



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA
UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ACADEMIA OLIMPICĂ DIN REPUBLICA MOLDOVA

PROBLEME ACTUALE ALE TEORIEI ȘI PRACTICII CULTURII FIZICE

**Materialele Conferinței Științifice
Studentești**

Ediția a XXV-a

14 aprilie 2022



CHIȘINĂU, 2022

În culegerea de față sunt incluse materialele prezentate la Conferința științifică studentescă a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova, ediția a XXV-a: „Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice”.

Sunt luate în dezbateri unele probleme legate de cercetarea direcțiilor principale în domeniul culturii fizice: Aspecte filosofice, socioeconomice, juridice și manageriale ale culturii fizice; Educația fizică în sistemul de învățământ. Pregătirea profesională a cadrelor; Tehnologii inovatoare și bazele științifico-metodice ale sistemului contemporan de pregătire a sportivilor; Medicina sportivă, kinetoterapie și cultură fizică recreativă.

The present collection includes materials presented at the Students' Scientific Conference of State University of Physical Education and Sport, Republic of Moldova, XXVth edition: “Actual problems of theory and practice of physical culture”.

There are approached some issues regarding the research of main directions in the field of physical culture: Philosophical, socio-economic, legal and managerial aspects of physical culture; Physical education in the education system. Professional training of staff; Innovative technologies and the scientific-methodical bases of the contemporary system of athletes' preparedness; Sports medicine, kineto-therapy and recreational physical culture.

Colegiul de redacție:

Ion Carp, dr., prof. univ.

Alexandru Gorașenco, dr., conf. univ.

Aurica Zavalîșca, dr., conf. univ.

Viorica Brega, dr., conf. univ.

Aliona Luca, dr., lector univ.

Artur Leșcu, dr., lector univ.

Natalia Nastas, dr., lector univ.

Lilia Anghel, redactor-corector

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

"Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice", conferință științifică studentescă (25 ; 2022 ; Chișinău). Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice : Materialele Conferinței Științifice Studentești, Ediția a 25-a, 14 aprilie 2022 / colegiul de redacție: Ion Carp [et al.]. – Chișinău : USEFS, 2022. – 279 p. : fig., tab.

Cerințe de sistem: PDF Reader.

Antetit.: Min. Educației și Cercet. al Rep. Moldova, Univ. de Stat de Educație Fizică și Sport, Acad. Olimpică din Rep. Moldova. – Texte : lb. rom., fr., rusă. – Rez.: lb. engl. – Referințe bibliogr. la sfârșitul art.

ISBN 978-9975-68-456-9 (PDF).

082=135.1=133.1=161.1

P 93

CUPRINS

Onica Vera, Luca Aliona DENATURAREA ADEVĂRULUI CA FORMĂ DE COMUNICARE INTERUMANĂ	6
Pruneanu Vasile, Buguța Elena REȚINEREA ȘI APLICAREA MĂSURILOR PREVENTIVE FAȚĂ DE MINORII AFLAȚI ÎN CONFLICT CU LEGEA	12
Revenco Ana-Maria, Pavlencu Mariana REGLEMENTAREA PROTECȚIEI DATELOR CU CARACTER PERSONAL ÎN CONTEXTUL SOCIETĂȚII CONTEMPORANE.....	21
Axentii Nichita, Solonenco Grigore, Stepanova Natalia ANALIZA PROGRAMELOR ANUALE DE ANTRENAMENT LA ÎNOT PENTRU DIFERITE GRUPE DE VÂRSTĂ ÎN CADRUL CLUBULUI DE FITNESS AQUATERRA.....	27
Bulgaru Cristina, Nicolaiciuc Natalia ASPECTE FILOSOFICE ALE ACTIVITĂȚII SPORTIVE.....	33
Ostafii Mihail, Gonciaruc Svetlana SOLICITĂRILE PSIHICE ALE SPORTIVILOR ADOLESCENȚI.....	37
Barbaroș Daniela, Leșco Victoria PREGĂTIREA FIZICĂ A PREȘCOLARILOR PRIN APLICAREA JPCURILOR DE MIȘCARE CU PERSONAJE DIN POVESTE	44
Budevici-Puiu Roberta, Nastas Andrei METODE MODERNE DE INVESTIGARE CRIMINALISTICĂ.....	50
Mînăscurtă Iulia, Calugher Viorica DESIDEREA INTERCULTURALĂ – EXIGENȚĂ A EDUCAȚIEI CONTEMPORANE.....	56
Munteanu Mihaela, Brega Viorica REPÈRES BIBLIOGRAPHIQUES VISANT L’ACTIVITÉ DE RECHERCHER SCIENTIFIQUE DES ÉTUDIANTS	60
Шевченко Михаил, Бердинский Анатолий БЕЗОПАСНОСТЬ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ: ПРИЧИНЫ И АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ	65
Кушнерёв Алексей, Кушнерёва Дарья ЗАНЯТИЯ ВОСТОЧНЫМИ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ.....	72
Ван Хаошуан, Германов Геннадий АТРИБУТИВНЫЕ ФАКТОРЫ В ОБЪЯСНЕНИИ ПРИЧИН РАЗЛИЧНОГО ПРОЯВЛЕНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ У КИТАЙСКИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	77
Negrub Liviu, Carp Ivan STRATEGII DE DEZVOLTARE A CALITĂȚILOR MOTRICE ALE ELEVILOR CLASELOR GIMNAZIALE ÎN CADRUL MODULULUI “FOTBAL”	83
Măzăraru Alexandru-Iulian, Chirazi Marin STUDIU PRIVIND STILUL DE PREDARE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CICLUL GIMNAZIAL.....	89
Ulăreanu Alexandru, Potop Vladimir DEZVOLTAREA CALITĂȚII MOTRICE – FORȚĂ PRIN METODA CIRCUITULUI ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA ELEVII DE CLASA A VIII-A.....	93
Potlozha Vladislav, Moisescu Cristian Petronel ASPECTE MOTIVAȚIONALE NECESARE CREȘTERII EFICIENȚEI LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA ELEVII DIN CICLUL GIMNAZIAL	98

Rău Săndica Vasilică, Moisescu Cristian Petronel ROLUL EDUCAȚIEI FIZICE ÎN SOCIALIZAREA ELEVILOR DE LICEU	103
Brînză Dumitrița, Aftimciuc Olga PREGĂTIREA PSIHOFIZICĂ A PROCESELOR DIN CICLUL GIMNAZIAL PRIN INTERMEDIUL PROGRAMELOR DE FITNESS	111
Mazur Ionel, Aftimciuc Olga PREGĂTIREA FIZICĂ A OFIȚERILOR DE PROTECȚIE DIN CADRUL SPPS PRIN MIJLOACELE FITNESSULUI.....	115
Suru Anastasia, Aftimciuc Olga ROLUL FITNESSULUI ÎN FORMAREA UNUI STIL SĂNĂTOS DE VIAȚĂ AL EDUCĂTORULUI DE GRĂDINIȚĂ	121
Mîrza Valentina, Mruț Ivan DEZVOLTAREA REZISTENȚEI LA ELEVII DIN CICLUL GIMNAZIAL (FETE 14-15 ANI) ÎN CADRUL SECȚIEI DE ATLETISM	126
Tanasevici Andrian, Arsene Igor DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE DE BAZĂ LA ELEVII CLASELOR GIMNAZIALE CU PROFIL SPORTIV ÎN CADRUL LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ	136
Суручук Богдан, Огин Виталий ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЦЕЙСТОВ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕШЕНИЯ.....	143
Costin Irina, Delipovici Irina ALIMENTANȚIA RAȚIONALĂ – CHEIA SPRE SUCCES A TINERILOR FOTBALIȘTI.....	151
Belibov Carolina, Mocrousov Elena APLICAREA MIJLOACELOR MODERNE INFORMATIZATE ÎN PREGĂTIREA SPORTIVELOR DE 16-18 ANI ÎN JOCUL DE VOLEI	156
Verdeș Vasile, Solonenco Grigore, Stepanova Natalia ANALIZA PLANIFICĂRII PROGRAMELOR ANUALE DE ANTRENAMENT ALE ȘCOLILOR SPORTIVE SPECIALIZATE DE POLO PE APĂ.....	163
Rusu Alexandru, Tătaru Angela IMPORTANȚA GENETICII ȘI TEHNICII BIONACKING ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ	169
Armasari Lilian, Iiin Grigore, Druță Oleg METODOLOGIA DEZVOLTĂRII CAPACITĂȚILOR DE FORȚĂ-VITEZĂ LA ALERGĂTORI DE 100 ȘI 200 m, JUNIORI I	173
Рэшковая Э., Мруц Иван РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БЕГУНИЙ НА 400 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ (ДЕВУШКИ 15-16 ЛЕТ)	180
Гаврикова Екатерина, Делеу Инга ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ПАРАМЕТРЫ КАРДИО- РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	189
Легощин Виктор, Мокроусов Елена СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРАЖКА И КООРДИНАЦИИ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ БАСКЕТБОЛЬНОГО ЭЛЕМЕНТА “БРОСОК СВЕРХУ” ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	194
Колотуха Ирина, Мокроусов Елена РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО	

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 16-17 ЛЕТ	200
Тарновский Олег, Тарновский Сергей, Побурный Поликарп ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СРЕДСТВ, МЕТОДОВ И ФОРМ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ ПРИ РАЗВИТИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ГРЕБЦОВ НА КАНОЭ ВЫСШЕЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (ОБОЩЕНИЕ ПЕРЕДОВОГО НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И ЛИЧНОГО ОПЫТА)	206
Храновский Вадим, Храновская Валентина, Горащенко Александр ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МЕТАНИИ МОЛОТА	209
Храновский Вадим, Храновская Валентина, Горащенко Александр ПОСТРОЕНИЕ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ МЕТАТЕЛЬНИЦ ДИСКА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	216
Ciutac Andreea, Moroșan Ion EVALUAREA DINAMICII ANUALE A FORȚEI MĂINILOR BĂIEȚILOR DE 10 ANI	222
Bodiu-Jomiru Dina, Moroșan Raisa APRECIEREA FIZIOLOGO-IGIENICĂ A REZISTENȚEI LA FRIG A ORGANISMULUI STUDENȚILOR DIN USEFS	227
Dobîndă A., Popescu M., Zavalîșca Aurica SINDROMUL MUȘCHIULUI PIRIFORM CAUZĂ A APARIȚIEI LOMBALGIILOR	232
Rotaru Selina, Onoi Mihail PARTICULARITĂȚILE DEZVOLTĂRII TURISMULUI PE PIAȚA REPUBLICII MOLDOVA	238
Stihari Marina, Grosu Maria ANALIZA PIEȚEI PRE- ȘI POST PANDEMIE	243
Cașcaval Ion, Cebotaru Vasile ASPECTE TEORETICO-MEDTODICE ALE KINETOTERAPIEI ÎN HERNIA DE DISC	247
Potop Karyna, Stănescu Marius RECUPERAREA FIZICĂ DUPĂ ARTROPLASTIA UNICOMPARTIMENTALĂ DE GENUNCHI	252
Gherța Nicoleta, Craișdan Olga DEZVOLTAREA SUPLEȚEI LA FEMEILE VÂRSTĂ TÂNĂRĂ PRIN APLICAREA SISTEMULUI DE LECȚII YOGALATES	257
Casian Vlada, Gîrlea Natalia IMPACTUL NEGATIV AL COMPORTAMENTULUI SEDENTAR ASUPRA STĂRII DE SĂNĂTATE	262
Ciobanu Viorica, Borzin Irina CLUSTERELE AGROTURISTICE – INOVAȚIE PE PIAȚA TURISMULUI RURAL DIN REPUBLICA MOLDOVA	267
Дмитриев Е., Годорозя Михаил КИНЕТОТЕРАПИЯ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИМ СИМПТОМОМ	272
Семененко Ирина, Степанова Наталья РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ КОМПРЕССИОНАЛЬНОГО ПЕРЕЛОМА ПОЗВОНОЧНИКА ..	276

DENATURAREA ADEVĂRULUI CA FORMĂ DE COMUNICARE INTERUMANĂ

Onica Vera, studentă

*Luca Aliona, doctor în științe filologice, lector universitar,
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău*

Abstract. *The present work aims to determine the types and mechanisms of truth distortion, as a form of interpersonal communication and as a psychosocial phenomenon, starting from questionnaire results, developed and applied by the authors to a 48 student contingent of the SUPES kineotherapy faculty. The article revealed the visions of several authors regarding the lie: from an ethical-moral, psychological, communicational, political, linguistic, etc. point of view. The reasons, classification criteria, some manifestation mechanisms, detecting techniques and consequences of lying, as a form of communication, was also highlighted.*

Keywords: *interpersonal communication; truth distortion; classification criteria and types of lie; reasons, consequences, forms and mechanisms of lying.*

Comunicarea este un proces care îi oferă omului posibilitatea de a-și manifesta atât calitățile cele mai frumoase, precum bunăvoința, onestitatea, altruismul, cât și trăsăturile pe care, de obicei, evită să le manifeste direct: lipsa de sinceritate, fățarnicia, aroganța ș.a. Cuvintele servesc la exprimarea ideilor, a emoțiilor și sentimentelor, la soluționarea problemelor, la realizarea scopurilor. Există însă și circumstanțe, în care adevărul devine inacceptabil. În comunicare, apar situații în care sinceritatea și onestitatea pot conduce la certuri și conflicte, afectând serios sentimentele cuiva sau pricinuindu-i suferințe grave. Din această cauză, oamenii recurg adesea la denaturarea adevărului, așa încât, în prezent, minciuna a devenit o formă de comunicare absolut firească și a pătruns în toate sferile activității umane.

De ce oamenii aleg să nu spună adevărul? Au ei, în realitate, nevoie să mintă? O serie de gânditori au vorbit despre tendința oamenilor de a minți și despre incapacitatea lor de a cunoaște și accepta adevărul total. Pe de altă parte, minciuna ar avea și un efect terapeutic și la acest nivel, al cunoașterii supreme, ea ar trebui considerată necesară, iar uneori poate chiar singura soluție. Este surprinzător faptul că omul poate să înfrunte mai ușor realitatea și condiția de muritor prin minciună.

Denaturarea adevărului sau, în sens mai larg, minciuna întotdeauna pare motivată, fiind determinată de dorințe, de interese, de frică sau de alți factori. Ea este „o cale de împlinire facilă a scopului, este o achiziție culturală, ce se rafinează pe măsură ce subiectul ajunge la o anumită performanță cognitivă, dobândește o anumită experiență praxiologică, știe să selecteze și să ierarhizeze, dispune de o anumită performanță discursivă, este integrată în comunitate și are anumite interese” [1].

Problema minciunii are multiple fațete și este strâns legată de sfera moral-spirituală a personalității și de sănătatea psihică a omului. Este vorba despre atitudinea acestuia față de realitate, despre conștiința de sine a individului, despre gradul de satisfacție în viață, despre statutul și rolul lui social, valorile și principiile morale, ce domină în familia sa ori în societate, în ansamblu.

Fiind o combinație de aspecte ce țin de sferele cognitivă și morală ale personalității, minciuna „însoțește comunicarea umană și se realizează în cadrul acesteia, determinând hotarul dintre normă, morală și adevăr, ca una dintre valorile existențiale fundamentale” [5].

În „Dicționarul de psihologie” minciuna este considerată un „act psihosocial cu rezonanță plurivocă: ontică, gnozică, axiologică, sociologică, psihică, psihosocială etc.”, fiind definită drept „abaterea deliberată, conștientă de la sistemul de corespondențe social admise între realitate și anumite forme de exprimare” și având drept condiții principale existența materialului imaginar, a limbajului care îl exprimă și a unui *Eu* capabil de alegere între corespondență și anti- sau noncorespondență [4].

Ceea ce ne interesează în lucrarea de față este minciuna din viața de zi cu zi, cea folosită pentru a obține avantaje nemeritate, a induce oamenii în eroare, a manipula și a obține reacțiile dorite. Prin urmare, **scopul** prezentei lucrări este de a releva tipurile și mecanismele minciunii ca formă de comunicare interumană, precum și motivele, consecințele și unele tehnici de depistare a acesteia.

Metodele de cercetare. Pentru realizarea acestui scop, au fost aplicate următoarele metode de cercetare: metoda studiului bibliografic, analiza și sinteza informațiilor, metoda generalizării teoretice, metoda anchetării, metoda calculului procentual.

Rezultatele cercetării. Se știe că, în cazul unui copil de 6-7 ani, minciuna nu este condamnată, psihologii considerând că un copil de această vârstă este un „pseudomincinos”, care trăiește într-o lume mică proprie (combinație între real și imaginar). Pentru copilul mai mare și pentru adolescent, obiceiul de a minți este însă „un simptom, care poate indica fie o suferință afectivă, fie refuzul de a se integra în realitate, fie o anumită dizarmonie în dezvoltarea personalității sale, ce poate fi generator de tulburări mai grave în viitor”. La adultul normal minciuna este un fenomen mult mai complex, „cu frecvență și pondere variabile, dependente de sistemul relațiilor interpersonale și de trăsăturile de personalitate din care rolul preponderent revine caracterului. Ea include o gamă extrem de largă de forme de manifestare, de la cele benigne (minciuna convențională, scuzabilă) până la cele maligne, cum ar fi fraudă, trădarea etc.” [4, p. 451-452].

Totodată, în sursele care abordează problema sincerității omului, se menționează că folosirea minciunii în comunicare poate spori riscul apariției unor afecțiuni grave, precum: depresia, anxietatea, obezitatea și chiar cancerul. Posibil, atare consecințe sunt provocate de creșterea nivelului de stres, a tensiunii psihice și fizice în astfel de situații, fapt ce influențează, în mod inevitabil, asupra stării de sănătate a omului [5, p. 61, *t.n.*].

Un punct de vedere general acceptat este acela că minciuna este un rău în sine și că

trebuie evitată cu orice preț. Cu toate acestea, ea este foarte frecventă, iar mecanismele ei de manifestare sunt multiple. Am încercat să aflăm opiniile colegilor (studenți în anul I la Facultatea de Kinetoterapie a USEFS) cu privire la principalele aspecte ale fenomenului în discuție, aplicând un chestionar anonim on-line, care a cuprins 10 întrebări. Prezentăm în continuare răspunsurile cele mai relevante.

Din cei 48 de subiecți (24 femei, 24 bărbați), circa 42% consideră că minciuna este un mijloc util de realizare a scopului comunicării. Totodată, o singură persoană a afirmat că nu minte niciodată, în timp ce 45 (93, 8%) mint uneori, iar 2 (4,2%) au recunoscut că mint frecvent. Chiar dacă 87,5% din numărul total de respondenți au recunoscut că au fost deconspirați cel puțin o dată când au spus minciuni, majoritatea afirmă că aceasta i-a ajutat să evite anumite probleme: 60,4% - deseori, 33,3% - rareori. Pe de altă parte, 66,7% recunosc că au remușcări când mint, 27% - doar uneori, iar 6,3% (3 persoane) nu au avut niciodată muștrări de conștiință din această cauză.

În ce privește formele de manifestare a minciunii, cei mai mulți (32 de subiecți, adică 66,7%) au afirmat că nici nu se bâlbâie atunci când mint, în timp ce doar o treime (16 subiecți, sau 33,3%) au recunoscut că au emoții, ce se manifestă prin incoerență sau bâlbâială în comunicare. Circa 58% susțin că, atunci când încearcă să denatureze adevărul, comit greșeli în exprimare, iar 52% sesizează modificări la nivel paraverbal (li se modifică tonul vocii, viteza de vorbire etc.).

Chiar și cele câteva aspecte scoase în evidență de chestionarul aplicat de noi sunt suficiente pentru a releva caracterul complex al acestui fenomen psihosocial. Pentru o înțelegere mai profundă însă, este necesar a lua în considerare mai multe abordări. De exemplu, sub aspect moral-spiritual, ar trebui deosebită minciuna benefică (care are efecte pozitive) de cea malefică (cu efecte negative). Din punct de vedere comunicativ, adică analizând minciuna drept un mijloc de transmitere a unor informații false, trebuie distinse minciuna pură, semiadevărul și minciuna „tăcută”. În psihiatrie, pe lângă alte forme ale minciunii, se au în vedere minciuna patologică și cea nevrotică: minciuna patologică apare la subiecți dezechilibrați mintal, fiind cauzată de tulburări primitive ale personalității sau de situații nevrotice și având scopuri utilitare, fiind stereotipe, lipsite de imaginație și ușor depistabile; minciuna nevrotică are în schimb un caracter insolent, incredibil, inutil, gratuit, fiind însoțită, de regulă, de alte tulburări de comportament (agresivitate, furturi, tulburări de somn etc.) [4, p. 451-452]. Există lucrări în care minciuna este abordată și prin prisma manipulării politice. De exemplu, Cristian Pîrvulescu, în articolul „Arta minciunii politice în era faptelor alternative”, reflectează asupra situației din România anului 2018, pornind de la ideea atribuită lui Jonathan Swift, precum că „adevărul trebuie ascuns poporului pentru binele său, că acesta trebuie înșelat pentru a fi salvat de el însuși”. Autorul afirmă că „în sfera politică minciuna pare la ea acasă, de la falsificarea grosolană a realității până la „benigna“ minciună prin omisiune”.

Minciuna a fost analizată și sub aspect lingvistic. De exemplu, autoarea Viorica Popa a

abordat acest concept din perspectivă psiho- și sociolingvistică, prin prisma tezaurului cultural românesc (proverbe, expresii frazeologice etc.), relevând următoarele aspecte semantice: relațional (raportul minciună-adevăr), malițios, ludic, omniprezent, fragil, axiomatic, narativ, comparativ. Autoarea analizează fenomenul luat în discuție și prin prisma altor aspecte, precum elementele câmpului onomasiologic al cuvântului „minciună”, câmpul asociativ al acestuia etc.

Încercarea de a elucida motivele care îi determină pe oameni să denatureze realitatea conduce la concluzia că minciuna poate fi generată, pe de o parte, de motive egoiste și orientată, bunăoară, spre obținerea unor beneficii personale pe seama altor persoane: acest tip de minciună provoacă o atitudine de condamnare din partea societății. Pe de altă parte, ea poate fi cauzată și de intenții nobile (de exemplu, dacă un medic îl minte pe un pacient ce suferă de o afecțiune incurabilă), în acest caz fiind considerată a fi justificată din punct de vedere moral (Holodnii Iu., citat de Ceahoian A., Nazarov V., 2017, *t.n.*).

Motivele pentru care se minte sunt însă mult mai numeroase. În momentul în care este aleasă această cale, minciuna oferă confort și siguranță. Ulterior, apar remușcările și îndoielile în legătură cu etica faptei, însă, când rezultatul constă în beneficii psihice și materiale, persoana va manifesta tendința de a persevera și de a-și perfecționa capacitatea de denaturare intenționată a adevărului: „Cu cât un individ are un nivel intelectual mai ridicat și un bagaj cultural mai bogat, cu atât minciuna va fi mai elaborată și mai greu de identificat” [1].

Pentru a induce pe cineva în eroare, oamenii folosesc anumite tehnici sau mecanisme, care se potrivesc cel mai bine situației și care ar putea avea efecte cât mai puternice. Acestea pot fi folosite separat sau împreună și țin cont de importanța faptului care se dorește a fi impus sau condiționat victimei. Cele mai cunoscute mecanisme de inducere în eroare sunt următoarele: negarea, omisiunea, fabricarea, exagerarea, minimalizarea [1]:

1. Negarea presupune a da răspunsuri false la o întrebare directă. Negarea creează un dezechilibru în psihicul oamenilor, numit disonanță. Conflictul psihologic creează comportamente de evitare.

2. Omisiunea, sau evitarea, este situația în care autorul nu spune o minciună, ci doar omite să spună o informație pe care nu vrea să o comunice.

3. Fabricarea implică crearea unei povești. Este considerată cea mai grea formă de minciună. Ea poate fi descoperită dacă cei mințiți compară povestea cu investigațiile pe care le-au făcut sau dacă aceștia observă inconsecvența în exprimare sau în detalii în timpul povestirii.

4. Exagerarea este folosită, de exemplu, în interviurile de preangajare. Candidații prezintă informații exagerate despre experiența de muncă, responsabilitățile, educația lor etc.

5. Minimizarea este o formă de minciună folosită pentru a micșora gravitatea unor probleme (de ex.: „Nu ne descurcăm chiar așa de rău”).

O clasificare mai amplă a formelor minciunii ar trebui să se bazeze pe criterii, precum [6]:

1. Minimizarea sau maximizarea – tăcerea (ascunderea adevărului sau minciuna pasivă) și denaturarea (comunicarea unor informații false sau minciuna activă).

2. Gradul de pregătire – minciuna situativă (spontană) și minciuna pregătită (gândită din timp).

3. Orientarea spre obiect – minciuna orientată spre sine (pentru a se prezenta într-o lumină mai favorabilă, pentru a obține anumite avantaje sau pentru a se minți pe sine însuși); minciuna orientată spre alții, numită și minciună socială (pentru a le fi pe plac celorlalți, pentru a evita muștrările, pentru a manipula).

4. Gradul de intensitate – minciuna deschisă; exagerarea; minciuna fină (implicită).

5. Gradul de conștientizare – minciuna conștientizată (premeditată), neconștientizată, de apărare.

6. Gradul de complexitate al funcției minciunii – minciuna dezinteresată; minciuna interesată; minciuna socială, percepută drept o datorie (servește la formarea sistemelor sociale).

7. Valența relațiilor sociale – minciuna malițioasă (generată de voința de putere); minciuna convențională (condiție a asigurării conviețuirii oamenilor).

8. Existența intenției și caracterul acesteia – intenționată/neintenționată; interesată/dezinteresată; malefică/benefică; semiadevărul; autoamăgirea.

9. Gradul de acceptabilitate socială – minciuna normativă și cea nenormativă.

10. Gradul de manipulare a informației – manipularea calității informației; manipularea cantității de informații; transmiterea unor informații ambigue, obscure; informații deplasate (adică reorientarea discuției, evitarea subiectelor „periculoase”).

11. Gradul de manifestare a metodei de dezorientare – metode directe (minciuna propriu-zisă, falsificarea, fraudă); metodele indirecte (tănuirea, bluful); lipsa de sinceritate (fățarnicia, flatarea).

Pentru că minciuna există și pentru că ea are atâtea mecanisme de manifestare, oamenii și-au format și capacitatea de a o depista. Pe lângă arta denaturării adevărului, care există de atâta vreme, s-a constituit și arta detectării minciunii. Încă din antichitate se foloseau diferite metode pentru a afla adevărul de la infractori. Unele metode erau foarte violente (de ex. tortura), altele – mai subtile (de ex. îmbătarea infractorului sau „tragerea de limbă”).

Cele mai cunoscute comportamente (semne evidente) care sunt asociate cu minciuna în viața cotidiană sunt următoarele:

- negarea exagerată – proteste repetate legate de inocență;
- bâlbâiala – poticnirea în rostirea cuvintelor, lipsa de fluentă în comunicare;
- agitarea mâinilor – vorbitorul gesticulează exagerat, își frământă degetele în timp ce vorbește.

- contactul vizual – îi este imposibil să-l realizeze sau, din contra, nu reușește să-l evite.

Potrivit lui M. Bileac, există patru mecanisme, care ar putea ajuta la recunoașterea minciunii:

- **Stârnirea:** denaturarea adevărului poate fi descoperită fie cu ajutorul detectorului de minciuni, fie depistând erori în discurs sau ezitare, repetiții, activități deplasate, clipit, ridicarea tonului, dilatarea pupilei.

- **Controlul comportamentului:** persoana încearcă să-și controleze limbajul nonverbal, care o poate trăda. În realitate, acest control este imposibil de realizat, deoarece, de exemplu, atunci când o persoană reușește să-și controleze mimica, se pot manifesta anumite gesturi, mișcări sau poziții ale corpului, care o pot da de gol, și viceversa.

- **Emoțiile:** acestea se modifică atunci când o persoană minte; poate apărea și sentimentul de vinovăție. Micromișcărilor la nivel facial pot trăda emoțiile ascunse.

- **Gândirea:** ca să inventeze o minciună, omul trebuie să se gândească mai mult, pentru a asigura coerența faptelor pe care le relatează, ceea ce îl determină să facă pauze mai multe și mai dese. Este tentat să vorbească într-un mod mai general în încercarea a evita să fie prins cu detalii specifice.

Concluzii

Lucrarea de față a scos în evidență multitudinea tipurilor și a mecanismelor de denaturare a adevărului ca fenomen psihosocial și ca formă de comunicare interumană, motivele care generează minciuna și modalitățile de recunoaștere a ei. Totuși problema minciunii este mult mai complexă, iar înțelegerea numeroaselor aspecte ce o caracterizează necesită o abordare multidisciplinară: filosofică, gnoseologică, psihologică, sociologică, lingvistică etc.

În viața cotidiană, dorința individului de a recurge la minciună este determinată de trăsăturile de personalitate, de factori individuali – psihologici, sociali, culturali, situațivi etc. Iar dacă o minciună nevinovată, ocazională, rostită pentru a măguli pe cineva sau pentru a evita suferințele cuiva pare a fi acceptabilă, mult mai periculoase sunt minciunile fabricate, precum falsurile, fraudele, escrocheriile, falsa mărturie, minciuna politică sau socială, ce pot avea consecințe dintre cele mai grave, de la afectarea relațiilor interumane până la declanșarea unor războaie sângeroase.

Referințe bibliografice:

1. BILEAC M. Minciuna și mecanismele acesteia [on-line]. Disponibil: https://www.academia.edu/5352977/MINCIUNA_I_MECANISMELE_ACESTEIA_%C8%98 accesat: 19.02.2022
2. PÎRVULESCU C. Arta minciunii politice în era faptelor alternative. [on-line]. În: Observator cultural. Nr. 907 din 24.01.2018 Disponibil: <https://www.observatorcultural.ro/articol/arta-minciunii-politice-era-faptelor-alternative/>
3. POPA V. Minciuna – parte integrantă a felului nostru de a fi? [on-line]. Disponibil: https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/222-227.pdf
4. POPESCU-NEVEANU P. Dicționar de psihologie. București: Editura Albatros, 1978, p. 450-452.
5. КОЗЛОВСКАЯ Н. В., СОПОВА А. А. Ложь как социально-психологический феномен и фактор психологического здоровья личности. В: Психологическое здоровье личности: теория и практика. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под ред. И.В. Белашевой, Н.В. Козловской, А.С. Лукьянова, Э.В. Терещенко. Ставрополь: Изд-во Северо-Кавказский федеральный университет, 2020. С. 60-62.
6. ЧАХОЯН А. С., НАЗАРОВ В. И. Классификации форм лжи: параметры и основания. В: Перспективы психологической науки и практики. Сборник статей Международной научно-практической конференции. Москва: Изд-во: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Московский государственный университет дизайна и технологии", 2017.

REȚINEREA ȘI APLICAREA MĂSURILOR PREVENTIVE FAȚĂ DE MINORII AFLAȚI ÎN CONFLICT CU LEGEA

Pruneanu Vasile, student

Facultatea Drept, Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău

Buguța Elena, doctor în drept, conferențiar universitar,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Abstract. *Actually, one of the necessary conditions for the normal functioning of the justice in the minor cases is its univocal regulation, fact that needs imperatively a scientific appreciation and modern practice. This would uniquely, completely and free of contradictions lead to the solution, under general aspect, of theoretical and practical problems, regarding the justice in criminal cases involving minors and. The moment meets the contemporaneous social life necessities and the requests of state of law toward which we tend to. The institution of the particularities of criminal procedure regarding the minors was constituted as a totality of norms that fix the functional unity of different legal bodies. There are established forms of activity and norms that should act in minor cases. The totality of norms that regulate the specific of criminal procedure in this field is also organically connected to other institutions of criminal procedural law, because the investigations in the juvenile justice domain had always constituted a priority condition of scientific research.*

Keywords: *criminal trial, minor, coercive measure, detention, pre-trial detention, trial, legal representative.*

Scopul cercetării conținute în cadrul prezentului articol științific constă în studierea complexă a aspectelor teoretice, practice și legislative cu privire la reținerea, precum și aplicarea altor măsuri preventive față de minorii aflați în conflict cu legea.

În conformitate cu scopul cercetării științifice, ne propunem realizarea următoarelor **obiective:**

- caracterizarea reținerii ca măsură procesuală de constrângere;
- descrierea procedurii de reținere în raport cu minorii aflați în conflict cu legea.
- caracterizarea procedurii de aplicare a măsurilor preventive în raport cu minorii aflați în conflict cu legea.
- formularea concluziilor pe marginea cercetării științifice realizate.

Materiale utilizate și metode aplicate. În procesul studiului au fost utilizate metodele: analiza, sinteza și comparația. Materialele folosite sunt cercetările din domeniul vizat ale Republicii Moldova și României, precum și cercetările legislației în vigoare.

Rezultate obținute și discuții. Sistemul de justiție pentru minori caută să asigure bunăstarea minorilor astfel încât reacția față de delincvenții juvenili să fie întotdeauna corespunzătoare circumstanțelor delincvențelor și delictelor. Reacția socială la actele de

delincvență juvenilă trebuie să fie totdeauna proporțională, fără a avea un caracter exclusiv punitiv sau represiv. Sistemul justiției pentru minori trebuie să susțină drepturile și siguranța și să promoveze bunăstarea fizică și mintală a minorilor.

Principalele intervenții ale statului trebuie să se dezvolte în vederea asigurării unei justiții prietenoase copilului, o justiție accesibilă, corespunzătoare vârstei, rapidă, adaptată și concentrată pe necesitățile și drepturile copilului, inclusiv acordarea serviciilor de calitate prezentențială, sentințială în comunitate, penitenciară și postpenitenciară.

Inițiativele privind realizarea unei justiții pentru copii trebuie să aparțină atât instituțiilor guvernamentale, cât și cele neguvernamentale, dar și persoanelor ce contribuie la înfăptuirea actului de justiție, prin toate acestea urmărindu-se însă implementarea aceluiași principii, standarde și recomandări internaționale în instrumentarea cauzelor cu copii.

Protecția drepturilor copilului necesită o atenție deosebită din partea societății în mod special din partea celor care participă la procesul de înfăptuire a justiției.

Reglementările internaționale recunosc copilul ca persoană, deși de multe, ori acesta, este perceput de către autorități ca o extensie a părinților. Este adevărat că copii au o experiență de viață sumară, deprinderi sociale superficiale, nu prea știu să aleagă prioritățile, în consecință, cad ușor sub influențe negative, pot fi manipulați și comit mai multe fapte ilicite [5, p. 68].

Deseori, copii ajung să aibă probleme cu legea fie din necunoaștere, fie din cauza mediului care i-a afectat, fie chiar din vina părinților care nu au știut cum să le explice ce este bine și ce este rău. Orice copil bănuit, învinuit de săvârșirea unei infracțiuni riscă să fie reținut, arestat și perchezitionat și, în final, condamnat. Atunci apare întrebarea ce facem în acest caz, cum procedăm pentru a apăra drepturile și libertățile acestui copil. De aceea, înțelegerea acestor acțiuni, cunoașterea drepturilor copilului sunt extrem de importante atât din partea avocatului, colaboratorilor organelor de ocrotire a normelor de drept, cât și din partea celorlalți participanți la proces penal [5, p. 69].

Legea permite aplicarea față de copil a anumitor măsuri de constrângere, dacă acesta este bănuit sau învinuit de săvârșirea unei fapte interzise de legea penală. Aceste măsuri însă trebuie să poarte un caracter excepțional. Cu atât mai mult arestarea copilului, care nu este interzisă de lege, trebuie să fie aplicată în situații cu totul excepționale, când o altă măsură nu poate fi aplicată. Legea procesual penală prevede mai multe măsuri care se aplică în cazurile cu copii. Principiul general care guvernează procedura de aplicare a măsurilor de constrângere, ca și a altor instituții, este interesul superior al copilului. Detenția copiilor trebuie să fie evitată pe cât este posibil și este o măsură de ultimă instanță.

Legea nr. 338 din 15.12.2004 privind drepturile copilului stabilește statutul juridic al copilului ca subiect independent, prevede asigurarea sănătății fizice și spirituale a copilului, formarea conștiinței lui civice pe baza valorilor naționale și general-umane, acordarea unei griji deosebite și protecții sociale copiilor lipsiți temporar sau permanent de anturajul familiei sau care se află în alte condiții nefavorabile sau extreme.

Legea privind drepturile copilului stipulează că toți copiii sunt egali în drepturi, fără

deosebire de rasă, naționalitate, origine etnică, sex, limbă, religie, convingeri, avere sau origine socială și declară ocrotirea de către stat și societate a copilului și familiei și drept preocupare politică, socială și economică de prim ordin. Această lege prevede asigurarea sănătății fizice și spirituale a copilului, acordarea unei griji deosebite și protecții sociale copiilor lipsiți temporar sau permanent de anturajul familiei sau care se află în alte condiții nefavorabile sau extreme.

Reținerea minorilor. Reținerea copilului, de regulă, este interzisă. Această măsură procesuală de constrângere trebuie să fie folosită drept o măsură excepțională, de ultimă instanță, pentru un termen cât mai scurt.

Doar în cazuri excepționale, când au fost săvârșite infracțiuni grave cu aplicarea violenței, deosebit de grave sau excepțional de grave, poate avea loc reținerea minorului pe un termen ce nu poate depăși 24 de ore. Procurorul trebuie anunțat imediat în toate cazurile de reținere a copilului.

Când un copil bănuit/învinuit de comiterea unei infracțiuni este reținut, persoana ce efectuează urmărirea penală este obligată să comunice imediat despre aceasta părinților minorului, reprezentanților legali ai minorului sau persoanelor care îi înlocuiesc, fapt ce se consemnează în procesul-verbal de reținere [6, p. 233].

Reprezentantul legal al minorului se admite în procesul penal din momentul reținerii sau al primei audieri a minorului care este reținut prin ordonanța organului de urmărire penală. În caz dacă părinții sau reprezentanții legali nu sunt prezenți, persoana care a întocmit procesul-verbal de reținere a unui minor, imediat, dar nu mai târziu de 6 ore, este obligată să dea minorului posibilitatea să informeze una din rudele apropiate sau o altă persoană, la propunerea minorului, despre locul unde este deținut sau o anunță singură. Pentru fiecare caz de reținere a minorului bănuit de săvârșirea unei infracțiuni, organul de urmărire penală informează imediat procurorul, iar în termen de până la 3 ore din momentul privării de libertate, întocmește un proces-verbal de reținere care se aduce imediat la cunoștință minorului, în prezența pedagogului.

Ca și adulții minorii au dreptul la acces prompt la asistență juridică și la contestarea legalității reținerii lor.

Organul de urmărire penală în timp de o oră după reținerea copilului solicită oficiului teritorial al Consiliului Național pentru Asistență Juridică Garantată de Stat sau unor alte persoane împuternicite de acesta desemnarea unui avocat de serviciu pentru acordarea asistenței juridice de urgență. Solicitarea de a desemna un avocat de serviciu este prezentată în scris, inclusiv prin fax sau la telefon.

Astfel, motivele reținerii urmează a fi aduse la cunoștința copilului numai în prezența unui apărător ales sau a unui avocat de serviciu care acordă asistență juridică de urgență.

Prin intervenirea sa pe cauză, avocatul trebuie să se asigure că procesul-verbal al reținerii reflectă corect realitatea (motivele, locul, anul, ziua și ora reținerii, fapta săvârșită de copil, rezultatele percheziției corporale a copilului reținut, data și ora întocmirii procesului-verbal),

că au fost respectate toate cerințele legii cu referire la: condițiile reținerii minorului, cerințele privind termenul întocmirii procesului-verbal, anunțarea procurorului, anunțarea imediată a părinților minorului etc.

Apărătorul, de asemenea trebuie să se asigure dacă față de clientul său minor nu a fost aplicată violența în timpul reținerii, la primul contact cu organele de forță.

Art. 3 al CEDO prevede că „*nimeni nu poate fi supus torturii, nici pedepselor sau tratamentelor inumane ori degradante*” [3]. A se vedea și art. 10, alin.(3) și (3¹), art. 11, alin.(8) și (9) ale CPP [2]; art. 24, alin.(1) și (2) al CRM „*Statul garantează fiecărui om dreptul la viață și integritate fizică și psihică. Nimeni nu poate fi supus la pedepse sau tratamente crude, inumane ori degradante*” [1].

Fiind garantul respectării dreptului la apărare, imediat cum există o simplă bănuială că, copilul este o potențială victimă a acțiunilor de violență (tortură), avocatul va urma să acorde o atenție deosebită explicării drepturilor suplimentare prevăzute de legislația în vigoare pentru asemenea cazuri, și anume: dreptul la protecție și compensare [9, p. 97-98].

Aplicarea măsurilor preventive față de minor are loc în scopul asigurării unei bune desfășurări a procesului penal sau a împiedicării bănuitalui, învinuitului, inculpatului minor de a evita urmărirea penală sau judecata, pentru ca ei să nu împiedice stabilirea adevărului ori asigurarea de către instanță a executării sentinței.

Transmiterea sub supraveghere a minorului. Legea stabilește că la soluționarea chestiunii privind aplicarea măsurii preventive în privința copilului, în fiecare caz se discută, în mod obligatoriu, posibilitatea transmiterii lui sub supraveghere, conform dispozițiilor art. 184 CPP [2].

Transmiterea sub supraveghere a minorului constă în asumarea în scris a obligației de către unul din părinți, tutore, curator sau de către o altă persoană demnă de încredere, precum și de către conducătorul instituției de învățământ speciale unde învață minorul, de a asigura prezentarea acestuia, când va fi citat la organul de urmărire penală sau la instanță, precum și de a contracara acțiunile ce țin de:

- ascunderea de organul de urmărire penală sau de instanță;
- împiedicarea stabilirii adevărului în procesul penal;
- săvârșirea altei infracțiuni;
- asigurarea executării sentinței.

La aplicarea altei măsuri preventive decât transmiterea sub supraveghere a copilului, procurorul urmează să motiveze în ordonanța respectivă imposibilitatea aplicării acestei măsuri preventive. Transmiterea sub supraveghere a copilului unuia dintre părinți, unui tutore, curator sau unei alte persoane demne de încredere necesită solicitarea de la autoritatea tutelară a informației despre persoanele ce vor asigura supravegherea copilului; explicarea persoanelor care pot asigura supravegherea copilului despre importanța, oportunitatea și necesitatea aplicării acestei măsuri față de cel bănuital sau învinuit; obținerea cererii scrise de la persoana demnă de încredere care își asumă obligația de a supraveghea copilul [10, p. 233].

Obligarea de a nu părăsi localitatea sau țara. Deși constituțional, dreptul la libera circulație este garantat fiecărui cetățean (art. 27 din Constituția RM) [1], apar situații de excepție în care acest drept este limitat, și anume atunci când organele judiciare penale consideră că nu este necesară aplicarea unei măsuri preventive privative de libertate, însă apreciază că bănuitul, învinuitul sau inculpatul trebuie să fie obligat să nu părăsească localitatea.

Obligarea de a nu părăsi localitatea este o măsură preventivă de influență psihologică bazată pe încrederea că copilul bănuit/învinuit sau inculpat va respecta interdicțiile și obligațiile impuse prin această măsură. Acțiunea psihologică asupra conștiinței bănuitului/învinuitului sau inculpatului minor constă în preîntâmpinarea copilului că i se va aplica o altă măsură, mai aspră, în cazul nerespectării obligațiilor luate.

În acest sens, este absolut necesar ca avocatul să explice copilului importanța restricției luate, astfel ca el să nu neglijeze angajamentul pe care și l-a asumat și să înțeleagă consecințele care vor urma în cazul nerespectării acestora.

Garanția personală constă în angajamentul scris pe care persoane demne de încredere și-l iau în sensul că, prin autoritatea lor și suma bănească depusă, garantează comportamentul respectiv al bănuitului, învinuitului, inculpatului, inclusiv respectarea ordinii publice și prezentarea lui, când va fi citat de organul de urmărire penală sau instanța de judecată, precum și îndeplinirea altor obligații procesuale (art. 179 alin.(1) CPP al RM) [2].

Prin „*persoane demne de încredere*” se subînțeleg persoanele vrednice, serioase, care au un comportament destoinic în societate, persoane distinse care impun respect și merită încredere, se bucură de autoritate în colectivele de muncă ori în localitatea unde își au domiciliul, iar opinia publică se expune anume în sensul că aceste persoane dețin asemenea calități [9, p. 211].

Totodată nu trebuie să trecem nici peste momentul că inițiativa aplicării acestei măsuri preventive în raport cu copilul bănuit/învinuit poate parveni și din partea apărătorului, rudelor apropiate sau chiar din partea viitorilor garanți.

În cazul în care inițiativa vine din partea avocatului copilului bănuit/învinuit, atunci acesta va sesiza printr-un demers procurorul respectiv, în care va argumenta alegerea măsurii respective și va indica datele privind persoana demnă de încredere la care se face referință, inclusiv activitatea acesteia. La demers urmează a se anexa documentele privind identitatea, domiciliul, locul de muncă al persoanei demne de încredere, precum și alte date necesare ce confirmă autoritatea sa [7, p. 201].

Cerințele legii referitoare la faptul că garanția personală poate fi luată doar în baza cererii în scris a garanților și cu acordul persoanei în privința căreia se dă garanția ne evidențiază aspectul luării în considerație a relațiilor de încredere reciprocă dintre acești subiecți. Reprezentanții organelor de drept, manifestând inițiativă în privința aplicării acestei măsuri preventive, sunt în drept doar de a explica persoanelor cointeresate posibilitatea garanției personale, dar nu de a o aplica din propria inițiativă în temeiul încrederii în privința unor

persoane.

Arestarea preventivă a copilului bănuit/învinuit. Procedura penală în cauzele cu minorii dispune de anumite particularități specifice care se manifestă prin fixarea în standardul legii a unor garanții suplimentare menite să asigure protecția deosebită a acestor subiecți ai procesului. Particularitățile de vârstă ale minorilor, menționate de legiuitor, determină specificul urmăririi penale și al aplicării măsurilor de constrângere procesual-penale pe această categorie de dosare.

Convenția cu privire la Drepturile Copilului din 1989 vine să confirme necesitatea instituirii unui regim special de protecție pentru copiii care sunt în conflict cu legea. Art. 37 din acest document stabilește condițiile arestării, reținerii sau întemnițării oricărui copil, care vor fi, în conformitate cu legea, folosite numai ca măsuri extreme; pentru o perioadă cât mai scurtă. Tot acest articol stabilește, de asemenea, *condiții suplimentare privind tratamentul aplicat oricărui copil privat de libertate*: să fie tratat cu îngăduință și respect pentru demnitatea umană, ținând cont de necesitățile unei persoane de vârsta sa; să fie separat de adulți, cu excepția cazului în care se consideră că este în interesul său ca această măsură să nu se aplice; să păstreze legătura cu familia prin corespondență și vizite, cu excepția cazurilor speciale; să aibă dreptul la acces prompt la asistență juridică sau la orice asistență corespunzătoare; să aibă dreptul de a contesta legalitatea privării sale de libertate în fața unui tribunal sau a altei autorități competente, independente și imparțiale; să aibă dreptul la o decizie rapidă în asemenea acțiuni [3].

Limitarea libertății pentru persoanele de până la 18 ani trebuie să fie o măsură excepțională și întotdeauna „pentru cea mai scurtă perioadă de timp”.

La soluționarea chestiunii privind aplicarea măsurii preventive sub formă de arest în privința copilului, avocatul acestuia urmează să aducă argumente suficiente privind posibilitatea transmiterii lui sub supraveghere, conform dispozițiilor art. 184 CP.

Cu privire la o categorie numeroasă de dosare examinate la CEDO, s-a atras atenția asupra faptului că instanțele de judecată naționale, în calitate de teme la aplicarea măsurii preventive sub formă de arest, au luat în considerație doar gravitatea infracțiunilor de săvârșirea cărora erau învinuite anumite persoane. O asemenea practică, conform opiniei judecătorilor de la CEDO, nu este admisibilă, deoarece pericolozitatea faptei nu poate fi apreciată doar în lumina gravității sancțiunii, care în anumite situații poate fi adusă la un așa minimum încât aplicarea arestului ar fi în genere nejustificată [8, p. 260].

În ceea ce privește durata arestării preventive a învinuitului, inculpatului minor, aceasta nu poate depăși termenul de 4 luni (art. 186, alin.(4) CPP). Mai mult, în faza de urmărire penală, legea fixează o durată maximă inițială, pentru care se poate dispune arestarea minorului, de 30 de zile. Pe durata acestui timp, minorii arestați sunt ținuti separat de adulții și de copiii condamnați.

Aplicarea față de copil a măsurilor alternative arestării preventive. La măsurile alternative arestării preventive se atribuie liberarea provizorie sub control judiciar și liberarea

provizorie pe cauțiune.

Liberarea provizorie este reglementată de legislația procesual penală în planul că persoana arestată preventiv poate cere pe tot parcursul procesului penal punerea sa în libertate provizorie sub control judiciar sau pe cauțiune.

Prima modalitate, adică liberarea provizorie sub control judiciar a persoanei arestate (art. 191 CPP) prevede anumite aspecte care practic coincid.

Liberarea **nu se acordă învinuitului** în cazul în care **acesta**:

- 1) are antecedente penale nestinse;
- 2) există date că va săvârși o altă infracțiune, va încerca să influențeze martorii, să distrugă probele sau să fugă.

Liberarea, conform art. 191 CPP, este însoțită de anumite obligații, unele dintre ele susțin buna desfășurare a procesului, altele urmăresc să prevină săvârșirea de noi infracțiuni. Ambele categorii însă se cer îndeplinite la acordarea liberării .

Art. 192 CPP reglementează cazul privind liberarea provizorie pe cauțiune a persoanei arestate. Esența acesteia este îndreptată la preîntâmpinarea comportării necorespunzătoare a învinuitului/inculpatului prin intermediul impunerii unei sume de bani, care va ridica valoarea obligațiilor asumate de învinuit la un nivel adecvat, în ultimă instanță asigurând realizarea scopurilor propuse de această măsură preventivă.

Concluzii

Fiind încurajată diversitatea procedurilor judiciare și extrajudiciare aplicate în cazul fiecărui copil în funcție de situația și cazul său particular, sistemul justiției juvenile trebuie să se bazeze pe principiul flexibilității. Un astfel de sistem trebuie să aibă la bază principiile justiției restaurative, care urmărește mai degrabă posibilitățile de reparare, decât cele de pedepsire; trebuie să ofere servicii de resocializare a tinerilor aflați în conflict cu legea și oportunități alternative pedepselor cu privațiunea de libertate preventivă.

Îmbunătățirea cadrului legislativ referitor la minori prin adoptarea elementelor de bună practică a presupus reglementări eficiente privind protecția copiilor care comit infracțiuni, conforme cu cerințele moderne europene în materie, sub aspectul prevenirii delincvenței juvenile și a recuperării delincventului minor prin modalități cât mai adecvate vârstei acestuia. Se recunoaște unanim că îndepărtarea minorului de mediul familial și de comunitate prin detenție restrânge oportunitățile pentru educație, influențând negativ dezvoltarea și șansele de reintegrare adecvată în societate.

În privința reacției sociale la delincvența juvenilă, ținând cont de recomandările Consiliului European privind dejudiciarizarea, respectiv, realizarea unor structuri noi și instituții apte să conducă la rezolvări moderne și profund umanitare ale problemelor legate de ocrotirea juridică a minorului, dezvoltarea probațiunii a devenit o prioritate a politicii penale din Republica Moldova. Prin realizarea obiectivelor stipulate în Planul de Acțiuni Republica Moldova - Uniunea Europeană, s-a perfecționat cadrul juridic și mecanismul de aplicare a probațiunii, s-au instituit serviciile de probațiune, s-au reglementat aspecte privind instruirea

continuă a personalului serviciului de probațiune.

Ca rezultat al acțiunilor întreprinse, în prezent sistemul justiției juvenile în Moldova se apropie de standardele europene și internaționale în ceea ce privește poziția adoptată față de minorii în conflict cu legea prin:

- Îmbunătățirea continuă a legislației naționale privind tratamentul minorilor în contact cu sistemul de justiție;
- Creșterea calității asistenței juridice oferite minorilor în contact cu sistemul de justiție;
- Îmbunătățirea calității serviciilor de asistență pentru minorii privați de libertate;
- Reducerea numărului de minori aflați în detenție prin promovarea și aplicarea alternativelor la detenție (medierea, munca în folosul comunității, probațiunea);
- Aplicarea și durata detenției preventive;
- Dezvoltarea sistemului de probațiune.

S-a stabilit faptul că urmărirea penală prezintă importanță și sub aspectul evitării inculpării și trimerii în judecată fără temeiuri foarte serioase a unui număr mare de persoane asupra cărora ar plana inițial o anumită bănuială. Ea este necesară pentru ocrotirea celor nevinovați împotriva unor constrângeri nejustificate; aflarea adevărului cu privire la faptă și la făptuitori ca sarcină a organelor de urmărire penală, precum și pentru asigurarea respectării drepturilor și libertăților cetățenești.

Administrarea justiției în privința copiilor este divizată între mai multe organe administrative și judiciare, fără a exista o coordonare reală a eforturilor, **ceea ce împiedică o funcționare eficientă a acestui sistem.**

Procedura în cauzele privind minorii își are specificul, determinat de particularitățile subiectului infracțiunii, precum și ale altor minori implicați în procesul penal, persoane care se consideră insuficient dezvoltate sub aspect psihologic. Starea de minoritate atrage necesitatea unei reglementări deosebite și pe plan procesual penal, procedura specială instituită de lege ținând seama de toate particularitățile urmăririi sau judecării învinuiților sau inculpaților minori. Legislația procesual-penală a Republicii Moldova tinde a fi în concordanță cu normele internaționale referitoare la drepturile copilului.

Referințe bibliografice:

1. Constituția Republicii Moldova din 27.08.1994, cu modificările și completările ulterioare. Chișinău: Moldpres, 2005. www.moldlex.md
2. Codul de procedură penală: Legea Republicii Moldova nr. 122-XV din 14 martie 2003. În: MO al RM, 2003, nr. 104-110. În vigoare din 12 iunie 2003.
3. Convenția cu privire la Drepturile Copilului. Aprobata prin Rezoluția Adunării Generale a ONU nr. 44/25 din 29.11.1989.
4. Legea nr. 338 din 15.12.2004 privind drepturile copilului, Monitorul Oficial al RM. nr. 13/127 din 02.03.1995.
5. Dublea A., Ștefăroi N., Luca S., Moisescu R., Luca C., Mursa L., Vlad M., Pușcașu D., Practici instituționale în instrumentarea cauzelor cu minori. Iași: Asociația Alternative Sociale, 2013.
6. Dolea I., Zaharia V., Țurcan A., Identificarea și protecția copiilor vulnerabili sub vârsta răspunderii penale sau a celor în conflict cu legea penală. Chișinău: Ed. Cartea juridică, 2013.

7. Moiescu R., Mursa L., Minorul învinuit sau inculpat în faza de urmărire penală. În: Ghid de practici instituționale în instrumentarea cauzelor cu minori. Iași: Asociația Alternative Sociale, 2005.
8. Rădulescu M, Banciu, D. Introducere în sociologia delincvenței juvenile. București: Editura Medicală, 1996.
9. Ionescu Ș. (coord.). Copilul maltratat - Evaluare, prevenire, intervenție. București: Fundația Internațională pentru Copil și Familie, 2011.
10. Furnis T. Manual multiprofesional pentru abuzul sexual al copilului. Management integrat, terapie și intervenție legală. Timișoara: Editura Waldpress, 2013.

REGLEMENTAREA PROTECȚIEI DATELOR CU CARACTER PERSONAL ÎN CONTEXTUL SOCIETĂȚII CONTEMPORANE

Revenco Ana-Maria, studentă

*Pavlencu Mariana, doctor în drept, conferențiar universitar,
Academia „Ștefan cel Mare” a MAI, Chișinău*

Abstract. *Developing online activities, such as chatting, sending pictures, video files, and visiting social networks, facilitates the exchange of personal information and can make it public and accessible globally. The protection of personal data plays a key role in the exercise of the right to respect for private and family life, enshrined in Article 8 of the European Convention on Human Rights.*

There can be no absolute security, ensuring information security in all cases is a compromise between security and convenience, security and allocated resources.

Keywords: *compilation, private life, security, processing, storage of personal data.*

Societățile noastre devin din ce în ce mai digitalizate. Evoluțiile tehnologice rapide au generat noi provocări în multe domenii, mai cu seamă în domeniul protecției datelor cu caracter personal. Cu aceste transformări, fiecare dintre noi este afectat zilnic și sub diferite forme de ritmul evoluțiilor tehnologice și de modul în care sunt prelucrate datele cu caracter personal.

Datele cu caracter personal reprezintă orice informație care se referă la o persoană fizică identificată sau identificabilă. Informațiile diferite care, adunate, pot duce la identificarea unei anumite persoane constituie și ele date cu caracter personal. Articolul 4 al Legii privind protecția datelor cu caracter personal [3] stabilește condițiile legale de bază care urmează a fi implementate de operatori în cazul în care aceștia intenționează să demareze sau realizează deja acțiuni de prelucrare a datelor cu caracter personal. Astfel, înainte de a iniția o activitate de prelucrare, operatorii de date cu caracter personal (se consideră drept operator orice persoană fizică sau juridică care realizează activități de prelucrare a datelor cu caracter personal în alte scopuri decât cele personale. Calitatea de operator este dobândită din momentul realizării activității de prelucrare, și nu din momentul notificării CNPDCP) [3] sunt obligați să se asigure că activitatea de prelucrare care urmează să o realizeze este una corectă și conform prevederilor legii. Operatorii care realizau activități de prelucrare a datelor cu caracter personal până la data intrării în vigoare a Legii nr. 133 sunt obligați să-și revizuiască mecanismele de prelucrare în așa fel încât acestea să fie corecte și în conformitate cu prevederile legii [3].

Orice informație identificată sau identificabilă a unei persoane fizice poate fi tratată ca date cu caracter personal. O persoană poate fi identificată direct prin nume și este identificabilă printr-un număr de identificare sau o combinație de caracteristici specifice ce ține

de vârstă, cetățenie, funcție etc.

Convenția Europeană a Drepturilor Omului stabilește drepturile fundamentale ale omului și oferă un mecanism de protecție al acestora. Republica Moldova face parte din Convenție din anul 1997, fiind obligată să respecte angajamentele luate și să asigure respectarea tuturor prevederilor Convenției pentru a evita o eventuală condamnare a Moldovei la Curtea de la Strasbourg. Astfel, în conformitate cu articolul 8 din Convenția europeană a drepturilor omului, dreptul unei persoane la protecție în ceea ce privește prelucrarea datelor cu caracter personal face parte din dreptul la respectarea vieții private și de familie, a domiciliului și a corespondenței [2].

Dreptul la respectarea vieții private și dreptul la protecția datelor cu caracter personal sunt strâns legate. Ambele vizează protejarea unor valori similare, respectiv autonomia și demnitatea umană a indivizilor, asigurându-le o sferă personală în care aceștia să își poată dezvolta personalitatea, să poată gândi și să își poată forma opinii în mod liber. Aceste drepturi sunt, așadar, o condiție esențială pentru exercițiul altor libertăți fundamentale, precum libertatea de exprimare, libertatea de întrunire și de asociere pașnică și libertatea religioasă [7].

Cele două drepturi diferă în ceea ce privește formularea și domeniul de aplicare. Dreptul la respectarea vieții private constă în interzicerea generală a ingerințelor, sub rezerva anumitor criterii de interes public care pot justifica intervenția în anumite cazuri. Protecția datelor cu caracter personal este privită ca fiind un drept modern și activ, care instituie un sistem de ponderi și contraponderi pentru a proteja indivizii în orice situație în care le sunt prelucrate datele cu caracter personal. Prelucrarea acestor date trebuie să respecte elementele esențiale ale protecției datelor cu caracter personal, și anume supravegherea independentă și respectarea drepturilor persoanelor vizate.

Protecția datelor cu caracter personal are un rol fundamental în exercitarea de către o persoană a dreptului său la respectarea vieții private și de familie, astfel cum este garantat de art. 8 din Convenție. Dreptul intern trebuie să ofere garanții adecvate pentru a preveni orice utilizare adateilor cu caracter personal care ar putea fi incompatibilă cu garanțiile prevăzute de acest articol. Necesitatea unor astfel de garanții este cu atât mai mare în cazul protecției datelor cu caracter personal care constituie obiectul prelucrării automate, în special atunci când aceste date sunt utilizate în scopuri polițienești. Dreptul intern ar trebui să se asigure că aceste date sunt relevante și nu sunt excesive în raport cu scopurile pentru care sunt înregistrate, și că ele sunt păstrate într-o formă care să permită identificarea persoanelor vizate o perioadă nu mai lungă decât este necesar pentru scopurile pentru care acestea sunt înregistrate. Acesta trebuie să ofere, de asemenea, garanții adecvate, că datele cu caracter personal care au fost înregistrate au fost protejate în mod eficient împotriva utilizării necorespunzătoare și abuzului... [8, p. 11].

Deși sistemele sunt distincte, atât legislația Consiliului Europei, cât și legislația UE garantează punerea în aplicare, în primul rând la nivel național, a dreptului la un remediu efectiv, în limitele domeniului de aplicare și în conformitate cu normele și condițiile relevante

prevăzute de CEDO [1].

Principalele elemente ale Legislației Consiliului Europei privind protecția datelor în contextul securității naționale, al sectorului polițienesc și al justiției penale sunt:

- Convenția 108 modernizată și Recomandarea Consiliului Europei privind sectorul polițienesc tratează protecția datelor în toate domeniile de activitate ale poliției.
- Convenția privind criminalitatea informatică (Convenția de la Budapesta) este un instrument juridic internațional cu caracter obligatoriu care tratează infracțiunile comise împotriva și prin intermediul rețelelor electronice. Este, de asemenea, relevantă pentru investigarea infracțiunilor fără caracter informatic care implică dovezi electronice [8].

O diferență importantă între legislația Consiliului Europei și a UE este faptul că legislația Consiliului Europei, spre deosebire de legislația UE, se aplică și în domeniul securității naționale. Aceasta înseamnă că părțile contractante trebuie să rămână în sfera de aplicare a articolului 8 din Convenția europeană a drepturilor omului chiar și în ceea ce privește activitățile legate de securitatea națională. Mai multe hotărâri ale CEDO au ca obiect activitățile statului în domeniile sensibile ale legislației și practicii în materie de securitate națională, în ceea ce privește sectorul polițienesc și al justiției penale [9].

Convenția 108 pentru protecția persoanelor cu privire la prelucrarea automată a datelor cu caracter personal modernizată se aplică, la nivel european, tuturor domeniilor implicate în protecția datelor, iar dispozițiile acesteia vizează reglementarea prelucrării datelor cu caracter personal în general.

Prelucrarea datelor genetice, a datelor cu caracter personal referitoare la infracțiuni, proceduri și condamnări penale și orice măsuri de securitate conexe, a datelor biometrice care identifică în mod unic o persoană, precum și a oricăror date cu caracter personal sensibile este permisă numai atunci când există garanții adecvate împotriva riscurilor pe care le poate prezenta prelucrarea acestor date pentru interesele, drepturile și libertățile fundamentale ale persoanei vizate, în special împotriva riscului de discriminare. Sarcinile juridice ale autorităților polițienești și ale autorităților judiciare penale necesită adesea prelucrarea datelor cu caracter personal, care poate avea consecințe grave asupra persoanelor în cauză. Recomandarea privind sectorul polițienesc adoptată de Consiliul Europei în 1987 oferă orientări statelor membre ale Consiliului Europei cu privire la modul în care ar trebui să pună în aplicare principiile Convenției 108 în contextul prelucrării datelor cu caracter personal de către autoritățile polițienești. Recomandarea a fost completată de un ghid practic privind utilizarea datelor cu caracter personal în sectorul polițienesc, adoptat de Comitetul consultativ al Convenției 108 [8].

Un aspect crucial al comunicațiilor electronice este imixtiunea autorităților publice în drepturile la respectarea vieții private și la protecția datelor. Mijloacele de supraveghere sau de interceptare a comunicațiilor, cum ar fi dispozitivele de ascultare sau de înregistrare, sunt permise numai dacă acest lucru este prevăzut de lege și dacă constituie o măsură necesară într-o societate democratică în scopurile următoare:

- apărarea securității statului;
- sănătatea publică;
- interesele financiare ale statului;
- combaterea infracțiunilor;
- protecția persoanei vizate sau a drepturilor și libertăților altor persoane [4].

Multe hotărâri ale CEDO tratează motivarea ingerinței în dreptul la respectarea vieții private reprezentate de operațiunile de supraveghere. Având în vedere că prelucrarea datelor de către autoritățile polițienești poate avea un impact semnificativ asupra persoanelor în cauză, sunt deosebit de necesare norme detaliate de protecție a datelor în ceea ce privește prelucrarea datelor cu caracter personal în acest domeniu. Recomandarea Consiliului Europei privind sectorul polițienesc a vizat abordarea problemei, oferind orientări cu privire la modul de colectare a datelor cu caracter personal în cadrul activității polițienești, modul de păstrare a fișierelor de date din domeniu, persoanele cărora trebuie să li se permită accesul la aceste fișiere, inclusiv condițiile pentru transferul de date cu caracter personal către autoritățile polițienești străine, modul în care persoanele vizate ar trebui să își poată exercita drepturile la protecția datelor, precum și modul în care autoritățile independente ar trebui să își exercite controlul. De asemenea, a fost luată în considerare obligația de a asigura o securitate adecvată a datelor. Recomandarea nu prevede colectarea nediferențiată, pe termen nedeterminat a datelor de către autoritățile polițienești [10].

Aceasta limitează colectarea datelor cu caracter personal de către autoritățile polițienești la minimumul necesar pentru prevenirea unui pericol real sau pentru urmărirea penală a unei infracțiuni specifice. Orice colectare suplimentară de date trebuie să se întemeieze pe legislația națională specifică. Prelucrarea datelor sensibile trebuie să se limiteze la ceea ce este absolut necesar în cadrul unei anumite anchete.

În cazul în care datele cu caracter personal sunt colectate fără știința persoanei vizate, aceasta trebuie să fie informată cu privire la colectarea datelor imediat ce divulgarea acestui fapt nu mai periclitează ancheta. Colectarea de date prin supraveghere tehnică sau prin alte mijloace automatizate ar trebui, de asemenea, să aibă un temei juridic specific [9].

Recomandarea Consiliului Europei privind sectorul polițienesc prevede că, atunci când se stochează date cu caracter personal, trebuie să se facă o distincție clară între: datele administrative și datele deținute de poliție; datele cu caracter personal ale diferitelor categorii de persoane vizate, cum ar fi suspecți, persoane condamnate, victime și martori; și datele considerate a fi elemente concrete și datele bazate pe suspiciuni sau speculații [10].

Scopul pentru care pot fi utilizate datele deținute de poliție trebuie să fie limitat cu strictețe. Acest lucru are consecințe asupra divulgării datelor deținute de poliție către terți: transferul sau divulgarea acestor date în cadrul sectorului polițienesc ar trebui reglementate în funcție de existența sau lipsa unui interes legitim de comunicare a informațiilor. Transferul sau divulgarea acestor date în afara sectorului polițienesc ar trebui permise doar în cazul în care există o obligație sau o autorizație legală clară în acest sens [4].

Principalele elemente ale legislației UE privind protecția datelor în sectorul polițienesc și al justiției penale sunt:

- În cadrul UE, protecția datelor în sectorul polițienesc și al justiției penale este reglementată atât în contextul prelucrării naționale, cât și în cel al prelucrării transfrontaliere de către autoritățile polițienești și autoritățile de justiție penală ale statelor membre și ale actorilor UE.

- La nivelul statelor membre, Directiva privind protecția datelor destinată autorităților polițienești și autorităților judiciare penale trebuie să fie integrată în legislația națională.

- Instrumentele juridice specifice reglementează protecția datelor în cadrul cooperării transfrontaliere în domeniul aplicării legii, în special în combaterea terorismului și a criminalității transfrontaliere.

- Există norme speciale de protecție a datelor pentru Oficiul European de Poliție (Europol) și Unitatea Europeană de Cooperare Judiciară (Eurojust), precum și pentru nou-înființatul Parchet European, organisme ale UE care sprijină și promovează aplicarea legii la nivel transfrontalier.

- Există, de asemenea, norme speciale de protecție a datelor pentru sistemele comune de informații instituite la nivelul UE pentru schimburile transfrontaliere de informații între autoritățile polițienești și judiciare competente. Exemple importante sunt Sistemul de informații Schengen de adoua generație (SIS II), Sistemul de informații privind vizele (VIS) și Eurodac, un sistem centralizat care conține datele dactiloscopice ale resortisanților țărilor terțe și ale apatrizilor care solicită azil într-unul dintre statele membre ale UE.

- UE se află în proces de actualizare a dispozițiilor privind protecția datelor prezentate mai sus, astfel încât acestea să fie în conformitate cu dispozițiile Directivei privind protecția datelor destinată autorităților polițienești și autorităților judiciare penale [9].

Ca mici recomandări întru perfectarea și dezvoltarea atât a sistemului de colectare, păstrare și prelucrare a datelor cu caracter personal, cât și protejarea lor pot fi următoarele:

- Valorificarea conceptului de persoană responsabilă de protecția datelor cu caracter personal la nivelul Parlamentului Republicii Moldova, în calitatea sa de operator de date cu caracter personal;

- Stabilirea unui plan de acțiuni în vederea îndeplinirii standardelor europene pentru recunoașterea Republicii Moldova în calitate de „stat care asigură un nivel adecvat de protecție”;

- Examinarea problematicii schimbului de informații între instituțiile constituționale ale Republicii Moldova și preținsele autorități din stânga Nistrului, cu expunerea unei poziții clare a Parlamentului Republicii Moldova la acest subiect sensibil [9].

Un alt subiect important discutat la nivel european este dezvoltarea unui cadru solid de interoperabilitate, ținând cont de cele mai înalte standarde de confidențialitate și securitate a datelor cu caracter personal. Nu în ultimul rând, trebuie reglementat foarte clar regimul și

modalitatea de prelucrare a datelor cu caracter personal în scopuri de arhivare, cercetare istorică, științifică, precum și cele colectate în scopuri de statistică. Însă acestor prelucrări de date cu caracter aparent nu li se aplică un nivel suficient de atenție, deși la nivelul Consiliului Europei și Uniunii Europene aceste subiecte sunt de interes major, fiind direct legate de dezvoltarea normală și avansată a societății, tehnologiilor, dar și a asigurării cu informații pentru istoria contemporană [7].

În concluzie vom afirma că problema importantă care s-a reliefat pe parcursul timpului, constă în absența unor rezultate palpabile la capitolul promovării conceptului de „date cu caracter personal” și „viață privată”; la capitolul cointeresării societății dar și a mass-mediei în reflectarea subiectului de protecție a datelor cu caracter personal. Dreptul la viață privată nu este perceput încă în suficientă măsură ca un drept inerent ființei umane, care solicită statului nu numai datoria de ne-imixtiune, dar și obligațiuni pozitive care cer în mod concret de la autorități să întreprindă măsuri rezonabile și adecvate pentru a proteja drepturile individului.

Un interes deosebit ar fi obținerea de către Republica Moldova a unui nivel de protecție adecvat al datelor cu caracter personal, în conformitate cu normele europene. Un asemenea statut ar însemna schimbul liber de date cu caracter personal între firme din interiorul UE cu cele din Republica Moldova sau chiar activități colaterale, cum ar fi stocarea ori prelucrarea datelor în centre de date din Republica Moldova, pornind de la dezvoltarea domeniului tehnologiilor informaționale la nivel de țară, fapt recunoscut de toți partenerii externi, ar putea deveni un centru regional de succes.

Referințe bibliografice:

1. Fișă tematică a Curții de Justiție a Uniunii Europene https://curia.europa.eu/jcms/upload/docs/application/pdf/2018-10/fiche_thematique_-donnees_personnelles_-_ro.pdf (accesat la 12.02.22)
2. Convenția Europeană a Drepturilor Omului https://www.echr.coe.int/documents/convention_ron.pdf (accesat la 19.02.22)
3. Legea nr. 133 privind protecția datelor cu caracter personal din 08-07-2011, https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=129123&lang=ro# (accesat la 13.02.22)
4. Despre protecția datelor cu caracter personal <https://anticoruptie.md/ro/interviuri/sergiu-bozianu-despre-protectia-datelor-se-vorbeste-foarte-mult-insa-si-mai-mult-se-duce-in-eroare-decat-sa-se-ofere-solutii-corecte> (accesat la 11.02.22)
5. Pagina SIS <https://sis.md/ro/content/prelucrarea-datelor-cu-caracter-personal> (accesat la 14.02.22)
6. Despre CNPDCP <https://datepersonale.md/> (accesat la 09.02.22)
7. Date cu caracter personal, pe pagina Casei Naționale pentru Asigurări Sociale <http://cnas.gov.md/pageview.php?l=ru&idc=619&t=/Date-cu-caracter-personal> (accesat la 17.02.22)
8. Fișă tematică – Protecția datelor cu caracter personal https://www.echr.coe.int/Documents/FS_Data_ROM.pdf (accesat la 09.02.22)
9. Protecția datelor la ista <https://www.ista.com/ro/protectia-datelor/> (accesat la 12.02.22)
10. Recomandările 01/2021 cu privire la criteriile de referință privind caracterul adecvat al nivelului de protecție în temeiul Directivei privind protecția datelor în materie de asigurare a respectării legii https://edpb.europa.eu/system/files/2021-05/recommendations012021onart.36led.pdf_ro.pdf (accesat la 19.02.22)

**ANALIZA PROGRAMELOR ANUALE DE ANTRENAMENT LA ÎNOT PENTRU
DIFERITE GRUPE DE VÂRSTĂ ÎN CADRUL CLUBULUI DE FITNESS
AQUATERRA**

Axentii Nichita, student

Solonenco Grigore, conferențiar universitar, Antrenor Emerit al RM

Stepanova Natalia, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Abstract. *This paper is devoted to the study and elaboration of the main theoretical-methodical aspects aimed at the improvement of swimmers' training in different age groups expressed in the increase of the swimmers' athletic achievements.*

Keywords: *swimmers in different age groups, endurance-oriented training programmes, training programme.*

Introducere. Antrenamentul cu copii este un proces complex de pregătire fizică, ce influențează și personalitatea acestora, proces care urmărește obiective precise, de natură diferită, fiecare constituind premisa pe care se va dezvolta procesul sau faza următoare.

Prezenta lucrare are drept obiectiv studierea și elaborarea principalelor aspecte teoretico-metodice cu direcționare spre perfecționarea antrenamentelor înotătorilor în diferite grupe de vârstă în clubul Aqua Terra Fitness.

Privind dintr-o perspectivă mai generală, antrenamentele de instruire cu copii sunt un mijloc de dezvoltare a aptitudinilor motrice. Pe parcursul anilor, un număr mare de autori [1, 2, 3, 4] au studiat aceste probleme ale antrenamentului sportiv, ale căror cunoștințe s-au materializat în lucrări, care alcătuiesc astăzi literatura științifico-metodică de bază a acestui domeniu de activitate.

Sarcinile cercetării:

1. Analiza literaturii de specialitate;
2. Analiza metodologiei planificării procesului de antrenament în diferite categorii de vârstă a înotătorilor în clubul Aqua Terra Fitness Ciocana.

Metodele și rezultatele cercetării.

Eu lucrez în acest club de instruire a înotului din 17.07.2019 și până în prezent, cu diferite grupe de copii. Făcând cunoștință și analiza planificării antrenorilor cu grupele de vârstă: 3-4 ani; 5-6 ani; 7-8 ani; 9-10 ani; 11-13 ani se poate menționa că planificarea programelor anuale de antrenament cu înotătorii urmăreau producerea unor adaptări sistematice, care aveau un rol însemnat. Primul pas efectuat de antrenori a fost împărțirea anului de antrenament în perioade mai scurte, unde, sistematic, se verifica îmbunătățirea anumitor capacități.

Mijloace folosite în planificarea diferitor grupe de vârstă:

- Antrenamente de instruire pe elemente în cele patru procedee;

- Antrenamente de mobilitate;
- Exerciții de tehnică;
- Antrenament de rezistență;
- Antrenament de viteză.

Toate aceste metode de antrenament au fost incluse în diferite etape de pregătire și punându-se un accent diferit, în funcție de vârstă și perioada de pregătire.

Antrenorii pentru toate categoriile de vârstă au căutat un volum și intensitate optimă de antrenament.

Obiectivele antrenamentelor au fost:

- educarea calităților volitive;
- întărirea sănătății și consolidarea unei dezvoltări corporale corecte;
- dezvoltarea aptitudinilor motrice condiționale și coordonative;
- perfecționarea abilităților motrice fundamentale;
- dezvoltarea aptitudinilor motrice specifice, care permiteau evaluarea propriului nivel de antrenament.

Categoria de vârstă 3-4 ani

În această categorie de vârstă au lucrat doi antrenori, care au planificat o metodologie corectă de instruire:

- exerciții respiratorii pe uscat și în apă;
- exerciții de plutire;
- exerciții de alunecare;
- mișcări de brațe și picioare pe elemente.

Respirația

Pentru instruirea respirației au fost planificate următoarele exerciții:

- Copii au învățat respirația cu cele trei faze:
 - inspirația;
 - pauza;
 - expirația.

