



UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

S TIINȚA

PREGĂTIRE PROFESIONALĂ
ANTRENAMENT SPORTIV
EDUCAȚIE FIZICĂ
RECUPERARE
RECREAȚIE



CULTURII FIZICE



Nr. 7/1

2011

Chișinău : USEFS, 2011





UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
A REPUBLICII MOLDOVA

ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

Nr. 7/1 - 2011

Pregătire profesională

Antrenament sportiv

Educație fizică

Recuperare

Recreație

CHIȘINĂU:

Editura

USEFS,

2011





ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

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

Consultanți științifici:

Manolachi Veaceslav,
doctor habilitat în pedagogie,
profesor universitar

Dorgan Viorel,
doctor habilitat în pedagogie,
profesor universitar

Redactor-șef:

Rîșneac Boris

doctor în pedagogie, profesor universitar, responsabil pentru ediție

Redactori-șefi adjuncți:

Danail Sergiu, *doctor în pedagogie, profesor universitar*

Demcenco Petru, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar*

Colegiul de redacție:

Gancear Ivan, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar*

Sobianin Fiodor, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar*

Nikitin Serghei, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar*

Kruțevici Tatiana, *academician, doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar*

Bondoc Ionescu Dragoș, *doctor în educație fizică, profesor universitar*

Cojocaru Viorel, *doctor în educație fizică, profesor universitar*

Wojnar Josef, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar*

Racu Sergiu, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar*

Cușnir Valeriu, *doctor în drept, profesor universitar*

Grimalschi Teodor, *doctor în pedagogie, profesor universitar*

Brega Viorica, *doctor în filologie, conferențiar universitar*

Povestca Lazari, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar*

Gorașcenco Alexandru, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar*

Luca Aliona, *lector superior universitar*

Tehnoredactare computerizată:

Lungu Ecaterina

Designer:

Movileanu Cristina, Manolachi Iurie



9 771857 411400

Ediția Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a RM

© Știința culturii fizice, 2011



CUPRINS

Pregătire profesională

<i>Кирдянкина С.</i>	Компетентность руководителя как фактор мотивации профессионального роста педагогов в общеобразовательной школе	5
----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

Antrenament sportiv

<i>Rîșneac B. Ene-Voiculescu C.</i>	Considerații privind selecția și pregătirea psihologică a înotătorilor de 10-12 ani în procesul antrenamentului sportiv	17
<i>Бобровник В. Козлова Е.</i>	Функциональное состояние мышечной системы спортсменов, специализирующихся в легкоатлетических соревновательных прыжках	24
<i>Горащенко А. Желудев А. Маргиев С.</i>	Направленность тренировочного процесса в годичном цикле подготовки метателей молота на этапе высшего спортивного мастерства	28
<i>Граневский В. Дорган В.</i>	Особенности тренировочного эффекта упражнений с различной степенью силового напряжения в бодибилдинге на рост спортивных результатов старшеклассников	34
<i>Деркаченко И. Горащенко А.</i>	Индивидуализация специальной физической подготовки кикбоксеров, как один из факторов повышения степени ее эффективности	42
<i>Коробейников Г. Данаил С.</i>	Динамика функциональных состояний элитных борцов	52
<i>Мруц И. Данаил С. Бусуёк С. Постолаки А.</i>	Исследование показателей специфической работоспособности борцов вольного стиля, различной квалификации и весовой категории	57
<i>Попушой А. Ильин Г.</i>	Обоснование адекватности осуществления научных исследований по массиву данных о спортсменах и их официальных спортивных результатах /на примере барьерного бега 400 м/	61
<i>Хмельницкая И. Крупеня С.</i>	Биомеханический анализ двигательных действий квалифицированных гимнасток в опорном прыжке типа «рондат-фляк» на снаряде «прыжковый стол»	66
<i>Цуканова (Германова) Е.</i>	Технология модельно-целевого проектирования	

<i>Германов Г. Купцов Ю.</i>	тренировочных заданий при решении задачи воспитания локальной мышечной выносливости у юных бегунов на средние дистанции	71
----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Educație fizică

<i>Marinescu S.</i>	Dinamica indicilor pregătirii tehnice a elevilor care practică baschetul extracurricular	78
---------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	----

<i>Истрати Л. Демченко П.</i>	Физическое воспитание студентов высших учебных заведений на современном этапе (на примере Экономического Университета Республики Молдова)	83
-----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Recuperare

<i>Cojocari D.</i>	Analiza opiniilor specialiștilor privind structura și conținutul programei de kinetoterapie în baza biofeedbackului stabilografic pentru recuperarea coordonării și echilibrului la pacienții după accident vascular cerebral	90
--------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

<i>Teodorescu (Cheran) C.</i>	Studiu corelativ între supraponderalitate și comportamentul alimentar	97
-------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	----

<i>Zavalișca A. Caun E.</i>	Influența mijloacelor educației fizice asupra greutății corpului	100
---------------------------------	------------------------------------------------------------------------	-----

<i>Горашенко Александр Горашенко Анастасия</i>	Типичные повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата прыгунов в высоту	102
----------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	-----

Recreație

<i>Афтимичук О.</i>	Организационно-управленческие основы оздоровительной физической культуры	109
---------------------	--------------------------------------------------------------------------------	-----

КОМПЕТЕНТНОСТЬ РУКОВОДИТЕЛЯ КАК ФАКТОР МОТИВАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА ПЕДАГОГОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

*Кирдянкина Светлана, старший преподаватель, аспирант,
Восточно-Сибирская государственная академия образования, Иркутск, Россия*

Cuvinte-cheie: *competență, administrare, școală de cultură generală, activitate profesională pedagogică, funcții de dirijare, perfecționare profesională continuă, motivație, experiment pedagogic.*

Rezumat. *Rezultatele investigațiilor teoretice și practice ale problemei au permis să afirmăm că motivația creșterii profesionale a pedagogilor din cadrul școlii de cultură generală este condiționată de competența administratorului în domeniul motivației, ceea ce asigură aptitudinea și potențialul acestuia privind crearea și protejarea unui complex de condiții pedagogice necesare pentru dezvoltarea profesională a cadrelor didactice.*

В числе важнейших направлений деятельности, нуждающихся в концентрации усилий, является работа с педагогическими кадрами, что обусловлено экономическими и социокультурными изменениями в обществе. Возникла необходимость в качественно ином педагоге, умело сочетающим фундаментальность профессиональных базовых знаний с инновационностью мышления и практико-ориентированным подходом к разрешению конкретных образовательных проблем. На этом фоне системное осмысление представлений о профессиональном росте педагогов, призванных реализовать цели универсализации содержания общего образования, представляет, на наш взгляд, особый интерес и требует внимательного изучения.

