1,39	10,88	<0,001
Ashworth	0,9±0,14	2,5±0,10	9,29	<0,001
Rivermed	10,5±0,42	7,3±0,42	5,38	<0,001

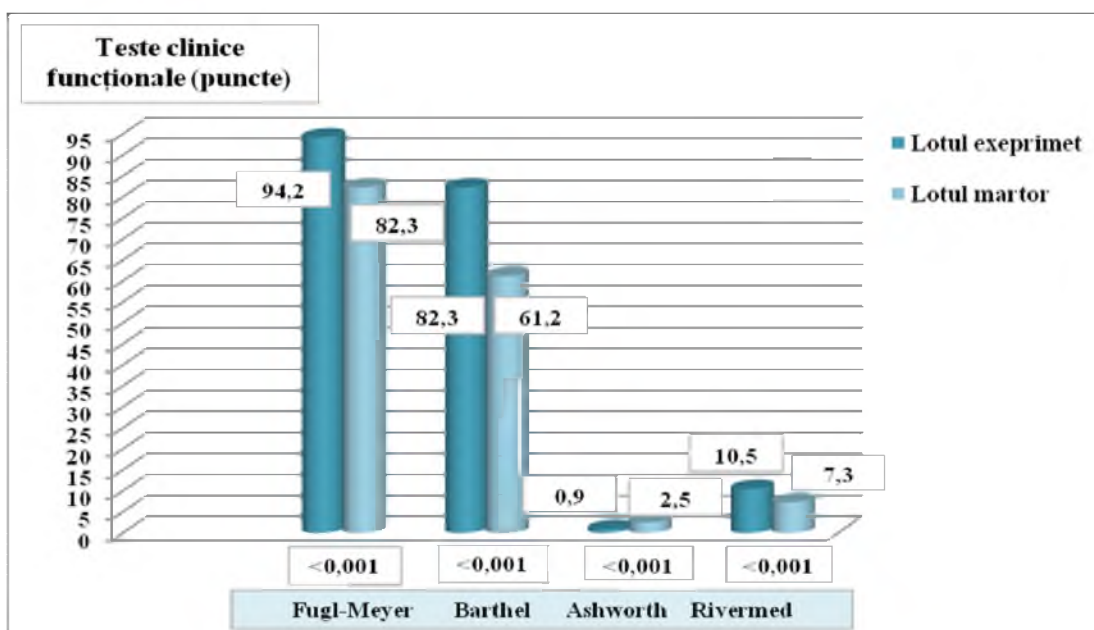


Fig. 5. Evoluția testelor clinice de evaluare funcțională la pacienții grupelor experimentală și martor după 12 luni de la tratamentul chirurgical

Analizând evoluția datelor testelor „Fugl-Meyer”, „Barthel”, „Rivermed” și „Ashword”, putem conchide că efectuarea tratamentului chirurgical la pacienții cu patologie stenoizantă a arterelor bazinului carotidian, cu accident vascular cerebral ischemic influențează pozitiv asupra procesului de recuperare a capacităților psihomotrice reduse sau pierdute, fapt confirmat prin evoluția valorilor cantitative și diferențele statistice înregistrate.

Tabelul 8. Scalele clinice de evaluare funcțională a pacienților încadrați în studiu după 18 luni de la tratamentul chirurgical (n = 50)

Scale clinice funcționale (puncte)	Grupa experiment	Grupa martor	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Fugl-Meyer	94,3±1,76	83,3±2,47	3,62	<0,001
Barthel	86,9±1,29	62,2±1,43	12,82	<0,001
Ashworth	0,8±0,14	2,6±0,14	9,09	<0,001
Rivermed	10,6±0,46	7,9±0,45	4,19	<0,001

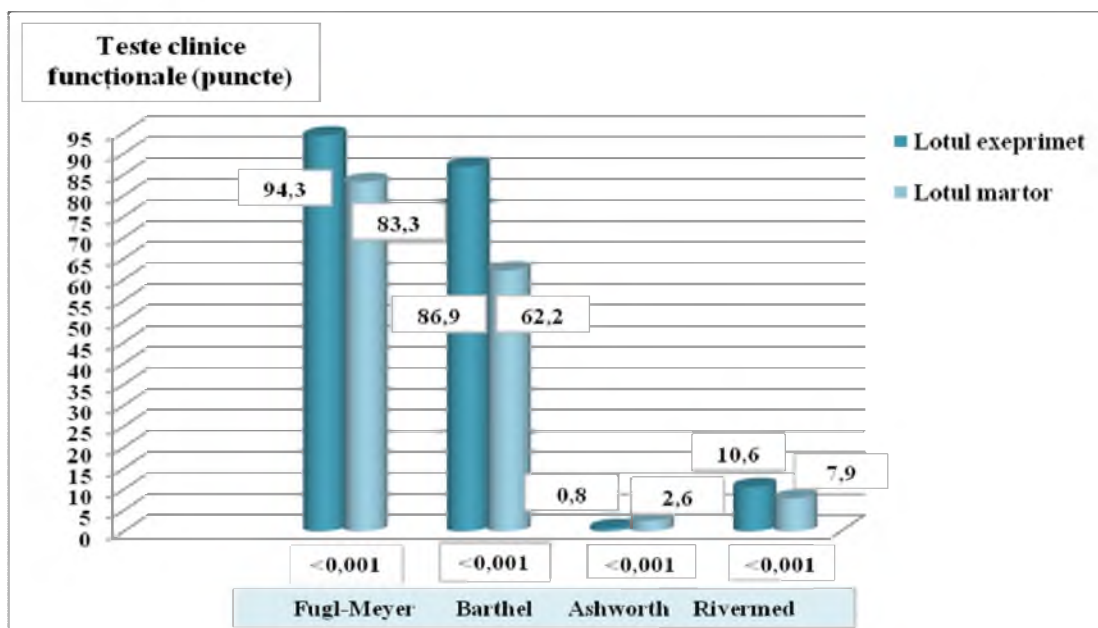


Fig. 6. Evoluția testelor clinice de evaluare funcțională la pacienții grupelor experimentale și martor după 18 luni de la tratamentul chirurgical

Cel mai important test ce arată independența funcțională este testul „Barthel”, care reflectă recuperarea ambelor grupe luate în studiu. Însă, dacă analizăm rezultatele testului, vom observa o diferență mai importantă a evoluției de refacere pe parcursul întregii perioade testate de noi la grupa experimentală, în comparație cu grupa martor, punctajul acumulat de grupa experimentală fiind între 57 și 89 de puncte, ceea ce demonstrează eficacitatea tratamentului chirurgical la pacienții cu patologie stenoizantă a arterelor bazinului carotidian. La grupa martor, putem urmări o dinamică constantă, fără creșteri semnificative ale evoluției punctajului, pacienții acumulând între 56 și 62 de puncte pe parcursul a 18 luni de la inițierea tratamentului (Figura 7).

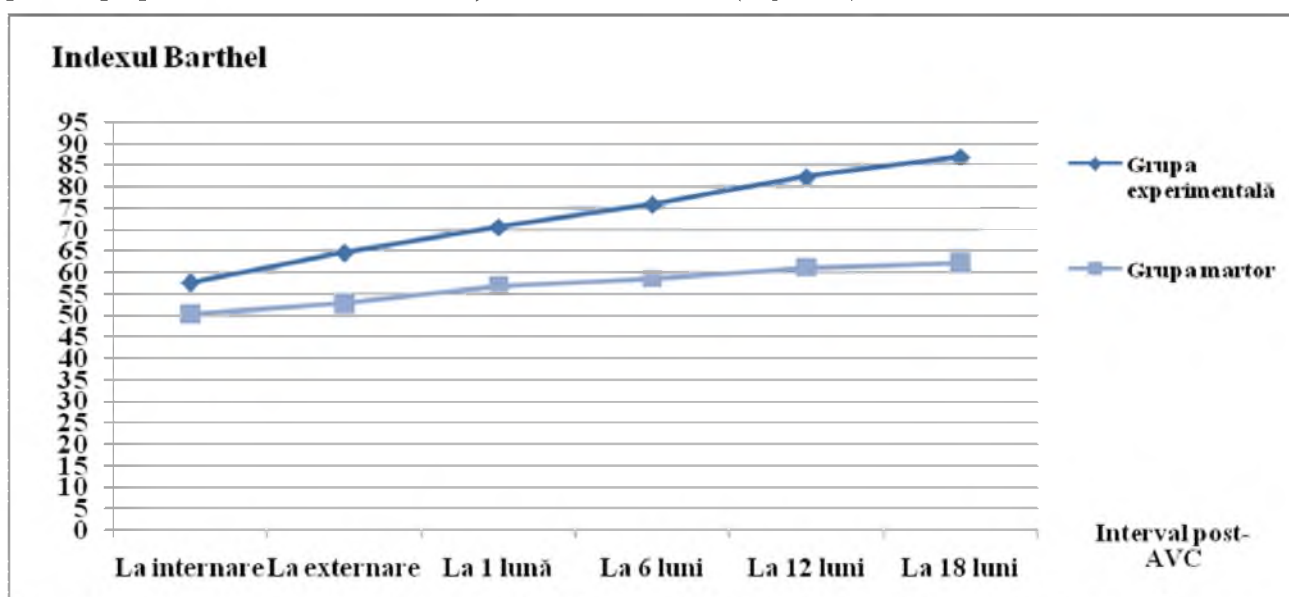


Fig. 7. Evoluția scorului Barthel în funcție de intervalul post-AVC ischemic la pacienții grupei experimentale și martor

Astfel, putem conchide că pacienții cu patologie stenoizantă a arterelor bazinului carotidian cu accident vascular cerebral ischemic care au fost operați se recuperează într-o perioadă mai scurtă și deplin, în comparație cu pacienții care au fost tratați doar medicamentos.

Concluzii

Datele statistice prezentate mai sus sunt rezultatele analizei comparative a valorilor înregistrate prin teste clinice de evaluare funcțională pe parcursul a 18 luni, la pacienții care au fost operați și cei care au primit tratament medicamentos. Ca rezultat al experimentului desfășurat, putem remarca eficacitatea endarterectomiei carotidiene la pacienții cu patologie stenoizantă a arterelor bazinului carotidian cu accident vascular cerebral ischemic prin:

- creșterea rezultatelor performanțelor fizice atât în membrul superior, cât și în membrul inferior, precum și a gradului de expresie a tulburărilor de sensibilitate, de la 77,2 la 94,3 de puncte, date confirmate de testul „Fugl-Meyer”;

- scăderea tonusului muscular în membrele paretice, fapt reflectat de testul „Ashworth”, unde punctajul la internare a constituit 1,5, iar după 18 luni de la tratamentul chirurgical – 0,8 puncte;

- recuperarea deprinderilor motrice în timpul executării unor activități funcționale în membrul superior afectat, datele sunt confirmate prin dinamica rezultatelor punctajului acumulat la testul „Rivermed”, de la 5,9 la 10,6 puncte;

- analiza rezultatelor în recuperarea activităților cotidiene a scos în evidență o creștere a independenței funcționale prin valorile testului „Barthel” de la 57,7 până la 86,9 puncte.

Totodată, putem remarca faptul că pacienții cu patologie stenoizantă a arterelor bazinului carotidian, cu accident vascular cerebral ischemic, care au fost operați, s-au recuperat într-o perioadă mai scurtă și deplin, în comparație cu pacienții care au fost tratați doar medicamentos.

Bibliografie:

1. Agapie E., Danail S., Pascal O. Recuperarea controlului postural la persoanele după accident vascular cerebral în baza programei de kinetoterapie cu efecte de transfer funcțional. Chișinău: USEFS, 2010. 120 p.
2. Cojocari D., Agapie E., Pascal O., Danail S. Recuperarea coordonării și a echilibrului în activitățile psihomotrice de bază la persoanele după accident vascular cerebral prin tehnici de biofeedback stabilografic. Chișinău: USEFS, 2013. 180 p.
3. Cordun M. Kinantropometrie. București: Press, 2009, p. 185-237.
4. Onose G. Recuperare, medicină fizică și balneoclimatologie. Noțiuni de bază și actualități. Volumul I. București: Editura Medicală, 2008, p. 105-237.
5. Onose G., Pădure L. Compendium de neuroreabilitare. București: Universitatea Carol Davila, 2008, p. 219-243.
6. Protocol clinic național „Accidentul vascular cerebral ischemic”. Aprobabil de Consiliul de Experți al MS, proces-verbal nr.4, din 15.07.2008.
7. Protocol clinic național „Reabilitarea medicală a bolnavului cu accident vascular cerebral”. Aprobabil de Consiliul de Experți al MS, proces-verbal nr.4, din 06.12.2012.
8. Sbhenge T. Bazele teoretice și practice ale kinetoterapiei. București: Editura Medicală, 1999, p. 249-283.
9. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва: Физкультура и спорт, 1974, с. 223.
10. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. Москва: Наука, 1990, с. 121-160.
11. Гордеева Н.А., Зинченко В.П. Функциональная структура действия. Москва: МГУ, 1982, с. 41-84.
12. Гурфинкель В.С., Коц Я.М., Шик М.Л. Регуляция позы человека. Москва: Наука, 1965, с. 5 -13.



METODICA IMPLEMENTĂRII MIJLOACELOR DIN FITNESS ÎN PROCESUL DE INTEGRARE SOCIALĂ A FEMEILOR DE 35-45 ANI

THE METHODS OF FITNESS IN THE IMPLEMENTATION OF THE MEANS OF SOCIAL INTEGRATION OF 35-45 YEARS OLD WOMEN

*Gheorghiu Aurelian, doctorand, lector universitar,
Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați, România*

Rezumat. *Lucrarea prezintă un model psihopedagogic, realizat prin mijloace specifice de fitness (aerobic, zumba, pilates), astfel încât să poată fi pus în aplicare în cazul femeilor de vîrstă mijlocie, cu scopul de a influența procesul de socializare. Rezultatele științifice au arătat o eficiență semnificativă a aplicării acestui model la nivel de grup de femei incluse în studiu.*

Cuvinte-cheie: *socializare, mijloace specifice de fitness, program psihopedagogic, teste sociometrice, femei de 35-45 ani.*

Abstract. *The present paper presents a psycho-pedagogical model, realized through means specific to fitness (Aerobic, Zumba, Pilates), so as to implement it in the case of middle-aged women, in order to influence their socialization process. The scientific results showed a substantial efficiency of the implementation of this model at the level of the women group included in the scientific study.*

Keywords: *socialization, means specific to fitness, psycho-pedagogical programme, sociometric tests, 35-45 year-old women.*

Analiza opiniilor prezentate în literatura metodică-științifică privind fenomenul de socializare [1, 2, 3], demonstrează că socializarea este procesul psihologic de transmitere, asimilare a atitudinilor, valorilor, conceptelor sau modelelor de comportare specifice unui grup sau unei comunități în vederea formării, adaptării și integrării sociale a unei persoane. În acest sens, socializarea este un proces interactiv de comunicare, presupunând dublă considerare a dezvoltării individuale și a influențelor sociale, respectiv modul personal de receptare și interpretare a mesajelor sociale și dinamica variabilă a intensității și influențelor sociale.

Fenomenul de socializare se poate realiza prin diferite mijloace, printre care și cele ale culturii fizice.

Prin educația fizică și sport, componente ale culturii fizice, se poate dezvolta un anumit stil de viață. Este știut faptul că sportul cultivă un spirit ordonat, organizat și activ. Disciplina sportivă are finalmente efect nu doar în formarea unor abilități sportive, ci și în conduita, atitudinile și valorile ce stau la baza unui stil de viață. Este situația când spiritul sportiv este asumat ca un fapt de viață, trăit dincolo de atmosfera clubului, a echipei, de competiția sportivă. Există, desigur, situații când valorile și disciplina sportivă sunt asumate doar în context sportiv. În acest caz, sportivul poate fi asemenea unui slujbaş extrem de ordonat la serviciu și cu totul altfel în viața privată.

Sportul dezvoltă comunicarea și noile strategii de relaționare. Pentru multe persoane, acest fapt poate fi un efect terapeutic. Nu întâmplător părinții copiilor timizi, cu probleme de comunicare, preferă adesea să-și îndrepte copiii către sporturile de echipă. Cert este că logica jocului sportiv în general și a jocului în echipă în mod deosebit produce modificări evidente în modul de comunicare și relaționare al



individului. Prin intermediul jocului și al competiției sportive, omul poate căpăta încredere în sine și poate să încerce noi formule de relaționare în așa fel, încât să-și pună în valoare potențialul și calitățile. Dorința de apartenență și de recunoaștere este cea care îl determină să-și modeleze mereu discursul și modul de relaționare.

În prezent s-a format un concept aparte privind implementarea mijloacelor din fitness care se consideră a fi eficiente pentru îmbunătățirea unei condiții fizice satisfăcătoare. În mod curent se poate folosi termenul de „condiție fizică” sau „fitness”, înțelegând astfel activitatea pentru realizarea acesteia sau rezultatele sale.