P. i. - ținând picioarele la nivelul umerilor cu sprijin pe fundul bazinului, pieptul întins înainte pe apă, fața pe apă, mâinile împreună la spate, eliberând buzele de pe apă ridicând capul, copiii îndeplineau prima fază - inspirația, apoi punând fața pe apă îndeplineau faza a doua - pauza, apoi îndeplineau faza a treia - expirația. Acest exercițiu se îndeplinea de 20-30 ori.

P. i. - ținând picioarele pe fundul bazinului, mâinile împreună la spate, pieptul și fața pe apă, apoi capul se întoarce în partea dreaptă eliberând numai buzele de pe apă și se îndeplinește inspirația, întorcând capul la loc se îndeplinea inspirația. Apoi tot așa se îndeplinea în partea stângă. Acest exercițiu se îndeplinea de 20-30 ori.

P. i. - ținând picioarele pe fundul bazinului, un braț întins înainte în prelungirea umărului, fața pe apă, alt braț întins în urmă pe care îl țineau lungă coapsă, întorcând capul în partea

mâinii alipite se îndeplinea inspirația, apoi expirația. Odată se îndeplinea sub mâna stângă, apoi sub mâna dreaptă. Acest exercițiu se îndeplinea de 20-30 ori.

P. i. - ținând picioarele pe fundul bazinului, pieptul și fața pe apă, un braț întins înainte, altul la coapsă, mergând cu niște pași mici o inspirație și expirație, așa de 4-6 ori câte 10 m. Apoi cu alt braț întins înainte și altul la coapsă se îndeplinește inspirația și expirația de 4-6 ori câte 10 m.

Exercițiile de plutire au fost planificate după Ernest Maglischo, care trebuie să fie îndeplinite sub formă de jocuri-distrații.

Exercițiile de alunecare au fost planificate în felul următor:

- Alunecare cu brațele înainte - inspirația înainte;
- Alunecare pe piept, ținând brațele în diferite poziții;
- Alunecare pe spate, ținând brațele în diferite poziții.

Mișcările de brațe și picioare și coordonare au fost planificate pe elemente. Accentul principal în antrenamente a fost pus pe distracții și pe învățarea tehnicii craul pe piept și pe spate. Antrenamente a fost planificate între emoțiile învățării deprinderilor și distracțiilor, jocuri. Antrenamente pe uscat cuprindeau exerciții ușoare de mobilitate.

Categoria de vârstă 5-6 ani – au lucrat doi antrenori. Antrenamente de înot în aceasta categorie de vârstă au fost niște activități plăcute de 3 ori pe săptămână cu o durată de 45 minute pe un antrenament. Acest interval de timp inclus și timpul necesar încălzirii și înotului de refacere. Antrenamente pe uscat cuprind exerciții ușoare de mobilitate, îndeplinirea mișcărilor de brațe, picioare și respirație în cele patru procedee de înot. Accentul principal la antrenamentele în bazin a fost îndeplinirea corectă a elementelor mișcărilor de brațe, picioare și respirație. O atenție deosebită antrenorii au acordat-o planificării jocurilor sportive pe apă.

Categoria de vârstă 7-8 ani. Cu aceasta categorie au lucrat doi antrenori. În aceasta categorie de vârstă copiii se antrenau de 3-4 ori pe săptămână cu o durată de 45-60 minute. Volumul lor de antrenament a fost mai crescut, comparativ cu vârsta de 5-6 ani. Antrenamentele au fost mai structurate, a fost posibilă și obținerea substanțială a capacităților de rezervă.

Categoria de vârstă 9-10 ani. În această categorie de vârstă copiii se antrenau de 4 ori pe săptămână, durată antrenamentului fiind de 45-60 minute. La această vârstă prioritatea principală este învățarea și perfecționarea procedeelelor de înot, învățarea și perfecționarea exercițiilor de tehnică, creșterea treptată a capacității de efort.

În această perioadă planificarea a avut programarea a 4-5 antrenamente pe uscat, în vederea însușirii exercițiilor de coordonare, de dezvoltare a simțului echilibrului, învățarea exercițiilor de mobilitate și cât mai multe jocuri și mișcare, necesare dezvoltării simțului de combativitate.

Sunt folosite antrenamente de creștere a vitezei de înot, a tehnicii de tracțiune. Repetări pe distanțe de 25 și 50 m, înotătorii înotau ușor timp de 8-12 minute, după fiecare serie înotau iar 25-50 m.

Categoria de vârstă 11-13 ani. Cu această categorie de vârstă au lucrat 2 antrenori. Înotătorii se antrenau de 5 ori pe săptămână, antrenamentele având o durată de 60-90 minute și cu un volum de 1500-2000 m. Antrenorii au planificat înotul de rezistență de bază în serii de 600-800 m, cât și sub forma unui înot ocazional de lungă durată 30 minute. Antrenorii au planificat de două ori pe lună, datorită stimulilor diferiți, pe care aceștia le oferă, în dezvoltarea rezistenței aerobe. Una sau două serii de rezistență cu supraîncărcare au fost efectuate, săptămânal, fiecare serie având un volum de 800–1200 m. În timpul testării au fost petrecute serii a câte 4 x 100 m cu pauză de odihnă până la 30 s unde frecvența cardiacă varia între 140-160 bătăi/min.

Capacitatea anaerobă în această categorie de vârstă a fost planificată de antrenori în creștere, odată cu creșterea copiilor, antrenamentele de viteză creșteau considerabil. Copiii au avut nevoie de deprinderi de bază corecte și de antrenamente de rezistență, pentru a avea succes mai târziu. La înotători au fost planificate serii de sprint de 2-3 ori pe săptămână de 2 – 4 x 25 m, intervalul de odihnă de 15-20 s și între serii 30-60 s.

Sprinturile de îmbunătățire a puterii au fost petrecute de 2-3 ori pe săptămână, pe perioade scurte de timp. Sprinturile pe lățimea bazinului și pe distanțe de 25 m au fost cele mai bune mijloace ale antrenamentului de forță. Antrenamentele din această categorie de vârstă au cuprins și antrenamente cu opunere de rezistență și cu mijloace ajutătoare a înotătorilor. Una din ideile obișnuite referitoare la antrenamentul de forță a copiilor a fost incapacitatea de a-și dezvolta forța musculară. La testări și participări la competiții, antrenorii au fost responsabili să construiască la copii un climat:

- să câștige încredere în posibilitățile lor;
- să învețe că realizările, obligațiile și distracția nu se exclud una pe alta;
- să-și dea seama că posedă calități unice, care le dau o valoare deosebită;
- să gândească independent;
- să-și amintească cu plăcere de clipele petrecute la concurs.

Antrenamentul este un proces organizat pedagogic de gestionare a dezvoltării sportivilor construiți sub forma unui sistem de exerciții pentru a se pregăti pentru competiții. Componentele unui exercițiu sunt următoarele: de antrenament nu se poate trece peste natura (componentele) unui exercițiu care introdus în lecția de antrenament devin mijloc de antrenament și determină caracterul metodei de antrenament.

Metoda intervalelor. Principale puncte de care, s-a ținut seama pentru structurarea lucrului cu intervale a fost:

- distanțele și intensitatea;
- numărul de repetări și de intervale;
- durata intervalului de repaos;
- numărul de activitate în timpul repaos;
- frecvența săptămânală a lecțiilor de antrenament.

Metoda repetărilor. Diferența dintre această metodă și metodele cu interval a fost că

refacerea completă se petrecea după fiecare exercițiu. Lucrul se efectua de regulă pe distanțe scurte, cu o intensitate ridicată și o refacere completă.

Metoda continuă. A fost alcătuită din exerciții efectuate cu viteză constantă, cu intensități și durate variabile. Antrenorii au folosit trei tipuri de natura lucrului efectuat:

- lucrul continuu de lungă durată (frecvența cardiacă cuprinsă între 100-120 bătăi/min);
- lucrul cu durată intermediară 30-40 s (frecvența cardiacă cuprinsă între 120-130 bătăi/min);
- lucrul de scurtă durată (sau rapid) cuprins între 10 și 15 min cu o frecvență cardiacă (130-150 bătăi/min);

Pentru îmbunătățirea rezistenței antrenorii au planificat următoarea clasificare:

- rezistența-viteza (8-10 s până la 30 s);
- rezistența scurtă (30 s – 45 s);
- rezistența medie (45 s - 2 min);
- rezistența lungă I (5-10 min);
- rezistența lungă II (10-20 min);
- rezistența lungă III (peste 30 min).

Această clasificare a adus o inovație deosebită identificând foarte clar trei tipuri de rezistență de lungă durată, corespunzătoare în producerea de energie de tip aerob.

Concluzii:

1. Analizând planificarea antrenorilor pe diferite grupe de vârstă în centrul de natație Aqua Terra se poate menționa că, formele de participare la activitățile sportive a unor modificări importante fizice au implicat îmbunătățirea rezultatelor înotătorilor.

2. Antrenorii la diferite categorii de vârstă petreceau antrenamentele cu copii de la 2 până la 5 antrenamente pe săptămână cu o durată de 30 până la 90 minute.

3. Antrenorii la toate categoriile de vârstă efectuau sistematic exerciții de mobilitate pentru umeri, spate, cvadricepși, glezne etc.

4. În diferite categorii de vârstă antrenamentele au avut sarcini concrete de instruire a tehnicii: să mențină un ritm crescut pe porțiunea de mijloc a curselor, fără a deveni foarte obosit.

Referințe bibliografice:

1. Maglischo E. Să înotăm chiar și mai repede. Manual metodic. București, 2000, p. 32-161.
2. Rîșneac B., Solonenco G. Metodica instruirii și antrenamentului în natație. Chișinău: Totex-Lux, 2017, 223 p.
3. Rîșneac B., Solonenco G., Diacenco E., Stepanova N. Înotul. Ghid metodic pentru școlile sportive de specialitate. Chișinău: Totex-Lux, 2018. 136 p.
4. Solonenco G., Stepanova N., Rîșneac B. Înotul. Tehnologii teoretico-metodice în pregătirea înotătorilor. Chișinău: Totex-Lux, 2021. 217 p.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. Москва: Физкультура и спорт, 1997, с. 138-158.
6. Нечунаев И. П. Плавание. Книга-тренер. Москва: ЭКСМО, 2012. 274 с.
7. Платонов В. Н. Тренировка пловцов высокого класса. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 256 с.
8. Платонов В. Н. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга 2. Москва: Советский спорт, 2012. с. 278-408.

9. Платонов В. Н., Абсалямов Т. Н., Булатова М. М., Булгакова Н. Ж. и др. Плавание. Киев: Олимпийская литература, 2000. 495 с.
10. Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности. Киев: Олимпийская литература, 1997. 503 с.

ASPECTE FILOSOFICE ALE ACTIVITĂȚII SPORTIVE

Bulgaru Cristina, studentă

Nicolaiciuc Natalia, asistent universitar,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Abstract. *In our opinion, the formation of the philosophy of sport should be taken into account in the formation of a holistic approach to the study of a person, which has become so relevant lately. The philosophy of sport is a relatively young philosophical discipline, which is gaining more and more importance in the education system. It sets the task, beyond the limits of contemplation, setting the data of experience in the field of sport, to identify its final basis, ie to reveal the social nature, social significance, those values (principles, ideals, norms of behavior, etc.) that are guided by all the subjects of the sports activity and which determine its nature, content, objectives, etc. In order to conceptually understand the phenomenon of sport as a special type of human activity, the philosophy of sport can affect a wide range of philosophical, logical and methodological, ethical, aesthetic, axiological, metaphysical, socio-philosophical, cultural, political, etc. aspects.*

Keywords: *philosophy, sports, motion, philosophical issues, culture, athletes.*

Actualitatea și importanța problemei abordate. În prezent, sportul este un domeniu filosofiei care analizează posibilitățile prin care activitățile fizice sunt capabile să influențeze modul nostru de a fi. În același mod, se reflectă asupra fenomenului cultural și social pe care îl reprezintă sportul, în special cele cu un impact mare asupra societății actuale. Astfel, sportul este unul dintre mijloacele importante de educație etică și estetică în care se satisfac nevoile spirituale ale societății [3, p. 22].

Filosofia sportului nu s-a format imediat în cadrul științelor care studiază domeniul sportiv, însă o perioadă îndelungată a studiat problemele biologice, fiziologice, anatomice și pedagogice ce au fost în prim-plan în analiza științifică a fenomenelor din această sferă. Această idee a fost justificată de logica dezvoltării reale a sferei educației fizice și sportului, precum și de logica cunoașterii acestora [3, 1]. Atâta timp cât sportul avea o anvergură locală, iar dezvoltarea lui spontană a avut loc în limitele în care putea fi sistematizată, se putea face o analiză științifică a problemelor filosofice asociate cu acestea.

Însăși filosofia sportului este o disciplină filosofică care studiază sportul ca fenomen social și cultural, în relația sa cu problemele de etică morală, cu filosofia dreptului și alte probleme generale. Filosofia sportului a constituit întotdeauna nu numai domeniul de predilecție a specialiștilor, ci și abilitați cu o sursă de inspirație creatoare, de viziuni conceptuale și calități morale profunde pentru tineretul studios [4, 5].

Rolul filosofiei sportului este colosal, deoarece filosofia dezvoltă gândirea logică și analiza. Astfel, filosofia sportului a fost și este un obiect de prestigiu al instituțiilor de

învățământ superior din toate țările civilizate. Importanța din ce în ce mai mare a înțelegerii filosofice a sportului este determinată în primul rând de natura complexă și contradictorie a dezvoltării sale, de conexiunea inextricabilă cu toate aspectele vieții sociale (economie, politică, cultură etc.) [1, 5]. Totodată, filosofia sportului ar trebui să fie considerată ca un tip de reflectare natural emergentă a uneia dintre formele vieții sociale, ce în potențialul său este capabilă să acopere întreg complexul de probleme filosofice din acest domeniu, ontologic, epistemologic, axiologic, antropologic și probleme sociofilosofice.

Scopul studiului: analiza corelației dintre filosofie și sport.

Obiectivele cercetării:

1. Studiul literaturii științifico-metodice de specialitate privind analiza filosofiei sportului.
2. Identificarea problemelor filosofice în domeniul sportului.

Metodele de cercetare. Pentru atingerea scopului și realizarea obiectivelor, a fost aplicată metoda studiului bibliografic, analiza și sinteză de date, identificarea surselor științifico-metodice, selectarea celor relevante și sintetizarea datelor.

Rezultatele cercetării. În cadrul acestui studiu s-a întreprins o încercare de a face o analiză conceptuală a corelației filosofiei și sportului. Pentru realizarea acestei analize, am selectat literatura de specialitate în funcție de conținut, bazându-ne pe semnificația termenilor de filosofie și sport. Conținutul principal al acestui studiu are ca scop evidențierea problemelor teoretice și practice ale filosofiei sportului modern la etapa actuală, care se dezvoltă în condițiile unei dimensiuni civilizaționale a ființei, bazată pe rolul sportului în viața unei persoane și a societății.

Relevanța studiului denotă faptul că sportul intră astăzi în arena vieții civilizației moderne și, prin urmare, este necesar să se studieze tendințele moderne în sport în contextul globalizării, unde filosofia este o componentă a culturii, a vieții spirituale, alături de știința literaturii, artei, religiei, care formează cultura și viața societății. Ea se află în relații reciproce cu celelalte componente, dar nu se confundă între ele. În studiul dat, autorul examinează gama de probleme filosofice din domeniul sportului care fac obiectul cercetării filosofice, determină locul filosofiei sportului în sistemul cunoașterii științifice și.

Conform ideilor specificate anterior, aceste probleme apar atunci când se încearcă depășirea limitelor fenomenelor direct percepute, unde se fixează datele experienței empirice în raport cu conștiința, cultura, comportamentul uman, precum și alte activități umane (științifice, de muncă, politice, economice, sportive etc.). Acestea sunt acele valori, idealuri, semnificații, scopuri etc. care determină natura, conținutul, sensul și chiar însăși existența acestor forme de viață socială a sportivilor.

Un loc important în filosofie îl ocupă analiza problemelor fundamentelor utile ale activității cognitive umane și mai ales ale cunoștințelor științifice. Principalele probleme filosofice ale sportului sunt discutate în astfel de secțiuni ale filosofiei precum epistemologia (știința cunoașterii în relația sa cu lumea), logica și metodologia cunoașterii științifice

(întrucât vorbim de mijloace și metode logice de cunoaștere). Dezvoltarea acestei discipline filosofice permite filosofiei să-și îndeplinească eficient funcția metodologică.

Astfel, în prezent, se înregistrează o creștere a semnificației problemelor filosofice ale sportului. În primul rând, aceasta este determinată de caracterul extrem de complex și contradictoriu al dezvoltării și conexiunii sale cu toate aspectele vieții publice (economie, politică, cultură etc.), precum și de dezvoltarea intensivă a cercetării științifice în domeniul sportului. La fel de importantă este analiza filosofică și metodologică a problemelor de introducere, evaluare și unificare a conceptelor, formelor și metodelor de construire a unei teorii științifice, diferențierea și integrarea cunoștințelor științifice în domeniul sportului.

Pe figura 1 sunt reprezentate principalele probleme filosofice ale sportului unde toate acestea sunt specifice, iar multe dintre ele sunt extrem de complexe. Însăși filosofia sportului este disciplina care are o structură complexă în care sunt specificate principalele probleme ale filosofiei ce sunt asociate cu cogniția ce include filosofia și problemele oamenilor unde nu este problema persoanei, și în mod specific a individului.

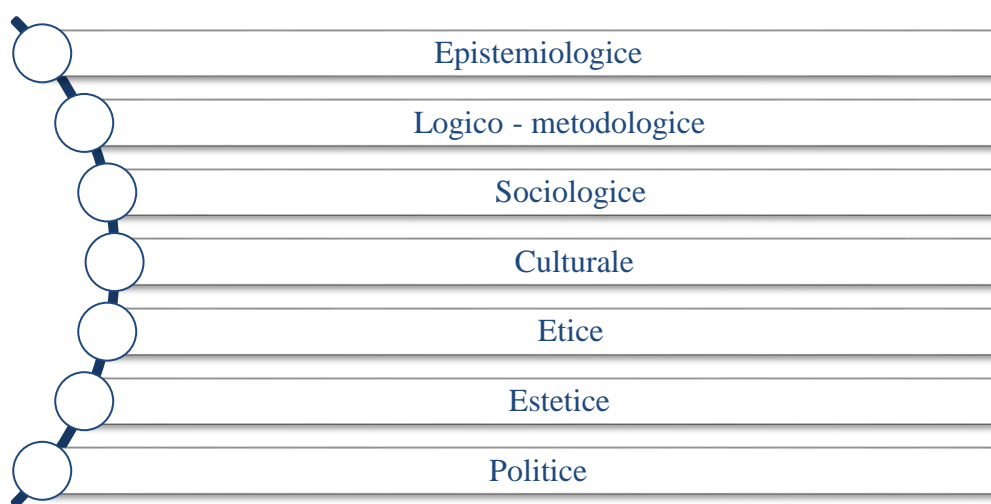


Fig. 1. Principalele probleme filosofice ale sportului

Studiul acestor probleme filosofice ale sportului se caracterizează printr-o etapă îndelungată de formare și dezvoltare. Aceste probleme devin din ce în ce mai relevante datorită naturii complexe și controversate a dezvoltării culturii fizice și sportului, legăturii lor inextricabile cu toate aspectele vieții publice (economie, politică, cultură etc.), dezvoltării intense a cercetării științifice în domeniul culturii fizice și sportului, precum și necesității îmbunătățirii semnificative a eficienței acestora.

Filosofia sportului, ca subsistem al învățământului profesional, se direcționează către funcțiile sportului ce vizează nu numai dezvoltarea culturii mișcărilor, a sănătății fizice și morale a oamenilor, ci și îmbunătățirea sferei senzorial-emoțională, dezvoltarea sensibilității și spiritualității universale.

Însuși procesul de umanizare a sportului vizează formarea unei personalități capabile să

obțină rezultate sportive înalte, un stil de viață sănătos al oamenilor. În Figura 2 sunt specificate principalele niveluri ale filosofiei sportului, care contribuie la formarea personalității sportivului.

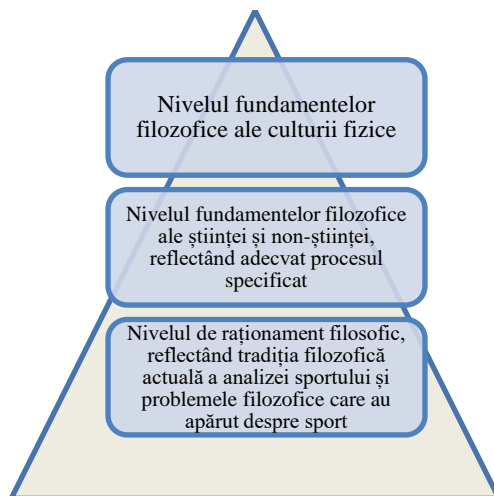


Fig. 2. Nivelurile filosofiei sportului

Nivelurile filosofiei sportului au o semnificație culturală și obiectivă generală, ce se realizează grație unor funcții precum: socioculturală, evaluativ-normativă, simbolică, umanistă, axiologică, integratoare, comunicativă, funcția de protecție a lumii interioare. **Concluzie.** În concluzie putem specifica faptul că datorită filosofiei sportului se poate ajunge la schimbarea concepției omului despre lume, deoarece în cadrul rațiunii sale, formate în zilele de azi, omul nu caută soluții, ci intenționează să acapareze alte teritorii și să cunoască metode de control și distrugere a altor planete, în schimbul încercării soluționării situației în care a ajuns. Astfel, în ajutorul nostru vine filosofia, cu concepțiile și viziunile sale, formate de sute și mii de ani, cu căile de schimbare ideologică a concepțiilor întregii societăți și nu doar a unui individ în parte.

Referințe bibliografice:

1. Cassirer E. Filosofia formelor simbolice. (Biblioteca de Filosofie). Pitești: Paralela 45, 2008.
2. Olariu E. Filosofie: tip A. Filiera teoretică și vocațională: manual pentru clasa a XII-a. București: CD PRESS, 2007. ISBN 978-973-1760-40-7.
3. Reid H. Introducere în filosofia sportului (elemente de filosofie). Rowman & Littlefield Publishers, 2012. ISBN 0742570622.
4. Russell B. Problemele filosofiei. București: Editura ALL, 2004.
5. Vlăduțescu Ș. Mesajul în comunicarea filozofică. Craiova: Sitech, 2005.

SOLICITĂRILE PSIHICE ALE SPORTIVILOR ADOLESCENȚI

Ostafii Mihail, masterand

*Goncearuc Svetlana, doctor în științe pedagogice, profesor universitar,
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău*

Abstract. *The article reflects the results of research on the mental stress of adolescents who do sports. The psychology of physical and sports education, as a branch of the science of psychology, studies the intellectual and educational processes of the adolescent preoccupied with sports, the behavioral peculiarities, as well as the way of motor manifestation.*

Keywords: *solicitări psihice în sport, vârsta adolescentă, strategii de pregătire psihică a adolescenților sportivi, adolescenți sportivi.*

Actualitatea temei. Psihologia educației fizice și sportive, ca ramură a științei psihologiei, studiază procesele intelectuale și educaționale ale adolescentului preocupat de sport, particularitățile comportamentale, precum și modalitatea de manifestare motrice.

Concepția implementării componentei psihologice în educație fizică și sport constituie una dintre cele mai atractive abordări ale psihopedagogiei moderne, dat fiind că pregătirea psihologică, alături de cea fizică, tehnică, tactică și teoretică se încadrează în pregătirea generală a sportivului și se axează pe tendințele actuale ale teoriei și practicii sportului.

Interesul pentru psihologia educației fizice și sportului se reflectă în progresul înregistrat în domeniul cercetării în psihologia sportului, cercetarea fiind direcționată pe teme, cum ar fi: identificarea celor mai eficiente maniere de educație fizică și sport pentru optimizarea formării deprinderilor și dezvoltarea personalității, a tehnicilor de armonizare a echipei, a modalităților de comunicare, de cunoaștere a caracteristicilor psihologice ale adolescenților etc.

Psihologia educației fizice și sportului este un domeniu interdisciplinar cu aplicații din ce în ce mai diverse, cu tendința de integrare a antrenamentului mintal în cadrul antrenamentului fizic și tehnic. De asemenea, instruirea psihologică în educația fizică și sport continuă să fie o preocupare majoră prin crearea unei baze științifice riguroase și formarea competențelor psihopedagogice ale profesorului de educație fizică, privind particularitățile comportamentale la solicitările psihice ale adolescenților în procesul educației fizice și activităților sportive [3].

Problema cercetării o constituie solicitările psihice ale adolescenților în procesul educației fizice și în activitățile sportive.

Scopul cercetării constă în analiza și determinarea particularităților comportamentale ale adolescenților sportivi la solicitările psihice în procesul educației fizice și activităților sportive.

Obiectivele cercetării.

1. Analiza și generalizarea literaturii de specialitate privind particularitățile psihologice de formare a personalității adolescenților prin mijloacele educației fizice și sportului.

2. Determinarea solicitărilor psihice ale adolescenților în procesul educației fizice și ale activităților sportive.

3. Identificarea particularităților comportamentale ale adolescenților la solicitările psihice în procesul educației fizice și ale activităților sportive.

Metodele de cercetare. În cadrul cercetării au fost folosite metode teoretice, ca: cercetarea teoretică a surselor conceptuale, modelarea teoretică, metoda comparativă, generalizarea teoretică, sinteza, observația, chestionarul sociologic.

Organizarea și desfășurarea cercetării. Cercetarea s-a realizat în două etape:

▪ Prima etapă a inclus efectuarea a două sondaje sociologice, desfășurate în rândul profesorilor de educație fizică și sport și al elevilor-sportivi de vârstă adolescentă, în scopul stabilirii solicitărilor psihice în procesul educației fizice și al activităților sportive.

▪ Etapa a doua a cercetării a inclus determinarea particularităților psihocomportamentale ale adolescenților la solicitările psihice în procesul educației fizice și al activităților sportive.

Sondajul sociologic desfășurat în rândul profesorilor a avut drept obiectiv evidențierea opiniei acestora cu privire la cunoașterea și valorificarea solicitărilor psihice ale adolescenților în procesul educației fizice și al activităților sportive.

În acest scop a fost elaborat un chestionar ce a cuprins 8 subiecte.

1. Cunoașteți procese, funcții și însușiri psihice, care sunt solicitate în cadrul activității de educație fizică și sport?

2. Cunoașteți particularitățile indicatorilor psihologici în funcție de sistemul psihocomportamental al adolescenților ce practică sportul?

3. Puteți stabili și descrie unele caracteristici psihice comune pentru grupe de adolescenți sportivi?

4. Analizați stările psihocomportamentale ale adolescenților la lecțiile de educație fizică?

5. Analizați stările psihocomportamentale ale adolescenților înainte de diverse competiții sportive?

6. Acordați timp și spațiu pentru introducerea unor corectări ale stărilor psihocomportamentale ale adolescenților în cadrul lecțiilor de educație fizică?

7. Cunoașteți tehnologii pedagogice de ameliorare a stărilor psihocomportamentale ale adolescenților în procesul educației fizice?

8. Stabiliți obiective, conținuturi și modalități de evaluare a pregătirii psihice a adolescenților în procesul educației fizice și al activităților sportive?

Referitor la cunoașterea particularităților psihice ale adolescenților solicitate în procesul educației fizice și în activitățile sportive, am constatat faptul că 41% dintre subiecții chestionați au răspuns afirmativ, 37% sunt de părere că le cunosc parțial, 19% din numărul total de respondenți nu cunosc particularitățile psihice ale adolescenților solicitate în procesul

educației fizice și al activităților sportive, 3% dintre respondenți nu au putut să dea răspuns la acest subiect (Figura 1).

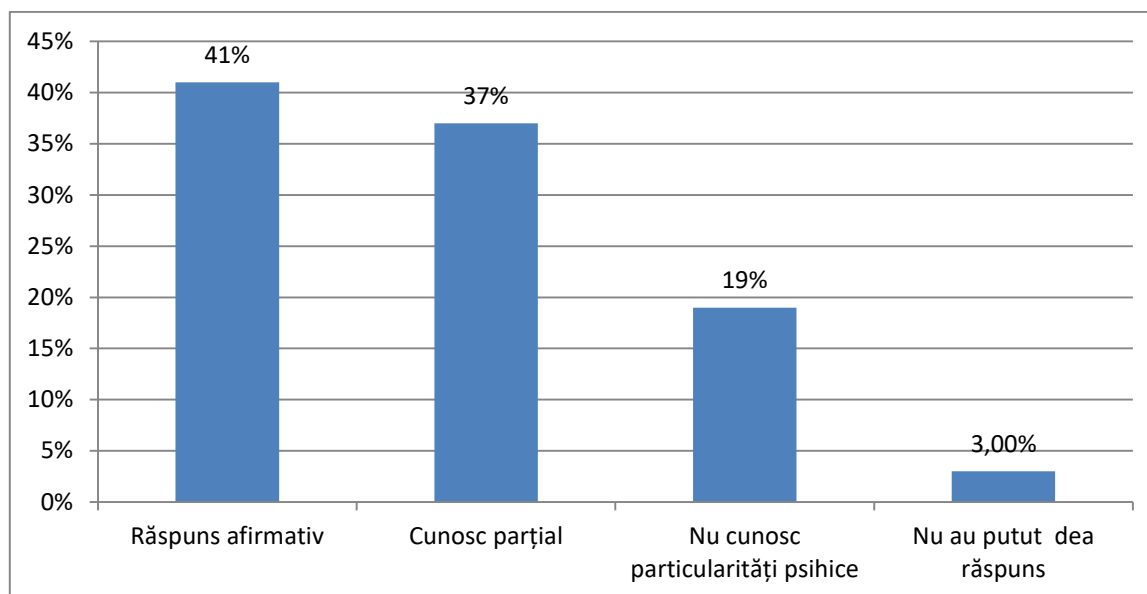


Fig. 1. Cunoașterea particularităților psihice ale adolescenților

Un alt subiect al chestionarului realizat (Figura 2) a avut obiectivul de a scoate în evidență opiniile profesorilor referitoare la cunoașterea indicatorilor psihologici în funcție de sistemul psihocomportamental al adolescenților. Răspunsurile s-au repartizat astfel: 26% dintre respondenții chestionați au menționat „Da”, 35% au fost de părere că cunosc parțial acest aspect. O mare parte din respondenți (37%) au fost de părere că indicatorii psihologici ai adolescenților nu țin de sistemul psihocomportamental al acestora, 2% nu au răspuns la această întrebare.

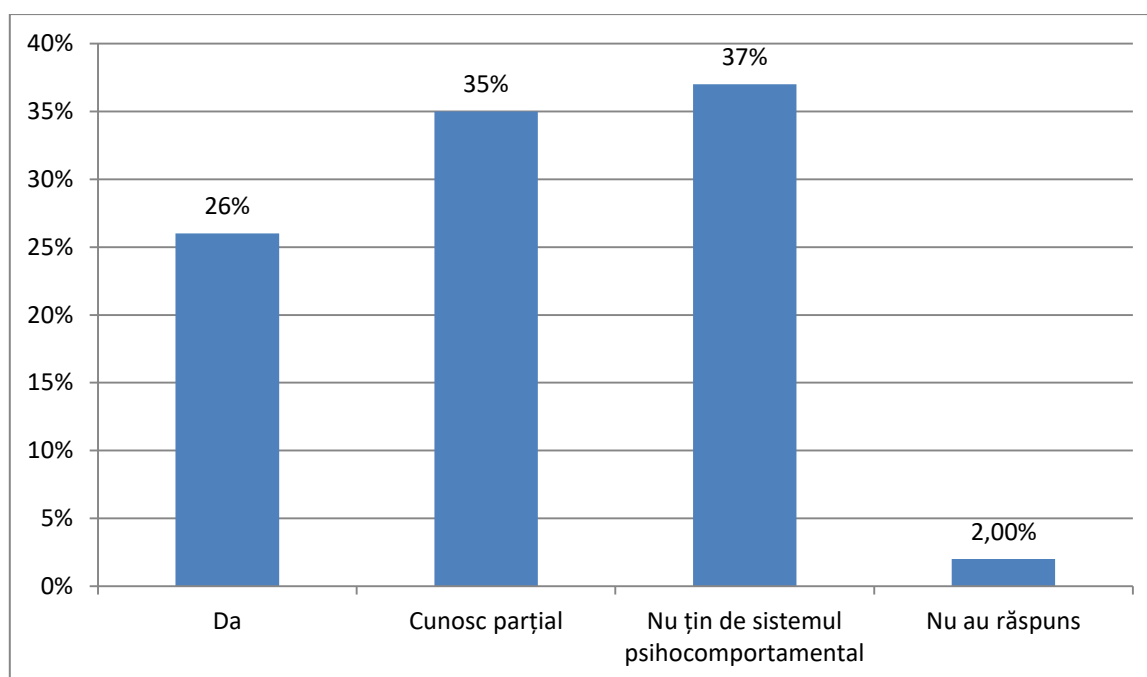


Fig. 2. Cunoașterea indicatorilor psihologici ai adolescenților în funcție de sistemul psihocomportamental

Cu privire la descrierea unor caracteristici psihice comune grupurilor de adolescenți sportivi, am primit următoarele răspunsuri: 62% din cei chestionați au considerat că pot stabili și este necesar de a descrie aceste caracteristici, 25% din respondenți sunt ferm convingși că este util de a le cunoaște, 13% consideră că acest lucru necesită un efort suplimentar în activitatea profesorului de educație fizică (Figura 3).

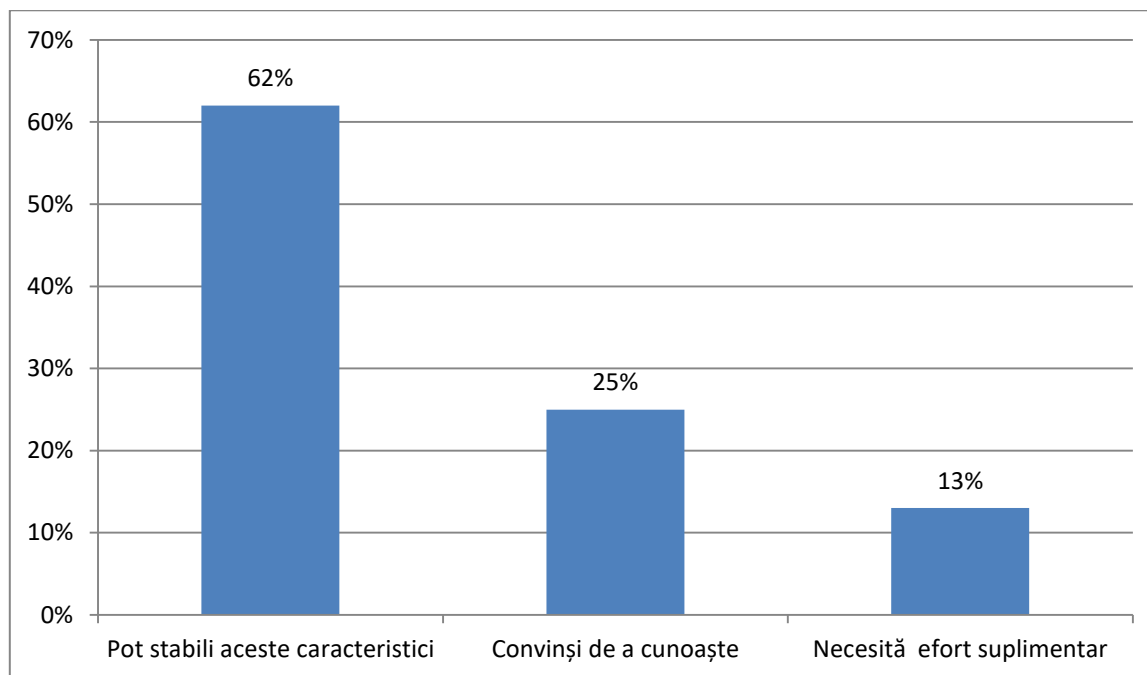


Fig. 3. Descrierea unor caracteristici psihice comune grupurilor de adolescenți sportivi

La întrebarea privind analiza stărilor psihocomportamentale ale adolescenților la lecția de educație fizică, se observă că mai mult de 75% din profesori optează pentru efectuarea analizei stărilor psihocomportamentale ale adolescenților la lecțiile de educație fizică, 23% consideră inutil de a efectua acest lucru, 2% nu au răspuns (Figura 4).

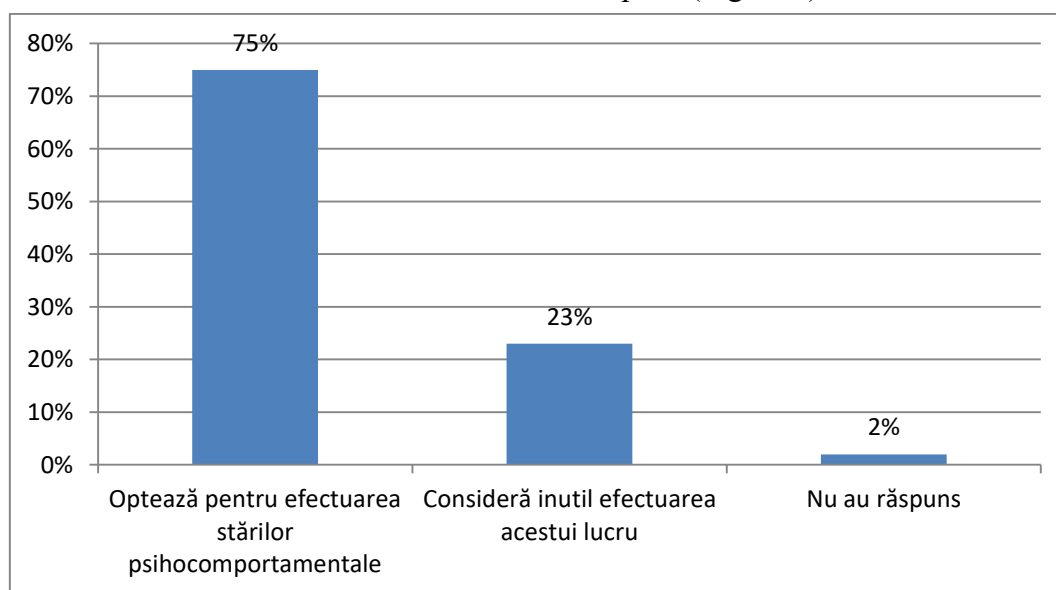


Fig. 4. Analiza stărilor psihocomportamentale ale adolescenților la lecția de educație fizică

La întrebarea referitoare la analiza stărilor psihocomportamentale ale adolescenților înainte de competiții, 35% din profesorii chestionați au optat pentru analiza și descrierea acestora în scopul de a le depăși; 23% din respondenți chestionați au menționat necesitatea cunoașterii unor tehnici speciale în acest scop; 13% din numărul total de respondenți au optat pentru cunoașterea stărilor psihocomportamentale ale adolescenților în concurs, competiție; 12% consideră necesară explicarea acestor stări și 3% din respondenți nu au răspuns la întrebare (Figura 5).

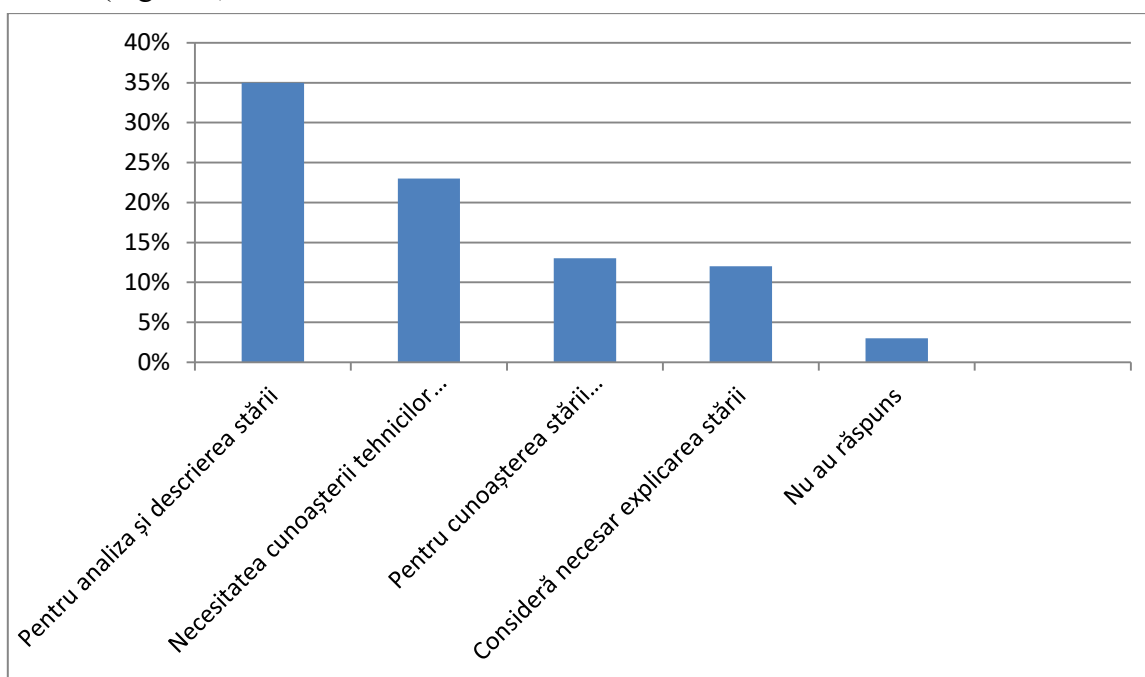


Fig. 5. Analiza stărilor psihocomportamentale ale adolescenților înainte de competiții

Referitor la acordarea de timp și spațiu pentru unele corectări psihocomportamentale ale adolescenților, 79% au răspuns afirmativ, 21% - nu respectă această cerință (Figura 6).

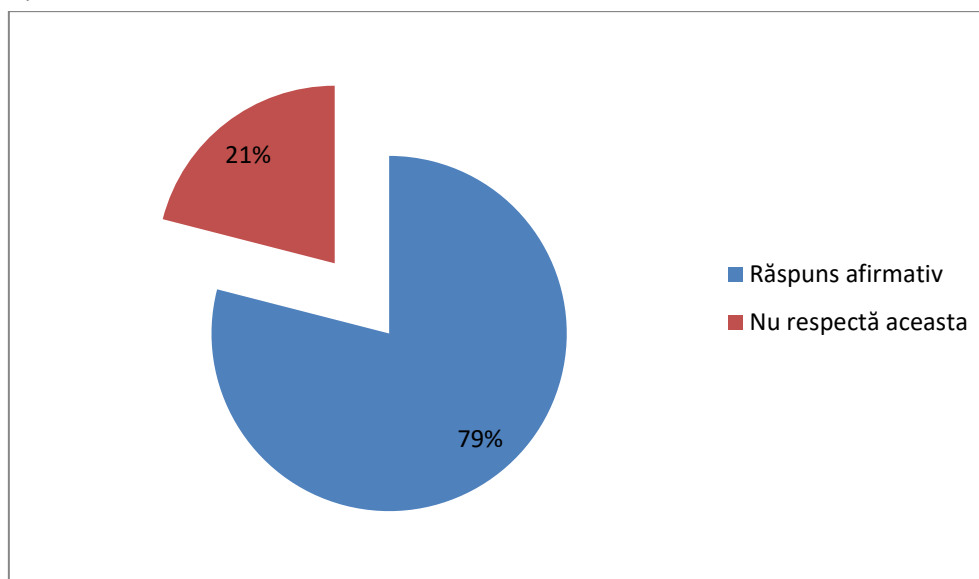


Fig. 6. Corectarea stărilor psihocomportamentale ale adolescenților în cadrul lecțiilor de educație fizică și al activităților sportive

La întrebarea privind tehnologiile psihopedagogice moderne de ameliorare a stărilor psihocomportamentale ale adolescenților (Figura 7) 71% au răspuns afirmativ, 26% consideră că nu este necesar de a le cunoaște și 3% nu au dat un răspuns.

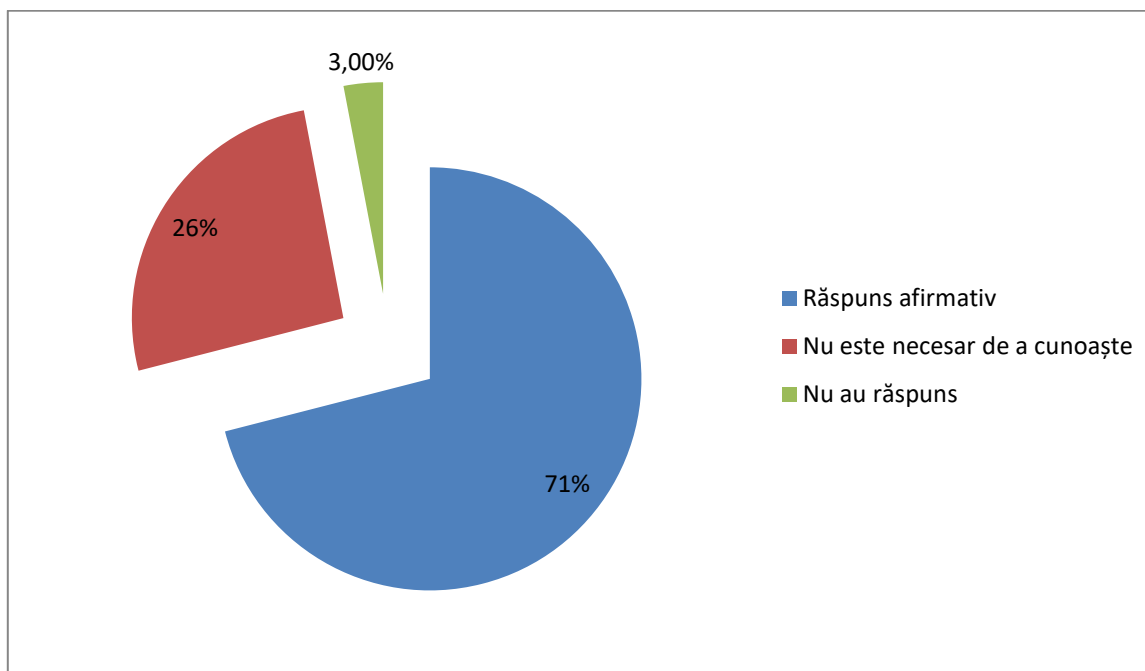


Fig. 7. Cunoașterea tehnologiilor pedagogice de ameliorare a stărilor psihocomportamentale ale adolescenților în procesul educației fizice și al activităților sportive

Un alt subiect al chestionarului realizat a avut scopul de a determina opiniile profesorilor de educație fizică privind stabilirea obiectivelor, a conținuturilor și a modalităților de evaluare a pregătirii psihice a adolescenților în procesul educației fizice și al activităților sportive sub aspectul solicitărilor psihice (Figura 8). Răspunsurile s-au repartizat astfel: 67% dintre subiecții chestionați au răspuns afirmativ, 24% au fost de părerea că acest aspect este mai puțin important, iar 9% nu au răspuns la întrebare.

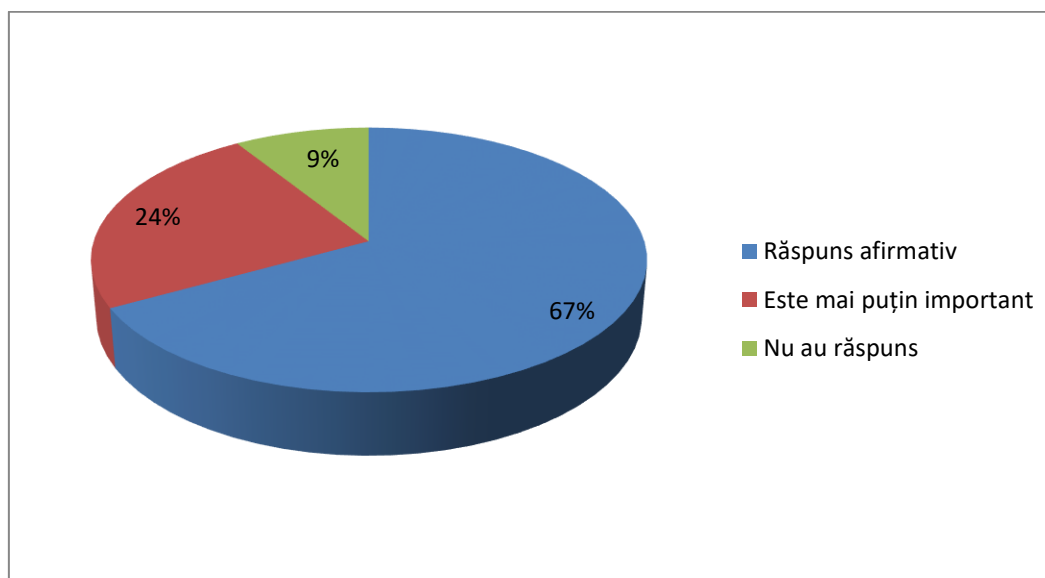


Fig. 8. Stabilirea obiectivelor, a conținuturilor și a modalităților de evaluare a pregătirii psihice a adolescenților în procesul educației fizice și al activităților sportive sub aspectul solicitărilor psihice

Astfel, majoritatea profesorilor de educație fizică și sport consideră că aplicarea cunoștințelor privind particularitățile de manifestare a solicitărilor psihice ale sportivilor adolescenți în procesul activităților sportive poate fi o strategie și un instrument util pentru procesul de formare psihocomportamentală a adolescenților.

Se constată că profesorii de educație fizică și antrenori se confruntă cu cele mai mari dificultăți la stabilirea obiectivelor, a conținuturilor și a modalităților de evaluare a pregătirii psihice a adolescenților în procesul educației fizice și al activităților sportive sub aspectul solicitărilor psihice.

Majoritatea profesorilor de educație fizică și sport consideră că valorificarea solicitărilor psihice ale adolescenților în procesul educației fizice și în activitățile sportive facilitează manifestările psihocomportamentale atât în procesul de pregătire fizică, cât și cel competițional.

În concluzie, menționăm că profesorii de educație fizică și sport consideră că este necesară cunoașterea unor surse didactice, ce ar reflecta tehnologii educaționale eficiente, care să asigure posibilitatea de implementare a acestei componente psihologice în activitatea profesională.

În consens cu rezultatele cercetării, propunem următoarele **recomandări**:

- implicarea nemijlocită a profesorilor de educație fizică în procesul de monitorizare a stărilor și solicitărilor psihice ale elevilor de vârstă adolescentă care practică sportul;
- stabilirea conținutului teoretic și metodologic al solicitărilor psihice ale elevilor de vârstă adolescentă în procesul educației fizice și al activităților sportive;
- determinarea obiectivelor, a conținutului pregătirii psihice a adolescenților în procesul educației fizice;
- precizarea modalităților și a instrumentelor de evaluare a stărilor psihice ale adolescenților în cadrul lecțiilor de educație fizică;
- cunoașterea tehnologiilor pedagogice de ameliorare a stărilor psihocomportamentale ale adolescenților în procesul educației fizice și al activităților sportive.

Referințe bibliografice:

1. Braniște G., Timuș M., Danail S. Aspecte comunicative ale activității profesionale a specialistului de cultură fizică și sport. Chișinău: S.n., 2016. 268 p. ISBN 978-9975-68-303-6.
2. Budevici-Puiu L. Activități și situații cu impact semnificativ în dezvoltarea de competențe la specialiștii din domeniul educației fizice și sportului. În: Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice: Conferința științifică internațională. Chișinău: USEFS, 2016, p. 5-12. ISBN 978-9975-131-32-2.
3. Carp I., Zaporojan V. Formarea competențelor de cercetare ale viitorilor profesori de educație fizică în cadrul practicii pedagogice. În: Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice: Materialele conf. științ. internaționale studențești. Chișinău: USEFS, 2016, p. 3-7. ISBN 978-9975-131-28-5.
4. Epuran M. Psihologia sportului de performanță. București, 2018.
5. Gonciaruc S., Leșco V. Pregătirea psihică a elevilor implicați în activități sportive competiționale. În: Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice. Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția V, Chișinău, 2019.
6. Визитей Н., Манолаки В. Физическая культура как базовый компонент целостного культурного акта// XXII Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех». Материалы конгресса. Тбилиси, 2018.
7. Дорган В., Браниште Г., Бусуйок С., Побурный П. Аналитико-эмпирические исследования факторов, провоцирующих эмоциональное выгорание у педагогов высокопрофессионального мастерства в физическом воспитании и спорте. În: Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: Conferința științifică internațională. Chișinău: USEFS, 2017, p. 100-106. ISBN 978-9975-131-55-1.

PREGĂTIREA FIZICĂ A PREȘCOLARILOR PRIN APLICAREA JOCURILOR DE MIȘCARE CU PERSONAJE DIN POVESTE

Barbaroș Daniela, studentă, Universitatea de Stat din Tiraspol

Leșco Victoria, doctor în științe pedagogice, lector universitar,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Abstract. *Early education is meant to train children in a psycho-intellectual, psychomotor and socio-affective aspect, for an easier adaptation to school-type activity and for social integration. The personality of the preschooler is defined by three fundamental aspects: self-affirmation, the organization of a global thinking and the game. They allow the child to adapt better to the environment in which he lives.*

Keywords: *physical training, early education, movement game, characters from the story.*

Actualitatea. Etapele de dezvoltare a societății, care este într-o permanentă evoluție, influențează coordonatele copilăriei, iar procesul dezvoltării trebuie adaptat altor dimensiuni și cerințe în procesul de educație timpurie.

Educația timpurie are menirea de a forma copiii sub aspect psihointelectual, psihomotrice și socioafectiv, pentru o adaptare mai ușoară a acestora la activitatea de tip școlar și pentru integrarea socială. Personalitatea preșcolarului se definește prin trei aspecte fundamentale: afirmarea de sine, organizarea unei gândiri globale și jocul. Ele permit o adaptare mai bună a copilului la mediul în care trăiește [1].

În acest context, formulăm următoarele premise ale cercetării experimentale:

- dezvoltarea fizică, psihică, spirituală, socială, afectivă, cognitivă și culturală a copiilor preșcolari constituie o prioritate națională și globală;
- necesitatea unei strategii didactice de predare cu o proiectare prospectivă în educația psihomotorie este tot mai evidentă în condițiile actuale, când se înregistrează achizițiile cele mai importante la vârsta de 3-6/7 ani, iar o nouă abordare holistică a educației timpurii este imperios necesară [4];
- activitatea motrice tradițională desfășurată săptămânal într-o sală de clasă trezește un interes mic vizavi de o activitate ludică, bazată pe jocuri de mișcare cu personaje din poveste, încadrată într-un scenariu, cu decoruri și roluri specifice poveștii și desfășurată în sala de sport a grădiniței;
- psihomotricitatea, cu componentele sale de bază, schema corporală, lateralitatea, coordonarea dinamică generală, echilibrul, structurarea spațială, orientarea temporală, poate fi măsurată, evaluată, educată și, în concluzie, îmbunătățită prin mijloace ludice specifice vârstei timpurii;
- realizarea unor legături reale între domeniile experiențiale și domeniile de dezvoltare prin implementarea unor strategii didactice de predare cu ajutorul jocurilor de mișcare

conduce la dezvoltarea unei game largi de deprinderi și abilități (de la mișcări largi, cum sunt săritul, alergarea, până la mișcări fine, de tipul realizării desenelor, scrisului sau modelării), dar și a coordonării dinamice generale, dezvoltarea senzorială, alături de cunoștințe și practici referitoare la îngrijire și igienă personală, nutriție, practici de menținere a sănătății și securității personale;

- jocurile de mișcare abordate interdisciplinar oferă copiilor posibilitatea de a aplica toate cunoștințele însușite din celelalte domenii de dezvoltare, asumarea de comportamente, atitudini și responsabilități, descoperindu-și astfel capacitățile și limitele motrice [2];

- desfășurarea sporadică a activităților psihomotrice (practice) din grădinițe, datorită cunoștințelor minimale ale educatoarelor privind rolul psihomotricității în dezvoltarea copiilor, dezinteresului acestora pentru domeniul psihomotric, lipsei creativității în conceperea acestor activități și unei abordări interdisciplinare precare în domeniul experiențial psihomotric, are un impact major asupra dezvoltării fizice și psihice a copiilor preșcolari în educația timpurie [3].

Scopul cercetării este de a implementa în formarea timpurie a psihomotricității o strategie didactică creativă, bazată pe jocurile de mișcare cu personaje din poveste în vederea atingerii finalităților specifice domeniului „dezvoltare fizică, sănătate și igienă personală” pentru copiii de 4-5 ani.

Metodele. Predarea conținuturilor de învățare cuprinse în domeniul psihomotric din cadrul Curriculumului pentru educația timpurie, nivelul de studiu I, vârsta 4-5 ani, s-a realizat prin utilizarea jocurilor de mișcare cu personaje din poveste în perioada septembrie 2021 - decembrie 2021. Principalele documente de planificare, ce au servit ca reper pentru implementarea strategiei didactice de predare a conținuturilor de învățare prin jocurile de mișcare propuse de metodologia noastră, au fost:

- Planificarea anuală a activităților instructiv-educative în grădiniță pentru anul școlar 2021-2022;
- Planificarea proiectelor tematice pentru anul școlar 2021-2022;
- Planificarea săptămânală a activităților instructiv-educative.

După studierea documentelor de planificare ale grupelor mijlocii din cadrul Instituției preșcolare nr. 127 din Chișinău, am elaborat și dezvoltat „Planificarea anuală a temelor și proiectelor tematice pentru domeniul psihomotric”, nivelul I, vârsta 4-5 ani în funcție de structura anului școlar 2021-2022 (Tabelul 2).

Prin aplicarea intervenției didactice urmărim atât ameliorarea nivelului de dezvoltare psihomotrice corelată cu o abordare holistică, comprehensivă, cât și îmbogățirea repertoriului didactic de predare integrată.

Planurile de lecție au fost concepute după o metodologie proprie, în care domeniul de bază a fost cel psihomotric, dar pe lângă care am integrat conținuturi și comportamente din domeniile *limbă și comunicare, științe, domeniul estetic și creativ, domeniul om și societate*.

Obiectivele cadru, de referință și operaționale au fost formulate pentru domeniul

psihomotric, iar sistemele de acționare au fost jocurile de mișcare cu personaje din poveștile planificate în tema de proiect. Pentru a face legătura cu tema anuală, se recurge la un scenariu prin care preșcolarii au posibilitatea să se identifice și să relaționeze cu personajele din poveste, iar conexiunea cu domeniul „limbă și comunicare”, se realizează prin punerea în practică a poveștii în cadrul activității de educație fizică și a jocurilor de mișcare.

Exemplu:

Tema anuală: „Cine sunt/suntem?”.

Tema proiectului: „Eu și lumea mea”.

Subtema: „Povestea puiului de arici” de Lucia Muntean (Tabelul 1).

Conținutul domeniului psihomotric: mers pe loc, mers organizat spre diferite direcții date.

Tema activității: mers pe loc, mers organizat spre diferite direcții date cu diferite poziții ale brațelor (mâini pe șold, pe umăr, pe ceafă, la spate).

Jocul de mișcare cu personaje din poveste creat de noi: „Prietenii ariciului”.

Obiectiv cadru: formarea și dezvoltarea deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative.

Obiectiv de referință: să perceapă componentele spațio-temporale (ritm, durată, distanță, localizare).

Obiective operaționale:

a) *cognitive:*

❖ să execute corect variante de mers (mers în cadență, mers pe vârfuri, mers pe călcâie) și alergare păstrând poziția corectă;

❖ să execute mersul pe loc, mersul organizat spre diferite direcții date cu diferite poziții ale brațelor (mâini pe șold, pe umăr, pe ceafă, la spate);

❖ să utilizeze în diferite contexte deprinderile motrice însușite.

b) *psihomotorii:*

❖ să execute corect exercițiile de influențare selectivă a aparatului locomotor;

❖ să-și formeze o ținută corporală corectă (în poziția stând, șezând și în deplasare).

c) *afectiv-atitudele:*

❖ să manifeste interes pentru activitatea psihomotrică;

❖ să-și formeze în timpul activității atitudini de cooperare, spirit de echipă, de competiție, fairplay.

Tabelul 1. Jocul de mișcare „Prietenii ariciului”

Povestea cu personaje	Activitățile realizate de copii
<p>„Copii unici, am ajuns la jocul propus de prietenul nostru, ariciul. Ca și voi, și el are prieteni, cei pe care i-a întâlnit în pădure și care l-au ajutat să descopere de ce țepșorii lui sunt atât de speciali. Astăzi, ariciul și prietenii săi vă vor ajuta să descoperiți de ce piciorușele voastre sunt atât de speciale, chiar dacă nu aveți țepșori, nici blăniță, nu aveți o piele lucioasă ca broscuța și nu puteți zbura, fiindcă voi puteți merge cum niciun alt animaluț nu poate” [5].</p>	<p>1. Copiii se așează în coloană câte unul, în două subgrupe (prima a fetelor, a doua a băieților) dispuse paralel pe lungimea terenului. În fața lor, la 2 metri se așează câte un arici. La semnalul meu, „De ești băiat sau ești fată / Mergi pe loc, ca în armată!”, copiii vor învăța mersul pe loc. La semnalul meu, „Pe arici ca să-l vedem, / Cu mâinile pe șold mergem noi”, copiii vor merge până la arici și înapoi cu mâinile pe șold. La semnalul meu, „1, 2, 3 când număr / Mergi spre arici cu mâinile pe umăr!”, copiii vor merge până la arici și înapoi cu mâinile pe umăr. La semnalul meu, „Cu mâinile pe ceafă pășim, / Pe arici îl ocolim!”, copiii vor merge până la arici, îl vor ocoli și se vor întoarce cu mâinile pe ceafă. La semnalul meu, „Ținem mâinile-ocupate, / Mergem spre arici cu ele la spate!”, copiii vor merge până la arici și înapoi cu mâinile la spate.</p> <p>2. Copiii rămân în coloană câte unul, în două echipe (prima a fetelor, a doua a băieților) aranjate paralel pe lungimea terenului. În fața fiecărei grupe, la 2 metri se așează un iepure, în stânga se așează o broscuță, iar în dreapta - o vrabie. La semnalele mele de la primul exercițiu, modificate în funcție de direcția de deplasare (de exemplu, „Pe iepuraș să îl vedem / Cu mâinile pe șold trebuie să mergem!”, „1, 2, 3 când număr / Mergi spre broscuță cu mâinile pe umăr!”, „Cu mâinile pe ceafă pășim / Pe vrăbiuța noastră o ocolim!”, „Ținem mâinile-ocupate, / Mergem spre iepure cu ele la spate!”), copiii vor merge în modul indicat până la mascota indicată și înapoi.</p>

Tabelul 2. Planificarea anuală a temelor și proiectelor tematice pentru domeniul psihomotric, nivel de studiu 4-5 ani

Nr. crt.	Data	Tema anuală	Tema proiect	Subtema	Tema săptămânală independentă	Domeniul psihomotric	Jocul de mișcare
1	06-10.09.2021	Evaluarea inițială			„Sanda la grădiniță!” de Maria Tamaș	Schema corporală	„Ce face Sanda?”
2	13-17.09.2021				„Nu numai la grădiniță!” de Octav Pancu	Mers, alergare, săritură, echilibru „Parcurs aplicativ”	„Grădinița veselă”
3	20-24.09.2021	Cine sunt/suntem?	Eu și lumea mea	„Povestea puiului de arici” de Lucia Muntean		Mers pe loc, mers organizat spre diferite direcții date cu diferite poziții ale brațelor (mâini pe șold, pe umăr, pe ceafă, la spate).	„Prietenii ariciului”
4	27.09-01.10.2021			„Cum au fugit odată jucăriile de la un copil” de Nina Stănculescu		Consolidarea mersului pe loc, mers organizat spre diferite direcții date cu diferite poziții ale brațelor (mâini pe șold, pe umăr, pe ceafă, la spate).	„Mergem pe drumul spre magazinul de jucării”
5	04-08.10.2021	Cine sunt/suntem?	Eu și lumea mea	„Maricica” de Luiza Vlădescu		Mers pe loc, mers organizat spre diferite direcții date cu diferite poziții ale brațelor (mâini pe șold, pe umăr, pe ceafă, la spate).	„Povestea Maricicăi”
6	11-15.10.2021	Când, cum și de ce se întâmplă?	Frumusețea poveștilor de toamnă	„Povestea castanelor” de Trencă Banciu		Alergare în grupuri mici și în coloană câte unul.	„Povestea castanului”
7	18-22.10.2021			„Pic-Pic și Pica-Pica” de Liliana Trăznea		Consolidarea alergării în grupuri mici și în coloană câte unul.	„Voiși să alergăm cu Pic-Pic și Pica-Pica”
8	01-12.11.2021	Când, cum și de ce se întâmplă?	Frumusețea poveștilor de toamnă	„Ciuboțelele ogarului” de Călin Gruia		Alergare cu deplasare spre diferite direcții cu opriri, porniri și întoarceri la semnal.	„Ogarii năvărași”
9	15-26.11.2021			„Puiul” de Alexandru Brătescu		Consolidarea alergării cu deplasare spre diferite direcții cu opriri, porniri și întoarceri la semnal.	„Puii și vânătorul”
10	29.11-03.12.2021	Cum este, a fost și va fi	Poveștile zânei Iarna	„Povestea fulgului de zăpadă” de Trencă Banciu		Alergare cu ocoliri și pășiri peste obstacole.	„Povestea fulgului de zăpadă”

11	06-10.12.2021	aici, pe pământ?		„De ce este bradul mereu verde?” de Leon Magdan		Consolidarea alergării cu ocoliri și pășiri peste obstacole.	„În Căutarea Brăduțului”
12	13-17.12.2021			„În poiana lui Moș Decembrie” de Marta Cozmin		Săritura pe ambele picioare și pe un picior cu deplasare înainte.	„În poiana lui Moș Decembrie”

Demersul proiectării didactice a avut la bază respectarea principiilor de elaborare a documentelor specifice activităților instructiv-educative din grădinițele de copii. Proiectarea planurilor de lecție a avut ca fundament caracterul creativ și ludic, prin care am căutat să facilităm predarea acțiunilor motrice, dezvoltarea inteligenței motrice, să generăm în rândul subiecților plăcere, diversitate și să dezvoltăm nivelul psihomotric în mod natural și plăcut.

În proiectarea activității didactice am respectat câteva direcții: încadrarea lecțiilor în planul tematic; stabilirea temelor și a obiectivelor operaționale; prelucrarea și structurarea conținutului științific; elaborarea strategiei didactice.

Pentru fiecare conținut de învățare din cadrul domeniului psihomotric, am elaborat câte un proiect didactic. Rezultatele cercetării accentuează concluziile referitoare la faptul că activitățile de educație fizică și sport desfășurate într-un mediu organizat, într-un climat ludic, motivant, de poveste, contribuie semnificativ la dezvoltarea psihomotricității în educația timpurie.

Concluzie. Jocurile de mișcare cu personaje din poveste au asigurat condiții favorabile pentru activități de natură intelectuală, prin dobândirea de comportamente și abilități specifice creșterii și dezvoltării preșcolarilor la vârsta de 4-5 ani.

Jocurile de mișcare cu personaje din poveste au fost corelate atât conținuturilor de învățare din cadrul domeniului psihomotric, cât și tematicilor de proiect cu scopul abordării integrate a conținuturilor motrice. Astfel, subiecții de 4-5 ani au posibilitatea să experimenteze abordarea globală prin mijloacele educației fizice, iar strategia de abordare integrată a temelor favorizează formarea unei gândiri flexibile, o forță intelectuală și o motivație intrinsecă, ce contribuie la stabilirea unor legături existente între domeniile experiențiale implicate în realizarea acestei cercetări.

Referințe bibliografice:

1. Chiriță G. Educație prin jocuri de mișcare. Galați: Editura Sport - Turism, 1983.
2. Crețu C. Ghid privind desfășurarea activităților de educație fizică în grădiniță. Pitești: Editura TipArg, 2006.
3. Ionescu M. Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani. București: Editura Vanemonde, 2010.
4. Men-Pret. Educația timpurie și specificul dezvoltării copilului preșcolar. București: MEN – UMPFE, 2014.
5. Păuna A. Rolul jocului în asigurarea continuității între activitatea din grădiniță și cea școlară. Galați: Editura „Sfântul Ierarh Nicolae”, 2010.

METODE MODERNE DE INVESTIGARE CRIMINALISTICĂ

Budevici - Puiu Roberta, studentă

Nastas Andrei, doctor în drept, conferențiar universitar,
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Abstract. *Science or art, forensics, a field of knowledge in the contemporary age of mankind, has proven its relevance and usefulness in the efficient administration of criminal justice around the world. Thus, forensics has evolved from an independent science to a universal one, integrated into a unique system of scientific knowledge. At present, it can be said that the criminal process is generally based on a coherent system of technical means, tactical rules and methodologies with a strong scientific character, which is likely to guarantee compliance with the principles of fairness and the finding of legal truth in time. reasonable, through a rapid and secure judicial identification and individualization of criminal law subjects and the fair application of sanctions to all participants in the commission of crimes, a system that must be constantly enriched and improved by the combined effort of doctrinaires and practitioners in the field. Judicial bodies also have at their disposal a modern and sophisticated set of advanced techniques with the support of which they can proceed to identify persons and their physiological features that are difficult or impossible to modify.*

Keywords: *methods, investigations, crimes, systems.*

Actualitatea cercetării. Analiza și exprimarea într-un stil pragmatic a elementelor specifice metodelor moderne de investigare a criminalității în baza modelelor de bune practici internaționale, completate de particularitățile realizării unei anchete din ce în ce mai scientizate pentru instrumentarea unei categorii predominante de fapte din rândul infracțiunilor îndreptate împotriva vieții persoanelor, particularizată prin tiparul metodei agentului, sunt de natură să scoată în evidență importanța temei alese și să ofere cunoștințe cu privire la argumentele referitoare la realizarea scopului cercetării propus în continuare. Potrivit literaturii de specialitate, una dintre cele mai importante sarcini cu care se confruntă oamenii de știință „este studierea metodologiei științei criminalistice, a subiectului acesteia și a sferei potențialului său științific”. Trecerea de la o anchetă empirică, discreționară și haotică la o investigare științifică, metodică și sistematică a infracțiunilor a însemnat în scurta istorie a domeniului criminalisticii un salt spectaculos, al cărui efect a fost în principal scăderea vizibilă a cazurilor de erori judiciare și creșterea numărului de identificări ale infractorilor. Experiența acumulată de practicieni și schimburile de informații între aceștia, pe de o parte, precum și cele între practicieni și teoreticieni, pe de altă parte, consolidate cu adaptarea dezvoltării cunoștințelor din paleta științelor naturii la nevoile concrete ale criminalisticii, au generat o tendință de scientizare a investigațiilor penale, de concretizare a noului domeniu de

cunoaștere în demersul său epistemologic.

Scopul cercetării constă în prezentarea și analiza unor metode moderne de investigare criminalistică, abordate la nivel internațional, cu posibilitatea punerii lor și în practica criminalistică națională (după caz).

Ipoteza cercetării: s-a presupus că tratarea subiectului cu referire la metodele moderne de investigare a criminalității utilizate în practica internațională va contribui la consolidarea cunoștințelor studenților de la facultățile de profil.

Metodele utilizate pentru studiul științific al investigării științifice criminalistice vor fi cele consacrate în metodologia juridică, respectiv metodele analitică (care va implica studierea unor norme juridice care reglementează cadrul de incriminare a unei fapte), sintetică (ce va presupune stabilirea unor cunoștințe și informații sumare doctrinare și jurisprudențiale naționale/internaționale), logică (utilizarea raționamentelor deductive), cantitativă și calitativă (reflectă faptul că regulile de efectuare a anumitor operațiuni sau proceduri sunt adoptate tocmai prin aprecierea numărului și tipologiei cazurilor întâlnite în jurisprudență).

Relevanța cercetării și a tratării exhaustive a metodelor investigaționale penale, conform paradigmei consacrate în literatura de specialitate și jurisprudența dedicată metodologiei cercetării criminalistice, prin raportare la cazuri particulare a faptelor comise, a evidențiat noile tendințe de modernizare a domeniului și în Republica Moldova, respectiv în activitatea organelor judiciare naționale, astfel încât dificultățile ce pot apărea în activitatea acestora să poată fi surmontate cu succes, prin aplicarea propunerilor de abordare a unei anchete penale, ca soluții pertinente și utile în soluționarea cazurilor dificile de omucidere.

Analiza și prezentarea metodelor moderne de investigare criminalistică

Pe Figura 1 prezentăm schematic aceste metode, reflectate prin prisma modelelor de bune practici internaționale în domeniu.

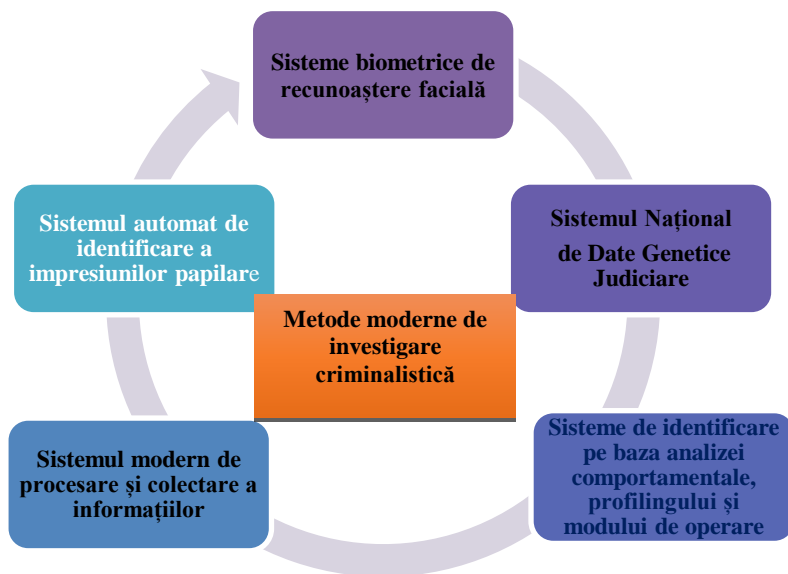


Figura 1. Metode moderne de investigare criminalistică

În Tabelul 1 prezentăm particularitățile acestor metode moderne de investigare a criminalității analizate în baza literaturii de specialitate [6].