Изучение результатов научных исследований ученых-педагогов и собственный педагогический опыт убеждает, что руководитель может и должен способствовать созданию такой среды в образовательном учреждении, в которой он активизирует, побуждает и стимулирует стремления, формирует желания и создает условия педагогу для самостоятельного выбора содержания и форм собственного непрерывного профессионального развития. Вместе с тем, практика показывает, что этот процесс осложнен многими причинами, в том числе и тем, что мотивация, как важнейшая управленческая функция, осуществляется в основном стихийным образом и, соответственно, затрудняет процесс выстраивания жизненной стратегии педагогов, как в профессиональном, так и в личностном плане. Случайный характер стимулирования профессионального развития педагогов находит отражение в острых проблемах системы образования: с одной стороны, в неудовлетворенности педагогов собственной профессиональной деятельностью, с другой стороны, в низком уровне общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся.

В ходе изучения результатов исследований нами установлено, что исследователями разработаны различные научные подходы к проблеме профессионального развития,

CONSIDERAȚII PRIVIND SELECȚIA ȘI PREGĂTIREA PSIHOLAGICĂ A ÎNOTĂTORILOR DE 10-12 ANI ÎN PROCESUL ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Rîșneac Boris, doctor în pedagogie, profesor univ., USEFS, Chișinău
Ene-Voiculescu Carmen, doctor în ed. fiz., profesor univ., Universitatea "Ovidius" din Constanța, România

Ключевые слова: отбор, психологическая подготовка, психомоторика, спортивная подготовка, плавание.

Резюме. Статья посвящена психологической подготовке, спортивному отбору и их влиянию на тренировочный процесс начального спортивного совершенствования пловцов 10-12 лет. В работе представлены модели психологической подготовки а также критерии отбора пловцов на этапе начального спортивного совершенствования. Внедрение технологии психологических средств автогенной, психологической и идеомоторной тренировки повлияло положительно на общую и специальную подготовку как в процессе тренировки на суше, так и в воде.

Conceptul de selecție în sport a fost definit și formulat în timp de numeroși specialiști, atât din domeniul sportiv, cât și din domenii complementare, fiind caracterizat printr-un înalt grad de interdisciplinaritate (I. Drăgan, 1989; N. Alexe, 1993; A. Dragnea, 2002; Н.Ж. Булгакова, 1986; В.Н. Платонов, 2000).

În majoritatea lucrărilor de cercetare privind teoria și metodică selecției sportive se folosește o tehnologie specială de apreciere a aptitudinilor și a vocației sportive. Conținutul principal al acestei tehnologii constă în cercetarea și determinarea caracteristicilor modelelor sportivilor de mare performanță, în studierea semnificației informative a parametrilor care exercită influența asupra rezultatului sportiv, asigură stabilitatea acestora și condiționarea lor genetică.

Practica selecției în natație demonstrează că cei mai reprezentativi parametri sunt cei somatici, funcționali și motrici. În literatura de specialitate se menționează și parametri psihomotrici, psihodiagnostici, însă modalitatea de utilizare a lor în procesul de selecție nu este specificată. Mai mult ca atât, este insuficient tratată problema pregătirii psihologice a copiilor de 10-12 ani care practică natația la această vîrstă. În acest sens, se poate menționa de asemenea că pentru pregătirea psihologică nu sunt suficient argumentate științific structura și conținutul metodelor și mijloacelor psihologice care pot fi aplicate la această vîrstă (10-12 ani). Astfel, problema abordării științifice aprofundate a selecției, începînd de la etapa de inițiere pînă la cea de măiestrie sportivă, necesită un studiu aparte.

Scopul cercetării îl constituie optimizarea procesului de antrenament pe baza unei tehnologii de pregătire psihologică aplicată la etapa inițială de selecție la înotătorii de vîrsta 10-12 ani.

Sarcinile cercetării:

1. Elaborarea structurii și conținutului tehnologiei de pregătire psihologică prin metode și mijloace specifice aplicate într-un macrociclu de antrenament la înotătorii de vîrsta 10-12 ani.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРЫЖКАХ

Бобровник В.И., доктор пед. наук, НУФВС, Украина

Козлова Е.К., кандидат пед. наук, НУФВС, Украина

Keywords: *skeletal muscles, functional conditions, jumpers, elastic-viscous qualities.*

Summary. *The article represents of investigations concerning the functional conditions of skeletal muscles of elite athletes, practicing jumping events, such as: high jump, pole-vaulting and triple jump (men and women).*

Введение. В последние десятилетия интенсивные процессы профессионализации легкоатлетического спорта, расширение спортивного календаря способствовали снижению временного диапазона подготовки спортсменов высокой квалификации, интенсификации соревновательной и тренировочной деятельности, что часто приводит к травмам опорно-двигательного аппарата и значительным перегрузкам спортсменов, специализирующихся в легкоатлетических соревновательных прыжках. Значительным перегрузкам при выполнении соревновательного упражнения подвергается опорно-двигательный аппарат, особенно при выполнении основного систематизирующего элемента техники – отталкивания. Результирующая сила взаимодействия с опорой колеблется от 200 до 500 кг в зависимости от специфики прыжковой дисциплины, половых особенностей и техники выполнения отталкивания. Современный спорт высших достижений для дальнейшего роста результативности предполагает выполнение больших объемом специфической работы в концентрическом и эксцентрическом режимах, последний в силу особенностей нервной иннервации, вовлечения двигательных единиц в работу связан со значительной нагрузкой на мышечную и соединительную ткань, что является фактором риска спортивного травматизма [4]. Поэтому построение тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации должно осуществляться на основе объективных характеристик функционального состояния мышечной системы, что поможет избежать ошибок и устранить факторы риска. Особенно острой эта проблема является у легкоатлетов-прыгунов, которые готовятся в составе национальной сборной команды Украины выступать на Играх Олимпиад, чемпионатах мира и Европы.