Din punct de vedere logic și metodologic, sfera noțiunii de „condiție fizică” cuprinde toate tipurile de activități destinate realizării ei. Dacă avem în vedere faptul că unii preferă din când în când numai un gen de activitate, înotul de exemplu, aceasta le rezolvă în primul rând nevoia de recreere și, în cazul unui program elaborat științific, poate rezolva și aspectul condiției fizice, dar pentru a se putea asigura efectele unei bune condiții fizice, activitatea fizică aleasă trebuie practică după traseele metodice recomandate de către specialiști [4, 5].

Una dintre definițiile acestei activități ar putea fi următoarea: *Condiția fizică (Physical Fitness)* este capacitatea corpului omenesc de a funcționa cu vigoare și vioiciune, fără oboseală exagerată, cu suficientă energie pentru a se angaja în activități de timp liber și pentru a preîntâmpina stresul fizic. Puterea musculară, duranța, capacitatea cardiovasculară și vioiciunea sunt semnele vizibile ale condiției fizice” (Celeste Ulrich, 2000, „Encarta”).

În altă ordine de idei, *fitness-ul* desemnează un set de attribute prin care individul poate face față solicitărilor fizice și funcționale din activitățile cotidiene sau sportive, dependent de condiția anatomică, fiziologică și biologică a acestuia. Acesta reprezintă o stare de bine care permite desfășurarea activităților zilnice cu vigoare, reduce riscul îmbolnăvirilor cauzate de lipsa de mișcare și stabilește o bază solidă pentru activitățile de performanță.

Studiul literaturii de specialitate arată că savanții domeniului abordează problemele implementării mijloacelor de educație fizică în general și ale aplicării fitness-ului în special la persoane de diferite vârste, în vederea îmbunătățirii condiției fizice. În același timp, mijloacele menționate mai sus sunt mai puțin aplicate în vederea realizării procesului de socializare a femeilor de vârsta a doua, adică 35-45 ani. În acest context, am stabilit mecanismul cercetării fenomenului de socializare a femeilor de vârsta a doua prin implementarea mijloacelor din fitness.

Ca obiective ale cercetării au fost stabilite următoarele:

1. Studiul literaturii de specialitate privind aplicarea mijloacelor de educație fizică în general și a fitness-ului în special.
2. Elaborarea și implementarea unui model psihopedagogic de integrare socială a femeilor de 35-45 ani prin utilizarea mijloacelor din fitness.
3. Analiza rezultatelor științifice privind influența mijloacelor din fitness în procesul de socializare a femeilor de 35-45 ani.

Metode de cercetare:

1. Studiul bibliografic;
2. Analiza documentelor de planificare a educației fizice;
3. Experimentul pedagogic;
4. Teste sociometrice și funcționale;
5. Metode statistico-matematice.

Cercetarea științifică s-a desfășurat în perioada 2010-2012, în cadrul experimentului pedagogic fiind incluse femei de 35-45 ani, care au avut un nivel scăzut de socializare în grup și individual. În contextul celor menționate mai sus, am întreprins o încercare de a elabora un model de aplicare a exercițiilor fizice prin mijloacele fitness-ului, în vederea susținerii acestuia pe perioada a șase luni calendaristice (Tabelul 1). Structura și conținutul acestui model s-au bazat în special pe formele și metodele fitness-ului, în care au fost incluse Pilates, Zumba, Aerobic classic etc. Totodată, în programul dat s-au prevăzut o serie de testări sociometrice ale persoanelor incluse în cercetare.

Programul elaborat a fost sintetizat pe aceste forme specifice fitness-ului, deoarece, prin intermediul lor, persoanelor incluse în cercetare li s-a oferit posibilitatea să comunice, să relaționeze cu alți parteneri de antrenament în cadrul lecției de fitness.

Un alt aspect ar fi acela că aceste forme ale fitness-ului au caracteristici specifice în funcție de rezultatele ce se doresc a fi obținute, adică de obiectivele propuse.

Tabelul 1. Modelul programului de implementare a mijloacelor din fitness în vederea socializării femeii de vârstă a doua (35 – 45 ani)

Nr. crt.	Forma Fitness	Obiective de fitness	Indicații metodice	Alimentație	Refacere	Obiective de socializare	Variabile ale procesului de socializare
1	Aerobic	1.Scăderea masei corporale 2.Tonifiere	1.Respectarea fazelor de antrenament 2.Lucru cu partener	1. Aport caloric adecvat efortului 2.Hidratare adecvată	1.Duș cald 2.Bazin 3.Saună 4.Jacuzzi	1.Transformarea controlului social în autocontrol 2.Interacțiunea cu ceilalți membri ai grupului	1.Asumarea diferitelor roluri. 2.Atitudini pozitive
2	Pilates	1.Menținerea atitudinii corporale 2.Corectarea deficiențelor corporale	1.Executare corectă 2.Mișcare amplă	1. Alim. săracă în grăsimi 2. Hidratare adecvată	1.Odihnă activă 2. Duș cald 3.SPA	1.Aprecierea de sine 2.Asumarea responsabilităților față de rezultatul obținut	1. Completarea identității de sine 2. Remodelare comportamentală
3	Zumba	1.Tonifiere 2.Relaxare	1.Participare activă 2.Implicare emoțională	1.Alim. compensatorie ușoară 2.Consum de lichide	1.Duș cald 2.Bazin 3.Saună 4.Jacuzzi	1. Adaptare la obiectivele echipei 2.Integrare și consolidare socială 3.Menținerea devotamentului față de normele și valorile grupului.	1.Dobândirea deprinderilor sociale 2.Formarea și menținerea relațiilor sociale 3.Devotament față de identitatea asumată.

În ceea ce privește acest experiment constatativ, situația femeilor cu vârste cuprinse între 35 și 45 de ani, referitoare la timpul petrecut în sala de fitness, la metodele și mijloacele propuse și folosite, pe lângă aspectul de interrelaționare umană, socializare, scoate în evidență și alt aspect al vieții cotidiene a femeii contemporane, acela al rezistenței la stress.

În cadrul acestui experiment psihopedagogic ce are ca obiectiv confirmarea (sau infirmarea) socializării femeii de vârsta a doua, 35-45 de ani (femeia adultă activă), prin mijloacele fitness-ului, se vor analiza rezultatele testărilor funcționale, inițiale și finale, conform parametrilor stabiliți.

Astfel, am utilizat trei parametri funcționali, ce au fost considerați suficienți pentru a putea măsura starea de dezvoltare fizică a subiecților incluși în experiment, în urma aplicării modelului psihopedagogic elaborat, la stadiul testării inițiale (înaintea aplicării modelului) și finale (după aplicarea acestuia).

Din această bază de date am extras parametrul care ne interesează, determinarea masei corporale, în vederea stabilirii unor valori inițiale și finale la acest capitol al greutateii corporale, valori ce au fost transpuse în formă grafică și tabelară (Figura 1). Analiza evoluției masei corporale în urma aplicării modelului psihopedagogic elaborat, pe parcursul experimentului efectuat, a scos în evidență diferențe substanțiale ale masei corporale a subiecțiilor supuși cercetării, între testarea inițială și cea finală. În Figura 1 observăm diferențe ce însumează ca medie la nivelul grupului masa de 13,9 kg., cu un minim de 5,8 kg, în cazul subiectului cu numărul 17 și un maxim de 25,1 kg în cazul subiectului cu numărul 11. Acest fapt demonstrează că metodele și mijloacele folosite în modelul programului elaborat în cadrul cercetării au acționat cu randament foarte bun asupra organismului din punct de vedere funcțional.

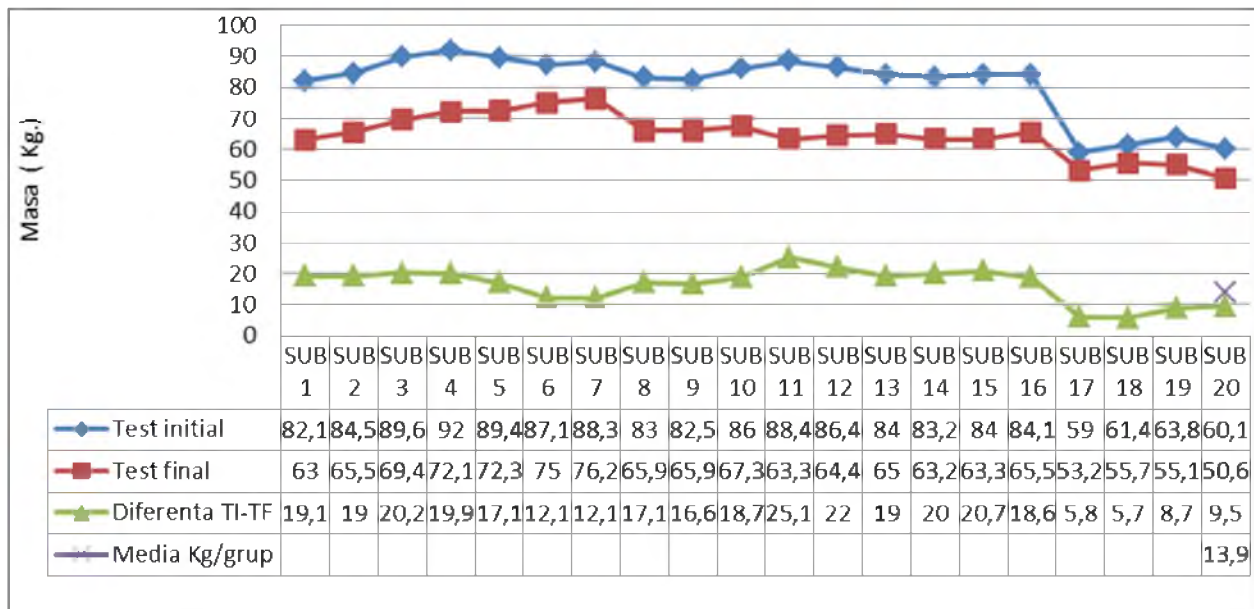


Fig. 1. Evoluția masei corporale – TI – TF

Un alt parametru funcțional măsurat este Frecvența Cardiacă (FC), care, ca și în cazul masei corporale, a înregistrat valori foarte bune în urma aplicării modelului psihopedagogic elaborat, în cercetarea efectuată. Astfel, în aceleași condiții de antrenament, cu volum și intensitate constante, FC a scăzut în raport cu FCMT (frecvență cardiacă maximă teoretică), la toți cei 20 de subiecți din cadrul grupului supus cercetării, cu valori minime de 143 p/min în cazul subiecților cu numerele 9 și 12 înregistrate la TI față de valoarea maximă de 125p/min înregistrată de subiectul cu numărul 17 la TF (135p/min la TI).

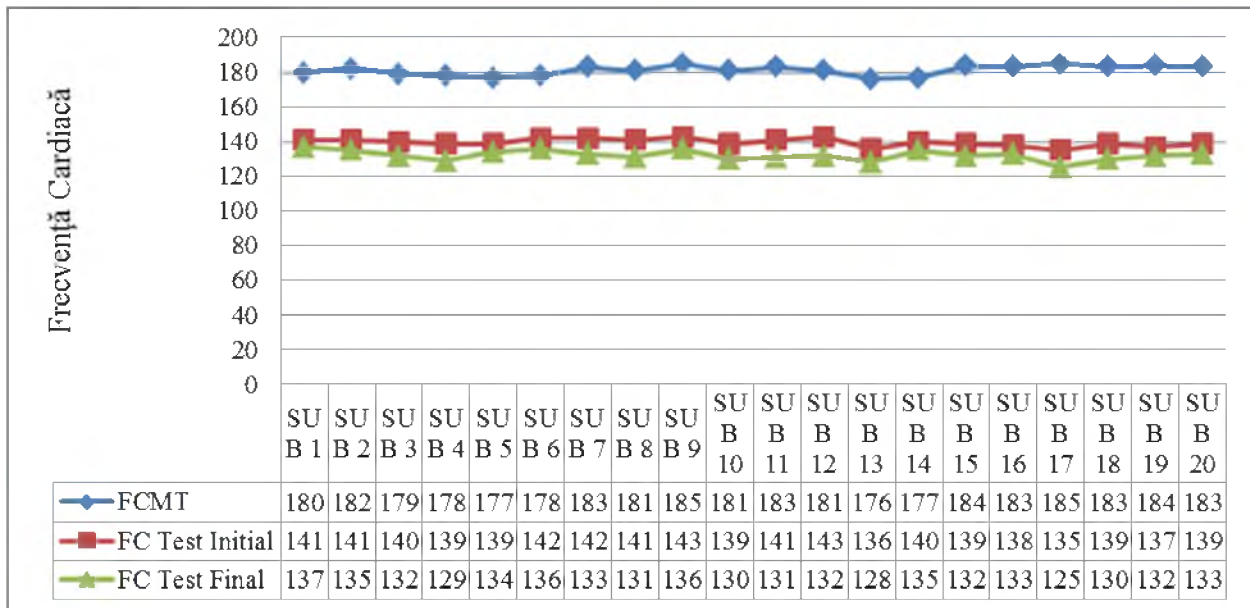


Fig. 2. Frecvență cardiacă TI – TF

Datorită datelor furnizate de acest parametru, putem concluziona că, în urma aplicării modelului programului implementat, s-a îmbunătățit considerabil capacitatea de efort a subiecților, atât de necesară desfășurării oricărui tip de activitate motrice.

Cel de-al treilea parametru funcțional utilizat în cercetarea întreprinsă cu ajutorul grupului de subiecți este indicele Ruffier, care măsoară capacitatea de efort submaximal. Din datele obținute în urma TI și TF, se poate afirma că capacitatea de efort a subiecților s-a îmbunătățit foarte mult, luând în considerare valoarea indicelui Ruffier, care a suferit modificări majore între TI și TF. Astfel, dacă la TI aveam 12 subiecți cu indice peste 6, ceea ce înseamnă că aveau un indice deficitar, la TF, în urma aplicării modelului programului de implementare a mijloacelor din fitness pentru femeile supuse cercetării, toți cei 20 de subiecți se situau în zona de apreciere a indicelui ca fiind mijlocie și bună, confirmând din nou eficiența modelului de program propus și utilizat în cadrul cercetării.

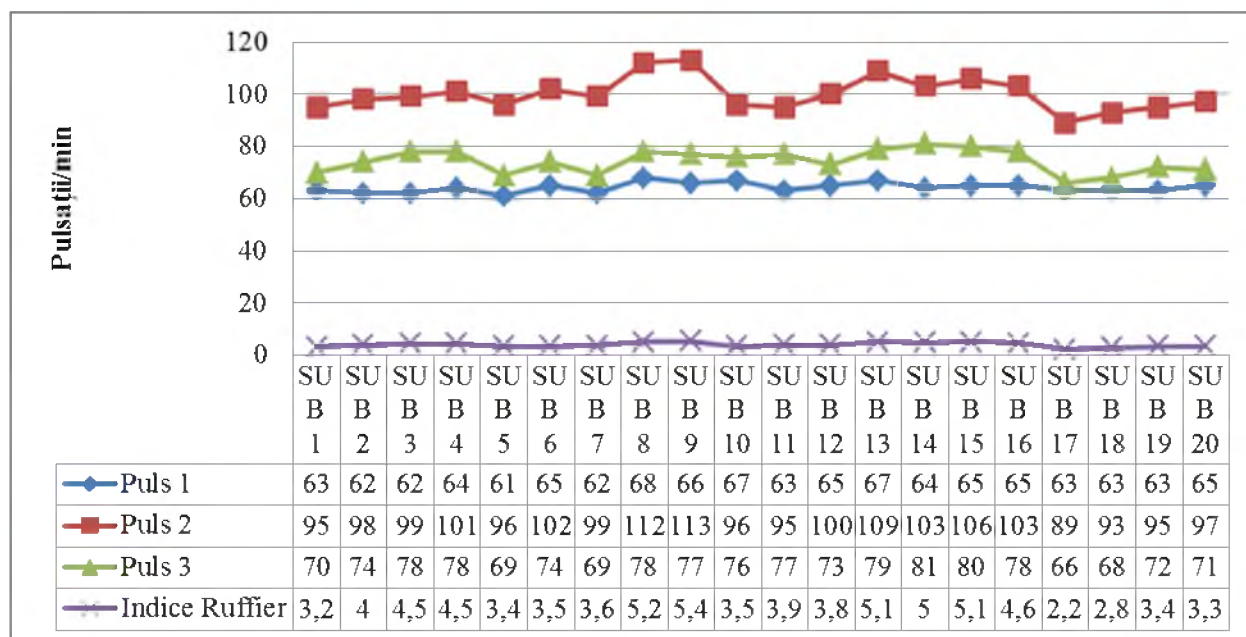


Fig.3. Indice Ruffier – TF

Studiul direcției manifestărilor cu caracter social al relațiilor interumane și al raporturilor dintre componenții anumitor colectivități, în cazul cercetării noastre, a grupului supus experimentului psihopedagogic, s-a realizat cu ajutorul metodei de anchetă sociometrică și a avut la bază tehnica chestionarului prin testul sociometric. Așadar, studierea grupului la care facem referire, cel supus experimentului pedagogic, s-a făcut și din dorința de a cunoaște unele aspecte sociometrice, cum ar fi legăturile existente sau cele ce se dezvoltă între membrii grupului, realizând astfel comunicarea și, implicit, socializarea, un mod de a interacționa cu alți oameni, dar nu oricum, ci prin intermediul mijloacelor din fitness, și anume al modelului psihopedagogic propus.