Tabelul 1. Particularitățile metodelor moderne de investigare a criminalității

Nr. crit.	Metoda de investigare criminalistică abordată	Particularități	Comentarii
1	SISTEMUL BIOMETRIC DE RECUNOAȘTERE FACIALĂ (SBRF)	<ul style="list-style-type: none"> Indicii biometrici utilizați în identificarea indivizilor se raportează la: <i>înfățișarea persoanei într-o fotografie</i> (înălțime, sex, culoarea pielii, a părului, ochilor, conformația feței, semnele particulare); <i>comportament</i> (handicapuri, ticuri mecanice, stil de exprimare); <i>caracteristici ale dinamicii biologice</i> (viteza cu care tastează operatorul la introducerea unei parole); <i>date fiziologice naturale</i> (dimensiuni antropometrice ale scheletului, impresiunile papilare, imaginea retinei sau irisului, geometria mâinii) și <i>artificiale</i> (coduri de bare tatuate, brățări, microcipuri ascunse sub piele) [5]; Posibilitățile tehnice de identificare a persoanei prin SBRF au crescut odată cu dezvoltarea programelor informatice 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Această metodă este utilă din prisma fluxurilor de informații generate și gestionate de un sistem de date genetice special conceput cu referire la condamnării definitive, la suspecții din diferite cauze (cercetați penal în țară, dați în urmărire națională/ internațională, expulzați sau returnați din alte state, cerșetorii, persoanele fără adăpost care pot face obiectul unor investigații penale în cazuri de morți suspecte), la persoanele dispărute sau cele cu identitate necunoscută, la cadavrele cu identitate necunoscută etc. ✓ Imaginile care au o rezoluție slabă pot fi îmbunătățite prin <i>tehnica face hallucination</i> [2] care oferă posibilitatea de a clarifica detaliile feței, astfel încât identificarea persoanei devine mult mai facilă.
2	SISTEMUL AUTOMAT DE IDENTIFICARE A IMPRESIUNILOR PAPILARE	<ul style="list-style-type: none"> Lupta continuă cu infracționalitatea a condus la digitalizarea sistemelor de identificare, la crearea unor baze de date informatizate cu impresiuni papilare atât de tipul celor descoperite la fața locului, cât și al celor ridicate de la persoanele suspectate sau condamnate ori chiar de la persoanele care prezentau profilul unei potențiale victime identificate. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Urmele papilare au servit la depistarea și tragerea la răspundere penală a numeroși autori de omor, ce au folosit arme albe sau obiecte contondente, pe baza amprentelor digitale descoperite pe instrumentele vulnerante; ✓ există astfel de sisteme în Franța (Morpho), Japonia (NEC), Rusia (DEX), SUA (AFIS 2000 PRINTRAK), România (AFIS PRINTRAK – BIS), Republica Moldova (Sistemul Automat de Codificare, Examinare și Stocare a impresiunilor și urmelor papilare „АДИС Dacto-2000”) etc.
3	SISTEMUL NAȚIONAL DE DATE GENETICE	<ul style="list-style-type: none"> <i>Genotipul sau profilul genetic uman</i> reprezintă informația genetică totală a unui organism [4], inclusă în nucleul 	<ul style="list-style-type: none"> • Sistemul Național de Date Genetice Judiciare, pentru prevenirea și combaterea unor categorii de infracțiuni prin care se

	JUDICIARE	tuturor celulelor sale și organizată în structuri fizice denumite cromozomi, fiecare individ deținând în structura sa moleculară 23 de perechi de cromozomi, iar pe fiecare pereche genele sunt dispuse în diferite forme și locuri [3], așa că prin transmiterea genelor de la părinți către copii se produce o segregare a aceleiași gene și asortarea lor întâmplătoare la copil fiind asigurată diversitatea genetică, respectiv unicitatea biologică moleculară a fiecărui om.	aduc atingeri grave drepturilor și libertăților fundamentale ale persoanei, în special dreptului la viață și la integritate fizică și psihică, precum și pentru identificarea cadavrelor cu identitate necunoscută, a persoanelor dispărute sau a persoanelor decedate în urma catastrofelor, a accidentelor, a infracțiunilor de omor sau a actelor de terorism [Legea 76 din 8 aprilie 2008 privind organizarea și funcționarea Sistemului Național de Date Genetice Judiciare publicată în M.O. 289/14.04.2008].
4	SISTEMUL MODERN DE PROCESARE ȘI COLECTARE A INFORMAȚIILOR HOLMES	<ul style="list-style-type: none"> • Sistemul poate verifica automat autenticitatea unor documente, numele și prenumele persoanelor, numerele de înmatriculare ale vehiculelor, numerele de telefon ale suspecților, adresele acestora și poate să asocieze imagini cu informațiile găsite 	<ul style="list-style-type: none"> • Programul a fost îmbunătățit continuu din 2000 – 2011, iar în 2020 a fost lansată o nouă platformă actualizată [https://web.archive.org].
5	SISTEME DE IDENTIFICARE PE BAZA ANALIZEI COMPORTAMENTALE, PROFILINGUL I ȘI MODULUI DE OPERARE	<ul style="list-style-type: none"> • Investigarea din punct de vedere psihologic sau psihiatric (de regulă, în cazul infracțiunilor de omor) impune efectuarea unei expertize medico – legale de specialitate, în principal pentru a stabili dacă suspectul ori inculpatul are discernământ și poate fi tras la răspundere penală. • Profilingul se constituie ca o tehnică de prefigurare a trăsăturilor majore de personalitate și comportamentale ale individului, pe baza analizei datelor și informațiilor referitoare la infracțiunea comisă, în vederea folosirii acestor elemente pentru realizarea identificării autorului faptei [1]; <p>Procesul investigativ al profilului pornește de la necesitatea de a cunoaște motivația infractorului de a comite fapta și comportamentul său, parcurgând următoarele etape: evaluarea acțiunii infracționale; evaluarea</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Profiling – concept introdus de Biroul Federal de Investigații din Departamentul de Justiție al SUA; semnifică identificarea profilului psihologic al infractorului sau al personalității criminalului; • Literatura de specialitate prevede realizarea și unui <i>profil geografic</i> – relevă legătura unui anumit infractor cu o arie geografică specifică și care, pe baza analizării unor criterii obiective, are potențialul de a plasa un recidivist într-o anumită zonă demografică; • <i>Tehnica de operare pe baza modulului de operare</i> s-a dezvoltat cu precădere în Canada și SUA, fiind preluată și în Europa Occidentală; • În 2019 Ministerul Public Român și Poliția Română au inițiat un program de implementare a sistemului Canadian de identificare a modulului de operare (VICLAS); acest program este o bază națională de date, în care sunt stocate informații detaliate despre infracțiunile de mare violență

		tabloului infracțional; analiza victimelor; evaluarea rapoartelor preliminare ale organelor de poliție; evaluarea raportului medico-legal de autopsie, identificarea profilului posibilului autor; faza finală, ce presupune formularea unor sugestii investigative raportate la profilul alcătuit.	comise în întreaga țară.
--	--	---	--------------------------

Plecând de la premisa că științele juridice sunt supuse unor modificări și modernizări permanente, adaptate la nivelul de dezvoltare a societății, putem afirma că propunerile pentru ajustarea cadrului legal național în domeniu (cu referire la problematica abordată) în corespundere cu cel internațional și adoptarea mecanismului său de implementare în practică poate contribui la dezvoltarea celui existent, în special pe componenta incriminării faptelor, și la elaborarea metodologiilor de investigare a acestora. Dintre măsurile urgente, ce ar putea fi luate în această direcție de către autoritățile competente în domeniu, considerăm că s-ar dovedi utile și practice cele empirice, de genul sporirii efectivelor de poliție care să asigure ordinea și liniștea publică, îndeosebi în centrele urbane, a căror prezență activă poate constitui un factor descurajant pentru potențialii autori ai infracțiunilor intenționate împotriva vieții. În acest context, pe lângă suplimentarea fondurilor financiare în vederea asigurării mijloacelor moderne tehnico-științifice criminalistice performante pentru activitățile de investigare, de expertizare criminalistică și de efectuare a constatărilor, își pot dovedi utilitatea programele de cooperare interinstituțională și instruire profesională a cadrelor/lucrătorilor din structurile de investigații criminale.

Concluzionând, putem menționa că se impun planificarea și acordarea de resurse financiare, materiale și calificarea angajaților din sistem în vederea perfecționării acestora pentru a dispune de capacitatea utilizării noilor tehnologii și metodologii de investigare. Mai mult, pentru a preveni eventualele erori de investigație, cel puțin în etapa în care este implicat polițistul sosit la fața locului, ar fi extrem de utile inițierea și dezvoltarea programelor de perfecționare a tuturor lucrătorilor de poliție judiciară, mai ales a celor din mediul rural, în scopul implementării manualelor de bune practici deja elaborate și aplicate, inclusiv al înțelegerii importanței activităților ce se desfășoară în timpul anchetei, încă de la momentul sesizării organelor judiciare. Înfăptuirea justiției înseamnă atât aplicarea legislației în vigoare, în litera și spiritul său, cât și o cunoaștere aprofundată a normelor juridice, a jurisprudenței în materie și a bunelor practici în activitatea fiecărui participant la derularea procedurilor judiciare, toate completate de un bagaj de cultură generală, ce implică atât cunoștințe din domenii variate, cât și mai ales, din domeniul de specialitate științifică de criminalistică.

Referințe bibliografice:

1. Douglas J E, Ressler R. K., Burgess, Hartman C. R. Criminal profiling from crime scene analysis. În: Behavioral Science and the Law, Vol.4, Issue 4, 1986, p. 401-421.
2. Dogaru M., Petcu C. Identificarea persoanei prin sisteme de recunoaștere facial. În: Revista română de Criminalistică nr. 6, 2014, p. 1826-1828.
3. Groza I. L., Mixich F. Identificarea medico –legală prin amprenta genetică (ADN). Craiova, MJM, 2003, p. 4.
4. Potorac R., Potorac S. M. Genetică judiciară. București: Centrul Tehnic – Editorial al Armatei, 2005, p. 11.
5. Thorwald J. Un secol de luptă cu delincvența. Opera citite, p. 37.
6. Zafer S. Particularitățile cercetării omuciderii în cazul folosirii de obiecte vulnerante, tăietoare-înțepătoare sau contondente. București: Universul juridic, 2021, p. 295-341.
7. <https://web.archive.org>
8. Legea 76 din 8 aprilie 2008 privind organizarea și funcționarea Sistemului Național de Date Genetice Judiciare publicată în M.O. 289/14.04.2008.

DESCHIDEREA INTERCULTURALĂ – EXIGENȚĂ A EDUCAȚIEI CONTEMPORANE

Mînascurta Iulia, studentă

*Calugher Viorica, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar,
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău*

Abstract. *Intercultural education aims at a psycho-pedagogical approach to cultural differences, at the level of personality, culture, society, etc., a strategy which takes into account spiritual or other specificities (gender difference, social or economic difference, etc.), avoiding, as far as possible, the risks arising from unequal exchanges between cultures. The intercultural approach is not a new science, but a new methodology which seeks to integrate the data of psychology, anthropology, social sciences, politics, culture and history into education. Our society is becoming increasingly complex. Migration, the multiplication of contacts, the disappearance of clear borders are obvious realities. Intercultural literacy' is now a global necessity, a specialised form of education for all, which places pupils and their cultures in a position of differentiated but equal treatment. Intercultural education should not be limited to good intentions, to a special, demonstrative action, presented only in the case of exchanges of experience. Interculturalism must be a constant in education, a permanent way of life. The sociological research carried out at the State University of Physical Education and Sport, Chisinau, R. Moldova, in the period January-March 2022 on a sample of 100 people (students from the faculties of Pedagogy, Sport and Kinesiology), aimed to identify the respondents' opinions on some aspects of intercultural education: the level of knowledge of this field, attitudes towards intercultural issues, obstacles to intercultural education, the need for intercultural competences in future professional activity, motivation to train intercultural competences and their impact on future activity.*

Keywords: *interculturalism, multiculturalism, intercultural competence, intercultural education.*

Introducere. Mediul cultural, care ființează la un moment dat, este fundamental și simptomatic pentru crearea unei identități. Suntem ceea ce suntem nu numai prin determinații fizico-materiale, ci și prin asumptiile sau referințele noastre spirituale. Înainte de a fi diferiți din punct de vedere psihosomatic, ne diferențiem și pornind de la valorile pe care le adorăm sau le întrupăm. Suntem limitați sau determinați de trăsăturile corpului nostru, dar suntem încapsulați și împachetați într-un perimetru spiritual pe care greu îl putem pune între paranteze. Competența interculturală se formează prin toate dimensiunile educației, prin diferite arii curriculare și activități extracurriculare. Ea rareori este formalizată în subiect concret de învățare, mult mai des fiind dezvoltată indirect, prin crearea unor contexte specifice, profesorii urmând să le ofere elevilor modele practice de comportament în acest sens. Observarea, imitarea și replicarea comportamentelor respective de către elevi deseori au o valoare mai mare decât discuțiile despre necesitatea respectării diversității. O educație aptă să ia în considerație sau - mai mult - să se fundeze pe diferență și să se deschidă diverselor valori pare extrem

de benefică și singura capabilă să răspundă nevoilor Europei de astăzi și de mâine. Încă din 1950, Louis Meylan - de exemplu - anunța virtuțile unei educații interculturale: „o perfectă loialitate, respectul persoanei umane, toleranța, simpatia..., sociabilitatea, generozitatea și spiritul de întraajutorare”.

Sarcinile lucrării constau în a identifica următoarele:

- nivelul de cunoaștere a domeniului educației interculturale de către studenți;
- atitudinea studenților față de problemele interculturalității;
- obstacolele educației interculturale în percepția studenților;
- necesitatea competențelor interculturale în activitatea profesională de viitor;
- motivația studenților de a-și forma competențe interculturale;
- importanța competențelor interculturale în activitatea viitoare.

Metodele cercetării. În studiul de față au fost utilizate mai multe metode de cercetare, precum: analiza literaturii de specialitate, generalizarea datelor, metoda matematico-statistică, sondajul sociologic, realizat în cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, în perioada ianuarie - martie 2022 pe un eșantion de 100 persoane (studenți din cadrul Facultăților de Pedagogie, de Sport și de Kinetoterapie).

Rezultatele cercetării Actualmente “alfabetizarea interculturală” reprezintă o necesitate globală, o formă specializată a educației pentru toți, care pune elevii și culturile acestora în postură de tratare diferențiată, dar în același timp de egalitate. Educația interculturală nu trebuie limitată la bune intenții, la o acțiune specială, demonstrativă, prezentată doar în cazul unor schimburi de experiență. Ea este mai mult decât o activitate extrașcolară, mai mult decât o măsură tranzitorie, temporară, o nouă activitate introdusă în orar, o nouă disciplină școlară, o extensie a programei pentru predarea culturilor.

În cercetarea de față ne-am propus să identificăm opiniile studenților cu privire la educația interculturală. Mai jos vom prezenta cele mai relevante rezultate obținute în urma sondajului aplicat respondenților.

La întrebarea „Cum apreciați nivelul Dvs. de cunoaștere a domeniului educației interculturale?”, majoritatea studenților – 72%, au răspuns că posedă la nivel *mediu* domeniul vizat. Considerăm că acest fapt se datorează atenției sporite din partea mijloacelor de informare față de subiectul interculturalității și introducerea în programul de studiu la specialitatea din domeniul „Științe ale educației” a disciplinei obligatorii „Educație interculturală”. Totodată, 14% și, respectiv, 16% au afirmat că nivelul de cunoaștere a domeniului este mediu și scăzut (Figura 1).

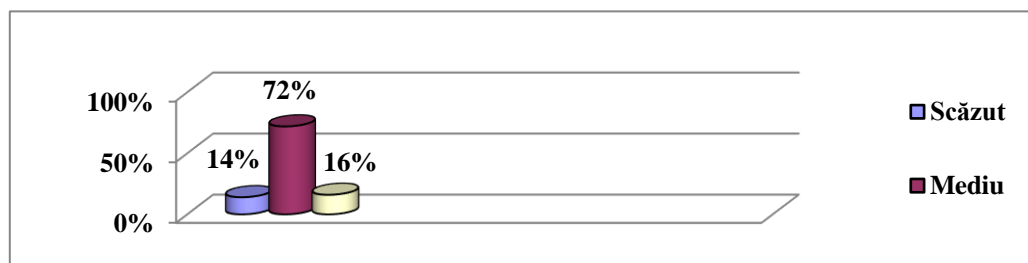


Fig. 1. Reflectarea grafică a răspunsurilor cu privire la nivelul de cunoaștere a domeniului educației interculturale

La itemul cu privire la atitudinea față de problemele interculturalității, majoritatea respondenților a remarcat actualitatea și importanța cunoașterii acestora: 86% dintre studenți au selectat opțiunea

„foarte important”.

Rezultatele obținute la întrebarea „Care sunt, din punctul Dvs. de vedere, obstacolele interculturalității?” sunt reflectate în Figura 2.

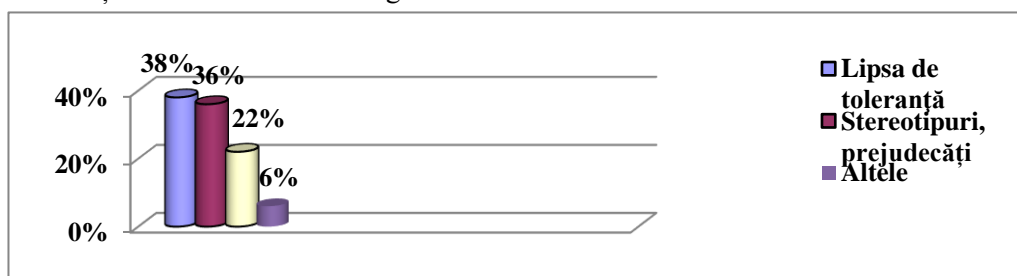


Fig. 2. Reflectarea grafică a răspunsurilor cu privire la obstacolele educației interculturale

Răspunsurile studenților cu privire la obstacolele educației interculturale s-au structurat în jurul următoarelor fenomene sociale: stereotipurile și prejudecățile sunt menționate de majoritatea respondenților – (36%), ca fiind principalul obstacol în educația interculturală; 38% dintre studenții respondenți plasează pe locul doi „lipsa de toleranță”, 22% - lipsa de cunoștințe. Răspunsurile obținute reflectă realitatea cu care se confruntă societatea în ceea ce privește educația interculturală. Astfel, rezolvarea problemelor identificate ar trebui incluse în planurile de dezvoltare instituționale, precum și ca subiecte de studiu în programele universitare.

La întrebarea „Sunt necesare competențele interculturale în activitatea Dvs. de viitor?”, majoritatea respondenților de la facultățile universității au răspuns afirmativ (Figura 3).

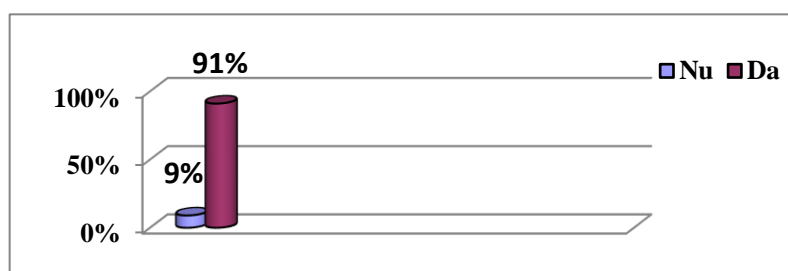


Fig. 3. Reflectarea grafică a răspunsurilor cu privire la necesitatea competențelor interculturale în activitatea ulterioară

Răspunsurile obținute reflectă convingerea actualilor studenți cu privire la necesitatea competențelor interculturale, chiar dacă nivelul de cunoștințe în acest domeniu este diferit.

La întrebarea „Cum apreciați nivelul de motivație propriu pentru formarea competențelor interculturale?”, majoritatea respondenților au indicat un grad înalt de motivație (Figura 4).

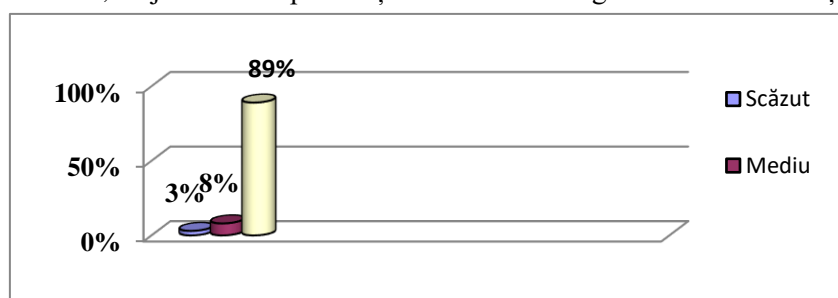


Fig. 4. Reflectarea grafică a răspunsurilor cu privire la nivelul de motivație pentru formarea competențelor interculturale

Răspunsurile obținute de la respondenți reflectă gradul înalt de motivație al acestora în privința formării competențelor interculturale. Acest fapt confirmă conștientizarea problemelor interculturale și aprecierea înaltă a necesității de a fi competent în acest domeniu: autoanaliza propriilor atitudini și credințe, alfabetizarea culturală; luarea în considerare a etnicității, a limbii, rasei, religiei, nivelului economic, ca mijloace de reducere a discontinuității dintre cultura pe care tinerii o aduc la universitate și cea a instituției educaționale și a majorității; respectul pentru diversitate; abilitatea de a detecta prejudecățile în materialele didactice, de a dezvolta acte de învățare care valorifică diferențele culturale; dezvoltarea de medii educaționale inclusive; tendința de a lucra eficient în medii multiculturale și respectarea diferențelor culturale .

Concluzii. Educația interculturală este o educație a tuturor, minoritari și majoritari, și nu trebuie să se limiteze exclusiv la conținuturi specifice, transmise în cadrul unei discipline particulare. Este important să se consolideze abordarea sa interdisciplinară, fiecare membru al comunității academice își poate asuma educația interculturală. Poziționarea interculturală nu se reduce la o prezentare cumulativă a unor cunoștințe despre valorile altora, ci înseamnă cultivarea unor atitudini de respect și de deschidere față de diversitate. Această atitudine se naște printr-o permanentă comunicare cu alții și printr-o deconcentrare atentă și optimă față de propriile norme culturale .

Cercetarea noastră și-a propus să argumenteze necesitatea dezvoltării și extinderii conceptului de educație interculturală pentru toți specialiștii care se formează în cadrul facultăților universității, în cele mai multe cazuri această responsabilitate fiind pusă pe seama profesorilor care asigură această disciplină sau module din cadrul unor discipline școlare. Este importantă și relevantă conștientizarea acestei probleme de către specialiștii din toate domeniile, dar această convingere trebuie susținută prin dezvoltarea de competențe interculturale ale cadrelor didactice. Totodată, educația interculturală nu poate fi concepută doar în cadrul mediului academic, ci în asociere cu extrașcolarul (familia, grupuri sociale, instituții, comunități, mass-media ș.a.), fiecare dintre actorii sociali având propria menire în acest proces, dar fiind orientați spre atingerea unui scop comun – formarea valorilor interculturale în societatea contemporană.

Referințe bibliografice:

1. Ciolan L. Pași către școala interculturală – ghid de educație interculturală pentru cadrele didactice. București: Editura Corint, 2000.
2. Cozma T. O nouă provocare pentru educație: interculturalitatea. Iași: Ed. Polirom, 2001, p. 24-49.
3. Cucoș C. Educația. Dimensiuni culturale și interculturale. Iași, 2000.
4. Văduva M. D. Formarea interculturală al profesorului și capcanele implicitului psihosociocultural. În: Cozma T. (coord.). O nouă provocare pentru educație: interculturalitatea. Iași: Ed. Polirom, 2001, p. 205-214.

REPÈRES BIBLIOGRAPHIQUES VISANT L'ACTIVITÉ DE RECHERCHE SCIENTIFIQUE DES ÉTUDIANTS

Munteanu Mihaela, studentă

*Brega Viorica, doctor în filologie, conferențiar universitar,
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău*

Abstract. *The paper deals with the use by students of bibliographic sources in foreign languages, during their scientific research activity. 1175 bibliographic lists (6241 titles of bibliographic sources) from the materials of the scientific conferences of students and PhD students were analyzed. The analysis showed a certain increase in the number of bibliographic sources in foreign languages cited in published articles. There is also a correlation between the language of the cited bibliographic sources and the language in which the student's research is conducted. Some conclusions were formulated regarding the optimization of the foreign language teaching-learning process, as well as recommendations regarding the regulations and guidelines for completing the bachelor's / master's theses.*

Keywords: *bibliographic guides, scientific research, language skills, references, teaching-learning of foreign languages.*

La formation professionnelle des jeunes générations, pour un monde en permanentes transformations, se profile comme un projet significatif que parcourt, avec ampleur et profondeur, l'enseignement universitaire.

Il est difficile de surestimer le rôle que doit jouer l'enseignement universitaire dans les transformations impliquées par l'économie du marché.

Le mode même du déroulement et de l'organisation des activités dans les cours théoriques et pratiques doit être réévalué, en déplaçant l'accent, sur les éléments de création et d'interprétation. À l'heure actuelle, il est nécessaire que les professeurs exigent, de la part des étudiants, des travaux personnels qui les représentent et stimulent leur esprit créatif [2].

La mission essentielle de toute institution académique reste, en principe, la même, en tant que le plus important facteur de l'épanouissement spirituel et matériel, se manifestant comme une des structures sociales les plus dynamisantes par la concentration d'un grand nombre d'intelligences créatrices au service de la formation des jeunes gens, du développement spirituel et du progrès scientifique.

Dans la mise d'accord du système d'enseignement supérieur aux exigences du marché et à celles de l'intégration aux autres systèmes d'enseignement existant dans le monde s'inscrivent aussi l'enseignement et l'apprentissage des langues modernes [1].

L'étude des langues modernes, selon les curriculums en vigueur, a pour but, parmi d'autres, la possession pratique d'une langue étrangère comme moyen d'information et de documentation dans le travail avec la littérature scientifique visant la spécialité des étudiants.

C'est justement cette documentation qui constitue l'étape initiale dans la rédaction d'une recherche scientifique, y compris d'un article destiné à être publié dans les matériaux d'une conférence scientifique, la bibliographie constituant un compartiment obligatoire. Le chercheur démarre par l'accumulation des sources bibliographiques pour s'informer sur le degré d'étude du problème étudié et d'établir sous quels aspects celui-ci a déjà constitué l'objet d'autres recherches.

Il est bien connu que l'analyse de la littérature scientifique suppose un travail assez scrupuleux, dans lequel l'étudiant peut et doit appliquer toutes les connaissances qu'il a accumulées durant ses années d'études.

Les compétences linguistiques qu'il doit, en premier lieu, mettre en action, à côté d'autres, sont les suivantes :

- prouver la compréhension exacte d'un texte scientifique visant sa spécialité (publié en langue étrangère) ;
- tirer l'information exacte d'un fragment, le traduire d'une manière adéquate;
- comprendre globalement un texte ;
- comprendre ses points essentiels ;
- sélectionner des informations particulières ;
- reconnaître une opinion ou un point de vue et en formuler d'autres ;
- rendre sous une forme succincte le contenu d'un extrait utilisé comme source bibliographique, c'est-à-dire effectuer une opération de réduction .

Il faut souligner que ces compétences linguistiques , fondamentales pour l'activité de recherche scientifique, sont formées, d'une manière systématique, à travers le cursus universitaire de langues étrangères tout entier.

Le but de l'étude entreprise ici débouche sur l'intention de mettre en évidence la mise en application des compétences linguistiques sus-mentionnées dans l'activité de recherche scientifique des étudiants des 1^{er} et 2^e cycles et des doctorants, à savoir dans l'utilisation des sources bibliographiques, surtout sous son aspect quantitatif, et de déterminer la place de celles-ci parmi les autres sources.

Comme ce problème n'a pas constitué, jusqu'à présent, l'objet de recherche dans ce sens, il s'ensuit, à notre avis, que c'est un sujet *d'actualité* aussi bien pour l'apprentissage des langues étrangères, que pour l'organisation des recherches scientifiques.

Les méthodes appliquées dans notre recherche sont : le calcul statistique, la méthode comparative, l'analyse.

Les résultats. Au préalable, avant d'aborder l'analyse proprement-dite, il est opportun de rappeler brièvement ce qu'on entend par bibliographie : c'est la liste de toutes les sources d'information consultées par un auteur dans son travail de recherche sur un problème étudié.

Pour nous faire une idée assez claire sur l'utilisation des sources bibliographiques en langues étrangères, nous avons étudié les matériaux de 13 conférences scientifiques des étudiants, organisées par l'Université d'État de l'Éducation Physique et du Sport, dans la période 2002-2021, et de 3 conférences scientifiques des doctorants (2007, 2009, 2012).

On a examiné 965 listes bibliographiques des articles scientifiques publiés par les étudiants et 210 listes bibliographiques des travaux publiés par les doctorants, ce matériel constituant la base des données soumises à l'analyse, ce qui constitue au total 6241 titres de sources bibliographiques.

Les résultats chiffrés de l'investigation effectuée sont schematisés dans les Tableaux 1 et 2. (Etant donné le nombre réduit des sources bibliographiques en langues étrangères, on les a introduites dans une seule rubrique).

Tableau 1. *Distribution, par langue, des sources bibliographiques des étudiants des 1^{er} et 2^e cycles*

Les conférences (les années)	La langue des références bibliographiques citées				
	le nombre total	le roumain	l'anglais le français l'espagnol l'allemand	le russe	l'ucrainien
2006	144	58 (40%)	15 (10%)	71 (49%)	-
2007	169	47 (28%)	9 (5%)	113 (67%)	-
2008	312	87 (28%)	31 (10%)	185 (59%)	9 (3%)

2010	397	87 (22%)	25 (6%)	271 (68%)	14 (4%)
2011	501	125 (25%)	23 (5%)	317 (63%)	36 (7%)
2012	669	120 (18%)	47 (7%)	461 (69%)	41 (6%)
2013	540	138 (26%)	35 (6%)	333 (62%)	34 (6%)
2014	628	188 (30%)	38 (6%)	381 (61%)	21 (3%)
2016	359	159 (44%)	45 (13%)	155 (43%)	-
2017	350	191 (54%)	31 (9%)	118 (34%)	10 (3%)
2018	238	114 (42%)	47 (18%)	107 (40%)	-
2020	231	91 (39%)	25 (11%)	115 (50%)	-
2021	325	148 (45%)	35 (11%)	142 (44%)	
	4863	1553 (32%)	406 (8%)	2769 (57%)	165 (3%)

Tableau 2. *Distribution, par langues, des sources bibliographiques citées par les doctorants*

Les conférences (les années)	La langue des sources bibliographiques citées				
	le nombre total	le roumain	l'anglais le français l'espagnol l'allemand	le russe	l'ucrainien
2007	472	191 (40%)	19 (4%)	250 (53%)	12 (3%)
2009	424	78 (18%)	17 (4%)	309 (73%)	20 (5%)
2012	482	214 (44%)	20 (4%)	227 (47%)	21 (4%)
	1378	483 (35%)	56 (4%)	786 (57%)	53 (4%)

Une première observation qui découle des résultats de notre analyse c'est que les étudiants et les doctorants de notre université utilisent, certainement, dans leur activité scientifique des sources bibliographiques en langues étrangères, en appliquant les compétences linguistiques formées. Mais si on les compare aux sources publiées en roumain et en russe, on constate que le taux des sources en langues étrangères est inférieur à celles-là, en oscillant entre 5% -18% (à comparer, en russe - 34-69%, en roumain-22%-40%). En moyenne, la situation se présente de la manière suivante :

a) aux conférences scientifiques des étudiants :

les sources bibliographiques en langues étrangères constituent - 8%, en roumain -32%, en russe -57%, en ukrainien 3% ;

b) aux conférences scientifiques des doctorants :

les sources bibliographiques en langues étrangères constituent -4%, en roumain -35%, en russe-57% en ukrainien-4%.

À juger d'après les données exposées dans les Tableaux 1 et 2, on observe une légère augmentation, ces dernières années, du pourcentage des sources bibliographiques en langues étrangères chez les étudiants des 1^{er} 2^e cycles (2018-18% ,2020-11%, 2021-11%), par rapport aux années précédentes (2007-5%, 2010-6%, 2011-5%). Ce progrès, aussi insignifiant qu'il soit, est assez encourageant. Mais, en général, la situation laisse à désirer mieux, y compris les données se rapportant aux doctorants.

Pour essayer d'expliquer le nombre relativement réduit des sources bibliographiques en langues étrangères, citées par les étudiants dans les articles publiés, il serait bien le moment de rappeler les types de citation en usage :

- a) *la citation-extrait*, qui rend avec maximum de précision, entre guillemets, le contenu de l'original, avec la remarque *n.t.* (notre traduction) ;
- b) *la citation-résumé*, dans laquelle on expose brièvement l'idée (les idées) principale(s) [3, p.84]

Chacune de ces modalités de citation a ses difficultés, quand il s'agit de les exécuter en langue étrangère et on finit, certainement, par les éviter, ce qui fait croire que, tout simplement, les étudiants suivent, dans leur recherche scientifique la voie du moindre effort.

Les données dont nous disposons nous permettent, en même temps, d'examiner le pourcentage des sources bibliographiques en roumain citées par les auteurs des articles scientifiques, exécutées, présentées et publiées en russe. Les résultats sont exposés dans le Tableau 3, où sont comparés les données des conférences des années 2009 et 2020, que nous avons choisies au hasard, à seule intention que ce soit à un certain interval. On remarque que les auteurs des articles publiés en roumain, en 2009, citent 8% des sources en langues étrangères, en 2020 -13% ; tandis que les auteurs des articles publiés en russe - respectivement 2% et 7%. Ainsi, on entrevoit une corrélation entre la langue de l'article publié et celle des sources bibliographiques y citées, qu'il est difficile d'expliquer, sinon par la faible possession de la langue roumaine.

Tableau 3. *La corrélation entre les langues de l'article publié et des sources bibliographiques y citées.*

La langue de la publication (article)	Nombre de publications	Sources bibliographiques citées				
		total	roumain	angl ;fr ; esp .	russe	ucr.
Conférence scientifique des étudiants (2009)						
Le roumain	31	157	86 (55%)	13 (8%)	58 (37%)	-
Le russe	34	170	0	3 (2%)	151 (89%)	16 (9%)
Conférence scientifique des étudiants (2020)						
Le roumain	20	149	88 (59%)	19 (13%)	42 (28%)	-
Le russe	11	82	3 (4%)	6 (7%)	73 (89%)	-
Conférence scientifique des doctorants (2012)						
Le roumain	30	275	211 (77%)	7 (3%)	57 (21%)	-
Le russe	40	207	3 (1%)	13 (6%)	170 (82%)	-

Une autre observation qu'on a faite concerne la citation des sources bibliographiques roumaines et russes. En général, il est facile de comprendre et d'admettre le fait que, si l'auteur publie sa recherche scientifique en roumain, alors la majorité des sources bibliographiques citées sont aussi en roumain (55%, 59 %, 77%), et, si la recherche est publiée en russe, alors la majorité des sources bibliographiques consultées sont aussi en russe (89%, 89%, 82%). Il est plus difficile d'expliquer pourquoi les auteurs des recherches scientifiques rédigées et publiées en russe n'utilisent pas de sources bibliographiques en roumain ou en utilisent très peu (en 2009 - 0%, en 2020 - 4 %, 2012 -1 %).

Ces constats sur les caractéristiques visant la langue des sources bibliographiques

consultées par les étudiants et les doctorants permettent d'affirmer qu'il faudrait attacher une plus grande importance à cet aspect de la recherche scientifique, qui, finalement, suppose l'approfondissement et la valorisation des connaissances théoriques et pratiques dans le domaine de leur future spécialité. Il est indubitable que plus vaste est la palette des sources bibliographiques étudiées et citées par un auteur dans son article, plus augmente la substantiabilité et la signification scientifique de celui-ci, et plus on arrive à respecter les standards fondamentaux d'une recherche scientifique.

Les considérations que nous venons d'exposer nous conduisent à certaines *conclusions*.

Premièrement, il va de soi, qu'il faudrait optimiser l'enseignement et l'apprentissage des langues étrangères en les adaptant aux conditions scientifiques du temps.

Les guides méthodologiques sur l'élaboration des thèses de licence/master et les standards nationaux concernant l'information et la documentation des recherches scientifiques devraient attacher une importance toute particulière à l'utilisation, à une plus forte dose, des sources bibliographiques en différentes langues, comme critère d'évaluation de leur valeur scientifique.

Nous nous sommes limités à un aspect particulier de la recherche scientifique des étudiants, mais le problème exigerait d'autres patientes analyses pour stimuler l'apprentissage des langues étrangères au niveau universitaire et approfondir l'érudition professionnelle des étudiants, en tant que futurs spécialistes.

|

Referințe bibliografice:

1. Les langues vivantes: apprendre, enseigner, évaluer. Un cadre européen commun de référence. Guide à l'usage des examinateurs, Strasbourg, 1996.
2. Martinez M-L., Le modèle de l'approche relationnelle dans l'enseignement des langues. In: Apprendre les langues étrangères autrement. Le Français dans le monde. Janvier, 1999, p. 102-111.
3. Radeș C., Tehnologia elaborării lucrărilor științifice. Forum, nr. 7., 1996, p. 78-79.
4. Le Petit Larousse en couleurs. Dictionnaire encyclopédique, Paris, 1994.

БЕЗОПАСНОСТЬ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ: ПРИЧИНЫ И АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ.

Шевченко Михаил, студент

Брединский Анатолий,

Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Abstract. *Recently, the number of attacks on educational institutions has sharply increased, including mass shootings and numerous victims. One of the main reasons for this is the bullying that individual students are subjected to. This article presents a brief analysis of the problem and measures to counter such incidents.*

Keywords: *educational institutions, schools, security, threats, mass shooting, bullying, causes, analysis, countermeasures.*

Массовая стрельба в школах — это трагедия, которая затрагивает все социальные категории в нашем обществе. Если углубляться в историю, то этот акт насилия существовал во всех веках, однако первый задокументированный случай нападения на школу был 26 июля 1764 г. Учитель – Енох Браун и 9 учеников были убиты и скальпированы индейцами.

Только на период с 1764 по 1900 года зафиксировано 38 случаев стрельбы, на которые пришлось 41 смерть.

Наиболее известное происшествие - массовое убийство в школе «Колумбайн» 1999 г. Нападавшие убили 13 человек (12 учеников и одного учителя), ранили ещё 23 человека, после чего покончили с собой.

17 октября 2018 года этот печальный список пополнился трагедией в Керченском политехническом колледже. Местный студент Влад Росляков ходил и планомерно расстреливал учащихся заведения из охотничьего ружья 12-ого калибра, разрешение на которое он только-только получил.

«Казанский стрелок». 11 мая 2021 года случилось нападение на гимназию № 175. Студент Ильназ Галявиев пришел в школу, которую закончил несколько лет назад. В ходе этой атаки на школу погибли 7 школьников и 2 учителя. Убийца сдался властям и во время первого же допроса дал понять, что у него отклонения в сознании. Он объявил себя богом и сказал, что ненавидит людей.

Массовое убийство в Осаке — произошло 8 июня 2001 года в начальной школе Икэда, 8 июня 2001 года в 10:15 утра. Вооружённый ножом Такума напал на школьников и учителей, находящихся в школе. В результате нападения погибло 8 детей, большинству из которых было от 7 до 8 лет ещё 13 школьников и 2 преподавателя получили ранения [5, 12].

Этот список можно продолжать еще очень долго, однако мы можем сделать вывод,

что ни одна страна не защищена от дистопии.

Анализируя различные источники, мы можем сформулировать следующие причины данного феномена:

1. Проблемы в семье;
2. Отсутствие контакта между членами семьи;
3. Подростковый возраст. Незрелость;
4. Травля, кибербуллинг и stalking;
5. Психические заболевания;
6. Легкий доступ к оружию.

По данным исследования, около 87% учеников 6-12 классов страдают от буллинга. Получается, что каждый третий подросток хотя бы один раз был и жертвой травли, и свидетелем, и агрессором. Жертвами буллинга стали 70,8% школьников, около 75% — были его свидетелями, а 40% — это сами агрессоры. «Буллинг в Молдове есть, и ему подвергается большинство школьников» отметила социолог Диана Кияну-Андрей [11].

Статистика буллинга в остальных странах:

- В африканских странах, расположенных южнее Сахары, по данным ЮНЕСКО, от буллинга страдают 50,5% школьниц и 47,7% школьников. В северной части континента ситуация чуть лучше — 39% девочек и 46% мальчиков сталкивались с травлей;
- На Среднем востоке этот показатель 33,4% и 45,4% соответственно;
- В Азии, Центральной и Южной Америке, а также на Карибах буллингу подвергались 25-30% детей;
- В США и Канаде — 30,5% мальчиков и 32,8% девочек;
- В Европе в среднем от травли (чаще психологической) страдают 30,1% школьников и 28,2% школьниц. Причём кибербуллинг испытали на себе в той или иной форме около 15% ребят;
- Для России в том же исследовании приводится показатель в 42,5%. При этом самым проблемный возраст в этом плане у детей — 9-11 лет. В этот период страдает от нападков почти 50% детей [10].

Буллинг – массовые регулярные издевательства со стороны школьников.

Буллинг – это ситуация, когда жертва становится объектом целенаправленных моральных преследований, постоянных издевательств и насмешек в свою сторону от одного или группы обидчиков. Травля присуща как детям, так и взрослым, но чаще всего происходит в подростковом возрасте – именно этот возраст настроен на формирование групп и дружбу против кого-то. Это явление существует во всех школах мира, его название происходит от английского слова bullying, что в переводе означает издевательство [9].

Оно проявляется не только в школах, но и в армиях, рабочих коллективах и

других социальных группах. Однако именно школьный буллинг несёт наиболее тяжёлые последствия — с точки зрения психологии он негативно влияет и на жертву, и на тех, кто её травит, и даже на безмолвных свидетелей. В самом крайнем случае буллинг приводит к суициду или жестокой, иногда убийственной мести со стороны жертвы [8].

Буллинг от конфликта отличает прежде всего **систематичность**. Жертву травят, делают изгоем, обзывают, домогаются, ей портят вещи, толкают, либо бьют месяцами. Даже годами. При этом агрессор (он не всегда один) заведомо сильнее морально или физически. Он знает, что не получит отпора [10].

Буллинг ведётся **публично** — свидетели просто молча наблюдают или даже одобряют действия агрессора. Так последний самоутверждается в коллективе, а жертва чувствует себя в окружении врагов, что усиливает давление.

Ученые пришли к выводу, что массовые убийцы демонстрируют общий набор хронических гневных или антисоциальных признаков и склонность к перекладыванию причин своих проблем с себя на кого-то ещё. Большинство причин касаются именно психологических отклонений, вызванных различными факторами. Семья главная опора каждого ребёнка, и то место, где он может находиться в безопасности, однако это лишь несбыточная утопия общества. Нежелательная беременность, проблемы с алкоголем или наркотиками, нестабильность родителей и ещё длинный список негативных факторов, оставляют в молодом разуме ребенка шрамы. Но не стоит забывать про насилие и со стороны одноклассников: Буллинг, издевательства, преследование, унижение, запугивание безразличие учительского состава и родителей. Все крутится вокруг нашего социума, вокруг людей, окружающих нас. Травля перешла из физической в изматывающе эмоциональную [6].

Кибербуллинг осуществляется в разы проще для хулигана за счет непрямого взаимодействия с жертвой, а эффект в разы сильнее, т.к. количество наблюдателей не ограничивается одним количеством, и может постоянно увеличиваться. Травля и издевательства имеют место абсолютно во всех школах и, похоже, играют немалую роль в жизни многих школьных стрелков. Для осуществления травли необходимо 3 вида участников: хулигана, жертвы и наблюдателей. Эта формула позволяет хулигану создавать не только личное, но и общественное давление на жертву [6]. Учащиеся, которые подвергаются издевательствам, склонны к развитию поведенческих проблем: депрессии, меньшему самоконтролю и более низким социальным навыкам. После унижения жертвы не хотят повторения и пытаются восстановить свой имидж, чтобы не быть отвергнутыми сверстниками. Как показывает практика, их план восстановления справедливости много раз приводил к насилию. В 75% случаев стрелки говорили или находили свидетельства того, что они были жертвами издевательства в школе. Необходимо проводить комплексные меры по предотвращению причин, которые кроются не в оружии или видеоиграх, а в нашем обществе, нас самих. Совершенно

ясно, что невозможно к каждому приставить камеру и следить за его действиями, и, что вопрос личной безопасности ты должен решать сам заранее [6].

Принятые меры предотвращения.

Теме буллинга уделяется в последние годы больше внимания. Об этом говорит, как минимум то, что с 2020 года существует Международный день борьбы с насилием, травлей в школе и кибербуллингом. Он отмечается в первый четверг ноября.

Так же стоит отметить то, что понятие “буллинг” вводится в Кодекс об образовании Молдовы. Таким образом, Кодекс об образовании будет дополнен понятием "буллинг", под которым подразумевается форма агрессии, проявляющаяся преднамеренно, неоднократно и путем дисбаланса сил в отношениях между детьми, учениками или студентами и унижающая человеческое достоинство. Явление будет признано формой психологического насилия, результатом которого является создание устрашающей ситуации. Законопроект вступит в силу через 6 месяцев после его публикации в Monitorul Oficial Республики Молдова [13].

Образовательное учреждение раннего, начального, гимназического, лицейского, профессионально-технического, специального и внешкольного обучения, признает и возлагает на себя ответственность перед детьми за соблюдение их прав, в частности, права на защиту от любой формы насилия. Данная Политика предназначена для обеспечения Образовательным учреждением всех возможных мер для предупреждения насилия и для защиты детей от этого явления. В этом контексте Образовательное учреждение опирается на положения Конвенции ООН о Правах Ребенка (КПР), ратифицированной Республикой Молдова 26 января 1993 года, а также на положения национального законодательства в области защиты ребёнка [1, с. 152]

Образовательное учреждение признает, что высокий уровень самоуважения, уверенность в себе и других, установление дружеских отношений и ясная перспектива общения с доверенным взрослым, являются важными для ребенка / учащегося элементами, которые способствуют предупреждению насилия. Исходя из этого, Образовательное учреждение выполняет следующее действия:

- a) Проводит обучение персонала учреждения, волонтеров и партнеров в вопросах, касающихся реализации их ответственности по защите ребенка;
- b) Способствует созданию и поддерживает образовательную среду, в которой дети / учащиеся чувствуют себя в безопасности, где поощряется высказывание их мнения и где их выслушивают;
- c) Обеспечивает информирование детей / учащихся о ПЗР, а также о том, что в учреждении есть взрослые, к которым можно обратиться в случае возможного возникновения трудностей или проблем;
- d) Способствует реализации мероприятий, которые развивают у детей навыки, необходимые для предупреждения насилия и защиты от него;

е) Организует мероприятия, которые помогают учащимся развить ответственное отношение к взрослой жизни, в том числе родительские навыки и навыки по уходу за ребенком;

ф) Устанавливает эффективные отношения сотрудничества с родителями, коллегами/партнёрами из других организаций/ учреждений [4, с. 270].

Предложения:

1) В первую очередь необходимо усовершенствование системы образования.

От моральных издевательств никто не застрахован, они могут возникнуть в любом коллективе, поэтому нужно принимать меры по предотвращению заранее. Еще с младших классов учителям стоит позаботиться о том, чтобы один или два раза в неделю выделялось время для воспитательных часов, на которых детей нужно учить толерантному отношению друг к другу, объяснять такие понятия как равенство, личные границы, разыгрывать сценки, где каждый бы на себе ощутил роль как буллера, так и жертвы. Если учитель заметил буллинг, первым делом он должен провести собрание со всеми детьми, обозначить травлю, которая была замечена, установить правила в коллективе, где каждый будет в безопасности [3, ст. 45-XVI].

2) Развитие самосознания и условий для самоопределения личности несовершеннолетних.

Ключевым механизмом самоопределения личности является самооценка – ценность, которая приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам. В качестве основного критерия оценивания выступает система личностных смыслов индивида. Главные функции, выполняемые самооценкой – регуляторная, на основе которой происходит решение задач личностного выбора, и защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности. Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личностных качеств и достижений индивида.

3) Увеличить вовлечение детей в различные проекты и мероприятия.

Органы образования должны учитывать мнения детей и их родителей при планировании учебных программ и школьных мероприятий. Следует добиваться постепенного расширения участия детей в процессах принятия решений по всем вопросам образования, в частности путем создания советов классов и учеников, а также на основе представительства учащихся в школьных советах и комитетах, создания независимых детских организаций [2, с. 140].

4) Ознакомить и обучить весь учительский состав, а также детей мерам поведения при террористическом акте.

5) Нанимать профессиональных психологов для общения и решения проблем детей особенно в подростковом возрасте.

6) Перестать искать причину в обыденных вещах, например: видеоигры, фильмы и т.д.

Невозможно отгородить ребёнка от того что окружает его везде а зачастую попытки это сделать приведут к еще большим негативны последствиям.

7) Так же не стоит забывать про охранное оборудование.

Установить системы видеонаблюдения и регистрации, оснащенные системами видео аналитики для более быстрого реагирования государственных служб. Реализовать контрольно-пропускной режим ограничивая вход в учебное заведение посторонних лиц, а также преждевременное предотвращение терактов путем изъятия потенциально опасных объектов [7].

Вывод.

Одна из главных мер - это понять нападавшего, установить причину его поступка, выяснить через что ему пришлось пройти, прежде чем он сделал это. Можно бесконечно усиливать охрану школ и публичных мест, однако пока наше общество остается очень неблагоприятным ничего не поменяется. Инциденты, связанные с насилием в школе, редко бывают внезапными, импульсивными действиями. Большинство нападавших с трудом справлялись с потерями или личными неудачами. Более того, многие думали о суициде или пытались покончить жизнь самоубийством.

Несомненно, теракты в учебных заведениях очень трагичные происшествия и быть вовлеченным в них огромная боль. Однако, необходимо помнить и понимать, что у всего есть причины. Всегда есть то, что начало эту трагичную цепочку. Поэтому наибольшая ответственность ложиться на родителей и педагогов, которые ежедневно наблюдают изменения в поведение детей, и, именно они могут оказать огромное влияние на потенциального преступника, предотвратив трагедию своими активными действиями. На наш взгляд необходимо больше внимания уделять обучению лиц, которые могут столкнуться с буллингом, причем как потенциальных жертв, так и учителей, родителей, правильным тактикам действиям. Проводить практические тренинги, вести образовательные программы, создавать и распространять учебные пособия на эту актуальную тему. Это позволит значительно снизить число таких инцидентов в будущем.

Литература:

1. Кодекс Республики Молдова от 17 июля 2014 года № 152 Об образовании (с изменениями и дополнениями по состоянию на 14.01.19).

2. Закон № 140 от 14.06.2013 «Об особой защите детей, находящихся в ситуации риска, и детей, разлученных с родителями».

Опубликован : 02-08-2013 в Monitorul Oficial № 167-172 статья № 534.

3. Закон № 45-XVI от 01.03.2007 «О предупреждении и пресечении насилия в семье» Опубликовано : 18-03-2008 в Monitorul Oficial № 55-56 статья № 178.

4. Постановление Правительства No 270 от 08 апреля 2014 об утверждении инструкции по механизму межсекторального сотрудничества в области выявления, оценки, направления, помощи и мониторинга детей – жертв и потенциальных жертв насилия, пренебрежения, эксплуатации и торговли.

5. Руслан Андрощук : “Стрельба в школах: от индейцев до Колумбайна”. <https://stoneforest.ru/event/history/strelba-v-shkolax/> (дата доступа 2.02.2022).

6. Евгения Башурина и Мария Михантьева: “Почему происходят массовые расстрелы в школах и как их предотвратить. 17 мая 2021 <https://www.forbes.ru/forbeslife/429493-priroda-skulshutinga-pochemu-proishodyat-massovye-rasstrely-v-shkolah-i-kak-ih> (дата доступа 1.02.2022).

7. Брединский Анатолий:” Обеспечение безопасности учебных заведений.” Интернет ресурс «Безопасность для всех »1.7.11 <http://sec4all.net/modules/myarticles/article.php?storyid=1181> (дата доступа 3.02.2022).

8. Давыдов Денис Геннадьевич. Хломов Кирилл Данилович:” Массовые убийства в образовательных учреждениях: механизмы, причины, профилактика”. 17.01.2019 http://npsyj.ru/pdf/npj-no32-2018/npj_no32_2018_062-076.pdf (дата доступа 26.02.2022).

9. Автор: Анна Цуканова «Как защитить детей от буллинга: советы для родителей и учителей» 19.11.2021 <https://buki.com.ua/ru/news/ponyattya-shkilnoho-bulinhu-sumna-statystyka-pro-yaku-vazhlyvo-znaty-vchytelyam-i-batkam/> (дата доступа 2.02.2022).

10. Ирина Шатрова «Как навсегда остановить травлю: методы борьбы с буллингом в РФ и за рубежом» 18.05.2021 <https://findmykids.org/blog/ru/ostanovit-travlyu-metody-borby-s-byllingom> (дата доступа 3.02.2022).

11. Анна Выприцких «Буллинг, о котором молчат. В Молдове почти 90% подростков сталкиваются с травлей в школе» 25.02.2020. <https://newsmaker.md/rus/novosti/bulling-o-kotorom-molchat-v-moldove-pochti-90-podrostkov-stalkivayutsya-s-travlei-v-shkole/> (дата доступа 3.02.2022).

12. «Нападения учащихся на школы.» Википедия свободная энциклопедия Ресурс интернета (дата доступа 25.02.2022).

13. «Понятие “буллинг” вводится в Кодекс об образовании Молдовы» информационный портал “Point.md”

<https://point.md/ru/novosti/obschestvo/poniatie-and-34-bullingand-34-vvoditsia-v-kodeks-ob-obrazovanii-moldovy/> (дата доступа 17.02.2022).

ЗАНЯТИЯ ВОСТОЧНЫМИ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ

Кушнерёва Дарья, студентка

Кушнерёв Алексей, доктор экономики, доцент,

Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Abstract. *The article deals with martial arts as a method of education.*

Keywords: *martial arts, health, education.*

Введение. Целью воспитания является создание предпосылок для изменения поведенческих моделей ученика. Результатом воспитательной деятельности должны быть конкретные и постоянные изменения поведения. При этом важно, чтобы эти изменения были направлены в позитивное русло.

Поэтому **целью** нашего исследования является попытка доказать тот факт, что занятия боевыми искусствами обладают огромной воспитательной ценностью, способными вызвать значительные положительные изменения в *интеллектуальном, физическом, психологическом развитии человека.*

Методология и организация исследования. Анализ литературных источников, обобщение опыта деятельности спортивных федераций, социологические исследования (опрос), организационный анализ.

Результаты и их обсуждение. Взаимосвязь физического и умственного развития была отмечена еще древними философами и мыслителями. Так, о положительном влиянии физического развития на умственное знали в Китае, ещё во времена Конфуция, в древней Греции, Индии, Японии. В монастырях Тибета и Шаолиня физические упражнения и труд преподавались на одном уровне с теоретическими дисциплинами.

Исследованиями последних лет американского нейробиолога Лоренца Катца и специалиста по молекулярной биологии Фреда Гейга доказано, *что в мозге людей всех возрастов, под влиянием определённых условий могут возникать новые межнейронные связи и появляться новые нервные клетки. Одним из таких условий является физическая активность* [4]. То есть, тренируя тело, человек развивает свой мозг.

У физически активных людей наряду с нервными клетками в мозгу обнаруживались и новые кровеносные сосуды. Это расценивается таким образом: под влиянием физической активности улучшается кровоснабжение мозга, соответственно и его питание, что стимулирует образование новых межнейронных связей и новых нервных клеток. В США уже разработана новая оздоровительная система - "нейробика" - комплекс специальных упражнений для тренировки мозга. Примечательно, что указанные выше изменения в наибольшей степени выявляются в гиппокампе -

небольшом мозговом образовании, занимающимся переработкой поступающей информации.

Исследования Лоренса Катца и Фреда Гейга подтверждают тесную связь умственного развития с физическим. Эта работа даёт будущим и настоящим родителям основы знаний для создания индивидуальной программы умственного и физического развития своего ребёнка, максимально возможного, с учётом условий жизни данной семьи.

В каждой семье родители желают своему ребёнку хорошей судьбы, но не всегда сочетается желаемое с действительным, а почему? А потому, что родителям не хватает знаний и времени, а государственным деятелям, отвечающим за судьбу подрастающего поколения, желания или возможностей. В таких случаях сам ребёнок выбирает методику своего воспитания, но это происходит слишком поздно и не всегда правильно, так как устойчивость на правильном курсе у него появляется в возрасте 16-17 лет, а основной рост клеток головного мозга заканчивается в 14-16 лет, вот и живёт он оставшуюся жизнь в половину своих сил и возможностей.

Необходимо учесть, что физической культурой следует заниматься детям с 3-х лет в группах, индивидуально - с первых месяцев рождения, а спортом с серьёзным соревновательным режимом - после окончания роста костно-мышечного аппарата. Мозг ребёнка растёт количественно и качественно (вставочные нейроны и прочие клетки) ориентировочно до 16-ти лет, первые 3 года лобные доли, а потом остальные части. В это время ребёнок имеет максимальные способности к обучению, как управлению своим телом, так и теоретическим знаниям. В соответствии с условиями жизни, при щадящих нагрузках (без перегрузок), мозг ребёнка корректирует генетическую программу роста всех клеток организма, позволяющую выжить даже с большими перегрузками уже во взрослой жизни. Вот почему у людей, которые в детстве не занимались физической культурой или работой, уже в зрелом возрасте из-за слабости сердечнососудистой системы случаются, даже при небольших перегрузках, инсульты, инфаркты и разрывы сосудов на теле, конечностях и внутренних органах, головная боль возникает при перемене атмосферного давления, а из-за малой толщины и прочности костно-мышечной ткани, при бытовых падениях бывают переломы костей и вывихи суставов.

В подтверждение наших слов можно привести следующие факты. На летних каникулах, мальчик в возрасте 8 лет упал с дерева, с высоты около шести метров на голую землю. В результате он разбил только нос, а других повреждений не получил и через несколько дней уже бегал по улице, а в начале учебного года, после тщательного медицинского обследования, вновь приступил к занятиям в секции [4].

Ещё пример. Учительница Эллисон Кэмерон (Allison Cameron) из города Саскатун, Канада (Saskatoon, Canada) вывела своих учеников на беговые дорожки и результаты оказались поразительными. С этими результатами ознакомился профессор

Гарвардского университета доктор Джон Дж. Ратей (John J. Ratey) и у него появилась идея – создать общедоступную программу физической активности для детей. После того, как новая фитнес-программа была внедрена в одной из школ штата Иллинойс, ученики этой школы вышли на первое место в штате по результатам олимпиады по математике. Д-р Ратей доказал, что даже умеренная физическая нагрузка оттачивает мышление, улучшает память, уменьшает последствия стресса и т.д. [6].

Существует закономерность: чем больше у ребенка развивается способность управления своим телом, тем быстрее и лучше он усваивает теоретические знания, но чем симметричнее, разнообразнее и точнее движения, тем равномернее развиваются оба полушария головного мозга.

Таким образом, тренировки в детском клубе боевых искусств стимулируют умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, учат ребёнка использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему способа восприятия информации, уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление.

В восточных единоборствах существуют обоснования движений с позиции биомеханики, которые по своей структуре отличаются от движений в других видах спорта и способствуют комплексному воздействию на опорно-двигательный аппарат и весь организм занимающегося.

Главное преимущество боевых искусств состоит в том, что в упражнениях задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма.

Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение. Отработка уходов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию. Благоприятное влияние на нервную систему оказывает способность сосредотачивать внимание при выполнении приёмов. При регулярных занятиях происходит укрепление сердечно-сосудистой системы за счет увеличения сердечной мышцы, вследствие чего сердце может вытолкнуть больше крови в большой круг кровообращения.

Занимаясь боевыми искусствами, можно развить природные данные ребёнка - например, гибкость, подвижность суставов. Можно исправить недостатки его координации и скорректировать дефекты развития опорно-двигательного аппарата. Ребёнок учится правильно дышать, что тоже очень важно для каратэ, а также быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Дети обычно более расслаблены, чем взрослые, поэтому, если техника у них хорошо поставлена, скорость движений у них выше, чем у взрослых.

Занятия на татами - специальном гимнастическом ковре - традиционно проводятся босиком. Некоторые мамы волнуются, что дети могут простудиться, надевают на них носочки. Но очень скоро исчезают все поводы для беспокойства: после начала тренировок каратэ-детишки, даже самые слабые поначалу, болеют гораздо реже, а потом и вовсе забывают о

простудах.

Занятия в детском клубе благоприятно влияют на *психофизическое развитие* ребёнка. Занимаясь, дети получают возможность выплеснуть эмоции, научиться направлять свою энергию в нужное русло и контролировать агрессивность. На тренировках дети развивают память и внимательность, учатся беспрекословному подчинению и дисциплине, преодолевают собственную лень и амбиции, адаптируются к разновозрастному коллективу. Занятия восточными единоборствами открывают большие возможности для моделирования нужных ситуаций в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм, спортивной этики, уважения к сопернику.

Кто знаком с философией Востока знает, что она не приемлет драки. Не стоит думать, что ребенок станет более агрессивным. Это совсем не так. Наоборот ребенок научиться контролировать чувство агрессии. Однако в любой ситуации он сможет постоять за себя.

С этих позиций восточные единоборства в системе физического воспитания формируют у детей школьного возраста не только физические, но и *нравственно этические качества*.

Физические изменения в организме человека неизбежно влекут за собой изменения психологические и эмоциональные, которые и являются для многих главной целью занятий боевыми искусствами.

Увеличение физической силы, избавления от лишнего веса, повысившаяся координация движений и способность овладения новыми приёмами и техниками ведут к росту самооценки ученика.

Человек, замечая, как повышаются его физические возможности, начинает чувствовать все большую уверенность в собственных силах и в том, что он способен достичь успеха в жизни. Он начинает верить в себя, это касается не только боевых искусств, но и любых сфер человеческой деятельности.

Эти изменения особенно ценны для детей и подростков. Молодые люди, только начавшие свой жизненный путь, часто испытывают растерянность и неуверенность, особенно когда перед ними встаёт необходимость принятия какого-либо решения. Это может стать причиной развития комплекса неполноценности.

Если же дети получают опыт преодоления препятствий, как это неизбежно происходит при изучении боевых искусств, они на собственном примере поймут, что безвыходных ситуаций не существует. К любым изменениям они станут относиться как к вызову и научиться прилагать все силы для решения возникающих перед ними проблем.

Однако, как бы просто и логично ни звучало всё сказанное выше, процесс самосовершенствования представляет собой трудный и долгий путь. Прогресс возможен только при напряженной работе, целеустремленности и терпении. Занимаясь боевыми искусствами, дети и взрослые учатся не прятаться от проблем, а преодолевать их даже в тех ситуациях, которые на первый взгляд кажется, что положение, в котором они оказались, не имеет позитивного решения. В этом состоит главная ценность боевых искусств и процесса воспитания, который продолжается всю жизнь.

Вывод:

Занятия боевыми искусствами обладают огромной воспитательной ценностью, способными вызвать значительные положительные изменения в *интеллектуальном, физическом, психологическом развитии человека.*

Литература:

1. Кушнерёв А. Г. Критерии выбора секции боевых искусств. Советы родителям. В: Știința culturii fizice. Revistă teoretico-științifică, nr 6/3. Chișinău: USEFS, 2010, p. 52-55.
2. Перекопская М. А. Педагогические условия формирования интереса у дошкольников к занятиям спортом: Карате: дис. канд. пед. наук. Челябинск, 2002. 180 с.
3. (<http://www.anafor.ru/lez/lez01.htm>)
4. <http://www.relga.ru/Environ/WebObjects/tgu-www.woa/wa/Main?level1=main&level2=articles&textid=966>
5. <http://kyokushinkan-kaliningrad.ru/notes/item/324-system-child-rearing-japan>
6. <http://www.dvorsportinfo.ru/articles/uspevaemost-shkolnikov-i-fizicheskaya-aktivnost/>

АТРИБУТИВНЫЕ ФАКТОРЫ В ОБЪЯСНЕНИИ ПРИЧИН РАЗЛИЧНОГО ПРОЯВЛЕНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ У КИТАЙСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

Ван Хаошуан (КНР), аспирант

*Германов Геннадий, доктор педагогических наук, профессор,
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва, Россия.*

***Abstract.** The study updates the importance of the pedagogical conditions of the school physical-sports environment and family physical education for the formation of social, ethnic, personal-cultural tolerance among Chinese adolescents. The issue of tolerance in the age aspect is considered, differences in the tolerant manifestations of boys and girls, boys and girls in a single ethno-group (Chinese students of the Han people) are taken into account. It is argued that the educational policy of the school and the ways of differentiated motor physical and sports participation of girls and boys are embodied in the peculiarities of their behavioural activity, affect the process of forming the personal and psychological qualities of schoolchildren, and are manifested in tolerant attitudes of communicative, intercultural and interethnic communication. The development of positive tolerance is facilitated by nationally oriented programs of motor activity, built in the form of effective practices, they will be able to provide a positive influence on the behavioral component of ethnic identity.*

***Keywords:** ethnopedagogics, ethnopedagogical concepts of education, Chinese students, family education, physical education environment, social tolerance, ethnic tolerance, personal-cultural tolerance, tolerance index, express questionnaire on the methodology of G.U. Soldatova, O.A. Kravtsova, O.E. Khukhlaeva. L.A. Shaigerova (2002).*

Введение. В настоящих социальных условиях важнейшей проблемой становится процесс формирования толерантности у школьников [1, 2], для чего требуется создание благоприятных педагогических условий [3, 4, 5], в которых будет возможным воспитание терпимости к другим людям, проявляющейся в понимании культурных различий, выражающейся в признании и принятии культурных ценностей разных групп, уважении многообразия субкультур, активной жизнедеятельности в мультикультурной среде. Именно в подростковом возрасте начинает формироваться чувство культурной идентичности человека, а соответственно повышается интерес к вопросам культурной принадлежности. Однако, несмотря на передовые исследования в области формирования социальной, межкультурной, этнической толерантности [1, 2], в образовательном пространстве средней школы эти вопросы остаются без внимания ученых, в том числе не изучена проблематика проявления толерантности в возрастном аспекте, несмотря на утверждения, что воспитательная работа по привитию толерантных установок эффективна именно в подростковом возрасте. С другой

стороны, в воспитательной работе школьников, в том числе китайских, широко представлены мероприятия, знакомящие с азами толерантного поведения в образовательном пространстве, но совершенно не учитываются различия в толерантных проявлениях мальчиков и девочек, юношей и девушек, находящихся в единой этногруппе.

Цель исследования — изучить толерантные установки китайских школьников в различных возрастных и половых группах обучающихся, характеризующие уровень социальной, этнической, личностно-культурной толерантности. Ставилась задача: выявить возрастные периоды в формировании толерантности у представителей различного пола, объяснить возможные различия в толерантных установках влиянием атрибутивных факторов¹, в числе которых установлены условия семейного воспитания и степень включенности подростков в физкультурно-спортивную среду.

Методы исследования.

Использовались теоретический анализ философской, социологической, психологической и педагогической литературы, анализ педагогического опыта в Китайской Народной Республике; анализ педагогических условий формирования толерантности у школьников-подростков средствами физкультурно-спортивной направленности.

В исследовании были анкетированы китайские школьники, обучающихся в 6-7 и 9-10 классах: это школьники народности «хань» — школа в городском округе Чжэнчжоу, школа в городском уезде Синъян, школа №1 в г. Цяолоу, а также школа №4, уезд Шаншуй, г. Чжоукоу, провинция Хэнань; в их числе девочки 13 лет — 23 человека, девушки 16 лет — 16 человек, мальчики 13 лет — 29 человек, юноши 16 лет — 18 человек, всего 86 школьников.

В основном эксперименте использовался экспресс-опросник по методике Г.У. Солдатовой, О.А. Кравцовой, О.Е. Хухлаева. Л.А. Шайгеровой «Индекс толерантности» (2002). Экспресс-опросник разработан для диагностики общей толерантности, где субшкала «толерантность как черта личности» характеризует ее личностные проявления. Методика используется для определения видовой толерантности, здесь субшкала «социальная толерантность» характеризует общее отношение к окружающему миру, отношение к другим людям, социальные установки в различных сферах взаимодействия, а субшкала «этническая толерантность» выявляет позицию в вопросах отношения к людям иной расы, этнической группы, к собственной этнической группе, установки в сфере межкультурного взаимодействия. В опросник включено 22 вопроса. Каждому ответу на прямое утверждение присваивается от 1 до 6 баллов («абсолютно не согласен» — 1 балл, «полностью согласен» — 6 баллов). Ответам на обратные утверждения присваиваются реверсивные баллы («абсолютно не согласен»

– 6 баллов, «полностью согласен» – 1 балл). Затем полученные результаты суммируются. Характеристика толерантности: 22–60 баллов – низкий уровень толерантности; 61–99 баллов – средний уровень; 100–132 баллов – высокий уровень толерантности. Вместе с тем при суммарной величине 115 и выше баллов границы толерантности размываются, субъект становится невосприимчивым, безразличным, инфантильным.

Результаты исследований и их обсуждение.

Анализ показывает, что в подростковом возрасте нет различий по полу по всем субшкалам толерантности, но они появляются в юношеском возрасте (Таблица 1).

Таблица 1. Модель позитивной видовой толерантности китайских школьников по результатам экспресс-опросника «Индекс толерантности» (методика Г.У. Солдатовой, О.А. Кравцовой, О.Е. Хухлаева. Л.А. Шайгеровой, 2002)

Контингент исследуемых	Субшкала «этническая толерантность» – ЭТ	Субшкала «социальная толерантность» – СТ	Субшкала «толерантность как черта личности» – ТЛ	Индекс толерантности – ИТ
	$\bar{X}_1 \pm \sigma$	$\bar{X}_2 \pm \sigma$	$\bar{X}_3 \pm \sigma$	$\bar{X}_4 \pm \sigma$
Девочки 6-7 классов (n ₁ =23)	25,4± 5,2	30,9± 5,5	26,1± 5,4	82,4± 14,1
Девушки 9-10 классов (n ₂ =16)	29,4± 5,0	32,7± 5,8	28,4± 5,4	90,5± 15,2
Мальчики 6-7 классов (n ₃ =29)	27,6± 4,9	33,2± 5,8	28,5± 5,0	89,3± 14,8
Юноши 9-10 классов (n ₄ =18)	22,9± 4,8	27,1± 5,4	25,9± 5,3	75,9± 13,9
Статистические различия – U / P				
Девочки 6-7	112	151	136,5	125,5*
Девушки 9-10	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Мальчики 6-7	136,5	128	178	139
Юноши 9-10	<0,01	<0,01	<0,05	<0,01
Девочки 6-7	260	268,5	249,5	241*
Мальчики 6-7	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05
Девушки 9-10	45	71,5	103	63,5
Юноши 9-10	<0,01	<0,01	>0,05	<0,01

Условные обозначения в Таблице 1: \bar{X} – средние значения показателей, σ – среднеквадратическое отклонение; U – критерий Манна-Уитни, P – уровень значимости; $\alpha=95\%$, 99% – интервал доверительной вероятности. $<$ – есть достоверность различий; $>$ – нет достоверности различий. Выборочные средние арифметические несвязанных групп отличны, если при $n_1=23$ и $n_2=16$, уровне значимости различий $\alpha=95\%$, $U\text{-критический}=125 \geq U\text{-расчетный}$, $\alpha=99\%$ $U\text{-критический}=102 \geq U\text{-расчетный}$; при $n_1=23$ и $n_3=29$, уровне значимости различий $\alpha=95\%$, $U\text{-критический}=243 \geq U\text{-расчетный}$, $\alpha=99\%$ $U\text{-критический}=206 \geq U\text{-расчетный}$; при $n_3=29$ и $n_4=18$, уровне значимости различий $\alpha=95\%$, $U\text{-критический}=185 \geq U\text{-расчетный}$, $\alpha=99\%$ $U\text{-критический}=154 \geq U\text{-расчетный}$; при $n_2=16$ и $n_4=18$, уровне значимости различий $\alpha=95\%$, $U\text{-критический}=95 \geq U\text{-расчетный}$, $\alpha=99\%$ $U\text{-критический}=76 \geq U\text{-расчетный}$; * - значение неопределенности.

Так, весьма существенна разница и достоверны различия между этнической

толерантностью девушек и юношей, обучающихся в 9-10 классах ($29,4 \pm 5,0 > 22,9 \pm 4,8$; $U_{\text{расчет}}=45$, $P < 0,01$), что проявляется в несовпадающих взглядах по отношению к людям иной расы, другой этнической группы, к собственной этнической группе, своей этнической идентичности, а также в несхожих установках в сфере межкультурного взаимодействия. Значимыми являются различия у девушек и юношей между показателями социальной толерантности ($32,7 \pm 5,8 > 27,1 \pm 5,4$; $U_{\text{расчет}}=71,5$, $P < 0,01$), что проявляется в разнообразии отношений к некоторым социальным группам (меньшинств, преступников, психически больных людей, нищим и сиротствующим), в различных коммуникативных установках (уважение к мнению оппонентов, готовность к конструктивному решению конфликтов, продуктивному сотрудничеству), установках личности по отношению к некоторым социальным процессам (социальному признанию и положению), и других. Однако в проявлениях личностной толерантности, выражающей общее отношение к окружающему миру, отношение к другим людям, социальные установки в различных сферах взаимодействия, различий в юношестве не наблюдается ($28,4 \pm 5,4 \neq 25,9 \pm 5,3$; $U_{\text{расчет}}=103$, $P > 0,05$). Но они есть в итоговых значениях индекса толерантности ($90,5 \pm 15,2 > 75,9 \pm 13,;$ $U_{\text{расчет}}=63,5$, $P < 0,01$), который рассматривается как суммарный показатель всех трех субшкал. И если девушки 9-10 классов проявляют умеренный ординарный уровень общей толерантности (соответствующий складывающейся ситуации), высокую степень социальной желательности, то юношам старшекласникам присущи выраженные интолерантные установки по отношению к представителям других этносов, носителям культурных ценностей других этнических групп, они демонстрируют психологический инфантилизм, попустительство, пренебрежительность к окружающим людям, социальной среде и тем ее представителям, с которыми приходится коммуницировать.

Выводы.

Более высокая толерантность девушек в старшей школе в сравнении с китайскими юношами, определяется рядом причин.

Во-первых, это особенности семейного воспитания в китайских семьях, где воспитательная среда для мальчиков и девочек весьма отлична, этот атрибутивный фактор доминирует в объяснении причин различного проявления толерантности у юношей и девушек, и это различие становится явным по мере взросления и перехода из подросткового в юношеский возраст. Так, мальчик - «мужчина», по традициям китайской семьи, является продолжателем рода, главой семьи, он должен передать семейные традиции детям и внукам, и чтобы организовать строгое мужское воспитание, он сам должен быть примером дисциплинированности, быть упорным, настойчивым, непоколебимым, непреклонным, негибким, закаленным, сильным, стремиться на протяжении всей жизни к физическому и нравственно-духовному совершенству, проявлять «дух воина», быть готовым к защите своей семьи и

государства. Такой семейный посыл в воспитании юношей подспудно протекает в условиях жестких персональных требований к поведению подростков, что формирует некоторый стиль закрытого поведения, ограниченного общения, проявляется в сдержанности, замкнутости, стремлении закрепить и хранить свои культурные обычаи и национальные ценности.

Девочек-старшекласниц в после пубертатный период семейного воспитания больше приучают к выполнению обязанностей хранительницы семейного очага. С подросткового возраста родители больше внимания уделяют психологическому воспитанию девочек, поэтому девочки проявляют больше позитивных психологических чувств, таких как нежность, участливость, спокойность. Для них род их деятельности предусматривает соблюдение народных ремесел, занятия музыкой, а в семейном физическом воспитании – занятий эстетическими видами деятельности. Соответствующим образом, девушка должна быть мотивирована к познанию, открыта к восприятию других ценностей, быть уважительной, толерантной, коммуникабельной.

Во-вторых, содержание обучения на третьей ступени в китайской школе ориентирует на использование на уроках средств физической культуры и спорта, а выбор (предпочтение) видов спорта и дифференцирование учащихся на группы осуществляется с учетом их интереса. Кроме того, текущий план выбора (предпочтения) видов спорта обучения в старшей школе Китая определяется в соответствии с национальными стандартами учебной программы физического воспитания Китая. Девушки более склонны к спортивным танцам, гимнастике, йоге, некоторым национальным и парным спортивным играм – бадминтону, настольному теннису, которые в большей мере способствуют формированию партнерства, взаимной поддержки, командного духа, содействуют общению, единению, коммуникации, развивают кондиционные способности – гибкость, координацию, быстроту, другие психофизические способности – ритмичность, равновесие, эстетизм в действиях.

Юноши больше склонны выбирать атлетические (скоростные и силовые) и конфронтационные виды спорта, такие как баскетбол, футбол и волейбол, единоборства, где конкурентная состязательность наиболее полно представлена в действиях противоборства, схватки, соперничества, обеспечивается в результате жесткого контроля силовых, временных и пространственных параметров движений.

Таким образом, можно аксиоматически утверждать, что характер социально-семейного воспитания, образовательная политика школы и способы двигательного физкультурно-спортивного участия школьников (девушек и юношей) воплощаются в особенностях их поведенческой активности, сказываются на процессе формирования личностных и психологических качеств школьников, проявляются в толерантных установках социального, этнического и личностно-культурного взаимодействия.

Литература:

1. Germanov G. N., Silivanova K. V., Vasenin G. A., Wang H. and others. The expression of types of ethnic identity among Russian and Chinese school students in comparative analysis with adolescents of different ethnic groups. In: Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft, No. 1(191), 2021, pp. 418-427 (in Rus.).
2. Germanov G. N., Silivanova K. V., Vasenin G. A., Wang H. and others. Diagnosis of the ethnic identity of Russian and Chinese school students in the context of the formation of interethnic tolerance. In: Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft, No. 1(191), 2021, pp. 427-436 (in Rus.).
3. Wang X. Experience of Using China's Psychotelic Practices in Physical Education of Russian Schoolchildren to Form Ethnic Identity. In: Physical education of children in modern conditions of informatization of education in Russia: scientific conference, Moscow, 2021 (in Rus.).
4. Germanov G. N., Wang H., Vasenin G. A. Chinese physical education practices in the system of means of ethnic tolerance. In: Sports and pedagogical education, No 2, 202, pp. 11-16 (in Rus.).
5. Germanov G. N., Wang H., Yang C. Impact of family education and physical education on tolerance in Chinese schoolchildren in different age groups. In: Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft, No. 11(201), 2021, pp. 87-90 (in Rus.).

STRATEGII DE DEZVOLTARE A CALITĂȚILOR MOTRICE ALE ELEVILOR CLASELOR GIMNAZIALE ÎN CADRUL MODULULUI „FOTBAL”

Negrub Liviu, student

*Carp Ivan, doctor în științe pedagogice, profesor universitar,
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău*

Abstract. *This article is about addressing theoretically and methodically the issue of using teaching strategies in the process of developing motor skills for gymnasium students within physical education lessons. In this context, we selected the football game as a module of the current curriculum. The aim of the research is to improve the development process of motor skills for gymnasium students by applying specific teaching strategies to the process of physical education.*

In order to achieve the purpose and the objectives established during the research, a series of research methods were used, allowing us to determine the training strategies, to select and apply within educational process didactic contents with football elements and to argue experimentally by concrete results their influence on the development indices of motor skills for gymnasium students.

Keywords: *strategies, motor skills, curriculum module, football game, physical education lessons, students, gymnasium.*

Actualitatea. Procesul de formare a calităților motrice în cadrul lecțiilor de educație fizică este luat în calcul cu multă atenție de majoritatea specialiștilor datorită faptului că ele asigură randamentul activităților motrice și exploatează la nivel înalt potențialul fiziologic al elevului [2, 5, 6, 7]. Educația fizică școlară este chemată să asigure o bază largă pentru formarea lor, aceasta fiind o premisă pentru obținerea unor performanțe ulterioare în activitatea sportivă, în care sunt solicitate doar anumite forme de manifestare și combinații, evitând astfel plafonarea printr-o specializare timpurie, datorită dezvoltării multilaterale a aptitudinilor. În acest context, am selectat jocul de fotbal la nivel de modul curricular și ca mijloc de dezvoltare a calităților motrice.