Цель исследования. Повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации на основе определения функционального состояния мышечной системы спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в прыжке в высоту, с шестом, в длину, тройным у мужчин и женщин.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, поисковый эксперимент, миотонометрия, методы статистического анализа.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие спортсмены высокой квалификации, специализирующихся в легкоатлетических

НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ МЕТАТЕЛЬНИЦ МОЛОТА НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Горащенко А., доктор, доцент, ГУФВС
Желудев А., старший преподаватель, НИЯУ-МИФИ, Россия
Маргиев С., Заслуженный тренер Молдовы

Keywords: *hammer throwers, focus of the training process, training loads, state of preparedness.*
Summary. *The article presents the results of the study of the training process focus. The high skilled hammer throwers have been examined in the annual cycle of their training.*

Направленность процесса подготовки спортсменов устанавливается посредством выявления степени взаимосвязи ряда анализируемых признаков в следующей логической последовательности: параметров спортивных результатов и показателей двигательной подготовленности; показателей двигательной подготовленности и параметров нагрузок различной преимущественной направленности. С этой целью в исследовании проводился корреляционный анализ между обозначенными выше признаками [4, 5, 6]. Результаты анализа представлены в таблицах 1-2. Используемая последовательность анализа имеет вполне логическое объяснение. Осваиваемые спортсменами тренировочные нагрузки различной преимущественной направленности активизируют процесс адаптации организма к ним.

Адаптационный процесс закономерно приводит к изменению как в уровне двигательной подготовленности спортсмена, так и в ее структуре, т.е. данные изменения в состоянии его подготовленности, помимо всего прочего, будут обладать и достаточно существенной долей специфичности. В свою очередь, изменения в уровне и в структуре двигательной подготовленности спортсмена будут оказывать определяющее влияние на динамику их спортивных результатов [1, 2, 3].

Как свидетельствуют полученные данные, наиболее тесная взаимосвязь параметров спортивных результатов была обнаружена с показателями тестов, имеющих определенное сходство, как с двигательной структурой собственно соревновательного упражнения в его целостном варианте (тесты № 1 и 2), так и отдельных его элементов (тест № 3) ($r = 0,724 - 0,867$). При этом следует отметить и тот факт, что данные тесты отражают не только уровень развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей спортсменов, но и степень реализации их двигательных кондиций в структуре собственно соревновательного упражнения. Несколько в меньшей степени параметры интегрального показателя взаимосвязаны с показателями двигательных тестов, отражающих уровень развития максимальной (тест № 7) и взрывной силы (тесты № 8 и 10) ($r = 0,541 - 0,679$). Взаимосвязь

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА УПРАЖНЕНИЙ С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ СИЛОВОГО НАПРЯЖЕНИЯ В БОДИБИЛДИНГЕ НА РОСТ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СТАРШЕКЛАСНИКОВ

*Граневский Владимир, доктор пед. наук, ПГУ им.Т.Г.Шевченко
Дорган Виорел, доктор хабилитат пед. наук, доцент, ГУФВС, Кишинев*

Keywords: *bodybuilding, teenager athletes' training, pupils' biological particularities, squatting position, the cardiac system adaptation, and the training effort.*

Summary. *According to the experimental research the following was proved: the training effort while lifting the bell in squatting position, 80% from 100% in doing 3-4 times lifting at the beginning, is more favorable for teenagers and does not tense the cardiac system.*

Характеризуя силовые способности индивида, во многих случаях выделяют собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности и силовую выносливость. Исследования показывают, что эти разновидности силовых способностей связаны друг с другом, но связь между ними не простая, а может выражаться и в том, что показатели развития одних из названных способностей не коррелирует с развитием других [2, 4].

Касаясь соотношений между показателями силы и скорости движений, в начале прошлого столетия А. Хилл показал, что они имеют как бы обратно пропорциональный характер, т.е., чем больше преодолеваемое отягощение, тем меньше скорость движений и наоборот. В дальнейшем и ряд других авторов показали обратно пропорциональную связь между показателями "максимальной" и "скоростной" силы. Исходя из этого, многие считают, что наибольший показатель мощности движений достигается тогда, когда мышечная сила проявляется примерно в пределах 1/3 от максимальной, а скорость сокращения - в пределах 1/4 от максимальной.

Несмотря на обилие литературы по силовой подготовке старшеклассников [1, 3, 5], ряд относительно частных аспектов в силовой подготовке остаётся не вполне выясненным, либо излагается противоречиво. Это связано, в частности с тем, что существуют различные представления о сущности и разновидностях силовых способностей человека, а также о подходах к их воспитанию.

Цель настоящего исследования - уточнить данные о тренировочных эффектах разных вариантов методики тренировки в упражнениях с отягощениями, относительно избирательно воздействующих на развитие собственно-силовых способностей, мощности движений и силовой выносливости на начальных этапах базовой стадии спортивной подготовки; определить методическую целесообразность использования разных вариантов методики тренировки.

В предварительном эксперименте уточнялись данные о кумулятивном эффекте распространенных в практике вариантах нормирования упражнений с отягощениями, уровень нагрузок, в которых различался в пределах отягощений от умеренных (40 % от индивидуально-максимального) до субмаксимальных (90 % от индивидуального предела отягощения).

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ, КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ПОВЫШЕНИЯ СТЕПЕНИ ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Деркаченко И., докторант, ГУФВС
Горащенко А., доктор, доцент, ГУФВС

Keywords: *kickboxing, special physical training, individualization, high qualification sportsmen, universal tactical style.*

Summary. *The article studies some aspects of special physical training individualization of highly - qualitative kickboxers.*

Высокий уровень развития современного спорта, вполне обосновано, предъявляет требования не только к поиску более эффективных путей оптимизации тренировочного процесса спортсменов, но и к более целесообразному их использованию в нем [15, 19, 21, 22, 23, 29 и др.].

К числу наиболее приоритетных направлений, всецело отвечающих требованию оптимизации тренировочного процесса, следует отнести индивидуализацию. Необходимо при этом отметить, что эффективность ее внедрения в практику во многом зависит от знания своеобразной совокупности черт индивида, отражающих его индивидуальность. Под понятием индивидуальность традиционно принято понимать наличие некоего неповторимого своеобразия, какого – либо явления или процесса. В области научных знаний, связанных с изучением человека как биологического вида, она характеризуется совокупностью специфических, присущих лишь ему, черт и заключается в своеобразном сочетании наследственных и приобретенных свойств. Индивидуальность двигательных способностей, проявляющаяся в определенных видах деятельности, формируется фенотипически в ходе возрастного развития индивида под воздействием факторов среды и целенаправленного обучения. Однако, она в более существенной мере предопределена генетическим фактором. Совокупность различных наследуемых признаков способствует формированию своеобразного сочетания индивидуальных черт, выступающих в качестве неких предпосылок возможного развития способностей у индивида и находящихся свое дальнейшее выражение в предрасположенности к разнообразным способам реализации его двигательной деятельности [9, 11, 15, 19, 21, 22, 23, 25, 27, 31 и др.].