Pe baza alegerilor și a respingerilor efectuate de grupul de subiecți (Figura 4), centralizate în matricea sociometrică s-au calculat indicii sociometrici sau indicatorii statistici de grup și individuali și s-au întocmit graficele corespunzătoare sub formă de sociograme ce prezintă o privire globală asupra structurii grupului, precum și a fiecărui subiect în parte în relațiile cu ceilalți subiecți. Așa cum am amintit, testările s-au prelucrat cu ajutorul programului informatic SociometryPro v.2.3 al celor de la LeDIS Group oferit pe site-ul producătorului. Prelucrarea datelor introduse a generat sociogramele la testările inițiale și finale, pe grup și individuale, dar și raportul de investigare a testărilor, fapt ce a condus la o mai bună interpretare a datelor din punct de vedere statistic.

	S1 MC	S2 MM	S3 IC	S4 MC	S5 TI	S6 VC	S7 RA	S8 MG	S9 CE	S10 GM	S11 VM	S12 FM	S13 CA	S14 KM	S15 MI	S16 MD	S17 TG	S18 MAM	S19 FG	S20 BI	(+)	(-)	N
S1 MC		+				+			+			+					+	+		+	7	0	7
S2 MM				+			-	+		+			+		+		+			+	7	1	8
S3 IC	+						+					+					+		+		8	0	8
S4 MC		+	+				-	+	+				+			+		+		+	8	1	9
S5 TI	+			+		+						+					+				8	0	8
S6 VC		+							+							+	+		+		8	0	8
S7 RA				+				+					+				+	+		+	7	0	7
S8 MG		+			+					+	+	+					+				8	0	8
S9 CE			+			+									+		+	+		+	7	0	7
S10 GM	+			+				+	-				+				+		+		8	1	7
S11 VM		+	+						+						+		+	+			8	0	8
S12 FM	+						+			+							+		+		8	0	8
S13 CA					+			+		+					+	+	+				8	0	8
S14 KM		+			+		-					+								+	4	1	5
S15 MI				+							+					+	+	+			8	0	8
S16 MD	+				+			+									-	+	+	+	8	1	7
S17 TG		+	+		+		+			+			+		+	+				+	8	0	9
S18 MAM			+			+			+			+		+			+			+	7	0	7
S19 FG		+					+									+		+			4	0	4
S20 BI	+			+				+		+		+		+			+				7	0	7
(+)	8	8	8	8	8	4	4	7	8	8	8	8	4	4	8	8	15	8	8	9	123		
(-)	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0		8	
N	8	8	8	8	8	4	7	7	8	8	8	8	4	4	8	8	15	8	8	9			128

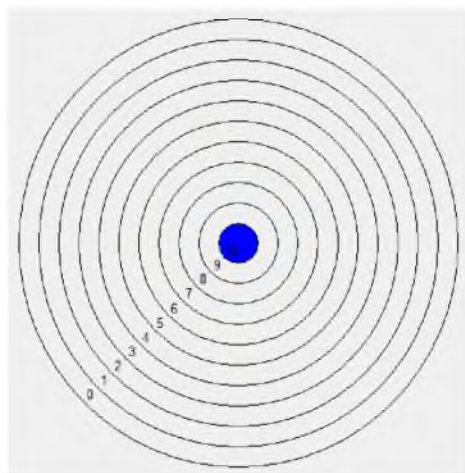
Fig.4. Matricea sociometrică- TF

Tabelul 2. Centralizator indici de grup TI și TF

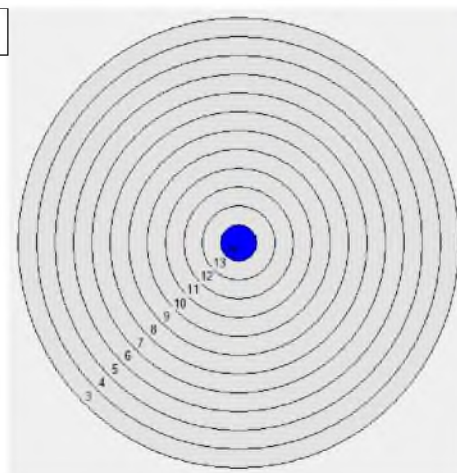
Denumire Indici de grup	Testare inițială		Testare finală	
	Atracții	Respingeri	Atracții	Respingeri
Densitate	0,142	0,0158	0,324	0,0132
Coeziune	0,0421	0,0421	0,221	0,221
Stabilitate	2,72	0,278	5,61	0,222
Intensitate	0,242	0,0316	0,426	0,0263

Din analiza centralizatorului indicilor de grup înregistrați la testarea inițială și cea finală (Tabelul 2), se remarcă o creștere mai pronunțată a indicilor stabilitate, intensitate și densitate în zona atracțiilor TF, precum și o regresie sensibilă, dar evidentă în zona respingerilor TF, ceea ce demonstrează că efectul socializării există în urma aplicării modelului de program în vederea

socializării femeii de vârstă a doua. Factorul coeziune, ce semnaleză prezența alegerilor reciproce dintre membrii grupului incluși în experimentul constatativ, s-a mărit de aproape 5,25 ori în cazul atracțiilor, ceea ce conferă o și mai strânsă legătură între membrii grupului. În cazul indicilor individuali, se distinge subiectul cu numărul 17, care, în urma alegerilor pozitive și negative ale TI și TF, a fost desemnat LIDER, fapt ce se poate demonstra și din Figurile 5 și 6.



S17 TG



S17 TG

Fig. 5. Gr. țintă – cele mai multe atracții-TI

Fig. 6. Gr. țintă – cele mai multe atracții-TF

În baza rezultatelor științifice obținute, se pot desprinde următoarele concluzii:

1. În procesul implementării programului psihopedagogic în care au fost folosite mijloacele specifice fitness-ului s-au stabilit îmbunătățiri semnificative ale parametrilor funcționali, în special ai masei corporale, prin scaderea substanțială a țesutului adipos de la un minim de 5,8 kg la un maxim de 25,1 kg, ajungându-se la o medie pe grup de 13,9 kg.

2. Referitor la procesul de socializare a femeilor de 35-45 ani, se constată o creștere mai pronunțată a indicilor stabilitate, intensitate și densitate în zona atracțiilor TF, precum și o regresie sensibilă, dar evidentă în zona respingerilor TF, ceea ce demonstrează că efectul socializării există în urma aplicării modelului de program în vederea socializării femeii de vârstă a doua.

Bibliografie:

1. Vlăsceanu L., Zamfir C. Dicționar de Sociologie. București: Babel, 1993. 243 p.
2. Giddens A. Sociologie. București: All, 2010. 997 p.
3. Voicu V. Introducere în științele sociale - Individ, colectivitate, societate pe <http://www.scribd.com/doc/22402016/introducere-în-științele-sociale>
4. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика Теория и методика проведения занятий. Москва: СпортАкадемПресс, 2002. 304 с.
5. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Теория и методика преподавания аэробики: Метод. Матер. Киев: УГУФВС, 1998. 33 с.

**PREVENIREA ATITUDINII GLOBALE A CORPULUI LA FEMEILE ADULTE PRIN
MIJLOACE SPECIFICE NATAȚIEI**

**GLOBAL ATTITUDES PREVENTION BODY IN ADULT FEMALES THROUGH
SPECIFIC MEANS SWIMMING**

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

Rezumat. În actuala literatură de specialitate sunt elaborate și propuse multiple forme și metode de aplicare a exercițiului fizic în general, dar o răspândire largă în prezent a obținut-o practicarea exercițiilor fizice în apă. Formele acestor exerciții sunt destul de variate și au o aplicabilitate extensivă, de la implementarea lor pentru obținerea unor deprinderi de acomodare cu apa până la tratamentul diferitelor deficiențe grave ale organismului. Scopul principal al programului de înot la femeile adulte este de a preveni atitudinea cifotică, scolioțică și lordotică prin mijloace specifice înotului.

Cuvinte-cheie: prevenire, atitudine, femei, înot.

Abstract. In the current literature are elaborated and proposed multiple forms and methods of physical exercise in general, but a currently widespread practice of physical exercises has in the water. The shapes of these exercises are quite varied and have a very extensive application trying to implement their skills to obtain accommodation with water to treat various serious deficiencies in the body. The main goal of the programme of swimming to adult women is to prevent cifotică, lombar sciotic attitude and specific means of swimming lordotică.

Keywords: forecasting, attitude, women, swimming.

Actualitatea temei. În societatea modernă și contemporană, apar tot mai multe forme, metode, mijloace noi de practicare a exercițiului fizic pentru persoane de diferite vârste. Sănătatea individului, dând senzația de disconfort sau, dimpotrivă, asigurând condiții optime de armonie biofizică a organismului, determină infiltrarea unei ordini fiziologice ce permite realizarea unor performanțe intelectuale, spirituale, profesionale – rezultate încununate cu succes în sferile de activitate în care aceasta acționează.

Sănătatea este una dintre valorile de cea mai mare însemnătate pentru individ și pentru orice societate. Ea a fost definită ca plenitudinea vieții, randamentul și expresia echilibrată a personalității sau bunăstarea fizică și mentală a omului [3, p.15-16].

Practicarea exercițiului fizic a avut o extindere foarte largă și eficientă în procesul dezvoltării fizice a corpului uman, al îmbunătățirii aptitudinilor motrice și psihomotrice, al prevenirii și corectării corpului la diferite categorii ale populației. În acest sens, este actuală elaborarea unui program de mijloace specifice natației în scopul prevenirii atitudinii globale a corpului la femeile adulte [4, p. 50-62].

Scopul cercetării îl reprezintă analiza influențelor mijloacelor specifice înotului asupra prevenirii atitudinii globale a corpului femeilor adulte în cadrul programului de înot.

Pentru realizarea acestui scop, s-au propus următoarele **obiective**:

1. Studiul literaturii de specialitate privind prevenirea atitudinii globale a corpului la femeile adulte prin mijloace specifice înotului.

2. Selectarea mijloacelor specifice înotului pentru programul de înot în prevenirea atitudinii globale la femeile adulte.

Material și metode. În vederea argumentării aplicării acestui program de înot, s-a dorit să se scoată în evidență cele mai eficiente exerciții de înot pentru prevenirea atitudinii globale a corpului femeilor adulte.

Atitudinea corectă a corpului este deosebit de importantă în asigurarea stabilității pozițiilor și a echilibrului corpului în condiții statice și dinamice variate. Exercițiile vor fi efectuate de subiecți în funcție de atitudinea corpului. Corpul trebuie să facă față în mișcare nu numai forțelor statice, ci și unor dinamice, de aceea echilibrarea corpului și coordonarea mișcărilor necesită acțiuni musculare complexe și perfect adaptate [1, 2].

În baza studiului literaturii de specialitate privind prevenirea atitudinii globale a corpului și a analizei mijloacelor specifice înotului, noi am elaborat un program specific care conține atât mijloace pe uscat, cât și în apă.

Programul pentru prevenirea atitudinii globale a corpului la femeile adulte cuprinde 4 etape: etapa I, 5-6 săptămâni de lucru, 2 lecții/săptămână; etapa a II-a, 5-6 săptămâni de lucru, 2-3 lecții/săptămână, volum total 150-200m; etapa a III-a, 5-6 săptămâni de lucru, 3 lecții/săptămână, volum total 250-700m; etapa a IV-a, 12-18 săptămâni de lucru, 3 lecții/ săptămână, volum total 600-800m.

Obiectivele programului de prevenire a atitudinii globale a corpului - etapa I:

1. Prezentarea materialelor despre înot pentru a forma în mod permanent calitatea de voință a femeilor de a practica exercițiul fizic în scop profilactic;
2. Conștientizarea funcției sanogenice care vizează o atitudine corectă a corpului, asigurând sănătatea organismului, în paralel cu dezvoltarea sentimentului de bucurie și încredere în forțele proprii;
3. Menținerea funcționalității globale normale a corpului prin exerciții fizice pe uscat, la marginea bazinului și în apă mică.

Tabelul 1. Program de prevenire pentru atitudinea globală a corpului - etapa I

Exerciții efectuate pe uscat și specifice în apă mică	
Exerciții pregătitoare	-exerciții statice și dinamice pentru atitudinile globale ale corpului
	- mers cu diferite variante
	- exerciții de dezvoltare a sistemului respirator
	-exerciții la marginea bazinului de înot
Exerciții pentru pregătirea fizică pe uscat	- exerciții în apă mică
	- la scară fixă
	- pe bancă
	- la marginea bazinului
	- în apă mică (la marginea „sparge val”, la scara bazinului)
Jocuri dinamice în apă	
Proceduri de călire	Duș cald-rece, moderat

Obiectivele programului de prevenire a atitudinii globale a corpului - etapa a II-a:

1. Imitarea unor elemente tehnice de înot pe uscat;
2. Învățarea și perfecționarea pe teme a procedeeleor de înot;
3. Învățarea și perfecționarea procedeeleor tehnice de înot privind recuperarea atitudinii globale a corpului (cifoză, scolioză, lordoză etc.).

Tabelul 2. Program de prevenire pentru atitudinea globală a corpului - etapa II-a

Exerciții efectuate pe uscat și specifice în apă	
pluta pe piept și pe spate	- cu pluta - cu ajutorul instructorului
alunecare pe piept și pe spate	- cu pluta - cu ajutor - din împingere de la perete
exerciții pentru învățarea și perfecționarea mișcării de picioare (craul, spate, bras și fluture)	- din așezat imitare - pe banca de înot - la marginea bazinului - la marginea „sparge val” - cu pluta
exerciții pentru învățarea și perfecționarea mișcării de brațe (craul, spate, bras și fluture)	- din stând-imitarea mișcării de brațe craul - pe banca de înot - la marginea bazinului - la marginra „sparge val” - cu pluta - cu ajutorul instructorului
exerciții pentru învățarea și perfecționarea coordonării brațelor și a picioarelor cu respirația (craul, spate, bras și fluture)	- pe banca de înot - la marginea „sparge val” - cu pluta
exerciții pentru învățarea și perfecționarea procedeeleor de înot	- exerciții pentru mișcările de picioare pe distanțe scurte și medii - exerciții pentru mișcările de picioare cu introducerea exercițiilor de respirație - exerciții pentru mișcările de brațe - exerciții pentru coordonarea mișcării de brațe cu respirația - exerciții pentru coordonarea mișcărilor unui procedeu ales cu respirația - înot pe distanța de 10-25m
Repetări pe distanța de 25-50m în procedeul preferat privind recuperarea atitudinii globale a corpului	

Obiectivele programului de prevenire a atitudinii globale a corpului - etapa a III-a:

1. Perfecționarea tehnicii procedeeleor privind recuperarea atitudinii globale a corpului (cifoză, scolioză, lordoză și atitudini deficiente ale corpului în mișcare și corectarea lor);
2. Îmbunătățirea condiției fizice (subiecții să poată înota distanțe cât mai lungi relaxați și fără oprire);
3. Dezvoltarea aptitudinilor coordinative, viteza, rezistența, forța.

Tabelul 3. Program de prevenire pentru atitudinea globală a corpului - etapa III-a

Mijloace specifice înotului	
Exerciții de înot în diferite procedee (craul, spate, bras)	
Exerciții de coordonare (brațe-picioare-respirație) în diferite procedee	
Exerciții pe distanțe	scurte (15-20m)
	medii (50-200m)
	lungi (100-700m)
Exerciții pentru forță	- practicarea unui sport complementar (schi, patinaj, jocuri sportive)
	- variante ale procedeeului fluture
	- mișcări de brațe și picioare pentru fiecare procedeu în parte
Exerciții pentru viteză	exerciții de sprinturi făcute sub diferite forme pe distanțe scurte
Exerciții pentru rezistență	- practicarea unor sporturi complementare (jogging, dans etc.)
	- înot într-un procedeu pe distanțe de la 50m până la 700m
Repetări pe distanța 100-400m în procedeu preferat	

Obiectivele programului de prevenire a atitudinii globale a corpului - etapa a IV-a:

1. Perfecționarea procedeelelor de înot;
2. Parcurgerea unor distanțe cât mai lungi, relaxat și fără oprire;
3. Prevenirea instalării unor atitudini și deficiențe fizice, care sunt favorizate de specificul activității femeilor.