Prin intermediul jocurilor sportive poate fi perfecționată orice calitate, totodată pot fi perfecționate funcțiile diferitor analizatori, de care depinde executarea corectă și precisă a deprinderilor motrice [1, 3, 4]. Iată de ce marea varietate de jocuri necesită manifestarea rapidității, a preciziei acțiunilor, a coordonării mișcărilor, fapt care creează o bază prielnică pentru dezvoltarea calităților motrice. Deși cadrele didactice subliniază rolul jocurilor sportive în cadrul lecției de educație fizică, fotbalului ca modul curricular nu i se acordă atenția cuvenită la nivel de strategii orientate spre dezvoltarea calităților motrice.

Abordarea insuficientă a problemei jocului de fotbal ca mijloc al educației fizice școlare în

dezvoltarea calităților motrice ale elevilor, dar și lipsa unor strategii bine determinate privind practicarea acestuia la vârsta gimnazială au devenit factorul principal de actualizare a acestei cercetări.

Din cele relatate mai sus, se conturează următoarea **problemă a cercetării**: cum poate fi eficientizat procesul de dezvoltare a calităților motrice ale elevilor claselor gimnaziale la modulul „Fotbal” prin valorificarea strategiilor didactice?

Scopul cercetării constă în elaborarea unor modele de activități didactice, ce presupun valorificarea strategiilor de dezvoltare a calităților motrice ale elevilor claselor gimnaziale în cadrul lecțiilor de educație fizică .

Metodologia cercetării. Pentru realizarea scopului și a obiectivelor stabilite pe parcursul cercetării, s-a utilizat o serie de metode de cercetare: analiza și generalizarea datelor literaturii de specialitate; metoda observației; metoda testării; metoda experimentului pedagogic; metode matematico-statistice de prelucrare și interpretare a datelor; metoda grafică și tabelară.

Organizarea și desfășurarea cercetării. În conformitate cu scopul și obiectivele formulate, cercetările de bază s-au efectuat pe parcursul practicilor pedagogice desfășurate în cadrul LT „Da Vinci” din mun. Chișinău în perioada anului școlar 2021 - 2022.

În cadrul primei etape de cercetare s-a efectuat o generalizare a literaturii de specialitate, a documentelor ce asigură organizarea procesului educațional, a metodologiei de predare-învățare-evaluare la disciplina „educația fizică”, precum și a strategiilor de formare și evaluare a competențelor psihomotrice ale elevilor din clasele gimnaziale. La finele acestei etape au fost aplicate anumite probe pentru evaluarea nivelului inițial de dezvoltare a calităților motrice.

Rezultatele măsurărilor au fost consemnate în fișa individuală a fiecărui elev la rubrica pentru evaluare și reprezintă datele de la testarea inițială a experimentului pedagogic. Probele care determină potențialul motrice al elevilor corespund cerințelor programei–curriculum: *aplecare înainte, săritură în lungime de pe loc, alergare de suveică 30 m (3 x 10 m), tracțiuni la bara fixă (b), flotări (f), ridicarea trunchiului din culcat dorsal (sec).*

Rezultatele cercetării. Probele utilizate în cadrul experimentului pedagogic au o mare relevanță, iar prin intermediul lor se evaluează capacitățile copiilor în concordanță cu obiectivele-cadru prevăzute de către noile programe școlare. De asemenea, probele au fost adaptate în funcție de particularitățile de vârstă și sex ale elevilor și condițiile tehnico-materiale din școală.

În etapa a doua, experimental-formativă (septembrie 2021 - martie 2022), scopul principal a fost de a adapta strategiile didactice în cadrul lecțiilor de educație fizică cu tematică de fotbal și de a îmbunătăți indicii de manifestare a calităților motrice cu ajutorul probelor propuse inițial (în prima etapă).

Pentru a vedea care sunt efectele strategiilor didactice asupra procesului educațional pe parcursul experimentului formativ, au fost selectate și aplicate la lecțiile de educație fizică conținuturi didactice cu elemente din fotbal orientate spre dezvoltarea calităților motrice.

Raportul dintre volumul principalelor mijloace de acționare asupra procesului de dezvoltare a calităților motrice în cadrul modulului „Fotbal” la nivelul claselor gimnaziale se prezintă astfel:

- a) Pregătire cu mijloace specifice din atletism - 15%;
- b) Pregătire cu mijloace specifice din gimnastică - 7%;
- c) Pregătire cu mijloace specifice jocurilor sportive - 18 %;
- d) Pregătire cu mijloace specifice jocului de fotbal - 60% .

Ca rezultat al aplicării sistemului de mijloace menționat, la etapa finală a cercetării am avut drept scop de a analiza indicii înregistrați în urma realizării experimentului pedagogic pe parcursul unui an școlar.

În etapa finală (martie-aprilie 2022), au fost sistematizate și prelucrate datele obținute în cadrul experimentului pedagogic și verificată eficacitatea programei curriculare și a mijloacelor specifice jocului de fotbal în lecția de educație fizică. Rezultatele înregistrate au fost prelucrate prin metodele matematico-statistice și interpretate prin comparațiile analitice respective vizând nivelurile calitative obținute de către elevii grupelor experimentale la etapa finală a cercetării, după care a fost realizată compararea rezultatelor din testarea inițială cu cele de la testarea finală (Tabelele 1 și 2).

Tabelul 1. Indicii motrici ai fetelor din clasele gimnaziale cuprinse în experimentul pedagogic (n=29, clasele a IX-a)

Nr. crt.	Probe de control	Grupa	Testarea inițială	Testarea finală	t	P
			$\bar{X} \pm Em$	$\bar{X} \pm Em$		
1	Alergare de suveică 3x10 m (sec)	E	8,67±0,13	8,43±0,12	1,85	>0,05
		M	8,65±0,15	8,52±0,15	1,37	>0,05
	t; P	E-M	1,76; >0,05	1,92; >0,05		
2	Flotări, nr. rep.	E	13,99±0,57	17,22±0,33	2,69	<0,01
		M	13,21±0,49	15,97±0,41	2,13	<0,05
	t; P	E-M	1,04; >0,05	2,14; <0,05		
3	Aplecare înainte, cm	E	12,89±0,31	14,67±0,26	1,90	>0,05
		M	11,13±0,32	12,59±0,29	1,94	>0,05
	t; P	E-M	1,70; >0,05	1,90; >0,05		
4	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal, nr. rep.	E	19,40±0,96	22,67±0,78	3,50	<0,01
		M	19,34±0,99	20,08±0,85	2,07	<0,05
	t; P	E-M	1,47; >0,05	2,04; <0,05		
5	Săritura în lungime, cm	E	173,70±2,80	178,56±2,16	3,40	<0,01
		M	174,00±3,08	175,44±2,92	1,95	>0,05
	t; P	E-M	1,27; >0,05	2,08; <0,05		

Tabelul 2. Indicii motrici ai băieților din clasele gimnaziale cuprinși în experimentul pedagogic (n=24, clasele a IX-a)

Nr. crt.	Indicatorii testați	Grupa	Testarea inițială	Testarea finală	t	P
			$\bar{X} \pm Em$	$\bar{X} \pm Em$		

1	Alergare de suveică 3x10 m (sec)	E	7,26±0,12	7,17±0,12	1,14	>0,05
		M	7,28±0,13	7,92±0,10	1,95	>0,05
	t; P	E-M	0,11;>0,05	0,51;>0,05		
2	Tracțiuni, nr. rep.	E	9,01±0,51	10,23±0,37	3,35	<0,01
		M	8,16±0,52	8,38±0,49	2,09	<0,05
	t; P	E-M	1,16;>0,05	2,03;<0,01		
3	Aplecare înainte, cm	E	8,31±0,49	11,56±0,41	2,10	<0,05
		M	7,63±0,48	10,44±0,37	3,46	<0,01
	t; P	E-M	0,99;>0,05	2,03;<0,05		
4	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal, nr. rep.	E	24,17±1,27	27,34±1,15	3,36	<0,01
		M	24,86±1,28	25,85 ±1,23	2,04	<0,05
	t; P	E-M	1,28;>0,05	2,07;<0,05		
5	Săritura în lungime, cm	E	197,00±2,46	209,27±2,15	2,06	<0,05
		M	198,09±2,33	201,47±1,86	3,34	<0,01
	t; P	E-M	1,16;>0,05	2,04;<0,05		

Analiza statistică a rezultatelor demonstrate de eșantionul de subiecți cuprinși în cercetare la testul de viteză în regim de coordonare (alergare 3x10 m), conform datelor din tabelele 1 și 2, atât băieți, cât și fete, scoate în evidență o mică creștere a rezultatelor finale față de cele inițiale, în mare majoritate acestea având un caracter nesemnificativ din punct de vedere statistic ($P > 0,05$), atât în grupele martor, cât și în cele experiment la toate etapele de cercetare. În general, calitatea motrice „viteza” este una destul de conservativă și nu poate fi îmbunătățită esențial într-o perioadă relativ scurtă, ca în cazul dat, când durata experimentului pedagogic a fost de un an școlar.

Aproximativ aceeași tendință a fost înregistrată în cazul analizei rezultatelor testului de forță (tracțiuni) băieți, cu o diferență semnificativă din punct de vedere statistic ($P < 0,01$), la etapa finală a cercetării și un progres semnificativ ($P > 0,05$) la fete (flotări).

Analizând evoluția supleței/mobilității generale pe parcursul experimentului pedagogic, se observă o tendință de creștere a rezultatelor la finalul acestuia, atât la băieți, cât și la fete. În ultimă instanță, diferența de creștere a rezultatelor la sfârșitul experimentului pedagogic a fost mai pronunțată la băieți în ambele grupe – martor și experiment. Aceasta se explică prin faptul că, în cazul băieților, indicatorii mobilității la începutul experimentului erau foarte mici, ei reușind să-și îmbunătățească mobilitatea la finalul experimentului pedagogic în medie cu 1,5-2,5 cm.

Astfel, la băieții din grupa experimentală, în stadiul inițial al experimentului, indicii mobilității erau de 8,31±0,49 cm, iar la final 11,56±0,41 cm, în grupa martor. Calculele matematice au demonstrat o scădere semnificativă din punct de vedere statistic: în grupa martor - cu $P < 0,05$, iar în grupa experimentală - cu $P < 0,01$.

Aproximativ aceleași rezultate au fost înregistrate și în cazul fetelor din ambele grupe, la care diferențele mobilității s-au dovedit a fi semnificative din punct de vedere statistic: $P < 0,05$ în grupa martor și $P < 0,01$ în grupa experimentală.

Urmărind rezultatele la proba de forță a spatelui la grupele de băieți incluse în experimentul pedagogic, observăm o evoluție similară. În ambele cazuri, diferența dintre

indicatorii inițiali și cei finali s-a dovedit a fi semnificativă din punct de vedere statistic: $P < 0,01$ în grupele experimentale și $P < 0,05$ în grupele martor.

Vom menționa faptul că, atât în grupele de băieți, cât și în grupele de fete, această capacitate motrice a avut o dinamică pozitivă la finalul experimentului pedagogic comparativ cu indicii înregistrați inițial. Astfel, la elevii din grupa experimentală (fete) în ambele cazuri diferența a fost statistic semnificativă: $P < 0,01$ în grupa experimentală și $P < 0,05$ în grupa martor.

Referitor la forța membrilor inferioare, se observă o tendință de îmbunătățire a rezultatelor, atât la băieți, cât și la fete. În cazul băieților din grupa experimentală, la începutul experimentului pedagogic, rezultatul săriturii în lungime de pe loc a fost în medie de $197,05 \pm 2,46$ cm, ca la finalul acestuia să se îmbunătățească până la $209,27 \pm 2,15$ cm. La băieții din grupa martor, rezultatele au fost cuprinse între $197,09 \pm 2,33$ cm și $201,47 \pm 1,86$ cm, demonstrând o creștere statistic semnificativă pe parcursul experimentului pedagogic cu $P < 0,01$ în grupa martor și, respectiv, $P < 0,05$ - în grupa experimentală.

În cazul fetelor, indicatorii respectivi au avut o evoluție puțin mai pronunțată. Astfel, în grupa experimentală, la începutul experimentului pedagogic, fetele au sărit în medie $173,70 \pm 2,80$ cm, ca la finalul acestuia rezultatele să crească până la $178,56 \pm 2,16$ cm. La fetele din grupa martor a fost înregistrată aceeași tendință de creștere a rezultatelor, la începutul experimentului fiind de $174,00 \pm 3,08$ cm, iar la final - de $175,44 \pm 2,92$ cm. Calculele matematice în ambele cazuri au demonstrat o creștere semnificativă din punct de vedere statistic, cu $P < 0,01$ în grupa experimentală și $P < 0,05$ în grupa martor.

Pornind de la rezultatele experimentului pedagogic, cele ce țin de pregătirea motrice a elevilor din ciclul gimnazial, vom menționa că testarea finală a elevilor oferă acea imagine de ansamblu care are la bază date obiective, ce fac posibilă compararea datelor de la testarea inițială a elevilor cu cele înregistrate la testarea finală, pentru a observa dinamica indicilor motrici pe parcursul unui an școlar la nivel de module curriculare. Datele obținute mai pot fi comparate cu standardele sistemului național de evaluare, dar și cu „Potențialul motric al elevilor din ciclul gimnazial 2006”, prin aceasta evidențiindu-se direcția de evoluție a potențialului motrice al elevilor.

Din datele prelucrate statistic, am observat că media aritmetică a fiecărei grupe din cadrul experimentului este superioară mediei grupei martor la fiecare probă, însă colectivele prezintă o lipsă de omogenitate.

Referințe bibliografice:

1. Balint G. Metodica predării fotbalului în gimnaziu. Iași: Editura P.I.M., 2007. 300 p.
2. Carp I. Proiectarea și operaționalizarea obiectivelor curriculare în procesul dezvoltării calităților motrice ale elevilor claselor gimnaziale. În: Revista „Știința culturii fizice”, nr.25/1. Chișinău: USEFS, 2016, p. 56-59.
3. Cîrstea G. Teoria și metodică educației fizice și sportului. București: Editura ANDA, 2000, pp. 67-79, 90-132.
4. Demeter A. Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice. București: Editura Sport-Turism, 1982. 136 p.

5. Rață G., Rață B. C. Aptitudinile în activitatea motrică. Bacău: EduSoft, 2006. 318 p.
6. Sirghi S., Ciobanu M. Metode și mijloace de pregătire fizică a tinerilor fotbaliști. În: Teoria și arta educației fizice în școală, nr. 3. Chișinău, 2009, p. 33-36.
7. Sirghi S., Carp I., Sirghi A., Antoci D. Special and differentiated physical training of 13-14 year-old footballers according to the player's field position in the game in an annual training cycle. In: The Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol 21 (Supplement issue 6), Art 450, pp. 3313 -3318, Nov. 2021 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 c JPES

STUDIUL PRIVIND STILUL DE PREDARE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CICLUL GIMNAZIAL

Măzăraru Alexandru-Iulian,

Chirazi Marin, doctor în științe pedagogice, profesor universitar,

Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași

Abstract. *The increasing complexity of the educational reality has imposed profound transformations in all types of education and implicitly in physical education, requiring complex efforts to adapt to today's needs- school programs and textbooks, teaching and learning methods and means, teacher-student relationship, design documents, initial and in-service teacher training- all these components have undergone transformations. Frequency spectrum of teaching styles" is a model that forms the basis of techniques and strategies for teaching specific content of physical education adopted in the context of modern teaching, characterized by the degree of participation and responsibility in decision-making by the teacher and student. Research consists in identifying one's own teaching style from the perspective of the control held by teachers and students over learning, starting from the premise of using Mosston teaching styles in the physical education lesson, the conclusion being that the decision in choosing the teaching style influences the teaching efficiency.*

Keywords: *curriculum, teaching strategies, teaching styles.*

Introducere. Începând cu anul școlar 2017-2018 în învățământul gimnazial se lucrează după un curriculum modernizat centrat pe competențe și pe elev. Programele școlare pentru gimnaziu sunt elaborate sub coordonarea Consiliului Național pentru Curriculum, în concordanță cu noile planuri de învățământ.

Metodologia elaborării curriculum-ului îi cere profesorului să selecționeze, să utilizeze și să dozeze sau să articuleze toate componentele și etapele activităților didactice în funcție de obiective, evitând izolarea sau suprasituarea unui element component în detrimentul altuia.

Programele școlare pentru clasele a V-a – a VIII-a s-au modificat și conțin :

- competențe generale care se formează pe durata învățământului gimnazial, au un grad ridicat de generalitate și complexitate și orientează demersul didactic către achizițiile finale ale elevului;
- competențe specifice care se formează pe parcursul unui an școlar; ele sunt derivate din competențele generale, fiind etape în dobândirea acestora.

Teoria curriculumului a propus noțiuni noi în privința finalităților educației care au constituit un punct de reper în elaborarea actualelor programe școlare, cât și pentru demersul

didactic la clasă.

Din perspectiva politicii educaționale, învățământul gimnazial își propune (Crețu, 1999, pp. 205-206):

- asigurarea pentru toți elevii a unui standard de educație comparabil cu cel european;
- formarea la elevi a capacității de a comunica eficient în situații reale, folosind limba română, limba maternă, limbile străine și diverse limbaje de specialitate;
- formarea capacității de adaptare și de integrare în comunitate;
- formarea atitudinilor pozitive în relaționarea cu mediul social: toleranță, responsabilitate, solidaritate;
- asigurarea unei orientări școlare și profesionale optime, în raport cu aspirațiile și aptitudinile elevilor;
- formarea capacităților și motivațiilor necesare învățării în condițiile unei societăți în schimbare.

Specialiștii spun că apare o nouă provocare: a cunoaște în mod științific cum se dezvoltă și cum învață copiii pentru a realiza un învățământ eficient (Cucoș, 2009, pp. 219-225).

Având în vedere diversitatea metodelor și strategiilor didactice utilizate în perioada de pregătire profesională în scopul formării competențelor specifice, viitoarele cadre didactice își vor personaliza în consecință comportamentele și stilurile didactice în demersul realizării obiectivelor instructiv-educative. În opinia lui Cerghit (2002), tehnicile didactice trebuie adaptate în funcție de specificul disciplinei, de obiectivele educative din cadrul lecțiilor, de materialele disponibile și de particularitățile colectivului de elevi.

Astolfi (1992) consideră că pe baza acestor stiluri putem determina nivelul de participare și gradul de implicare a elevilor în actul de învățare, independența și autonomia manifestată în luarea deciziilor în timpul lecției, relațiile care se dezvoltă în cadrul clasei. Autorul este de părere că aceste stiluri au efecte și asupra profesorului, acesta fiind nevoit să selecteze un stil de predare centrat pe elev, în acord cu cerințele didacticii moderne care stipulează faptul că elevul este considerat principalul pol al instruirii.

Spectrul de frecvențe propus de Mosston și Ashworth (2002) include un număr de 11 stiluri caracterizate de gradul de participare și de asumare a responsabilităților în luarea deciziilor din partea profesorului și a elevului, ce vizează toate momentele lecției. Aceste stiluri se adaptează în funcție de nivelul de pregătire al elevilor și obiectivele propuse.

Metodologia lucrării

Studiul a avut drept scop identificarea stilului propriu de predare din perspectiva controlului deținut de profesori și elevi asupra învățării.

Cercetarea a pornit de la premisa că utilizarea diferitelor stiluri de predare în lecția de educație fizică determină o dinamică a controlului în lecție ce va influența eficiența instruirii.

Studiul se bazează pe răspunsurile unui număr de 35 de profesori de educație fizică la ciclul gimnazial, participanți la Cercul metodic desfășurat în cadrul Școlii Gimnaziale „Gh. I.

Brătianu”, din Iași în data de 12 martie 2022. În realizarea cercetării a fost utilizată metoda anchetei. Instrumentul folosit în scopul culegerii datelor a fost chestionarul pentru identificarea stilului de predare (Petty, 2004), Acesta cuprinde un număr de 5 itemi, care au permis identificarea stilului propriu de predare din perspectiva controlului deținut de profesori și elevi asupra învățării. În scopul grupării, analizei și interpretării datelor calitative și cantitative s-a folosit metoda statistică. Culegerea și înregistrarea datelor s-a realizat folosind metodele statisticii descriptive iar analiza și interpretarea datelor prin metoda statisticii matematice.

Rezultate și discuții:

Analizând răspunsurile oferite (Figura 1) observăm că în ceea ce privește conținutul lecției, stabilirea scopului și obiectivelor, profesorii au optat în unanimitate pentru stilul „instructor” (corespunzător stilurilor A, B, C, D, E din spectrul de frecvențe), stil adoptat când se predă materie nouă. Când se urmărește stimularea elevilor pentru depășirea dificultăților în învățare sau se revizuieste materia pentru evaluare, profesorii adoptă stilul „facilitator” (corespunzător stilurilor F, G, H, I, J, K din spectrul de frecvențe) care presupune mai multă libertate și responsabilitate în învățare din partea elevului. Datele indică faptul că atunci când ne referim la identificarea resurselor adecvate și alegerea strategiilor optime de învățare, controlul este împărțit între profesor și elev. În vederea valorizării competențelor cheie se recomandă ca strategiile didactice utilizate în predarea disciplinei Educație fizică și sport să pună accent pe construcția progresivă a cunoașterii, flexibilitatea metodelor și parcursul diferențiat, coerentă și abordări inter- și transdisciplinare. Pentru a putea asigura un proces didactic modern, bazat pe oferta educațională optimă, valorificând instruirea diferențiată a elevilor, pe baza unor trasee particulare de învățare, individuale sau de grup, este necesar, corespunzător realității practice, ca în clasele V-VIII să se asigure dobândirea de către elevi a competențelor necesare acționării asupra dezvoltării fizice și a calităților motrice, cât și practicării unor discipline/probe sportive.

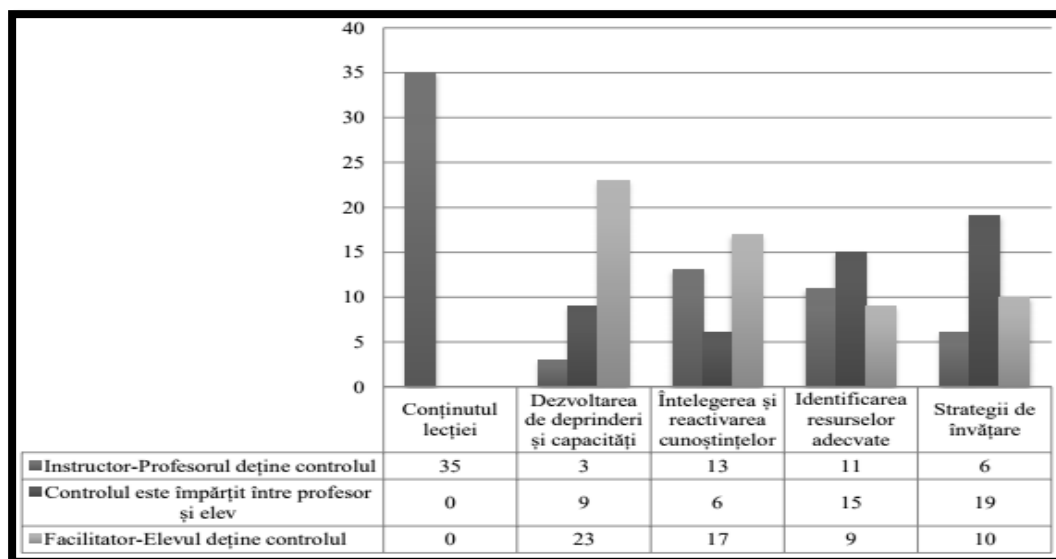


Fig. 1. Dinamica controlului în funcție de stilul de predare

Concluzii

Spectrul stilurilor de predare constituie o schemă a contribuției integrate a stilurilor, oferind o gamă variată de tactici și comportamente didactice. Eficiența actului educațional este în strânsă legătură cu măiestria profesorului de a folosi stilul potrivit personalității sale pentru a-și atinge obiectivele de învățare.

Mulți profesori fac deosebirea între „instructor” și „facilitator” în funcție de scopurile pe care le urmăresc iar decizia în alegerea stilului se ia în funcție de adecvare la scop.

În practica curentă observăm un continuum între „instructor” și „facilitator”, în care controlul asupra învățării este împărțit, iar profesorii se poziționează pe această axă în funcție de situația concretă.

Profesorul rămâne factorul indispensabil, mai ales că el este cel ce operează cu toate aspectele didacticii moderne, stabilește diferențiat obiectivele, elaborează strategiile necesare realizării fiecărui obiectiv și programează aceste strategii să dezvolte simultan cu instruirea, calități, sentimente și convingeri. Inconștient predăm și prin exemplul personal. Profesorul nu doar transferă informație, ci trebuie să-i facă pe elevi să o și înțeleagă.

Eficiența instruirii și succesul activităților educaționale sunt asigurate de o cunoaștere și de o aplicare adecvată a stilurilor de predare.

Referințe bibliografice:

1. Astolfi J. P. L'école pour apprendre. Paris: ESF, 1992.
2. Cerghit I., Vlăsceanu L. Curs de pedagogie. București: Tipografia Univ. din București, 1988.
3. Crețu C. Teoria curriculumului și conținuturile educației. Iași: Editura Universității „A. I. Cuza”, 1999.
4. Cucoș C. Pedagogie, Ediția a III-a revăzută și adăugită. Iași: Editura Polirom, 2009.
5. Mosston M. & Ashworth S. Teaching physical education (5th edition). Boston: Benjamin Cummings, 2002.
6. Mosston M. Teaching physical education: From command to discovery. MacMillan Publishing Company, 1966.
7. Petty G. Teaching today: A practical guide. Nelson Thornes, 2004.
8. Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport clasele a V-a – a VIII-a Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3393 / 28.02.2017.

DEZVOLTAREA CALITĂȚII MOTRICE - FORȚA PRIN METODA CIRCUITULUI ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA ELEVII DE CLASA A VIII-A

Ulăreanu Alexandru, masterand

Potop Vladimir, doctor în științe pedagogice, profesor universitar,

Universitatea Ecologică din București

Abstract. *The aim of the paper is to highlight the methodological content of the development of strength motor skill by using the circuit method in the Physical Education class for the 8-th grade students. The study was conducted at Măldăeni Middle School of Teleorman County with a work group selected from the 8-th grade students (8 girls and 8 boys). Regarding the means system and the application methodology, these ones were achieved by dividing the class of students into girls and boys, creating different circuits (for girls – easy difficulty, for boys – medium difficulty) and choosing an average circuit with 8 workstations. The fitness tests used were selected from the National School Evaluation System for Physical Education and included 7 tests. The circuit work method was used per workshops, with a practice time of 20 seconds at each workshop; the duration of the breaks between workshops was equal to the duration of the working time. Two circuits were performed in each lesson, twice a week, throughout the 4 months of the study. The use of the circuit method in the physical education class was highly efficient, fact proved by the interest shown by the students in developing their strength in the conditions of working in circuit, aspect also demonstrated by the results obtained following the study.*

Keywords: *workshops, fitness, control tests, Physical Education lesson.*

Introducere. Educația fizică, prin obiectivele sale, contribuie la armonia morfologică și echilibrul funcțional, greu încercate de transformările care au loc în organismul copiilor la vârsta de 11-14 ani. Cunoscându-se aceste transformări, profesorul trebuie să adapteze permanent sistemul de cerințe, prevăzut în conținuturile programei școlare, la principalele modificări petrecute în organismul elevului (Dragnea, Bota, 1999; Dragomir, Scarlat, 2004).

Condiția fizică este definită prin suma capacităților fizice, psihice și funcționale de care dispune organismul uman pentru rezolvarea optimă a provocărilor impuse de mediul de viață. Prin rezolvarea optimă a acestor provocări înțelegem menținerea stării de sănătate și integrare socială adecvată. Condiția fizică este, în esență, raportul optim dintre efortul fizic depus de un individ și caracteristicile sale: *vârstă, sex, tip constituțional*. Suportul funcțional al condiției fizice este reprezentat de: sistemul respirator, sistemul circulator, sistemul osos și articular și sistemul muscular (Demeter, 1981).

Dezvoltarea calităților motrice la vârsta pubertară reprezintă o sarcină importantă a educației fizice școlare. Una dintre calitățile motrice care își aduce o mare contribuție la realizarea unui fizic armonios este forța. Forța reprezintă capacitatea organismului de a

efectua eforturi de învingere, menținere sau cedare împotriva unei rezistențe interne sau externe, prin contracția uneia sau mai multor grupe musculare (Dragnea et al., 2006). Forța este condiționată de mai mulți factori care pot fi grupați în următoarele categorii: factori centrali, factori periferici, factori psihici, factori metodici și factorii de mediu (Dragnea et al., 2006; Mocanu, 2015; Tudor, Crișan, 2008).

Procedeul în circuit este una dintre cele mai des întâlnite modalități de acționare pentru dezvoltarea forței în lecția de educație fizică. Circuitul constă în abordarea alternativă a grupelor musculare într-o succesiune anterior stabilită și organizată la nivel de grupe (ateliere, stații) de exersare (Cârstea, 2000; Potop, Marinescu, 2014).

Scopul lucrării: evidențierea conținutului metodologic al dezvoltării calității motrice *forța* prin folosirea metodei circuitului în cadrul lecției de educație fizică la elevii de clasa a VIII-a.

Sarcinile cercetării:

- Fundamentarea teoretică și metodică a principalelor concepte privind calitatea motrică *forța*, metodele de dezvoltare și metoda circuitului;
- Elaborarea modului de organizare a exersării și a mijloacelor folosite, care să acționeze atât pentru dezvoltarea calității motrice *forța*, cât și pentru dezvoltarea indicilor funcționali (cardio-vasculari în special) și morfologici;
- Stabilirea probelor de control diferențiat pentru fete și băieți;
- alcătuirea concluziilor pe baza analizei rezultatelor obținute.

Metodele și rezultatele cercetării

Studiul s-a realizat la Școala Gimnazială Măldăeni din județul Teleorman. Eșantionul de lucru a fost format din elevii clasei a VIII - a (8 fete și 8 băieți). Trebuie menționat faptul că acest grup experimental nu este unul omogen din punct de vedere al dezvoltării morfofuncționale.

Sistemul de mijloace și metodologia de aplicare constă în: împărțirea clasei de elevi în funcție de sex (fete și băieți); conceperea circuitelor diferite: la fete un circuit de dificultate ușoară, iar la băieți un circuit de dificultate medie; alegerea unui circuit mediu din punct de vedere al numărului de stații, acesta fiind de 8. Folosirea metodei antrenamentului în circuit, lucrând pe ateliere. Timpul de lucru la fiecare atelier va fi de 20 de sec, iar durata pauzelor dintre ateliere va fi egală cu durata timpului de lucru la fiecare atelier. Pauza dintre circuite va fi de 2 min și va fi întotdeauna activă (se vor efectua exerciții de relaxare a grupelor musculare solicitate în efort). Se vor efectua două circuite în fiecare lecție, de două ori pe săptămână, în decursul celor 4 luni cât are loc studiul.

Ambele grupe au început să exerseze simultan lucrul în circuit, astfel: toți elevii din cadrul celor două grupe au ocupat în mod aleatoriu câte un atelier, urmând ca, la semnalul profesorului, aceștia să schimbe stațiile de lucru în sensul acelor de ceasornic până când fiecare elev a parcurs cele 8 stații care compun circuitul. După realizarea unei pregătiri optime a organismului pentru efort, care a constat într-un complex de exerciții simple din gimnastica

de bază (îndoiri, răsuciri, aplecări, rotări etc.) s-a trecut la derularea programului de exerciții.

Probele și testele de control au fost alese conform Sistemului Național Școlar de Evaluare la educație fizică și sport la clasa a VIII - a.

- 1) Flotări la sol cu brațele depărtate (nr. repetări)
- 2) Atârnat la bara fixă cu brațele îndoite (sec).
- 3) Săritura în lungime de pe loc (cm).
- 4) Ridicarea trunchiului din culcat dorsal la verticală, timp de 30 sec (nr. repetări).
- 5) Extensii ale trunchiului din culcat facial cu palmele la ceafă, timp de 30 sec (nr. repetări).
- 6) Ridicarea bazinului din așezat, timp de 30 sec (nr. repetări)
- 7) Ridicarea picioarelor întinse la verticală, timp de 30 sec (nr. repetări).

Rezultatele cercetării

Pe parcursul desfășurării studiului, cu ajutorul probelor de control, s-au efectuat două testări, una inițială în data de 4-5 noiembrie 2019 și una finală în data de 10-11 februarie 2020.

Tabelul 1. Rezultatele probelor de control la băieți (n=8)

	Flotări (nr. rep.)		Menținut atârnat cu coatele îndoite la bara fixă (sec)		Săritura în lungime de pe loc (cm)		Ridicarea trunchiului timp de 30" din culcat dorsal (nr. rep.)		Extensii ale trunchiului din culcat facial 30" (nr. rep.)		Ridicarea bazinului din așezat, timp de 30" (nr. rep.)		Ridicarea picioarelor la verticală 30" (nr. rep.)	
	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF
X	8,87	12,0	11,75	14,00	185,6	193,0	23,63	27,63	22,25	27,25	20,63	25,37	14,5	22,25
Em	0,78	0,65	0,67	0,59	6,84	6,35	0,75	0,73	0,84	0,75	0,59	0,49	0,33	0,56
S	2,23	3,43	1,91	1,69	19,35	17,95	2,13	2,06	2,37	2,12	1,68	1,41	0,93	1,58
Cv %	25,15	15,43	16,24	12,07	10,42	9,30	9,03	7,48	10,67	7,78	8,17	5,54	6,38	7,11

Notă: TI – testarea inițială, TF – testarea finală, X – media aritmetică, Em – eroarea mediei, S – abaterea standard, Cv – coeficientul de variabilitate

1) Proba *flotări* scoate în evidență, la băieți, următoarele: media aritmetică este 8,87 repetări la testarea inițială (TI) și o creștere cu 3,13 repetări la testarea finală (TF), omogenitate moderată la ambele testări; la fete, X prezintă o valoare de 3,75 repetări la TI și o creștere cu 2,5 repetări la TF, având o omogenitate foarte slabă.

Tabelul 2. Rezultatele probelor de control la fete (n=8)

	Flotări (nr. rep.)		Menținut atârnat cu coatele îndoite la bara fixă (sec)		Săritura în lungime de pe loc (cm)		Ridicarea trunchiului timp de 30" din culcat dorsal (nr. rep.)		Extensii ale trunchiului din culcat facial 30" (nr. rep.)		Ridicarea bazinului din așezat timp de 30" (nr. rep.)		Ridicarea picioarelor la verticală 30" (nr. rep.)	
	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF
X	3,75	6,25	8,25	10,75	156,25	163,75	18,13	23,75	19,5	24,5	16,0	22,0	12,37	19,75
Em	0,75	0,88	0,67	0,73	5,32	4,63	0,97	1,46	1,04	0,91	1,85	0,84	0,59	0,92
S	2,12	2,49	1,91	2,05	15,06	13,09	2,75	4,13	2,93	2,56	3,43	5,71	1,68	2,60
Cv%	56,57	39,88	23,13	19,09	9,64	7,99	15,16	17,39	15,01	10,46	11,57	10,86	13,62	13,18

Notă: TI – testarea inițială, TF – testarea finală, X – media aritmetică, Em – eroarea mediei, S – abaterea

standard, C_v – coeficientul de variabilitate.

2) Proba *menținut atârnat cu coatele îndoite la bara fixă* scoate în evidență, la băieți, că media este 11,75 sec la TI și o creștere cu 2,25 sec în menținerea poziției, având o omogenitate moderată la TI și bună la TF; la fete, media aritmetică are o valoare de 8,25 sec la testarea inițială și o creștere cu 2,5 sec, având o omogenitate moderată la ambele testări.

3) Proba *săritura în lungime de pe loc* - Analiza rezultatelor scoate în evidență, la băieți, o medie aritmetică de 185,6 cm la testarea inițială și o creștere cu 7,5 cm la testarea finală, având o omogenitate bună la ambele testări; la fete, media aritmetică are o valoare de 156,25 cm la testarea inițială și o creștere cu 7,5 cm, având o omogenitate bună la ambele testări.

4) Proba *ridicarea trunchiului din culcat dorsal timp de 30 sec* - Rezultatele calculelor scot în evidență, la băieți, că media aritmetică este 23,63 repetări la testarea inițială și o creștere cu 4,0 repetări la testarea finală, având o omogenitate bună la ambele testări; la fete, media aritmetică are o valoare de 18,13 repetări la testarea inițială și o creștere cu 5,62 repetări, având o omogenitate moderată la ambele testări.

5) Proba *extensii ale trunchiului din culcat facial timp de 30 sec* - Analiza rezultatelor evidențiază, la băieți, că media aritmetică este 22,25 repetări la testarea inițială și o creștere cu 5,0 repetări la testarea finală, având o omogenitate bună la ambele testări; la fete, media aritmetică are o valoare de 19,5 repetări la testarea inițială și o creștere cu 5,0 repetări, având o omogenitate bună la ambele testări.

6) Proba *ridicarea bazinului din așezat timp de 30 sec* - Rezultatele calculelor scot în evidență, la băieți, o medie aritmetică de 20,63 repetări la testarea inițială și o creștere cu 4,74 repetări la testarea finală, având o omogenitate bună la ambele testări; la fete, media aritmetică are o valoare de 16,0 repetări cm la testarea inițială și o creștere cu 6,0 repetări la testarea finală, având o omogenitate bună la ambele testări.

7) Proba *ridicarea picioarelor la verticală timp de 30 sec* - Analiza rezultatelor la această probă scoate în evidență, la băieți, o medie aritmetică de 14,5 repetări la testarea inițială și o creștere cu 7,75 repetări la testarea finală, având o omogenitate bună la ambele testări; la fete, media aritmetică are o valoare de 12,37 repetări la testarea inițială și o creștere cu 7,38 repetări la testarea finală, având o omogenitate bună la ambele testări.

Concluzii

Conținutul metodologic al dezvoltării calității motrice *forța* a fost evidențiat prin folosirea metodei circuitului în lecția de educație fizică la clasa a VIII-a. Prin influențele și sarcinile sale specifice, această metodă este un mijloc excelent de aplicare a unui sistem de evaluare particularizat și stimulat, verificând adaptarea elevilor la efort și reglarea acestuia, după caz, prin modificarea fișei de circuit. Este o metodă de bază pentru dezvoltarea forței, indiferent de nivelul de învățământ și condițiile materiale existente, care respectă particularitățile de creștere și dezvoltare ale copilului.

Eficiența deosebită a folosirii metodei circuitului în lecția de educație fizică a fost

dovedită și de interesul manifestat de către elevi de a-și dezvolta forța prin lucrul în circuit, aspect demonstrat și prin rezultatele obținute în urma studiului făcut.

Referințe bibliografice:

1. Cârstea Gh. Teoria educației fizice și sportului, pentru examenele de definitivat și gradul II. București: Editura ANDA, 2000.
2. Demeter A. Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice. București: Ed. Sport-Turism, 1981.
3. Dragnea A., Bota A. Teoria activităților motrice. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1999.
4. Dragnea A., Bota A., Stănescu, M., Teodorescu S., Șerbănoiu S., Tudor V. Educație fizică și sport – teorie și didactică. București: Editura FEST, 2006, p. 122.
5. Dragomir P., Scarlat E. Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. București: Editura Didactică și Pedagogică, RA, 2004.
6. Eugeniu S. Îndrumar de educație fizică școlară. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2006.
7. Mocanu G. D. Teoria educației fizice și sportului. Galați: Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, 2015.
8. Potop V., Marinescu S. Gimnastica în școală. Metodica predării disciplinelor gimnice. București: Editura Discobolul, 2014.
9. Tudor V., Crișan, D. I. Factorii care influențează creșterea forței musculare, ca urmare a antrenamentului sportiv. *Gymnasium*, Nr. 14, Anul IX, 2008, p. 164-171.

ASPECTE MOTIVAȚIONALE NECESARE CREȘTERII EFICIENȚEI LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA ELEVII DIN CICLUL GIMNAZIAL

Potlozha Vladislav, masterand

*Moisescu Cristian Petronel, doctor în științe pedagogice, profesor universitar,
Universitatea Dunărea de Jos, Galați, România*

Abstract. *The aim of the paper is to show the motivational ways meant to increase the efficiency of the lesson of Physical Education for the middle school students. This scientific approach led to the organization of a case study, which consisted in knowing the opinions of the students in middle school (5th – 8th grades) regarding the motivational modalities to improve the lesson of Physical Education. The study was carried out during the 2020-2021 school year (March – April 2021). The investigated group (n = 745) is formed of students from the “Miron Costin” Middle School no 12 of Galati. The results of the study highlight the ways to increase the efficiency of the Physical Education lesson, the information obtained from middle school students regarding a higher motivation level necessary for practicing the Physical Education lesson, more effective modalities to learn certain exercises and considerations on the need to improve the Physical Education lesson.*

Keywords: *assessment, efficiency, motivation, instructional-educational process, teaching*

Introducere. Educația fizică școlară românească, actualmente aflată în plin proces de reformă conceptuală, necesită, printre altele, reconsiderarea metodelor și mijloacelor utilizate în vederea eficientizării procesului instructiv-educativ destinat ameliorării nivelului de exprimare a capacității de mișcare a individului, al însușirii, formării și dezvoltării competențelor, aptitudinilor și atitudinilor necesare afirmării complexe a personalității elevilor, în cazul nostru a preadolescenților (Cârstea, 2001; Scarlat, E., Scarlat, M.B., 2002).

Treapta de învățământ gimnazială este cea căreia îi corespund două cicluri curriculare, respectiv cel de dezvoltare și perfecționare a deprinderilor și/sau priceperilor anterioare și cel de consiliere și orientare în carieră (Badiu, 2002; Colibaba, 2007).

De regulă, beneficiarii principali ai mijloacelor educației fizice și sportului școlar sunt, în special, cei cuprinși în actul educațional obligatoriu. Aceasta, deoarece, pe de o parte, elevii reprezintă marea majoritate a celor ce practică exercițiile fizice sub diferite forme în cadrul programului curricular, extracurricular și extrașcolar. Pe de altă parte, mijloacele sunt concepute, selecționate, elaborate, adaptate și aplicate în mod continuu, în cadrul procesului instructiv-educativ, de către cadrul didactic de specialitate (Dragnea et al., 2006; Rață, 2004).

Din punctul nostru de vedere, considerăm că eficiența lecției de educație fizică poate crește prin influența asupra indicilor de dezvoltare somato-funcțională și a celor de manifestare superioară a capacității motrice. Ea poate spori și prin utilizarea unor mijloace mult mai diversificate, diferențiate pe vârste școlare (Potop, Marinescu, 2004). În acest sens

putem vorbi, pe de o parte, de un sistem al mijloacelor specifice necesare formării competențelor, abilităților și atitudinilor care vizează optimizarea dezvoltării fizice și formarea unei ținute corporale corecte, dezvoltarea capacităților condiționale, inițierea în practicarea unor sporturi, consolidarea deprinderilor și a priceperilor motrice de bază și cu caracter aplicativ-utilitar. Pe de altă parte, putem vorbi de o programare algoritmică de ordin cantitativ, în cadrul unor sisteme de lecții (Curticăpean, 2015).

Scopul lucrării constă în evidențierea unor modalități de creștere a eficienței lecției de educație fizică, pe baza opiniilor obținute de la cadre didactice de specialitate și elevii acestora din ciclul gimnazial.

Sarcinile:

1. Studiarea rolului educației fizice în sistemul de învățământ, particularitățile și caracteristicile lecției de educație fizică în învățământul gimnazial, categoriile de mijloace utilizate în domeniul științei sportului și educației fizice, eficiența activităților didactice și a celor din lecția de educație fizică, particularități motrice ale preadolescenței și importanța lor în predarea educației fizice școlare;

2. Cunoașterea importanței mijloacelor educației fizice și sportului în procesul instructiv-educativ;

3. Sistematizarea categoriilor de mijloace utilizate în lecția de educație fizică;

4. Selectarea modalităților de creștere a eficienței lecției de educație fizică, atât pentru elevi cât și pentru profesori;

5. Aprecierea opiniilor elevilor cuprinși în cadrul cercetării.

Metodele cercetării

Acest demers științific a condus la organizarea unui studiu de caz, care a constatat în cunoașterea opiniilor motivaționale ale elevilor din ciclul gimnazial (clasele a V- a – a VIII-a), privind modalitățile de îmbunătățire a eficienței lecției de educație fizică (Thomas, & Nelson, 1996; Epuran, 2005). Studiul s-a desfășurat în perioada anului școlar 2020-2021 (martie – aprilie 2021). Eșantionul investigat: elevi (n= 74) din Școala Gimnazială nr. 12 ”Miron Costin” din Galați. Pentru evidențierea modalităților de creștere a eficienței lecției de educație fizică la nivelul elevilor din ciclul gimnazial am folosit metoda anchetei – tip chestionar, cu ajutorul platformei Google drive (<https://drive.google.com/>).

Rezultatele cercetării

La întrebarea „Mergi cu plăcere la școală?” 60,8% din elevi au răspuns „Da”, 32,5% - „Uneori” și 6,7% - „Nu”. Iar la întrebarea „Care este modul cel mai ușor pentru dumneavoastră de a învăța anumite exerciții?” 70,3% au răspuns că prin demonstrarea exercițiilor de către profesor sau colegi; 16,2% - prin rezolvarea unor sarcini propuse de către profesor; 13,5% - prin vizualizarea unor videoclipuri înainte de lecție.

Tabelul 1. Motivarea frecventării școlii și modalități de învățare mai ușoare

Nr. crit.	Întrebare	Răspuns	n	%
1	Mergi cu plăcere la școală?	Da	45	60,8
		Nu	5	6,7
		Uneori	24	32,5
2	Care este modul cel mai ușor pentru dvs de a învăța anumite exerciții?	Demonstrarea exercițiilor de către profesor sau colegi	52	70,3
		Rezolvarea unor sarcini propuse de către profesor	12	16,2
		Vizualizarea unor videoclipuri înainte de lecție	10	13,5

Tabelul 2. Modalități de apreciere, conținut și mijloace de predare folosite în cadrul lecției de educație fizică

Nr. crit.	Întrebare	Răspuns	n	%
1	Cum apreciați orele de educație fizică și sport de la școală?	Interesante și utile	68	91,9
		Neinteresante și obositoare	6	8,1
2	Ce vă place cel mai mult, referindu-vă la lecțiile predate de profesor?	Utilizarea imaginilor și videoclipurilor în prezentarea anumitor exerciții	21	28,4
		Demonstrațiile profesorului	32	43,2
		Lecțiile în care sunt utilizate videoproiectorul și tabla	9	12,2
		Lecțiile în care noi trebuie să găsim răspunsurile prin intermediul întrebărilor adresate de către profesor	12	16,2

Privind răspunsurile la întrebarea „Cum apreciați orele de educație fizică și sport de la școală?”, 91,9% au considerat că acestea sunt interesante și utile, iar 8,1% - neinteresante și obositoare. Iar la întrebarea „Ce vă place cel mai mult, referindu-vă la lecțiile predate de profesor?” 43,2% au răspuns că demonstrațiile profesorului; 28,4% - utilizarea imaginilor, videoclipurilor în prezentarea anumitor exerciții; 16,2% - lecțiile în care noi trebuie să găsim răspunsurile prin intermediul întrebărilor adresate de către profesor; 12,8% - lecțiile în care sunt utilizate videoproiectorul și tabla.

În ceea ce privește răspunsurile la întrebarea „Sunteți mulțumit/ă de modul în care profesorul vă predă lecțiile?”, 82,4% sunt de părerea „Da”; 16,2% - „Uneori”; 1,4% - „Nu”. La întrebarea „Cum vi se par lecțiile desfășurate în contextul pandemiei?” - 58,2% au răspuns „Atractive, utile, corespunzătoare”; 24,3% - „Nu știu” și 17,5% - „Neattractive și plictisitoare”. Iar la întrebarea „Care enunț descrie cel mai bine activitatea profesorului dumneavoastră la oră?” 91,9% au răspuns că are foarte multă experiență și se implica foarte mult; 6,7% - are o anumită experiență, dar nu se implică foarte mult; 1,4% - nu-și dă interesul și este foarte plictisit cu noi la oră.

Tabelul 3. Aprecieri, răspunsuri și observații la sarcinile de lucru și informațiile oferite de părinți

Nr. crit.	Întrebare	Răspuns	n	%
1	Ați primit aprecieri / răspunsuri / observații la sarcinile de lucru primite și rezolvate în cadrul orei?	Da	64	86,5
		Nu	2	2,7
		În mică măsură	8	10,8
2	Profesorul ține cont de informațiile despre dumneavoastră, oferite de părinții tăi?	Da	62	83,8
		Nu	2	2,7
		În mică măsură	10	13,5

La întrebarea „Ați primit aprecieri / răspunsuri / observații la sarcinile de lucru primite și rezolvate în cadrul orei?” – 86,5% au răspuns „Da”; 10,8% - „În mică măsură”; 2,7% - „Nu”. Iar la întrebarea „Profesorul ține cont de informațiile despre dumneavoastră, oferite de părinții tăi?” 83,8% au răspuns „Da”, 13,5% - „În mica măsură”, 2,7% - „Nu”.

Tabelul 4. Măsuri de selecție de adaptare a expunerii și importanța creșterii eficienței lecției de educație fizică

Nr. crit.	Întrebare	Răspuns	n	%
1	În ce măsură profesorul reușește să selecteze și să dozeze adecvat cele mai bune exerciții / mijloace?	În totalitate	57	77
		Parțial	16	21,6
		Foarte puțin	1	1,4
2	În ce măsură profesorul reușește să adapteze expunerea (prin povestire, explicație, prelegere)	În totalitate	56	75,7
		Parțial	15	20,3
		Foarte puțin	3	4
3	Considerați importantă creșterea eficienței lecției de educație fizică?	Da	58	78,4
		Nu	3	4
		Nu știu	13	17,6

Privind răspunsurile la întrebarea „În ce măsură profesorul reușește să selecteze și să dozeze adecvat cele mai bune exerciții / mijloace?” 77% au fost de părerea „În totalitate”, 21,6% - „Parțial”, 1,4%- „Foarte puțin”. La întrebarea „În ce măsură profesorul reușește să adapteze expunerea?” 75,7% au răspuns „În totalitate”, 20,3% - „Parțial”, 4% - „Foarte puțin”. Iar la întrebarea „Considerați importantă creșterea eficienței lecției de educație fizică?”, 78,4% au răspuns „Da”, 17,6% - „Nu știu” și 4% - „Nu”.

Concluzii

Rezultatele studiului scot în evidență modalitățile de creștere a eficienței lecției de educație fizică și informațiile obținute din partea elevilor din ciclul gimnazial privind creșterea nivelului motivației necesar practicării lecției de educație fizică. Au fost analizate și căile de învățare mai eficiente a anumitor exerciții, adaptarea metodelor și mijloacelor folosite de profesor în predarea și aprecierea din cadrul lecției de educație fizică precum și selecția și dozarea adecvată a exercițiilor, cu scopul de a îmbunătăți lecția de educație fizică la nivelul elevilor din ciclul gimnazial (clasele V-VIII).

Referințe bibliografice:

1. Badiu T. Teoria educației fizice și sportului. Galați: Editura Mongabit, 2002.
2. Cârstea Gh. Didactica educației fizice. Note de curs. București: ANEFS, 2001.
3. Curticăpean A. Soluții metodico practice de creștere a eficienței lecției de educație fizică. <http://www.asociatia-profesorilor.ro/solutii-metodico-practice-de-crestere-a-eficienței-lectiei-de-educatie-fizica.html> (accesat la data 24.04.2021)
4. Dragnea A. și colab. Educație fizică și sport - teorie și didactică. București: Ed. FEST, 2006.
5. Epuran M. Metodologia activităților corporale. Exerciții fizice. Sport. Fitness. București: Editura FEST, 2005.
6. Potop V., Marinescu S. Gimnastica în școală. Metodica disciplinelor gimnice. București: Editura Discobolul, 2014, p. 77.
7. Rață G. Metodica predării educației fizice. Bacău: Ed. Biblioteca, 2004.
8. Scarlat E., Scarlat M. B. Educație fizică și sport. Manual pentru învățământul gimnazial. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2002.
9. Thomas R. J., Nelson J. K. Metodologia cercetării în activitatea fizică, vol. I., București: MTS, 1996.

ROLUL EDUCAȚIEI FIZICE ÎN SOCIALIZAREA ELEVILOR DE LICEU

Rău Săndică Vasilică, student

*Moiescu Cristian Petronel, doctor în științe pedagogice, profesor universitar,
Universitatea Dunărea de Jos, Galați, România*

Abstract. *Physical education and sports are motor activities of an educational-formative nature that have proven their roles in all stages of human development, regardless of the type of society, acting for health, creating a favorable climate for socialization, asserting human personality in general. Physical education, also called Phys Ed., PE, physical training or practical training, is a discipline provided in the curricula, whose objective is to increase the physical and mental potential, both personally and socially, taking into account the particularities of age and the type of students. In short, physical education aims to develop students from four points of view, namely: physical, mental, emotional and social. Physical education is a component of general education, achieved through a motor activity, which takes place in an organized setting and with a precise purpose, given the optimization of the biomotor and mental potential of students and components of the cognitive, affective sphere and social-relational.*

Keywords: *physical education, socialization, students, school.*

Introducere. La modul general, sociologia este definită ca fiind „știința care se ocupă cu studiul descrierii structurii și fiziologiei societății, al relațiilor interumane în cadrul grupurilor sociale, precum și al instituțiilor din societatea dată” [1]. O altă definiție consemnează că sociologia este „știința socială ce studiază regulile sociale și procesele care leagă și separă oamenii, nu numai ca indivizi dar și ca membri ai asociațiilor, grupurilor și instituțiilor” [2]. În intenția de a-i atribui sociologiei o genealogie foarte îndepărtată, Mihăilescu I., 2003, apreciază că se poate lua în considerare preocupările lui Platon, Aristotel și, mai târziu, pe cele ale lui Locke, Hobbes, Montesquieu, Rousseau, acestea putând fi încadrate, mai precis, în ceea ce s-ar numi presociologie sau protosociologie, însă Auguste Comte (1798-1857) este recunoscut ca fiind fondatorul sociologiei și cel care a dat numele acestei științe [3].

În ceea ce privește sociologia educației fizice și sportului, aceasta este considerată o ramură nouă a sociologiei generale și o știință aparținând sociologiei culturii. Această nouă ramură a sociologiei analizează legăturile complexe bilaterale existente între societate și sistemul instituțional de formare-dezvoltare a personalității sportivului, printr-un ansamblu de exerciții fizice și jocuri practicate metodic în scopul întăririi organismului și obținerii performanțelor, sub îndrumarea unor specialiști, precum și cercetarea fenomenelor, faptelor și comportamentelor sociale care se petrec în această activitate” [4]. Activitatea desfășurată în lecțiile de educație fizică, precum și în alte forme de practicare a exercițiilor fizice în unitățile școlare, implică, în totalitate, relaționarea socială, pornind de la profesor-elev, elev-elev,

profesor-diriginți, elevi-diriginți și terminând cu o serie de factori implicați în sfera școlii. Educația fizică este *parte integrală* în procesul de *socializare* al elevilor. Consider ca este necesar ca orele de *educație fizică* să îndeplinească un *pachet complet* în procesul de educație (profesori competenți, dotarea sălilor cu echipamentele necesare), pentru a avea *rezultate* și mai bune: crește *plăcerea de activități fizice*, *autoresponsabilitatea*, starea de *sănătate* mai bună, factori care ne țin *activi o viața întreaga*.

Stănescu M., 2013 [5] menționează că literatura de specialitate a domeniului relevă aportul educației fizice la creșterea și dezvoltarea copilului, prin noțiunile și metodele de măsurare, prin legătura educației fizice cu anatomia și fiziologia, limbajul de specialitate etc. *Perspectiva cross-curriculară* este o modalitate nouă bazată pe atingerea unor obiective complexe, la care contribuie mai multe discipline de învățământ. Ciolan L., 2008 [8] preciza că temele integrate (transdisciplinare, cross-curriculare) sunt teme de studiu al căror rol este acela de a se centra pe dezvoltarea personală și socială a elevilor, pe unități de formare a unor competențe, pe proiecte de relevare a potențialul elevilor. Tot el enumera și etapele proiectării temelor din perspectiva cross-curriculară: identificarea temei, identificarea asociațiilor semnificative, definirea rezultatelor așteptate, planificarea timpului, colectarea resurselor necesare, proiectarea și planificarea activităților de învățare, desfășurarea activităților de învățare, desfășurarea activității și evaluarea temei.

O altă orientare metodologică nouă ar fi constituită din *aplicațiile tehnologiei informației și comunicației (TIC) în predarea educației fizice*. Stănescu M. și Stoicescu M., 2013[7], precizează că, pentru specialiștii domeniului, ultimii ani au însemnat provocări importante în ceea ce privește restructurarea conținutului instruirii. O parte dintre specialiștii din domeniul educației fizice și sportului, tradiționaliști, nu consideră că tehnologia informației și comunicației (TIC) poate fi un important partener care aduce beneficii deosebite prin utilizarea acestuia în demersul instruirii, care are rol în îmbunătățirea asimilării, pe linia conștientizării sarcinilor motrice de către subiecți. *Educația multiculturală* este o altă formă de educație care are în vedere valorificarea interacțiunii dintre persoanele care fac parte din culturi diferite, în scopul constituirii unui climat educațional integrat, intercultural [8]. În ultimii ani, numeroși specialiști relevă tot mai mult aportul acestei discipline de învățământ la dezvoltarea intelectuală și socială a copiilor. Ciolcă C., 2005, menționează că, în asemenea situații, se impune reconsiderarea activităților, mai ales în baza autonomiei abordării programelor școlare [9]. O problemă importantă în educația incluzivă o constituie formarea profesorilor, Ivan C., 2008, considerând că abordarea incluzivă în educație fizică presupune și pregătirea suplimentară a profesorilor [10]. La modul general, *grupul* înseamnă ceea ce se numește *ambianța socială care determină o persoană să depună eforturi de adaptare și de influențare a acesteia și, în acest sens*, Golu P., 2004, relevă că omul, ca persoană, ca individ social, nu poate fi conceput decât ca parte a unui întreg, ca membru al unor diferite grupuri de apartenență sau de referință, care constituie ambianța sa imediată, cadrul ecologic în care se naște, se dezvoltă și funcționează [11]. Urmare a exemplelor anterioare, Dragnea A.C., 2006,

propunem, în sinteză, o definiție, admitând că grupul mic reunește un număr de persoane, aflate în interacțiune reglementată de norme recunoscute individual, ce urmăresc îndeplinirea unuia sau mai multor scopuri, obiective comune și în care componenții se diferențiază după roluri, funcții sau sarcini [12]. Epuran M., 1990, admitea faptul că grupul mic are o dinamică anume, un grad de coeziune specific, diferite tipuri de interacțiuni, un sistem de comunicație direct interpersonal, include o serie de fenomene de autoritate și de dependentă grupală, evenimente marcate de presiune și tensionări psihice, procese de management privind conducerea și altele, care-l definesc și diferențiază de altele. Autorul preciza că grupul mic trebuie înțeles ca sistem, cu o organizare internă ierarhizată care implică interacțiunea elementelor componente, mecanisme, reglaj și autoreglaj, integritate [13].

Organizarea și desfășurarea cercetării

Pornind de la faptul constatat că în educația fizică școlară nu există acțiuni în afara relațiilor sociale, *scopul prezentei cercetări* reiese din titlul lucrării noastre și constă în relevarea celor mai importante aspecte ale socializării elevilor prin educația fizică.

Obiectivele cercetării care conduc, prin realizarea lor, la întocmirea lucrării sunt:

1. Studiarea modului în care problematica este abordată în literatura de specialitate;
2. Stabilirea chestionarelor, prin prisma cărora se poate investiga problematica lucrării;
3. Identificarea modalităților prin care se realizează socializarea elevilor la educație fizică.

Ipoteza de lucru: Întrucât se pune accent deosebit pe socializarea elevilor, o investigație efectuată prin administrarea unui chestionar, în rândul profesorilor de educație fizică și sport, ar releva cele mai importante aspecte cu privire la rolul educației fizice în socializarea elevilor. În baza ideii care structurează tema prezentă, o altă investigație, în rândul elevilor, poate identifica eventualele măsuri ce privesc creșterea nivelului socializării la educație fizică. Activitatea de cercetare s-a desfășurat prin aplicarea a doua chestionare cu 13 întrebări referitoare la rolul educației fizice în socializarea elevilor, unul constituit din 17 cadre didactice (3 debutanți, 3 definitiv, 7 gradul didactic II și 4 gradul didactic I) și altul constituit din 56 de elevi de liceu (21 de fete și 35 de băieți din clasele 9-12). Această activitate a fost demarată prin accesarea platformei Google Forms, iar acțiunea a durat din 1 martie până în data de 25 mai 2021, realizată pe raza județului Galați, în special în Tecuci.

Interpretarea răspunsurilor relevante oferite de elevi

La prima întrebare „*Care crezi că sunt motivele pentru care este bine să participi la orele de educație fizică și sport?*” cei 56 elevi au răspuns: 20 elevi (35,71%) apreciază că „Exercițiile fizice întăresc sănătatea”, 6 elevi (10,71%), consideră că „Ajută să-ți dezvolți calitățile și deprinderile motrice”, 22 elevi (39,29%) spun că „Ajută să-ți cunoști mai bine colegii, să relaționezi cu ei” și 8 elevi (14,29%) au răspuns că „Stimulează perseverența, spiritul de echipă, de competiție, ambiția”.

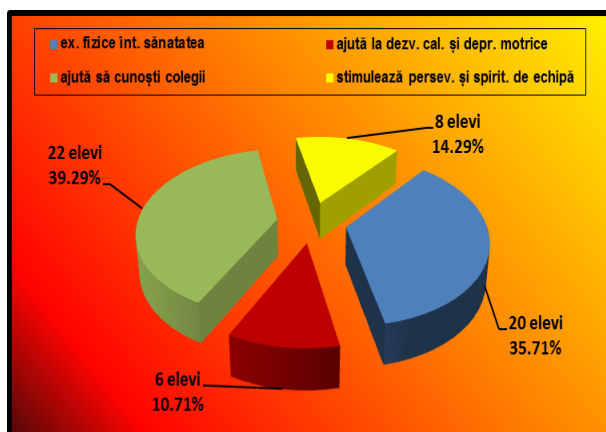


Fig.1. Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr. 1

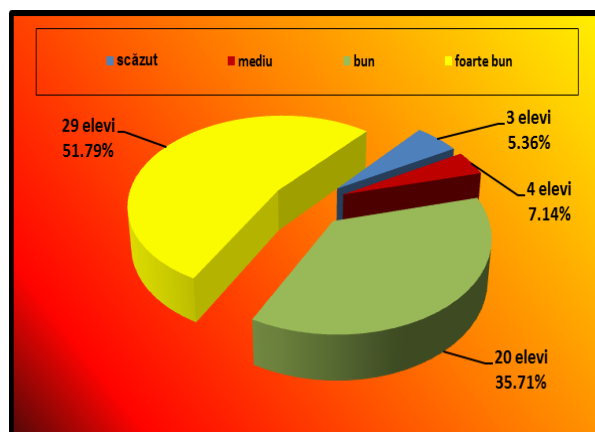


Fig.2. Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr. 2

La întrebarea nr 2 „Cum apreciezi nivelul de pregătire al colegilor la disciplina educație fizică și sport?” cei 56 elevi au răspuns: 3 elevi (5,36%) răspund „Scăzut”, 4 elevi (7,14%), răspund „Mediu”, 20 elevi (35,71%) arată că este „Bun” și 29 elevi (51,79%) consideră că este „Foarte bun”.

La întrebarea numărul 5 „Crezi că prin practicarea exercițiilor fizice și sportului în lecțiile de educație fizică îți poți face prieteni noi?” răspunsurile au fost: 28 elevi (50%) „Da”, 6 elevi (10,72%), consideră că „Nu”, 18 elevi (32,14%) spun că „Parțial” și 4 elevi (7,14%) au răspuns că „Nu știu” (Figura 3).

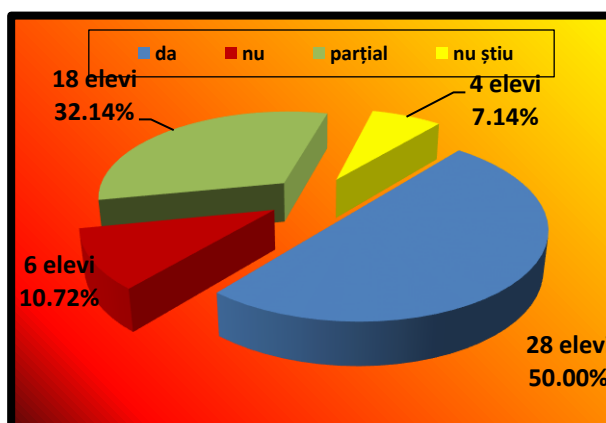


Fig. 3. Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr. 5

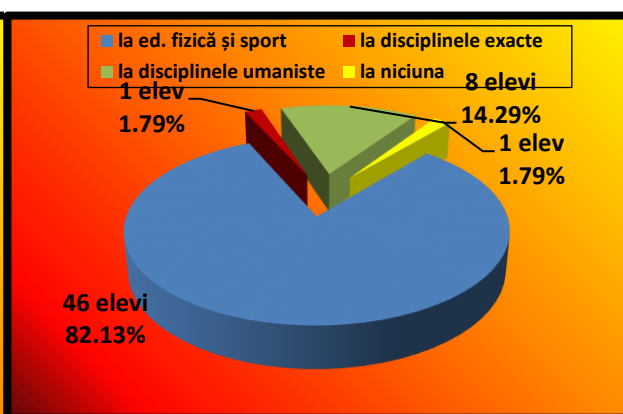


Fig. 4. Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr. 6

A șasea întrebare „La ce discipline credeți că intrați mai mult în contact cu colegii de clasă și puteți relaționa mai mult cu ei ?” răspunsurile sunt: 46 elevi (82,13%) arată că „La orele de educație fizică și sport”, 1 elev (1,79%), consideră că „La disciplinele exacte (matematică, fizică, chimie)”, 8 elevi (14,29%) spun că „La disciplinele umaniste (L. Română, Lb. Străine, istorie, geografie)” și 1 elev (1,79%) au răspuns că „La niciuna dintre disciplinele școlare” (Figura 4).

Întrebarea nr. 9 „*Consideri că lecțiile de educație fizică pot constitui un factor important de creștere a gradului de socializare în cadrul colectivului din care faci parte?*” a generat următoarele răspunsuri: 32 elevi (57,14%) au spus „Da”, 8 elevi(14,29%), consideră că „Nu”, 10 elevi (17,86%) au răspuns „Parțial” și 6 elevi (10,71%) s-au exprimat că „Nu știu” (Figura 9).

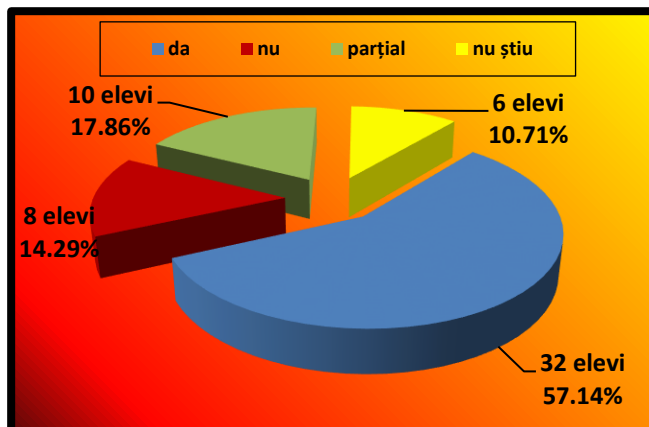


Fig. 5. Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr. 9

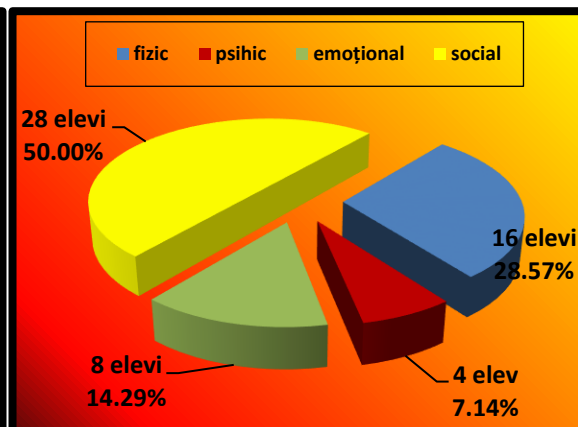


Fig 6. Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr.10

La întrebarea nr. 10, „*Din ce punct de vedere vă pot dezvolta mai mult orele de educație fizică?*” elevii au răspuns: 16 elevi (28,57%) susțin că „Fizic”, 4 elevi (7,14%), consideră că „Psihic”, 8 elevi (14,29%) spun că „Emoțional” și 28 elevi (50%) au răspuns că „Social” (Figura 10).

Interpretarea răspunsurilor relevante oferite de cadrele didactice

Întrebarea numărul 3 „*Ce efecte formative apar în cadrul orelor de educație fizică și sport?*” profesorii participanți au dat următoarele răspunsuri: 4 profesori (23,53%) consideră că „Își dezvoltă deprinderile de organizare și practicare a exercițiilor fizice”, 4 profesori (23,53%), răspund că „Își dezvoltă interesul pentru urmărirea evenimentelor sportive”, 6 profesori (35,29%) arată că „Dezvoltă atenția, memoria, spiritul de observație, imaginația, creativitatea” și 3 profesori (17,65%) spun „Formarea de prietenii și colaborări cu colegii, spiritul fair-play” (Figura 7).

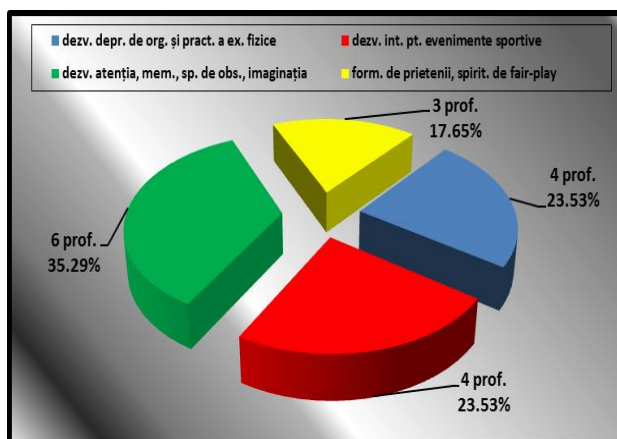


Fig.7. Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr. 3

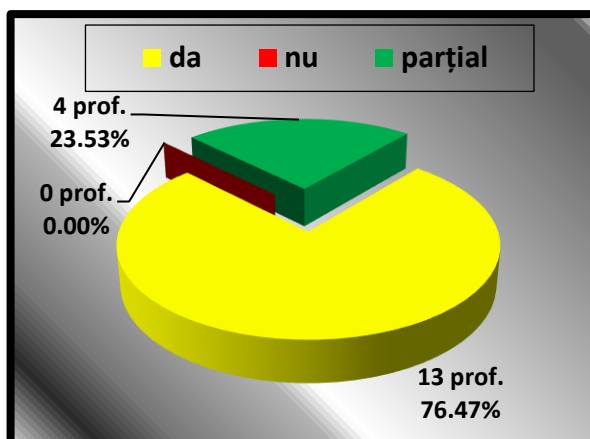


Fig.8. Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr. 4

La întrebarea numărul 4 „*Credeți că prin participarea la orele de educație fizică și sport se dezvoltă relațiile de comunicare dintre elevi?*” răspunsurile sunt: 13 profesori (76,47%) au spus „Da”, 4 profesori (23,53%), au răspuns „Parțial”, 0 profesori (0%) au ales „Nu” (Figura 8).

La întrebarea numărul 5 „*Care considerați că sunt avantajele orelor de educație fizică în comparație cu celelalte discipline de învățământ?*” răspunsurile sunt următoarele: 7 profesori (41,18%) spun că „Satisface nevoia de mișcare a copiilor”, 6 profesori (35,29%), consideră că „Elevii interacționează mai frecvent”, 3 profesori (17,65%) arată că acestea „Contribuie la integrarea elevului în grupuri diverse” și 1 profesor (5,88%) a ales că „Se structurează grupul clasei” (Figura 9).

Răspunsurile la întrebarea 6 „*Ce calități considerați că se dezvoltă mai mult la elevii care practică mai des educația fizică și sportul?*” au fost următoarele: 6 profesori (35,28%) au optat pentru „Spiritul competitiv”, 2 profesori (11,77%), au răspuns „Perseverența”, 7 profesori (41,18%) au ales „Sociabilitatea” și 2 profesori (11,77%) au spus „Autodisciplina” (Figura 10).

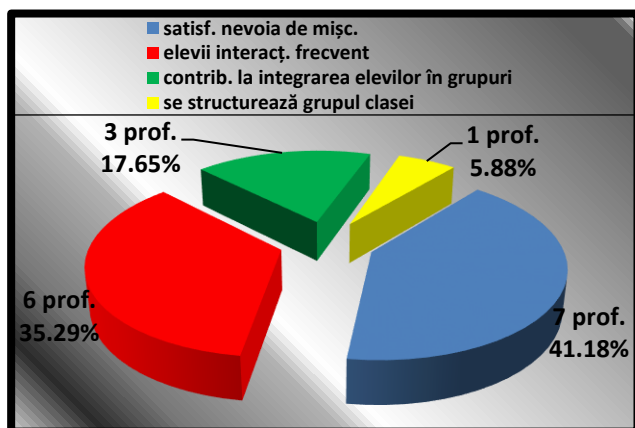


Fig.9. Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr. 5

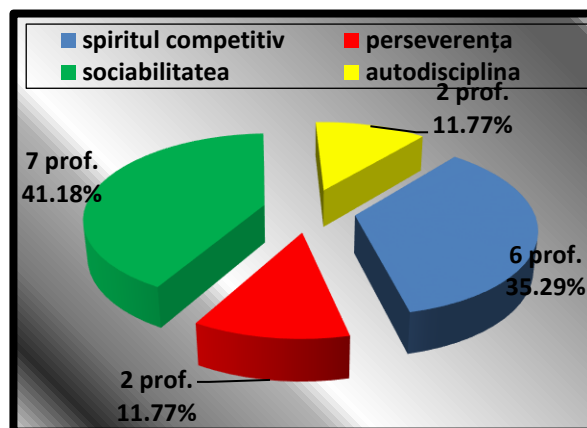


Fig.10. Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr. 6

La întrebarea numărul 7, „*Cum puteți ameliora procesul de socializare a elevilor în cadrul orelor de educație fizică și sport?*” răspunsurile au fost următoarele: 7 profesori (41,18%) au răspuns „Organizarea frecventă de jocuri sportive”, 6 profesori (35,28%) au considerat că prin „Diversificarea criteriilor de stabilire a grupelor competitive”, 2 profesori (11,77%) au ales „Prin atribuirea de responsabilități de lider” și 2 profesori (11,77%) au spus „Altele” (Figura 11).

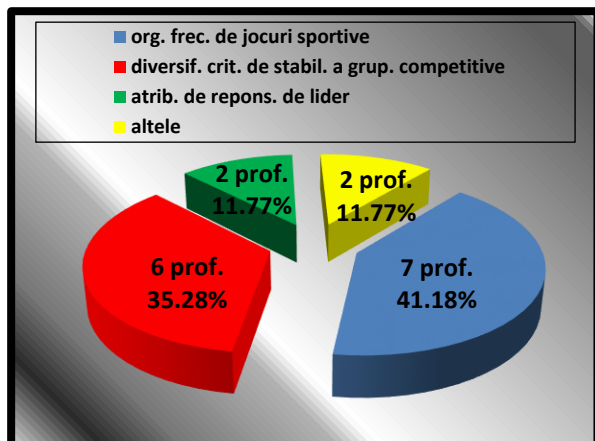


Fig. 11. Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr. 7

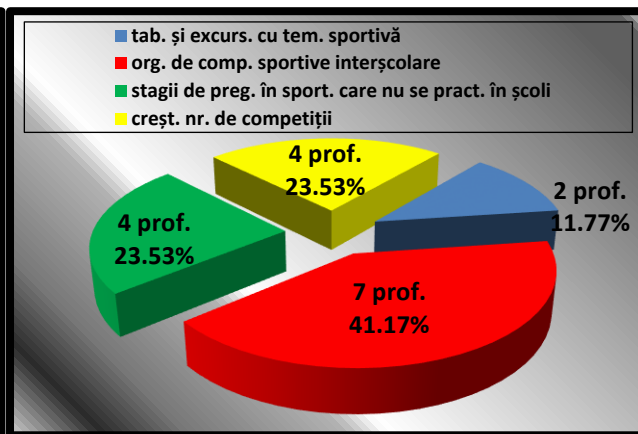


Fig. 12. Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr. 8

Pentru întrebarea numărul 8 „*Care credeți că ar trebui să fie activitățile extracurriculare care să contribuie complementar la perfecționarea procesului de socializare a elevilor?*” participanții la studiu au dat următoarele răspunsuri: 2 profesori (11,77%) au spus „Tabere și excursii cu tematică sportivă”, 7 profesori (41,17%), au răspuns „Organizarea de competiții sportive interșcolare”, 4 profesori (23,53%) au optat pentru „Stagii de pregătire în sporturi care nu se practică în școală” și 4 profesori (23,53%) au ales „Creșterea numărului de competiții” (Figura 12).