В процессе проводимых исследований было установлено, что среди множества наследуемых признаков, обладающих высокой степенью информативности в отношении прогнозирования индивидуальных черт спортивной одаренности, особое место занимают морфо – типологические признаки спортсменов (конституция тела, сочетание свойств нервной системы и др.), т.е. те из них, которые отличаются своей консервативностью. Не менее важным является и то, что генетический фактор детерминирует не только степень проявления различных двигательных способностей, но и строго определенную норму

ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЭЛИТНЫХ БОРЦОВ

*Коробейников Г., доктор хабилитат, профессор, НУФВС, Украина
Данаил С., доктор, профессор, ГУФВС, Молдова*

Cuvinte-cheie: luptători de stil greco-roman, stare funcțională, diagnostic complex.

Rezumat. În articol, sunt prezentate rezultatele elaborării unui complex contemporan de diagnosticare a stării funcționale a luptătorilor de stil greco-roman în cadrul procesului de instruire și antrenament.

Диагностика функциональных состояний организма спортсмена является одним из актуальных направлений современной спортивной физиологии [1,2,3]. Функциональные состояния спортсмена отражают интегральный комплекс элементов функциональной системы, которая ответственна за эффективность выполняемой деятельности.

Изменения правил в греко-римской борьбе привели к повышению интенсивности соревновательной схватки, повышенным требованиям к системе вегетативного энергообеспечения, координационных способностей и психо-эмоционального настроения [4,5]. Исходя из структуры греко-римской борьбы, можно выделить три основных компонента функционального состояния спортсмена, которые обеспечивают эффективность выполнения деятельности: вегетативной, координационной и эмоциональной [6].

Анализ современных исследований в области физиологии спорта и спортивной медицины свидетельствует о том, что большинство работ посвященных единоборствам касаются отдельных характеристик функционального состояния спортсменов в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности [7,8,9].

Однако, по нашему мнению, до сих пор еще не существуют интегральные критерии функционального состояния спортсменов, которые могут быть использованы в рамках комплексной диагностики.

Целью данной работы стала разработка и внедрения современных подходов к диагностике функциональных состояний борцов греко-римского стиля высокой квалификации.

В исследовании было обследовано 19 спортсменов высокой квалификации (членов сборной команды Украины по греко-римской борьбе), возрастом 18-27.

Для решения поставленной задачи в исследовании изучалось функциональное состояние спортсменов, состояние их сенсомоторных реакций и вегетативной регуляции ритма сердца.

Вегетативная регуляция оценивалась по показателям статистического анализа вариабельности ритма сердца. Для этой цели использовалась компьютерная система "Кардио+". Регистрировались параметры вегетативной регуляции и результаты спектрального анализа у спортсменов.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ, РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ

Мруц И., доктор, доцент, ГУФВС
Данаил С., доктор, профессор, ГУФВС

Бусуёк С., доктор, доцент, ГУФВС

Постолаки А., старший преподаватель, ГУФВС

Keywords: *sport training, maximal test, standard physics load, pour, pulls, power, explosive power, period of recovery, pulls value of the physical exercise.*

Summary. *The present research focused on the problem of sport training of the young sportsmen. Estimation of influence a few exercises on the physical body and reaction on them.*

Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов, во многом связано с использованием адекватных специфике соревновательной деятельности средств и методов подготовки. Не менее значимым при этом является и то, что использование тренирующих воздействий различной преимущественной направленности должно осуществляться, как с учетом каких-либо индивидуальных особенностей организма спортсменов, так и с учетом уровня развития специфической виду специализации двигательной подготовленности, т.е. дифференцированно.

Известно, что успешность выступления единоборцев в существенной мере зависит не только от уровня их технико-тактического мастерства, но и от эффективного использования в рамках соревновательной деятельности двигательного потенциала. В контексте исследуемой проблематики, прежде всего, следует акцентировать внимание на таком интегральном показателе состояния специальной работоспособности единоборцев, как их способности противостоять нарастающему утомлению при выполнении двигательных действий, отличающихся высокой степенью специфичности по отношению к режимам соревновательной деятельности.

С этой целью в проводимом исследовании была осуществлена попытка изучить уровень развития специальной выносливости борцов вольного стиля ($n=113$), имеющих различную спортивную квалификацию (МС – 3 разряд) и весовую категорию, посредством максимального теста, заключающегося в выполнении бросков манекена (40 кг) за одну минуту, т.е. многократного выполнения двигательного задания специфического характера. Для решения поставленной перед исследованием задачи применялись следующие методы: антропометрия (т.е. рост, вес, длина нижних конечностей); интервалометрия (И. Мруц, В. Уваров, 1989); PWC_{170} (В. Карпман, З. Белоцерковский, И. Гудков, 1988); пульсовая сумма восстановительных процессов (по L.Vrouha, 1964); динамометрия отдельных мышечных групп; методы математико-статистического анализа.

**ОБОСНОВАНИЕ АДЕКВАТНОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ НАУЧНЫХ
ИССЛЕДОВАНИЙ ПО МАССИВУ ДАННЫХ О СПОРТСМЕНАХ И ИХ
ОФИЦИАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ**
/на примере барьерного бега 400 м/

*Попушой Анатолие, доктор, Технический Университет Молдовы
Ильин Григоре, доктор, профессор, ГУФВС, Кишинев*

Keywords: *the type of sport, the sport of higher achievements, the competitive activity, the sports training, methodical elaborations, sporting results.*

Summary. *The main data for the can serve the data about the sportsmen data and result of their competitive activities. To these data are presented general scientific demands: exact data, total data, the characteristics of the competitive demands of activity, the fixed results of the registration.*

Различные стороны спорта высших достижений являются объектами разнообразных научно-исследовательских, методических работ. Большинство работ ориентированы на решение важных прикладных (практических) задач [3, 12, 15].

Имеются очевидные затруднения корректных исследований спорта высших достижений, т.е. спортсменов высшей квалификации и результатов их соревновательной деятельности, как центральной категории спортивной науки. Основные из этих трудностей:

а) Спортсмены высокой квалификации не могут рассматриваться в качестве представителей усредненной, среднестатистической группы людей. И, соответственно, для их продуктивного изучения неприменимы общепринятые методы, способы анализа групп, выборок, популяций и т.п. [5].