Tabelul 4. Program de prevenire pentru atitudinea globală a corpului - etapa IV-a

Mijloace specifice de înot pentru prevenirea atitudinii globale a corpului	
Exerciții de înot pentru atitudinea cifotică	<ul style="list-style-type: none"> - picioare craul cu mâinile la spate - picioare craul, cu brațele întinse înainte cu mâinile sprijinite pe o minge, plută - picioare spate cu mâinile la ceafă - înot alunecare craul cu pluta - înot spate - înot spate cu vâsliri simultan simetrice
Exerciții de înot pentru atitudinea scolioțică	<ul style="list-style-type: none"> - picioare craul, cu brațul drept sprijinit pe plută și brațul stâng îndoit la spate - picioare bras sau spate, cu brațele în aceeași poziție - înot spate
Exerciții de înot pentru atitudinea lordotică	<ul style="list-style-type: none"> - picioare spate cu un obiect plutitor ținut pe abdomen - picioare spate, îndoind genunchii - înot fluture
Exerciții pe distanțe medii și lungi într-un procedeu ales de la 100 până la 800 m	

În urma observațiilor efectuate, pentru a avea efectul scontat, femeile cu atitudini globale ale corpului trebuie să însușească și să-și perfecționeze permanent elementele tehnice de înot, precum și procedeele de înot.

Pentru aprecierea pregătirii specifice în apă s-a utilizat măsurarea unor indicatori. Numărul subiecților testați au fost 20 de femei cu vârsta cuprinsă între 31-40 de ani din Județul Suceava.

În Tabelul 5 sunt reflectate mediile obținute la fiecare probă de către grupa studiată.

Tabelul 5. Analiza nivelului pregătirii specifice a subiecților în urma implementării programului de înot

Nr. crt.	PARAMETRII	CARACTERISTICI STATISTICE		Semnificația statistică	
		TEST ÎNIȚIAL (n=20 subiecți)	TEST FINAL (n=20 subiecți)	t	p
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$		
1.	Pluta pe piept (m)	16,23±2,16	21,42±2,51	5,20	<0,001
2.	Pluta pe spate (m)	14,11±2,51	21,19±2,20	7,72	<0,001
3.	Dopul (m)	14,79±2,07	19,66±2,71	4,90	<0,001
4.	Steluța (m)	16,37±1,92	27,95±1,83	15,68	<0,001
5.	Alunecare cu împingere de la perete (m)	5,05±1,26	9,35±1,05	9,40	<0,001
6.	Alunecare cu mișcări de picioare spate-15m (sec)	24,53±1,83	21,40±1,58	4,66	<0,001
7.	25m procedeu spate (sec)	45,04±1,16	41,66±1,18	7,47	<0,001
Notă: n=20, f=20 P-0,05; 0,01; 0,001 t-2,086; 2,845; 3,850					

Grupa experiment înregistrează un progres semnificativ la toate cele șapte probe ce fac parte din pregătirea specifică înotului. Aceste rezultate semnificative obținute se datorează includerii în programul de înot atât a mijloacelor pe uscat, cât și în apă.

Concluzii

1. În rezultat al cercetării teoretico-metodologice privind abordarea prevenirii atitudinii globale a corpului la femeile adulte, se poate constata că metodologia organizării și desfășurării acestui proces este în continuă perfecționare. În același timp, trebuie să menționăm că femeile desfășoară o activitate motrice redusă, au o pregătire fizică și psihică necorespunzătoare, persistă multiple forme de sedentarism și atitudini globale ale corpului.

2. Au fost evidențiate diferențe semnificative între testările inițială și finală a femeilor cuprinse în programul de înot, la parametrii: alunecare cu împingere de la perete ($t=9,40$; $P<0,001$); alunecare cu mișcări de picioare spate-15m ($t=4,66$; $P<0,001$); 25m procedeu spate ($t=7,47$; $P<0,001$).

3. Asigurarea unei relații optime între mijloacele înotului, numărul de repetări densitatea, intensitatea și volumul pe fiecare lecție de înot scoate în evidență fortificarea și prevenirea unor atitudini globale ale corpului la femeile adulte, dar și rezultate semnificative obținute la testări.

Bibliografie:

1. Bălan V. Ghid metodologic pentru corectarea deficiențelor fizice prin înot. București: Editura Didactică și Pedagogică RA, 2007, p. 9-43.
2. Cirlă L. Înotul-mijloc asociat al kinetoterapiei. București: Editura Caritas, 1997, p. 59-67.
3. Cristea E. Terapia prin mișcare la vârsta a III-a. București: Editura Medicală, 1990, p. 15-16.
4. Țifrea C. Jogging, sănătate, rezistență, frumusețe. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2008, p. 50-62.

ОБЗОР УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА

REVIEW THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY EUROPEAN UNION

*Ткаченко Анна, кандидат биологических наук, преподаватель
Трегубов Владимир, преподаватель
Галашко Максим, аспирант, преподаватель,
Харьковский национальный медицинский университет, Украина*

Аннотация. В статье приведены результаты опроса населения Евросоюза об уровне физической активности, опирающиеся на мониторинговое исследование «Евробарометр». Опрос населения об уровне физической активности проводился с помощью анкеты IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). В странах Европейского союза (ЕС) уровень физической активности недостаточный для поддержания и улучшения состояния здоровья по меньшей мере у двух третей взрослого населения.

Ключевые слова: физическая активность, гиподинамия, норма, население, Евросоюз.

Abstract. The article presents the results of a survey of the population of the European Union on the level of physical activity, based on the monitoring study "Eurobarometer". Survey of the population of the level of physical activity was conducted through a questionnaire IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). In the European Union (EU) level of physical activity is insufficient to maintain and improve the health of at least two-thirds of the adult population.

Keywords: physical activity, physical inactivity, the norm, population, the European Union.

Введение. По данным ВОЗ, 60-85% мирового населения, в развитых и развивающихся странах, имеет малоподвижный образ жизни [5, 13, 14]. В настоящее время проблема дефицита физической активности (ФА) населения является одной из наиболее актуальных во всём мире. Её появление обусловлено невиданными успехами во многих областях науки и сферах производства материальных благ. Успехи научно-технического прогресса сделали комфортными труд и быт современных людей, дали возможность быстрого перемещения на большие расстояния и защиту от природных стихийных явлений. Вместе с тем, вновь появившиеся «блага цивилизации» стали причиной того, что у большинства наших современников не удовлетворяется естественная генетически заложенная потребность в движении. ФА необходима для нормальной деятельности практически всех органов и систем организма, поскольку изначально филогенетически все они возникли именно для обслуживания двигательной деятельности как залога выживаемости вида.

В ряде мониторинговых исследований показано, что низкий уровень физической активности является основной причиной развития неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, некоторые виды рака, ожирение, диабет, остеопороз и летальных случаев, связанных с ними. В США близко 250 000 смертельных случаев ежегодно обусловленные малоподвижным образом жизни (по данным American Heart Association) [6, 7, 10], а в странах Европейского союза (ЕС) уровень физической активности недостаточный для поддержания и улучшения состояния здоровья по меньшей мере у двух

третьей взрослого населения (по результатам мониторингового исследования “Евробарометр”) [12].

Физическая активность положительно влияет на качество жизни лиц с хроническими заболеваниями, улучшая психическое самочувствие [11, 15]. Физические упражнения умеренной мощности являются эффективным средством лечения депрессий и тревожностей [1]. Физическая работа средней мощности, продолжительностью по меньшей мере 30 минут улучшает все показатели качества жизни [2].

В связи с вышесказанным является актуальным мониторинг уровня физической активности населения и оценка его достаточности.

Методология и организация исследования.

Для оценки уровня физической активности в данной статье использовались результаты европейского опроса об уровне физической активности, приведенные в документе «Eurobarometer» [12], опирающемся на Международный опросник по физической активности IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) [3, 4]. Результаты этого документа согласуются с отчетом Высшего совета по общественному здоровью Франции за 2006-2007 годы [8, 9].

Показатели, отражающие физическую активность населения представлены в форме следующей градации:

- люди, имеющие «высокий уровень физической активности»;
- люди, ведущие сидячий (пассивный) образ жизни (гиподинамия);
- люди, осуществляющие регулярные физические упражнения в виде ходьбы;
- время, проведенное сидя

Международный вопросник IPAQ, используемый в «Eurobarometer» предоставляет полное описание физической активности путем сбора информации о частоте (количество дней) и продолжительности физически активной деятельности различной интенсивности. Информация о частоте, продолжительности и интенсивности физических нагрузок используется для классификации людей на категории физической активности: уровни «низкий», «умеренный» или «высокий» [4].

Обработка данных предусматривала вычисление уровня энергопотребления во время физической работы, то есть величины MET (metabolic equivalent of task). 1 MET – это использование 3,5 мл O₂ на 1 кг веса за 1 мин, что аналогично использованию 1 ккал на 1 кг за 1 ч. MET метаболический эквивалент, который выражает отношение между потреблением энергии в процессе физической активности и потреблением энергии в покое. Значение 3,3 MET соответствует «низкому», 4,0 MET – «среднему» и 8,0 MET – «высокому» уровням физической активности, соответственно. Конечные результаты подавали в MET*мин/неделю.

За «высокий» уровень физической активности принимался уровень, отвечающий одному из двух следующих критериев:

- три или более дней в неделю интенсивной деятельности с энергетическими тратами 1500 MET*мин/неделю;
- семь или более дней в неделю физической активности с комбинацией ходьбы, умеренной или интенсивной деятельности, с энергетическими тратами не менее 3000 MET*мин/неделю.

За «умеренный» уровень физической активности принимался уровень, отвечающий одному из трех следующих критериев:

- три или более дней в неделю энергичной физической деятельности, по крайней мере 20 минут в день;
- пять или более дней в неделю умеренной физической активности или ходьбы в течение по крайней мере 30 минут в день;
- пять или более дней в неделю физической активности с комбинацией ходьбы от умеренной до интенсивной деятельности с энергетическими тратами не менее 600 MET*мин/неделю.

Результаты исследования и их обсуждение

Оценка уровня физической активности может быть основана на объективных физических измерениях (акселерометрия, учет суточных энергозатрат и т.д.), но их стоимость и ограничения в использовании приводят к тому, что наиболее распространенным способом остается анкетирование. В Европе вопросы об уровне двигательной активности внесены в общеевропейские опросы по переписи населения.

По результатам приведенных выше документов, в среднем по Европейскому союзу 31% популяции европейцев имели высокий уровень физической активности по результатам анкетирования 2002 года (Рисунок 1) [9]. Наиболее низкий процент лиц с высокой физической активностью отмечен в Швеции – 23% (в среднем среди мужчины и женщины), наиболее высокий – в Нидерландах (в среднем 44%).

Во всех странах Евросоюза процент мужчин с высоким уровнем физической активности больше, чем женщин. Наибольшую физическую активность наблюдаем у мужчин Нидерландов, Германии и Люксембурга. Наиболее низкий процент лиц с высокой физической активностью среди женщин отмечен во Франции (20%), Швеции (18%) и Испании (17%).

При анализе показателей, отражающих величину физической активности, отметили, что их величина наиболее сильно зависит от возраста. И несмотря на то, что снижение уровня физической активности с возрастом является естественной закономерностью, всегда такой процесс «пущенный на самотек» без коррекции имеет негативные результаты.

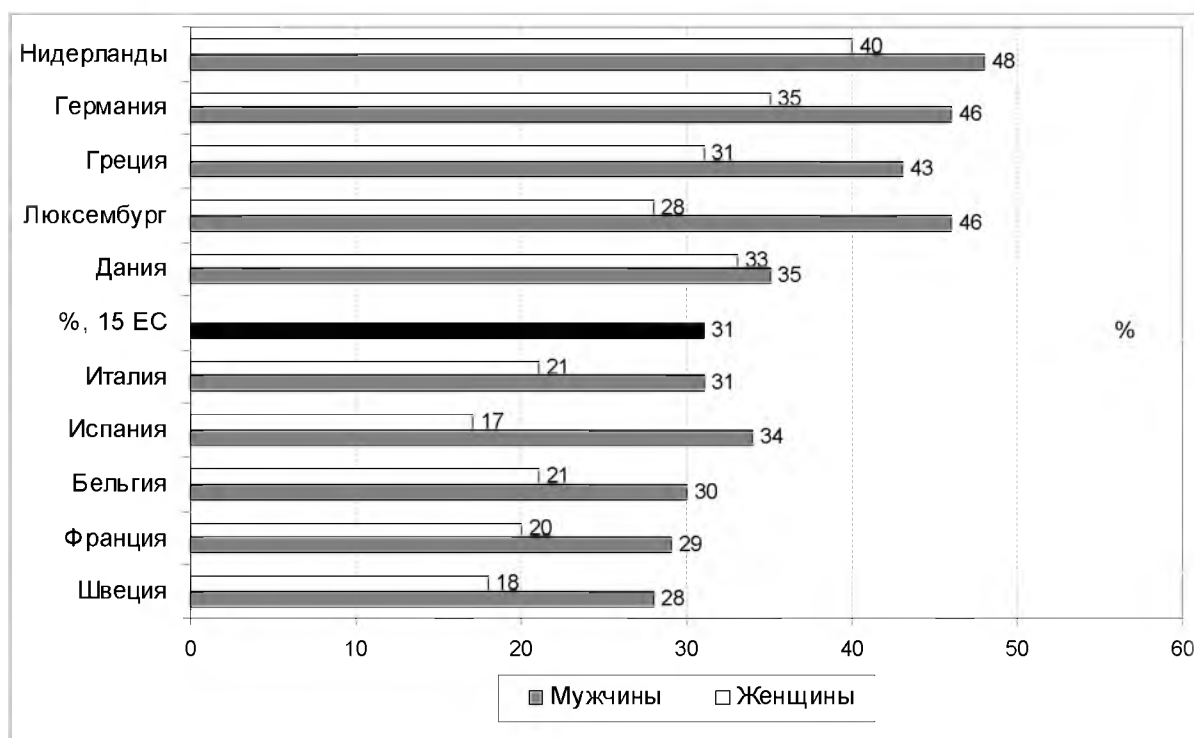


Рис. 1. Процентное соотношение европейцев, имеющих высокий уровень физической активности среди стран Евросоюза (мужчины и женщины)

Примечание. %, 15 ЕС – среднее значение по Евросоюзу: 15 стран (мужчины и женщины)

Ниже приведены результаты анкетирования жителей Евросоюза по опроснику IPAQ без расчета процента лиц имеющих недостаточный уровень физической активности [12]. При оценке времени (количество дней), затраченного на физическую активность высокой интенсивности (8 и более MET, более 10 минут) за последнюю неделю в зависимости от возраста отметили следующее (Рисунок 2). В течение последней недели не имели физической активности высокой интенсивности 43% молодежи в возрасте 15–25 лет, 50% взрослого населения в возрасте 26–44 лет, 60% взрослого населения в возрасте 45–64 года и 80% пожилых людей 65 лет и старше.

Около 10% населения Европы в возрасте 15–25 и 26–44 лет имели физическую активность высокой интенсивности от 1 до 3 дней в неделю. После 45 лет этот уровень снижается с 8 до 3%. В среднем 5% Европейцев в возрасте 15-44 лет и 2% Европейцев в возрасте 65 лет и старше имеют физическую активность высокой интенсивности 4–7 дней.

При уточнении времени, которое Европейцы потратили на физическую активность высокой интенсивности за последнюю неделю результаты оказались следующими (Рисунок 3). Большинство опрошиваемых уделяют физической активности высокой интенсивности от 31 до 60 минут в неделю (около 15-18% опрошенных). В то же время, согласно «Глобальным рекомендациям по физической активности для здоровья ВОЗ», 2010 г. для сохранения здоровья необходимо уделять физической активности высокой интенсивности минимум 75

минут в неделю или 150 минут в неделю – физической активности умеренной интенсивности [13].