Concluzii

În urma anchetei pe bază de chestionar desfășurată în rândul elevilor s-au remarcat următoarele aspecte: peste două treimi dintre elevi sunt de părere că participarea la orele de educație fizică este benefică pentru întărirea sănătății și pentru relaționarea dintre ei, nivelul pregătirii lor fiind unul foarte bun și bun; jumătate dintre elevi consideră că jocurile sportive practicate în lecțiile de educație fizică sunt cele care ridică nivelul relaționării sociale, la fel și jocurile de mișcare, ștafetele și parcursurile aplicative, iar în cadrul lor, liderul are un rol important; pentru jumătate dintre elevi lecțiile de educație fizică sunt un mediu de a lega noi prietenii, chiar mai mult decât participarea la alte discipline școlare. Elevii consideră că lecțiile de educației fizică îi pot dezvolta din punct de vedere social și fizic, în primul rând și, apoi, din punct de vedere psihic.

La chestionarul administrat profesorilor, analiza opiniilor respondenților a generat următoarele aspecte: peste trei sferturi dintre aceștia consideră că nivelul pregătirii elevilor

este unul foarte bun și bun, în schimb, sunt de părere că, printre cauzele pentru care unii dintre elevi nu participă la ore sunt: baza materială precară și interesul acestora pentru alte activități; cei mai mulți dintre profesori cred că efectele formative ce se pot rezolva în cadrul orelor de educație fizică sunt cele referitoare la dezvoltarea atenției, memoriei, spiritului de observație, imaginației, dar și a deprinderilor de practicare independentă a exercițiilor fizice sub diferite forme; foarte mulți sunt de părere că participarea la orele de educație fizică dezvoltă comunicarea și că acestea au avantajul că satisfac nevoia de mișcare și cresc frecvența de interrelaționare; la elevii care practică exercițiile fizice, participarea la lecții dezvoltă cel mai mult sociabilitatea și spiritul competitiv, procesul socializării putând fi ameliorat prin organizarea jocurilor sportive și prin criteriile de stabilire a grupelor în cadrul acestor jocuri; competițiile sportive din cadrul activităților extracurriculare sunt cele care contribuie cel mai mult la perfecționare a procesului de socializare, apoi stagiile de pregătire în sporturi care nu se practică în școală.

Constatările reieșite sunt în măsură să releve faptul că în problematica socializării elevilor rolul educației fizice este unul important, dar mai sunt, încă, destule aspecte care trebuie îmbunătățite.

Sondarea opiniilor elevilor și ale profesorilor, în această problemă, ar trebui să se efectueze frecvent, cel puțin odată pe an școlar și, la un anumit interval de timp, pentru compararea opiniilor.

Referințe bibliografice:

1. Alexe N. Enciclopedia educației fizice și sportului din România, Volumul IV. Dicționar descriptiv și explicativ de noțiuni și termeni. București: Editura Aramis Print, 2002.
2. Cârstea Gh. Sociologia sportului. București: I.E.F.S, 1990.
3. Cârstea Gh. Didactica educației fizice. Note de curs. București: A.N.E.F.S., 2001.
4. Ciolan L. Învățarea integrată. Fundamente pentru un curriculum transdisciplinar. Iași: Editura Polirom, 2008.
5. Ciolcă C. Interculturalitatea în educație fizică. București: Editura Cartea Universitară, 2005.
6. Dragnea A. (coordonator). Teoria educației fizice și sportului. București: Editura Cartea Școlii, 2000.
7. Dragnea A., Bota A., Stănescu M., Teodorescu S., Șerbănoiu S., Tudor V. Educație fizică și sport – teorie și didactică. București: Editura FEST, 2006.
8. Dragnea A. C. Elemente de psihosociologie ale grupurilor sportive. București: Editura CD PRESS, 2006.
9. Epuran M. Modelarea conduitei sportive. București: Editura Sport-Turism, 1990.
10. Gavriluță C., Gavriluță N. Sociologia sportului. Teorii, metode, aplicații. Iași: Editura Polirom, 2010.
11. Golu P. Psihologie socială. București: Editura Didactică și Pedagogică, R.A., 2004.
12. Golu P. Fenomene și procese psihosociale. București: Editura Științifică și Enciclopedică, 2004.
13. Ivan C. Incluziunea în educație fizică. București: Editura Didactică și Pedagogică, R.A., 2005.
14. Mihăilescu I. Sociologie generală. Concepte fundamentale și studii de caz. Iași: Editura Polirom, 2003.
15. Rusu O. Sociologia educației fizice și sportului. Iași: Casa Editorială Demiurg, 2008.
16. Stănescu M. Dezvoltări în didactica educației fizice. București: Editura Bren, 2008.
17. Stănescu M., Stoicescu M. Instruirea asistată de calculator în educație fizică, sport și kinetoterapie. București: Editura Discobolul, 2013.
18. Ștefan I. Introducere în sociologia educației fizice și sportului. Brașov: Editura Universității Transilvania, 2006.
19. Teodorescu S., Bota A., Stănescu M. Educație fizică și sport adaptat pentru persoane cu deficiențe senzoriale, mintale și defavorizate social. București: Editura SemnE, 2003.
20. Dicționarul explicativ al limbii române, ediția a III-a revăzută și adăugită, Academia Română, Institutul de Lingvistică „Iorgu Iordan”. București: Editura Univers Enciclopedic Gold, 2016.
21. <https://ro.wikipedia.org/wiki/Sociologie>

PREGĂTIREA PSIHOFIZICĂ A PROFESORILOR DIN CICLUL GIMNAZIAL PRIN INTERMEDIUL PROGRAMELOR DE FITNESS

Brînză Dumitrița, masterandă

*Aftimiciuc Olga, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar,
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău*

Summary. *The article argues for the purposeful selection of various fitness programs that made it possible to develop such a system of fitness classes that contributed to the improvement of the psychophysical state of teachers, which, in turn, influenced their social and everyday behavior.*

Keywords: *middle school teachers, psychophysical preparation, fitness programs.*

Introducere. Dorința naturală de perfecțiune fizică încurajează oamenii să caute noi mijloace și metode pentru a atinge aceste obiective. Acest lucru se manifestă prin interesul crescut al unei game largi de persoane pentru lecțiile de fitness, care ajută la refacerea forței pierdute acasă și la locul de muncă, asigură o formă fizică și o sănătate bună.

Profesia de cadru didactic aparține categoriei de muncă intelectuală. Influența ei asupra organismului este compusă din următoarele tipuri: influența acută– impact direct la sfârșitul zilei de muncă și influența cronică–acumulându-se de-a lungul anilor [3].

Un efect acut se exprimă prin activitate motrice joasă, o scădere a frecvenței impulsurilor din sau spre mușchi, fapt ce reduce tonusul și conduce la dezvoltarea proceselor inhibitoare în cortexul cerebral; scăderea tonusului muscular al întregului corp; slăbirea funcției organelor interne, ceea ce face procesele metabolice lente.

Influența pe termen lung neeliminată sistematic a muncii mentale profesionale asupra organismului poate provoca diverse modificări fiziologice în acesta, ducând la diferite boli grave, tulburări ale sănătății, cum ar fi hipotensiunea la tineri și hipertensiunea la adulți, dezvoltarea oboselii rapide; tendința de a răci și de a contracta boli infecțioase; o scădere a tonusului muscular, care agravează postura etc. [2].

Munca mentală de succes necesită nu numai un creier antrenat, ci și un corp antrenat, mușchi care ajută sistemul nervos să facă față stresului intelectual. Stabilitatea și activitatea memoriei, atenției, percepției, procesării informațiilor sunt direct proporționale cu nivelul de pregătire fizică. Diverse funcții mentale depind în mare măsură de anumite calități fizice – forță, viteză, rezistență etc. Prin urmare, activitatea fizică organizată corespunzător și activitatea fizică optimă înainte, în timpul și după încheierea muncii mentale pot influența direct conservarea și creșterea performanței mentale [1].

De pe aceste poziții, s-a formulat **ipoteza cercetării**: selecția strict determinată a mijloacelor diferitelor programe de fitness va face posibilă proiectarea unui astfel de sistem de fitness, care să contribuie la îmbunătățirea stării psihofizice a profesorilor, ceea ce le va afecta comportamentul social și viața.

Obiectivele cercetării: 1. Studiarea *problemelor stării psihofizice* a profesorului de școală modernă. 2. Selectarea programelor de fitness *care afectează starea psihofizică umană*. 3. Determinarea condiției psihice și fizice a cadrelor didactice. 4. Argumentarea experimentală a metodologiei lecțiilor de fitness cu profesorii din ciclul gimnazial.

Metodele cercetării: analiza teoretică și generalizarea datelor din literatura de specialitate; analiza procesului antrenamentului de fitness în scopul întăririi sănătății umane; observațiile pedagogice; metode de testare a abilităților fizice și psihologice și a capacităților fiziologice; experimentul pedagogic; metoda de prelucrare matematică și de interpretare a datelor statistice.

Rezultatele cercetării. Cercetarea a fost realizată pe baza Gimnaziului „Ștefan cel Mare” s. Bravicea, r-ul Călărăși, în perioada iunie 2021 - aprilie 2022. Pentru evaluarea nivelului de dezvoltare psihofizică a profesorilor prin intermediul programelor de fitness, a fost realizat un experiment pedagogic, la care au participat 10 cadre didactice. Componenta grupei experimentale a fost determinată cu ajutorul testării abilităților fizice, fiziologice și psihice ale celor implicați.

Pentru desfășurarea experimentului pedagogic a fost elaborată *metodica experimentală*, care reprezintă o serie de antrenamente de fitness pentru profesoare, care au inclus lecții de 3 ori pe săptămână, cu durata de 60 de minute. Structura antrenamentelor a cuprins, tradițional, partea pregătitoare, de bază, finală.

Partea pregătitoare a durat 10 minute și a început cu o încălzire sub formă de *complexe aerobe*, care ajută la întinderea și încălzirea mușchilor spatelui, ai membrelor, ai corpului și, de asemenea, provoacă o accelerare a frecvenței cardiace, o creștere a temperaturii corpului, pregătirea sistemului locomotor pentru efortul ulterior și creșterea fluxului de sânge către mușchi. Au fost incluse exerciții cu impact scăzut, de intensitate scăzută (pași de bază ai aerobicii, semigenuflexiuni). La sfârșitul încălzirii, *stretching-ul* mușchilor picioarelor și ai spatelui a fost efectuat cu o amplitudine mică de mișcare.

Partea de bază a durat 40 de minute și a inclus elemente de *Bodyfitness*, *Callanetics*, care implică blocuri (serii) de exerciții care acționează asupra unor părți anumite ale corpului. În același timp, patru domenii determină accentul pus pe impactul exercițiilor fizice:

- 1) *coapsa*: mușchii flexori și extensori, adductori și abductori;
- 2) *regiunea pelviană*: mușchii fesieri;
- 3) *trunchi*: mușchii abdomenului, spatelui, brâului, umărului;
- 4) *gamba*: mușchii gambei, tibiei, plantare.

Natura exercițiilor este determinată de un tempou calm, intensitate medie, amplitudine mare și repetare semnificativă. Exercițiile se execută din diverse poziții (stând, așezat, culcat, stând în genunchi etc.), cu schimbarea pozițiilor inițiale după o serie de mișcări. Au fost folosite și alte mijloace – gantere, mingi medicinale, amortizoare de cauciuc, *Gliding*.

Partea finală (10 minute) a inclus *Stretching* profund, întindere statică, exerciții de respirație *Bodyflex*, exerciții de restabilire a respirației și bunăstare generală. Pentru partea finală, muzica a fost folosită într-un tempou lent, ceea ce a ajutat la calmarea și relaxarea întregului corp.

O componentă importantă a fost faptul că femeile, pe lângă exercițiile fizice, respectau o dietă individuală.

Eficacitatea metodicii experimentale poate fi vizualizată în funcție de parametrii studiați, prezentați în Tabelul 1.

Tabelul 1. Dinamica indicilor medii de grup ai abilităților fizice și ai posibilităților funcționale ale femeilor (n = 10)

Parametri		Nr. crit.	$\bar{X} \pm m_x$		t	P
			inițiale	finale		
Mobilitatea (cm)	a articulației umărului	1	30,9±1,022	26,5±1,226	4,485	< 0,001
	drept	2	34,6±1,533	30,3±1,226	3,539	< 0,01
	stâng	3	4,5±1,52	3,6±1,11	5,965	< 0,001
	coloanei vertebrale	4	18,2±1,915	23,7±1,917	3,347	< 0,01
Forța în regim de rezistență a mușchilor (ori)	picioarelor	5	14,4±1,022	15,8±0,817	0,575	> 0,05
	brațelor	6	13,2±1,124	16,9±1,124	3,838	< 0,01
	spatelui	7	17,9±1,945	25,0±1,989	4,206	< 0,01
	abdominali	8	103,0±2,67	111,0±2,05	3,799	< 0,01
Posibilitățile funcționale	Rezistența generală (ori)	9	43,5±3,067	51,5±2,658	3,221	< 0,05
	Testul Ștange (sec)					

Notă: n = 10 (f = 9) P < 0.05, t = 2.228; p < 0.01, t = 3.169; p < 0.001, t = 4.587.

Efectul pozitiv al metodicii vizate s-a manifestat astfel: rezultate pozitive la măsurătorile fizice au arătat parametrii de flexibilitate a articulației umărului drept și flexibilitatea coloanei vertebrale la nivelul semnificației statistice P < 0,01; iar flexibilitatea articulației umărului stâng, forța de rezistență a mușchilor picioarelor, ai spatelui, a mușchilor abdominali, precum și rezistența generală – la nivelul semnificației statistice P < 0,01. Parametrul testului Shtange a prezentat rezultatul pozitiv la nivelul P < 0,05.

În același timp, dezvoltarea abilităților fizice de rezistență a forței mușchilor brațelor s-a dovedit a fi nesigură, deoarece, în opinia noastră, s-a pus mai puțin accent pe mâini, ca urmare a faptului că partea inferioară a corpului a dus la un rezultat mai pozitiv.

Pentru a identifica descrierea psihică, a fost efectuată o baterie de teste relevante, ale căror rezultate sunt prezentate în Tabelul 2.

Parametri, precum memoria vizuală, auditivă, psihodiagnosticul evaluării stresului neuropsihic, au arătat rezultate la nivelul P < 0,01 și memoria operațională la nivelul P < 0,05, ceea ce a reprezentat o tendință pozitivă. Aceasta reflectă interacțiunea corectă și bună a modelării exercițiilor fizice asupra sistemului nervos central, asupra reglării stărilor emoționale și mentale, că interacțiunea lor îmbunătățește atât performanța, cât și bunăstarea generală a femeilor. În general, se poate afirma că rezultatul dorit a fost atins cu ajutorul metodologiei corect direcționate, elaborate de noi pentru modelarea corpului femeilor.

Tabelul 2. Dinamica indicilor medii de grup de psihodiagnostic la cadrele didactice (n = 10)

Parametri		Nr. crit.	$\bar{X} \pm m_x$		t	P
			inițiale	finale		
Memoria (puncte)	vizuală	1	8,05±0,67	9,2±0,55	4,006	< 0,01
	auditivă	2	7,0±0,511	8,7±0,306	4,292	< 0,01
	operativă	3	28,2±2,044	32,7±1,226	2,839	< 0,05
Stresul neuropsihic (puncte)		4	60,4±2,453	52,3±2,862	3,508	< 0,01

Notă: n = 10 (f = 9) P < 0.05, t = 2.228; p < 0.01, t = 3.169; p < 0.001, t = 4.587

De asemenea, a fost efectuat un test pentru a studia *evaluarea activității mentale*, care a dezvăluit

că temperamentul este asociat cu trăsături de personalitate, precum impresionabilitatea, emoționalitatea, impulsivitatea, anxietatea. În timpul vieții este imposibil să schimbi temperamentul și ne-am propus scopul de a face acest lucru, dar în fiecare persoană există câte puțin din fiecare dintre tipurile de temperament. De asemenea, nu există temperamente bune sau rele – fiecare dintre ele își are avantajele și dezavantajele proprii. Aceste aspecte pozitive și negative ale temperamentului dau naștere la trăsături pozitive sau negative. Și, după cum s-a dovedit, caracterul a început să dobândească aspect pozitiv – femeile au devenit mai active, mai artistice, mai atente, mai echilibrate, mai prietenoase în echipă, optimiste, punctuale, mai calme, zâmbitoare, mai sânguicioase la locul de muncă și în treburile cotidiene. Acest lucru s-a reflectat în relațiile lor cu familiile, soții și copiii lor.

Concluzii. Ca urmare a studierii literaturii de specialitate din domeniul antrenamentului de fitness, remarcăm că există numeroase recomandări și sfaturi privind metodele de antrenament și impactul lor pozitiv asupra stării psihofizice a femeilor. Totodată, în raport cu profesorii de școală, nu am găsit recomandări pentru ridicarea stimei de sine, a autocontrolului, conștiinței de sine și echilibrului între starea internă și cea externă. Din aceste considerente, programul dezvoltat a demonstrat eficacitatea unui număr de programe de fitness (Aerobic, Stretching, Bodyfitness, Callanetics, Bodyflex) care influențează asupra stării psihofizice a profesorilor de gimnaziu.

Referințe bibliografice:

1. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. Валеология. Культура здоровья [Текст]: Книга для учителей и студ. пед. спец. Москва: Физкультура и спорт, 2003. 272 с.
2. Изаак С. И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: Монография. Москва: Советский спорт, 2005. 196 с.
3. Карпов А. В., Конева Е. В., Маркова Е. В. Психология труда: Учебник для бакалавров / Под ред. А.В. Карпова. Москва: Юрайт, 2012. 350 с.

PREGĂTIREA FIZICĂ A OFIȚERILOR DE PROTECȚIE DIN CADRUL SPPS PRIN MIJLOACELE FITNESSULUI

Mazur Ionel, masterand

*Aftimiciuc Olga, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar,
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău*

Abstract. *The sociological survey of protection officers found that all respondents are sufficiently informed about the importance of fitness in both professional training and personal life. This, in turn, makes it possible to focus the physical training of officers on the introduction of fitness programs, which will diversify the entire training system and increase interest in this type of activity.*

Keywords: *pregătirea fizică, ofițerii de protecție, fitness programe*

Introducere. Republica Moldova reprezintă un stat relativ tânăr, ce are un mare potențial de dezvoltare socială și economică datorită amplasării sale geografice. Totuși, din cauza instabilității economice și politice acesta stagnează. Organele statului întreprind diverse măsuri pentru a îmbunătăți situația, iar printre acestea se numără și SPPS (Serviciul de Protecție și Pază de Stat) - un organ de stat cu atribuții speciale în domeniul securității statului, specializat în asigurarea protecției demnitarilor Republicii Moldova, a demnitarilor străini pe timpul șederii lor în Republica Moldova, a membrilor lor de familie, în limitele competențelor legale, precum și în asigurarea pazei sediilor de lucru și a reședințelor acestora [2].

SPPS are o serie de atribuții funcționale, ce îi permite să asigure securitatea și stabilitatea. În acest scop, ofițerii care activează în cadrul acestei structuri trebuie să aibă nu doar o pregătire legislativă și psihologică bună, dar și o pregătire fizică impecabilă [1].

Pe parcursul ultimelor decenii, programele de fitness au devenit de o mare importanță pentru pregătirea fizică a sportivilor. În acest context, ne-a interesat să știm cum mijloacele de fitness vor influența asupra pregătirii fizice a ofițerilor.

Obiectivele cercetării:

1. Studiarea problemei pregătirii fizice a ofițerilor de protecție, a teoriei și metodologiei fitnessului.
2. Organizarea și desfășurarea sondajului sociologic.
3. Elaborarea recomandărilor pentru îmbunătățirea procesului de pregătire fizică a ofițerilor de protecție.

Metodele cercetării: analiza teoretică și generalizarea datelor din literatura științifico-metodică de specialitate; analiza procesului instructiv-educativ la pregătirea fizică în cadrul formării profesionale a ofițerilor SPPS; observația pedagogică; sondajul sociologic; metodele matematice de prelucrare și interpretare a datelor statistice.

Rezultatele cercetării. Cercetările s-au desfășurat în cadrul Serviciul de Protecție și Pază de

Stat din mun. Chișinău. Pentru identificarea nivelului de pregătire fizică a ofițerilor de protecție și a problemelor cu care ei se confruntă în cadrul procesului de formare profesională a fost desfășurat un sondaj sociologic, la care au participat 28 de ofițeri de protecție, dintre care 26 persoane au fost bărbați și 2 – femei. Vârsta respondenților este variată: persoanele ce au între 21-25 de ani reprezintă 32,14%, 26-30 de ani – 42,86%, peste 31 de ani – 25%. Ancheta a inclus o serie de 30 întrebări, împărțite în trei grupe separate: întrebări de ordin profesional, întrebări din domeniul pregătirii fizice și fitnessului, întrebări de ordin personal.

La întrebarea „De cât timp activați în calitate de ofițer de protecție în cadrul Serviciului de Protecție și Pază de Stat?” 11 ofițeri (39,29%) au răspuns că activează de 5 ani sau mai puțin, 35,71% au menționat că activează deja pe parcursul a 6-10 ani, iar ultima poziție a fost ocupată de 7 (25%) ofițeri, ce activează de o perioadă mai îndelungată, 11 ani și mai mult (Figura 1).

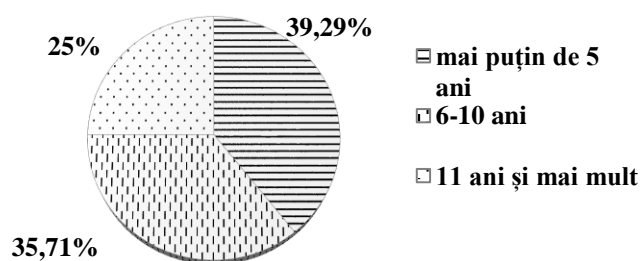


Fig. 1. „De cât timp activați în calitate de ofițer de protecție în cadrul Serviciului de Protecție și Pază de Stat?”

În ce privește întrebarea „Ați fost nevoit să aplicați forța fizică în conformitate cu legea 218?” (trebuie menționat faptul că această lege este singurul act normativ ce prevede condițiile și cazurile aplicării forței fizice), o treime dintre ofițeri au răspuns că au fost nevoiți să aplice forța fizică, de regulă, ei au un stagiul de muncă mai mare.

La întrebarea „Pregătirea fizică joacă un rol important în activitatea dumneavoastră?”, ofițerii de protecție au răspuns unanim (100%) cu „Da”, ei s-au convins de acest lucru pe parcursul activității.

La întrebarea „De câte ori pe săptămână practicați activități fizice?”, s-a constatat că mai mult de jumătate dintre ofițerii-respondenți practică activități fizice de minimum 1-2 ori pe săptămână, o treime practică de 3 ori, iar o mică parte aproape zilnic. Aceste discrepante sunt cauzate de o serie întreagă de factori precum vârsta, starea civilă, starea de sănătate, timpul liber și altele.

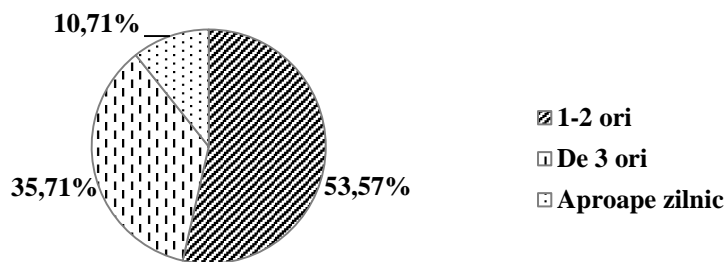


Fig. 2. „De câte ori pe săptămână practicați activității fizice?”

S-a constatat că tot personalul practică activitățile fizice într-o măsură mai mare sau mai mică, de aceea la întrebarea „Ce tipuri de pregătire fizică dumneavoastră cunoașteți?” marea majoritate au indicat că cunosc PFG (Pregătirea fizică generală) și PFS (Pregătirea fizică specială) această rată se datorează în mare parte persoanelor ce au legături strânse cu sportul, unii având studii în domeniu, alții fiind foști sportivi de performanță (Figura 3).

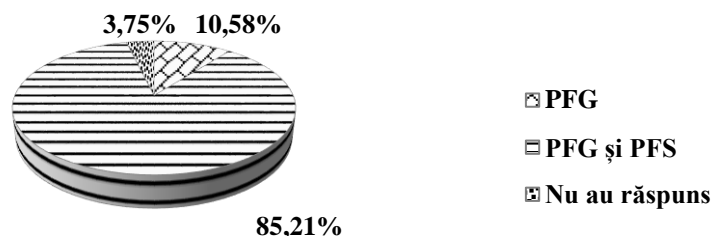


Fig. 3. „Ce tipuri de pregătire fizică Dvs. cunoașteți?”

În fiecare activitate sunt necesare anumite calități motrice, ofițerii de protecție în cele mai dese cazuri optând pentru forță, rezistență și viteză (92,86%). În viziunea lor, acestea trebuie dezvoltate prioritar și sistematic, pentru a putea face față oricăror provocări.

Ofițerii de protecție, de asemenea, au fost întrebați, dacă cunosc cu ce se ocupă fitnessul, majoritatea respondenților cu vârstă relativ tânără au afirmat că știu care este obiectul de studiu al fitnessului, pe când persoanele ce activează de mai mult timp în serviciu nu cunosc sau nu pot răspunde cu exactitate (Figura 4).

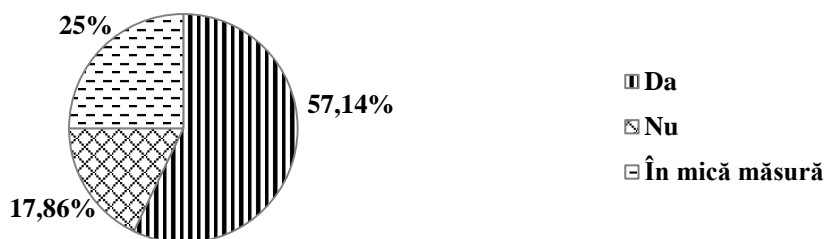


Fig. 4. „Cât de des frecvențați sala de forță?”

Din numărul total de respondenți, 57,14% frecventează sala de forță, iar restul fie preferă antrenamentele fără greutate, fie deocamdată nu au posibilitatea de a frecventa sala de forță sau au mici probleme de sănătate.

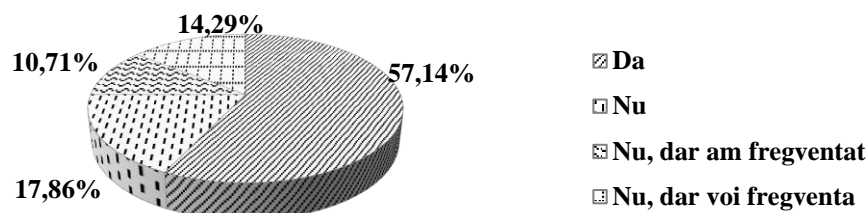


Fig. 5. „Ce programe de fitness cunoașteți?”

S-a constatat că tuturor ofițerilor de protecție le sunt cunoscute 2 programe de fitness: *bodybuildingul* (100%) și *crossfitul* (100%) acest lucru se datorează popularității în spațiul online, dar și în viața reală a acestora, restul programelor, precum: *stretching* (67,86%), *yoga* (53,57%) și *pilates* (42,86%), de asemenea, s-au bucurat de recunoaștere, doar că de un număr mai mic de persoane.

Pentru a afla dacă pregătirea fizică din cadrul serviciului este considerată de către ofițeri suficientă a fost adresată următoarea întrebare: „*Considerați suficientă pregătirea fizică din cadrul serviciului?*”. Circa trei pătrimi din respondenți au menționat că este suficientă, iar restul printre care și mulți foști sportivi de performanță au afirmat că nu e suficientă.

La întrebarea „*Ați dori să schimbați ceva în cadrul antrenamentelor ordinare?*”, 25 persoane au răspuns în favoarea unei schimbări în procesul de antrenament dorind ceva nou, iar 10,71% s-au condus de principiul conservatismului și sunt de părere că nu e necesară nici o schimbare.

La întrebarea „*Considerați că programele de fitness pot diversifica antrenamentele și spori calitatea acestora?*”, majoritatea ofițerilor (82,14%) consideră că da, acest lucru a fost influențat de informația pe care au primit-o la întrebările adresate, iar o mică parte (14,29%) nu poate spune cu exactitate „Da” sau „Nu”, fiind sceptici în privința fitnessului.

Pentru a afla ce așteptări au ofițerii de protecție de la programele de fitness, a urmat întrebarea „*Ce calități fizice doriți să dezvoltați prin intermediul programelor fitness?*”. În măsură aproape egală respondenții au selectat forța, viteza și rezistența. Alegerea făcută de fiecare ofițer a fost condiționată de calitatea pe care dorește să o dezvolte mai mult și mai aprofundat (Figura 6).

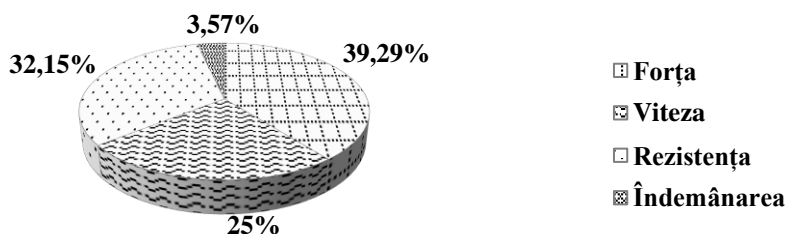


Fig. 6. „Ce calități fizice doriți să dezvoltați prin intermediul programelor de fitness?”

La întrebarea „*Pentru ce tip de antrenamente optați?*”, constatăm că circa 50% dintre respondenți preferă antrenamentele cu propria greutate corporală, considerând că ele sunt practice și nu necesită echipament special, pe când 32,14% – consideră mai eficiente antrenamentele cu greutate suplimentare, iar 17,86% – consideră neesențial acest aspect al antrenamentului.

La întrebarea „*Contează durata antrenamentului?*”, toți respondenții (100%) au căzut de acord că această latură este foarte importantă și că trebuie luată în considerare la alegerea unui program de antrenament. Din aceste considerente, a fost adresată și următoarea întrebare: „*Ce durată trebuie să aibă antrenamentul?*”, la care două variante de răspuns au obținut câte 39,29%. Este vorba despre durata de timp scurtă și durata de timp variată. Acest lucru se datorează faptului că ofițerii de protecție au un program încărcat și lipsa timpului liber influențează asupra perioadei alocate dezvoltării fizice, iar ceilalți respondenți (21,42%) au selectat durata de timp lungă.

La întrebarea „*Considerați că fitnessul poate înlocui antrenamentele clasice?*”, marea majoritate a respondenților (82,14%) afirmă că, acesta poate înlocui doar o parte a antrenamentului, și anume doar PFG, deoarece sunt conștienți de faptul că PFS cuprinde elemente indispensabile și specifice în formarea ofițerilor de protecție.

Un criteriu foarte important, atât în viața de zi cu zi, cât și în cadrul efectuării efortului fizic, este starea de sănătate, de aceea următoarea întrebare adresată respondenților a fost „*Actualmente sunteți într-o stare de sănătate bună?*”. Din cei 28 de respondenți, 89,29% au menționat că sunt într-o stare bună de sănătate, iar ceilalți respondenți (10,71%) au indicat că momentan au unele probleme de sănătate cauzate de mai mulți factori, precum virusul SARS-CoV-2 sau traumele suportate.

Aproape 80% din ofițerii respondenți consideră că sunt într-o formă fizică bună, pe când 20% nu sunt mulțumiți de condiția fizică pe care o au, considerând că mai au de lucru până vor putea fi satisfăcuți de ei înșiși.

O analiză a răspunsurilor ofițerilor de protecție a făcut posibilă determinarea unui număr de *recomandări* pentru aceștia.

- Utilizarea programelor de fitness în cadrul PFG este ceea ce va spori performanța și va diversifica antrenamentele ordinare.

- Utilizarea programelor de fitness poate fi nu doar un mijloc de antrenament și de dezvoltare fizică, ci și o activitate de tonifiere (fortificare); activitate de tonifiere-reabilitare; activitate de tonifiere cu caracter sportiv; activitate cu scop igienic.

Pentru obținerea unor rezultate mai bune în urma aplicării programelor de fitness, ele trebuie combinate cu un regim alimentar special.

Concluzii. Astfel, sondajul sociologic oferit ofițerilor de protecție a permis să se constate că toți respondenții sunt suficient de informați cu privire la importanța fitnessului atât în pregătirea profesională, cât și în viața personală. Aceasta, la rândul său, face posibilă concentrarea pregătirii fizice a ofițerilor pe introducerea unor programe de fitness, care vor

diversifica întregul sistem de pregătire și vor crește interesul pentru acest tip de activitate.

Referințe bibliografice:

1. Legea nr. 218, din 19-10-2012 privind modul de aplicare a forței fizice, a mijloacelor speciale și a armelor de foc, publicat: 14-12-2012 în Monitorul Oficial Nr. 254-262 art. 836.
2. Pîntea Iu., Mînzarari D., Zghibața, P. ș.a. Legislația Republicii Moldova cu privire la Sectorul de Securitate și Apărare Națională. Chișinău, 2015. 544 p.

ROLUL FITNESSULUI ÎN FORMAREA UNUI STIL SĂNĂTOS DE VIAȚĂ AL EDUCATORULUI DE GRĂDINIȚĂ

Suru Anastasia, masterandă

*Aftimiciuc Olga, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar,
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău*

Abstract. *To determine the role of fitness in the life of the kindergarten educator and the impact of fitness training on the formation of a healthy lifestyle, a sociological survey was conducted. Following the survey, it was revealed that fitness plays an important role in the life of the modern kindergarten educator. Fitness training has a strong enough impact on shaping your active and healthy lifestyle.*

Keywords: *kindergarten educator, healthy lifestyle, fitness.*

Introducere. În prezent O problemă actuală a societății moderne este formarea unui stil de viață sănătos al oamenilor, care este nu numai baza bunăstării umane, ci și calea spre îmbunătățirea națiunii.

Un stil de viață sănătos este armonia corpului și se poate realiza prin armonie în viață. Constă într-un echilibru între activitatea de muncă și odihnă, alimentația adecvată, activitatea fizică, evitarea obiceiurilor proaste, igiena personală, întărire, relații bune cu cei dragi și bucuriile vieții [2].

În instituțiile preșcolare se desfășoară diverse activități cu copiii, în care cadrele didactice formează percepțiile copiilor despre un stil de viață sănătos, dar fără a vedea exemplul adulților, modul corect de gândire nu este fixat la copii, iar abilitatea de a rezista obiceiurilor proaste nu poate fi dezvoltată.

Pentru a influența activ poziția copilului în raport cu propria sănătate, cadrele ce activează în instituțiilor preșcolare trebuie să promoveze ei înșiși un stil de viață sănătos [1].

În ultimii ani, fitnessul a devenit din ce în ce mai popular și ocupă o poziție puternică în societate, iar acest lucru este justificat de faptul că el stă la baza stării de bine și a unui stil de viață sănătos.

Această poziție a determinat ipoteza cercetării despre aceea, că un chestionar special conceput și un studiu sociologic ar permite să se stabilească locul și importanța fitnessului, precum și influența acestuia asupra formării unui stil de viață sănătos pentru un educator de grădiniță, fapt ce ar contribui la realizarea și menținerea unui anumit nivel al calităților sale fizice și personale.

Obiectivele cercetării:

1. Studiarea problemelor formării unui stil de viață sănătos al omului în sistemul orelor de fitness, precum și adaptarea psihosocială a unui educator de grădiniță în societatea modernă.
2. Elaborarea unui chestionar și efectuarea unui studiu sociologic pe tema de cercetare.
3. Determinarea factorilor care contribuie la formarea unui stil de viață sănătos al unui educator de grădiniță în sistemul orelor de fitness.

Pentru a atinge obiectivele declarate, au fost folosite următoarele **metode de cercetare**: analiza teoretică și generalizarea datelor din literatura de specialitate, științifică și metodologică; analiza procesului de îmbunătățire a sănătății și a procesului de antrenament în sistemul orelor de fitness; observațiile pedagogice; sondajul sociologic; metoda de prelucrare matematică și interpretare a datelor statistice.

Rezultatele cercetării. Cercetarea a fost realizată în cadrul grădiniței „Mugurel 98”, mun.

Chișinău. Pentru determinarea rolului fitnessului în viața educatorului de grădiniță și a impactului antrenamentului de fitness asupra formării unui stil de viață sănătos a fost realizat sondajul sociologic, în cadrul căruia au fost intervievați 47 respondenți: educatori din grădinițele „Mugurel 98”, nr. 44 și nr. 127, care frecventează cluburile de fitness. Toți respondenții pot fi diferențiați astfel: categoria 1 – 23-35 de ani; categoria 2 – 36 de ani și mai mare (Figura 1).

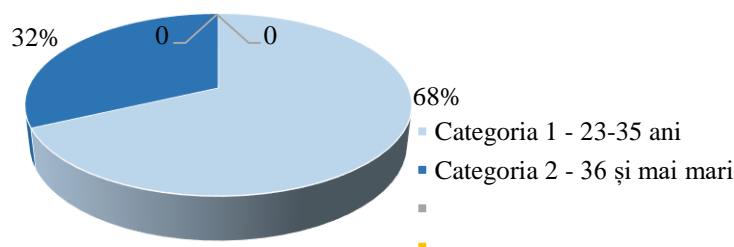


Fig. 1. Distribuirea respondenților pe grupe de vârstă

Chestionarul a inclus 24 de întrebări, care au fost împărțite în 4 grupe: date generale ale respondenților; stilul de viață; conceptul de „fitness”; locul fitnessului în viața respondenților.

La prima categorie de educatori intervievați, componentele unui stil de viață sănătos sunt activitatea fizică regulată și alimentația rațională. În același timp, 50% dintre educatorii intervievați au declarat că le place odihna activă (călătorii, picnicuri în aer liber, jocuri sportive cu prietenii: badminton, volei etc.). Acest lucru sugerează că se află în perioada „apogeului vieții”, ceea ce înseamnă că au în mod constant un stil de viață mobil și activ (Figura 2)

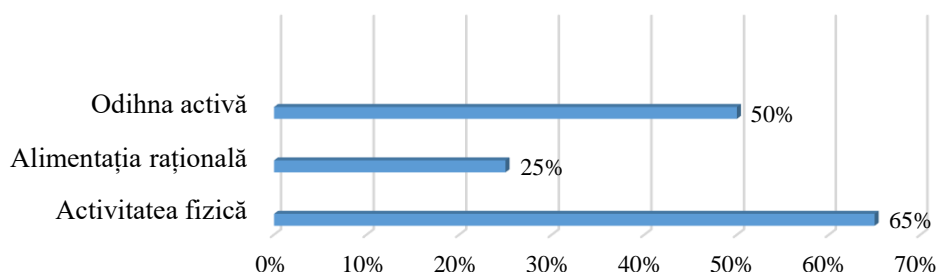


Fig. 2. Componentele modului de viață sănătos al respondenților din categoria 1 de vârstă

În cea de-a doua categorie de respondenți, cu vârsta de 36 de ani și mai mare, 49% au un stil de viață activ. Aceștia au inclus în componența unui stil de viață sănătos: activitatea fizică regulată, emoțiile pozitive și buna dispoziție, respingerea obiceiurilor proaste. 45% dintre ei preferă odihna activă (Figura 3).

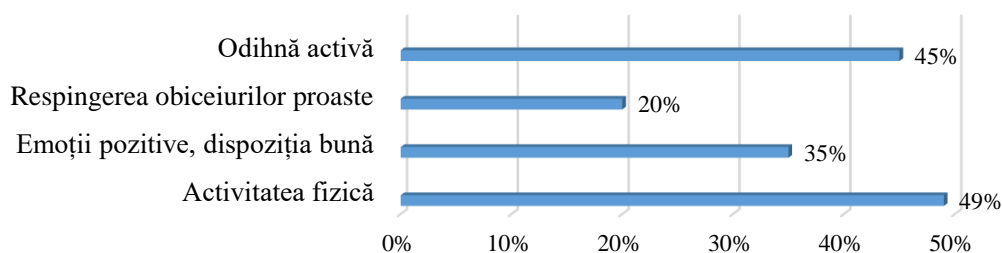


Fig. 3. Componentele modului de viață sănătos al respondenților din categoria a 2-a de vârstă

În baza analizei chestionarelor, majoritatea respondenților din ambele categorii cunosc esența conceptului de „fitness” (Figura 4) și doar 24% de educatori din categoria 1 asociază acest concept cu un complex de exerciții de îmbunătățire a sănătății, în timp ce alții asociază acest concept cu un corp frumos, dezvoltat armonios. În același timp, în cazul respondenților din categoria a 2-a, la această întrebare opiniile s-au împărțit aproape la fel: 57% și, respectiv, 49%. Pe baza rezultatelor respondenților, observăm că un număr mai mare de tineri educatori (74%) îl reprezintă cei angajați sistematic în activități de fitness, în timp ce colegii lor mai în vârstă (51%) își permit activități nesistematice. Acest fapt se datorează, probabil, fie împrejurărilor familiale, fie activităților profesionale. Acest lucru este confirmat de răspunsurile la întrebarea despre reducerea stresului ca urmare a practicării fitnessului, la care au fost date mai multe răspunsuri (59%) de subiecții din categoria a 2-a, în contrast cu răspunsurile respondenților din categoria 1 (35%). În același timp, respondenții din categoria 1 se simt mai bine după ce au făcut fitness (37%), spre deosebire de educatorii mai în vârstă (5%).

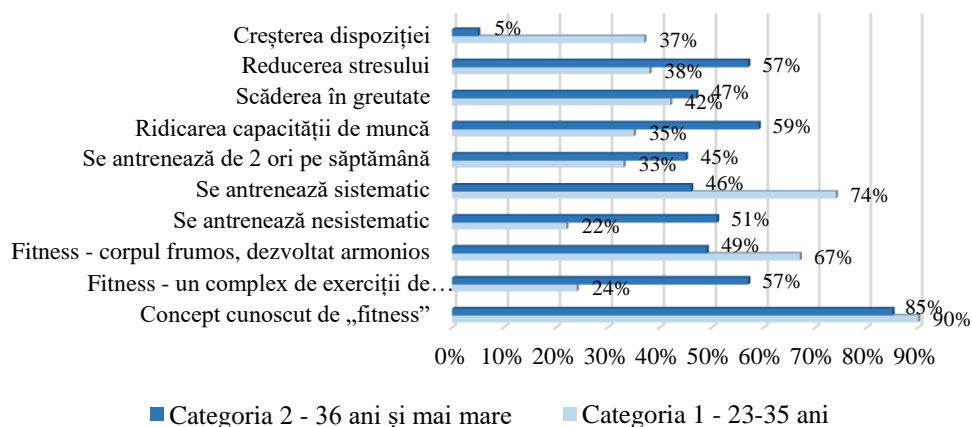


Fig. 4. Actualitatea fitnessului pentru educatori

Pentru 64% dintre tinerii educatori, fitnessul este o parte integrantă și importantă a vieții (Figura 5) spre deosebire de cea de-a 2-a categorie de respondenți (46%). În același timp, principalele motive ale practicării fitnessului pentru ambele grupe de respondenți țin de menținerea unei forme fizice bune și de pierderea în greutate. În plus, un procent mai mare de respondenți din categoria 1 a identificat drept motive principale atât comunicarea cu alți

practicieni (63%), cât și cunoașterea persoanelor de sex opus (67%). Acest lucru poate fi argumentat de vârsta tânără a educatorilor. În același timp, această categorie de respondenți (65%) preferă un antrenor de sex masculin, în timp ce educatorilor mai în vârstă (78%) nu le pasă cine îi antrenează –bărbat sau femeie.

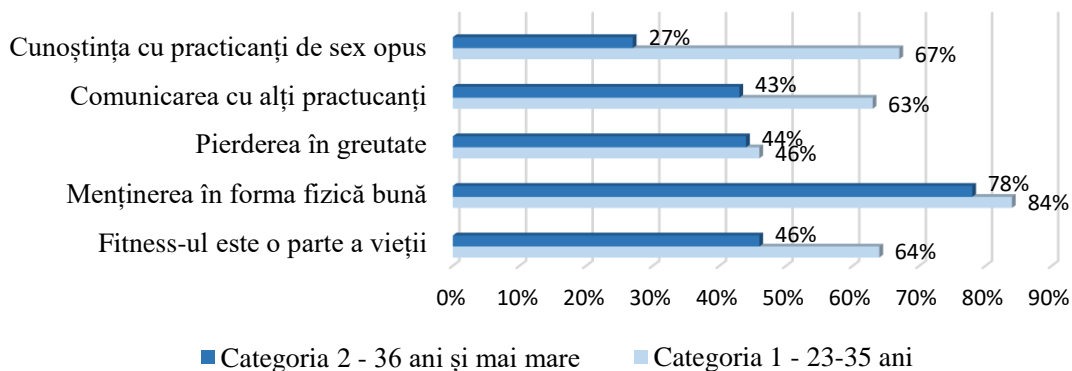


Fig. 6. Însemnătatea fitnessului pentru educatori

Pe baza răspunsurilor la un grup de întrebări legate de conceptul de „fitness”, putem concluziona că atât respondenții din categoria a I-a, cât și cei din categoria a II-a, au auzit, cunosc și interpretează corect sensul conceptului de „fitness”. Respondenții constată o îmbunătățire a sănătății și a stării lor generale prin cursurile de fitness. După ce au început să frecventeze cursurile de fitness, respondenții constată o creștere a capacității de muncă, o scădere în greutate, o creștere a forței și a energiei. Pentru ei fitness-ul este necesar pentru a atinge obiective de bază, precum: menținerea unei forme fizice bune, scăparea de excesul de greutate și întâlnirea cu oameni interesanți.

În grupul de întrebări legate de locul fitnessului în viața unui educator modern de grădiniță, prima categorie de respondenți consideră că educatorul are nevoie de fitness pentru a se menține în formă (46%), pentru a fi sănătos (43%). În același timp, conform opiniei a 34% dintre respondenți, este la modă să se practice fitnessul.

75% dintre respondenți se consideră educatori de succes. Pentru 76% dintre respondenți afirmația: „Activitatea fizică este frumusețe” este cea mai relevantă. Totodată, 54% dintre educatori consideră formula: „Fitness – Succes – Frumusețe – Sănătate” ca fiind mai acceptabilă pentru ei înșiși.

A doua categorie de respondenți susține că fitnessul este necesar pentru un educator modern pentru a avea încredere în sine (67%). În plus, pentru 45% dintre respondenții cu vârsta peste 36 de ani, fitnessul face parte din imaginea omului modern, iar 37% dintre respondenți cred că fitnessul este la modă astăzi. 40% dintre respondenți se poziționează ca un educator înstărit, iar 25% nu au atins încă bunăstarea. Pentru 65% dintre respondenți, afirmația: „Activitatea fizică este sănătate” este cea mai relevantă. 60% dintre respondenți consideră cea mai potrivită formulă pentru ei înșiși: „Fitness – Sănătate – Frumusețe – Succes”.

Rezumând analiza răspunsurilor educatorilor la întrebările legate de locul fitnessului în viața unui educator modern putem trage următoarele concluzii: o femeie are nevoie de fitness pentru a fi în formă și, în același timp, sănătoasă, pentru a fi mai încrezătoare, și, de asemenea, pentru că este la modă și ar trebui să facă parte din imaginea ei în societatea de astăzi. Majoritatea respondenților cu vârste cuprinse între 23-35 de ani se consideră a fi înstăriți, în timp ce printre respondenții mai în vârstă există o anumită parte, în opinia lor, care nu au atins bunăstarea. În prima categorie de respondenți, activitatea fizică este asociată cu frumusețea, în timp ce în a 2-a, activitatea fizică este asociată cu sănătatea. Din punctul de vedere al importanței, pentru respondenții în vârstă de 23-35, de ani după fitness urmează succesul, frumusețea și sănătatea. Pentru educatorii mai în vârstă, dimpotrivă, după fitness vine sănătatea, frumusețea și, nu în ultimul rând, succesul. După cum puteți vedea, respondenții mai în vârstă înțeleg bine importanța fitnessului pentru o persoană și definesc sănătatea în primul rând pentru ei înșiși. Tinerii educatori, pe de altă parte, probabil că încă nu s-au confruntat cu consecințele unui stil de viață nesănătos. Experiența lor de viață în viitor le va spune ce este important în viață.

Astfel, se pot identifica următorii factori care contribuie la formarea unei imagini sănătoase a unui educator într-un mediu modern, desfășurându-se în sistemul orelor de fitness și reunite în trei grupe de nevoi individuale: *nevoia de stimă de sine, autodezvoltarea și autoafirmarea*.

Concluzii. Rezumând cele de mai sus, putem constata că: fitnessul joacă un rol important în viața educatorului modern de grădiniță. Antrenamentul de fitness are un impact suficient de puternic asupra formării stilului său de viață activ și sănătos.

Referințe bibliografice:

1. Кобелева Т. И., Фесюк Г. И. Проблема здорового образа жизни педагогов дошкольного образовательного учреждения и влияние его на здоровье детей. В: Педагогика: традиции и инновации: матер. III Междунар. науч. конф. Челябинск, 2013, с. 55-57.
2. Назарова Е. Н. Основы здорового образа жизни: Учебник. Москва: Academia, 2019. 536 с.

DEZVOLTAREA REZISTENȚEI LA ELEVII DIN CICLUL GIMNAZIAL (FETE 14-15 ANI) ÎN CADRUL SECȚIEI DE ATLETISM

Mirza Valentina, masterandă

*Mruț Ivan, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar,
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău*

Abstract. *In this research, the investigation was carried out, during which an attempt was made to plan the methods and means, tests and exercises used for the physical and functional training of runners aged 14-15 years at middle distances within the athletics section in gymnasium.*

Keywords: *athletics section, endurance, middle distances, sports training, physical and function training.*

Actualitatea. Problema îmbunătățirii rezistenței la vârsta copilăriei este una dintre cele mai importante în educația fizică și în pregătirea fizică. Dezvoltarea rezistenței în scopuri sportive ar trebui să contribuie la fortificarea stării de sănătate a generației tinere, ceea ce este deosebit de important în legătură cu hipokinezia existentă la copiii de vârsta școlară [3, 6, 8].

Este bine cunoscut faptul că atingerea performanței atletice, în majoritatea probelor, în special în cele ce implică activitatea motorie ciclică de lungă durată, este imposibilă fără un nivel înalt de dezvoltare a rezistenței [1, 3, 4]. În prezent, rezultatele sportive ridicate în alergarea de rezistență au devenit accesibile pentru fetele de 15-17 ani și băieții de 18-19 ani, iar acest lucru, printr-o organizare eficientă a procesului de pregătire, nu va duce la forțarea pregătirii, la încetinirea creșterii rezultatelor și la abandonarea sportului [5, 9].

Alergarea reprezintă cea mai bună modalitate de a îmbina plăcerea cu promovarea unui mod de viață sănătos. Odată cu progresul civilizației, nevoia oamenilor de a alerga pentru supraviețuire a fost diminuată de dezvoltarea unor aptitudini noi, astfel încât o persoană obișnuită poate acum să petreacă timpul liber într-un mod, pe care majoritatea strămoșilor noștri l-ar fi considerat extrem de nefolositor și chiar fatal. Pentru sportul actual este caracteristică o creștere rapidă a recordurilor, o intensificare vădită a efortului în cadrul antrenamentelor, al competițiilor, o concurență mare între competitori. Pentru a obține rezultate sportive înalte sunt necesari peste 10 ani de practicare intensivă, respectând continuitatea antrenamentelor [2, 6, 7, 9]. Este oportun ca practicarea efortului să înceapă la o vârstă mică, în toate activitățile să fie exprimate prin jocuri și exerciții simple, care vor servi ca bază, iar mai apoi să fie inclus efortul cu intensitate mai mare.

Scopul cercetării constă în evaluarea eficienței metodelor pentru dezvoltarea rezistenței în cadrul secției de atletism în școală pentru perfecționarea sistemului de pregătire a tinerelor de 14-15 ani, care practică alergările de semifond.

Ipoteza. S-a presupus că identificarea celor mai eficiente mijloace de pregătire fizică

(dezvoltare a rezistenței) și aplicarea lor argumentată științific, la diferite etape ale ciclului anual de pregătire, vor influența simțitor nivelul și dinamica indicilor pregătirii sportive la adolescențele de 14-15 ani.

Pentru atingerea scopului cercetării s-au rezolvat **următoarele sarcini:**

1. Determinarea dinamicii dezvoltării calităților motrice la alergătoarele pe distanțele de semifond la diferite etape de pregătire sportivă.
2. Analiza experienței celor mai experimentați antrenori din Republica Moldova, specializați în pregătirea alergătoarelor de semifond.
3. Determinarea volumului optim și a intensității efortului pentru tinerele alergătoare de semifond la diferite etape de pregătire sportivă.
4. Determinarea informativității testelor de control pentru evaluarea nivelului rezistenței generale și specifice, la diferite etape ale antrenamentului sportiv.

Obiectul cercetării îl reprezintă structura antrenamentelor în cadrul secțiilor de atletism, volumul eforturilor de antrenament în cadrul lecțiilor de diferite orientări predominante, pe parcursul anului școlar.

Subiectul cercetării constă în distribuirea mijloacelor cu caracter de rezistență pe parcursul anului școlar, în cadrul secției de atletism, la elevii de vârstă gimnazială (14-15 ani).

Metodele cercetării. Pentru realizarea sarcinilor formulate s-au desfășurat cercetări complexe cu aplicarea următoarelor metode:

1. Studiarea și analiza literaturii de specialitate;
2. Analiza experienței practicii sportive avansate;
3. Analiza dinamicii rezultatelor sportive și a indicilor pregătirii fizice a tinerelor alergătoare pe distanțele de semifond la diferite etape de antrenament sportiv;
4. Observațiile pedagogice;
5. Experimentul pedagogic;
6. Metoda matematico-statistică de prelucrare a datelor înregistrate.

Organizarea cercetării. Prezenta lucrare a fost realizată pe parcursul a doi ani.

La prima etapă (februarie - martie 2020), s-a realizat analiza literaturii de specialitate, cercetarea experienței celor mai renumiți antrenori ce lucrează cu tinerele sportive.

La etapa a doua, (aprilie – mai 2020) s-a desfășurat lucrul asupra determinării gradului de influență a celor mai informative teste de control asupra nivelului dezvoltării rezistenței generale și specifice. Determinarea nivelului dezvoltării și pregătirii fizice a alergătoarelor tinere pe distanțele de semifond, la diferite etape de antrenament și corespunderea lor cu caracteristicile-model.

La etapa a treia (septembrie - decembrie 2021) s-a organizat și desfășurat experimentul pedagogic, la care au luat parte 24 fete de 14-15 ani (fiecare grupă de vârstă s-a divizat în doua subgrupe: de control și experimentală, în fiecare câte 10 subiecți).

Experimentul a avut loc la Instituția Publică Liceul Teoretic „Gaudeamus” din orașul Chișinău.

Experimentul pedagogic a inclus diferite perioade și etape ale ciclului anual de pregătire sportivă a alergătoarelor junioare.

Grupele experimentale și de control s-au pregătit conform diferitelor planuri de instruire și antrenament. Grupa de control – conform planului prevăzut de programa școlii sportive pentru copii și tineret, iar grupa experimentală – conform unui plan special pregătit de noi (Tabelul 1).

Tabelul 1. Planul de antrenament al grupelor experimentală și de control în perioadele pregătitoare și competițională (14 - 15 ani)

Mijloacele	Grupa de control		Grupa experiment.	
	p.p	p.c	p.p	p.c
PFG				
1. Cros (km)	75	60	100	80
2. Alergare lentă aerobă (km)	30	30	36	32
3. EDFG (ore)	7	7	7	7,5
4. Exerciții de detentă (km)	3,5	3	3,5	3
5. Exerciții de forță (t)	4,8	-	6	-
6. Jocuri mobile și sportive (ore)	4	4	4	4
PFS				
Alergare (km)				
1. Pe segmente:				
a) alergare repetată	12	12	16	16
b) alergare tempo variat	7	8	10	11
c) alergare de intervale	4	4,5	4	4,5
2. Alergare tempo și de cros (km)	30	30	24	28
3. Exerciții speciale de alergare	4,8	4,8	4,8	4,8

Pentru determinarea influenței mijloacelor folosite și a metodelor de antrenament, s-a efectuat testarea prealabilă și repetată a elevilor cu determinarea nivelului dezvoltării și pregătirii fizice (generală și specifică, câte 17 teste, Tabelul 2).

Tabelul 2. Indicii dezvoltării fizice și pregătirii fizice și funcționale a alergătoarelor de semifond cu diferit nivel de calificare

Teste	C. III jun.	C. II un.	C. I jun.	C. I seniori
1. Talia (m)	160,6	164,0	165,4	167,5
2. Greutatea (kg)	50,4	52,3	53,9	56,0
3. Volumul vital al plămânilor (VVP)	3,2	3,3	3,4	3,5
4. PWC ₁₇₀ (kgm/min)	654,0	690,2	748,5	858,0

5. PWC ₁₇₀ (kgm/min/kg)	13,8	14,0	15,0	16,5
6. CMO ₂ (l/min.)	2,51	2,58	2,71	2,96
7. CMO ₂ (ml/kg)	52,9	52,33	52,4	56,9
8. Săritura în lungime de pe loc (cm)	140	150	160	165
9. Triplusalt de pe loc (cm)	520	575	600	620
10. Zece sărituri alternative de pe loc (cm)	16,56	17,13	18,03	19,16
11. Alergare 30 m din lansat (sec)	4,91	4,83	4,77	4,65
12. V maximă (m/sec)	7,67	7,83	9,95	10,33
13. V 60% din max (m/sec)	5,20	5,29	6,00	6,15
14. S (V=60 % din max) (m)	1351	1390	1450	1560
15. Viteza (V) competițională (m/sec)	7,74	7,96	8,19	8,41
16. Alergare 800 m (sec.)	162,0	156,0	150,0	135,0
17. Alergare 1500 m (sec.)	316,0	307,0	287,0	277,0

Indicele integral al nivelului pregătirii sportive este reprezentat de performanța competițională, care se bazează pe toate compartimentele pregătirii. Alcătuirea corectă a procesului multianual de antrenament va conduce, incontestabil, la creșterea progresivă a performanțelor, însă dinamica va fi diferită. Pentru compararea indicilor nivelului de pregătire fizică a alergătoarelor de semifond, au fost examinate sportive cu diferit nivel de calificare - cat. III-I tineret și III maturi (Tabelul 1).

Analiza indicilor obținuți în timpul cercetării a arătat că la junioare indicii ce caracterizează capacitatea de muncă (randamentul) fizică (PWC₁₇₀) (absoluți și relativi) se schimbă direct proporțional creșterii nivelului de calificare sportivă (de la 524 kgm/min la junioarele de cat. III tineret până la 722 kgm/min la sportivele de cat. III maturi), valorile relative ale acestor indici fiind de 13,8 și respectiv 16,5 kgm/min/kg. Cerința de oxigen la tinerele de cat. III este de 2,511, iar la sportivele de cat. III maturi – 2,961, valorile relative fiind de 52,9 ml/min/kg și, respectiv, 56,9 ml/min/kg. Viteza maximă de deplasare a alergătoarelor de cat. III tineret este de 7,67 m/sec, iar a celor de cat. III maturi – de 8,33 m/sec. Distanța parcursă în alergarea cu viteza de 60% din cea maximală de tinerele de cat. III este de 1551 m, iar în cazul tinerelor de cat. a III-a maturi – de 2400. Distanța de 800 m sportivele de cat. a III-a tineret o parcurg în 2.42,0 sec, iar cele de cat. III maturi - în 2.15,0 sec. În ceea ce privește alergarea de 1500 m, sportivele de cat. a III-a tineret o parcurgeau în 6.20,0 sec și cele de cat. a III-a maturi – în 5.37,0 sec.

Analiza comparativă a nivelului pregătirii fizice a sportivelor din grupa experimentală și de control și a indicilor sportivelor de performanță a dat posibilitatea de a stabili caracteristicile indicilor în alergarea de 400 m la sportivele de 14 ani, grupa sportivelor cu categoria a III-a tineret și la participantele grupei experimentale fără categorie. Indicii

medii în alergarea de 1500 m la subiecții grupei de control corespunde categoriei a II-a tineret, iar la subiecții grupei experimentale – categoriei a III-a maturi. Rezultatele testării pregătirii fizice generale demonstrează că, în alergarea la 30 m din lansat subiecții ambelor grupe au obținut rezultate similare celor ale tinerelor de categoria a III-a tineret. La indicii săriturii în lungime de pe loc, subiecții grupei experimentale și de control puțin îi depășesc pe cei ce dețin categoria a II-a tineret (tinerele cu categoria – 170 cm, grupa de control – 142 și grupa experimentală – 150 cm). La alergarea cu viteza de 60% din cea maximă, rezultatele subiecților grupelor de control și experimentală depășesc indicii participanților de categoria III-a tineret (diferența este de 50 m). La sportivele de 17 ani, indicii testării prealabile ai nivelului pregătirii generale și speciale demonstrează că rezultatele săriturii în lungime de pe loc puțin le depășesc pe cele ale subiecților de categoria a II-a tineret (diferența este de 5 cm sau 2,4 %).

Conform rezultatelor alergării de viteză 30 m din lansat, subiecții grupelor experimentală și de control și cei cu categoria a II-a tineret, practic nu se deosebesc. În ceea ce privește rezultatele alergării cu viteza de 60% din cea maximă, subiecții grupei de control și a celei experimentale cedează mult tinerelor de categoria a II-a (diferența 52,5 m – 3,1%). Rezultatele demonstrate la alergarea de 800 m de grupa experimentală corespund indicilor categoriei a II-a, iar în cazul subiecților grupei de control – celor din categoria I, conform CSURM. Rezultatele alergării pe distanța de 1500 m, la sportivele grupei de control, au fost superioare celor specifice categoriei a II-a cu 10 sec (3,3%), iar la sportivele grupei experimentale rezultatul depășește indicii caracteristici categoriei a II-a numai cu 3 sec (0,9%).

Rezultatele obținute în urma experimentului demonstrează că la subiecții grupelor experimentală și de control a avut loc o creștere a tuturor parametrilor, însă dinamica creșterii indicilor grupei experimentale o depășește pe cea a grupei de control conform indicilor principali.

În grupa de vârstă de 14-15 ani (Tabelele 3 și 4), la alergarea pe distanța de 800 m, creșterea rezultatului grupei experimentale este de 5,1 sec (7,3%), iar în grupa de control - numai de 7,0 sec (4,7%). La alergarea de 1500 m, în grupa experimentală creșterea este de 14 sec (3,9%), iar în cea de control - de 8,0 sec (1,1%). La indicii ce caracterizează randamentul fizic al organismului (PWC_{170}) s-a depistat următoarea creștere: în grupa experimentală – 0,5 kgm/min (3,6%), în grupa de control – 0,4 kgm/min (2,0%). Indicii CMO la sportivele grupei de control îi depășesc puțin pe cei ai atletelor din grupa experimentală, aproximativ cu 0,2 ml/kg (5%).

Aceste rezultate demonstrează că în ambele grupe au avut loc schimbări statistice ne semnificative, însă conform indicilor absoluți ai CMO, au avut loc schimbări veridice ($P < 0,05$).

Tabelul 3. Rezultatele testării grupei de control (14-15 ani, n=12, inițial-final)

Teste de control	Inițial		Final		Δ	P
	X	m	X	m		
1. Talia (cm)	162,0	0,75	164	0,69	2	> 0,05
2. Greutatea (kg)	54,0	0,37	52	0,41	2	> 0,05
P F						
3. Volumul vital al plămânilor (VVP) (l)	3,9	0,06	3,9	0,12	0,0	> 0,05
4. Volumul vital al plămânilor (VVP) (ml/kg)	70,2	1,01	74,0	1,01	3,8	< 0,05
5. PWC ₁₇₀ (kgm/min)	695	4,11	700	3,48	5	< 0,05
6. PWC ₁₇₀ /kg (kgm/min/kg)	13,9	0,09	14,0	0,06	0,1	< 0,05
7. CMO ₂ (l)	1,50	0,04	1,61	0,03	0,11	> 0,05
PFG						
8. Alergare 60 m (sec)	8,9	0,06	8,5	0,06	0,4	< 0,05
9. Săritura în lungime de pe loc (cm)	150	1,8	154	1,7	0,4	> 0,05
10. Triplusalt de pe loc (cm)	659	3,44	610	3,48	49,0	< 0,05
11. Zece sărituri alternative de pe loc (cm)	1920	13,9	1700	13,6	220,0	> 0,05
12. Săritura pe verticală (cm)	35	0,98	34	0,63	1	> 0,05
13. Alergare 1000 m (sec.)	192,0	2,4	205,0	2,31	0.13.0	< 0,05
PFS						
14. Alergare 30 m din lansat (sec)	4,5	0,06	4,5	0,06	0,0	> 0,05
15. V maximă (m/sec)	8,3	0,03	8,5	0,03	0,2	< 0,05
16. V 60 % din max (m/sec)	5,02	0,03	5,06	0,03	0,04	< 0,05
17. S (V=60 % din max) (m)	1230	14,2	1350	13,9	120	< 0,05
Probe de alergare						
18. Alergare 800 m (sec)	154,0	0,18	152,1	0,15	1,9	> 0,05
19. Alergare 1500 m (sec)	310,1	3,32	307,0	2,94	2,9	> 0,05

Tabelul 4. Rezultatele testării grupei experimentale (14-15 ani, n=12, inițial-final)

Teste de control	Inițial		Final		Δ	P
	X	m	X	m		
1. Talia (cm)	165	0,72	167	0,69	2	> 0,05
2. Greutatea (kg)	55	0,41	57	0,37	2	> 0,05
PF						
3 VVP (l)	4,0	0,06	4,2	0,06	0,2	< 0,05
4. VVP (ml/kg)	70	1,04	81,3	1,01	11,3	> 0,05

5. PWC ₁₇₀ (kgm/min)	728	3,79	763	3,48	35	< 0,05
6. PWC ₁₇₀ /kg (kgm/min/kg)	14,0	0,09	14,4	0,06	0,4	< 0,05
7. CMO ₂ (l)	2,92	0,03	2,71	0,04	0,21	> 0,05
PFG						
8. Alergare 60 m (sec)	8,7	0,03	8,7	0,06	0,0	< 0,05
9. Alergare 1000 m (sec)	3.10,0	2,37	3,03,0	2,37	0,07	< 0,05
10. Săritura în lungime de pe loc (cm)	148	1,77	162	1,67	14	> 0,05
11. Triplusalt de pe loc (cm)	587	3,13	636	3,22	49	> 0,05
12. 10 sărituri alternative de pe loc (cm)	1850	13,6	1930	12,9	8	> 0,05
13. Săritura pe verticală (cm)	37	0,94	39	0,88	2	> 0,05
PFS						
14. Alergare 30 m din lansat (sec)	4,4	0,06	4,2	0,06	0,2	> 0,05
15. V maximă (m/sec)	8,2	0,03	7,5	0,06	0,7	< 0,05
16. V 60% din max (m/sec)	5,00	0,03	5,1	0,03	0,1	< 0,05
17. S (V=60% din max) (m)	1210	13,9	1425	13,6	215	< 0,05
Probe de alergare						
18. Alergare 800 m (sec)	156,2	1,58	151,1	1,26	4,9	< 0,05
19. Alergare 1500 m (sec)	314,0	3,54	303,1	2,81	10,9	< 0,05

Indicii la alergarea cu viteza de 60% din cea maximă în grupa de control au crescut cu 150 m (8,6%), iar în grupa experimentală – cu 200 m (12,4 %). Indicii la alergarea de 1000 m în grupa experimentală s-au majorat cu 9 sec (4,5%), iar în grupa de control – numai cu 3,0 sec (1,5%), ceea ce demonstrează că numai în grupa experimentală creșterea a fost semnificativă (Tabelele 4 și 5; Figura 1).

La subiectele de 14-15 ani, de asemenea, au avut loc schimbări la toți indicii, însă gradul de creștere în grupa experimentală și de control nu este același. De exemplu, la alergarea de 1000 m, creșterea, în grupa de control, este de 3,0 sec (0,5%), iar în grupa experimentală – de 8,0 sec (4,9%). La alergarea cu viteza de 60% din cea maximă, în ambele grupe, a avut loc o creștere semnificativă: în grupa de control creșterea a fost de 155 m (9,5%), iar în cea experimentală – de 200 m (12,3%). Indicii randamentului fizic au crescut uniform în ambele grupe cu 0,4 kgm/min/kg. Indicii CMO/kg, înregistrați în grupa experimentală, i-au depășit cu mult pe cei ai subiecților din grupa de control. În grupa experimentală, creșterea a fost de 0,4 ml/kg (0,7%), iar în cea de control – de 0,3 ml/kg (0,5%). Rezultatele alergării de 800 m în grupa de control s-au majorat cu 2,0 sec (1,5%), iar în grupa experimentală - cu 6,7 sec (4,6%). În grupa de control, la alergarea de 1500 m s-a depistat o creștere a rezultatelor cu 3,0 sec (1,03%), iar în grupa experimentală - cu 11,0 sec (4,7%).

Tabelul 5. Analiza comparativă a rezultatelor grupei experimentale și de control (indici finali, 14-15 ani).

Teste de control	Grupa de control		Grupa experiment		Δ	P
	X	m	X	m		
1. Talia (cm)	166,0	0,69	167	0,69	1	> 0,05
2. Greutatea (kg)	56	0,34	57	0,37	1	> 0,05
PF						
3. Volumul vital al plămânilor (VVP) (l)	4,12	0,09	4,2	0,06	0,1	> 0,05
4. Volumul vital al plămânilor (VVP) (ml/kg)	81,1	1,01	81,3	1,01	0,2	> 0,05
5. PWC ₁₇₀ (kgm/min)	729	3,79	763	3,48	34,0	> 0,05
6. PWC ₁₇₀ /kg (kgm/min/kg)	14,3	0,06	14,4	0,06	0,1	> 0,05
7. CMO ₂ (l)	1,67	0,03	1,71	0,04	0,34	> 0,05
8. CMO ₂ /kg (ml)	47,3	1,01	46,7	1,13	0,14	> 0,05
PFG						
9. Alergare 60 m (sec)	8,8	0,03	8,7	0,06	0,1	< 0,05
10. Alergare 1000 m (sec)	189,0	2,37	183	2,37	6,0	< 0,05
11. Săritura în lungime de pe loc (cm)	161	1,7	162	1,67	1,0	> 0,05
12. Triplusalt de pe loc (cm)	634	3,51	636	3,22	2,0	> 0,05
13. Zece sărituri alternative de pe loc (cm)	1925	13,2	1930	12,9	5,0	> 0,05
14. Săritură pe verticală (cm)	37,0	0,91	39,0	0,88	2,0	> 0,05
PFS						
15. 30 m din lansat (sec)	4,30	0,03	4,20	0,06	0,1	> 0,05
16. V maximă (m/sec)	6,97	0,03	7,15	0,06	0,18	< 0,05
17. V 60 % din max (m/sec)	5,05	0,03	5,1	0,03	0,05	> 0,05
18. S (V=60 % din max) (m)	1340	13,6	1425	13,6	85	< 0,05
Probe de alergare						
19. Alergare 800 m (sec.)	152,0	0,15	151	1,26	1,0	< 0,05
20. Alergare 1500 m (sec.)	307,1	2,94	303	2,81	4,1	< 0,05

Comparând indicii ce definesc (Figura 1) nivelul pregătirii fizice a subiecților, s-a constatat că grupa experimentală s-a apropiat de indicii pregătirii fizice ai sportivelor de categoria a III-a și I tineret (conform CSURM a RM), corespunzători vârstei de 14 și 15 ani.

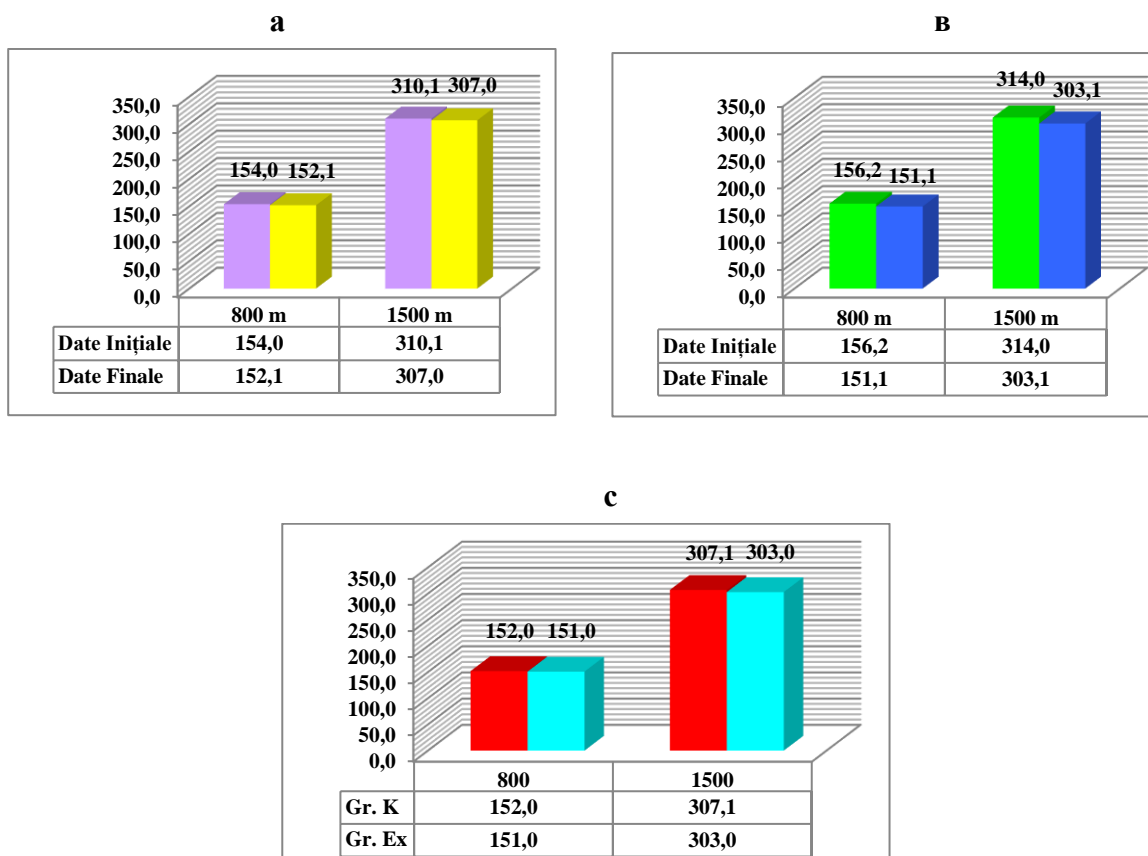


Fig. 1. Analiza comparativă a rezultatelor sportive (datele inițiale și finale) al alergătoarelor la distanțiale de semifond (vârsta de 14-15 ani): a - grupa de control, b - grupa experimentală și c – rezultatele grupelor de control și experimentală (date finale)

Concluzii.

1. Metodica avansată de pregătire a tinerelor alergătoare de semifond, în opinia noastră, este eficientă și contribuie la creșterea capacităților aerobe ale organismului sportivelor-atele, tineret (junioare II).

2. Într-o perioadă scurtă, la subiecții grupei experimentale s-au depistat progrese la indicii pregătirii fizice speciale (în grupa experimentală, la alergarea cu viteza de 60% din cea maximă creșterea este în medie de 3,8%; la indicii CMO_2 creșterea este de 0,12%; la indicii PWC_{170} creșterea este de 35 kgm/min; la alergarea de 800 m creșterea este de 4,6%, iar la alergarea de 1500 m - de 4,7%).

3. În baza rezultatelor obținute în urmă experimentului, se poate menționa că volumul efortului în zonele I și II, la alergătoarele de 12-15 ani, poate să fie de 110-120 km pe lună în perioada pregătitoare și de 90-100 km în perioada competițională. La tinerele de 15 ani aceste volume vor fi de 130-150 km în perioada pregătitoare și, respectiv, de 110-120 km - în cea competițională. Este oportun ca eforturile de alergare monotone să fie compensate cu ridicarea tonusului emoțional (alergarea pe teren variat, **modificând deseori traseul**).