б) Спортивная специализация в любом виде спорта, представляет собой пример действительной специализированности в конкретных видах человеческой деятельности, predetermined существующими правилами соревнований; наличным материально-техническим оснащением спортивных сооружений; экипировкой; правилами, процедурами оценки результатов. Другими словами, выдающийся спортсмен в конкретном виде спорта не обязательно может расцениваться как атлет вообще в традиционном гуманистическом смысле этого термина [13].

в) Некоторые виды спорта изобретены и культивируются человечеством с учетом и на основе естественных способов двигательной активности: ходьба, бег, прыжки, метания, некоторые единоборства. Как эти виды, так и подавляющее большинство других видов спорта характеризуются большей или меньшей искусственностью, содержат внутри себя внешне навязанные правила и ограничения. Соответственно, объектами спортивной науки уже становятся не некие естественные движения человека, групп людей, а такие, которые строго предписаны правилами, процедурами соревнований.

г) Все же беговые виды легкой атлетики достаточно близки по своей структуре к естественным формам человеческих локомоций, которые сформировались на основе

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК В ОПОРНОМ ПРЫЖКЕ ТИПА «РОНДАТ- ФЛЯК» НА СНАРЯДЕ «ПРЫЖКОВЫЙ СТОЛ»

Хмельницкая И.В., Крупеня С.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Keywords: *biomechanical analysis, vaulting «Rondat Fllick», skilled female gymnasts, new table.*

Summary. *This paper presents the biomechanical characteristics of vaulting «Rondat Fllick» technique with the new table of skilled female gymnasts – the members of Ukraine’s National Team.*

Введение. Совершенствование техники двигательных действий квалифицированных гимнасток относится к числу актуальных проблем в системе спортивной подготовки [1]. В связи с существенными изменениями спортивного снаряда для опорных прыжков – перехода от снаряда «конь» к снаряду «прыжковый стол», конструкция которого была утверждена Международной федерацией гимнастики (FIG) в 2001 году, изменилась техника исполнения опорного прыжка, ее биомеханическая структура. Многие специалисты в своих исследованиях [2, 3] уделяют большое внимание развитию физических качеств гимнасток для улучшения техники выполнения опорных прыжков, не учитывая того, что диапазон их развития ограничен. В то же время исследования двигательной структуры техники опорных прыжков высококвалифицированных гимнасток в условиях измененной конструкции снаряда – «прыжкового стола» до настоящего времени не нашли должного отражения в специальной литературе с позиций использования современных биомеханических технологий.

Цель исследования – биомеханический анализ техники двигательных действий квалифицированных гимнасток при выполнении опорного прыжка типа «рондат-фляк» на снаряде «прыжковый стол».

Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы; видеоанализ соревновательной деятельности; видеосъемка; компьютерный анализ биомеханических характеристик техники опорных прыжков; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследования проводились в 2006-2010 гг. Соревновательная деятельность ведущих гимнасток мира проанализирована по видеозаписям финальных соревнований: Олимпийских игр 2004 года, чемпионатов Мира 2005–2006 годов, чемпионатов Европы 2004–2006 годов по спортивной гимнастике среди женщин.

В результате проведенного нами анализа 72 выступлений высококвалифицированных гимнасток, в которых представлены 144 опорных прыжка, установлено, что наиболее часто используемым опорным прыжком является прыжок типа «рондат-фляк» (частота его использования среди всех опорных прыжков составляет 40 %), а значительное количество ошибок при его выполнении проявляется именно в технике двигательных действий гимнасток, что является следствием



ТЕХНОЛОГИЯ МОДЕЛЬНО-ЦЕЛЕВОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ ПРИ РЕШЕНИИ ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ ЛОКАЛЬНОЙ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Цуканова (Германова) Е.Г., преподаватель, мастер спорта РФ

Германов Г.Н., кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, Воронежский государственный архитектурно-строительный Университет (ФГОБУ ПО «ВГАСУ»), Россия

Купцов Ю.А., кандидат педагогических наук, доцент. ГУФВС

Keywords: *sports training, the young and qualified sportsmen, track and field athletics, run on average distances, training apparatus, the training task, peripheral haemodynamics.*

Summary. *In research the pedagogical technology of modeling-target designing of training tasks with the set conditions of achievements is developed at development of one of the major parties of impellent readiness of young runners on average distances – local muscular endurance (ЛМВ).*

Введение. Развитие специальной выносливости как одной из важнейших сторон двигательной подготовленности бегунов на средние дистанции должно рассматриваться во взаимосвязи с уровнем силовых и скоростно-силовых проявлений, где повышение силовых возможностей мышц считается основным условием улучшения так называемой «локальной силовой выносливости». Результаты исследований последних лет показали, что в беге на средние дистанции дееспособность мышечной системы играет не менее важную роль в достижении высоких спортивных результатов, чем факторы т.н. «центрального звена», а именно сердечно-сосудистая, дыхательная, гормональная и др. системы [1-5].

Результаты исследований. Апробирована и получила высокое результативное подтверждение в подготовке юных бегунов на средние дистанции технология модельно-целевого проектирования ТЗ с заданными условиями достижений при развитии одной из важнейших сторон двигательной подготовленности – локальной мышечной выносливости (ЛМВ). Установлено, что необходимый соревновательной деятельности уровень развития ЛМВ у юных бегунов на средние дистанции с квалификацией КМС-I разряд может быть достигнут при использовании комплексов ТЗ в упражнениях, в которых можно осуществить адресное локальное и хорошо нормированное тренирующее воздействие, выполняемых на тренажерах в режимах миометрического, изометрического, изокинетического проявления силы мышц, отобранных в результате экспертных оценок как наиболее приближенных по силовому воздействию двигательным проявлениям в беговом цикле движений, обеспечивающих режим соревновательных напряжений и отвечающих задачам адаптации мышечной системы требованиям соревновательной деятельности. В экспертных опросных



DINAMICA INDICILOR PREGĂTIRII TEHNICE A ELEVILOR CARE PRACTICĂ BASCHETUL EXTRACURRICULAR

Marinescu Susana, asistent univ., drd., Universitatea „Valahia”, Târgoviște, România

Mots-clés: activité extracurriculair; loisir; capacités motrices; la formation technique.