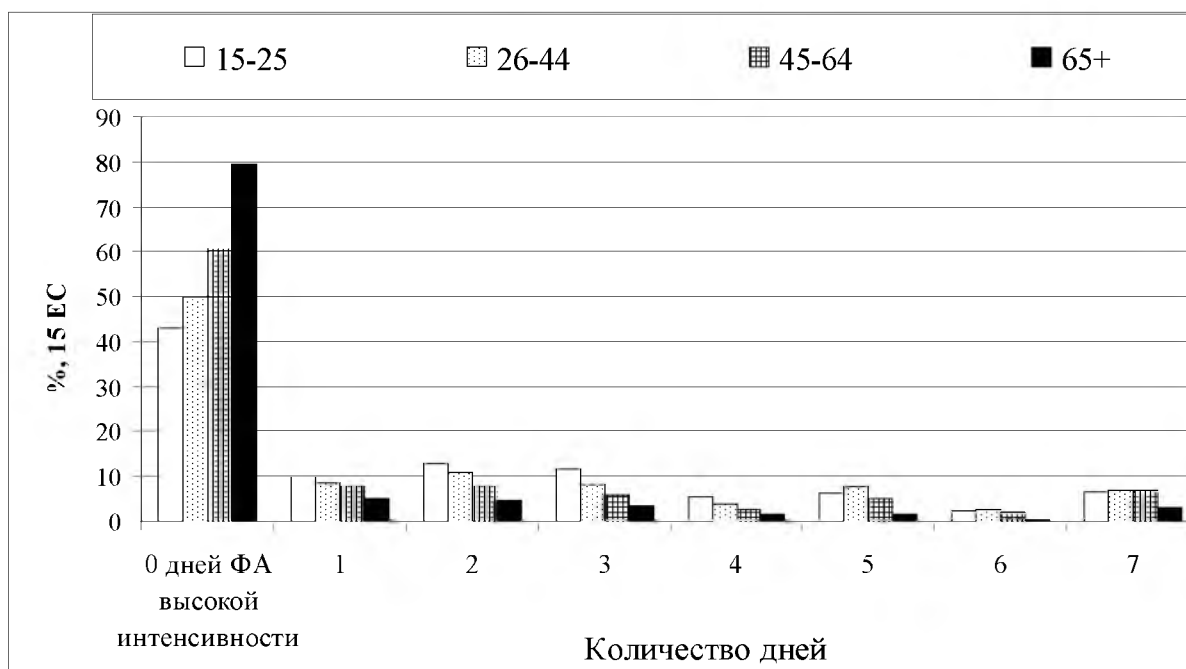


Рис. 2. Количество дней, затраченное на физическую активность высокой интенсивности (8 и более MET, более 10 минут) за последнюю неделю в зависимости от возраста
Примечание. %, 15 ЕС – среднее значение по Евросоюзу: 15 стран, ФА – физическая активность

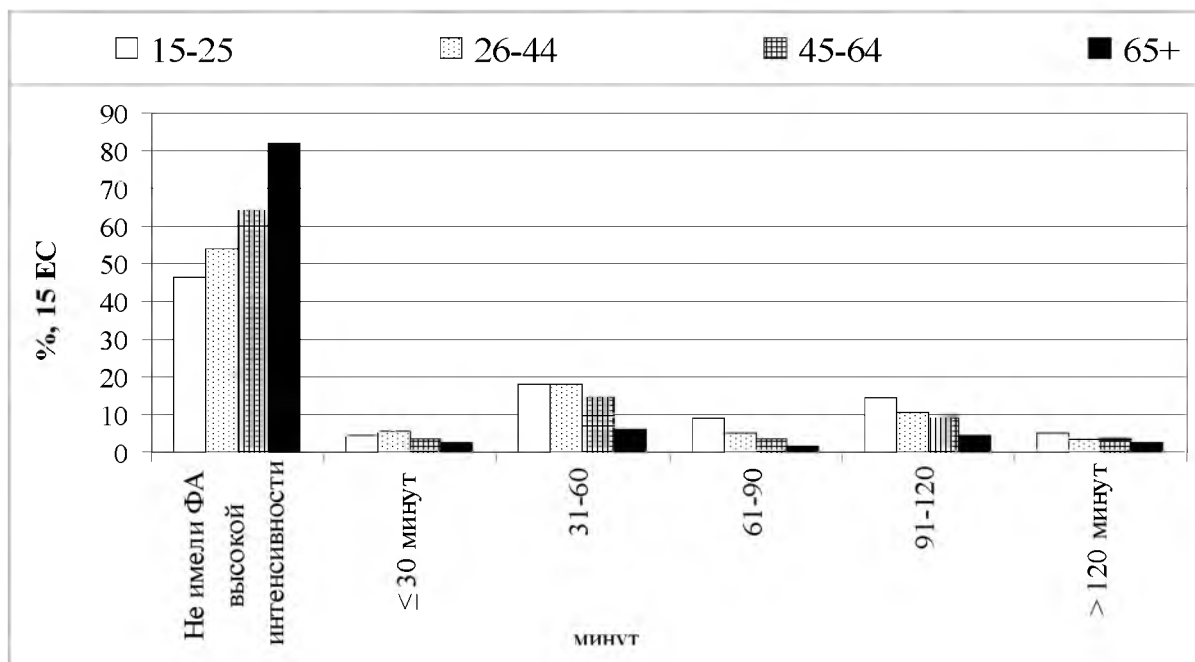


Рис. 3. Время, затраченное на физическую активность высокой интенсивности (8 и более MET, более 10 минут) за последнюю неделю в зависимости от возраста
Примечание. %, 15 ЕС – среднее значение по Евросоюзу: 15 стран, ФА – физическая активность

При оценке времени (количество дней), затраченного на физическую активность умеренной интенсивности (4–7 MET, более 10 минут) за последнюю неделю в зависимости от возраста отметили следующее (Рисунок 4). В течение последней недели не имели физической активности высокой интенсивности 33% молодежи в возрасте 15–25 лет, 37% взрослого населения в возрасте 26–44 лет, 40% взрослого населения в возрасте 45–64 года и 56% пожилых людей 65 лет и старше.

При уточнении времени, которое жители Евросоюза потратили на физическую активность умеренной интенсивности за последнюю неделю результаты оказались следующими (Рисунок 5). Большинство из опрошенных, имевших физическую активность умеренной интенсивности, уделяли ей от 31 до 60 минут в неделю. Умеренную физическую активность на уровне более 2 часов в неделю (при рекомендуемой ВОЗ около 2,5 часов в неделю) имели 13% популяции жителей Евросоюза.

Приведенные выше данные свидетельствуют о том, что большинство Европейцев не соблюдают рекомендуемые ВОЗ нормы по уровню физической активности для здоровья.

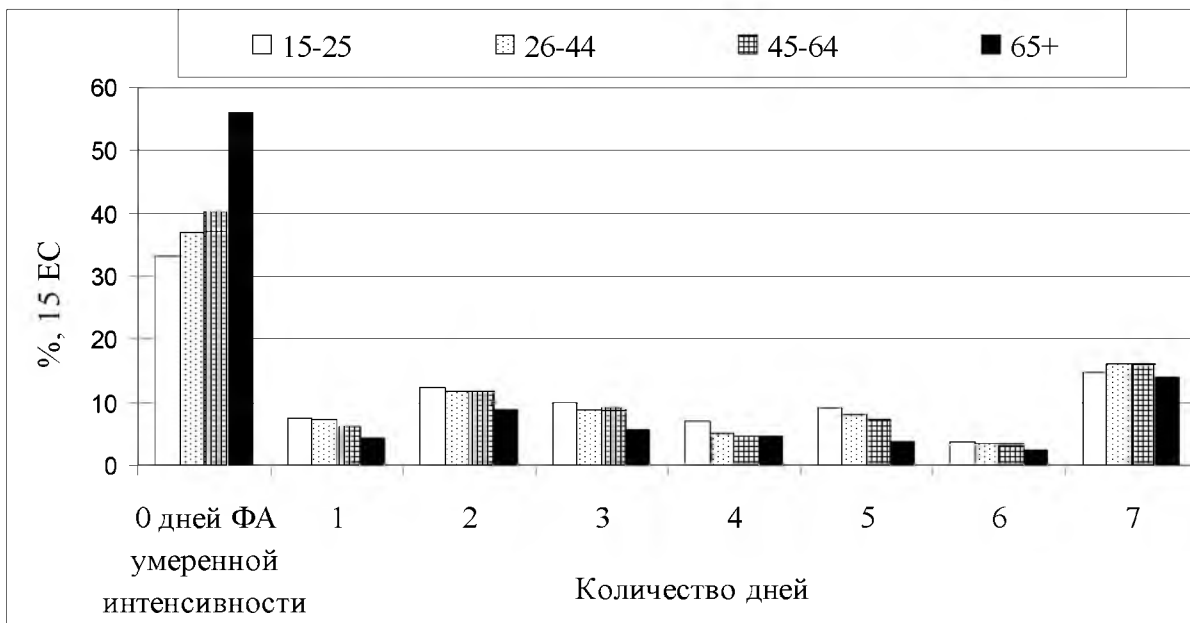


Рис. 4. Количество дней, затраченное на физическую активность умеренной интенсивности (4–7 MET, более 10 минут) за последнюю неделю в зависимости от возраста
 Примечание. %, 15 ЕС – среднее значение по Евросоюзу: 15 стран, ФА – физическая активность

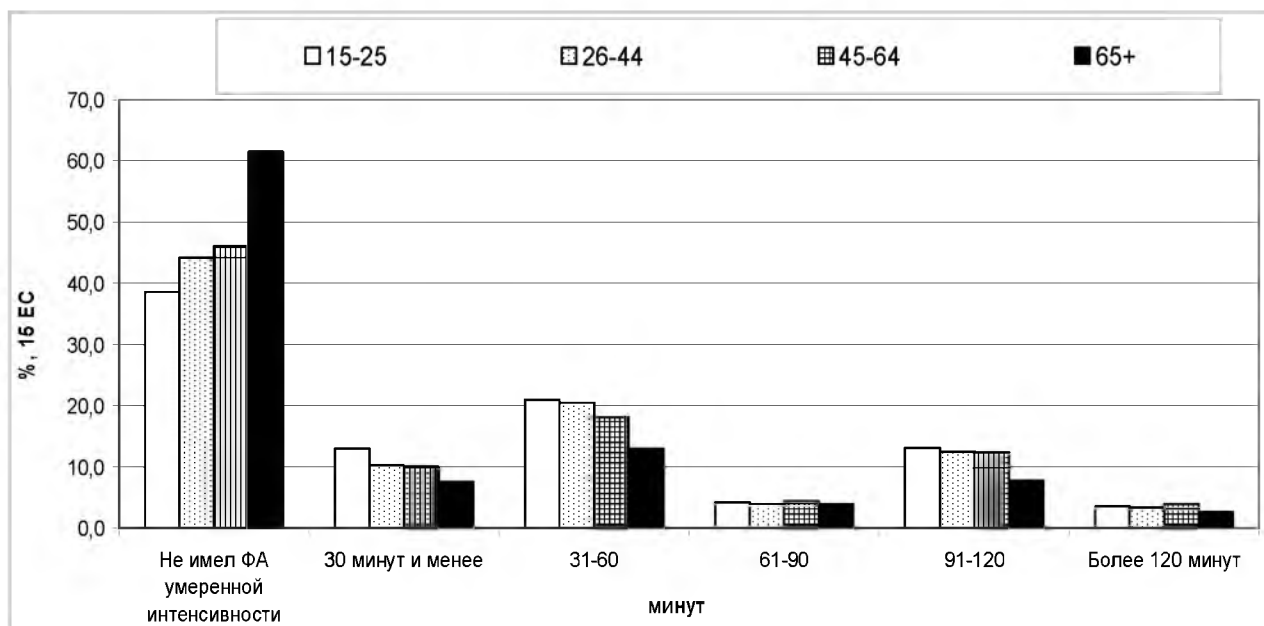


Рис. 5. Время, затраченное на физическую активность умеренной интенсивности (4–7 MET, более 10 минут) за последнюю неделю в зависимости от возраста
 Примечание. %, 15 ЕС – среднее значение по Евросоюзу: 15 стран, ФА – физическая активность

Среди стран Евросоюза Франция является лидером по количеству лиц, ведущих пассивный образ жизни, т.е. отличающихся гипокинетичным образом жизни (43% популяции французов). Самый низкий процент лиц, ведущих пассивный образ жизни, в Нидерландах – 19%. В основном, существует общее правило, согласно которому процент граждан, имеющий пассивный образ жизни обратно пропорционален проценту лиц, имеющих высокий уровень физической активности. Исключение – Греция, в которой процент лиц с высоким и низким уровнем активности одинаков. Во всех странах, за исключением Дании и Германии, пассивный образ жизни более распространен у женщин, чем у мужчин. Разница между мужчинами и женщинами в большинстве стран невелика (менее 5 процентов), только в Бельгии и Люксембурге разница в распространенности пассивного образа жизни между мужчинами и женщинами составляет более 10%.

Рассматривая такой вид физической активности как регулярные пешие прогулки (по крайней мере, 5 дней в неделю в течение 30 минут), необходимо сказать, что лидером в данном виде физической активности является Испания. В Испании «регулярно ходят» более половины населения (51%). Далее следуют Дания, Финляндия, Германия и Ирландия, где от 40 до 48% населения выполняют регулярные пешие прогулки. Семь стран Евросоюза (Греция, Португалия, Нидерланды и др.), в которых наблюдаются наиболее высокий процент лиц, имеющих высокий уровень физической активности, находятся на нижних ступенях в списке стран, граждане которых занимаются регулярной ходьбой. Бельгия имеет самые низкие показатели распространенности регулярной ходьбы (25%). В шести странах

Евросоюза женщины практикуют регулярную ходьбу чаще, чем мужчины. Наибольшие различия среди мужчин и женщин наблюдали в Финляндии (49% женщин против 36% мужчин) и Люксембурге (31% женщин против 41% мужчины). Во Франции, доля мужчин и женщин, практикующих регулярную ходьбу, одинакова (30% женщин против 31% мужчин).

Возвращаясь к средним значениям по Евросоюзу, рассмотрим такой показатель, как время, проведенное в сидячем положении в обычный день (Рисунок 6). Сюда относится время, проведенное за письменным столом, в гостях у друзей, чтение, учеба или просмотр телевизора?

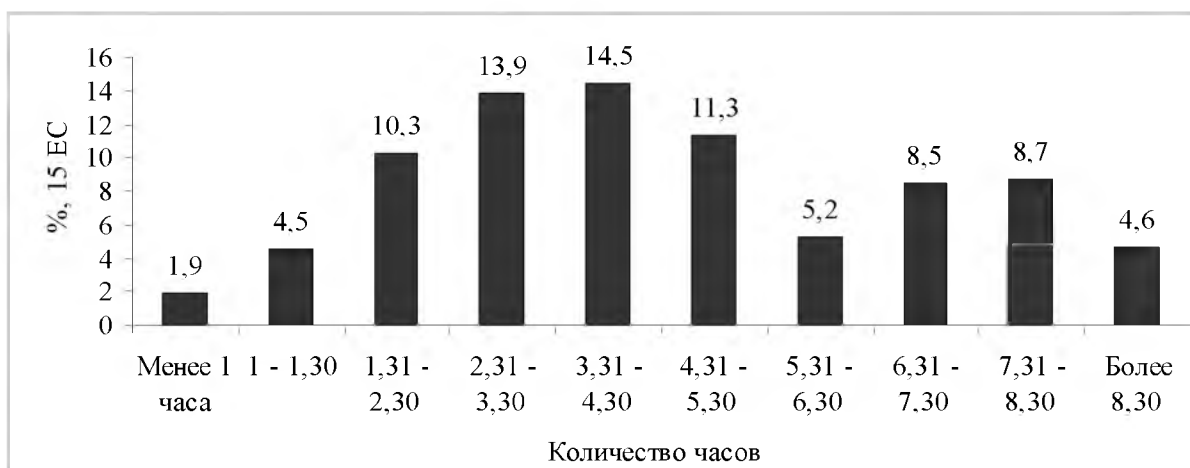


Рис. 6. Время, проведенное сидя в обычный день

Примечание. %, 15 ЕС – среднее значение по Евросоюзу: 15 стран

При уточнении зависимости времени, проведенного сидя от возраста имеем следующую диаграмму (Рисунок 7).

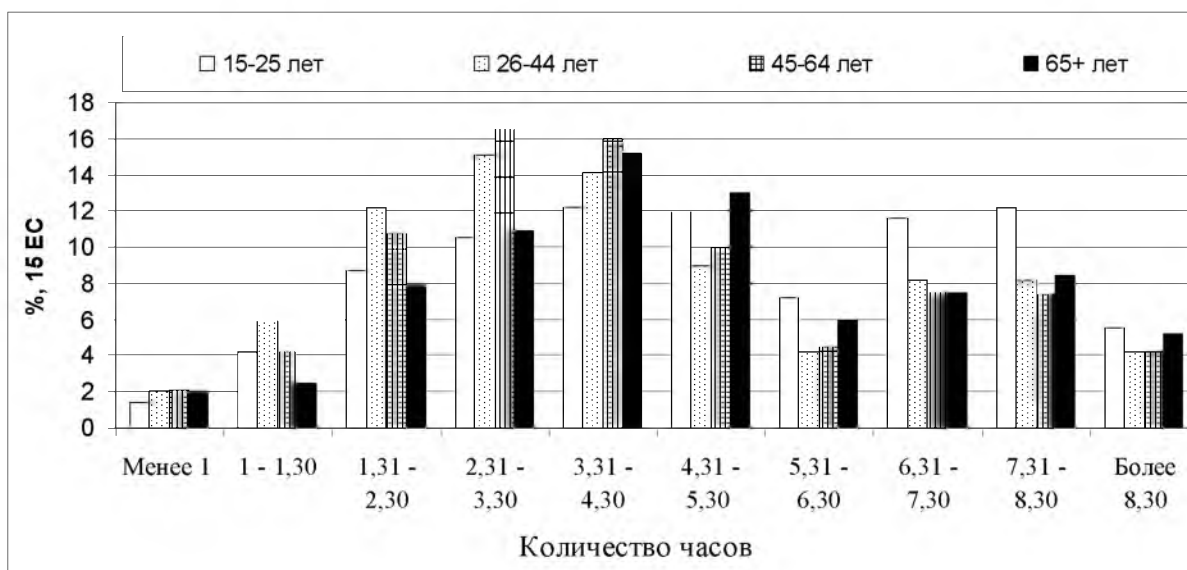


Рис. 7. Время, проведенное в сидячем положении в обычный день в зависимости от возраста

Примечание. %, 15 ЕС – среднее значение по Евросоюзу: 15 стран

При учете времени, проведенное сидя (более 6 часов в день), необходимо отметить, что здесь лидером является Дания – 56% респондентов, в то время как минимальный показатель в Португалии – 24% респондентов. Среди стран, в которых отмечен большой процент лиц, имеющих высокую физическую активность (Нидерланды, Германия, Греция, Люксембург, Дания, Португалия, Финляндия) также наблюдали высокие уровни лиц, сидящих более 6 часов в день. Португалия и Греция имеют самые низкие проценты респондентов, ответивших, что они проводят более 6 часов в день сидя (соответственно 24% и 37%).