Referințe bibliografice:

1. Ardelean T. Particularitățile dezvoltării calităților motrice. București: IEFS, 1991. 250 p.
2. Atanasiu C. L. Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori. București: Educația fizică și sport, 1988, p. 8-11.
3. Dotti A., Nicolini I. Mijloace și metode pentru antrenamentul sportiv (traducere din italiană). București: C.C.P.S., 1992, p. 182-231.
4. Dragnea A., Teodorescu Mate S. Teoria sportului. București: F.E.S.T., 2002. 610 p.
5. Farfel V. S. Particularitățile fiziologice ale eforturilor de diferite intensități. Cercetări asupra fiziologiei rezistenței, vol. 7, nr. 3. În: Lucrările Institutului central de cercetări științifice pentru cultură fizică, Leningrad-Moscova, 1949, p. 237-258.
6. Ozolin N. G. Metodica antrenamentului sportiv. București: Stadion, 1972. 263 p.
7. Баранов В. Н. Исследование объема специальных средств в тренировке бегунов на средние дистанции: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1969. 24 с.
8. Вакуров С. А. Бег на средние дистанции. Москва: Физкультура и спорт, 1971. 168 с.
9. Травин Ю. Г. Выносливость и ее развитие у юных бегунов. В.: Тр. учен. ГЦОЛИФКа. 75 лет: Ежегодник. Москва, 1993, с. 206-213.

DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE DE BAZA LA ELEVII CLASELOR GIMNAZIALE CU PROFIL SPORTIV ÎN CADRUL LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Tanasevici Andrian, student

Arsene Igor, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Abstract. *This article highlights the role and importance of the development of basic motor skills in high school students with a sports profile in physical education lessons, which can be considered as a substantial means in the concomitant development of basic motor skills.*

Our research aims to highlight the efficiency of using methodical rules and carefully selected drive systems, which applied in the physical education lesson are conducive to the development of motor skills.

Keywords: *motor skills, development, quality, students, high school, sports, lesson, education, physical.*

Actualitatea. Schimbările morfofuncționale care se produc în perioada preadolescenței sunt esențiale, exprimându-se prin intensificarea creșterii, în special a celei fizice, ce se caracterizează printr-un ritm superior celorlalte perioade ale dezvoltării ontogenetice. Întreg procesul de creștere poate lua diverse forme, dar, indiferent de acestea, el nu are loc proporțional și nici nu se produce concomitent la nivelul tuturor segmentelor corpului.

Modificările somatometrice constau în faptul că se dezvoltă mai întâi membrele superioare și inferioare și mai apoi toracele și bazinul. În ansamblu, creșterea medie în înălțime este de la 3-4 până la 6-7 cm anual. La vârsta de 11-12 ani, fetele depășesc puțin băieții, ele fiind mai înalte, dar între 13 și 14 ani această diferență dispare. Datorită creșterii intense a membrelor în raport cu trunchiul, această perioadă a fost denumită „vârsta dizgrației” sau „vârsta hainelor scurte”

Creșterea în înălțime este însoțită de cea a greutateii, iar procesul osificării este intens. Astfel, se dezvoltă partea facială a craniului, are loc definitivarea procesului de calciere a oaselor mâinii și se încheie creșterea danturii permanente. În același timp, se dezvoltă foarte mult musculatura spatelui, a centurii scapulare și a celei pelviene.

Junioratul completează prima etapă a vieții școlare a copilului. Aceasta este o vârstă foarte dificilă. Psihologii evidențiază vârsta de 7-10 ani ca vârstă școlară mică și 11-15 ani - ca vârstă adolescență. Astfel, vârsta de 10-11 ani este ca și cum într-un stat suspendat: copilul nu este încă un adolescent, dar nici școlar mic. Totul este agitat aici și, prin urmare, atât fetele, cât și băieții, devin parțial incontrollabili, acesta fiind un comportament tipic pentru

adolescenți, iar pe de altă parte - copiii de 10-11 ani sunt extrem de plastici, gata să se schimbe și să devină cooperanți.

Evenimentul-cheie al dezvoltării psihofizice la vârsta de 10-11 ani este pubertatea. Din acest punct de vedere elevii noștri din al patrulea an sunt, fără îndoială, adolescenți. Aceasta afectează foarte mult comportamentul lor - se manifestă rebeliunea, caracterul conflictual.

Copiii de această vârstă se caracterizează prin instabilitate emoțională extremă datorită fiziologiei - ratele de creștere și dezvoltarea diferitelor sisteme funcționale ale corpului sunt nepotrivite [1, 2].

Calitățile motrice sunt însușiri ale organismului concretizate în capacitatea de efectuare a acțiunilor de mișcare cu anumiți indici de viteză, forță, rezistență și îndemânare.

Acestea oferă individului posibilitatea executării diferitor acte motrice, legate atât de activitatea zilnică, cât și de cea sportivă. În procesul de învățământ, un loc important în cadrul preocupărilor profesorului de specialitate îl ocupă găsirea și utilizarea în pregătire a celor mai eficiente metode și mijloace, care să asigure dezvoltarea acestor calități.

În activitatea de dezvoltare a acestora (sistematic), profesorul de educație fizică trebuie să stabilească anumite priorități în educarea calităților motrice.

Se recomandă ca programarea dezvoltării lor să se facă cu pondere diferită în funcție de conținutul lecțiilor, materialele sportive existente, condițiile de anotimp, starea motrice a elevilor într-o anumită etapă.

Perfecționarea calităților motrice reprezintă unul dintre principalele obiective ale procesului de pregătire a elevilor, realizat concomitent cu formarea priceperilor și deprinderilor motrice.

Calitățile motrice au un caracter nativ, al cărui nivel de manifestare inițială depinde de fondul genetic ereditar. Dezvoltarea lor ulterioară, ca, de altfel, și formarea deprinderilor motrice, se realizează odată cu evoluția procesului de creștere și dezvoltare, ele fiind influențate de specificul activităților desfășurate, condițiile de viață, ereditatea, mediul geografic și climateric și activitățile desfășurate în mediul școlar.

În literatura de specialitate, precum și în terminologia specialiștilor se folosesc mai mulți termeni, precum: calități fizice, calități motrice, calități biomotrice, calități ale activității motrice, funcții motrice de bază etc.

În cadrul procesului instructiv-educativ, dezvoltarea calităților motrice trebuie să ocupe un loc prioritar, deoarece: calitățile motrice condiționează și determină în mare măsură formarea și, în special, consolidarea deprinderilor motrice; dezvoltarea calităților motrice favorizează creșterea capacității de efort a organismului; dezvoltarea calităților motrice se poate realiza și în condiții materiale simple; dezvoltarea calităților motrice se poate face și în cadrul activității independente a elevilor.

Obiectul cercetării este procesul de îmbunătățire a motricității generale a elevilor din clasele gimnaziale cu profil sportiv în cadrul lecției de educație fizică.

Subiectul cercetării este metodică aplicării ștafetelor în cadrul lecției de educație fizică a

elevilor din clasele gimnaziale cu profil sportiv.

Scopul cercetării. Pornind de la scopul educației fizice, acela de a contribui la întărirea sănătății și la formarea unui mod sănătos de viață, asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase a elevilor, precum și a însușirilor ce țin de rezolvarea problemelor pe care le pune viața în fața lor și a celor necesare performanțelor sportive, ne-am propus să introducem în lecția de educație fizică, indiferent de scopul ei, ștafetele ca mijloace de obținere a acestor deziderate.

Pentru fiecare calitate motrice sau formă de manifestare a acesteia trebuie să selecționăm, în raport cu vârsta și genul elevilor, numai acele metode, procedee și mijloace care s-au dovedit eficiente, optime în funcție de modelul pe care trebuie să-l realizăm, să modelăm mijloacele și căile prin și cu care vom acționa. Acest mod de activitate nu exclude necesitatea ca profesorul să cunoască o gamă cât mai variată de metode și mijloace proprii activității sale sau specifice altor domenii, pe care să încerce să le adapteze nevoilor sale practice.

În conformitate cu scopul cercetării, au fost identificate **obiectivele**, printre care cele mai importante au fost: experimentarea folosirii ștafetelor; componentele teoretico-metodice ale desfășurării procesului de educație fizică în învățământul gimnazial; dezvoltarea fizică și funcțională a copiilor de 10-14 ani;

Metodele de cercetare: metoda observației; metoda experimentală; metoda matematico-statistică; metoda reprezentării grafice.

Organizarea cercetării. Cercetarea s-a efectuat la Liceul - Internat Municipal cu Profil Sportiv din mun. Chișinău, timp de un an școlar, la clasele gimnaziale A și B mixte. Orele de educație fizică cu acești elevi s-au desfășurat conform orarului claselor, câte 2 ore săptămânal, atât în sala de sport, cât și pe terenul de sport din incinta liceului. Grupa experimentală a fost formată din clasele gimnaziale A mixte. Grupa martor a fost formată, la fel, din clasele gimnaziale B mixte. Clasele a V-a gimnaziale A, B sunt formate din 25 băieți și 4 fete fiecare.

Stabilirea și descrierea probelor de control

Concepțiile moderne de practicare a exercițiilor fizice au început să aibă o valoare din ce în ce mai mare, iar mijloacele pentru realizarea acestora au început să fie studiate și experimentate pe scară largă. Procesele de control puse în programa școlară pentru testarea capacității motrice sunt:

1. Probe din gimnastica acrobatică și sărituri

Aceste probe au fost aplicate sub formă de test inițial la începutul semestrului I și test final la sfârșitul semestrului al II - a.

Probele de control obligatorii pentru însușirea unor ramuri de sport:

1. Efectuarea unor linii acrobatice liber alese, cu aprecierea prin notă la finalul ciclului tematic al lecției;

2. Săritura cu sprijin pe aparat de gimnastică, cu apreciere prin notă la finalul ciclului de lecții;

Proba „elemente acrobatice izolate”

- se execută izolat elemente statice și dinamice prevăzute în programă;
- se apreciază corectitudinea execuției;
- aprecierea se face din nota maxima 10 (zece).

Combi-nații de elemente acrobatice

- se efectuează un exercițiu liber ales cuprinzând elemente acrobatice și de legătură prevăzute în programă;

- se apreciază calitatea execuției. numărul și dificultatea elementelor componente;
- aprecierea se face din nota maximă 10 (zece).

Săritura la un aparat de gimnastică (capra)

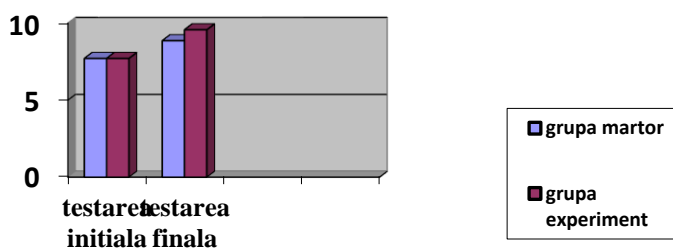
- se execută cu bătaie pe trambulina semielastice;
- locul de aterizare se amenajează cu saltele de gimnastică;
- se execută una din săriturile prevăzute în programa clasei respective;
- se apreciază corectitudinea execuției din nota maximă 10 (zece).

Tabelul 1. Analiza comparativă a combinației pe elemente în gimnastica aerobice, clasa a V - a (băieți)

Grupa	Teste inițiale			Teste finale			Diferența		
	X	S	CV	X	S	CV	X	S	CV
Martor	7,88	0,74	9,39%	8,75	0,77	8,80%	0,87	0,03	0,59%
Experiment	7,87	0,77	9,78%	9,50	0,64	6,73%	1,63	0,13	3,05%

Tabelul 2. Analiza comparativă a combinației pe elemente în gimnastica aerobice, clasa a V - a (fete)

Grupa	Teste inițiale			Teste finale			Diferența		
	X	S	Cv	X	S	Cv	X	S	Cv
Martor	7,71	0,83	10,76%	8,86	0,47	5,30%	1,15	0,36	5,46%
Experiment	7,71	0,93	12,06%	9,57	0,36	3,76%	1,86	0,57	8,30%

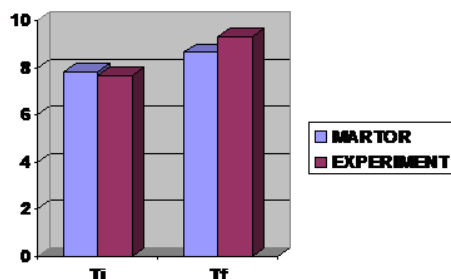


Tabelul 3. Analiza comparativă a rezultatelor la sărituri cu sprijin (capra), clasa a V-a (băieți)

Grupa	Teste inițiale			Teste finale			Diferența		
	X	S	Cv	X	S	Cv	X	S	Cv
Martor	7,75	0,57	7,35%	8,62	0,43	4,98%	0,87	0,14	2,37%
Experiment	7,62	0,91	11,94%	9,25	0,37	4,00%	1,63	0,54	7,94%

Tabelul 4. Analiza comparativă a rezultatelor la sărituri cu sprijin (capra), clasa a V-a (fete)

Grupa	Teste inițiale			Teste finale			Diferența		
	X	S	Cv	X	S	Cv	X	S	Cv
Martor	7,83	0,85	10,85%	9,66	0,68	7,85%	0,83	0,17	3,00%
Experiment	7,66	0,73	9,53%	9,33	0,51	5,46%	1,67	0,22	4,07%



Rezultatele obținute de grupa experimentală la testarea inițială au fost: 7,87 la băieți și 7,71 la fete, iar la testarea finală de 9,50 la băieți și 9,57 la fete, în comparație cu rezultatele grupei martor, în care, la testarea inițială, rezultatele au fost de 7,88 la băieți și 7,71 la fete, iar la testarea finală - de numai 8,75 la băieți și 8,56 la fete. Toate rezultatele obținute de grupa experimentală au fost superioare, ceea ce confirmă faptul ca mijloacele de acționare folosite în cadrul acestui experiment au fost eficiente (Tabelele 1, 2, 3, 4).

Sunt prezentate și cheltuielile energetice reale ale elevilor de 10-11 ani și norma fiziologică de vârstă pentru contingentul respectiv. Anume analiza comparativă a datelor scoate în evidență un anumit deficit de cheltuieli energetice zilnice corespunzătoare elevilor de această vârstă, în comparație cu norma fiziologică.

Tabelul 5. Deficitul cheltuielilor energetice reale ale elevilor de 10 - 11 ani, comparativ cu normele fiziologic

Nr. crit.	Gen	Norme fiziologice pentru ambele genuri (mDj/24 ore) $\bar{X} \pm m$	Cheltuieli energetice reale (mDj/24ore) $\bar{X} \pm m$	Deficit (%)
1	Băieți	10,45 ± 0,31	6,25 ± 0,01	≈ - 40
2	Fete	9,43 ± 0,18	4,39 ± 0,03	≈ - 53

S-au desfășurat și comparații privind deficitul cheltuielilor energetice reale ale elevilor de 10 - 11 ani, în timpul lecțiilor de educație fizică.

Cu ajutorul pedometrului fixat la brâul elevilor cu diferit nivel de dezvoltare fizică, s-au determinat cheltuielile energetice în cadrul lecțiilor obișnuite și al celor cu caracter de dezvoltare a calităților motrice.

Astfel, cheltuielile energetice ale băieților în cadrul unei lecții obișnuite variază de la 115 până la 155 kcal, iar la fete - de la 105 până la 129 kcal.

Tabelul 6. Analiza comparativă a numărului de mișcări și a cheltuielilor energetice ale elevilor din grupa experimentală și grupa martor (10 -11 ani)

Nr.	Gen	Numărul de mișcări	Cheltuieli energetice reale
-----	-----	--------------------	-----------------------------

crit.		(kcal/45 min)			
		Grupa martor	Grupa experiment	Grupa martor	Grupa experiment
1	Băieți	650,20 -870,20	877,28-1700,0	115-160	155-300,0
2	Fete	600,01 - 1060,00	733,30-1800	105-185	129,0-306

Deși lecțiile experimentale au o mai mare influență, în raport cu lecția obișnuită, asupra dezvoltării calităților motrice generale ale elevilor, ele nu sunt suficiente pentru acoperirea deficitului de locomoție și intensificarea cheltuielilor energetice zilnice. Aceste date sunt confirmate și de autorii care au stabilit că volumul săptămânal de activitate motrice în cadrul lecțiilor de educație fizică este insuficient pentru însușirea materialului prevăzut de programa de studii și pentru îndeplinirea independentă a testelor de control [5]. De aceea, elevii, pe lângă lecția de educație fizică în cadrul Liceului Municipal cu Profil Sportiv din municipiul Chișinău, practică și proba aleasă de sport.

Autorul Mruț I. [5] consideră, de asemenea, că în timpul practicării independente a elevilor este rațional de a include sarcini motrice orientate spre dezvoltarea principalelor calități motrice, iar intervalul de timp rezervat pentru dezvoltarea fiecăreia trebuie să fie aproximativ aceeași.

Tabelul 7. Ponderea lecțiilor de educație fizică obișnuite și a celor cu caracter de dezvoltare a calităților motrice prin ștafete în cheltuieli energetice zilnice ale elevilor (%).

Nr. crit.	Gen	Ponderea lecțiilor de educație fizică în formarea cheltuieli energetice zilnice ale elevilor(%).				
		Cheltuieli energetice reale (kcal/24 ore) $\bar{X} \pm m$	Lecția obișnuită (kcal/45 min)	Ponderea %	Lecția experiment (kcal/4 min)	Ponderea %
1	Băieți	1485,71 \pm 13,22	113,46 \div 151,16	7,63 \div 10,17	155 \div 300,0	10,34 \div 19,92
2	Fete	1054 \pm 12,88	104,31 \div 184,83	9,90 \div 17,54	129,0 \div 306	12,06 \div 28,95

O altă variantă privind dezvoltarea calităților motrice ale elevilor ar consta în implementarea celei de-a treia lecții obligatorii de educație fizică în orarul lecțiilor elevilor din clasele a V-a, așa cum propune și demonstrează eficiența acesteia în cercetarea sa Arsene Igor, dr., conf. univ. USEFS [6] și cum se practică în mai multe țări (Federația Rusă, Polonia etc.)

Indicații practico-metodice

- În procesul instructiv-educativ al elevilor nu trebuie să rămână fără controlul profesorilor aspecte privind: organizarea timpului liber, somnul, alimentația, odihna activă, echipamentul de lucru etc., pentru a putea preveni apariția îmbolnăvirilor și a accidentărilor.

- Extinderea aplicării acestora reprezintă un veritabil „feed-back”, devenind un mijloc de acționare cu rol reglator al efortului, de impulsione a performanțelor biologice și psihice.

- Este recomandat ca starea de sănătate a copiilor să fie monitorizată permanent de un cabinet medical, astfel, eventualele deficiențe sau îmbolnăviri putând fi depistate la timp și chiar remediate cu ajutorul exercițiilor fizice.

Concluzii

Rezultatele experimentului ne conduc la concluzia ca nivelul capacității motrice poate fi dezvoltat și perfecționat mai rapid și mai eficient prin folosirea ștafetelor în lecția de educație fizică.

Se dorește a scoate în evidență faptul că, prin folosirea ștafetelor, lecția de educație fizică a câștigat din punctul de vedere al atractivității, elevii așteptându-le și participând cu o dispoziție motrice mare.

În urma experimentului, a datelor obținute de grupa experimentală, putem afirma ca ipoteza acestei lucrări a fost confirmată: capacitatea motrice poate fi perfecționată prin folosirea ștafetelor în lecția de educație fizică și propunem folosirea sistematică a acestora în lecția de educație fizică [6].

Referințe bibliografice:

1. <https://www.scribub.com/sociologie/psihologie/PERIOADA-ADOLESCENEI-Characteri16123182020.php>. Accesat 2021
2. <https://ik-ptz.ru/ro/fizika/vospitanie-rebenka-10-let-psihologiya-intellekt-i-nervnaya-sistema-esli-rebenok.html>. Accesat 2021
3. <https://www.scrigroup.com/educatie/psihologie-psihiatrie/Characterizarea-varstei-scolare83387.php>. Accesat 2021
4. Grimalschi T. Didactica modernă a educației fizice: (dimensiuni, domenii, activități, creații). Lab. de Cercet. Științifice a Catedrei de Gimnastică. Chișinău: USEFS. 2007. 70 p.
5. Мруц И. Обоснование недельного режима двигательной активности в самостоятельных занятиях учащихся 11- 15 лет. Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. Кишинэу, 2005. 30 с
6. Arsene I. Adaptarea psihosocială a elevilor cu rețineri în dezvoltarea psihică în cadrul lecțiilor de educație fizică cu conținut adecvat. Chișinău, 2010. p. 280.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ЛИЦЕИСТОВ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕШЕНИЯ**

Суручук Богдан, аспирант, Ботошань, Румыния

Огин Виталий, мастерант

***Abstract.** A study aimed at improving the quality of non-professional physical education of lyceum students of a technological profile was carried out. Based on the existing traditions and modern approaches in the field of professional and applied training of various levels of education, taking into account the psychophysical and socio-psychological characteristics of the personality of students, taking into account the possibilities of the educational content of the physical education of the lyceum cycle, the prospects for increasing the professional and applied orientation of the physical education of lyceum students of a technological profile are presented. .*

***Keywords:** physical education, lyceum students, professional-applied physical training.*

Введение. Согласно рекомендациям Европейского парламента и Совета Европейского союза, образование в целом должно обеспечивать граждан широким кругом компетенций, в числе которых способность осуществлять творческий подход к любой из профессиональных задач, критически мыслить, быть готовым решать широкий круг возможных проблем, принимать самостоятельные решения, оценивая риски и конструктивно управляя собственными чувствами. В рамках физкультурного образования важно выделить такие ключевые компетенции, как осознание собственных потребностей и выявление ресурсов с целью преодоления возникающих препятствий на пути к профессиональному успеху, что достигается посредством повышения мотивации и уверенности в себе каждого учащегося. Освоение навыков обучения должно заключать в себе умение концентрироваться на поставленных целях, вовремя рефлексировать на меняющиеся условия, адекватно оценивать результаты своей образовательной деятельности. Процесс обучения должен быть построен таким образом, чтобы создавались равные возможности для самостоятельных действий и работе в команде. К ключевой компетенции отнесено «чувство предпринимательства», основанное на получении специальных знаний, навыков планирования, самоорганизации и последующих умений анализировать, делегировать, коммуницировать, сотрудничать. Таким образом, оговариваются результаты политики в области просвещения, в том числе непрофессионального физкультурного образования, где главной целью является профессионально ориентированная подготовка учащегося через компетентностный подход [8].

В то же время, существенной проблемой современной системы образования во

многих странах мира выступает отсутствие адекватной связи между имеющимися компетенциями выпускников и требованиями работодателя. Несмотря на неоднократные попытки пересмотра действующих документов, регламентирующих содержание образовательного процесса, в том числе дисциплины «физическое воспитание», повсеместно отмечается перегрузка куррикулов теоретической частью, присутствует излишняя сложность учебного материала, практически не наблюдаются межпредметные связи, четкость структурирования содержания программы по годам обучения, непрерывность при формировании компетенций, отсутствует возможность широкого применения обретенных способностей в будущей личной, общественной и профессиональной сферах, далек от совершенства механизм оценки результатов учащихся лицеев. Все попытки модернизации куррикулов по физическому воспитанию не оказывают существенного влияния на мотивацию к занятиям физическим воспитанием среди лицеистов и, в итоге, не находят свое отражение в физическом совершенствовании учащихся [13].

Методология и организация исследования.

Цель исследования: построение перспектив повышения профессионально-прикладной направленности физического воспитания лицеистов технологического профиля.

Задачи исследования включали изучение психофизических и социально-психологических особенностей личности учащихся лицеев, рассмотрение задач физического воспитания в лицейском цикле образования, выявление наиболее эффективных средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки в рамках дисциплины «физическое воспитание» в лицеях технологического профиля.

В исследовании использовались теоретические методы: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование.

Результаты исследования и их анализ. На основании биологических характеристик, возраст лицеистов совпадает с окончанием подросткового периода, а по оценкам психологов – с началом юношества. В юношеском возрасте заканчиваются процессы роста и формирования организма, окончательные величины приобретают размерные признаки. Дальнейшее физическое совершенствование уже в меньшей степени зависит от наследственности и в большей – от факторов среды, в том числе от направленности и качества физического воспитания. Усложнение социальной сферы и трудовой деятельности, в которой участвует взрослый человек сегодня, неизбежно приводит к удлинению сроков обучения, позволяя юноше само-идентифицироваться, примеряя различные профессиональные роли. Однако за удлинением сроков социализации должно стоять расширение возможностей для профессиональной подготовки. Данный факт накладывает особые обязательства также на физкультурное образование лицеистов [2].

Скелет юноши достигает уровня зрелости, однако, процесс повышения

функциональных возможностей может продолжаться до 25 лет. К середине юношеского возраста стабилизируются процессы нервной и гуморальной регуляции работы сердца. Активные занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для повышения функциональных способностей сердечнососудистой, дыхательной, гормональной систем. Мышечная выносливость при выполнении динамических нагрузок лицейстов соответствует показателям взрослого человека. В 17 лет могут достигать максимума также значения статической выносливости. Период восстановления после физической нагрузки остается более продолжительным по сравнению со взрослыми людьми [2].

В юношеском возрасте еще значительно внешнее и внутреннее влияние половых гормонов на мотивацию и поступки личности. В физиологическом плане юношеский возраст уже не столь экстремальный, как пубертатный период, однако, переход к взрослости еще не завершен. К концу юношеского возраста совершенствуется взаимодействие коры головного мозга и подкорковых отделов. Наблюдается окончательный морфогенез ассоциативных структур в лобных отделах коры головного мозга, что обеспечивает формирование самосознания и наличие сложных эмоций. Ведущее место занимают социальные факторы, преобладая над биологическими в деле совершенствования умственных способностей. Интеллект юноши в целом играет связующую роль между биологическим организмом и портретом личности как части общества [3]. Наблюдаются такие психологические новообразования, как отношение к труду, осознание своей индивидуальности и стремление к неповторимости. В мотивационной сфере начинают превалировать мотивы, основанные на профессиональном самоопределении. Особое значение приобретает выстраивание отношения с людьми, представляющими интерес с профессиональной точки зрения, активно развивается мотивация достижения успеха. Стремление к самоактуализации в юношестве может стать основным двигателем деятельности и поведения в целом. Именно в юности формируются наиболее устойчивые свойства личности, которые затем создают основу для ее направленности и ценностно-смысловой структуры в целом [10].

Перед юностью стоит сложный выбор между позицией получения удовольствия от настоящего и решением погрузиться в учебу, пренебрегая некоторыми прелестями молодости с целью профессионального роста и дальнейшего построения карьеры. В целом, смысловая составляющая юношеского возраста неотделима от профессионального становления личности, для чего у юности есть все рычаги: показатели анатомо-физиологические, находящиеся на уровне взрослого человека, реальное участие во взрослой жизни, индивидуализация в общении, умение соизмерять свои желания и поступки с принципами и собственным образом «Я», устойчивые нравственные идеалы, стремление к построению жизненных планов на будущее и их реализации, способности нести ответственность за свой выбор. Оптимально

организованное профессиональное обучение может стать мощным стимулом для формирования психологических новообразований, свойственных юношескому возрасту [5].

Анализ актуальных исследований указывает на активный поиск решения проблемы низкой эффективности физического воспитания учащихся 15-16 лет. По мнению специалистов, именно в данном возрасте эффективно реализованные задачи профессионально-прикладной физической подготовки обеспечивают должную квалификацию будущего рабочего. Особое место занимает разработка специальных программ профессионально-прикладной физической подготовки, построенных на применении выявленных специфических двигательных действий, являющихся особо ценными для использования в последующих производственных операциях. Также можно встретить работы, посвященные разработке или усовершенствованию системы оценки сформированности профессионально-важных двигательных умений или качеств. Например, шкалы оценок быстроты или качества выполняемых производственных операций, степени самостоятельности при решении профессиональных задач. Особое место занимают исследования, посвященные разработке или усовершенствованию профиограмм по различным специальностям.

Так, существует опыт построения профессионально-прикладной физической подготовки будущих программистов вычислительной техники. На основании профиограммы предлагается включать в занятия физическим воспитанием не менее 50% средств профессионально-прикладной направленности для улучшения показателей: быстроты перестройки двигательных действий, устойчивость и темп моторного действия, ориентирование в пространстве и вестибулярная устойчивость, общая и статическая выносливость, оперативная и долговременная память, мышление и все виды внимания [4].

Программы по физическому воспитанию для лицеев технологического профиля могут быть организованы с учетом поэтапного освоения профессионально значимых умений и навыков. Профессионально-прикладная подготовка, по примеру подготовки инженеров и строителей, реализуется постепенно, равномерно распределяясь по годам обучения. В рамках семестра учебная нагрузка группируется в разделы: теоретический, методико-практический и контрольный. В программу может входить мотивационный компонент, направленный на активизацию учащихся и учет их предпочтений. Контрольное тестирование завершается оценкой «психофизической готовности». Такой подход может быть реализован в рамках базовой части программы по физическому воспитанию, без увеличения академических часов, отведенных на дисциплину [7].

По примеру подготовки мастеров общестроительных работ, профессионально-прикладная физическая подготовка может выстраиваться на основе комплексного подхода. Предлагается вести работу в нескольких блоках. Медицинский блок отвечает за оценку и мониторинг здоровья, социально-психологический блок выполняет

профессиональную диагностику психосоциальных качеств и их коррекцию, оздоровительный блок (собственно педагогический) реализует профессионально-прикладную физическую подготовку, в рамках просветительский блока проводятся встречи с родителями и учащимися, спортивный блок направлен на организацию спортивных мероприятий [1].

Целенаправленное применение занятий спортом в рамках дисциплины «физическое воспитание», если они максимально приближены к целям обучения и соприкасаются с профессионально важными качествами, также может дать положительный эффект. Так, подготовка специалистов с техническим уклоном может быть эффективнее, если использовать средства пауэрлифтинга, поскольку будущая профессиональная деятельность неизбежно связана с поднятием тяжестей, перемещением груза, длительным удержанием вынужденной позы в приседе или наклоне [6].

Предпринимаются удачные попытки по созданию комплексных методик диагностики и тестирования психофизических показателей, обучающихся по техническим специальностям в рамках занятий по физическому воспитанию. Системная диагностика может включать индивидуальную, типологическую, психофизиологическую и функциональную модели личности учащихся. Такой подход позволяет дифференцировать учащихся по учебным отделениям, выявлять наиболее перспективных учеников и абитуриентов, проводить диагностику состояния организма, в том числе стрессовые состояния, выявлять уровень адаптации к учебе и будущей профессиональной деятельности, выявлять группу риска, анализировать межличностную совместимость в учебных группах [9].

Широкий диапазон средств физического воспитания можно использовать для воспитания индивидуальности, инициативности, способности разрешать конфликтные ситуации без насилия, креативности в работе, способности к самоорганизации у лицеистов технологического профиля. На первый план выходит применение подвижных игр, национальных игр, традиционных праздников. Также важно включать творческие задания на примере составления комплексов физических упражнений. Усиление межпредметных связей реализуется посредством физкультурных пауз, релаксационных упражнений, которые впоследствии могут найти применение на рабочем месте. Разрабатываются специальные компьютерные программы для проверки профессиональной готовности: теоретические и методические знания в области профессионально-прикладной физической подготовки [11].

На сегодняшний день разработаны специальные педагогические технологии, направленные на стимуляцию адаптоспособности к различным неблагоприятным условиям производства через повышение показателей физической подготовленности у лицеистов технологического профиля. На основании профиограммы специалистов определяются те сегменты тела работника, которые несут существенную нагрузку при выполнении профессиональных операций. Для данных сегментов тела составляются

комплексы физических упражнений, а также массажные приемы для подготовки к работе или с целью восстановления после трудового дня [12].

Особое значение для работников технологического профиля имеет уровень координации движений. Существует практика «погружения» учащихся в условия, максимально приближенные к профессиональным, а именно – выполнение сложно координационных движений на фоне усталости. Считается, что утомление заставляет человека находить более рациональные (экономные) способы решения двигательных задач. С данной целью можно использовать метод круговой тренировки, по условиям которой на четырех «станциях» выполняются упражнения, формирующие один из навыков, а на последней пятой «станции» необходимо соединить все упражнения на точность, быстроту, рациональность и находчивость в комплексе. На каждом занятии задания должны быть новыми для занимающихся. Также для развития специальной ловкости могут применяться подвижные и спортивные игры [14].

Выпускники лицеев технологического профиля, как правило, на рабочем месте активно используют ручной труд. Подвижность кистей, моторная ловкость, точность мануальных движений, отсутствие тремора рук, сила кисти и пальцев рук – все это те качества, на которые обращают внимание педагоги по физическому воспитанию с целью наилучшей подготовки учащихся к предстоящей профессиональной деятельности [15]. Также для данных работников характерно проявление особой памяти (запоминание цифр, геометрических форм), образного мышления, переключения внимания, острого зрения и слуха. В задачи профессионально-прикладной физической подготовки входит в данном случае включение разнообразных средств, направленных на комплексное развитие физических и когнитивных качеств. Наилучшим образом с данными задачами справляются подвижные и спортивные игры, специальные игровые задания на память, сообразительность, мелкую моторику, внимательность. Учитывая возраст лицеистов, именно игровой формат занятий физическими упражнениями может быть наиболее популярным для учащихся.

Выводы:

1. Психофизические и социо-психологические характеристики личности лицеистов позволяет выстраивать процесс физического воспитания с учетом биологической зрелости. Физические нагрузки могут быть приближены к взрослым. Свойства нервной системы находятся в гармонии с социальными установками. На пике развития находится интеллектуальные способности человека. Личность юношей имеет ярко выраженную деловую направленность. В связи с чем, создаются самые благоприятные условия для профессионального самоопределения, развития профессионально важных качеств, использования внутренних ресурсов личности для успешного начала профессионального пути.

2. Технологии производства усложняются повсеместно, выдвигая особые требования к содержанию профессионально-прикладной физической подготовки

лицейстов технологического профиля. Современные публикации указывают на то, что построение физического воспитания в профильных лицеях должно выстраиваться на основе профессиограммы специалистов. Занятия физическим воспитанием должны быть направлены на сохранение и преумножение здоровья будущих работников, повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями, в большей части должны быть представлены заданиями для развития профессионально важных двигательных, социально-психологических и интеллектуальных качеств. Обязательным разделом должен стать контроль психофизической готовности к профессиональной деятельности.

3. Учитывая особенности профессиональной деятельности выпускников лицеев технологического профиля, наиболее перспективными средствами профессионально-прикладной физической подготовки должны стать упражнения для развития специальной мануальной координации, увеличения силы кистей, ног, корсетной зоны, вестибулярной устойчивости, общей выносливости, повышения внимательности, памяти, образности мышления, улучшения работы зрительного и слухового анализаторов. Возраст занимающихся требует обязательного включения игрового и соревновательного метода, ведения внеучебной спортивной деятельности, учета предпочтений самих учащихся.

Литература:

1. Бахов Д. Е. Формирование профессионально-прикладной физической культуры личности будущих мастеров общестроительных работ. автореф. дисс. канд. пед. наук. Майкоп, 2009. 26 с.
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 416 с.
3. Выготский Л. С. Собрание сочинений, т. 2. Москва: Директ-Медиа, 2008. 1095 с. ISBN: 978-5-4460-2076-8
4. Давиденко А. И. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов: автореф. дисс. канд. пед. наук. Краснодар, 2005. 28 с.
5. Зеер Э. Ф. Психология профессионального образования: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: «Академия», 2013. 416 с.
6. Каленикова Н. Г. Конструктивная методика профессионально-прикладной физической подготовки средствами пауэрлифтинга студентов технического университета: автореф. дисс. канд. пед. наук. Смоленск, 2004. 20 с.
7. Каравашкина О. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах строительного профиля: дисс. канд. пед. наук. М., 2000. 157 с.
8. Ключевые компетенции для обучения в течение всей жизни – европейские рамочные установки. Режим доступа: <http://adukatar.net/klyuchevy-e-kompetentsii-dlya-obucheniya-v-techenie-vsej-zhizni/>
9. Колокатова Л. Ф. Дидактическая система информационной поддержки психофизической подготовки студентов технических вузов: автореф. дисс. докт. пед. наук. М., 2008. 51 с.
10. Маслоу А. Мотивация и личность, 3-е изд. СПб.: Питер, 2019. 400 с. ISBN 978-5-4461-1309-5
11. Садькова Г. С. Гуманизация профессионально-прикладной физической подготовки студентов высших технических учебных заведений: автореф. дисс. канд. пед. наук. Казань, 2010. 26 с.
12. Степанян И. В. Организационно-методические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки в средних специальных учебных заведениях: автореф. дисс. канд. пед. наук. М., 2005. 24 с.
13. Стратегия развития образования РМ на 2014-2020 гг. Режим доступа: <https://www.globalpartnership.org/sites/default/files/2016-06-moldova-education-strategy-2014-2020-russian.pdf>

14. Стулов В.В. Воспитание профессионально важных координационных способностей у курсантов военных институтов инженерного профиля: автореф. дисс. канд. пед. наук. Малаховка, 2005. 24 с.

15. Фролов Е. В. Формирование точности движений у будущих токарей-станочников в процессе физического воспитания: автореф. дисс. канд. пед. наук. Набережные Челны, 2008. 24 с.

ALIMENTAȚIA RAȚIONALĂ – CHEIA SPRE SUCCES A TINERILOR FOTBALIȘTI

Costin Irina, studentă

*Delipovici Irina, doctor în științe pedagogice, lector universitar,
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău*

Abstract. *The importance of nutrition in health and fitness maintenance is well known. A rational and balanced diet allows a good development of sportsmen and their performances. The diet has to be organized taking in account the metabolic processes in various sporting events. It is also determined by the particularities of substance exchange and the varied intensity of physical effort. Sportsmen's diet has to be qualitative and sufficient enough to fulfill all the plastic and energetic loses of the organism. Energetical loses vary in different types of sport depending on the intensity and the duration of the effort done.*

Keywords: *nutrition, sport performance, football, footballers, aerobic energy system, anaerobic energy system.*

Actualitatea. Un loc aparte în sportul de performanță îl are fotbalul. Pentru determinarea particularităților nutritive ale fotbaliștilor este foarte important să înțelegem necesitățile fiziologice ale lor și modul de funcționare a sistemelor energetice. Fotbalul reprezintă efortul fizic foarte intens cu intervale, iar un meci de fotbal constă din perioade scurte de activitate intensă, intercalate cu perioade cu intensitate mică sau moderată, de asemenea perioade ocazionale de odihnă în decursul celor 90 min [1].

Scopul: determinarea rolului componentelor chimici alimentari în asigurarea activității musculare a fotbaliștilor.

Rezultatele studiului. La fotbaliști, în asigurarea cerințelor energetice sunt implicate sistemul energetic aerob și cel anaerob. Pentru a evalua importanța sistemului energetic aerob, s-a încercat măsurarea cantității de oxigen consumat. Însă, datorită faptului că procedura colectării aerului inspirat împiedică buna desfășurare a jocului și datele acumulate nu sunt veridice, s-a recurs la determinarea acestui indice în baza frecvenței cardiace. Cu toate că frecvența cardiacă nu întotdeauna dă informații precise despre volumul de oxigen consumat, ea reprezintă un indice al necesităților fiziologice generale ale organismului. Astfel, s-a constatat că efortul dinamic de intensitate maximală ce implică grupe mari de mușchi duce la mărirea consumului de oxigen. Driblingul poate mări consumul de oxigen cu 8-10%, ceea ce constituie cu 1,25 kcal mai mult decât în cazul alergării fără minge [2, 3]. În general, cheltuielile energetice în dribling sunt neînsemnate, deoarece un jucător bine antrenat conduce mingea mai puțin de 2 min sau aproximativ 2% din timpul jocului. Efortul în intervale influențează asupra consumului de oxigen ca în cazul alergărilor neîntrerupte din zona submaximală. Cu toate că activitatea anaerobă este o componentă foarte importantă a

fotbalului, nu trebuie să neglijăm nici rolul metabolismului aerob. Luând în considerație distanța medie pe care o parcurge fotbalistul în timpul unui joc, raportul dintre efortul de intensitate mică și cea mare reprezintă 2:1, iar raportul de timp este de 7:1 [1]. Luând în considerație toți factorii, cercetătorii au concluzionat că ritmul relativ de lucru în timpul unui meci de fotbal este de 70-80% VO₂max.

Sistemul energetic anaerob se bazează în mare parte pe o serie de indici biochimici importanți. Unul dintre ei este creatinfosfatul. Concentrația creatinfosfatului în timpul jocului se modifică permanent. Cu toate că nivelul utilizării lui totale este mic, creatinfosfatul are o mare importanță ca substrat pentru resinteza ATP – ului în timpul creșterii bruște a intensității efortului. Un indice anaerob important este lactatul. Lactatul este indicatorul sintezei energiei anaerobe. Concentrația lui se modifică pe toată durata jocului. Atunci când efortul de intensitate maximală este înlocuit cu cel de intensitate mică, ca în cazul fotbalului, timpul metabolismului lactatului se intensifică. O parte din lactatul difuzat în sânge ajunge în inimă, ficat, rinichi și alte țesuturi. Astfel, lactatul ajunge să fie un intermediar metabolic important în calitate de substrat metabolic în mușchii scheletici și în cel cardiac și de precursor al gliconeogenezei [4].

Luând în considerare faptul că un meci de fotbal durează 90 min, la care se adaugă perioada de pregătire de 15-30 min, sistemul energetic aerob și cel anaerob are nevoie de un număr considerabil de substraturi energetice. Cantitatea de energie cheltuită pe durata unui meci de fotbal se află într-o relație de interdependență cu distanța parcursă timp de 90 min. Pentru un jucător de 75 kg, consumul mediu de energie este de 1530 kcal/meci [1, 5].

Strategiile de nutriție concepute pentru o performanță optimă trebuie să includă o cantitate adecvată de calorii pentru antrenamente și competiții. Cu toate acestea, regimul alimentar trebuie să se bazeze pe particularitățile fiecărui sportiv în parte.

Tabelul .1 Cerințele esențiale de nutrienți ale fotbaliștilor adulți

	Bărbați	Femei
Cantitatea de energie	47-60 kcal/kg per 24 h	45-50 kcal/kg per 24 h
Glucide	8-10 g/kg; 60-70% calorii	8-10 g/kg; 60-70% calorii
Proteine	1,4-1,7 g/kg; 7-12% calorii	1,4-1,7 g/kg; 7-12% calorii
Lipide	< 30% calorii	< 30% calorii
Necesarul de glucide după efortul fizic	2 g/kg glucide cu indice glicemic mare	2 g/kg glucide cu indice glicemic mare

Dacă ar fi să ne referim la substraturile și necesitățile energetice ale fotbaliștilor, le-am putea grupa în glucide, proteine și lipide. Astfel, un rol primordial în asigurarea energetică a efortului susținut de fotbaliști îl au glucidele și metabolismul lor. Cu cât este mai înalt nivelul glicogenului muscular, cu atât mai mult efort poate susține fotbalistul. Fotbalul este tipul de joc sportiv ce necesită intensitate mare. Efortul cu pauze durează 90 min, iar perioadele scurte de lucru fizic intens sunt urmate de perioade mai lungi de efort moderat, ceea ce duce la consumul rezervelor de glicogen. Utilizarea rezervelor de glicogen duce la scăderea

potențialului de efort al sportivului, mai ales în ultimele etape ale meciului. În perioada de odihnă și în cazul efortului de intensitate mică are loc resinteza glicogenului. În unele cazuri se atestă un nivel scăzut al glicogenului muscular, la sfârșitul meciului, și utilizarea lui în cantități mai mari, în prima jumătate a meciului în comparație cu a doua. Diferența cantității de glicogen muscular înainte de joc și după, influențează gradul de utilizare a lui, dar nu reflectă în întregime metabolismul general. La sfârșitul jocului, fotbaliștii oboresc și performanța scade din cauza micșorării rezervelor de glicogen muscular. O mare parte din rezervele de glucide, ce se consumă în timpul meciului de fotbal, provine din surse endogene, îndeosebi glicogenul muscular [6].

O altă glucidă importantă în susținerea efortului muscular în fotbal este glucoza, ea contribuind la economisirea rezervei de glicogen muscular. Odată cu mărirea duratei efortului, nivelul glicogenului scade, iar concentrația glucozei în sânge crește. De asemenea, concentrația glucozei crește în timpul executării exercițiilor intermitente foarte emoționale până când rezervele de glicogen hepatic sunt epuizate.

Cerințele energetice specifice fac din glucide sursa primordială și cea mai importantă în dieta fotbaliștilor. Hipoglicemia și epuizarea rezervelor de glicogen sunt motivul scăderii măiestriei sportive a fotbaliștilor.

Dieta respectată în timpul antrenamentelor, orientată spre maximalizarea rezervelor de glicogen muscular și glucoză, trebuie să includă 8-10 g/kg de glucide sau 60-70% din totalul kaloriilor consumate. Pentru aportul suficient de glucide și îmbunătățirea rezultatelor jocului se recomandă consumul alimentelor bogate în glucide (> 200 g glucide) cu 3-4 ore înainte de meci [4].

Luând în considerație că fotbalul reprezintă efort fizic de lungă durată cu intensitate schimbătoare, se recomandă ca fotbaliștii să administreze băuturi glucidice în timpul antrenamentelor și competițiilor pentru a minimaliza epuizarea rezervelor de glicogen muscular și hepatic. Cu toate că se întreprind măsuri de minimalizare a pierderilor de glicogen, jocul duce la micșorarea rezervelor lui. Încercările de a reface glicogenul muscular imediat după meci pot duce la instalarea stării de supracompensare. O refacere maximală a glicogenului are loc în cazul consumului de fructe cu indice glicemic mare imediat după efort. Burke I. M.[7] a demonstrat prezența unei rezerve mari de glicogen în primele 24 ore de restabilire după consumul de alimente cu indice glicemic mare.

Coyle E. [8] recomandă consumul suplimentelor glucidice cu indice glicemic mediu și mare a câte 50 g la fiecare 2 ore după efort intens, ca să se ajungă la o rezervă de 600 g glicogen în 24 ore.

Cercetările au arătat că aminoacizii se oxidează eliberând energie, iar efortul de rezistență duce îndeosebi la accelerarea oxidării aminoacizilor cu catenă ramificată (leucina, izoleucina, valina). Datele permit să se presupună că numărul absolut de aminoacizi ce se oxidează în timpul efortului de rezistență poate fi semnificativ, până la 86% consum zilnic al unui aminoacid după un efort de 2 ore și VO_{2max} de 55%. De asemenea, aminoacizii pot fi o sursă

ajutătoare de energie în timpul efortului moderat de lungă durată, precum fotbalul.

Procesul de oxidare a aminoacizilor este invers proporțional cu prezența glicogenului. Consumul glicogenului muscular în timpul meciului depinde de intensitatea și durata efortului. Cu cât este mai mare intensitatea efortului, cu atât mai intens este procesul de utilizare a glicogenului și cel de oxidare a aminoacizilor.

În cazul în care aminoacizii nu sunt compensați prin alimentație, atunci pierderile lor sumare au loc în același timp cu micșorarea capacității de efort a sportivilor. Consumul a 0,86-1,4 g/kg proteine în zi odată cu hrana intensifică sinteza lor în organismul sportivilor specializați în sportul de forță, iar, în același timp, consumul a 2,4 g/kg pe zi nu are influență pozitivă.

Deci fotbaliștii necesită un consum mai mare de proteine decât nesportivii 1,4-1,7 g/kg, norma care asigură cantitatea adecvată de calorii pentru menținerea greutatei și permite păstrarea fondului de aminoacizi [4].

Dacă e să ne referim la lipide, s-a demonstrat că concentrația acizilor grași liberi în timpul meciului de fotbal se mărește mai mult în a doua jumătate a jocului decât în prima. Aceasta se explică prin faptul că tempoul e mai mic în a doua jumătate, ceea ce duce la un flux mai mare de sânge către țesutul adipos și la eliberarea unui număr mai mare de acizi grași liberi, legați de hormoni.

Astfel, concentrația acizilor grași liberi în sânge în timpul meciului reprezintă rezultatul sumar al absorbției lor de către țesuturi și eliberarea din țesutul adipos. Drept sursă alternativă de lipide în timpul efortului mai pot servi corpii cetonici [9].

Soluțiile în care a avut loc combinarea substraturilor glucidice și lipidice, folosite în timpul efortului, asigură intensitatea și timpul efortului.

Concluzii:

1. Performanțele obținute în fotbal depind în mare măsură de rezervele de glicogen muscular și hepatic, de aceea ele trebuie să fie maxim completate, mai ales în perioada competițională.

2. Rezervele de glucide se pot suplini mai rapid prin administrarea băuturilor cu indice glicemic mediu și mare.

3. Oxidarea aminoacizilor poate fi o sursă ajutătoare de energie în timpul efortului moderat de lungă durată, precum este fotbalul.

4. Concentrația acizilor grași liberi în timpul meciului de fotbal se mărește mai mult în a doua jumătate a jocului decât în prima.

Referințe bibliografice:

1. Reilly T., Thomas V. "A motion analysis of work rate in different positional roles in profesional football meci play". Human Movement Studies, 1976, p. 87-97.
2. Tumility D. Physiological characteristics of elite soccer players. Sports Med, 1993, p. 80-96.
3. Kirkendall D. "The applied sport science of soccer". Phys Sports Med, 1985, p. 53-59.
4. Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н., Биохимия мышечной деятельности. Киев: Олимпийская литература, 2000. 502 с.

5. Мохан Р., Глессон М., Гринхафф П. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2001. 194 с.
6. Christine A. Rosenbloom. Sports nutrition. American Dietetic Association, 2012. 507 p.
7. Burke L. M., Hurley J. A "Fluid balance in team sports". Sports Med, 1997, p. 38-54.
8. Coyle E. Timing and method of increased carbohydrate intake to cope with heavy training, competition and recovery". J Sports Sci, 1991, p. 29-51.
9. Bangsbo J. The physiology of soccer. Ada Physiol Scand Suppl, 1994, p. 1-155.

APLICAREA MIJLOACELOR MODERNE INFORMATIZATE ÎN PREGĂTIREA SPORTIVELOR DE 16 – 18 ANI ÎN JOCUL DE VOLEI

Belibov Carolina, studentă

*Mocrousov Elena, doctor habilitat în științe ale educației, conferențiar universitar,
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău*

Abstract. *The importance of this article lies in the fact that it highlights some modern computerized means that have been used for research conducted in the field of sports training in volleyball for the training of 16-18 years female athletes, which can be a starting point for future research in which computerized equipment will be used. We believe that by applying computerized means in the volleyball training process, it will be possible to identify the main execution errors at the level of the top front service, the attack and the takeover with two lower hands, elaborating for them the correction methodology.*

Keywords: *volleyball, modern means, service, sport athletes, training.*

Actualitatea. Cu fiecare nouă competiție mondială, voleiul înregistrează un nivel din ce în ce mai înalt de dezvoltare, atât în privința propriului conținut de acțiuni, cât și în direcția spectaculozității, a pragului de solicitare și a cerințelor privind potențialul psihobiomotric al jucătorilor [2, 4].

La etapa actuală, nu mai este obiectiv posibilă fără deținerea unui bogat bagaj informațional, mult și interdisciplinar și a tehnologiei instruirii la cel mai înalt nivel de eficiență, din care, pe baza unor strategii realiste, să se poată selecta acele repere, care oferă cele mai sigure soluții de realizare a obiectivelor, în contextul condițiilor concrete în care se desfășoară activitatea [1, 3, 5].

Scopul cercetării este de a evidenția greșelile de execuție ale sportivelor de 16 – 18 ani în jocul de volei, depistate cu ajutorul unor mijloace moderne informatizate, precum softuri de tipuri virtual dub (permite analiza încetinită și vizualizarea cadru cu cadru a secvențelor motrice), cameră digitală pentru filmare, în cazul următoarelor procedee tehnice: executarea serviciului de sus din față, executarea preluării de jos cu două mâini a mingii din serviciu advers și executarea loviturii de atac pe direcția elanului.

Sarcinile cercetării:

1. Culegerea de informații privind utilizarea mijloacelor moderne informatizate în antrenamentul sportiv.
2. Înregistrarea video a execuțiilor sportivelor de 16 – 18 ani în jocul de volei pentru serviciul de sus din față, preluarea din serviciu advers și efectuarea loviturii de atac.
3. Aplicarea unui chestionar specialiștilor cu privire la utilizarea mijloacelor moderne informatizate în antrenamentul sportiv în cadrul școlilor sportive.
4. Analiza înregistrărilor video folosind softuri specializate pentru antrenarea în jocul

volei.

5. Prelucrarea informațiilor și evidențierea principalelor greșeli de execuție pentru probele menționate.

6. Alcătuirea unui program de antrenament pentru corectarea greșelilor de execuție a procedeelelor menționate.

Ipoteza cercetării. Pornind de la ideea că trăim într-o lume modernă, în care tehnologia este în plină dezvoltare, iar accentul se pune pe utilizarea computerului și a internetului, la fel și în antrenamentul sportiv, jucătorul nu se poate perfecționa dacă nu apelează la tehnologie și mijloace informatice pentru a-l ajuta să progreseze.

Considerăm că, prin aplicarea mijloacelor informatizate în cadrul procesului de antrenament sportiv, se vor putea identifica principalele greșeli de execuție la nivelul serviciului de sus din față, al atacului și preluării cu două mâini de jos, elaborându-se pentru aceasta metodică de corectare.

Metodele cercetării. Pentru realizarea cercetării științifice au fost folosite următoarele metode și mijloace: observația, explicația, demonstrația, mijloace informatizate, mijloace tehnice audiovizuale și înregistrări video, chestionare, metoda testelor, metoda statistico-matematică.

Descrierea probelor aplicate în cercetare

Sportivele Școlii Sportive „Speranța”, Chișinău au avut ca probe de control următoarele procedee tehnice:

- a) executarea serviciului de sus din față;
- b) executarea preluării de jos cu două mâini a mingii din serviciu;
- c) executarea loviturii de atac pe direcția elanului.

Organizarea cercetării

Din grupele sportive ale Școlii Sportive “Speranța”, Chișinău au fost selecționate câte 10 fete la fiecare grupă – experimentală și de control din echipele școlii sportive pentru desfășurarea antrenamentelor cu folosirea mijloacelor moderne informatizate și pentru susținerea probelor de control la realizarea cercetării.

Perioada de realizare a cercetării a fost cuprinsă în **anul de studii 2021 – 2022**. Am avut la dispoziție ca spațiu sala de sport ce are dimensiunile de aproximativ 16 metri lungime, 8 metri lățime, 7 metri înălțime, podeaua de lemn. Materialele folosite au fost 10 mingi de volei, fileu.

Etapele cercetării:

- Etapa I: iunie 2021 – august 2021

În această etapă au fost studiate sursele bibliografice de bază și cele suplimentare referitoare la mijloacele moderne informatizate și despre aplicarea lor în școli sportive și în jocul de volei, în special. S-a efectuat documentarea la biblioteca USEFS și Biblioteca Națională. Au fost selectate cele mai reprezentative și utile surse, care au fost necesare pentru a crea o imagine complexă privind tema de cercetare. Totodată, am identificat mai multe

atitudini ale specialiștilor din domeniu privind utilizarea mijloacelor informatizate în procesul educațional, în general, și în cadrul antrenamentelor sportive, în special.

- Etapa a II-a: septembrie 2021 – noiembrie 2021

La această etapă am înregistrat video exercițiile sportive pentru serviciul de sus din față, atacul pe direcția elanului și preluarea din serviciu cu două mâini de jos pentru sportivele mai sus menționate. Tot în această etapă am obținut aprobarea părinților sportivelor pentru filmare. Am continuat cu activitatea de documentare și strângerea materialului necesar. Am căutat softuri dezvoltate pentru pregătirea sportivelor în jocul de volei.

- Etapa a III-a: decembrie 2021 – martie 2022

La această etapă am analizat înregistrările video ale elevilor folosind diferite softuri informatizate pentru o mai bună evidențiere a greșelilor observabile sau mai puțin observabile cu ochiul liber pentru probele menționate. Am alcătuit chestionarele referitoare la mijloacele informatizate și am rugat 15 specialiști ai domeniului să răspundă la întrebările chestionarului. Am înregistrat video execuțiile unui specialist în domeniu, specializat în volei, pentru a putea face o comparație între modelul corect și acțiunile sportivelor. Am trecut la interpretarea și analiza rezultatelor. Am elaborat un program de corectare a acestor greșeli de tehnică și am continuat cu studiul cărților pe tema aleasă și cu învățarea softurilor folosite în cercetare.

Interpretarea rezultatelor chestionării specialiștilor în domeniul antrenamentului sportiv

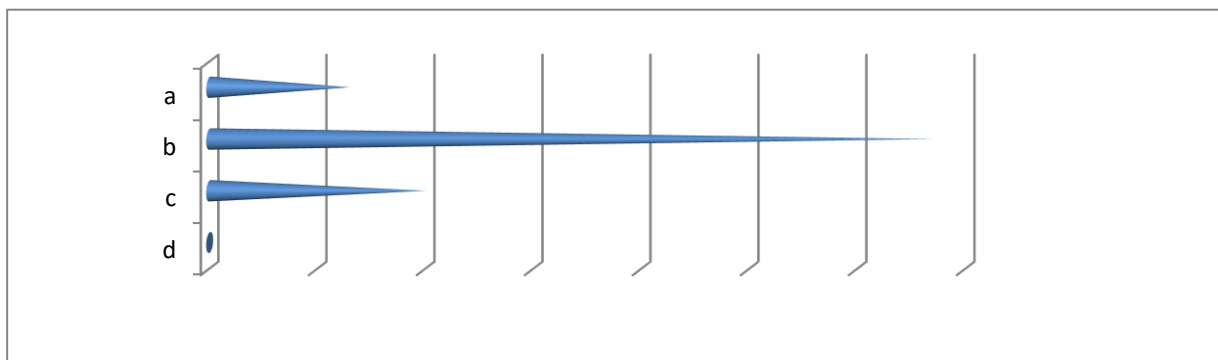


Fig. 1. Reflectarea grafică a răspunsurilor la întrebarea privind gradul de ajutor al mijloacelor moderne informatizate în jocul de volei

- a) ajută la asimilarea cunoștințelor noi
- b) formează reprezentări corecte ale actelor motric
- c) vin ca o completare a experienței fizice
- d) alte păreri

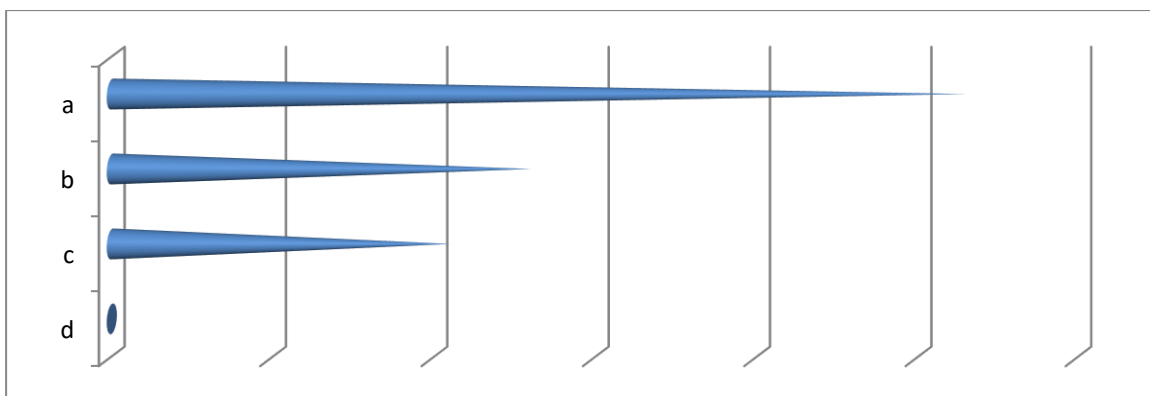


Fig. 2. Reflectarea grafică a răspunsurilor la întrebarea privind aparatul cel mai potrivit pentru pregătirea tehnico-tactică a sportivelor

La această întrebare, privind cel mai potrivit aparat pentru pregătirea tehnico-tactică, 8 specialiști au răspuns că proiectorul video este cel mai potrivit aparat, reprezentând 53% din răspunsuri, 4 au bifat computerul, reprezentând 26% din răspunsuri, iar 3 au văzut camera video ca cel mai potrivit aparat pentru pregătirea tehnico-tactică, reprezentând 21% din păreri.

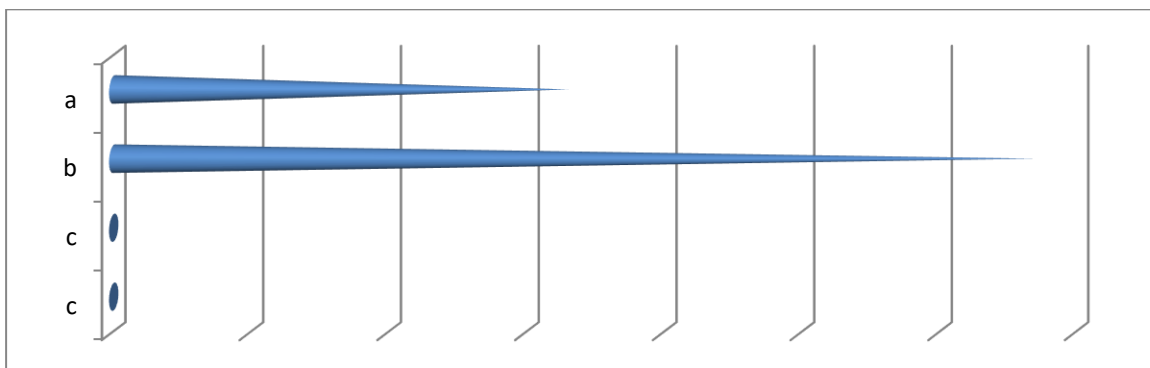


Fig. 3. Reflectarea grafică a răspunsurilor la întrebarea privind aspectul cel mai important în aplicarea mijloacelor moderne

La această întrebare, 5 specialiști au fost de părere că este important de observat la sportivele analiza efortului depus în învățare, reprezentând 33% din răspunsuri, iar 10 au fost de părere că este mai important de analizat biomecanic mișcarea, reprezentând 67% din răspunsuri.

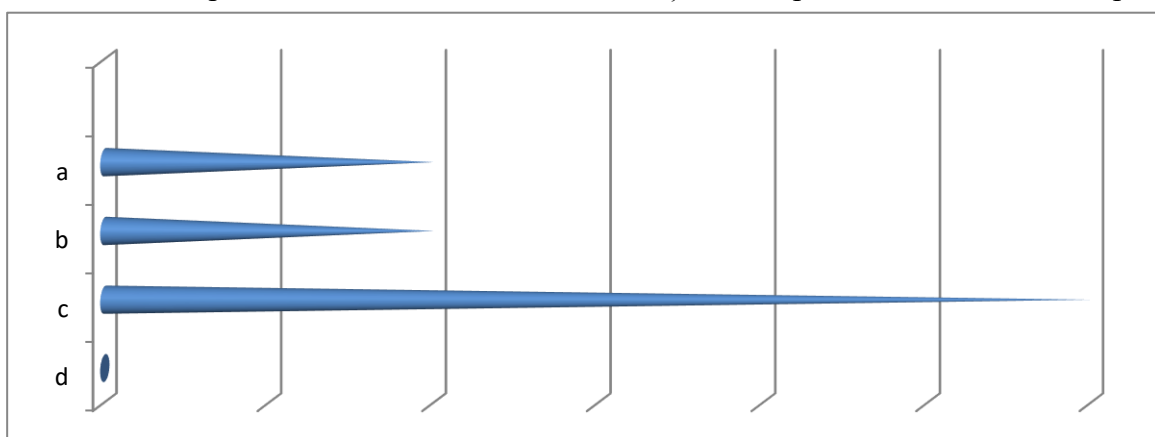


Fig. 4. Reflectarea grafică a răspunsurilor la întrebarea privind gradul de utilitate a mijloacelor moderne informatizate în pregătirea sportivelor de volei

La această întrebare, 3 specialiști au afirmat că mijloacele informatizate ajută sportivele să-și îmbunătățească performanța cu până la 5%, aceasta reprezentând 20% din răspunsuri, tot atâția au răspuns că ajută la mărirea performanței cu 7-10%, cea ce reprezintă 20 % din răspunsuri, iar 9 au răspuns că performanța poate fi îmbunătățită cu 10-15% (60% din răspunsuri).

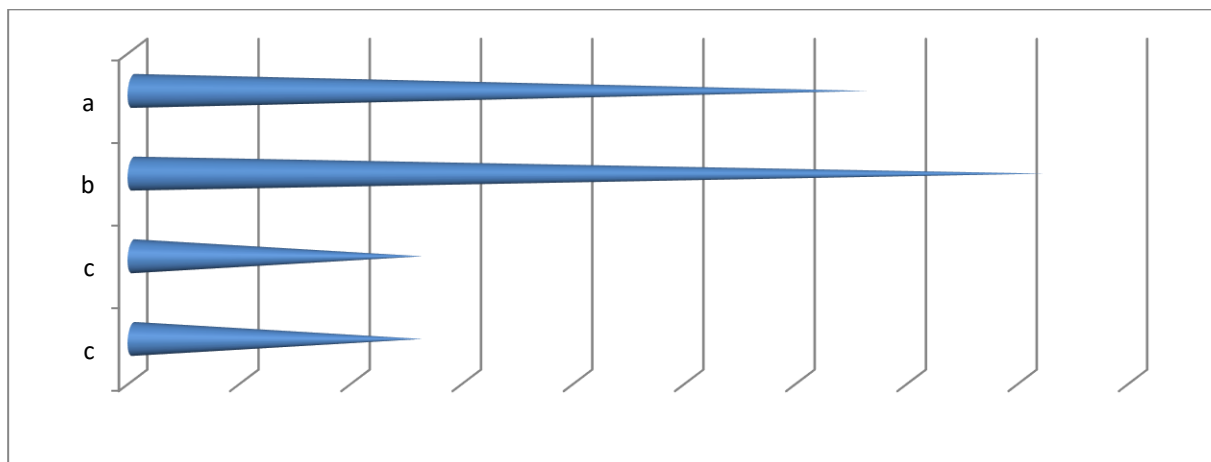


Fig. 5. Reflectarea grafică a răspunsurilor privind timpul acordat de către sportive mijloacelor informatizate

La această întrebare, 5 specialiști au răspuns că sportivele folosesc zilnic 1 oră mijloacele informatizate, 6 au spus că 1-3 ore, 2 - peste trei ore, iar 2 au fost de alte păreri, procentajul răspunsurilor fiind de 33% pentru cei ce au răspuns o oră, 41% - 1-3 ore, 13% - peste trei ore și 13% - alte păreri.

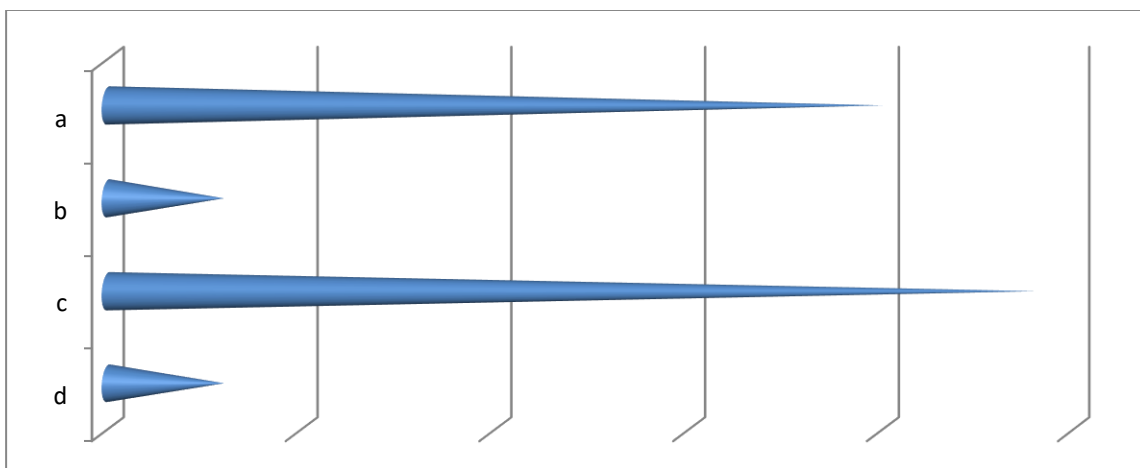


Fig. 6. Reflectarea grafică a răspunsurilor la întrebarea privind elementul-cheie în folosirea mijloacelor informatizate în antrenament pentru maximizarea performanței

La această întrebare, 6 specialiști au răspuns că pentru maximizarea performanței este necesar să se utilizeze softuri specializate pe ramuri de sport, reprezentând 40% din răspunsuri, unul a optat pentru utilizarea un echipament performant, cea ce reprezintă 6% din răspunsuri, 7 consideră mai importantă abilitatea antrenorului de a integra mijloacele

informatizate în predarea clasică (48% din răspunsuri), iar unul a fost de altă părere (6% din răspunsuri).

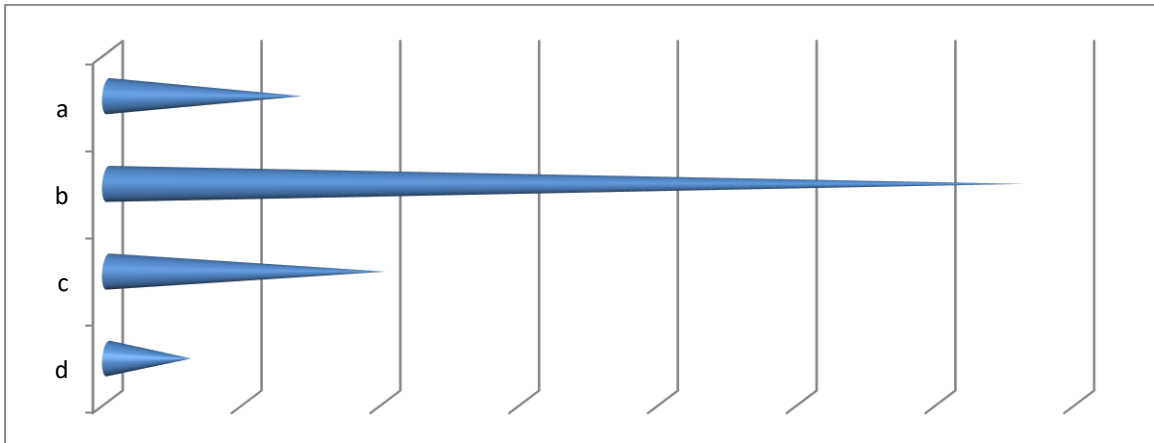


Fig. 7. Reflectarea grafică a răspunsurilor la întrebarea privind rezultatul utilizării mijloacelor informatizate în domeniul sportului

La această întrebare, 2 specialiști consideră că rezultatul utilizării mijloacelor informatizate în domeniul sportului este posibilitatea de învățare multimedia, acestea reprezentând 12% din răspunsuri, 10 au optat pentru obținerea de informații precise, cea ce constituie 66% din răspunsuri, 3 au fost pentru atragerea sportivelor spre folosirea mijloacelor informatizate în antrenament, reprezentând 14% din răspunsuri, iar unul a avut altă părere (6% din răspunsuri).

În Figura 8 sunt prezente mijloace care pot fi utilizate în pregătirea sportivelor în cadrul antrenamentelor la jocul de volei și care au fost și au fost implementate în cercetarea noastră.



Fig. 8. Mijloacele ce pot fi utilizate în pregătirea sportivelor în cadrul antrenamentelor la jocul de volei

Concluzii:

1. Aplicând mijloacele informatizate și tehnicile audio-video în pregătirea voleibalistelor de 16-18 ani pe lângă procesul de instruire clasic, performanța acestora poate fi îmbunătățită

cu încă maximum 10 procente față de nivelul cel mai înalt al acestora în motricitate, tehnică și tactică. Mai mult decât atât, un antrenor care integrează mijloacele moderne informatizate în procesul antrenamentului sportiv devine mai experimentat în alcătuirea exercițiilor și programelor de antrenament și poate ține evidența unui jucător sau echipe, poate monitoriza progresul sau regresul într-un mod mai util, poate simula oricând diferite meciuri sau faze de joc pentru le dezvolta capacitatea de anticipare jucătorilor săi de a micșora numărul greșelilor de execuție, scurtând drumul sportivelor spre măiestrie.

2. Elementul de noutate al acestei cercetări pune accent pe analiză video încetinită, cadru cu cadru, pentru a scoate în evidență deficiențele unui jucător de volei în plan biomecanic, în acțiunile motrice specifice procedeele tehnice cel mai des utilizate: serviciul, preluarea și atacul.

3. Prin aplicarea mijloacelor informatizate în cadrul procesului de antrenament s-au identificat mult mai ușor principalele greșeli mai mult sau mai puțin observabile în timpul testării sportivelor la nivelul serviciului de sus din față, al atacului și a preluării cu două mâini de jos, prin analiza înregistrărilor video cadru cu cadru.

Referințe bibliografice:

1. Conohova T., Carașina G. Aplicarea jocului de volei în kinetoterapie, 2016, p. 23-25.
2. Păcuraru A. Volei - teorie și metodică. Galați, 1999, p. 16-23.
3. Матвеев Л. П. Спортивная тренировка. В: Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1976, с. 7.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997, с. 300-312.
5. Шустин В. Н. Моделирование и прогнозирование системы спортивной подготовки. Современная система спортивной подготовки. М.: СААМ, 1995, с. 226-237.

**ANALIZA PLANIFICĂRII PROGRAMELOR ANUALE DE ANTRENAMENT ALE
ȘCOLILOR SPORTIVE SPECIALIZATE DE POLO PE APĂ**

Verdeș Vasile, student

Solonenco Grigore, conferențiar universitar, Antrenor Emerit al RM

Stepanova Natalia, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Abstract. *The annual planning requires the division of the training year into two macro-cycles with a structure of five meso-cycles and micro-cycles in which emphasis has been placed on certain characteristics of the water polo players.*

Keywords: *macro-cycle, mesocycle, periodisation, high performance water polo players, five-cycle training programmes.*

Introducere. Prezenta lucrare are drept obiectiv studierea și analiza planificării programelor anuale ale antrenorilor pentru 13 poloști de vârstă 13-14 ani, candidați în maștri ai sportului, și elaborarea principalelor aspecte teoretico-metodice cu direcționare spre perfecționarea antrenamentelor în cadrul ciclului anual din punct de vedere metodic, în ceea ce privește volumul și imensitatea efortului. planificarea anuală a programelor de antrenament în diferite perioade, în care se pune accentul pe dezvoltarea anumitor caracteristici.

Sarcinile cercetării:

1. Analiza literaturii de specialitate;
2. Analiza metodologiei planificării anuale a programelor de antrenament pentru 13 poloști de vârsta 13-14 ani în diferite perioade.

Metodele și rezultatele cercetării. Activez ca antrenor în școala specializată de polo pe apă № 4 „Gheorghe Osipov” din 12.10.2021 și până în prezent. Făcând cunoștință și analiza planificării anuale ale antrenamentelor pentru 14 poloști se poate menționa că planificarea programelor anuale de antrenament ale poloștilor urmăreau producerea unor adaptări sistematice, care urmăresc scopul de a aduce poloștii la performanțe de vârf la cele mai importante competiții.

Metode de antrenament. Primul pas efectuat de antrenori la planificarea ciclului de antrenament anual a fost stabilirea și îngustarea lotului de poloști înainte de competițiile importante. Antrenorii au împărțit anul competițional în două cicluri - macrocicluri este de pregătire, făcând cont de îngustarea, dinaintea competițiilor importante.

Primul macrociclu a început în luna septembrie, și până luna martie, care s-a terminat cu o competiție de vârf. Al doilea macrociclu a început în luna aprilie și până luna august, care tot s-a terminat cu o competiție de vârf.

Macro ciclurile au fost împărțite în perioade mai scurte, cinci mezocicluri cu durată diferită, și cu microcicluri săptămânale, în care se pune accentul pe dezvoltarea anumitor

caracteristici. Planificarea urmărea, producerea unor adaptări sistematice, care îi aduceau pe poloiști la performanțe de vârf în cele mai importante competiții.

Structura celor două macrocicluri fost planificată în felul următor:

- mezociclul introductiv;
- mezociclul introductiv de refacere;
- mezociclul de bază;
- mezociclul precompetițional;
- mezociclul competițional.

Toate exercițiile în aceste mezocicluri se petreceau în diferite zone de efort.

I. Mezociclul introductiv - durata -3-4 microcicle (săptămâni).

Sarcinile:

- Îmbunătățirea forței musculare;
- Dezvoltarea componentelor aerobe;
- Tehnica și tactica de joc;
- Îmbunătățirea mobilității articulare;
- Îmbunătățirea coordonării mișcărilor brațelor și a picioarelor.

Toate exercițiile în acest mezociclu s-au petrecut în zonele de efort I, II, III; în zona a V – a - 3-5%.

II. Mezociclul introductiv de refacere_– durata 3-4 microcicluri (săptămâni).

Sarcinile:

- Dezvoltarea componentelor aerobe - anaerobe;
- Tehnica și tactica de joc;
- Îmbunătățirea coordonării mișcărilor brațelor și a picioarelor;
- Îmbunătățirea vitezei de joc;
- Dezvoltarea forței musculare;
- Antrenamentul în circuit.

Toate exercițiile în acest mezociclu s-au petrecut în zonele de efort I, II, III; în zona a V – a - 5-6%.

III. Mezociclul de baza - durata 10-12 microcicluri săptămânale:

Sarcinile:

- Perioada de rezistență specifică;
- Tehnica și tactica de joc;
- Îmbunătățirea vitezei;
- Îmbunătățirea forței în apă;
- Antrenamente de îmbunătățirea mobilității;
- Dezvoltarea componentelor mixte aerob - anaerobe;
- Antrenamentul în circuit.