Résumé. Un programme d'activités dédié clubs sportifs, dans ce cas – de basket-ball, a une influence significative sur le niveau d'optimisation de conduire la formation des étudiants pour des activités parascolaires comme celui – ci est une bonne offre pour les loisirs et l'éducation.

Dezideratul major al instruirii motrice a elevilor este dezvoltarea armonioasă a personalității cu scopul integrării sociale și profesionale a acestora.

Pentru realizarea acestui deziderat, sunt oportune și formele de practicare a sportului în cadrul unor activități extracurriculare.

Aceste activități, ca presupun practicarea exercițiilor fizice în scop educativ și recreativ, cu accent pronunțat pe procesul de *instruire sportivă*, impun din partea profesorilor anticiparea nevoilor copiilor, găsirea și derularea unor modele de programare diversificată, în scopul stimulării elevilor pentru o activitate de performanță într-o ramură sportivă și participarea lor în echipe reprezentative.

Baschetul este accesibil copiilor ca sport și proces educativ, oferind acestora o sumă de achiziții pozitive în plan psihomotor, funcțional și în plan socio-psihologic [1].

Jocul de baschet constituie un „ansamblu de deprinderi și calități motrice la care se adaugă cunoștințele de specialitate ordonate sistematic după necesități de ordin tactic, de aplicație tactică în joc” [2, p. 24].

Conținutul orelor extracurriculare este adaptat la nivelul de vârstă și pregătire al elevilor, pentru ca o continuare la un alt nivel al activității sportive să condiționeze performanța motrice.

Pornind de la premisa că parametrii motrici au o importanță specială în procesul de dezvoltare a copiilor, am formulat *ipoteza cercetării*: conținutul metodologic al jocului de baschet implementat în activitățile de educație fizică extracurriculare, poate îmbunătăți potențialul motric al elevilor care va asigura însușirea procedeele tehnice ale jocului la nivelul învățământului gimnazial.

Obiectivizarea procesului instructiv-educativ prin activitățile extrașcolare cu specific sportiv se referă la stabilirea unor modalități concrete de evaluare cantitativă a progreselor realizate de către elevi, pe baza cărora se poate aprecia eficiența și valoarea mijloacelor folosite. Practica activităților desfășurate a demonstrat că nivelul calităților motrice și al deprinderilor sportive a determinat îndeplinirea cerințelor formulate de programa activităților extracurriculare.

Scopul cercetării constă în eficientizarea conținutului programei extracurriculare, în vederea dinamizării indicilor pregătirii tehnice a elevilor care practică baschetul extracurricular.

În cercetare, au fost utilizate 3 probe tehnice specifice jocului de baschet.



**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ
НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ****(на примере Экономического Университета Республики Молдова)***Истрати Л., докторант, ГУФВС**Демченко П., доктор пед. наук, доцент, ГУФВС*

Cuvinte-cheie: *cultură fizică, educație fizică, studenți, sondaj de opinie, hipodinamie, aerobică, normă de control, stare motrice, capacități motrice.*

Rezumat. *În articol sunt prezentate rezultatele sondajului de opinie al studenților Academiei de Studii Economice din Moldova în ceea ce privește problema educației fizice la etapa contemporană și perspectivele de reformare a acesteia.*

Физическая культура как неотъемлемая и важная часть общей культуры современного общества представляет собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное всестороннее воздействие на развитие и воспитание всех слоев населения, в том числе и студенческой молодежи [3;7].

Среди всех структурных направлений физической культуры наиболее важным является физическое воспитание, которое в высших учебных заведениях носит системно--образующий и обязательный характер по дальнейшему совершенствованию двигательного опыта и укрепления здоровья студентов [3].

Вместе с тем, социальные условия современности, научно техническая революция и другие факторы, наряду с положительным влиянием, вносят и значительное негативное воздействие на состояние здоровья подрастающего поколения детей и молодежи. Среди прочих наиболее значимым является снижение их двигательной активности, которая является следствием чрезмерного напряжения интеллектуального труда, увеличение объема учебных программ по общеобразовательным и профессиональным дисциплинам, компьютеризации образовательного процесса.

В то же время физическое воспитание студентов как обязательный оздоровительный и прикладной процесс не претерпел никакого изменения в плане объема и структурного содержания, что в сопоставлении с негативными факторами не позволяет ему успешно решать вмененные ему (физическому воспитанию) задачи.

Более того, традиционно используемые формы, средства и методы из различных видов спорта включённых в существующую программу по физическому воспитанию студентов уже давно стали неэффективными, а их нормативы, для многих студентов, невыполнимыми. К сказанному следует также добавить то, что в большинстве своём отсутствие эмоционального выражения двигательных действий, присущих таким традиционным видам двигательной деятельности, как спортивная гимнастика, лёгкая атлетика, единоборства и другим, исключает должную мотивацию студентов к организуемым занятиям физическими упражнениями.

**ANALIZA OPINIILOR SPECIALIȘTILOR PRIVIND STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL
PROGRAMEI DE KINETOTERAPIE ÎN BAZA BIOFEEDBACKULUI STABILOGRAFIC
PENTRU RECUPERAREA COORDONĂRII ȘI ECHILIBRULUI LA PACIENȚII DUPĂ
ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL**

Cojocari Diana, doctorandă, USEFS

Ключевые слова: *физическая реабилитация, инсульт, физические качества, координация, равновесия, биологическая обратная связь.*

Резюме. *Для улучшения процесса восстановления координации и равновесия у пост инсультников и для оптимизации содержания программы физической реабилитации, был проведён опрос кинетотерапевтов. В опросе участвовало 94 специалиста. Вопросы анкеты касались структуры программы, занятий, приоритетных задач, методической направленности, средств и образовательных единиц.*

În scopul perfecționării procesului de recuperare a coordonării și a echilibrului la pacienții după accident vascular cerebral și al optimizării conținutului programei de kinetoterapie, am desfășurat chestionarea kinetoterapeuților din clinicile și centrele universitare din Chișinău, Oradea, Craiova. Respondenții incluși în studiu au constituit 94 de persoane. Chestionarul a cuprins 28 de întrebări care vizau structura programei și a ședințelor kinetoterapeutice, sarcinile prioritare, obiectivele, abordările, orientările metodice, mijloacele și unitățile educaționale.