Только в трех странах (Австрия, Дания и Великобритания) женщины проводят больше времени сидя, чем мужчины. Различия между мужчинами и женщинами по распространенности сидячего образа жизни незначительны в большинстве стран за исключением Нидерландов, где мужчины проводят сидя больше времени, чем женщин (42% женщин против 55% мужчин) и Франции (29% против 39%, в среднем 34%).

Заключение

Крупномасштабные исследования, проведенные европейскими учеными позволили сделать следующие выводы:

1. Уровень физической активности изменяется в зависимости от пола, возраста, места жительства и других факторов. В опросах, проведенных европейскими исследователями отмечено, что высокий уровень физической активности среди мужчин встречается в 1,6 раз чаще, чем среди женщин. В то же время больший процент мужчин проводит сидя более 6 часов в день.

2. С возрастом, уровень физической активности снижается.

3. Большинство жителей Евросоюза не придерживаются норм физической активности, рекомендованных ВОЗ, что указывает на необходимость увеличения профилактической работы на уровне государства в направлении образования населения в области физической культуры.

Литература:

1. Asztalos M., I. de Bourdeaudhuij, Cardon G. (2010), The relationship between physical activity and mental health varies across activity intensity levels and dimensions of mental health among women and men, *Public. Health Nutr.*, No 8 (13), pp. 1207–1214.

2. Boini A., Bertrais S., Tessier S. [et al.] (2005), Leisure-time physical activity and health-related quality of life, *Preventative Medicine*, V. 41, pp. 562–569.

3. Global Physical Activity Questionnaire (2014) Analysis Guide Surveillance and Population-Based Prevention / Prevention of Noncommunicable Diseases Department, Switzerland, Geneva: World Health Organization, 23 p, available at: http://www.who.int/chp/steps/resources/GPAQ_Analysis_Guide.pdf (accessed 2 February 2015)

4. Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (2005), Short and Long Forms, available at: <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf> (accessed 2 February 2015)

5. Hansen B.H., Kolle E., Dyrstad S.M. (2012), Accelerometer-determined physical activity in adults and older people, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, No 2 (44), pp. 266–272.

6. Hayes M., Chustek M., Heshka S. [et al.] (2005), Low physical activity levels of modern Homo sapiens among free-ranging mammals, *Int. J. Obes.*, No 1 (29), pp. 151–156.



7. Healy G. N., Clark B. K., Winkler E. A. (2011), Measurement of adults' sedentary time in population – based studies, *Am. J. Prev. Med.*, No 2 (41), pp. 216–227.
8. L'état de santé de la population en France. Drees, Suivi des objectifs annexés à la loi de santé publique. Sous la direction de Sandrine Danet, Rapport 2011, pp. 150–153, disponible à: http://www.drees.sante.gouv.fr/01-l-etat-de-sante-de-la-population-en-france-rapport-2011_9985.html (accessed 2 February 2015)
9. La santé en France et en Europe: convergences et contrastes (2012), Roger Salamon (Ed.), Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé, Haut Conseil de la santé publique, 266 p., disponible à: <http://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=268> (accessed 2 February 2015)
10. Matthews Charles E., Chen Kong Y., Freedson Patty S. (2008), Amount of time spent in sedentary behaviors in the United States, 2003–2004, *Am. J. Epidemiol.*, No 7 (167), pp. 875–881.
11. Netz Y., Wu M. J., Becker B. J., Tenenbaum G. (2005), Physical activity and psychological well-being in advanced age : a meta-analysis of intervention studies, *Psychology of Aging*, V. 20, pp. 272–284.
12. Sjostrom M., Oja P., Hagstromer M., Smith B. J., Bauman A., (2010). Health-enhancing physical activity across European Union countries : the Eurobarometer study, Special Eurobarometer wave 58.2 physical activity, available at: http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_183_6_en.pdf (accessed 2 February 2015)
13. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data (2010), Global recommendations on physical activity for health, Geneva, 58 p, available at: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf (accessed 2 February 2015)
14. Горелов А.А., Лях В.И., Румба О.Г. (2010), К вопросу о необходимости разработки системных механизмов обеспечения студенческой молодёжи оптимальными двигательными режимами, *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*, № 9 (67), С. 29–34.
15. Павлова Ю.О. (2012), Якість життя та фізична активність як показники здоров'язбережної компетенції педагогів, *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, №3, С. 85–90.





TEZE DE DOCTOR SUSȚINUTE ÎN CADRUL CONSILIULUI ȘTIINȚIFIC SPECIALIZAT AL USEFS PE PARCURSUL ANULUI 2014

Pe parcursul anului 2014, în cadrul Consiliului Științific Specializat al USEFS, au fost susținute disertații/teze de doctor pentru obținerea gradului științific de doctor în științe pedagogice la specialitatea 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație.

Conținutul integral al tezelor de doctor și al autoreferatelor poate fi consultat la Biblioteca USEFS, la Biblioteca Națională a RM și pe site-ul CNAA www.cnaa.md.

METODOLOGIA PREGĂTIRII PROFESIONALE A ANTRENORILOR-MANAGERI ÎN CADRUL FACULTĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Doctorand – Albină Constantin

Conducător științific – Triboi Vasile, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Structura tezei: introducere; 3 capitole; concluzii și recomandări practico-metodice; bibliografie - 316 titluri; 18 anexe; 113 pagini de bază, 20 figuri; 36 tabele. Rezultatele sunt publicate în 9 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: antrenor, antrenament, calitate, competitivitate, manager, management, pregătire profesională, profesiogramă.

Domeniul de studiu: pedagogie.

Scopul cercetării: necesitatea realizării unei noi strategii în abordarea pregătirii profesionale, în baza datelor concrete ale suportului teoretic și metodologic privind competențele manageriale și de specialitate stricte și necesare integrării sociale și dezvoltării unei activități încununată de succes.

Obiectivele cercetării: 1. Analiza literaturii științifico-metodice privind pregătirea profesională a specialiștilor-antrenori în cadrul facultăților de educație fizică și sport.

2. Determinarea competențelor specifice antrenorului-manager și, în baza acestora, elaborarea profilului teoretic al profesiogramei.

3. Elaborarea și argumentarea experimentală a metodologiei pregătirii profesionale a viitorilor antrenori manageri în cadrul disciplinei „Aprofundarea într-o ramură de sport”.

Noutatea și originalitatea cercetării: abordarea pregătirii profesionale prin modele tematice interdisciplinare orientate către două direcții de aprofundare – didactic și managerial.

Problema științifică actuală de importanță majoră în domeniu soluționată o constituie realizarea unei profesiograme a antrenorului manager având ca fundamentare științifică, modele alternative de instruire ce se referă la limitele și avantajele organizării disciplinare a cursului în raport cu organizarea tematică a acestuia.

Semnificația teoretică: Sintetizarea materialelor teoretice și elaborarea modelului de instruire bazat pe organizarea tematică a conținuturilor și argumentarea eficienței acestuia în raport cu organizarea disciplinară.



Valoarea aplicativă a rezultatelor cercetării se caracterizează prin: elaborarea unui material organizat, organic dezvoltat, atent documentat cu dezvoltări ample, iar pe schema modelului de instruire conceput pot fi realizate modele de instruire și pentru alte discipline sportive.

Implementarea rezultatelor cercetării constă în eficientizarea procesului de formare profesională a studenților de la diferite specializări la disciplina „Aprofundarea într-o ramură de sport”.

(Teza a fost susținută pe 28 ianuarie 2014 în CȘS și aprobată de CNAA pe 10 aprilie 2014)

METODOLOGIA IMPLEMENTĂRII MIJLOACELOR DE FITNESS ÎN CADRUL PROCESULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ A ELEVELOR SUPRAPONDERALE (CICLU GIMNAZIAL)

Doctorandă – Teodorescu Cosmina Rodica

Conducător științific – Rîșneac Boris, doctor în științe pedagogice, profesor universitar

Structura tezei: Introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 212 titluri, 124 pagini în partea fundamentală, 16 tabele, 40 figuri și 9 anexe. Rezultatele obținute sunt publicate în 10 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: treaptă gimnazială, lecția de educație fizică, fitness, aerobică, pregătire fizică, supraponderabilitate, vârstă pubertară, exces ponderal, fenomenul obezității.

Domeniul de studiu: pedagogie.

Scopul cercetării constă în fundamentarea teoretico-aplicativă a programului de aplicare a mijloacelor de fitness în procesul educațional la lecția de educație fizică.

Obiectivele cercetării:

1. Studiarea literaturii de specialitate în problema perfecționării lecției de educație fizică și formularea reperelor teoretice ale metodologiei de dezvoltare a competențelor motrice.
2. Aprecierea nivelului dezvoltării și pregătirii fizice a elevilor supraponderale din ciclul gimnazial și elaborarea bazei de reglare a efortului dinamic.
3. Determinarea eficacității lecției de educație fizică prin aplicarea mijloacelor de fitness.
4. Argumentarea experimentală a eficacității aplicării mijloacelor fitness în lecțiile de educație fizică la nivelul elevilor treptei gimnaziale.

Noutatea și originalitatea științifică constă în argumentarea științifică a perfecționării procesului de educație fizică prin utilizarea eficientă a mijloacelor de fitness pentru elevii supraponderale la treapta gimnazială.

Problema științifică soluționată constă în fundamentarea teoretico-metodologică a Programului de fitness în vederea eficientizării lecției de educație fizică în contextul reducerii supraponderabilității elevilor din ciclul gimnazial.

Semnificația teoretică constă în abordarea complexă a noțiunilor de fitness, aerobică, exces ponderal, supraponderabilitate din perspectivă pedagogică, în conceptualizarea procesului de



educație fizică prin aplicarea mijloacelor de fitness în vederea eficientizării lecției pentru elevele supraponderale.

Valoarea aplicativă a cercetării constă în restructurarea conținuturilor din programele de fitness pentru elevele supraponderale, aplicabilitatea metodologiei utilizate, a modelelor operaționale și a algoritmilor de activitate propuși, la lecția de educație fizică în învățământul gimnazial.

Implementarea rezultatelor științifice. Conținutul Programei de fitness elaborate pentru elevele supraponderale a fost implementat în școlile „Dimitrie Bolintineanu” și „Dinu Lipatti” din București pe parcursul anului de învățământ 2009 - 2010, în cadrul lecțiilor de educație fizică.

(Teza a fost susținută pe 28 ianuarie 2014 în CȘS și aprobată de CNAA pe 10 aprilie 2014)

IMPACTUL ACTIVITĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ EXTRACURRICULARE (BASCHET) ASUPRA DEZVOLTĂRII CAPACITĂȚILOR MOTRICE ALE ELEVILOR DIN TREAPTA ÎNVĂȚĂMÂNTULUI GIMNAZIAL

Doctorandă – Marinescu Susana

Conducător științific – Rotaru Andrei, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Structura tezei: introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie 224 surse, 9 anexe, 139 pagini text de bază, 37 figuri, 10 tabele. Rezultatele cercetării sunt publicate în 18 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: elevi de gimnaziu, curricula de educație fizică, timp liber, activități extracurriculare, baschet, capacitate motrice, deprinderi motrice.

Domeniul de studiu: pedagogia.

Scopul cercetării: determinarea conținutului activităților sportive extracurriculare și estimarea impactului acestora asupra dezvoltării capacității motrice a elevilor la treapta gimnazială.

Obiectivele lucrării: determinarea impactului activităților extracurriculare asupra dezvoltării capacităților motrice ale elevilor; aprecierea gradului dezvoltării fizice și pregătirii tehnice a elevilor; elaborarea și aplicarea sistemului de mijloace specifice pentru dezvoltarea capacității motrice generale și tehnice în cadrul orelor sportive extracurriculare de baschet; argumentarea teoretică și experimentală și verificarea eficienței activităților extracurriculare desfășurate în procesul instructiv-educativ.

Noutatea și originalitatea științifică: constă în abordarea didactică a activităților extracurriculare de tip sportiv, elaborarea și aplicarea în practica de instruire a unui model de programă specifică, care să determine un impact pozitiv asupra dezvoltării capacității motrice.

Problema științifică importantă soluționată în cercetare vizează realizarea formelor de organizare a practicării probelor de sport în activități de educație fizică extracurriculare ca modele de aplicare și exersare a mijloacelor specifice jocului de baschet ce presupun creșterea capacității





motrice generale și formarea obișnuinței de practicarea sistematică a exercițiilor fizice cu caracter utilitar-aplicativ.

Semnificația teoretică a lucrării: Analiza și sintetizarea conținuturilor teoretice cu tematica pedagogică care reflectă realitatea complexă a activităților motrice ce se constituie într-un material specific jocului de baschet ca model de implementare în procesul dezvoltării calităților motrice, în care, se cuvine, să subliniem că ele ocupă locul central în procesul de formare a viitorilor sportivi.

Valoarea aplicativă a lucrării: Conținutul programei experimentale are o largă implementare în domeniul educației fizice punând la dispoziția școlilor un complex de activități de reală eficiență care va facilita învățarea fiecărei deprinderi motrice specifice jocului de baschet, precum și dezvoltarea calităților motrice ținând seama de locul și valoarea lor ponderabilă în practicarea baschetului școlar.

Implementarea rezultatelor științifice: constă în eficientizarea procesului de instruire și pregătire a elevilor cuprinși în activitățile sportive extracurriculare-baschet din Școala "Coresi" și unități școlare din municipiul Târgoviște, care au derulat activități extracurriculare.

(Teza a fost susținută pe 06 martie 2014 în CȘS și aprobată de CNAA pe 10 aprilie 2014)

RECUPERAREA COORDONĂRII ȘI A ECHILIBRULUI ÎN ACTIVITĂȚILE PSIHOMOTRICE DE BAZĂ LA PERSOANELE DUPĂ ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL PRIN TEHNICI DE BIOFEEDBACK STABILOGRAFIC

Doctorandă – Cojocari Diana

Conducător științific – Danail Sergiu, doctor în științe pedagogice, profesor universitar

Consultant științific – Pascal Oleg, doctor habilitat în medicină, conferențiar universitar

Structura tezei: introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 245 titluri, 7 anexe, 116 pagini text de bază, 15 tabele, 30 figuri. Rezultatele obținute sunt publicate în 18 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: coordonare, echilibru, accident vascular cerebral, recuperare neuromotorie, stabilografie, tehnici de biofeedback, kinetoterapie, transfer, activități psihomotrice.

Domeniul de studiu: pedagogie.

Scopul cercetării constă în perfecționarea procesului de recuperare a persoanelor post-AVC în baza programei de kinetoterapie cu conținut adaptat prin utilizarea tehnicilor de biofeedback, care vizează influențele cumulative asupra coordonării și echilibrului în activitățile funcționale.

Obiectivele lucrării: analiza și generalizarea datelor literaturii de specialitate, precum și a practicii medicale privind problematica procesului de recuperare a coordonării și a echilibrului la persoanele post-AVC pentru fiecare etapă de recuperare; evaluarea eficienței procesului de recuperare funcțională a coordonării și a echilibrului în activitățile psihomotrice la persoanele post-AVC și evidențierea influenței acestuia asupra diferitor perioade de reabilitare; stabilirea structurii și conținutului optim al programei de recuperare a coordonării și a echilibrului în activitățile





psihomotrice de bază aplicând metoda stabilografică computerizată; argumentarea teoretică și verificarea experimentală a metodicii de reeducare a coordonării și a echilibrului la persoanele post-AVC cu aplicarea tehnicilor de biofeedback stabilografic în perioada de recuperare.