Toate exercițiile în mezociclul de bază au fost petrecute preponderent în zonele de efort I, II, III, IV; mai puțin în zona a V - a - 6-8%.

IV. Mezociclul precompetițional - durata 4- 6 săptămâni.

Sarcinile:

- Tehnica și tactica de joc;
- Îmbunătățirea forței musculare;
- Îmbunătățirea rezistenței specifice;
- Îmbunătățirea flexibilității;
- Antrenamentul în circuit.

Toate exercițiile în mezociclu au fost petrecute în zonele de efort II, III, IV; în zona a V – a - 6-8%.

V. Mezociclul competițional sau perioada de îngustare – durata 2-3 macrocicluri (săptămâni).

Sarcinile:

- Tehnica și tactica de joc;
- Reducerea volumului și a intensității;
- Susținerea forței musculare;
- Îmbunătățirea mobilității.

Exercițiile de efort în zonele I, II, III; în zona a V – a - 3-4%.

În planificarea anului competițional antrenorii au folosit de-a lungul unui macrociclu de pregătire următoarele metode de antrenament:

- Antrenamente de rezistență și de sprint;
- Exerciții de tehnica de joc;
- Forme speciale de antrenament;
- Antrenamente de forță;
- Antrenamente de îmbunătățire a puterii în apă;
- Antrenamente de mobilitate.

În pregătirea poloștilor antrenorii au folosit două categorii de antrenamente:

I. Antrenamentele de rezistență pentru îmbunătățirea metabolismului aerob.

II. Antrenamentele pentru îmbunătățirea metabolismului anaerob și a forței. Aceste două categorii au făcut parte din antrenamentele poloștilor de-a lungul anului competițional.

Scopul antrenamentelor de rezistență au fost: îmbunătățirea capacității aerobe, permițând poloștilor să îndeplinească toate exercițiile mai repede, bazându-se mai puțin pe metabolismul anaerob. Poloștii, făcând antrenamente de rezistență, au fost în stare să îndeplinească exercițiile într-un ritm susținut, au fost în stare să dispună chiar și de energia necesară de a sprinta în timpul jocului competițiilor finale de polo pe apă.

Antrenamentele de rezistență au fost îndeplinite de 50-60% din volum total al săptămânilor și 8-12% din volum au fost îndeplinite de exercițiile de sprint. Antrenamentele stimulau dezvoltarea fizică și creșterea forței. Ambele părți ale corpului, atât brațele, cât și picioarele, au fost solicitate să lucreze la un nivel înalt de efort. Exercițiile petrecute pentru umeri și genunchi au fost necesare pentru îmbunătățirea acestor articulații. În planificare

antrenorii acordau o atenție celor două componente ale puterii - forța musculară și viteza de mișcare a poloștilor, ambele fiind la fel de importante. Componenta de forță a poloștilor a jucat un rol important (Tabelul 1).

Tabelul 1. Relația între două forme de antrenament ale poloștilor asupra curselor de înot

200 m (50 m ----- 100 m ----- 50 m) Antrenament de: sprint rezistență sprint 200 m (50 m ----- 100 m ----- 50 m)
--

Antrenorii de 3 ori pe săptămână au petrecut pe uscat antrenamente în circuit ca cea mai bună metodă de îmbunătățire a forței. Se executau unele serii de exerciții într-o ordine dinainte stabilită. Se executau 6-8 exerciții, care erau organizate să producă un efect, alternând anumite grupe musculare.

Antrenamentele în circuit au fost o formă excelentă a antrenamentelor de forță, pentru că ele acționau la un număr mare de grupe musculare, în cadrul unui program într-un interval de timp scurt. Circuitele cuprindeau în general 6-8 stații care se petreceau în decurs de 30-45 de minute (Tabelul 2).

Tabelul 2. Exerciții de forță planificate pentru poloștii de 13-14 ani a școlii specializate №4

Articulații ca părți implicate ale corpului	Exerciții
Pentru brațe și umeri	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tracțiuni la aparate în fața corpului și în spatele corpului; <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tracțiuni din picioare sau din șezând; ➤ Tracțiuni cu brațele întinse; ➤ Tracțiuni cu brațele îndoite; ➤ Împingeri de la piept din culcat sau din poziții înclinate, ridicări de la umeri; <ul style="list-style-type: none"> ➤ Banea „Hiutel”
Braț	➤ Flexii, extensii de triceps
Antebraț	➤ Flexii de antebraț, flexii ale încheieturii palmei
Spate	➤ Hiperextensii ale spatelui
Abdomen	➤ Flexii de trunchi din culcat, abdomen cu răsucire
Șolduri și genunchi	➤ Flexii, extensii de picioare, împingeri cu picioarele, semigenoflexiuni
Glezne	➤ Ridicări pe vârfuri

Antrenamentele de mobilitate au fost petrecute cu amplitudini mărite ale mișcărilor la

nivelul unor anumitor articulații, care contribuiau la performanțe mai bune:

1. Ca forța de propulsie să fie aplicată pe o durată mai mare de timp.
2. Să ușureze revenirea brațelor și mișcări de picioarelor.
3. Prin reducerea rezistenței, la creșterea vitezei de înot.

Antrenorii au acordat o însemnată mare mobilității umerilor, cu care brațul se poate mișca. Mai multe tipuri de exerciții de mobilitate au fost folosite de-a lungul anului competițional:

- Întinderi prin elanul mișcărilor - mișcări rapide și puternice ale articulațiilor, de la o extremitate la alta.
- Întinderi menținute - articulațiile sunt mișcate ușor și încet, până la limita lor de amplitudine, iar apoi sunt menținute în acel punct timp de 5-60 sec.
- Întinderi cu ajutorul partenerului - exerciții statice de mobilitate.
- Întinderi încet – dinamice - varianta cu o viteză redusă.

Concluzii

Analizând planificarea programelor anuale de antrenament ale antrenorilor școlii specializate de polo pe apă № 4 „Gheorghe Osipov” din Chișinău la categoria de vârstă 13-14 ani putem menționa următoarele:

1. Planificarea anuală necesită împărțirea anului de antrenamente în două macrocicluri cu o structură de cinci mezocicluri și microcicluri, în care a fost pus accentul pe anumite caracteristici ale poloiștilor.

2. În cele două macrocicluri de antrenament s-au planificat și s-au folosit diferite metode de pregătire:

- Antrenamente de dezvoltare a componentelor aerob - anaerobe;
- Tehnica și tactica de joc;
- Îmbunătățirea rezistenței generale și specifice;
- Îmbunătățirea puterii în apă;
- Antrenamente de mobilitate.

3. Perioada finală a macrociclurilor a fost durată de îngustare, o perioadă cu un volum și intensitate mai redusă pentru restabilirea poloiștilor înainte de competiții, aceasta având o durată de 2-3 săptămâni, cu o valoare foarte importantă și complexă din planul de antrenorat.

4. În perioadele competiționale accentul antrenorilor a fost pus pe rezistență la viteză pentru pregătirea mai efektivă pentru concursuri. Astfel, antrenamentele de mobilitate pe uscat au fost reduse și înlocuite cu antrenamente de circuit, concepute pentru a crește forța musculară.

Referințe bibliografice:

1. Algelescu T., Popescu A. Polo pe apă. București, 1990. 190 p.
2. Marinescu G., Frățilă C., Bălan V. Polo pe apă. București, 1996. 275 p.
3. Maglischo E. Să înotăm chiar și mai repede. Manual metodic. București, 2000, p. 32-161.
4. Solonenco G., Stepanova N., Rîșneac B. Înotul. Tehnologii teoretico-metodice în pregătirea înotătorilor. Chișinău: Totex-lux, 2021. 217 p.

5. Булгакова Н. Водные виды спорта. Москва: Академия, 2003. 308 с.
6. Марьин И., Степанова О. Организация и плавательная подготовка юных ватерполистов. Москва: Физическое воспитание и спорт, Том 112, №3, 2016, с. 28.
7. Платонов В. Н. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга 2. Москва: Советский спорт, 2012, с. 278-408.
8. Программа спортивной подготовки по виду спорта водное поло. Санкт-Петербург, 2017. 54 с.
9. Рыжак М., Михайлов В. Водное поло. Москва, 1997. 206 с.
10. Фролов С. Водного поло. Москва, 2005. 189 с.

IMPORTANȚA GENETICII ȘI TEHNICII BIOHACKING ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

Rusu Alexandru, student

Tătaru Angela, asistent universitar,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Abstract. *Biohacking is a concept of personalized biology, which consists of making minimal changes in diet or lifestyle to bring about certain improvements in the health and well-being of the body. Biotechnology can increase the speed of information processing in decision making, improve attention and focus. It can identify the physical and mental limits, even overcome them.*

Keywords: *biohacking, nutrigenomics, fast fibers, cognitive training, genetic markers, biotechnology.*

Introducere. Succesul în practicarea unui sport este un proces complicat și de durată. Factorul principal care influențează rezultatul unei persoane este predispoziția ereditară pentru un anumit sport. Studiul genomului uman a permis identificarea a 239 markeri responsabili pentru activitatea fizică și numărul acestora crește cu repeziciune. Este importantă planificarea efortului fizic, astfel încât să corespundă capacităților psihomotrice ale persoanei, în caz contrar, se poate ajunge la scăderea performanței sau la probleme serioase de sănătate. Predispoziția pentru accidentări este controlată de gene, de aceea în procesul selecției pentru practicarea unui gen de sport trebuie ținut cont de acest factor. În contextul celor enunțate, pentru a depăși limitele fizice și mentale, vom concura cu tehnica Biohacking.

Biohacking-ul constă în aplicarea unor măsuri tehnologice și nu numai pentru maximalizarea potențialului biologic. Această tehnică utilizează și componentele cibernetice sau ale substanțelor chimice.

O noua rasă umană este în dezvoltare, un mix perfect între biologie și lumea digitală. Adepții biotehnologiei se plasează pe granița între vis și realitate. Așadar, manipularea genetică a ADN-ului uman este un lucru real, iar implicațiile lui sunt uriașe.

Scopul lucrării: identificarea abilităților sportive la nivel genetic și maximalizarea performanțelor prin intermediul tehnicii biohacking.

Sarcini:

- Analiza literaturii de specialitate privind modelarea potențialului sportivului prin genele proprii;
- Stabilirea unui regim alimentar și a unui plan de nutriție;
- Antrenamentul abilităților mentale;
- Monitorizarea și îmbunătățirea calității somnului.

Ipoteza: se presupune că, prin intermediul tehnicii biohacking, se va manipula creierul și corpul pentru a le optimiza performanțele, departe de granițele medicinei alopate, deci se vor realiza controlul complet al propriei biologii și lupta cu îmbătrânirea.

Cercetările detaliate ale genelor umane au dovedit că fiecare organism reacționează diferit la eforturile fizice. S-a stabilit că predispoziția pentru activități ce necesită rezistență la efort este legată de 15 markeri genetici, de exemplu: mutațiile din genele PPARGC1A, NFATC4, PPARA, PPARGC1B, PPP3R1, PPAR, TFAM, UCP2 și VEFA se întâlnesc la persoane care au mare rezistență la efort.

Influența factorilor genetici se manifestă diferit în funcție de vârstă și intensitatea efortului. Dacă o persoană atinge un nivel maxim al potențialului la vârsta de 20 ani, forța musculară începe să scadă după 45 ani. Unele mutații ale genelor duc la oprirea creșterii performanțelor sportive sau generează stări patologice, incompatibile cu continuarea practicării sportului.

Controlului genetic îi sunt supuse mișcările rapide, care sunt determinate de capacitatea sistemului nervos de a transmite impulsul de la creier spre mușchi. Flexibilitatea coloanei vertebrale, a articulațiilor bazinului și umerilor este, de asemenea, determinată de factorul ereditar.

Factorii de mediu influențează, de asemenea, dezvoltarea sportului:

- Antrenament adecvat;
- Consolidarea capacităților sportivului;
- Nu a consolidat leziuni care au interferat cu performanța în momentele-cheie sau au practică sportivă limitată;

Genele cu variante asociate cu performanță sportivă sunt:

1) Gena ACTN3 generează o proteină esențială în procesul de contracție musculară, implică îmbunătățirea unui tip de sport.

Pentru sportivii care au o copie modificată a genei, au un nivel redus de proteine sau acestea nu sunt formate, sunt recomandate sporturile de duranță, nu cele de viteză.

La persoanele cu variante funcționale se întâmplă opusul: dacă există sinteza proteică, este favorizată producția de fibre musculare numite „rapide” și sporturile de viteză sunt favorizate.

2) Gena COL1A1 și leziunile ligamentare. Gena dată codifică o componentă a colagenului de tip 1. Anumite variante ale acestei gene reprezintă un avantaj competitiv, reduce riscul de a suferi de leziuni ligamentare. Gena care reglează volumul de sânge, generează enzima de conversie a angiotensinei, joacă un rol esențial în reglarea volumului sanguin, a tensiunii arteriale și a echilibrului electrolitic.

Biohackingul se referă la biologie personalizată, care constă în efectuarea unor modificări minime ale dietei sau ale stilului de viață pentru a aduce anumite îmbunătățiri în sănătatea și bunăstarea organismului uman [7]. Datorită acestei tehnici îți poți identifica limitele fizice și mentale și, de ce nu, să le și depășești. Biohackingul vine sub mai multe forme. Cele mai populare trei tipuri sunt: nutrigenomica, biologia DIY și polizor [2]:

a) Nutrigenomica – alimentele consumate interacționează cu genele tale. De asemenea, analizează modul în care diferiți nutrienți afectează modul în care te simți, gândești și te porți.

b) Biologia DIY - este un tip condus de oameni cu experiență în domeniile științifice.

c) Polizor-subcultură care vede fiecare parte a corpului uman ca piratabilă.

Tehnici de biohacking:

- Somnul de la 7 până la 8 ore pe noapte, în cameră întunecată și răcoroasă;
- Respirația corectă, regulile fiind: poți respira (nu inspira pe gura în timpul exercițiilor fizice intense);
 - Când faci sport intens (antrenamente intense, intervale sau când ești în concurs) poți și să inspiri pe gură. Trebuie știut că, atunci când faci astfel, ești în zona în care organismul lucrează „pe datorie”. Respirația nazală este strâns legată de un alt element al respirației diafragmatice. Ce înseamnă aceasta în practică: având în vedere că un om obișnuit face între 25,000 și 30,000 de respirații pe zi, respirând indirect - adică superficial și numai din piept - vom trimite propriul organism între 25,000 și 30,000 de mici mesaje SOS, care pot produce congestie, afecta digestia și favoriza îmbolnăvirea sigură a organismului, trăind o stare sigură de stres.

Respirând cât mai lent posibil în orice situație, exclusiv pe nas, putem reduce eficient nivelul de stres, ceea ce oferă un câștig real în sportul de performanță. În stările de stres, sistemul nervos simpatic devine dominant față de cel parasimpatic. Urmările sunt cunoscute: respirație superficială și un ritm cardiac accelerat, dar de variabilitate (HPV) redusă. Însă, spre deosebire de această situație, atunci când respirăm lent și controlat, nervul vag devine mai activ, contribuind la îmbunătățirea echilibrului dintre sistemul nervos simpatic și cel parasimpatic. Ca urmare, variabilitatea ritmului cardiac (HPV) crește, perioadele de relativă „lentoare” oferind tot atâtea ferestre de oportunitate pentru ca procesele automate ale organismului să reducă ritmul cardiac, tensiunea arterială și celelalte răspunsuri de panică ale sistemului nervos simpatic. Această metodă, pe cât de simplă, pe atât de eficace, reprezintă o șansă în plus pentru sportivi în ceea ce privește controlul anxietății și stresului.

Respirând pe nas, aerul trece prin sinusurile paranazale, unde se produce acid nitric (NO), care revitalizează, trezește și energizează organismul.

S-a demonstrat că respirația nazală intensifică și fluxul de fluid cerebral spinal în creier, contribuind la oxigenarea mai bună a acestuia.

ADN-ul, biohacking-ul și revoluția genetică” reprezintă o introducere incredibilă în lumea sportului, dar și în același timp, un pericol când se întrec limitele [7].

Biotehnologia are potențialul de a înlocui combustibili solizi, de a revoluționa medicina, de a atinge fiecare aspect al vieții cotidiene. Antrenamentul cognitiv este noua frontieră pentru sportul de performanță.

Pentru optimizarea antrenamentului fizic, se folosește antrenamentul cu unde cerebrale pentru a consolida tiparele specifice ale acestora. Cu cât se practică mai mult activarea unei anumite zone, cu atât devine mai puternică și mai capabilă acea zonă.

O altă metodă sunt implanturile, care, împreună cu un regim exhaustiv de exercițiu și dietă, pot prelungi viața. Cu ajutorul unui bisturiu se face o incizie între degetul mare și arătător. Acolo se implantează un mic cilindru de sticlă, sau alte tipuri de cilindre și în alte porțiuni ale corpului.

Concluzie.

Biohacking Performance utilizează mecanisme directe, care ajută elevii, studenții să-și consolideze funcțiile cognitive, care le îmbunătățește atenția, concentrarea și receptivitatea la învățare. La fel, sportivilor le crește randamentul fizic și, implicit, performanța, mărește viteza de procesare a informațiilor în luarea deciziilor, sporește neuroplasticitatea.

Referințe bibliografice:

1. Delfanti A. Biohackers. The Politics of Open Science. London: Editura Pluto Press, 2013, p. 122-140.
2. Teemu A., Olli Sovijärvi, Jaakko Halmetoja. Biohacker's Handbook Biohacker Center BHC Inc. Helsinki. Finland, 2015, p. 8, p. 29-33.
3. Cique Moya A. Biohacking y biohackers: amenazas y oportunidades, 93/2017, iees.es, p. 1-21.
4. Krouk M. Un voyage ethnographique au cœur du phénomène du biohacking: Pour une redéfinition médiatique du vivant, novembre 2016, p. 6-50.
5. Ben Angel. Unstoppable a 90-day plan to biohack your mind and body for success. Entrepreneur Press Irvine, 2018, p. 173-186.
6. Gabriela A. Sanchez Barba. We are Biohackers: Exploring the collective identity of the diybio movement Master of Science Thesis. Delft University of Technology, 2014, p. 31-37.
7. Сoвиярви O. Биoхакинг: Руководство по раскрытию потенциала организма. М.: Альпина Паблицер, 2020. p. 395-399.
8. <https://tophospitals.ro/2019/08/25/vox-s-a-nascut-omul-care-va-trai-1000-de-ani-cum-incearca-biohackerii-sa-devina-nemuritori/>

**METODOLOGIA DEZVOLTĂRII CAPACITĂȚILOR DE FORȚĂ – VITEZĂ LA
ALERGĂTORII DE 100 ȘI 200 m, JUNIORI I**

Armasari Lilian, student

Iliin Grigore, doctor în științe pedagogice, profesor universitar,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Druță Oleg, antrenor al ȘSS de atletism nr. 3 a DGETS, lucrător emerit în domeniul EFS al RM

Abstract. *The present research reflects the methodology of developing the strength-speed capacities in the runners, junior I, as a result of the theoretical-experimental researches, it was demonstrated the effectiveness of applying the means of force-speed character, by using an effective experimental method of training the speed runners, junior I.*

Keywords: *training methodology, sports training process, motor capacity, strength-speed training, explosive force, muscle contractions.*

Actualitatea cercetării. În urma analizei literaturii științifico-metodice existente, precum și a generalizării practicii sportive, s-a observat că nu există o opinie unică în ceea ce privește problema selectării și aplicării mijloacelor pregătirii de forță-viteză în alergările de viteză [1, 2, 3, 6, 8]. Această stare a lucrurilor conduce la apariția unor probleme stringente, cu care se confruntă antrenorii de sprint, mai ales la copiii de vârsta junioratului. Luând în considerare că, în ultimele cinci cicluri olimpice, pe plan internațional, performanțele la probele de sprint, la categoria de vârstă juniori, s-au îmbunătățit mai puțin decât la alte probe atletice [7], considerăm oportun de realizat o analiză detaliată a situației create și a găsi anumite soluții în acest sens.

Antrenamentul juniorilor este unul foarte complex, el presupune un înalt nivel de cunoștințe tehnice și experiență practică din partea specialiștilor - nu este suficientă, în acest caz, doar cunoașterea programelor de pregătire a atleților cu renume mondial, maturi, dat fiind faptul că în procesul de antrenament al sportivilor tineri trebuie luate în calcul particularitățile de vârstă, de aceea este necesară o abordare specifică a acestuia și nu aplicarea modelelor de pregătire a sportivilor seniori [4, 5].

Antrenamentul juniorilor trebuie să conțină programe de pregătire pe termen lung, care să vizeze adaptarea organismului în mod progresiv și sistematic la condițiile specifice ale competiției, astfel încât să se obțină rezultate de excelență un timp îndelungat (Bompa T. O., 2003).

Greșelile comise de specialiști în procesul pregătirii de perspectivă a tânărului atlet-sprinter, greșeli de ordin metodic, fac ca talentul acestor sportivi să nu poată fi valorificat pe deplin la vârsta senioratului.

Considerăm că, din acest punct de vedere, problema abordată de noi în lucrarea dată este una actuală, fapt care a condus la realizarea prezentei cercetări.

Scopul cercetării constă în perfecționarea metodicii de dezvoltare a capacităților de forță-viteză la alergătorii de viteză, juniori I, în scopul creșterii indicilor de manifestare a acestora, fapt ce va influența performanța în probele de 100 și 200 m.

Ipoteza cercetării. Este cunoscut faptul că alergarea de viteză are la bază cele trei forme de manifestare a vitezei (de reacție, de execuție și de repetiție), dar dintre acestea doar viteza de execuție a unei mișcări izolate, ce depinde în mare măsură de forța rapidă, este cea mai antrenabilă. Pornind de la această premisă, s-a presupus că dezvoltarea capacităților de forță-viteză la sprinteri, prin realizarea pe bază experimentală a metodei combinării regimurilor de contracții musculare și optimizarea volumului mijloacelor de forță-viteză, va permite creșterea considerabilă a eficacității activității musculare și, implicit, a performanței competiționale.

Sarcinile cercetării. Pentru atingerea scopului propus se cere rezolvarea următoarelor sarcini:

1. Studiarea metodologiei de dezvoltare a capacităților de forță-viteză la sprinterii juniori;
2. Cercetarea nivelului pregătirii fizice specifice și a volumelor efortului de antrenament în procesul creșterii măiestriei sportive;
3. Argumentarea experimentală a metodicii dezvoltării capacităților de forță-viteză la sprinteri, juniori I, într-un ciclu anual de antrenament.

Metodele cercetării. Pentru soluționarea sarcinilor cercetării au fost folosite următoarele metode de cercetare:

- analiza literaturii științifico-metodice;
- observația pedagogică;
- testarea indicilor pregătirii fizice specifice;
- experimentul pedagogic;
- metode statistico-matematice de prelucrare a datelor numerice.

Organizarea cercetării. Având ca obiectiv optimizarea și dezvoltarea capacităților de forță-viteză ale sprinterilor, juniori I, prin metode experimentale bazate pe optimizarea volumului și a intensității eforturilor de antrenament utilizate, a fost organizat și desfășurat un experiment pedagogic pe parcursul unui an competițional, în care au fost testați 14 sportivi (două grupe, experimentală și martor, câte 7 în fiecare). Pentru a demonstra eficiența procesului de pregătire, toți sportivii au fost supuși testărilor conform unui program unic.

În procesul de elaborare a metodologiei de pregătire a sprinterilor - juniori I, s-a urmărit soluționarea sarcinilor propuse la începutul experimentului, și anume:

- 1) optimizarea metodologiei de dezvoltare a capacităților de forță-viteză;
- 2) elaborarea unui sistem eficient de evaluare a conținutului metodologiei de antrenament propuse de noi;
- 3) elaborarea unui program de pregătire în concordanță cu specificul probei, al categoriei de vârstă, precum și al evoluției în perspectivă.

Menționăm că îmbunătățirea metodologiei dezvoltării capacităților de forță-viteză a fost realizată atât pe baza optimizării volumului, cât și a intensității tuturor mijloacelor de

antrenament aplicate. Intensitatea exercițiilor de forță-viteză a fost mărită prin ridicarea înălțimii gardurilor, creșterea unghiului de înclinare a pantei și a rampelor pe care s-au executat săriturile. Volumul de lucru a fost adaptat necesităților și posibilităților de vârstă, precum și specificului probei de concurs.

Programul propus de noi, bazat pe combinarea regimurilor de contracții musculare cu exercițiile pliometrice, se prezintă astfel:

- ▶ 8 repetări semigenflexiuni cu încărcătură 90% (excentric - 3 serii);
- ▶ 8 repetări - lucru izometric până la epuizare locală, cu încărcătură de 60-80%, prin aplicarea metodei stato-kinetice într-un timp cu o oprire de 3 secunde (2 serii);
- ▶ 8 genuflexiuni cu încărcătura de 60% (lucru concentric);
- ▶ Pliometria este prezentă în programul nostru prin sărituri peste garduri (număr maxim de 8, cu picioarele apropiate (4 serii).

Exercițiile pliometrice cu greutatea propriului corp, utilizate ca mijloace pentru creșterea puterii musculare sunt în număr de 15 (de exemplu: săritură în lungime de pe loc, urmată de alergare accelerată; triplusalt de pe loc cu săritură peste un obstacol, sărituri succesive cu aterizare pe același picior (salturi), săritură în adâncime urmată de săritură în lungime/pe verticală de pe loc, salturi peste garduri combinate cu multisalturi.

Raportul total al volumelor de lucru pentru dezvoltarea capacităților de forță/forță-viteză între cele două grupe este prezentat în Tabelul 1.

În urma analizei datelor din Tabel, observăm un raport de 1:2,16, care arată că în cadrul grupei experiment s-a aplicat un volum de lucru de peste 2 ori mai mare în raport cu volumul de lucru total; în ce privește mijloacele cu caracter de forță-viteză - un raport al volumelor de 1:1,62, fapt ce demonstrează creșterea mai mare a volumului de lucru în grupa experimentală, de aproximativ 1,6 ori (60%) în raport cu cea martor.

Tabelul 1. Raportul volumelor mijloacelor pregătirii de forță-viteză dintre grupele martor și experiment, prezentate în valori absolute.

Exerciții specifice pe grupe	LUNILE ANULUI											Total anual
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Forța generală	$\frac{1}{5.62}$	$\frac{1}{3.74}$	$\frac{1}{3.38}$	$\frac{1}{3.59}$	$\frac{1}{4.62}$	$\frac{1}{0.47}$	1	$\frac{1}{6.8}$	$\frac{1}{5.02}$	$\frac{1}{3.13}$	0	$\frac{1}{3.18}$
Forță- viteză cu îngreuiere	$\frac{1}{1.17}$	$\frac{1}{0.74}$	$\frac{1}{1.02}$	$\frac{1}{0.72}$	$\frac{1}{1.65}$	$\frac{1}{9.42}$	$\frac{1}{0.22}$	$\frac{1}{1.47}$	$\frac{1}{1.32}$	$\frac{1}{1.22}$	$\frac{1}{7.65}$	$\frac{1}{1.28}$
Forță- viteză fără îngreuiere	$\frac{1}{2.62}$	$\frac{1}{1.59}$	$\frac{1}{1.82}$	$\frac{1}{11.62}$	0	$\frac{1}{0.6}$	$\frac{1}{0.96}$	$\frac{1}{5.51}$	$\frac{1}{11.2}$	$\frac{1}{9.08}$	$\frac{1}{55.2}$	$\frac{1}{2.35}$
Total	$\frac{1}{2.80}$	$\frac{1}{1.69}$	$\frac{1}{1.82}$	$\frac{1}{2.76}$	$\frac{1}{2.97}$	$\frac{1}{0.90}$	$\frac{1}{1.02}$	$\frac{1}{3.43}$	$\frac{1}{3.6}$	$\frac{1}{2.66}$	$\frac{1}{19.4}$	$\frac{1}{2.16}$

Notă. Valoarea realizată de grupa martor reprezintă valoarea absolută 1.

Creșterea volumului total al exercițiilor cu caracter de forță a fost mai mare decât în cazul exercițiilor cu caracter de forță-viteză, ținând cont de vârsta sportivilor implicați în experiment (17-19 ani). Am considerat că un volum mare al exercițiilor de forță generală va forma o bază bună de forță fundamentală (de bază) pentru viitor, astfel atleții fiind pregătiți din punct de vedere anatomic pentru solicitările de efort care vor urma. La fel, acest lucru a contribuit și la evitarea accidentelor și traumatismelor sportivilor în această perioadă.

Pe baza cercetărilor prealabile și a datelor culese din literatura de specialitate, am realizat un program de pregătire specifică de forță-viteză, prin optimizarea volumului și intensității efortului și introducerea unor mijloace mai puțin utilizate, fapt ce a condus la creșterea performanțelor în probă. Creșterea volumului de lucru pentru pregătirea de forță-viteză a fost de aproximativ 1,6 ori (60%).

S-a acordat o deosebită atenție mijloacelor de dezvoltare a forței structurate în baza metodei succesivă pe etape, în care, într-o primă fază, am urmărit adaptarea anatomică prin implicarea în efort a cât mai multor grupe musculare, ligamente, tendoane, articulații pentru faza următoare, în care s-a dezvoltat forța maximă până la cel mai înalt nivel al sportivului. Următoarea etapă a constat în transformarea forței maxime în putere și menținerea nivelului obținut pentru principalele competiții.

Pentru evidențierea repartizării mijloacelor de forță generală și forță-viteză în cadrul ciclului anual de pregătire am recurs la reprezentarea grafică a acestora (Figura 1).

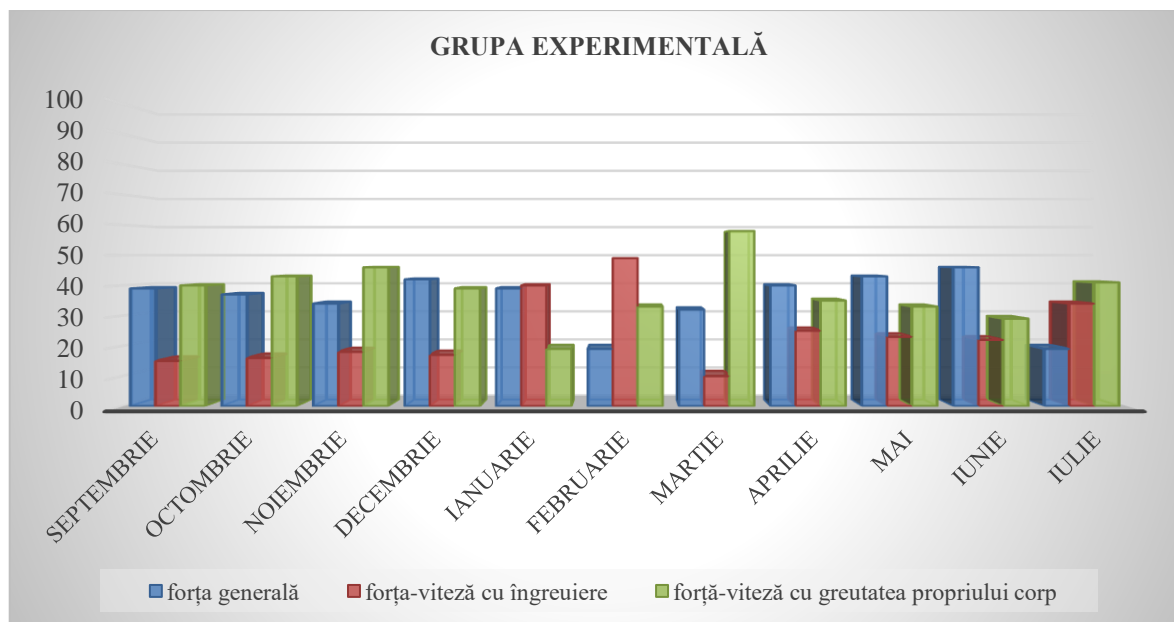


Fig. 1. Distribuția mijloacelor cu caracter de forță-viteză pe durata unui ciclu anual de antrenament la grupa experimentală

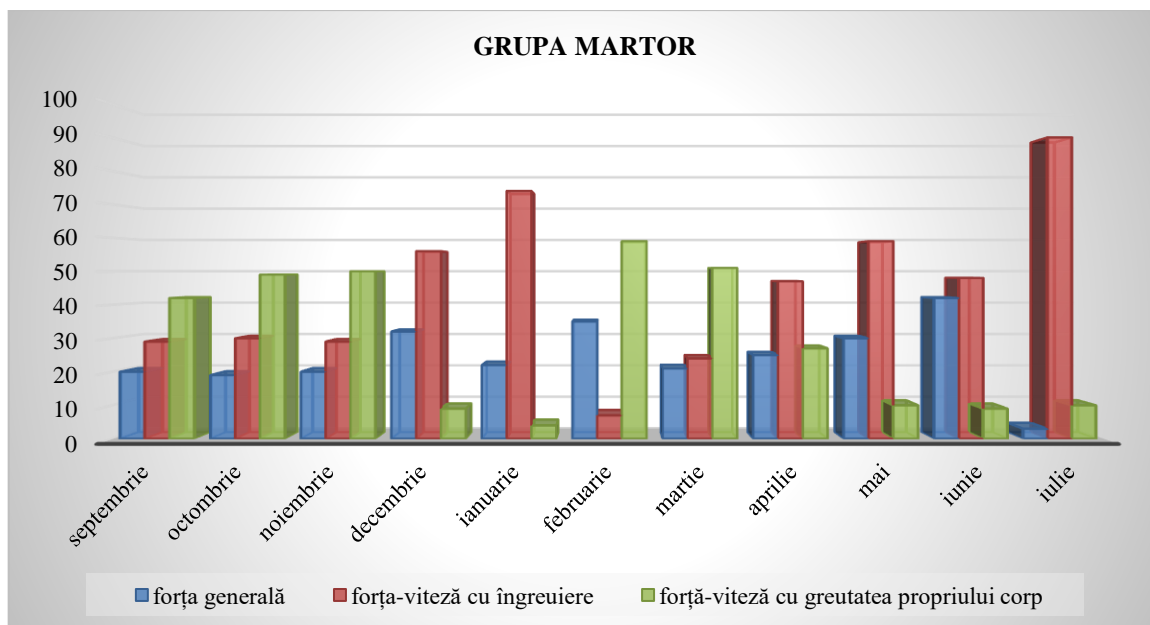


Fig. 2. Distribuția mijloacelor cu caracter de forță-viteză pe durata unui ciclu anual de antrenament la grupa martor

În urma analizei datelor prezentate pe Graficele 1, 2 și 3, observăm că distribuția (structurarea) mijloacelor cu caracter de forță-viteză pe durata unui ciclu anual în cele două grupe implicate în experiment are un procentaj diferit - grupa experimentală predomină cu 42,3% - 18936 de repetări în exercițiile de forță-viteză fără îngreuiere, iar grupa martor înregistrează valori asemănătoare la exercițiile de forță-viteză cu îngreuiere - 37,2% (8916 repetări) și fără îngreuiere - 39,1% (9120 de repetări). La grupa experimentală, exercițiile cu îngreuiere reprezintă 20,3% (11310 repetări), din totalul volumului mijloacelor utilizate pentru pregătirea de forță. În ceea ce privește baza pregătirii în atingerea forței maxime, adică exercițiile de forță generală, în grupa experimentală ele au avut o pondere de 38,9% (17608 repetări), în timp ce în grupa martor - de doar 25,4% (5672 repetări).

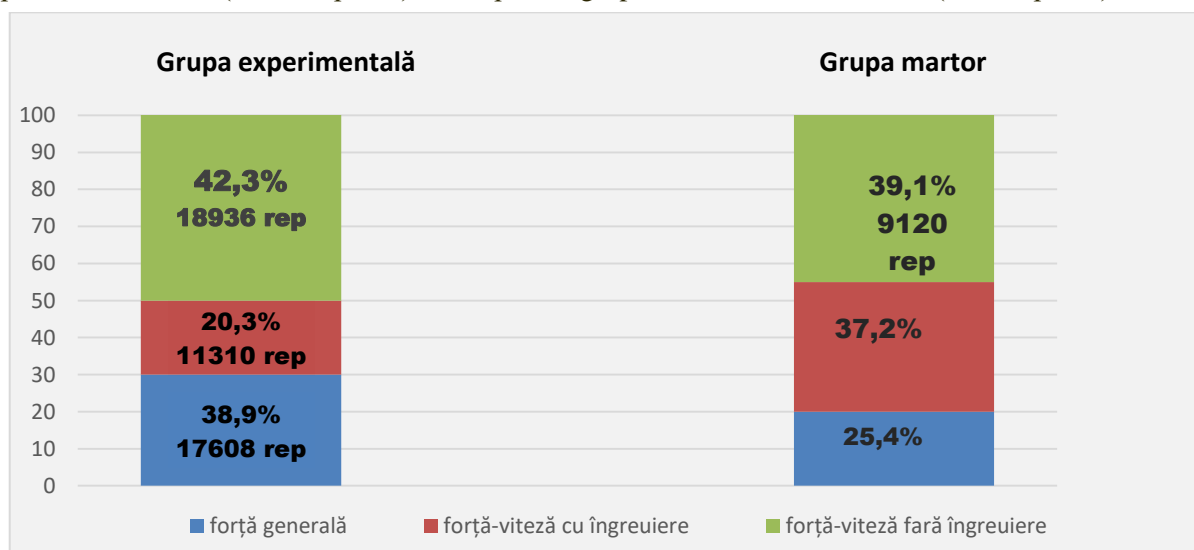


Fig. 3. Ponderea mijloacelor de forță și forță-viteză în grupele martor și experimentală într-un ciclu anual de antrenament

Rezultatele cercetării. Comparativ cu datele inițiale de pregătire, fixate la începutul experimentului, care erau aproximativ egale, fără diferențe semnificative, la sfârșitul acestuia situația s-a schimbat substanțial, înregistrându-se deosebiri semnificative la 12 din cei 14 indici testați, la pragul valoric de 5-0,1% ($P = 0,05 - 0,001$) – Tabelul 2.

Cele mai mari progrese au fost constatate în proba de detentă, care este un etalon al forței explozive, în proba de 10 sărituri din ghemuit în ghemuit, probă care reflectă forța explozivă în regim de rezistență ($P < 0,001$), dar și în proba de forță maximă - genuflexiuni ($P < 0,05$).

Media rezultatelor sportivilor grupei experimentale, la testările inițială și finală, în alergarea de 100 m cu start de jos a înregistrat o îmbunătățire de 0,41 sec (de la 11,84 până la 11,43 sec), în timp ce grupa martor a progresat doar cu 0,29 sec (de la 11,83 până la 11,63 sec).

La proba de 200 m, la fel, observăm un progres semnificativ între testările inițială și finală, la grupa experimentală, de 0,91 sec (de la 24,83 până la 23,92 sec), pe când la grupa martor de 0,53 secunde (de la 24,89 până la 24,36 sec).

Tabelul 2. Analiza comparativă a indicilor pregătirii speciale înregistrați în grupele experimentală și martor la testările inițială și finală

Nr. crit.	Indicii testării	Grupa experimentală			Autenticitate		Grupa martor			Autenticitate	
		Testare inițială X±m	Testare finală X±m	Prog.	t	P	Testare inițială X±m	Testare finală X±m	Prog.	t	P
1	Alerg. s. j. 100 m (sec)	11,84±0,12	11,43±0,06	0,41	2,975	<0,05	11,82±0,10	11,63±0,06	0,19	1,962	>0,05
2	Alerg. s. j 30 m (sec)	4,48±0,07	4,10±0,05	0,38	5,700	<0,001	4,56±0,12	4,31±0,09	0,25	1,324	<0,05
3	Alerg. s. p 30 m (sec)	4,15±0,05	3,8±0,05	0,35	5,00	<0,001	4,29±0,13	4,12±0,07	0,17	2,812	<0,05
4	Alerg. s. p. 50 m (sec)	6,20±0,10	5,70±0,07	0,50	4,090	<0,001	6,28±0,17	5,92±0,12	0,36	2,926	<0,05
5	Alerg. s. p 150 m (sec)	19,5±0,20	17,82±0,12	1,68	7,320	<0,001	19,63±0,19	18,32±0,16	1,31	5,160	<0,001
6	Alerg. s. j. 200 m (sec)	24,83±0,35	23,92±0,29	0,91	3,873	<0,001	24,89±0,28	24,36±0,19	0,53	4,852	<0,001
7	Pts. din elan 5 pași (m)	19,69±0,27	20,91±0,18	1,22	4,800	<0,001	19,57±0,35	20,46±0,29	0,89	3,212	<0,01
8	S. l. d/ loc (m)	2,64±0,12	2,91±0,07	0,27	4,250	<0,01	2,57±0,09	2,86±0,13	0,29	3,390	<0,01
9	Triplusalt d/1 (m)	8,39±0,1	9,16±0,12	0,67	4,720	<0,001	8,23±0,16	8,76±0,21	0,53	2500	<0,05
10	Pentasalt d/1 (m)	14,17±0,19	15,32±0,12	1,15	8,170	<0,001	14,21±0,26	14,68±0,16	0,47	3,562	<0,01
11	Decasalt (m)	29,52±0,65	31,67±0,43	2,15	3,525	<0,01	29,63±0,36	31,24±0,21	1,61	4,558	<0,001
12	10 s. ghemuit (m)	24,73±0,22	27,26±0,26	2,53	8,460	<0,001	24,54±0,53	25,46±0,38	0,90	3,620	<0,01
13	Detenta (cm)	55,92±1,24	72,89±1,07	16,97	11,540	<0,001	55,28±1,16	67,75±1,23	12,47	4,505	<0,001
14	Genuflexiuni (rep.)	62,0±4,5	93,0±5,0	31	3,580	<0,01	63,0±3,5	79,5±4,0	16,5	2,050	>0,05

Concluzie. Considerăm că metodica de pregătire aplicată în experimentul nostru a îmbunătățit nivelul indicilor de manifestare a capacităților de forță-viteză, ceea ce a condus la creșterea rezultatelor în probele de evaluare a vitezei propriu-zise și a rezistenței în regim de viteză, pentru ca în final să fie atins obiectivul de bază al procesului de pregătire - sporirea performanței în probele de 100 și 200 m.

Referințe bibliografice:

1. Задиорский В. М. Влияние градиента силы на результат скоростно-силового движения / В. М. Задиорский, Ю. И. Смирнов. В: Теория и практика физической культуры, 1968, № 7, с. 63–68.
2. Susanka P., Bruggemann P. Optimizarea performanțelor prin analiza cinematica a diferitelor faze de alergare în proba 100 de metri, 1987, p. 8.
3. Bompa T. O. Model de plan anual de antrenament pentru un sprinter. Atletism: Alergări, Sărituri. București: C.C.P.S., 1993, p. 18-26.
4. Bompa T. O. Antrenamentul sportiv. București: Periodizarea. C.C.P.S., 2003. 267 p.
5. Macri A. C. Metodica dezvoltării calității de forță-viteză într-un ciclu anual de pregătire la sprinteri juniori. În: Citius, Altius, Fortius, nr. 1, Pitești, 2004, p. 3-11.
6. Macri A. C. Contribuții privind pregătirea de forță a sprinterilor juniori de categoria I. În: Citius, Altius, Fortius, nr. 2, Pitești, 2004, p. 57-65.
7. Alabin V. G. Viteza și forța la sprinteri. În: Revista Sportul de performanță, nr. 227. București: C.N.E.F.S. - C.C.P.S., 1988, p. 71-74.
8. Boicenco I. P., Kanaki V. G. Despre pregătirea sportivă a juniorilor cu privire la problema dezvoltării vitezei mișcărilor atleților juniori. Uniunea de Cultură Fizică și Sport. Moscova, 1961, pp. 77-83, 99-107.
9. Левченко А. В. Специальная силовая подготовка бегунов на короткие дистанции в годичном цикле. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1982. 25 с.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ
ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БЕГУНИЙ НА 400 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ
(ДЕВУШКИ 15–16 ЛЕТ)**

Рышковая Э., мастерант

Мруц Иван, доктор педагогических наук, доцент,

Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Abstract. *The purpose of this study is to determine the effectiveness of special training means for young 400-meter hurdlers (girls 15-16 years old) and their distribution in the annual training cycle at the stage of in-depth training.*

Keywords: *running 400 m hurdles, means of special physical training, functional readiness, biomechanical characteristics.*

Актуальность. Вопрос специальной выносливости бегуний на 400 метров с барьерами является одним из наиболее актуальных и малоизученных в теории и практике барьерного бега [1, 2, 7, 9].

В барьерном беге, по мнению [5, 7, 9], значительную роль играет техника преодоления барьеров, бега между барьерами, а также своеобразный режим барьерного бега. В такой ситуации исход спортивной борьбы во многом зависит. Для достижения высоких результатов в этом виде программы необходимо обладать отличной техникой бега и высоким уровнем развития скоростных качеств и специальной выносливости и умением спортсмена правильно рассчитать и распределить свои силы на дистанции (27, 29, 79).

Целью нашего исследования явилось: совершенствование средств и методов, используемых в подготовке юных бегуний на 400 метров с барьерами.

Гипотеза исследования: предполагалось, что специально разработанный комплекс средств и методов позволит повысить эффективность развития специальной выносливости в бегуний на 400 метров с барьерами 15 – 16 летнего возраста.

Предмет исследования: комплекс средств и методов тренировки, используемых в процессе развития специальной (скоростной) выносливости в беге на 400 метров с барьерами у девушек 15 – 16 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных бегуний 15 – 16 летнего возраста на 400 метров с барьерами.

Задачи исследования:

- Изучить научно-методическую литературу и обобщить передовой опыт работы ведущих специалистов по подготовке, в частности развитию специальной (скоростной) выносливости юных бегуний на 400 метров с барьерами.

- Определить эффективность применения средств и методов для развития специальной (скоростной) выносливости в беге на 400 метров с барьерами у девушек 15 – 16 лет и разработать практические рекомендации для специалистов в области физической культуры и спорта.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- обобщение опыта передовой спортивной практики;
- антропометрия и тестирование физической и функциональной подготовленности;
- педагогические контрольные испытания;
- методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проходило в три этапа в течение двух лет (с января 2018 по декабрь 2022 г.):

1-й этап - предварительные исследования, заключающиеся в изучении материалов литературных источников по проблеме, разрешению которой подчинены исследования, проводились на протяжении полугода (январь–май 2018 г.). В то же время в рамках обобщения опыта передовой спортивной практики в исследовании изучался характер построения тренировочных воздействий различной преимущественной направленности на основании анализа дневников сильнейших бегуний на 400 м с/б (n = 11).

Одновременно проводилось интервьюирование специалистов-практиков (n = 12), которое позволило нам определить:

- варианты распределения нагрузок в годичном цикле подготовки квалифицированных бегуний;
- особенности распределения средств подготовки в течение всего сезона;
- параметры и соотношения нагрузок различной направленности в тренировке бегуний, на 400 м с барьерами в возрасте 14–17 лет.

Для определения уровня развития специальной выносливости бегуний на 400 м с/б применялся тест – бег со скоростью 60 % от максимальной [3, 4]. Для проведения этого теста была разработана «вспомогательная таблица», с помощью которой осуществлялся контроль за динамикой скорости бега по дистанции, т.е. поддержание постоянной скорости бега, равной 60% от максимальной.

По окончании первого этапа исследования было проведено контрольное тестирование юных бегуний в беге на 400 м с барьерами (соревновательные дистанции). Одновременно проводилось тестирование и в беге на смежные дистанции (100 м., 200 м., 300 м и 600 м).

2-ой этап предусматривал изучение тренировочных программ, статистическую обработку данных тестирования физической и функциональной подготовленности [5,

6, 7], а также спортивных результатов на смежных и основной дистанции юных бегуний на 400 м с барьерами.

Общее тестирование проводилось пятикратно за период годового эксперимента: исходное тестирование проведено в первой половине сентября 2018 года, второе – в январе 2019 года, третье – февраль 2019 года, четвертое в декабре 2021 и пятое планируется в мае 2022 года.

На *3-м этапе* (сентябрь 2020 – февраль 2021 года) проводились математическая обработка полученных данных, оформление результатов исследований. На данном этапе сформулированы теоретические выводы и практические рекомендации, опубликованы и внедрены основные результаты работы.

Исследования проводились на базе СДЮСШ №3 и ДЮСШОР ММТ легкой атлетики мун. Кишинэу.

Результаты исследований.

Является общепризнанным, что результат, показанный на соревновании, является интегральным показателем уровня подготовленности спортсмена. Нами осуществлялось сопоставление результатов, показанных бегуньями на 400 м с/б в начале и конце годового цикла тренировки, а также на предсоревновательном и соревновательном этапах.

В результате анализа научно-методической литературы и проведенного анализа построения тренировочных воздействий в годовом цикле подготовки спортсменов, специализирующихся в на 400 м с барьерами, были разработаны принципиальные схемы – модели распределения как суммарных, так и парциальных объемов нагрузок неоднородной преимущественной направленности. Принципиальная схема (Таблица 1) распределения нагрузок, направленных на развитие специальной выносливости [5, 6, 7, 8], предусматривает поэтапное введение в тренировочную программу с последующим увеличением объемов воздействий средств специальной физической подготовки, а затем и нагрузок блока средств преимущественного развития способности к максимальным и взрывным усилиям (с акцентом на специальной физической компонент). Исключение из рабочего плана тренировок упражнений, направленных на развитие собственно силовых возможностей сменяется вводом в программу блока нагрузок, способствующих целенаправленному развитию взрывных усилий (с акцентом на скоростной компонент) и группы средств с преимущественной направленностью на реализацию скоростной выносливости. Данная последовательность характерна как осеннее – зимнему, так и весеннее – летнему полугодовому макроциклу (Таблица 1).

Таблица 1. Распределение специальных средств подготовки бегуний на 400 м с барьерами (15 – 16 лет)

№	Средства тренировки	Месяцы
---	---------------------	--------

п.п		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Непрерывный бег (ЧСС 140 уд./мин.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Непрерывный бег (ЧСС 150–170 уд./мин.)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Непрерывный бег (ЧСС 160–180 уд./мин.)			+	+	+		+	+	+	+	+	+
4	Непрерывный-переменный бег (ЧСС 150–185 уд./мин.)			+	+	+			+	+			
5	Бег с переключением скорости										+	+	+
6	Повторный бег более 300 м (V – 85% max.)					+	+			+	+	+	+
7	Повторный бег 100–300 м (V – 85–90% max.)					+	+				+	+	+
8	Повторный бег 200–600 м (V – 85–90% max.)					+	+				+	+	+
9	Повторный бег более 500 м (V – 90% max. и более)										+		
10	Повторный бег 200–300 м (V – 91–95% max.)										+		
11	Интервальный бег 50–150 м (ЧСС 175–180 уд./мин.)				+	+			+	+			
12	Интервальный бег 150–300 м (ЧСС 175–180 уд./мин.)				+	+			+	+	+		
13	Интервальный бег 150–300 м (ЧСС 180–185 уд./мин.)					+	+			+	+	+	+
14	Интервальный бег 100–150 м (V – до 85% max.)	+	+	+				+					
15	Бег в гору под углом 60–80 м												
16	Бег в гору 300–500 м (ЧСС 170–180 уд./мин.)		+	+					+	+	+	+	
17	Бег в гору 50–150 м (ЧСС 170–180 уд./мин.)							+	+				
18	Бег по песку 200–400 м.							+		+			
19	Бег в гору 100–200 м (ЧСС 180–190 уд./мин.)									+	+		
20	Бег 60–80 м (V – 95% max.)				+	+				+	+	+	+
21	Бег 100–150 м (V – 95% max.)					+					+	+	+
22	Многоскоки в гору 60 м		+	+	+				+	+	+	+	+
23	Многоскоки до 100 м					+	+				+	+	+
24	Бег с барьерами 50 – 80 м	+	+	+				+					
25	Бег с барьерами 100 – 150 м												
26	Бег с барьерами 200- 300 м		+	+					+	+	+	+	+
27	Бег с барьерами 400 – 500 м							+	+		+	+	+
28	Прыжки на двух + бег 100 м с 3-мя барьерами: 20 м + 20 м + 20 м + 20 м + 20 м (9 шагов между барьерами)						+	+	+	+	+		
29	Прыжки вверх из приседа + бег 100 м с 3-мя барьерами: 20 м + 20 м + 20 м + 20 м + 20 м (9 шагов между барьерами)						+	+	+	+	+		
30	Прыжки на двух + бег 150 м с 3-мя барьерами: 35 м + 35 м + 35 м + 35 м + 10 м (16 шагов между барьерами)						+	+	+	+	+	+	
31	Прыжки вверх из приседа + бег 150 м с 3-мя барьерами: 30 м + 30 м + 30 м + 30 м + 10 м (14 шагов между барьерами)							+	+	+	+	+	

Различия лежат в плоскости доминирования величин объемов того или иного блока нагрузок. Использование значительного «сосредоточения», т. е. «концентрации», нагрузок специальной физической направленности так же определено тренировочной

программой в обоих полугодичных макроциклах, однако в первом подготовительном периоде данный элемент структуры нагрузок предусматривает его применение в течение 2-х месяцев, а во втором макроцикле в течение 1,5-а месяцев. Схема– модель распределения нагрузок бегового характера определяет постепенное включение в план круглогодичной тренировки, от мезоцикла к мезоциклу, все более интенсивных тренировочных воздействий с параллельным увеличением их объема. Как и в случае с нагрузками специальной физической направленности построение структурно важных составляющих воздействий дублируется на обоих полугодичных макроциклах.

Одной из задач нашего исследования было определение морфофункциональных показателей и уровня развития общей и специальной физической подготовленности юных бегуний на дистанцию 400 м с барьерами 15 и 16 летнего возраста, в общей сложности по 14 параметрам (Таблица 1).

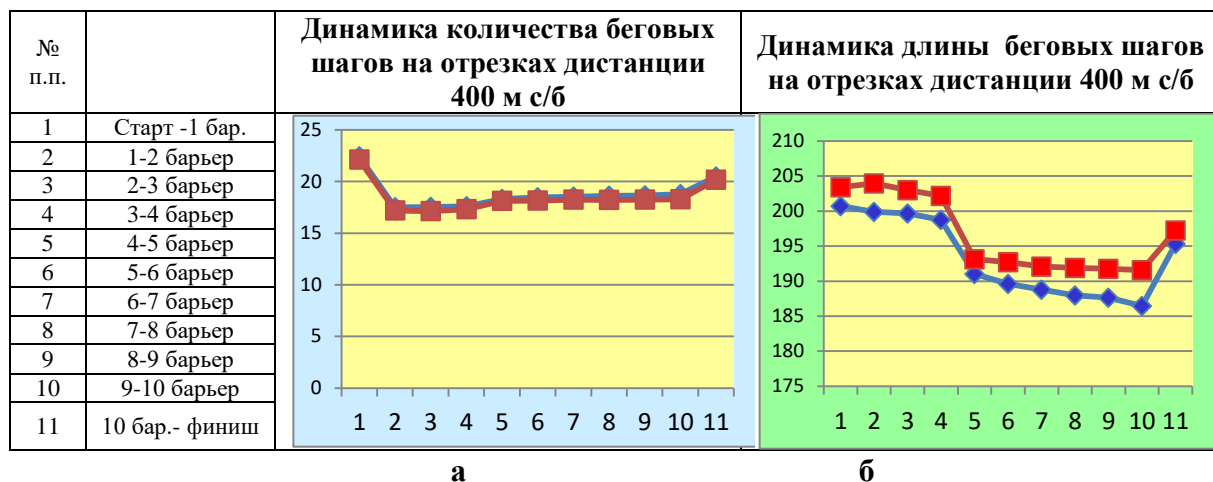
Данные, представленные в Таблице 1, свидетельствуют о незначительных, статистически не достоверных, отличиях девочек 15 и 16 лет в показателях физического развития: роста (4,12%), длины ног (4,23%). Статистически достоверные отличия между участницами исследования отмечаются в показателях: веса тела (31,29%), окружности грудной клетки (6,35%), роста сидя (6,07%), индекса Кетле (23,22%).

По функциональным показателям незначительные, статистически недостоверные, отличия отмечаются по следующим параметрам: ОГК (экскурсия) - 3,32%, показатели ЧСС в покое (4,47%), после выполнения стандартной нагрузки – 30 приседаний (3,64%) и длительности восстановительных процессов (возвращение ЧСС к исходным показателям) после выполнения стандартной нагрузки (1,57%).

Уровень развития силовой и скоростно-силовой подготовки бегунов на короткие дистанции и, в частности, на 400 м с барьерами, тесно связывают с биомеханическими характеристиками: длина бегового шага, динамика скорости бега по дистанции (скорость пробегания отдельных сегментов соревновательной дистанции), количество и длина беговых шагов на отдельных участках дистанции (Рисунок 1а и 1б), атака барьера (движения толчковой и маховой ногами), сход с барьера и т.д. [7, 9].

Хронометраж и линейные измерения в сочетании с видеосъемкой, во время участия в соревнованиях в беге на 400 м с барьерами и в контрольных испытаниях юных спортсменок дали возможность определить некоторые биомеханические характеристики техники бега. Вот некоторые из них: время пробегания отдельных участков дистанции (от старта до 1-го барьера, бега между барьерами, от последнего барьера до финишной линии), динамику скорости бега по дистанции, количество и длину беговых шагов на различных участках дистанции, соотношение длины и частоты беговых шагов, изменения в технике барьерного бега (обработка барьеров Соотношение и динамика изменений количества и длины беговых шагов представлены

на Рисунках 2.а и 2.б.

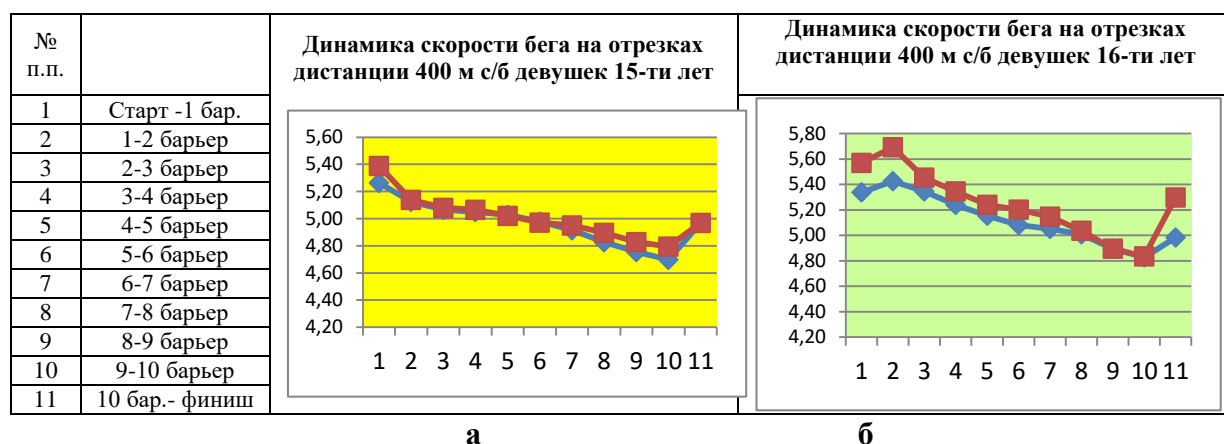


Условные обозначения: ■ – девушки 15 лет; ■ – девушки 16 лет;

Рис 1. Динамика количества (а) и длины (б) беговых шагов на отрезках дистанции 400 м с барьерами у девушек 15 – 16 летнего возраста

Уровень общей и специальной физической подготовленности бегуний на 400 м с барьерами 15 – 16 лет определялся по 18 параметрам. Показатели общей физической подготовленности определялись по 6-ти параметрам: длина с места, тройной с места, десятерной с места, бег 600 м, показатели физической работоспособности ($PWC_{170}/кг$) и максимального потребления кислорода ($МПК/кг$). Показатели специальной физической подготовленности определялись по следующим 9-ти параметрам: бег на 30 м со старта и схода, бег на дистанции 60 м, 100 м, 150 м, 200 м, 400 м, бег со скоростью 60 % от максимальной, бег на соревновательную дистанцию 400 м с барьерами.

Прыжки в длину с места и тройной с места позволили определить уровень развития скоростно-силовых качеств, а десятерной с места – скоростно-силовую выносливость юных бегуний на 400 м с барьерами. Сопоставление результатов тестов, полученных в начале и в конце года, позволили выявить определенные сдвиги в показателях скоростно-силовых качеств – взрывной силы и скоростно-силовой выносливости: в обеих группах отмечаются статистически не достоверный ($P>0,05$) прирост вышеназванных показателей. Уровень развития общей выносливости определялся по результатам бега на дистанцию 600 м, а функциональной подготовленности (кардиореспираторной системы) определялись с помощью специально разработанных тестов (Мруц И.Д., 2006, 2007) с применением нагрузок специфического характера – с использованием двух беговых нагрузок продолжительностью по пять минут каждая и разделенных 5-ти минутным отдыхом.



Условные обозначения: ■ – начало годичного цикла; ■ – конец годичного цикла

Рис 2. Динамика скорости бега на отрезках дистанции 400 м с барьерами у девушек: а – 15-ти; б – 16-ти летнего возраста

Полученные данные свидетельствуют о незначительных, статистически недостоверных ($P > 0,05$) положительных сдвигах уровня подготовленности юных барьеристок. Прирост составил от 1,99% (МПК/кг) до 3,41% - в беге на дистанцию 600 м.

Динамика показателей, характеризующих уровень развития специальной физической подготовленности несколько иная – положительные сдвиги, хоть и статистически недостоверные ($P > 0,05$), отмечаются практически по всем параметрам (прирост составляет от 1,11% - в беге на 400 м с барьерами до 4,36% в беге со скоростью 60% от максимальной), за исключением результатов в беге на 150 м, показанные бегуньями 16 летнего возраста, у которых отмечаются статистически достоверные изменения - 5,53% ($P < 0,05$). Статистически достоверные сдвиги ($P < 0,05$) отмечаются в беге на 400 и 600 м (прирост составил 5,0% и 9,72%, соответственно) у девушек 15 лет. По остальным параметрам прирост результатов девушек 15-ти и 16-ти летнего возраста практически не отличаются (прирост составляет от 1,16% в беге на 150 метров до 4,50% в показателях МПК/кг у 15-летних барьеристок).

Хронометраж отдельно взятых отрезков дистанции - от старта до 1-го барьера, отрезки дистанции между каждым из десяти барьеров и, наконец, отрезок дистанции от последнего 10-го барьера до финишной линии. При этом фиксировалось время с момента выстрела стартера, затем регистрировались временные интервалы на отдельно взятых отрезках (момент приземления маховой ноги после преодоления каждого барьера) и в момент пересечения финишной линии (Рисунок 2а и 2б).

Данные, полученные в ходе исследования, убедительно свидетельствуют о преимуществе специальной подготовленности 16-ти летних бегуний, особенно это заметно по результатам, показанным в конце года. При этом на начальных отрезках

дистанции (первые 5 барьеров) результаты примерно одинаковы, а, начиная со второй половины, наблюдается явное превосходство 16-летних над 15-ти летними бегуньями.

Представленные графики (усредненные данные) хронометража бега на 400 м с барьерами, проведенного в начале в конце годичного тренировочного цикла, обеих групп наглядно демонстрируют не только динамику спортивных результатов, но и скорость бега на отдельных участках дистанции, скорость и степень наступления утомления, а также способность сопротивляться постоянно нарастающему утомлению, а значит, и волевые качества юных бегуний на 400 м с барьерами.

Выводы:

➤ Анализ научно-методической литературы позволил установить существующие разногласия по вопросу развития специальной выносливости и построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных бегуний на 400 м с барьерами. Результаты опроса тренеров-преподавателей свидетельствуют о том, что **65%** специалистов отдают предпочтение комплексно-параллельной форме организации нагрузок, а **35%** - сопряженно-последовательной.

➤ Анализ характера распределения средств подготовки различной преимущественной направленности позволил определить, что в основе программированного построения нагрузок девушек 15 – 16 летнего возраста, на данном этапе, лежат принципиальные положения построения сдвоенного годичного макроцикла и «сопряженно-последовательная» форма организации воздействий с двукратно повторяющейся «концентрацией» нагрузок направленных на повышение уровня специальной физической подготовленности.

➤ Специальная физическая подготовка проводится на протяжении почти всего годичного тренировочного цикла. Увеличение функциональных возможностей в первом макроцикле обусловлено использованием средств, направленных на развитие общей выносливости и скоростно-силовых способностей, во втором макроцикле - преимущественным развитием скоростных способностей и специальной выносливости.

Литература:

1. Alexandrescu D. C. Metodica antrenamentului în probele de atletism. Curs de specializare, anul IV, vol. I. București: I.E.F.S.S., 1978. 30 p.
2. Alexe N ș.a. Antrenamentul sportiv modern. București: Editis, 1993. 531 p.
3. Gagea A. Metodologia cercetării științifice în educația fizică și sport. București: Editura Fundația „România de mâine”, 1999. 384 p.
4. Архипов В.Н. Значение последовательности распределения в тренировочном занятии нагрузок различной направленности для развития специальной выносливости бегунов на средние дистанции: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киев, 1966. 21 с.
5. Бондаренко К. И. Структура тренировочных нагрузок 15 – 16 летних бегунов на короткие дистанции в годичном цикле подготовки. В: Теория и практика физической культуры, 2014, с. 60-74.
6. Мруз И.Д. Модифицированный метод определения относительных показателей физической работоспособности ($PWC_{150}/кг$ и $PWC_{170}/кг$ и максимального потребления кислорода ($МПК/кг$). Кишинев: НИФВиС, 2003. 104 с.

7. Степанова М. И. Барьерный бег на 400 метров. Москва: Олимпия Пресс, Терра – Спорт, 2012. 176 с.
8. Топчийн В. С., Кабачков Н. И., Комарова А. Д. Планирование спортивной тренировки юных спортсменов в годичном цикле в скоростно–силовых и циклических видах спорта. В: Теория и практика физической культуры, №11, 1981, с. 47–50.
9. Чистякова Е. В. Планирование тренировочного процесса бегунов на 400 метров с барьерами на основе динамики специальной подготовленности: дис.....канд.пед.наук. СПб, 2001. 146 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ПАРАМЕТРЫ КАРДИО-РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Гаврикова Екатерина, студентка

Делеу Инга, доктор биологических наук, доцент,

Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

***Abstract.** In this research there are presented facts about the action of physical effort on cardiopulmonary parameters of young taekwondo sportsmen. The heart rate as well as blood pressure in resting state of the young people that do not practice sports can show higher values. However the sportsmen's vital capacity of the lungs are showing considerably better values.*

After doing a physical effort, the sportsmen may have high cardiopulmonary parameters, but not as considerable as unsportsmenlike's. This proves that sportsmen's vital capacity of the lungs point out higher values, thing that is considerably better comparing to the people that do not practice sports.

***Keywords:** sportsmen, taekwondo, cardiorespiratory system, physical effort, heart rate, blood pressure, vital capacity of the lungs.*

Актуальность. Занятия физической деятельностью помимо улучшения физической формы, благотворно влияют на общее состояние организма человека: усиливают обменные процессы, нормализуют эндокринный фон, уменьшают отрицательное влияние стресса на организм, способствуют улучшению сна и снижают риск развития многих инфекционных заболеваний [7, 8]. Важно, что в результате физической активности повышаются иммунобиологические свойства крови, выносливость сердца, уровень здоровья и энергии, другими словами повышается работоспособность [5, 8].

Спортивная проба **тхэквондо** представляет собой корейское боевое искусство, а характерная особенность данного вида спорта это активное использование ног в спарринге, причём как для ударов, так и для защитных действий, то есть для самообороны. В переводе с корейского языка «тхэквондо» формируется из трёх слов: «тхэ» — нога или выполнение удара ногой в прыжке или полете, «квон» — кулак или рука и «до» — духовный путь, который необходимо пройти каждому в гармонии с

Учение тхэквондо открывает видение на квалифицированное исполнение ударов, блоков и прыжков, которые осуществляются голыми руками и ногами для поражения соперника. Мощное и эффективное по своей сути единоборство развивает не только силу, выносливость, координацию движений, быстроту и гибкость, но и

В результате выполнения физической нагрузки у тренированного спортсмена повышается эффективность работы сердца и кровеносных сосудов в виде увеличения ударного объёма сердца и частоты сердечных сокращений, тонуса кровеносных сосудов и

функциональности лёгочной ткани. Высокая производительность кардио-респираторной системы обуславливает у спортсмена развитие важного качества – выносливости [1, 7, 8].

Исходя из вышеизложенного материала, **целью** данной работы является *исследование параметров кардио-респираторной системы у спортсменов юниоров до и после спортивной тренировки.*

Для выполнения указанной цели были установлены следующие **задачи**:

а. *определить частоту сердечных сокращений у нетренированных юношей и юношей, занимающихся тхэквондо в спокойном состоянии и после спортивной тренировки;*

б. *исследовать артериальное давление (систолическое и диастолическое) у юношей обеих групп до и после физической нагрузки;*

в. *определить жизненную ёмкость лёгких у юношей обеих групп в спокойном состоянии и непосредственно после тренировки.*

Организация исследований. В исследованиях участвовало 7 нетренированных юношей (контрольная группа) и 7 юношей, занимающихся тхэквондо в возрасте от 14 - 17 лет. При тестировании юношей были созданы оптимальные условия гигиены, комфортная температура в зале, были продезинфицированы все поверхности в помещении. Тестирование физиологических параметров проводилось в спортивном клубе города Комрат, с сентября 2021 по ноябрь 2021 года.

Методы исследования. Частота сердечных сокращений – это число сокращений сердца в единицу времени, обычно в минуту. Пульс был определён специальным прибором – пульсометр. Важный параметр сердечно-сосудистой системы - артериальное давление (систолическое и диастолическое) выражает давление, которое оказывает кровь на стенки кровеносных сосудов. Артериальное давление было определено тонометром. Параметр дыхательной системы – жизненная ёмкость лёгких – максимальный объём воздуха, который может быть набран в лёгкие после максимального вдоха, был определён прибором – спирометр [3, 6].

Физиологические параметры сердечно – сосудистой (частота сердечных сокращений, артериальное давление) и дыхательной (жизненная ёмкость лёгких) систем у неспортсменов и у юношей, занимающихся тхэквондо, были определены в спокойном состоянии и после тренировочного процесса. В результате тестирования, полученные данные были обработаны статистически.

Результаты исследований и их обсуждение. В наших исследованиях было выявлено, что пульс у нетренированных юношей в спокойном состоянии в среднем равен $75,85 \pm 0,89$ уд. /мин., а после физической нагрузки ЧСС увеличился до $119 \pm 1,41$ уд. /мин. (Таблица 1).

Таблица 1. Параметры кардио-респираторной системы у нетренированных юношей и у юношей, занимающихся тхэквондо

Номер	Параметры (покой / нагрузка)	Нетренированные юноши	Юноши спортсмены
1	Частота сердечных сокращений (уд./мин.)	75,85±0,89/119±1,41	67,42±0,97/99,57±1,71
2	Сист. артер. давление (мм. рт. ст.)	117,42±0,97/148,14±1,34	104,57±1,71/136,57±0,97
3	Диаст. артер. давление (мм. рт. ст.)	77,14±1,95/87,14±1,34	62,71±1,11/57,14±0,89
4	Жизненная ёмкость лёгких (мл)	2640/2720	3550/3800

Частота сердечных сокращений у спортсменов в спокойном состоянии равен в среднем $67,42 \pm 0,97$ уд. /мин, а после нагрузки растёт до $99,57 \pm 1,71$ уд. /мин. По полученным данным, пульс в покое у спортсменов ниже, чем у юношей из контрольной группы, что является нормой и указывает на большой резерв функциональности миокарда (Рисунок 1).

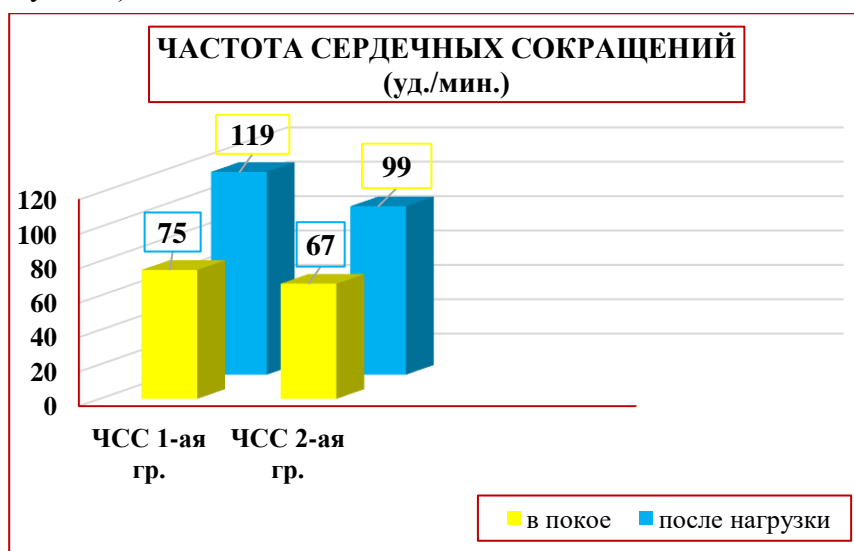


Рис. 1. Частота сердечных сокращений у нетренированных юношей (1-ая группа) и у юношей, занимающихся тхэквондо (2-ая группа) до и после нагрузки (уд./мин.)

Систолическое артериальное давление у нетренированных юношей до нагрузки в среднем равно $117,42 \pm 0,97$ мм. рт. ст. После нагрузки артериальное давление увеличивается в среднем до $148,14 \pm 1,34$ мм. рт. ст. Тестирование систолического артериального у юношей, занимающихся тхэквондо в спокойном состоянии в среднем равно $106,57 \pm 1,71$ мм. рт. ст., после нагрузки АД увеличивается в среднем до $136,57 \pm 0,97$ мм. рт. ст. (Рисунок 2).

)

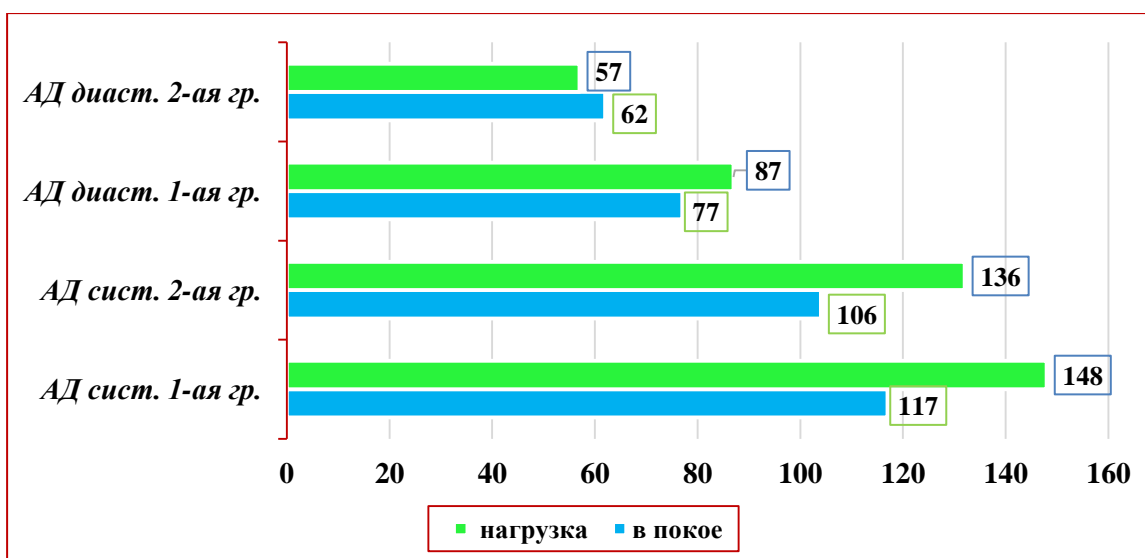


Рис. 2. Уровень артериального давления (систолического и диастолического) у нетренированных юношей (1-ая группа) и у юношей, занимающихся тхэквондо (2-ая группа) до и после нагрузки (мм. рт. ст.)

Диастолическое артериальное давление у юношей из контрольной группы указывает $77,14 \pm 1,95$ мм. рт. ст., после физической нагрузки давление увеличилось до $87,14 \pm 1,34$ мм. рт. ст. У спортсменов диастолическое артериальное давление в покое в среднем равно $62,71 \pm 1,11$ мм. рт. ст., после нагрузки диастолическое давление снизилось до $57,14 \pm 0,89$ мм. рт. ст., что выражает хорошие адаптационные способности организма спортсмена к физическим нагрузкам (Рисунок 3).