Analizând literatura de specialitate [1; 5; 6; 7; 8; 9], precum și practica contemporană, au fost evidențiate mai multe calități prioritare în procesul de recuperare a persoanelor după AVC. Însă opiniile autorilor din diferite surse sunt variate. Chestionarea specialiștilor a demonstrat existența unei păreri unanime privind majoritatea calităților, ceea ce ne-a permis să formulăm obiectivele de pregătire fizică și psihomotrice ale programei elaborate de noi și să determinăm densitatea motrice. Astfel, pentru perfecționarea capacităților de coordonare, control și echilibru s-au exprimat 38,30% dintre respondenți; a forței – 20,21%; a mobilității – 18,09%; a rezistenței – 13,83% și a vitezei 9,57%.

La întrebarea privind importanța coordonării și a echilibrului în recuperarea funcțională a pacienților după AVC, majoritatea respondenților chestionați au răspuns afirmativ – 96,81%, restul, 3,19%, au indicat „greu de răspuns”. Cei mai mulți kinetoterapeuți chestionați activează în domeniul neurorecuperării.

Pentru determinarea structurii programei de kinetoterapie am propus o serie de întrebări ce vizează conținutul ei. Astfel, în scopul verificării competenței respondenților în domeniul recuperării coordonării și a echilibrului la pacienții post-AVC, am inclus o întrebare de control. La întrebarea dacă sunt familiarizați cu procesul tratamentului kinetic al coordonării și al echilibrului, au răspuns „da” – 96,81%; „greu de răspuns” – 3,19%. Din numărul total de persoane chestionate, 91 au răspuns afirmativ. Ei au fost în continuare rugați să menționeze obiectivele prioritare în tratamentul kinetic al coordonării și al echilibrului la persoanele post - AVC.

STUDIUL CORELATIV ÎNTRE SUPRAPONDERALITATE ȘI COMPORTAMENTUL ALIMENTAR

Teodorescu (Cheran) Cosmina, lect. univ., drd., Universitatea Ecologică din București, România

Keywords: *overweight, obesity, eating behavior.*

Summary. *Overweight and obesity in children and adolescents is growing fast worldwide. There is an urgent need to develop effective programs to treat childhood and adolescent obesity and to prevent that young people to become obese adults. Inactivity and low levels of physical activity are believed to be important contributors for increasing prevalence of obesity among children and adolescents.*

Studiul nostru încearcă să arate dacă obiceiurile alimentare au o importanță crescută în apariția supraponderabilității și a obezității [1,2]. Dintre factorii alimentari prediospozanți amintim: creșterea semnificativă a consumului de grăsimi și zahar față de nivelurile normale, creșterea consumului de produse rafinate cu o înaltă densitate calorică, creșterea consumului de alimente cu grad ridicat de prelucrare tehnologică, reducerea consumului de glucide complexe și a cerealelor integrale, extinderea culturii fast-food.

Scopul lucrării a fost acela de a urmări influența factorilor psihologici asupra comportamentului alimentar pe un lot de elevi supraponderali.

Am folosit ca metodă chestionarul cu răspunsuri libere pentru cercetarea obiceiurilor alimentare. Elevii incluși în acest studiu au fost rugați să răspundă la întrebările acestui chestionar, care investighează obiceiurile alimentare, existența obezității în familie. Completarea chestionarului s-a făcut individual, fără a se menționa numele sau adresa.

Tabelul 1

Distribuția în funcție de consumul de dulciuri și produse de patiserie

Consumul de dulciuri și produse de patiserie	Lot experimental	Lot martor
Crescut	91%	40%
Moderat sau scăzut	9%	60%

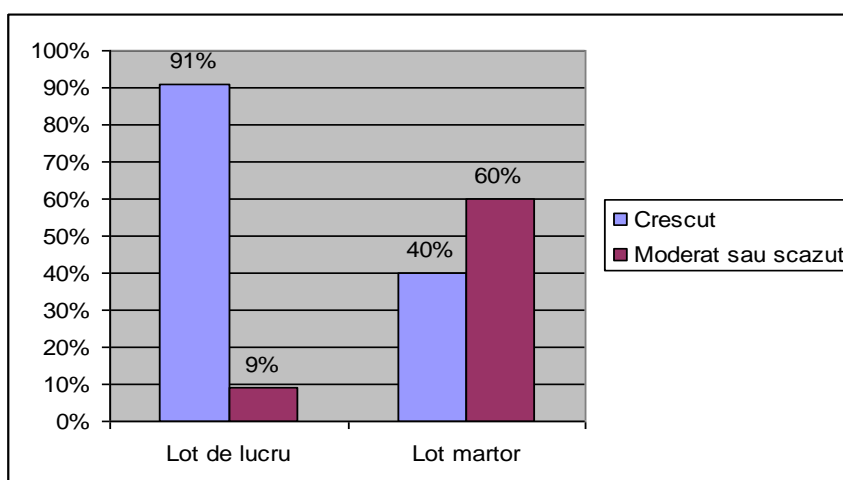


Fig. 1. Distribuția în funcție de consumul de dulciuri și produse de patiserie

INFLUENȚA MIJLOACELOR EDUCAȚIEI FIZICE ASUPRA GREUTĂȚII CORPULUI

Zavalișca Aurica, dr. în ped., conf. univ., USEFS

Caun Elena, dr. în med, conf. univ., USEFS

Keywords: *weight, obesity, physical methods, cure, pupils from gymnasium level, physical exercises.*

Summary. *The present article describes the notion of the weight, obesity and the influence of a model-program for it recuperation. A lot of attention is given to the analysis of the modification of the weight before and after the application of the model-program.*

Sănătatea este o stare de echilibru care depinde de un număr mare de factori interni și externi, a căror acțiune trebuie să fie supravegheată și stăpânită și ale căror influențe negative trebuie preîntâmpinate.

Greutatea corporală reprezintă unul dintre indicii de sănătate, cu variații mari, deoarece asupra biotipului morfologic și endocrinometabolic determinat genetic influențează aportul alimentar și cantitatea de efort fizic la care este supus organismul.

Excesul alimentar și lipsa de mișcare duc la creșterea exagerată a țesutului adipos, adică la acumularea rezervei energetice care depășește nevoile organismului, devenind o povară pentru toate sistemele de organe.

În mod normal, energia alimentară primită trebuie să fie echivalentă cu cea cheltuită într-o anumită perioadă. Un elev sănătos nu-și modifică greutatea corporală pe parcursul unui anumit interval de timp în condițiile unei alimentații obișnuite. În cazul dereglării echilibrului, rezervele energetice cresc, fapt generat de una dintre următoarele situații: primirea unei cantități mari de energie sau, dimpotrivă, cedarea unei cantități prea mici de energie.