Noutatea și originalitatea științifică a lucrării constă în perfecționarea procesului de recuperare a coordonării și a echilibrului în activitățile psihomotrice la persoanele post-AVC în cadrul programei de kinetoterapie cu conținut adaptat pentru fiecare etapă de recuperare. A fost soluționată următoarea *problemă științifică importantă* din domeniul teoriei și metodologiei culturii fizice de recuperare: *demonstrarea valorii practice și pedagogice de utilizare a tehnicilor de biofeedback stabilografic în programa de kinetoterapie pentru recuperarea coordonării și echilibrului, în baza transferului experienței motrice formată pe etape în executarea activităților psihomotrice la persoanele post-AVC.*

Semnificația teoretică a fost valorificată prin argumentarea metodicii și elaborarea principiilor de perfecționare a procesului de recuperare a coordonării și a echilibrului la persoanele post-AVC cu utilizarea sistemului stabilografic computerizat pentru însușirea activităților funcționale.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în elaborarea recomandărilor metodice și implementarea în practica medicală a programei de kinetoterapie pentru reeducarea coordonării și a echilibrului la persoanele cu dizabilități motrice în urma AVC-ului prin tehnici de biofeedback stabilografic, ceea ce a contribuit la optimizarea și eficientizarea tratamentului recuperator.

Implementarea rezultatelor științifice: rezultatele cercetării au fost prezentate într-un șir de materiale științifice la diverse conferințe și implementate în procesul de recuperare a persoanelor după AVC în cadrul Secției de Neurorecuperare a Institutului de Neurologie și Neurochirurgie.

(Teza a fost susținută pe 06 martie 2014 în CȘS și aprobată de CNAA pe 10 aprilie 2014)

DEZVOLTAREA FORȚEI DE VÎSLIRE A ÎNOTĂTORILOR DE PERFORMANȚĂ PRIN UTILIZAREA TEHNOLOGIILOR COMPUTERIZATE

Doctorandă – Ciortan Oana Verona

Conducător științific – Botnarenco Teodor, doctor în științe pedagogice, profesor universitar

Structura tezei: introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie - 247 titluri, 5 anexe, 97 pagini text de bază, 20 figuri, 21 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 13 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: înot, înotători de performanță, forță de vîslire, antrenament sportiv, tehnologii computerizate.

Domeniul de studiu: pedagogie.

Scopul lucrării constă în perfecționarea procesului de dezvoltare a forței la înotătorii de performanță în baza aplicării tehnologiilor informaționale computerizate.

Obiectivele tezei:





1. Studiul teoriei și practicii actuale cu privire la procesul de antrenament orientat spre educarea forței specifice a înotătorilor de performanță cu ajutorul mijloacelor tehnice, prin implementarea tehnologiilor informaționale computerizate.

2. Determinarea capacităților de manifestare a forței musculare a înotătorilor de performanță în diferite regimuri de activitate pe uscat și în apă.

3. Aprecierea eficienței utilizării mijloacelor tehnice computerizate, în particular a simulatorului ERGOSIM, în procesul antrenamentului.

4. Elaborarea experimentală și argumentarea teoretică a metodicii de antrenament bazate pe aplicarea exercițiilor de forță la instalația computerizată ERGOSIM.

Noutatea și originalitatea științifică a tezei constă în faptul că pentru prima dată s-au întreprins unele încercări de a implementa o metodologie de dezvoltare a forței specifice la înotătorii specializați în proba 50m craul, aplicând instalația computerizată ERGOSIM. Prin metoda folosită pot fi îmbunătățiți parametrii de dirijare a forței, vitezei și orientării în spațiu.

Problema științifică actuală de importanță majoră soluționată în domeniu o constituie implementarea tehnologiilor informaționale, în special a instalațiilor de tip ERGOSIM, în cadrul antrenamentelor sportive ale înotătorilor de performanță și intensificarea aplicării mijloacelor specifice antrenamentului de forță, aspecte care conduc la îmbunătățirea forței de vâslire a înotătorilor de performanță.

Semnificația teoretico-științifică a cercetării rezidă în faptul că, prin implementarea tehnologiilor informaționale, s-a elaborat un model de formare-consolidare și perfecționare a principalilor parametri de vâslire ai înotătorilor specializați în proba 50m craul.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în posibilitatea de utilizare largă a metodologiei de dezvoltare a forței specifice în antrenamentul înotătorilor de diferită vârstă, pregătire și specializare sportivă.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele cercetării au fost prezentate într-un șir de materiale științifice ale unor conferințe naționale și internaționale și în articole publicate în reviste de specialitate, fiind implementate în procesul de instruire și antrenament al înotătorilor de performanță în cadrul școlilor și al cluburilor sportive de înot din or. București, România.

(Teza a fost susținută pe 03 aprilie 2014 în CȘS și aprobată de CNAA pe 29 mai 2014)

PREGĂTIREA DE FORȚĂ-VITEZĂ A RUGBIȘTILOR DE PERFORMANȚĂ ÎN BAZA APLICĂRII APARATELOR AJUTĂTOARE

Doctorand – Tăbîrța Vasile

Conducător științific – Ciorbă Constantin, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar



Structura tezei: introducere, 3 capitole, concluzii și recomandări, bibliografie 192 surse, 4 anexe, 129 pagini text de bază, 69 figuri, 12 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 10 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: rugby, antrenament sportiv, sportivi de performanță, pregătire fizică, pregătire tehnică, capacități de forță-viteză, aparate ajutătoare.

Domeniul de studiu: pedagogie.

Scopul cercetării îl constituie elaborarea și aplicarea metodicii dezvoltării capacităților de forță-viteză prin aplicarea aparatelor ajutătoare în procesul de antrenament sportiv al rugbiștilor de performanță.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza și generalizarea surselor literare privind aspectele de bază ale pregătirii fizice a rugbiștilor de performanță. 2. Aprecierea nivelului pregătirii fizice generale și specifice a rugbiștilor de performanță. 3. Elaborarea metodicii de dezvoltarea capacităților de forță-viteză ale rugbiștilor de performanță. 4. Argumentarea experimentală a eficienței aplicării metodicii de dezvoltare a capacităților de forță-viteză a rugbiștilor de performanță în cadrul antrenamentului sportiv prin aplicarea aparatelor ajutătoare.

Noutatea și originalitatea cercetării constă în optimizarea procesului de pregătire a rugbiștilor de performanță prin abordarea metodologică a problemei pregătirii de forță-viteză a acestora.

Problema științifică importantă soluționată în domeniul cercetat constă în sporirea eficienței pregătirii de forță-viteză a rugbiștilor de performanță prin aplicarea aparatelor ajutătoare în procesul de antrenament, care, la rândul său, influențează performanța sportivă.

Semnificația teoretică a lucrării constă în perfecționarea sistemului de pregătire a rugbiștilor de performanță prin aplicarea aparatelor ajutătoare în vederea sporirii capacităților de forță-viteză ale sportivilor, iar în consecință- perfecționarea măiestriei sportive a acestora.

Valoarea aplicativă a lucrării o constituie posibilitatea punerii în practică a recomandărilor metodice privind pregătirea rugbiștilor de performanță prin aplicarea aparatelor ajutătoare în vederea sporirii capacităților de forță-viteză ale sportivilor. Rezultatele cercetărilor pot fi utilizate cu succes în pregătirea rugbiștilor din cadrul cluburilor sportive specializate, ale școlilor cu profil sportiv, precum și în pregătirea profesională a studenților instituțiilor de învățământ superior de educație fizică și sport la specializarea ”rugby”.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele cercetărilor au fost implementate în procesul de antrenament al rugbiștilor de performanță din cadrul cluburilor sportive din Republica Moldova, Polonia și Ucraina.

(Teza a fost susținută pe 03 aprilie 2014 în CȘS și aprobată de CNAA pe 29 mai 2014)

FUNDAMENTE TEORETICO-METODOLOGICE ALE DEZVOLTĂRII ÎNVĂȚĂMÂNTULUI SUPERIOR DE CULTURĂ FIZICĂ DIN MOLDOVA

Doctorandă – Calugher Viorica

Conducător științific – Gonciaruc Svetlana, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar
Consultant științific – Budevici-Puiu Anatolie, doctor în istorie, profesor universitar

Structura tezei. Introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie 281 surse, 18 anexe, 146 pagini text de bază, 9 fotografii, 9 figuri, 31 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 13 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: evoluție, învățământ superior de cultură fizică, globalizare, strategie, fundamente teoretico-metodologice, competențe, proces Bologna.

Domeniul de studiu: pedagogie.

Scopul cercetării constă în studierea și analiza dezvoltării învățământului superior de cultură fizică din Republica Moldova și modernizarea acestuia prin prisma globalizării.

Obiectivele tezei: 1. Studierea teoriei și practicii actuale cu privire la dezvoltarea învățământului superior de cultură fizică din Republica Moldova. 2. Aprecierea nivelului de dezvoltare a învățământului superior de cultură fizică din Republica Moldova din prisma fenomenului globalizării. 3. Elaborarea diagnozei cu privire la situația actuală a învățământului de cultură fizică din Republica Moldova. 4. Argumentarea unui model de dezvoltare strategică a învățământului superior de cultură fizică din Republica Moldova în contextul procesului Bologna. 5. Argumentarea elaborării noului Ghid de practică ca bază a formării profesionale a specialiștilor din domeniu, competitivi piața muncii.

Noutatea și originalitatea științifică a cercetării constă în realizarea unui studiu aprofundat al evoluției învățământului superior de cultură fizică din Republica Moldova, în elaborarea diagnozei actuale a acestuia, în formularea obiectivelor strategice de dezvoltare a acestui domeniu în contextul globalizării, precum și în argumentarea elaborării noului Ghid de practică, ca bază a formării profesionale a specialiștilor din domeniu competitivi pe piața muncii.

Problema științifică importantă soluționată o constituie elaborarea diagnozei actuale a dezvoltării învățământului superior de cultură fizică din Republica Moldova, fapt care a condus la formularea obiectivelor sale strategice de dezvoltare în contextul globalizării și modificarea practicilor de specialitate (sub aspect procedural și al conținutului curricular), în vederea dobândirii de către studenți a competențelor generale și specifice profesionale solicitate de piața muncii.

Semnificația teoretică rezidă în argumentarea dezvoltării învățământului superior de cultură fizică în scopul eficientizării nivelului de pregătire teoretico-practică a specialiștilor din domeniu în conformitate cu cerințele pieței, în construirea unui mediu academic al competențelor, ca factor determinant al perfecționării personalității umane și al îmbogățirii statutului de cetățean aderent la reformele educaționale ale sistemului de învățământ european.



Valoarea aplicativă a lucrării constă în realizarea compatibilizării și comparabilității sistemului de învățământ superior de cultură fizică din Republica Moldova cu sistemele de învățământ superior de profil din Europa, fapt ce va permite trasarea unor obiective strategice fundamentale și specifice, derivate și operaționale, în scopul construirii și adoptării unui învățământ superior de profil bazat pe principii europene. Totodată, noul Ghid de practică, elaborat și implementat de noi, va contribui la eficientizarea formării competențelor practice necesare specialistului în domeniu, iar în rezultat, la eliminarea discrepanței dintre cerere și ofertă pe piața muncii a absolvenților instituțiilor de învățământ superior de profil, precum și la sporirea posibilităților de inserție profesională.

Implementarea rezultatelor științifice

Rezultatele obținute au fost evaluate și implementate în cadrul procesului instructiv-educativ cu studenții din anii III și IV ai Facultății Sport din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport din Chișinău, precum și cu studenții din anii II și III ai Facultății de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași, România.

(Teza a fost susținută pe 29 mai 2014 în CȘS și aprobată de CNAA pe 03 iulie 2014)

OPTIMIZAREA RANDAMENTULUI DE JOC AL FOTBALIȘTILOR JUNIORI PRIN DEZVOLTAREA REZISTENȚEI SPECIFICE

Doctorand – Simion Gabriel

Conducător științific – Ceban Vasile, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Structura tezei: Introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 241 titluri, 137 pagini în partea fundamentală, 15 Tabele, 57 figuri, 7 formule și 17 anexe. Rezultatele obținute sunt publicate în 8 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: antrenament sportiv, fotbal, juniori 17-18 ani, rezistență specifică, randament de joc.

Domeniul de studiu: pedagogie.

Scopul studiului constă în eficientizarea sistemului de pregătire a fotbalistilor juniori 17-18 ani în baza creșterii nivelului de dezvoltare a rezistenței specifice.

Obiectivele lucrării: 1. Analiza conceptelor teoretice referitoare la pregătirea fotbalistilor juniori pe baza dezvoltării rezistenței specifice jocului de fotbal. 2. Determinarea conținutului și nivelului pregătirii sportive al fotbalistilor juniori. 3. Elaborarea și aplicarea conținutului programei experimentale bazate pe dezvoltarea rezistenței specifice în vederea optimizării randamentului de joc al fotbalistilor juniori. 4. Argumentarea și verificarea experimentală a procesului dezvoltării rezistenței specifice și influența acesteia asupra randamentului de joc al fotbalistilor juniori.

Noutatea și originalitatea cercetării constă în elaborarea și aplicarea în practică a unei metodici experimentale de eficientizare a procesului de pregătire sportivă a fotbalistilor juniori 17-18 ani prin dezvoltarea rezistenței specifice cu efecte pozitive asupra randamentului competițional.



Problema științifică importantă soluționată în domeniu constă în perfecționarea sistemului de pregătire a fotbaliștilor de performanță prin elaborarea și implementarea în practică a unei metodologii experimentale de pregătire destinată dezvoltării rezistenței specifice a fotbaliștilor juniori 17-18 ani.

Semnificația teoretică a lucrării constă în argumentarea științifico-metodică a eficienței dezvoltării rezistenței specifice și influenței acesteia asupra randamentului de joc în fotbal.

Valoarea aplicativă a lucrării o constituie posibilitatea aplicării recomandărilor practice și a programei de pregătire destinată dezvoltării rezistenței specifice în cadrul pregătirii juniorilor 17-18 ani pentru fotbalul de performanță. Rezultatele cercetărilor în cauză pot fi aplicate cu succes de către antrenorii și instructorii din cadrul cluburilor specializate de fotbal, precum și de către cadrele didactice și studenții instituțiilor superioare de educație fizică în cadrul cursului de specializare “fotbal”.

Implementarea rezultatelor științifice. Datele obținute în urma investigării științifice au fost prezentate într-un șir de materiale științifice editate în culegerile conferințelor științifice naționale și internaționale din România și Moldova. Rezultatele au fost utilizate în procesul de pregătire a fotbaliștilor juniori 17-18 ani din cluburile și asociațiile sportive de stat din Brașov și Ploiești.

(Teza a fost susținută pe 29 mai 2014 în CȘS și aprobată de CNAA pe 03 iulie 2014)

SELECȚIA ÎN JOCURILE SPORTIVE PE BAZA ANALIZEI DOMINANȚEI FUNCȚIONALE A EMISFERELOR CEREBRALE

Doctorand – Tohănean Dragoș Ioan

Conducător științific – Budevici-Puiu Anatolie, doctor în istorie, profesor universitar

Consultant științific – Gonciaruc Svetlana, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Structura tezei. Introducere, 3 capitole, concluzii și recomandări, bibliografie 224 surse, 12 anexe, 124 pagini text de bază, 54 figuri, 17 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 10 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: joc de handbal selecție, emisfere cerebrale, dominanță cerebrală, criterii, eficiență, factori de antrenament, antrenament sportiv, debutanți, pregătire fizică, pregătire tehnică, pregătire psihologică.

Domeniul de studiu: pedagogie.

Obiectivele tezei:

1. Analiza și generalizarea datelor literaturii de specialitate și a experienței avansate a specialiștilor din domeniu privind procesul de selecție în cadrul jocurilor sportive.

2. Determinarea nivelului pregătirii motrice și tehnice a copiilor angrenați în practicarea jocului de handbal la nivel inițiere.

3. Identificarea nivelului de dominanță cerebrală la jucătorii de handbal seniori și conturarea unui model psihopedagogic de emisfericitate.

4. Argumentarea experimentală a eficienței aplicării criteriului de analiză a dominanței funcționale a emisferelor cerebrale la nivelul stadiului I al antrenamentului sportiv în jocul de handbal.

Noutatea și originalitatea științifică a lucrării constă în elaborarea și implementarea în practica selecției sportive la nivel de începători în jocurile sportive, a unui model experimental bazat pe activitatea și funcționalitatea emisferelor cerebrale.

Problema științifică importantă soluționată în cercetare constă în fundamentarea teoretică și experimentală a modalităților concrete de realizare a selecției în jocul de handbal, în vederea optimizării acestui proces, fapt ce a permis utilizarea criteriului dominanței funcționale a emisferelor cerebrale.

Semnificația teoretică a lucrării s-a obiectivat în elaborarea unui model teoretic experimental, precum și metodologia aplicării acestuia în cadrul procesului de selecție a handbaliștilor la nivel de începători. Metodologia experimentală utilizată a condus la identificarea aspectelor ce vizează operarea cu acest model, înregistrând rezultate semnificative la nivelul etapei inițiale de selecție a handbaliștilor.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în faptul că rezultatele cercetării pot fi aplicate cu succes de către antrenorii și psihologii sportivi ce își desfășoară activitatea în cadrul cluburilor sportive, precum și de către profesorii de profil din cadrul școlilor și liceelor cu program sportiv.

Implementarea rezultatelor cercetării. Rezultatele cercetării au fost implementate în cadrul lecțiilor practice cu copiii din Cluburile Sportive Școlare din Brașov, Baia Mare și Arad.

(Teza a fost susținută pe 19 iunie 2014 în CȘS și aprobată de CNAA pe 09 octombrie 2014)

PREGĂTIREA TEHNICĂ A BASCHETBALIȘTILOR ÎNCEPĂTORI ÎN BAZA ALGORITMIZĂRII ELEMENTELOR ȘI PROCEDEELOR DE JOC

Doctorandă - Chicomban Carmen Mihaela

Conducător științific – Cupațina Drigore, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Structura tezei. Introducere, 3 capitole, concluzii și recomandări, bibliografie 222 surse, 14 anexe, 150 pagini text de bază, 64 figuri, 29 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 10 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: pregătire tehnică, pregătire motrică, metoda algoritmizării, baschetbaliști începători, greșeli, joc de baschet.

Domeniul de studiu: pedagogie.

Obiectivele tezei:

1. Scoaterea în evidență a aspectelor teoretico-metodice privind tendințele pregătirii tehnice a baschetbaliștilor începători.

2. Determinarea eficienței pregătirii tehnice a baschetbaliștilor începători prin aplicarea algoritmizării elementelor și procedeele tehnice de joc.

3. Elaborarea modelului teoretic privind aplicarea algoritmilor pentru însușirea elementelor și procedeele tehnice din jocul de baschet la nivel de începători.

4. Argumentarea experimentală a eficienței aplicării programării de tip algoritm în pregătirea tehnică a baschetbaliștilor începători.

Noutatea și originalitatea științifică a cercetării constă în optimizarea procesului de instruire a baschetbaliștilor începători prin aplicarea programării de tip algoritm în procesul de instruire. A fost elaborată și aplicată în practică metodologia de selectare și aplicare a algoritmilor pentru învățarea elementelor și procedeele tehnice în cadrul antrenamentelor sportive cu baschetbaliștii începători.

Problema științifică soluționată în domeniu constă în fundamentarea teoretică și experimentală a căilor de eficientizare a procesului de instruire a baschetbaliștilor începători din cadrul cluburilor sportive, prin aplicarea programării de tip algoritm în cadrul lecțiilor de antrenament în vederea însușirii elementelor și procedeele tehnice din jocul de baschet.

Semnificația teoretică a lucrării constă în elaborarea unui program algoritmic eficient precum și a metodologiei de aplicare a acestuia în pregătirea tehnică a baschetbaliștilor începători în cadrul lecțiilor de antrenament cu baschetbaliștii începători. Metodologia experimentală aplicată a permis însușirea corectă a elementelor și procedeele tehnice prin favorizarea formării unui bagaj tehnic corect ce elimină și minimizează instalarea greșelilor de tehnică.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în faptul că rezultatele cercetării pot fi încadrate cu succes în procesul de pregătire la etapa de inițiere a tinerilor baschetbaliști într-un nou concept metodologic, care permite realizarea performanțelor individuale și colective în deplină concordanță cu cerințele și cu evoluția actuală a jocului de baschet. Metodologia experimentală propusă poate fi aplicată de către antrenorii și profesorii din cadrul cluburilor sportive specializate și ai școlilor cu program sportiv, precum și de către cadrele didactice și studenții din instituțiile de învățământ superior de educație fizică și sport, la specializarea ”baschet”.

Implementarea rezultatelor cercetării. Rezultatele cercetării au fost implementate în cadrul orelor de antrenament cu baschetbaliștii începători ai clubului sportiv din Brașov și Sf. Gheorghe.

(Teza a fost susținută pe 19 iunie 2014 în CȘS și aprobată de CNAA pe 09 octombrie 2014)

CRITERII CONTEMPORANE DE SELECȚIE SPORTIVĂ INIȚIALĂ A COPIILOR ÎN TENISUL DE MASĂ

Doctorandă – Mocrousov-Cuciuc Elena

Conducător științific – Demcenco Petru, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Structura tezei: adnotare în trei limbi, introducere, 3 capitole, concluzii și recomandări, bibliografia 174 surse, 3 anexe, 125 pagini de text esențial, 22 figuri, 25 tabele. Rezultatele sunt publicate în 7 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: selecție sportivă inițială, criteriile, tenis de masă, programă, motricitate, ereditate, coeficientul de concordanță, indicele Quetelet, psihomotricitate, stabilometrie, experiență motrice, dirijarea mișcării, educație fizică, pregătire motrice, fete de 7-8 ani.

Domeniul de cercetare: pedagogie.

Scopul cercetării constă în perfecționarea procesului de diagnosticare sportivă a copiilor în tenisul de masă, în baza unor criterii contemporane de selecție inițială.

Obiectivele cercetării. 1. Studiarea tendințelor istorice și actuale ale dezvoltării tenisului de masă în Republica Moldova, precum și a particularităților de vârstă și procedurale ale metodologiei selecției sportive a fetelor de 7-8 ani pentru practicarea intensă a tenisului de masă. 2. Elaborarea unei direcții de diagnosticare și argumentarea criteriilor eficiente de selecție sportivă a fetelor de 7-8 ani pentru practicarea tenisului de masă. 3. Elaborarea unei programe de diagnosticare sportivă bazate pe criterii eficiente, contemporane, argumentate științific de selecție sportivă inițială a fetelor de 7-8 ani pentru practicarea tenisului de masă. 4. Verificarea experimentală a metodicii de reeducare a coordonării și a echilibrului la persoanele după AVC cu aplicarea tehnicilor de biofeedback stabilografic în perioada de recuperare.

Noutatea și originalitatea științifică a lucrării constă în argumentarea științifică a sistemului de metode de diagnosticare contemporane și elaborarea unor criterii de selecție sportivă inițială a fetelor de 7-8 ani pentru practicarea tenisului de masă.

Problema științifică importantă soluționată în domeniul respectiv rezidă în elaborarea experimentală a unui sistem eficient de selecție sportivă a fetelor de 7-8 ani la etapa inițială de pregătire în tenisul de masă, fapt care contribuie la sporirea performanțelor sportive ale acestora la diverse etape ale perfecționării măiestriei sportive.

Semnificația teoretică a rezultatelor cercetării este determinată de formarea unor cunoștințe despre specificul perfecționării sistemului de selecție sportivă inițială a copiilor la etapele timpurii de pregătire în tenisul de masă.

Valoarea aplicativă a lucrării. Rezultatele cercetării pot fi utilizate atât în scopul sporirii eficacității sistemului de selecție sportivă inițială, cât și al perfecționării programelor și a actelor ce reglementează activitatea școlilor sportive de tenis de masă.

Implementarea rezultatelor cercetării. Rezultatele cercetării sunt implementate în procesul de învățământ al școlilor sportive și secțiilor de tenis de masă din Republica Moldova, precum și în programele de învățământ la Facultatea de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport.

(Teza a fost susținută pe 01 iulie 2014 în CȘS și aprobată de CNAA pe 09 octombrie 2014)

MODELAREA PREGĂTIRII CANOTORILOR JUNIORI PE INSTALAȚII DE TIP ERGOSIM, PENTRU ACTIVITĂȚILE COMPETIȚIONALE*Doctorand – Urichianu Adrian Ion**Conducător științific – Jurat Valeriu, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar*

Structura tezei: introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie 203 surse, 180 pagini, 133 pagini text de bază, 30 tabele, 51 figuri, 9 formule și 21 anexe. Rezultatele obținute sunt publicate în 16 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: antrenament, biomecanică, canotaj, competiție, Ergosim, formă sportivă, modelare, planificare, performanță.

Domeniul de studiu: pedagogie.

Scopul cercetării: eficientizarea modelării pregătirii canotorilor juniori prin intermediul instalațiilor de tip Ergosim cu efect asupra prestației sportivilor în competiții.

Obiectivele lucrării: 1. Analiza literaturii de specialitate privind pregătirea canotorilor juniori de performanță. 2. Determinarea nivelului dezvoltării morfofuncționale, al dezvoltării fizice specifice, tehnice și performanțiale a canotorilor juniori de 16 - 18 ani. 3. Elaborarea programei de modelare a pregătirii canotorilor juniori de 16 – 18 ani în perioada unui macrociclu de pregătire. 4. Argumentarea experimentală a modelării pregătirii canotorilor juniori de 16 – 18 ani pentru a participa la cei mai înalți parametri în competiții de tip Ergosim.

Noutatea și originalitatea științifică constă în faptul că cercetarea în cauză își propune sistematizarea și eficientizarea modelării pregătirii canotorilor juniori cu efect asupra îmbunătățirii tehnicii vâsliului în antrenamente și competiții pe instalații de tip Ergosim.

Problema științifică actuală de importanță majoră soluționată în domeniul cercetat o constituie îmbunătățirea metodologiei pregătirii canotorilor juniori de 16 – 18 ani în scopul modelării pregătirii pentru participarea la competiții desfășurate pe instalații de tip Ergosim, ca premisă a obținerii unor performanțe sportive mai bune în concursuri pe ergometru și a selecției în probele de vâsliu pe apă.

Semnificația teoretică a lucrării constă în restructurarea metodologică a sistemului de implementare a unor conținuturi, argumentate științific, ale modelării programelor de antrenament pentru pregătirea canotorilor juniori la nivel de mare performanță.

Valoarea aplicativă a lucrării o constituie posibilitatea aplicării metodologiei elaborate și a recomandărilor practico-metodice în pregătirea canotorilor juniori de performanță prin modelarea pregătirii pe instalații de tip Ergosim pentru participarea în competiții.

Implementarea rezultatelor științifice. Datele rezultate în urma investigării științifice au fost prezentate într-un șir de materiale științifice editate în culegerile conferințelor științifice naționale și internaționale din România și Republica Moldova. Rezultatele au fost utilizate în procesul de

pregătire a canotorilor juniori de performanță din loturile naționale, cluburi sportive, școli sportive, de către specialiștii din domeniu, ca material științifico-metodic.

(Teza a fost susținută pe 08 august 2014 în CȘS și aprobată de CNAA pe 09 octombrie 2014)

INFLUENȚA PARAMETRILOR EFORTULUI ASUPRA ÎNVĂȚĂRII ȘI PERFEȚIONĂRII ELEMENTELOR DE MARE DIFICULTATE DIN GIMNASTICA ARTISTICĂ FEMININĂ

Doctorandă – Cîmpeanu Mariana

Conducător științific – Rotaru Andrei, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Structura tezei: Introducere, 3 capitole, concluzii și recomandări, bibliografie formată din 243 titluri, 122 pagini text de bază, 30 tabele, 51 figuri, 13 formule și 15 anexe. Rezultatele obținute sunt publicate în 13 de lucrări științifice prezentate în sesiuni, conferințe internaționale și în articole publicate în reviste de specialitate.

Cuvinte-cheie: antrenament, biomecanică, competiție, efort fizic, elemente tehnice, planificare, pregătire fizică, pregătire tehnică, mijloace, planificare, performanță.

Domeniul de studiu: pedagogie.

Scopul cercetării îl constituie determinarea și eșalonarea parametrilor efortului de antrenament și influența acestuia asupra învățării și perfecționării elementelor de mare dificultate din gimnastica artistică feminină.

Obiectivele lucrării:

1. Analiza și sinteza datelor din literatura de specialitate pe problema influenței parametrilor efortului de antrenament în gimnastica artistică.
2. Identificarea și aplicarea particularităților dinamicii pregătirii fizice și tehnice a gimnastelor în vîrsta de 11-12 ani în procesul perfecționării antrenamentului sportiv.
3. Implementarea parametrilor efortului în antrenamentul sportiv în funcție de periodizarea pregătirii gimnastelor junioare și elaborarea unei metodologii de planificare a învățării și perfecționării elementelor de mare dificultate.
4. Estimarea gradului de influență a efortului de antrenament asupra randamentului tehnic al gimnastelor junioare și evidențierea performanței sportive obținută în baza perfecționării elementelor de mare dificultate în cadrul participării lor la competiții sportive.

Noutatea și originalitatea cercetării constă în faptul că cercetarea în cauză își propune optimizarea nivelului pregătirii tehnice al gimnastelor junioare, în baza influenței parametrilor efortului asupra învățării și perfecționării elementelor tehnice a acestora.

Problema științifică actuală de importanță majoră în domeniu constă în aplicarea programelor de antrenament în cadrul celor două macrocicluri de pregătire, analiza video biomecanică a elementelor, unde s-a obținut o îmbunătățire a nivelului pregătirii tehnice și învățarea unor noi elemente de mare dificultate, prezentate cu succes în concursuri ale gimnastelor junioare.

Semnificația teoretică a lucrării constă în perfecționarea sistemului de pregătire al gimnastelor junioare prin asigurarea unei relații optime ale parametrilor efortului în vederea îmbunătățirii nivelului pregătirii tehnice a elementelor de mare dificultate la gimnastele junioare.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în posibilitatea aplicării metodologiei elaborate și a recomandărilor practico-metodice prin influența parametrilor efortului în cadrul învățării și perfecționării elementelor tehnice de mare dificultate la gimnastele junioare.

Implementarea rezultatelor științifice constă în eficientizarea efortului de antrenament în gimnastica artistică privind aplicarea parametrilor acestuia în diferite etape de pregătire a gimnastelor junioare precum și perfecționarea elementelor de mare dificultate care contribuie la sporirea performanței sportive a acestora.

(Teza a fost susținută pe 30 octombrie 2014 în CȘS și aprobată de CNAA pe 23 decembrie 2014)

ORIENTĂRI METODOLOGICE PRIVIND STABILIREA STRUCTURII ȘI CONȚINUTULUI EDUCAȚIEI FIZICE ÎN LICEELE CU PROFIL DE TURISM

Doctorandă Nica Elvira

Conducător științific – Rîșneac Boris, doctor în științe pedagogice, profesor universitar

Structura tezei: introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografia din 201 de titluri, 58 anexe, 144 pagini text de bază, 69 figuri și 29 tabele. Rezultatele obținute au fost publicate în 12 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: educație fizică, licee cu profil de turism, programă modulară, aptitudini motrice și psihomotrice specifice, pregătirea fizică profesională .

Domeniul de studiu: pedagogie.

Scopul cercetării constă în perfecționarea și argumentarea științifică a curriculei specifice disciplinei educație fizică din învățământul preuniversitar, în concordanță cu cerințele profilurilor profesionale pentru care se pregătesc elevii, din liceele cu profil de turism.

Obiectivele cercetării:

- analiza și generalizarea datelor literaturii de specialitate;
- determinarea structurii și conținuturilor educației fizice liceale aplicate în procesul instructiv-educativ în liceele de turism;
- elaborarea conținuturilor curriculare specifice disciplinei educație fizică în concordanță cu cerințele profesionale ale absolvenților din liceele de turism;
- argumentarea teoretică și experimentală a conținuturilor educației fizice în funcție de caracteristicile profilurilor profesionale ale lucrătorului în turism.

Noutatea și originalitatea științifică constă în elaborarea unei programe modulare pentru educație fizică - clasa a X-a, licee de turism, ale cărei conținuturi să conducă și la formarea competențelor specifice cerute de viitoarea meserie.

Problema științifică soluționată constă în argumentarea metodologiei a curriculei specifice educației fizice din învățământul preuniversitar cu profil turistic, care în prezent nu are o orientare aplicativă pentru viitoare activitate a specialistului din domeniul turismului.

Semnificația teoretică constă în abordarea științifică și analitică a pregătirii fizice, a însușirii deprinderilor și priceperilor motrice specifice unor ramuri sportive, a cunoștințelor teoretice și atitudinilor manifestate în timpul lecției de educație fizică pentru elevii ciclului liceal (clasa a X-a).

Valoarea aplicativă a lucrării. Rezultatele obținute în cadrul cercetării științifice au dus la elaborarea unor profesiograme și a unei programe modulare de pregătire a elevilor din liceele de turism.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele științifice obținute au fost implementate în cadrul liceelor de turism, în cadrul seminariilor metodice județene ale profesorilor de educație fizică și în cadrul întâlnirilor specialiștilor în turism derulate în stațiunile turistice de la Constanța.

(Teza a fost susținută pe 30 octombrie 2014 în CȘS și aprobată de CNAA pe 23 decembrie 2014)

Rubrică îngrijită de Lungu Ecaterina, doctorandă, USEFS

Executată la Tipografia USEFS

Str. A. Doga 22, mun. Chișinău

MD-2024, Republica Moldova

Tel.: 022311241

e-mail: centrul.usefs@mail.ru

revistausefs@mail.ru