Ne pune în gardă creșterea continuă a numărului elevilor cu dereglări ale schimbului de substanțe, în special cel al copiilor cu obezitate de diferit nivel care ajunge până la 20 %.

Reglarea masei corporale se poate realiza printr-o dietă corespunzătoare și o activitate de educație fizică continuă. Menționăm că efortul, activitatea fizică constituie practic ”medicamentul” cel mai accesibil și mai eficient în lupta cu factorii de risc (sedentarismul, obezitatea și alimentația bogată în grăsimi). Conracțiunile musculare prin care se realizează mișcarea restabilesc proporția de masă activă.

În scopul demonstrării acțiunii exercițiilor fizice asupra masei corporale, a fost efectuat experimentul pedagogic asupra unui grup de elevi. Lotul experimental a fost divizat în două grupe: grupa experimentală și grupa martor. Elevii din grupa martor au urmat programa obișnuită la disciplina ”educația fizică”, iar elevilor din grupa experimentală li s-a aplicat un complex de exerciții special. La începutul și la finele experimentului au fost măsurați indicii dezvoltării fizice, inclusiv masa corpului.

Analiza capacităților locomotorii ale elevilor grupei experimentale în corelare cu indicele Ketle (greutate - înălțime) scoate în evidență următoarele rezultate:

ТИПИЧНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ И ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ

Горащенко Александр, доктор, доцент, ГУФВС
Горащенко Анастасия, ГУФВС

Keywords: *high jumpers, chronic diseases and injuries of musculoskeletal system.*

Summary. *The article presents the results of studies on the most common diseases and injuries of musculoskeletal system that high jumpers usually have.*

С целью выявления специфических виду углубленной специализации повреждений и заболеваний ОДА прыгунов в высоту, в исследовании было осуществлено изучение документации 1986-1991гг. следующих профильных медицинских учреждений: городского лечебно - физкультурного диспансера №1 (Москва, Россия, n = 101); ЦИТО (Москва, Россия, n = 48); ВНИИФК (Москва, Россия, n = 55); республиканского лечебно - физкультурного диспансера (Кишинев, Молдова, n = 37). В исследовании был проведен контент - анализ 241 медицинской карты спортсмена (соотношение прыгуньи и прыгунов в высоту - 37,0 % и 63,0 %). Возрастной и квалификационный диапазон спортсменов соответствовал 12-25 лет и 3 р.- МСМК.

При изучении документации регистрировались следующие данные: возраст; квалификация; варианты совмещений видов легкой атлетики; локализация и характер заболеваний и повреждений ОДА. Дифференциация повреждений и заболеваний ОДА заимствована у Б. Ф. Башкирова [2]. Квалификационный уровень, соответствующий 3 р., выбран в качестве исходного в связи с тем, что именно с момента его достижения у прыгунов начинается этап углубленной специализации. Результаты анализа позволили выделить 9 групп прыгунов, которые были дифференцированы по признаку вариантов совмещений вида углубленной специализации с другими видами легкой атлетики. Таким образом, в процессе исследования опосредованно были обследованы 241 легкоатлета, из которых только 24,48 % изначально ориентированны на подготовку исключительно в прыжках в высоту с разбега (1р.- МСМК, 17-25 лет). Остальной контингент наблюдаемых, с достаточной долей условности, можно подразделить на три подгруппы:

- вариант совмещения вида углубленной специализации с беговыми видами легкой атлетики: прыжки в высоту и спринтерский бег - 9,95 % (12-16 лет, 3р.-КМС); прыжки в высоту и бег с барьерами - 4,06 % (12-16 лет, 3р.-1р.); прыжки в высоту, спринтерский бег и бег с барьерами – 7,46 % (12-15лет, 3р.-1р.);

- вариант совмещения вида углубленной специализации с прыжковыми видами легкой атлетики: прыжки в высоту и длину – 27,38 % (12-18 лет, 3р.-МС); прыжки в высоту, в длину и тройным – 4,06 % (12-15 лет, 3р.-1р.);

- вариант совмещения вида углубленной специализации с беговыми и с прыжковыми видами легкой атлетики: прыжки в высоту, в длину и бег с барьерами – 6,22 % (12-15 лет,

ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Афтимичук О., доктор педагогики, доцент, ГУФВС

Cuvinte-cheie: *cultură fizică, sănătate fizică a populației, monitorizare.*

Rezumat. *În articolul de față este argumentată necesitatea de organizare și monitorizare a stării sănătății fizice a populației. Sunt prezentate structura și fazele realizării sistemului de monitorizare, precum și structura organizatorică a fluxului de informații propuse pentru monitorizarea sănătății fizice a populației din Republica Moldova.*

Сегодня общество вступило в новый этап своего развития – стадию информационно-компьютерного общества. На этом этапе резко возросла роль образования и культуры в жизни каждого человека и каждого государства. Образование и культура являются основой современного общества. Их высокий уровень – залог развития, показатель цивилизованности и международного авторитета страны. Развитие культуры обеспечивает необходимые предпосылки для политического, социального, экономического и духовного воспитания граждан.

Однако за последние годы в Молдове обострилась ситуация с состоянием здоровья населения. Данные различных регионов страны (районы Дондушень, Бричень, Единец, Флорешты, Окница, муниципии Бэлць, Стрэшень, Фэлешть, Хынчешть, Басарабьяска, Дрокия, Рышкань, Бричень [4]) выявили реально существующие тенденции к ухудшению здоровья и физического состояния детей и учащихся в процессе воспитания и обучения на этапах от начальной школы к средней, а затем и старшей. Увеличивается количество детей, отнесенных к медицинской группе и полностью освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья.

Наряду с этим в системе государственного образования практически отсутствует система оздоровления детей с низким уровнем здоровья и физического развития средствами коррекционной и оздоровительной физической культуры; не налажена система постоянного, динамического наблюдения за здоровьем и физической подготовленностью детей и учащейся молодежи. Что же говорить о взрослом населении республики, которое в силу своей занятости и по большей части неплатежеспособности не в состоянии поддерживать достаточный уровень своего здоровья, что обусловлено современными социально-экономическими условиями страны.

Существующее положение дел актуализирует разработку теоретических основ популяционного мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков, молодежи, а также взрослого населения, и необходимость их практической реализации на региональном и федеральном уровнях. Возможности реализации крупномасштабных исследований определяются в большей мере рациональной организацией системы сбора, анализа и обработки данных в рамках организационных структур управления мониторинговыми исследованиями.