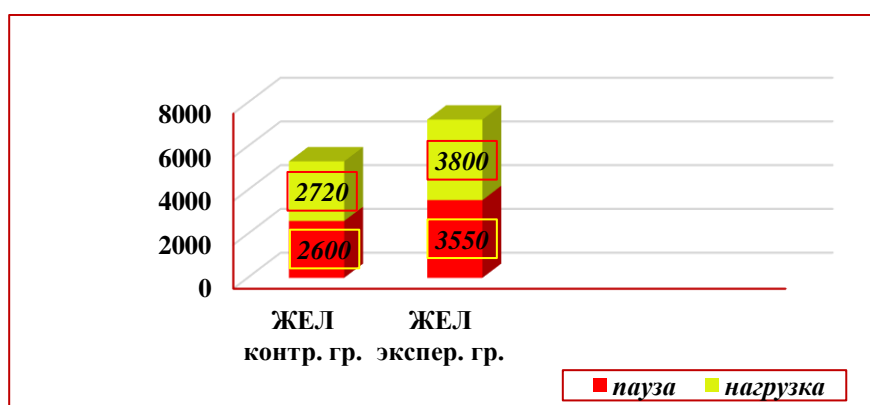


Рис. 3. Жизненная ёмкость лёгких у нетренированных юношей (1-ая группа) и у юношей, занимающихся тхэквондо (2-ая группа) до и после нагрузки (мл)

Важный физиологический параметр дыхательной системы - жизненная ёмкость лёгких у нетренированных юношей отмечает в среднем 2600 мл, после нагрузки ЖЕЛ увеличивается до 2720 мл. Тестирование параметра дыхательной системы у юношей из экспериментальной группы в спокойном состоянии выше и в среднем равно 3550 мл, после нагрузки ЖЕЛ

увеличился до 3800 мл. Результат указывает на увеличенные функциональные способности лёгочной ткани и доставка большого количества кислорода к клеткам.

Выводы:

1. Показатели частоты сердечных сокращений у юношей спортсменов в спокойном состоянии ниже, чем у нетренированных юношей, что связано с более экономичной работой сердца. Низкие показатели пульса в спокойном состоянии выгодны для сердца, так как увеличивается диастола, во время которой сердце принимает обогащенную кислородом артериальную кровь.

2. Артериальное давление у спортсменов в спокойном состоянии ниже, чем у юношей из первой тестируемой группы. После тренировки артериальное давление растёт у юношей из обеих групп, но у спортсменов, занимающихся тхэквондо отмечается большой запас повышения давления для выполнения физической нагрузки.

3. Жизненная ёмкость лёгких у юношей, занимающихся тхэквондо до и после нагрузки выше, что отмечает раскрытие и функционирование высокого числа альвеол, то есть повышенную лёгочную ёмкость и доставка большого количества кислорода к клеткам.

Литература:

1. Erhan E., Deleu I. Studiul unor parametric morfofuncționali cardiovasculari la sportivii – înotători de performanță. În: Știința Culturii Fizice, nr. 13. Chișinău, 2013, p. 10 - 19.
2. Gillis A. A. Killing Art: The Untold History of Tae Kwon Do. ECW Press, 2008. ISBN 978-1550228250.
3. Hăulică I. Fiziologie umană. București: Ed. Medicală, 2007. 1320 p. ISBN 978-973-39-0597-4.
4. Păunescu C., Coman M. Taekwondo de la centura albă la centura neagră. București: Editura IT grup, 2002.
5. Дворецкий Д. П. Вентиляция, кровообращение и газообмен в легких. În: Физиология дыхания. Санкт - Петербург, 1994, сс. 197 – 257. ISBN 5-02-025903-9.
6. Норрис С., Смит Д. Физиология. В: Спортивная медицина. Киев: Олимпийская литература, 2003. сс. 252 - 264. ISSN 2072-4136.
7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: учебное пособие. Санкт - Петербург: Государственная Академия Физической Культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1999. 232 с.
8. Уилмор Д., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности. Киев: Олимпийская литература, 2001. 504 с. ISBN 966-7133-01-X.
9. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/thekvondo/>

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЫЖКА И КООРДИНАЦИИ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ БАСКЕТБОЛЬНОГО ЭЛЕМЕНТА «БРОСОК СВЕРХУ» ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Легощин Виктор, студент

*Мокроусов Елена, доктор хабилитат педагогических наук, доцент,
Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу*

Abstract. *The playing activity of highly qualified basketball players largely depends on the level of development of speed-strength training, which is the basis of special physical training and has a significant impact on the effectiveness of technical and tactical actions. In the article provided for publication, the features of the speed-strength training of highly qualified basketball players were determined for the successful implementation of “slam dunk” element, and a set of exercises was developed aimed at improving technical actions and special physical training in the implementation of the “slam dunk” element.*

Keywords: *basketball, competitive period, “slam dunk”, speed-strength abilities, coordination abilities, technical actions.*

Актуальность и значимость исследования проблемы. Современный баскетбол характеризуется интенсификацией соревновательной деятельности, что проявляется в увеличении плотности игровых действий, уменьшении времени выполнения как технических приёмов в целом, так и их отдельных фаз, в быстроте и стремительности тактических взаимодействий, увеличении числа индивидуальных игровых действий [2, 3, 4, 5].

Всё это базируется на высоком уровне физической подготовленности игроков, в основе которого лежит способность проявления каждым баскетболистом игрового атлетизма в процессе соревновательной деятельности [1, 3, 5]. Современные требования к уровню развития физических качеств заключаются в обеспечении возможности игроков выполнять сложные технические приёмы и активные тактические взаимодействия на высокой скорости, в условиях силового прессинга, удерживать высокую интенсивность игры до последних секунд матча [1, 2, 6, 7].

В настоящее время в баскетболе произошли значительные изменения в правилах проведения соревнований, а также в структуре игровой деятельности, которая характеризуется значительным смещением акцентов на усиление защитных действий и технических возможностей отдельных игроков, а также в увеличении продолжительности соревновательного периода и количества официальных игр [1, 5, 7, 8]. В соответствии с правилами современного баскетбола сокращено время на выполнение атакующих действий и вывод мяча в передовую зону, данные изменения требуют от команд применения быстрых, основанных на индивидуальных

способностях игроков тактических схем в нападении. Предоставление возможности защитнику использовать более активные действия привели к возникновению контактной, силовой борьбы, как под кольцом, так и по всей игровой площадке. Баскетболисты различного соревновательного уровня и различного игрового амплуа все чаще используют в нападении бросок сверху, как наиболее точный и затрудняющий блокирование, что требует проявления высокого уровня развития прыгучести и прыжковой выносливости [1, 2, 6, 8].

Специалисты отмечают, что одним из резервов результативности соревновательной деятельности является совершенствование специальной физической подготовки баскетболистов, а именно: скоростно-силовых способностей, проявлением которых является прыгучесть [6, 8].

Цель исследования: развитие прыжка в высоту и акробатических способностей спортсменов для выполнения и совершенствования баскетбольного элемента «бросок сверху» и его координационных вариаций.

Задачи исследования:

1. Определить особенности скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных баскетболистов для успешного выполнения элемента «бросок сверху».

2. Разработать комплекс упражнений, направленный на совершенствование технических действий и специальной физической подготовки в выполнении «броска сверху», а также комплекса упражнений координационной и скоростно-силовой направленности для спортсменов высокой квалификации.

3. Определить эффективность разработанных методов для совершенствования «броска сверху» спортсменами высокой квалификации по результатам контрольных упражнений и их игровой деятельности.

Объект исследования: тренировочный процесс спортсменов высокой квалификации в совершенствовании элемента «бросок сверху».

Предмет исследования: совершенствование скоростно-силовых и координационных способностей высококвалифицированных баскетболистов, на основе разработанных методов для исполнения элемента «бросок сверху».

Гипотеза исследования: процесс развития скоростно-силовых и координационных способностей спортсменов высокой квалификации для выполнения и совершенствования баскетбольного элемента «бросок сверху» будет эффективным при соблюдении ряда условий:

- в тренировочный процесс необходимо включить интервальный метод, предполагающий чередование технической подготовки и специальной физической подготовки, скоростно-силовой направленности в подготовительной и основной частях занятия (2 мин., 3 мин., 2 мин., 3 мин., интервал 2 мин.- техническая подготовка и интервал 3 мин.- специальная физическая подготовка), а также метод круговой

тренировки, включающий в себя различные упражнения высокой интенсивности с перерывом в 40-90 сек., нацеленный оказать длительное воздействие на мышцы, отвечающие за исполнения элемента «бросок сверху».

- комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых и координационных способностей должен включать в себя разновидности выпрыгивания и перепрыгивания; маховых движений рук и ног; упражнений для мышц брюшного пресса; ускорений; упражнений с отягощением; упражнений на развитие координации.

Новизна исследования: был разработан комплекс упражнений на совершенствование скоростно-силовых и координационных способностей высококвалифицированных баскетболистов для совершенствования баскетбольного элемента «бросок сверху» в структуре тренировочного процесса.

Практическая значимость исследования. Разработка и внедрение комплекса упражнений позволяет повысить эффективность и зрелищность выполнения баскетбольного элемента «бросок сверху», а также улучшить скоростно-силовую подготовку в тренировочном процессе высококвалифицированных баскетболистов и добиться более высоких показателей в соревновательной деятельности.

В нашем исследовании были использованы следующие **методы:**

- Анализ научно-методической литературы;
- Метод опроса;
- Педагогическое наблюдение;
- Педагогический эксперимент;
- Методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности разработанной методики совершенствования прыжка и координации у спортсменов высокой квалификации по баскетболу. Исследования проводились на базе *Профессионального баскетбольного клуба "Б.А.М. БАСКЕТ", Кишинёв.* В экспериментальной группе (n = 15) учебно-тренировочный процесс проводился с внедрением, разработанной нами методикой. Эффективность разработанной нами методики осуществлялось путём сравнения результатов исследования с контрольной группой (n = 15), где секционные занятия по баскетболу проводились по общепринятой методике. В исследовании приняли участие 30 спортсменов по баскетболу. В период с *июня 2021 года по март 2022 года* испытуемые занимались по общему плану.

В сентябре 2021 г. было проведено первое тестирование, по результатам которого были составлены контрольная и экспериментальная группы. Комплекс специальных упражнений для повышения уровня прыгучести использовался во всем тренировочном процессе. В основной части каждой тренировки использовалось по 4-6 упражнения на развитие двигательных качеств. Таким образом, тренировочный процесс был разнообразен и насыщен, одновременно развивались физическая, техническая,

тактическая и психологическая подготовка игрока.

Организация исследования:

1-й организационно - исследовательский этап. На данном этапе осуществлялись поиск, изучение и анализ научно – методической, в том числе и специализированной литературы по теме и задачам исследования, что позволило иметь необходимое представление о мнениях и разработках ведущих учёных по повышению прыгучести в тренировочном процессе, функциональных возрастных возможностях спортсменов высокого класса, существующих методах обучения техническим приёмам. При этом полученная аналитическая информация способствовала формулированию основных научных положений, в том числе разработке цели, гипотезы, определению задач и средств, методов исследования, которые апробировались в предварительных научных экспериментах.

2-й организационно – исследовательский этап. На этом этапе исследования был спланирован и осуществлен социологический опрос мнений специалистов - практиков по баскетболу по подбору специальных упражнений и целесообразность их использования в тренировочном процессе.

Педагогический эксперимент занял большую часть второго этапа исследования. Он предполагал реализацию основного педагогического эксперимента, для проведения которого были организованы две учебно-тренировочные группы баскетболистов высокого класса. Подбор групп осуществлялся на основе результатов, полученных баскетболистами во время сдачи контрольных нормативов в 2020-2021 учебно-тренировочном году и по дополнительной рекомендации тренера. Исследование особенностей развития двигательной и технической подготовленности баскетболистов в экспериментальной группе и контрольной группе с применением различных программ по развитию проводилось в период с сентября 2021 года по декабрь 2021 года.

3-й организационно – исследовательский этап. На данном этапе исследования осуществлялась математическая обработка и анализ полученных данных. Были сформулированы выводы и практические рекомендации проведенного исследования.

Таблица 1. Характеристика показателей исходного уровня развития прыгучести в контрольной и экспериментальной группах

Название группы	Прыжок в длину с места	Прыжок в вверх с места	Выпрыгивание с шага	Прыжок с приседа
Контрольная группа	178,9±2,8	40,8±1,6	53,9±3,3	20,1±1,4
Экспериментальная группа	179,6±3,4	41,9±1,9	53,2±2,9	20,2±1,8

Таблица 2. Динамика прироста уровня развития прыгучести баскетболистов в экспериментальной и контрольной группах в процессе педагогического

эксперимента

Название тестирования	Прирост %	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1. Выпрыгивания с места толчком двумя ногами с взмахом руками	1,9	1,2
2. Выпрыгивания вверх с одного шага толчком одной ногой	3,6	1,5
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2,3	1,1
4. Выпрыгивание из приседа на одной ноге	5,4	2,1

В результате исследований определён удельный вес игровых действий, структурно связанных с проявлением прыгучести, в общем объёме соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса. Полученные данные наглядно свидетельствуют о преимущественном вкладе действий, выполняемых в прыжке, в соревновательную деятельность 81 % - производят в прыжке. Броски мяча в движении осуществляются, главным образом, в прыжке при отталкивании одной ногой и составляют 28,4 %. Только незначительная часть дальних бросков выполняется с места, что в основном характерно для баскетболистов высокого класса. Добивание и подбор мяча баскетболистами производится в основном в прыжке, и их вклад соответственно составляет 96 % и 93 %. На долю действий, выполняемых с места и в движении, приходится всего 4 % и 7 %.

Таблица 3. Показатели игровой практики

Команда	Всего очков	2-ые броски	%	3-ые броски	%	Штрафной бросок	%	Командные фолы	Подборы	Потери	Перехваты	Результативная передача	Коэффициент полезности
КГ сентябрь	28	9/52	17,3	2/9	22,2	4/11	36,4	21	52	41	6	4	-28
КГ ноябрь	46	15/41	27,3	3/7	42,8	7/18	38,8	29	63	38	4	8	13
ЭГ сентябрь	36	9/55	16,4	3/19	15,8	9/22	40,9	23	65	33	9	5	-24
ЭГ ноябрь	52	19/44	43,2	3/8	37,5	5/10	50,0	28	66	31	7	8	39

Выводы:

1. Изучение вопроса прыгучести баскетболистов высокого класса позволило определить наиболее эффективный метод тренировочного процесса с целью совершенствования двигательного качества игроков.

2. Анализ содержания двигательных действий, выполняемых баскетболистами, показал, что наиболее часто выполняемыми техническими приёмами являются передачи мяча, затем ведения мяча и бросок в корзину с места и после ведения, реже отвлекающие действия («финты»). Наиболее доступными для овладения в группах

подготовки являются передачи мяча, ведение мяча и броски в корзину с места. Из всех методов наибольшее предпочтение тренеры отдают методу прогрессирующей нагрузки (80,3% опрошенных).

3. Разработанная программа обучения высококвалифицированных баскетболистов на базе специальных упражнений, что наглядно отображается большим приростом коэффициента полезности при проведении контрольных игр (от 24 до 39 балла в экспериментальной группе и 28 до 13 в контрольной группе).

Литература:

1. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол. М.: Физкультура и спорт, 1987. 143 с.
2. Гаврилов В. И. Исследование эффективности и обучения прыжковым действиям в баскетболе на основе применения технических средств: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1980. 24 с.
3. Гомельский А. Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. М., 1997. 78 с.
4. Горбашев И. А. Дифференцированное совершенствование скоростно-силовой подготовленности баскетболистов разных игровых амплуа. автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1984. 29 с.
5. Грасис А. М. Специальные упражнения баскетболистов. М.: Физкультура и спорт, 1967. 85 с.
6. Ерёмин И. В. К проблеме развития прыгучести у баскетболистов. В: Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Харьков-Белгород-Красноярск, 2006, с. 187-190.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
8. Скворцова М. Ю. Совершенствование скоростно-силовых качеств баскетболистов. В: Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004, с. 171–173.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО - СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 16-17 ЛЕТ

Колотуха Ирина, студентка

*Мокроусов Елена, доктор хабилитат педагогических наук, доцент,
Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу*

***Abstract.** Bringing volleyball players to the state of sports form can be solved only on the basis of a properly constructed training system that will contribute to the conjugated improvement of speed-strength abilities and rationalization of technical and tactical actions, as well as their high-quality implementation in competitive activities. In this regard, it is relevant to develop and introduce into the training process of 16-17 years old volleyball players a set of exercises that allows intensifying the process of their training, aimed at the effective improvement of speed-strength abilities and the use of methodological techniques that ensure their high-quality implementation in competitive activities.*

***Keywords:** volleyball, play activity, training process, speed – power qualities, jumping out, sports improvement.*

Актуальность исследования. Игровая деятельность волейболистов во многом зависит от уровня развития скоростно - силовой подготовленности, являющейся основой специальной физической подготовки и оказывающей существенное влияние на эффективность выполнения технико – тактических действий [1, 3, 6]. Общепринятыми средствами добиться требуемых сдвигов в скоростно-силовой подготовленности спортсменов становится всё труднее, так как тренировочные упражнения часто не позволяют обеспечить такую мощность работы мышц, которую они развивают при взаимодействии с внешней средой в ходе соревновательной деятельности [4]. Подведение волейболистов к состоянию спортивной формы может быть решено только на основании правильно построенной системы тренировок, которая будет способствовать сопряженному совершенствованию скоростно-силовых способностей и рационализации технико - тактических действий, а также их качественной реализации в соревновательной деятельности [2, 4]. В связи с этим актуальным является разработка и внедрение в тренировочный процесс волейболистов 16-17 лет на этапе спортивного совершенствования комплекса упражнений позволяющий интенсифицировать процесс их подготовки, направленный на эффективное совершенствование скоростно-силовых способностей и применение методических приёмов, обеспечивающих их качественную реализацию в соревновательной деятельности [1, 2, 5, 6].

Целью исследования явилось изучение эффективности использования комплекса мероприятий, основанных на чередовании технико-тактических действий и

специальной физической подготовки, в тренировочном процессе на этапе спортивного совершенствования волейболистов 16-17 лет.

Задачи исследования:

1. Определить особенности скоростно-силовой подготовки волейболистов 16-17 лет.
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на чередование технико - тактических действий и специальной физической подготовки, а также комплекса упражнений скоростно-силовой направленности.
3. Определить эффективность разработанных мероприятий по результатам контрольных упражнений и игровой деятельности.

Объект исследования - тренировочный процесс в группе волейболистов 16-17 лет на этапе спортивного совершенствования, в условиях спортивной школы.

Предмет исследования - совершенствование скоростно-силовых способностей волейболистов 16-17 лет на основе разработанного чередования технико-тактических действий и специальной физической подготовке на занятиях.

Гипотеза исследования - процесс совершенствования скоростно-силовых способностей волейболистов юношеского возраста будет эффективным при соблюдении ряда условий:

➤ в тренировочный процесс необходимо включить интервальный метод, предполагающий чередование технико-тактической подготовки и специальной физической подготовки скоростно-силовой направленности в подготовительной и основной частях занятия по 10 минут (2 мин., 3 мин., 2 мин., 3 мин., интервал 2 мин.- технико-тактическая подготовка (ТП) и интервал 3 мин специальная физическая подготовка (СФП);

➤ комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей должен включать в себя разновидности передач с набивным мячом (2,5 кг), разновидности выпрыгивания и перепрыгивания; сгибаний и разгибаний рук на время; упражнений для мышц брюшного пресса на время; ускорений с различными видами отягощений.

Новизна исследования – был разработан комплекс упражнений на совершенствование скоростно-силовых способностей волейболистов 16-17 лет и чередование во время занятий по ТП и СФП скоростно-силовой направленности в структуре тренировочного занятия.

Практическая значимость исследования - разработка и внедрение комплекса упражнений позволяет повысить эффективность скоростно-силовой подготовки в тренировочном процессе волейболистов 16-17 лет на этапе спортивного совершенствования, сократить время предсоревновательной подготовки и добиться более высоких показателей в соревновательной.

В данном исследовании были использованы следующие **методы**:

- Анализ научно-методической литературы;

- Метод опроса;
- Педагогическое наблюдение;
- Педагогический эксперимент;
- Методы математической статистики.

Для применения методики была выбрана учебно-тренировочная группа волейболистов 16-17 лет. Данная группа была поделена на две подгруппы, по 10 человек ($n = 10$) в каждой. Подбор групп осуществлялся на основе результатов полученных волейболистами во время сдачи контрольных нормативов в 2021 учебно-тренировочном году и по дополнительной рекомендации тренера. Эффективность разработанной нами методики осуществлялось путём сравнения результатов исследования с контрольной группой ($n = 10$), где секционные занятия по волейболу проводились по общепринятой методике.

Исследование особенностей развития скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе и контрольной группе с применением различных программ проводилось в период с июня 2021 года по март 2022 года. Педагогический эксперимент проводился в *Спортивной школе по спорту и туризму для детей и юниоров города Кагул*.

Таблица 1. Характеристика показателей исходного уровня развития скоростно – силовых способностей в контрольной и экспериментальной группах

Название группы	Бег 20 м (с)	Быстрота прыжков (кол-во раз за 20 с)	Точность бросков в прыжке (%)	Высота прыгучести (см)
Контрольная группа	$4,0 \pm 0,04$	$26,0 \pm 0,9$	$38,3 \pm 0,95$	$46,9 \pm 2,2$
Экспериментальная группа	$4,0 \pm 0,04$	$26,6 \pm 0,7$	$37,9 \pm 1,8$	$47,5 \pm 1,8$

Анализ результатов двигательных тестов позволяют оценить физическую и техническую подготовленность волейболистов. За период эксперимента произошли положительные изменения исследуемых показателей. Результаты представлены в **Таблице 2**. Анализ результатов контрольных испытаний свидетельствует о том, что за период эксперимента произошли положительные изменения в большинстве исследуемых показателей. Показатели физической подготовленности в исследуемых группах изменились следующим образом: в беге на 20 м в контрольной группе результаты улучшились на 2,5%, а в экспериментальной – на 9,5%; в упражнении «высота прыгучести» – 5% и 10,9%; в быстроте прыжков – 9,2% и 23,3% соответственно при 95% -ном уровне значимости во всех случаях. Анализ результатов уровня технической подготовленности выявил, что эффективность ударов в прыжке возросла на 7,8% у волейболистов экспериментальной группы.

Таблица 2. Показатели прыгучести волейболистов 16 – 17 лет до и после педагогического эксперимента

Группа	Бег 20 м (с)		Быстрота прыжков (количество раз за 20 сек.)		Точность ударов в прыжке (%)		Высота прыгучести	
	До эксп.	После эксп.	До эксп.	После эксп.	До эксп.	После эксп.	До эксп.	После эксп.
Экспериментальная	4,0±0,04	3,6±0,03	26,6±0,7	32,8±0,6	37,9 ±1,8	54,6±1,8	47,5±1,8	53,0±1,9
Контрольная	4,0±0,04	3,9±0,04	26,0±0,9	28,4±0,72	38,3±0,95	41,3±0,86	46,9±2,2	49,3±3,5
Коэффициент корреляции (R(t)) ЭГ	< 0,05 t – критерий 7,6		< 0,05 t–критерий 6,58		< 0,05 t–критерий 6,56		< 0,05 t–критерий 2,1	
Коэффициент корреляции (R(t)) КГ	> 0,05 t–критерий 1,77		< 0,05 t–критерий 2,08		< 0,05 t–критерий 2,34		>0,05 t–критерий 0,58	

Результаты тестирования показали, что в скоростно-силовых упражнениях (прыжок в длину с места, высота подскока) показатели у занимающихся в экспериментальной группе оказались выше, чем у спортсменов занимающихся в контрольной группе, где применялась другая программа. Хотя, как было установлено в процессе статистической обработки материалов, на исходном этапе эти показатели были почти одинаковыми в обеих группах. При этом нельзя утверждать, что программа, применяемая в работе в контрольной группе, плохая и её нельзя использовать в тренировочном процессе при занятиях волейболом. У спортсменов этой группы тоже в какой-то степени выросли результаты в скоростно-силовых тестах. А вот в упражнении на проявление скоростных качеств (бег 60 м) результаты в среднем оказались немного выше, чем у спортсменов в экспериментальной группе. Это, вероятно, связано с тем, что в тренировочном процессе в контрольной группе больше внимания уделялось развитию быстроты (скоростных качеств), вследствие этого, показатели в беге на 60 м оказались выше.

Обе программы по развитию скоростно-силовых качеств существенно отличаются. В программе, которая применялась в контрольной группе, маленький ассортимент упражнений – всего шесть, а в программе, которая применялась в экспериментальной группе набор упражнений больше – их насчитывается двенадцать. Следовательно, на тренировках в экспериментальной группе присутствовало большее разнообразие упражнений. Хотя, хорошо известно, что использование однообразных заданий обеспечивает меньший эффект, чем разнообразие упражнений [1, 2, 4]. А применение на тренировочных занятиях различных заданий вызывает у занимающихся больший интерес и в связи с этим повышается мотивация к выполнению этих упражнений. Хотя, порой, они бывают сложными как в технически правильном исполнении, так и в повышенных физических нагрузках, например: выполнение полуприседаний с партнером на плечах. Одновременно при выполнении этого упражнения требуется, чтобы спина была прямая (техника исполнения) и выполнение сгибания и разгибания

тазобедренного и голеностопного суставов (физическая нагрузка). Кроме того, в одинаковых или похожих упражнениях, которые присутствуют в двух программах, тоже есть различия. В частности, в экспериментальной группе дозировка в таких заданиях несколько увеличена (либо в количестве подходов, либо в количестве повторений, либо в продолжительности времени отдыха сериями).

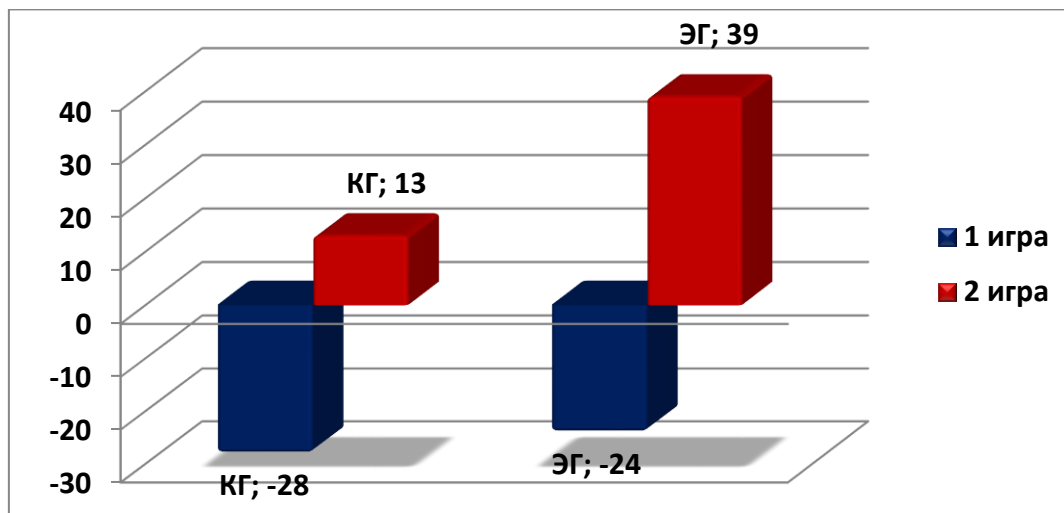


Рис. 1. Показатели коэффициента полезности в контрольной и экспериментальной группах до и после проведения эксперимента

На современном этапе развития волейбола, многие из используемых средств физической подготовки, являются недостаточно эффективными. Это обусловлено в первую очередь резко возросшим темпом игры, усложнением технико-тактических действий, увеличением силовой борьбы [1, 4]. Все это, несомненно, сказалось на требованиях предъявляемых к физической подготовленности волейболистов. Кроме всего прочего, резко возросшее количество соревнований, сказалось на снижении времени, которое спортсменам отведено для подготовки. На основании этого сделаны следующие выводы.

Выводы:

1. Скоростно-силовые способности проявляются при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера (относится к динамической работе мышц) или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе. Скоростно-силовые способности волейболистов проявляются в разновидностях выпрыгивании, ударов как основных игровых действий.

2. На основании изученной литературы был разработан комплекс упражнений из чередования технико-тактических действий и специальной физической подготовки, который способствовал увеличению исследуемых показателей.

3. Проведённое исследование показало эффективность разработанных мероприятий по всем контрольным упражнениям. Представители экспериментальной группы показали по всем контрольным тестам результаты выше по сравнению с

волейболистами контрольной группы. Наибольший прирост отмечен у представителей экспериментальной группы в ударе в прыжке – 44,1%.

4. Следует отметить, что в экспериментальной группе выявлена достоверность всех полученных результатов, в контрольной группе достигнутые результаты имеют достоверные различия в двух контрольных тестах: бег 20 м и высота прыгучести.

Литература:

1. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФиС, 2008.
2. Годик М. А. Метрологические основы контроля за физической подготовленностью спортсменов. В кн.: Спортивная метрология. М.: Физкультура и спорт, 2006, с. 192-193.
3. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений, 2-е изд. М.: Издательский центр «Академия», 2009. 520 с.
4. Запорожанов Ст. А., Платонов, В. Н., Келлер, В. С. и др. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. К: Здоровье, 2007. 192 с.
5. Conohova T., Sarațina G. Aplicarea jocului de volei în kinetoterapie, 2016, p. 27-29.
6. Păcuraru A. Volei - teorie și metodică. Galați, 1999, p. 18-24.

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СРЕДСТВ, МЕТОДОВ
И ФОРМ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПРИ РАЗВИТИИ
СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ГРЕБЦОВ НА КАНОЭ ВЫСШЕЙ
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (ОБОБЩЕНИЕ ПЕРЕДОВОГО НАУЧНО-
МЕТОДИЧЕСКОГО И ЛИЧНОГО ОПЫТА)**

Тарновский О., Заслуженный мастер спорта Республики Молдова

Тарновский С., Заслуженный мастер спорта Республики Молдова

Побурный Павел, доктор педагогических наук, профессор,

Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Abstract. The results of the generalization of the theory and methodology and personal experience in the development of power abilities in the preparatory period of the annual cycle of training for rowers-canoeists of high sports qualification with their conjugation with volitional qualities are presented.

Keywords: strength, volitional qualities, maximum effort, local muscle endurance, crossfit.

Актуальность. Современный уровень развития гребли на каноэ требует от спортсменов высокого уровня проявления базовых и специальных физических качеств, технико-тактических и психических способностей с последующей их интеграцией в соревновательную деятельность [5, 6].

В настоящее время специалисты видят основные резервы повышения эффективности подготовки гребцов и дальнейшего роста их спортивных достижений в повышении силовых и скоростно-силовых способностей, обеспечивающих возможность развития локальной мышечной выносливости (ЛМВ), способствующая длительно сохранять запрограммированные параметры техники гребли, обеспечивающие высокую среднестанционную скорость хода лодки в условиях соревнований [1, 2, 7].

Цель исследования: методически разработать и научно обосновать возможность применения современных силовых и скоростно-силовых средств со структурной сходностью с греблей на каноэ при развитии локальной мышечной выносливости (ЛМВ) в подготовительном периоде годового цикла тренировки.

Организация и методы исследования. В условиях естественного формирующего педагогического эксперимента проводились педагогические наблюдения в комплексные тестирования физической и функциональной подготовленности организма студентов-гребцов высокой квалификации на каноэ (12 чел) с применением совокупности методов исследования, широко используемых в физическом воспитании и спорте [3, 4, 8].

Результаты исследования и их обсуждение.

Принципиально важно [5, 7], что развитие и удержание максимальных усилий на лопасти весла длительное время при гребле на каноэ в условиях соревнований является не «чистым» проявлением моторики – в этом процессе кроме них задействованы произвольные волевые способности спортсмена на протяжении всей дистанции. В этой связи в тренировочном процессе наряду с традиционной методикой развития силовых способностей использовался

комплекс силовых упражнений по принципу *кроссфит* – предусматривающий выполнение 6-8 упражнений, 2-3 круга с максимальным проявлением силовых способностей по принципу кругового метода поточно и без отдыха для выполнения следующего упражнения при условии максимальных произвольных волевых усилий, которые характерны в соревновательной деятельности.

В составе средств *кроссфита* использовались упражнения по структуре, сходные со структурой рабочих усилий на лопасти весла при гребле лодке – это штанги, гири, гантели, кувалда, высокая перекладина и тренажер концепт, с учетом положительного «переноса» на греблю в лодках [3, 4].

Для интеграции развитых силовых усилий на лопасть весла использовался специализированный гребной тренажер моделирующий греблю в лодках [3, 8].

Таблица 1. Сравнительная характеристика параметров рабочей деятельности при гребле в лодке-одиночке и при работе на специализированном гребном тренажере

Периоды нагрузки	Параметры гребка		
	F_{max} , кг,	I импульс силы, кг/с	t цикла, с
Гребля в лодке-одиночке (2 мин)			
Старт	21,3±4,8	15,9±5,1	1,05±0,3
250 м	17,5±3,6	14,5±4,5	1,08±0,4
500 м (финиш)	14,7±3,1	12,9±3,8	1,07±0,3
Работа на специализированном гребном тренажере (2 мин)			
Старт	28,2±6,3	19,9±5,2	1,06±0,2
Через 1 мин	25,4±5,6	17,8±4,8	1,08±0,3
Через 2 мин - финиш	26,7±5,1	18,6±4,9	1,07±0,3

В Таблице 1 представлены кинематические и динамические параметры техники гребли в каное-одиночке в естественных условиях и при работе на специализированном изокинетическом гребном тренажере с максимальной сопряженностью. Нами определено, что при гребле в лодках параметры рабочей деятельности в условиях нарастающего утомления от старта к финишу более выражено их снижение, чем при работе на специализированном гребном тренажере, позволяющий развивать и стабильно поддерживать развиваемые усилия на «лопасти весла» с превышением по сравнению с греблей в естественных условиях.

Исходя из возможностей специализированного тренажера в занятиях избирательной формы для развития ЛМВ скоростно-силовой направленности нагрузка задавалась в режиме повторного прохождения 200-метровой спринтерской соревновательной дистанции (40 с). В этих условиях максимальные усилия на лопасти весла достигали 30-35 кг, импульс силы, как способность передавать движение лодке достигал в среднем 21,5-24,6 кг/с, что значительно превышает при гребле в естественных условиях, положительно влияющие на рост (ЛМВ) [3, 4].

При развитии ЛМВ для прохождения 1000 метровой дистанции (4 мин) с преимущественным проявлением выносливости контрастным методом [8] в интервальном режиме выполнялась нагрузка на гребном тренажере 3-4 подхода с величиной развиваемых усилий 75-80% от максимальных по сравнению со скоростно-силовой направленности на дистанции 200 м с чередованием беговой нагрузки 2-3 забега по 4 мин в режиме ЧСС 160-165

уд/мин, с целью повышения функциональных возможностей организма гребцов.

Таким образом, повышение силового компонента специальной выносливости связано с ростом сократительных свойств нервно-мышечного аппарата, что, в свою очередь ведет к увеличению рабочего усилия, формированию рациональной фазой структуры движений, к оптимальному соотношению ритмо-темповых параметров рабочей деятельности, способствующие увеличению длины проката лодки в циклах гребка, и, следовательно, к повышению среднестанционной скорости перемещений [3, 4, 7].

Выводы. Использование комплексной и избирательной форм в тренировочном процессе методами специальной силовой нагрузки, кроссфита и контрастного метода, позволяющих эффективно развивать локальную мышечную выносливость в структуре функциональной подготовленности гребцов на каноэ в условиях высокоразвитых произвольных волевых способностей, обеспечивающие успешное выступление в официальных международных соревнованиях.

Литература:

1. Верхошанский Ю. В. Методы СФП с преимущественной направленностью на развитие силовой выносливости. В: Основы специальной силовой подготовки спортсменов. М.: ФиС, 1988, с. 228-235.
2. Верхошанский Ю. В. Закономерности становления спортивно-технического мастерства. В: Программирование и организация тренировочного процесса. М.: ФиС, 1985, с. 60-65.
3. Иссурин В. Б. Специальная силовая подготовка гребцов (методические рекомендации). СПб, НИИФК, с. 45-48.
4. Каверин В. Ф. Эффективность реализации усилий. В: Методические рекомендации в подготовке гребцов на байдарках и каноэ. Барнаул, 2017, с. 14-20.
5. Платонов В. Н. Силовая подготовка в видах спорта, требующих выносливости. В: Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К.: Олимпийская литература, 2017, с. 308-312.
6. Побурный П. В. Методические основы тренировочной подготовки гребцов. В: Современное состояние проблемы подготовки спортсменов в гребных видах спорта. Л.: ЛНИИФК, 1991, с. 146-150.
7. Сулов Ф. П. Основные аспекты проблемы выносливости в циклических видах спорта. В: Научно-спортивный вестник. М.: 1991, №2, с. 2-7.
8. Хартман Ю. Метод контраста в силовой подготовке спортсменов. В: Современная силовая тренировка. Берлин, 1996, с. 60-470.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МЕТАНИИ МОЛОТА

Храновский Вадим

Храновская Валентина

Горащенко Александр, доктор педагогических наук, доцент,

Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

***Abstract.** The article presents the research on "The prediction of hammer throwers' motion function state". The attention was paid to the prediction of the multiyear training targets for hammer throwers; the formation of the subject matter of the test sets to moving abilities characterization; the prediction 14-20 year old hammer throwers motion function state; the prediction of the sports achievements within the circannian cycle. The approach suggested has shown its high efficiency.*

***Keywords:** physical preparation, hammer throwers, prediction, management, patterns, norms.*

Повышение целесообразности подготовки спортсменов самым тесным образом связано с оптимизацией механизма ее управления. По сути, управление есть процесс целенаправленного изменения состояния «объекта» с целью перевода его на ранее прогнозируемый уровень функционирования. Специалисты неоднократно обсуждали проблему поиска критериев эффективности системы управления, а также и их оценок, отражающие точность достижения прогнозируемой цели. Определение эффективности управления основано на использовании в качестве ее критерия моделей. Внедрение их в практику, является одним наиболее оправданным вариантом оптимизации механизма управления тренировочным процессом. В последние годы были научно обоснованы методологические подходы их построения, в рамках которых прогнозируемый эталон рассматривается как совокупность взаимосвязанных факторов оптимального состояния системы. Управления подготовкой метателей из «ближайшего резерва», посредством прогнозирования нормы двигательной готовности рассматривалась без учета возраста. Вследствие этого, представляют интерес прогнозирование параметров, как спортивных достижений, так и двигательной подготовленности метателей 14-20 лет.

Цель исследования: повышение эффективности подготовки метателей молота, посредством оптимизации механизма ее управления.

Перед исследованием были поставлены следующие **задачи:**

1. Прогнозирование «целевых задач» многолетней подготовки метателей молота;
2. Метрологическая оценка батареи двигательных тестов;
3. Прогноз состояния двигательной подготовленности метателей молота 14-20 лет;

4. Прогнозирование параметров спортивных достижений метателей молота в годовом цикле.

Для решения задач исследования применены следующие **методы**: обобщение опыта спортивной практики; педагогические контрольные испытания; анализ научно-методической литературы; математические методы статистического анализа.

В ходе исследования был выполнен анализ возрастной динамики спортивных результатов сильнейших легкоатлетов мира ($n = 57$), специализирующихся в метании молота. Выявленное легло в основу прогноза «целевых задач» многолетней подготовки молотобойцев и оптимальных темпов роста их спортивного мастерства в возрастном диапазоне 14 – 27 год. После выявления средних значений по возрастам, выравнивания динамических рядов методом скользящей средней, в исследовании были получены данные ставшие базой для построения доверительного интервала при 95%-м уровне вероятности прогноза. Решение данной задачи было осуществлено при использовании стандартного пакета программ SSPS версия 15.2.

Целевые задачи многолетней подготовки молотобойцев представлены в Таблице 1.

Таблица 1. Целевые задачи многолетней подготовки метателей молота 14-27 лет

Возраст, лет	Вес снаряда, кг	Выровненные значения СР с прогнозом для 14-18 лет, м	Доверительный интервал по min/max значениям, уровень вероятности 95 %	Темпы роста, %
14	4,0	43,25	47,1 – 39,4	-
15	5,0	49,60	53,5 – 45,7	114,68
16	5,0	55,00	58,4 – 51,6	110,88
17	6,0	59,80	62,2 – 57,4	108,72
18	6,0	64,30	66,6 – 61,9	107,52
19	7,3	68,70	69,6 – 67,8	106,84
20	7,3	72,35	73,8 – 70,9	105,31
21	7,3	75,10	76,0 – 74,2	103,80
22	7,3	77,15	78,6 – 75,7	102,72
23	7,3	79,15	80,0 – 78,3	102,59
24	7,3	80,90	82,3 – 79,5	102,21
25	7,3	82,30	83,2 – 81,4	101,73
26	7,3	83,35	83,8 – 82,9	101,27
27	7,3	83,80	84,1 – 83,5	100,53

Для повышения эффективности управления подготовкой атлетов оправданным является установление как трендов в многолетней динамике спортивных результатов, так и парциальных параметров состояния их двигательной функции, отраженного в показателях тестов.

В связи с этим необходимо было сформировать батарею тестов для диагностики двигательной подготовленности метателей молота. Предварительно были отобраны 23-и теста. Особое внимание обращалось на доступность выполнения процедур. Все тесты прошли проверку на соответствие метрологическим требованиям на информативность и надежность. Корреляционный анализ позволил отобрать тесты, уровень надежности и

информативности которых превысил параметр 0,7. После проверки на эквивалентность из 11-ти тестов осталось 8-мь. Результаты исследования представлены в Таблицах 2 и 3.

Таблица 2. Коэффициент надежности тестов, используемых в тренировочном процессе молотобойцев

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст, лет		
		14-18	16-20	14-20
1	Метание молота стандартного веса, м	0,711	0,760	0,806
2	Прыжок в длину с/м, см	0,699	0,813	0,864
3	Тройной прыжок с/м, см	0,732	0,784	0,837
4	Прыжок вверх с/м, см	0,768	0,865	0,901
5	Бег 30 м. с/х, с.	0,753	0,817	0,873
6	Взятие штанги на грудь, кг	0,779	0,822	0,921
7	Приседание со штангой на плечах, кг	0,789	0,857	0,942
8	Бросок ядра (14-16 лет – 6 кг, 16-20 лет – 7,3 кг) снизу - назад, см	0,721	0,728	0,829

Таблица 3. Коэффициент информативности тестов, используемых в тренировочном процессе молотобойцев

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст, лет		
		14-18	16-20	14-20
1	Метание молота стандартного веса, м	1,000	1,000	1,000
2	Прыжок в длину с/м, см	0,818	0,903	0,912
3	Тройной прыжок с/м, см	0,722	0,826	0,897
4	Прыжок вверх с/м, см	0,747	0,769	0,938
5	Бег 30 м. с/х, с.	0,723	0,733	0,836
6	Взятие штанги на грудь, кг	0,834	0,858	0,948
7	Приседание со штангой на плечах, кг	0,809	0,835	0,955
8	Бросок ядра (14-16 лет – 6 кг, 16-20 лет – 7,3 кг) снизу - назад, см	0,765	0,876	0,904

Повторное тестирование выполнено для накопления массива данных о степени развития анализируемых способностей. Диагностика проводилось с использованием ранее отобранных двигательных тестов. В эксперименте участвовали 52-а молотобойца 14-20 лет. Тестируемые на момент диагностики являлись учащимися 5-ти ССШ легкой атлетики Молдовы. Далее был построен прогноз уровня подготовленности метателей молота. Определение величин должного порядка было проведено на базе методологии, разработанной во ВНИИФК (Москва, Россия). Результаты построения должных норм физической подготовленности и коэффициентов соотносительности представлены в Таблицах 4 и 5.

Таблица 4. Должные нормы разносторонней физической подготовленности метателей молота 14-20 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст, лет		
		14-16	16-18	19-20
1	Метание молота стандартного веса, м	49	57	64
2	Прыжок в длину с/м, см	227	280	300
3	Тройной прыжок с/м, см	725	810	870
4	Прыжок вверх с/м, см	47	70	78
5	Бег 30 м. с/х, с.	3,8	3,4	3,2
6	Взятие штанги на грудь, кг	80	123	135
7	Приседание со штангой на плечах, кг	95	140	165
8	Бросок ядра (14-16 лет – 6 кг, 16-20 лет – 7,3 кг) снизу - назад, см	1395	1545	1650

Таблица 5. Коэффициенты соотносительности для определения норм подготовленности метателей молота 14-20 лет, %

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст, лет		
		14-16	16-18	19-20
1	Метание молота стандартного веса, м	100	100	100
2	Прыжок в длину с/м, см	4,642	4,869	4,687
3	Тройной прыжок с/м, см	14,795	14,086	13,593
4	Прыжок вверх с/м, см	0,969	1,217	1,218
5	Бег 30 м. с/х, с.	0,159	0,153	0,146
6	Взятие штанги на грудь, кг	1,632	2,130	2,109
7	Приседание со штангой на плечах, кг	1,938	2,434	2,538
8	Бросок ядра (14-16 лет – 6 кг, 16-20 лет – 7,3 кг) снизу - назад, см	29,948	26,826	25,781

Вследствие расширения календаря соревнований за счет коммерческих стартов система подготовки метателей претерпела существенные изменения. Данная тенденция наблюдается и в подготовке «ближайшего резерва». В связи с этим решалась задача: выявить динамику спортивных результатов в годичном цикле подготовки метателей молота и диска для прогнозирования «целевых задач» подготовки основных стартов сезона и обеспечивающих их достижение уровень двигательной подготовленности. Решение данной задачи осуществлялось посредством анализа динамики спортивных результатов в годичном цикле 57-ми метателей, выступавших в 2005-2015 г. (Таблица 5). Анализируемые параметры были унифицированы переводом в проценты. Искомый показатель определялся как отношение высшего спортивного результата сезона к лучшему, зарегистрированному в каждом из месяцев в отдельности.

Таблица 5. Динамика спортивных результатов в годичном цикле подготовки метателей высокой спортивной квалификации, %

Исследуемые показатели	Статистические характеристики	Месяцы							
		II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
СВСП 2005-2015 гг.	\bar{X}	84,70	86,81	-	88,22	97,03	96,84	95,65	85,36

Метатели молота	σ	5,61	5,73	-	3,59	1,03	1,49	1,56	7,69
	V_c	8,08	8,36	-	4,15	1,14	1,73	2,52	10,31

Примечание: СВСП – средняя величина спортивных результатов; за 100 % приняты спортивные результаты, являющиеся лучшими в соревнованиях данного месяца.

Вследствие высокой вариативности изучаемых признаков и того, что уровень функционального состояния не может быть охарактеризован константной величиной, искомые параметры должны отвечать требованию интервальности выражения, что предопределяет желательность в установлении диапазона допустимого варьирования признака. Целесообразность в использовании подобного подхода специалистами не подвергается сомнению.

В качестве примера в исследовании выполнен прогноз состояния двигательной подготовленности метателей молота 19-20 лет. С учетом сказанного прогнозируемый результат при уровне вероятности 90 % приведен в виде доверительного интервала.

Данные прогнозирования представлены в Таблице 6.

Таблица 6. Прогнозируемые нормы двигательной подготовленности метателей молота 19-20 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	Прогнозируемый уровень готовности
1	Метание молота стандартного веса, м	63-65
2	Прыжок в длину с/м, см	290-310
3	Тройной прыжок с/м, см	860-880
4	Прыжок вверх с/м, см	75-81
5	Бег 30 м. с/х, с.	3,1-3,3
6	Взятие штанги на грудь, кг	130-140
7	Приседание со штангой на плечах, кг	160-170
8	Бросок ядра (14-16 лет – 6 кг, 16-20 лет – 7,3 кг) снизу - назад, см	1600-1700

Методология прогнозирования позволяет предсказать уровень функционального состояния не только в возрастном аспекте, но и его динамику в годичном цикле.

В годичной подготовке молотобойцев выявлено их стремление к демонстрации наивысших достижений в следующих месяцах: март, май-июнь, август-сентябрь. Зная параметры «коэффициентов соотносительности» и «базовой величины» был выполнен расчет нормы двигательной подготовленности по всей батарее тестов (Таблица 7).

Таблица 7. Динамика «целевых задач» и норм подготовленности в годичном цикле тренировки молотобойцев

№ п/п	Показатели	Месяцы				
		III	V	VI	VIII	IX
1	Метание молота (реалии), %	98,6	98,4	99,3	99,0	99,2
2	Метание молота (прогноз), м	59,6	59,0	59,6	59,4	59,5
3	Метание молота (доверительный интервал), м	61,5-57,6	60,9-57,0	61,5-57,6	61,3-57,4	61,4-57,5

4	Прыжок в длину с/м, м	2,88-2,69	2,85-2,67	2,88-2,69	2,87-2,69	2,87-2,69
5	Тройной прыжок с/м, м	8,35-7,82	8,27-7,74	8,35-7,82	8,33-7,80	8,33-7,80
6	Прыжок вверх с/м, м	0,75-0,70	0,74-0,69	0,75-0,70	0,74-0,69	0,74-0,69
7	Бег 30 м. с/х, с.	3,5-3,4	3,2-3,3	3,5-3,4	3,4-3,3	3,4-3,3
8	Взятие штанги на грудь, кг	129,7-121,7	128,4-120,2	129,7-121,7	129,2-121,0	129,2-121,0
9	Приседание со штангой на плечах, кг	156,0-146,1	154,5-144,6	156,0-146,1	155,5-145,6	155,5-145,6
10	Бросок ядра (7,3 кг) снизу - назад, м	15,85-14,84	15,70-14,69	15,85-14,84	15,80-14,79	15,80-14,79

Описанный подход в управлении состоянием подготовленности был успешно использован на протяжении последних 5-ти лет. На его основе выполнялась коррекция программ подготовки атлетов, специализирующихся в легкоатлетических метаниях. Результаты выступлений молдавских метателей подтверждают его эффективность.

Доля соответствия требуемому уровню физической подготовленности метателей молота в период главных стартов сезона представлена в Таблице 8.

Таблица 8. Достижение прогнозируемого уровня двигательной подготовленности молотобойцев 19-20 лет, %

№	Показатели	Прогнозируемый уровень	Выполнение норм	
			Соревновательный период	
			1	2
1	Метание молота стандартного веса (соревновательный вес 7,3 кг), м	64	98,8	100
2	Прыжок в длину с/м, см	300	100	98,8
3	Тройной прыжок с/м, см	870	82,8	85,7
4	Прыжок вверх с/м, см	78	92,7	100
5	Бег 30 м. с/х, с.	3,2	76,9	79,3
6	Взятие штанги на грудь, кг	135	98,8	99,1
7	Приседание со штангой на плечах, кг	165	99,6	100
8	Бросок ядра (7,3 кг) снизу - назад, см	1650	100	100
9	Суммарный параметр		93,7	95,4

В заключение необходимо отметить, что прогнозирование параметров «целевых задач» подготовки метателей и обеспечивающих их достижение уровень двигательной подготовленности способствует: оптимизации стратегии подготовки метателей молота; соблюдению преемственности различных этапов многолетней подготовки ближайшего резерва национальной сборной; разработке критериев эффективности тренировочного процесса; коррекции подготовки по критериям эффективности; целенаправленному и своевременному выходу на требуемый уровень спортивного мастерства.

Литература:

1. Баландин В., Блудов Ю., Плахтиенко В. Прогнозирование в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 192 с.

2. Благуш А. К теории тестирования двигательных способностей. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 162 с.
3. Вайцеховский С. Оперативное управление процессом спортивной тренировки. В: Теория и практика физической культуры, № 1, 1979, с. 47-50.
4. Верхошанский Ю. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
5. Запорожанов В. Контроль в спортивной тренировке. Киев: Здоровья, 1988. 144 с.
6. Кузнецов В., Петровский В., Шустин Б. Модельные характеристики легкоатлетов. Киев: Здоровья, 1979. 87 с.
7. Мотылянская Р. Значение модельных характеристик спортсменов высокого класса для спортивного отбора и управления тренировочным процессом. В: Теория и практика физической культуры, №11, 1979, с. 21-23.
8. Набатникова М. О критериях оптимальности в подготовке юных спортсменов. В: Особенности построения тренировки юных спортсменов: Сб. науч. трудов. Москва: ВНИИФК, 1983, с. 17 – 27.
9. Петровский В. Педагогическое управление в спортивной тренировке. В: Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке: Сб. науч. трудов. Киев: КГИФК, 1990, с. 44-50.
10. Чернов К., Юцин Ю., Брянкин С. Теория индивидуального управления процессом спортивной подготовки. Москва: МОГИФК, 1980. 129 с.
11. Шапошникова В. Индивидуализация и прогноз в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1984. 159 с.
12. Шустин Б. Прогнозирование модельных характеристик в спорте. В: Прогнозирование спортивных достижений в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов (теоретические аспекты): Сб. науч. трудов. Москва: ВНИИФК, 1980, с. 26-43.

ПОСТРОЕНИЕ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ МЕТАТЕЛЬНИЦ ДИСКА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Храновский Вадим

Храновская Валентина

Горащенко Александр, доктор педагогических наук, доцент,

Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

***Abstract.** The article presents the research results of the load distribution within the circannian cycle for advanced qualified discus throwers preparation. The subject matter of the effect used by them as well as load distribution tendency within the circannian cycle have been specificated during this research. The logical interrelation between the tasks solved and training effect coping is revealed.*

***Keywords:** discus throwing, training load, circannian cycle, planning.*

По мнению специалистов, оптимизация тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации, самым непосредственным образом, связана с внедрением в их подготовку наиболее эффективных воздействий и форм организации нагрузок в циклах различной длительности. Естественно, что приведенный выше инструментарий должен обладать признаками соответствия индивидуальным особенностям атлетов и, в первую очередь, быть адекватным их полу, возрасту и квалификации. Соблюдение в практике данной установки будет способствовать повышению эффективности тренировочного процесса и, тем самым, позволит стимулировать высокие темпы роста спортивного мастерства [2, 3, 4, 5, 6 и др.].

Результаты анализа научно - методической литературы позволяют говорить о том, что проблема установления меры оптимальности содержания тренировочного процесса и форм его организации в годичном цикле, по-прежнему остается одной из наиболее актуальных. Несмотря на ее достаточную исследованность, в предлагаемых рекомендациях встречается целый ряд противоречий принципиального характера [1, 2, 4, 5, 13 и др.].

В связи с чем, к числу наиболее эффективных методов объективизации данных об особенностях построения нагрузок в годичном цикле, следует отнести обобщение передового опыта подготовки спортсменов высокой квалификации [5, 7 и др.].

Целью исследования: оптимизация системы подготовки специализирующихся в метании диска на этапе высшего спортивного мастерства.

В исследовании решались **задачи:** выявить особенности содержания и форм организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки метательниц диска высокой квалификации.

С целью выявления особенностей содержания и формы организации нагрузок в

годовом цикле подготовки метательниц диска в исследовании был проведен анализ тренировочных дневников спортсменок данной специализации (МС, n = 6; МСМК, n = 4). Результаты исследования представлены в Таблицах 1 и 2.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что в изучаемом временном интервале построение нагрузок имеет волнообразный характер и строго подчинено решению задач стоящих перед каждым этапом годового цикла в отдельности. Исходя из того, что годовичный цикл подготовки метательниц диска высокой квалификации обычно строится по схеме одноциклового планирования [1, 4, 5 и др.]. Метательницы диска, дневники которых были подвергнуты анализу, не относятся к числу элиты мировой легкой атлетики, вследствие чего их календарь участия в соревнованиях существенно отличается друг от друга. Естественно, что отличия будут наблюдаться и в распределении нагрузок в годовом цикле. Однако, как в первом, так и во втором случае, форма их организации в годовом цикле будет тесно связана именно с календарем соревнований [4, 5, 6].

Так параметры тренировочных нагрузок в метании диска стандартного веса претерпевают существенное увеличение во временном диапазоне 9-12 мес. (с 7,13% до 12,69%) за счет увеличения, как числа тренировок, так и степени «нагрузочности» подготовки (11,81-13,92%). Далее, т.е. в 1-2 мес., величина исследуемого параметра, незначительно снизившись, стабилизируется при варьировании в довольно узких пределах (10,23-10,29%). Этот же временной период служит началом достаточно значительного роста показателя «нагрузочности» тренировочного процесса (11,58-15,51 %). Данная тенденция в динамике нагрузок и «нагрузочности» тренировочного процесса сохраняет свой характер вплоть до 3-4 мес., соответственно 12,60-12,94% и 14,52-17,49%. Таким образом, можно говорить о том, что демонстрация в зимних соревнованиях высоких спортивных результатов, не рассматривается данной группой спортсменок в качестве необходимого условия их участия в них. В период их участия в основных стартах сезона (5-7 мес.) величины данного параметра также снижаются (до 5,83 %), как и показатель «нагрузочности» процесса подготовки (до 8,10 %). Стратегия распределения в годовом цикле нагрузок в метании нестандартного по весу снаряда имеет определенное сходство с динамикой анализируемого выше параметра. В построении воздействий данного параметра ярко выражено наращивание его объема с 3,92 до 16,41% (9-1 мес.), затем: существенное снижение его величины во 2 мес. (до 6,60 %); рост до 10,07% (к 4 мес.) и последующий спад в соревновательном периоде, до 3,12-5,17% (5-7 мес.). Как и в анализируемом выше параметре, в динамике данных воздействий выявлены 2 периода сосредоточения их объемов (11-1 и 3-4 мес.). Величины воздействий в средствах технической подготовки достигают максимальных значений в 10-11 мес. (14,09-15,08%). Начиная с 12 мес. и до конца годового цикла, в динамике данного параметра наблюдается постепенное снижение его величины с 10,44% до 3,05%. Тренировочные воздействия в средствах прыжковой подготовки

также достигают своих максимальных значений в 11-1 и 3-4 мес. (соответственно 10,63-14,69% и 9,0-12,04%). Однако, мера «нагрузочности» тренировки выйдя на свой максимум к 11 мес. (79,11%), затем месяц от месяца снижается к началу соревновательного периода (42,27%) и удерживается на этом уровне. Наблюдаемая тенденция в значительной мере совпадает с динамикой нагрузок в средствах технической подготовки. Динамика нагрузок в средствах силовой подготовки имеет волнообразный характер. Увеличение объемов в 9-11 мес. (1,25-11,24%) сменяется длительной их стабилизацией в течение 6 мес. и последующим снижением в соревновательном периоде (5-7 мес.). Пик их сосредоточения по показателю «нагрузочности» совпадает со 2 мес. годового цикла. Нагрузки в средствах скоростной подготовки, как и нагрузки в средствах прыжкового характера достигают своего максимума к концу подготовительного периода (с 4,37 до 11,31%). Дальнейшее незначительное снижение их величины (до 9%) сопровождается стабилизацией на уровне 7,29-8,75%.

Исходя из специфики построения тренировочных нагрузок в годовом цикле, его можно структурировать следующим образом: подготовительный период 9-4 мес.; соревновательный период 5-7 мес.; переходный период 8 мес. В конечной фазе подготовительного периода метательницы участвуют в ряде контрольных стартов (1-3 мес.). Вследствие наблюдаемой динамики нагрузок период зимних стартов никак нельзя отнести к соревновательному периоду, т.к. выступления в этот период проходят на фоне концентрации значительных по объему нагрузок, что не характерно для соревновательного периода, аккумулирующего в себе все основные старты сезона, и к которым соответственно осуществляется целенаправленная подготовка [1, 2, 3].

В заключении следует отметить, что в динамике нагрузок наблюдается системная смена приоритетов в использовании воздействий той или иной направленности. Так в начале годового цикла акцент в основном делается на использование нагрузок в средствах технической подготовки, а также нагрузок силового и скоростно-силового характера. Использование нагрузок в средствах силовой подготовки и метания стандартного снаряда исключает максимальную интенсивность их выполнения. В рамках данного периода решаются задачи общей физической подготовки, профилактики травматизма и восстановления двигательной функции в режимах близких выполнению соревновательного упражнения. В дальнейшем величина нагрузок данной группы средств снижается и замещается воздействиями в средствах более специфичных виду специализации. В подготовительном периоде величина нагрузок существенно возрастает по всем группам средств. На данном этапе рост величины суммарного воздействия обеспечивается преимущественно посредством увеличения числа тренировок. Наибольший рост наблюдается в средствах силового и скоростно-силового характера. Подобная тенденция наблюдается и в динамике нагрузок в средствах технической подготовки, однако ее прирост существенно меньше. Снижение нагрузок в

средствах технической подготовки компенсируется приростом нагрузок в средствах структурно тождественных технике вида избранной специализации. Данная тенденция в изменении величин тренировочных нагрузок имеет место и в следующем за ним периоде. Однако, их увеличение взаимосвязано, как с несущественным приростом напряженности процесса подготовки, так и с логически оправданным наращиванием нагрузок по всем анализируемым средствам подготовки. Вследствие того, что далее в большинстве нагрузок наблюдается снижение их параметров, как величины, так и «нагрузочности» процесса, можно прийти к выводу, что данный временной отрезок выступает в качестве некоего «краеугольного камня», обозначающего переход процесса подготовки спортсменов с экстенсивного пути на интенсивный. Данный период следует идентифицировать как этап ранних стартов. К основным его чертам, как и ряда предыдущих, следует отнести: повышение специфичной виду специализации двигательной подготовленности; дальнейшая адаптация техники соревновательного упражнения к возросшему уровню двигательной подготовленности; сохранение достигнутого уровня развития двигательного потенциала и его максимальная реализация в соревновательном упражнении; стабильная демонстрация спортивных результатов на максимально-возможном уровне и т.д. Отличительной чертой конца подготовительного периода является повышение «напряженности» процесса подготовки, за счет одновременного незначительного уменьшения числа тренировочных занятий и увеличения объемов нагрузок во всех группах средств подготовки. Данное явление отражает стремление к воспроизведению форм организации тренировочного процесса в фазах сохранения и развития спортивной формы.

Последующий за ним временной отрезок можно идентифицировать как соревновательный период, который длится практически вплоть до конца лета. Динамика нагрузок в этот период отличается устойчивостью своей тенденции: относительной стабилизации нагрузок с их варьированием в минимальных пределах в средствах скоростной направленности и метаний; незначительного снижения нагрузок в группе средств скоростно-силовой и силовой направленности, а также технической подготовки. Следует отметить и параллельное снижение величины «нагрузочности» по абсолютному большинству средств подготовки. Динамика величины данного показателя практически совпадает с описанной выше тенденцией ее изменений нагрузок, представленных в традиционных единицах измерения. Наблюдаемые в этот период вариации в динамике тренировочных нагрузок полностью отвечают требованиям стратегии поддержания и сохранения на достаточном, для демонстрации максимально высоких спортивных достижений, уровне двигательных кондиций.

Таблица 1. Динамика тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки метательниц диска высокой спортивной квалификации (n = 10)

№	Исследуемые показатели	Ст. хар.	Месячные мезоциклы												Всего за год
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Тренировочные занятия, раз	x	21,2	22,0	31,6	32,0	31,0	23,3	25,3	31,3	21,3	25,6	12,0	15,6	292,2
		σ	3,77	3,85	4,61	4,37	5,26	3,15	3,50	3,21	4,31	4,61	5,26	3,50	3,64
2	Выступления в соревнованиях, раз	x		1,0			2,0	2,3	1,3		4,0	2,0	1,0	13,6	
		σ		0,00			0,70	0,70	0,35		0,00	1,05	0,00	0,70	
3	Метание диска (вес стандартный), раз	x	250,4	300,3	360,6	445,7	359,2	361,5	442,5	454,5	205,0	207,5	123,5		3510,7
		σ	36,12	38,59	87,71	91,22	66,66	28,07	75,43	45,61	38,59	28,07	45,61		66,70
4	Метание различных по весу снарядов, раз	x	440,2	535,5	900,5	1560,0	1840,6	740,5	1070,0	1130,2	530,0	1120,6	580,6	770,3	11215,0
		σ	120,79	515,78	638,59	221,05	280,00	235,08	200,00	219,29	175,43	182,45	94,73	87,71	247,14
5	Объем нагрузок в средствах технической подготовки, раз	x	675,9	831,0	889,3	616,0	441,0	556,0	403,3	408,9	413,0	303,7	179,9	180,4	5896,4
		σ	171,01	164,91	245,61	112,28	94,73	105,26	164,91	28,07	52,63	73,68	24,91	28,07	285,22
6	Объем нагрузок в средствах прыжкового характера, отг	x	800,0	870,1	250,0	199,15	181,0	157,2	151,8,6	205,0	900,4	125,0,5	670,9	108,0,6	17014,6
		σ	78,66	140,35	157,89	140,35	63,15	24,56	140,35	114,35	77,17	87,71	66,66	56,14	100,66
7	Объем нагрузок в средствах силового характера, т	x	16,7	76,5	150,2	152,9	148,6	148,2	149,5	150,4	77,9	98,7	85,4	80,2	1335,2
		σ	10,24	18,24	15,78	47,36	50,87	29,47	36,84	23,85	14,03	19,29	22,10	26,31	22,73
8	Объем нагрузок в средствах спринтерской подготовки, км	x	1,2	1,8	2,7	3,1	2,5	2,9	2,2	2,3	2,4	2,0	2,1	2,2	27,4
		σ	0,15	0,17	0,26	0,29	0,12	0,26	0,22	0,19	0,19	0,17	0,12	0,12	0,66

Таблица 2. Структура тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки метательниц диска высокой спортивной квалификации (n = 10), %

№	Исследуемые показатели	Месячные мезоциклы												Всего за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Тренировочные занятия, раз	7,25	7,52	10,81	10,95	10,60	7,97	8,65	10,71	7,28	8,76	4,10	5,33	100,0

2	Выступление в соревнованиях, раз		7,35			14,70	16,91	9,55		29,41	14,70	7,35		100,0
3	Метание молота (вес стандартный), раз	7,13	8,55	10,27	12,69	10,23	10,29	12,60	12,94	5,83	5,91	11,0		100,0
4	Метание различных по весу снарядов, раз	3,92	4,77	8,02	13,90	16,41	6,60	9,54	10,07	3,12	9,99	5,17	6,86	100,0
5	Объем нагрузок в средствах технической подготовки, раз	11,46	14,09	15,08	10,44	7,47	9,42	6,83	6,93	7,00	5,15	3,05	3,05	100,0
6	Объем нагрузок в средствах прыжкового характера, отг	4,70	5,11	14,69	11,70	10,63	9,23	8,92	12,04	5,29	7,34	3,94	6,35	100,0
7	Объем нагрузок в средствах силового характера, т	1,25	5,73	11,24	11,45	11,12	11,09	11,19	11,26	5,83	7,39	6,39	6,00	100,0
8	Объем нагрузок в средствах спринтерской подготовки, км	4,37	6,56	9,85	11,31	9,12	10,58	8,02	8,39	8,75	7,29	7,66	8,02	100,0

Примечание: в таблице представлены данные, рассчитанные как отношение величины анализируемого показателя нагрузок каждого мезоцикла в отдельности к их суммарному годовому параметру, взятому за 100,0 %.

Литература:

1. Бондарчук А. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Москва: Олимпия Пресс, 2007. 272 с.
2. Верхошанский Ю. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
3. Иванова Л. Вариативность в подготовке метателей. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 112 с.
4. Матвеев Л. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. 318 с.
5. Платонов В. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийский спорт, 1997. 416 с.
6. Сулов Ф., Сыч В., Шустин Б. Современная система спортивной тренировки. Москва: СААМ, 1995. 448 с.
7. Тер-Ованесян И. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. Москва: Terra – Спорт, 2000. 128 с.

EVALUAREA DINAMICII ANUALE A FORȚEI MÂINILOR BĂIEȚILOR DE 10 ANI

Ciutac Andreea, studentă

Moroșan Ion, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Abstract. *We set the absolute values of the maximum hand strength of 10-year-old boys who attend regular physical education lessons and their annual dynamics. The comparative analysis of the data with those from the specialized bibliography shows that the physical education lessons with training character, in which dynamic and explosive force exercises are practiced, are more effective for the development of hand strength, compared to the usual lessons.*

Keywords: *boys, maximum hand strength, annual dynamics, physical education lessons.*

Actualitatea studiului. Absolvenții ciclului primar de învățământ trebuie să dispună de un anumit nivel de dezvoltare fizică, care să le asigure adaptarea eficientă la solicitările mediului de existență, la eforturile fizice și intelectuale specifice ciclului gimnazial [3].

Forța musculară se caracterizează prin gradul de încordare pe care poate să-l dezvolte mușchii pentru a învinge o rezistență externă sau pentru a acționa împotriva acesteia [1]. Acesta este un indice fiziometric, ce se determină pentru a aprecia starea dezvoltării musculaturii și modificările survenite după eforturi fizice. Astfel, la vârsta de 10 ani se modifică esențial calitățile funcționale ale mușchilor, fibrele musculare cresc în diametru, se perfecționează toate structurile mușchiului, sporește masa și forța musculară. Cel mai activ se dezvoltă grupele mari de mușchi, de aceea copiii pot realiza cu succes exercițiile cu amplitudine mare, dar întâmpină dificultăți la realizarea mișcărilor precise [4].

Mușchii scheletului sunt în creștere treptată - creșterea lor întrece dezvoltarea forței. Acest lucru se produce, deoarece forța mușchilor depinde nu numai de dezvoltarea morfologică, ci și de excitabilitatea nervoasă a acestora, de capacitatea de a cuprinde în lucru un număr maxim de unități motorii funcționale ale mușchilor. Mușchii sunt lungi și subțiri, ceea ce determină apariția relativ rapidă a oboselii, mai ales în eforturile îndelungate [5]. Pe lângă alți indici (masa și talia corporală, perimetrul toracic), forța mâinilor oferă posibilitatea de a urmări evoluția dezvoltării mușchilor scheletici la această vârstă – 10 ani.

Analiza comparativă a valorilor forței musculare maxime a elevilor care participă la lecțiile obișnuite de educație fizică cu a celor care participă la lecții de educație fizică cu caracter de antrenament, orientate spre dezvoltarea forței explozive și dinamice, creează premise pentru depistarea diferențelor și argumentarea eficienței lor, inclusiv în vederea îmbunătățirii forței musculare a băieților.

Totodată, forța musculară a mâinilor este un parametru prin intermediul căruia se poate urmări trendul dezvoltării fizice a diferitelor generații de elevi de aceeași vârstă.

Ipoteza lucrării: am presupus că analiza dinamicii anuale a forței maxime a mâinilor băieților de 10 ani ne va oferi o informație științifică concretă despre evoluția ei în acest răstimp, dar și despre rolul lecțiilor de educație fizică cu caracter de antrenament în

dezvoltarea musculaturii scheletului.

Scopul lucrării: evaluarea dinamicii anuale a forței maxime a mâinilor băieților de 10 ani și analiza comparativă a datelor cu rezultatele din bibliografia de specialitate.

Obiective:

1. Determinarea dinamicii anuale a forței maxime a mâinilor băieților de 10 ani;
2. Compararea rezultatelor obținute cu datele din bibliografia de specialitate, inclusiv cu rezultatele băieților care au participat la lecțiile de educație fizică cu caracter de antrenament;
3. Aprecierea trendului evoluției forței maxime a mâinilor băieților de 10 ani în decursul anilor 1998 – 2018.

Organizarea cercetării: cercetările pedagogice s-au desfășurat în școala nr. 152 din mun. Chișinău pe un eșantion de 28 de băieți de 10 ani (lotul martor). Testarea inițială a forței maxime a mâinilor s-a efectuat în luna octombrie, iar cea finală - în luna mai. Totodată, pentru analiza comparativă a rezultatelor au fost folosite datele din bibliografia de specialitate [2, 3] privind dinamica forței maxime a mâinilor bieților de 10 ani, care au participat la lecțiile de educație fizică cu caracter de antrenament (lotul experimental).

Metode de cercetare:

Forța maximală a mâinilor s-a determinat cu *dinamometrul pentru copii* astfel: aparatul se plasa liber în palmă, iar elevul, întinzând mâna lateral, apăsa maximal pe manșă. Din trei încercări era fixat cel mai bun rezultat.

Rezultatele au fost prelucrate matematico-statistic, fiind stabilite *valorile medii de grup și abaterea standard a valorii medii*. Analiza comparativă a datelor experimentale s-a efectuat cu ajutorul criteriului parametric: t - Student.

Analiza rezultatelor:

S-a stabilit că forța maximală a mâinii drepte a băieților de 10 ani din grupa martor crește în dinamică anuală de la 13,44±1,12 kg (testarea inițială) până la 16,17±1,07 kg (testarea finală), adică cu 2,73 kg, iar a celor din grupa experimentală crește de la 14,45 până la 19,90 kg sau cu 5,35 kg (Figura 1).

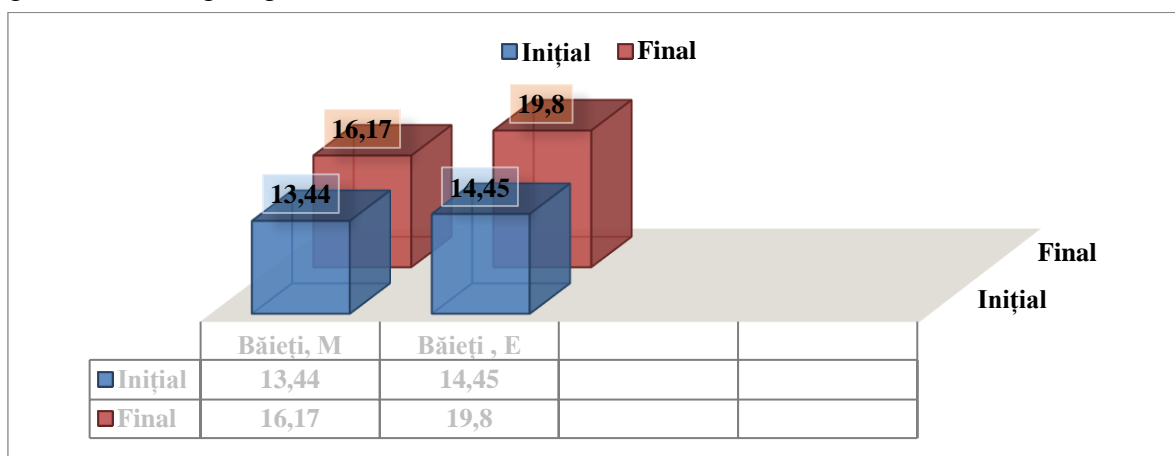


Fig. 1. Dinamica anuală a forței maxime a mâinii drepte a băieților din loturile martor și experimental, kg

Forța maximală a mâinii stângi a băieților de 10 ani din lotul martor a crescut în decursul unui an de la $12,52 \pm 0,79$ kg până la $14,30 \pm 0,58$ kg (Figura 2), adică cu 1,78 kg, ori cu 14 % ($P < 0,05$). Datele bibliografice indică faptul că băieții din lotul experimental, care au participat la lecțiile de educație fizică organizate conform metodei antrenamentului în circuit, au înregistrat la testarea inițială un rezultat de $13,33 \pm 1,11$ kg, iar la testarea finală - $15,97 \pm 0,91$ kg, ceea ce este cu 2,64 kg mai mult comparativ cu rezultatul de la începutul anului școlar, ori cu 19 % ($P < 0,05$).

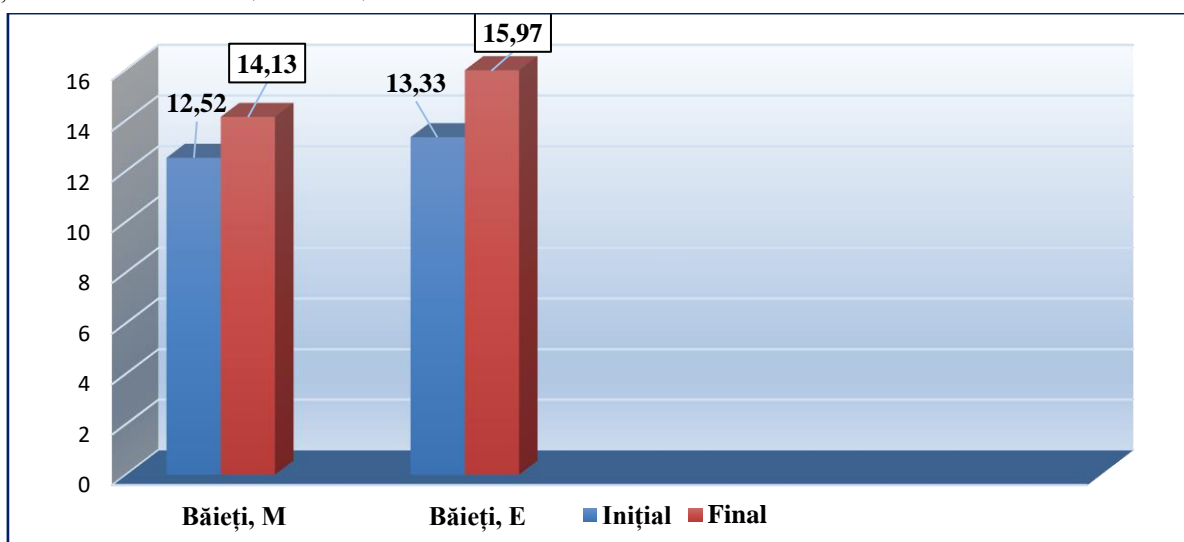


Fig. 2. Dinamica anuală a forței maxime a mâinii stângi a băieților din loturile martor și experimental, kg

Aceste rezultate sunt mai mici decât valorile maxime ale forței mâinii drepte ale băieților de 10 ani, dar ele reflectă o dinamică anuală pozitivă a parametrului studiat, modificările fiind veridice în ambele loturi, însă în lotul care a folosit metoda antrenamentului în circuit rezultatele sunt mai înalte.

Pe Figura 3 sunt prezentate rezultatele analizei comparative a valorilor medii ale forței maxime a mâinii drepte a băieților de 10 ani, înregistrate la testarea inițială și la cea finală.

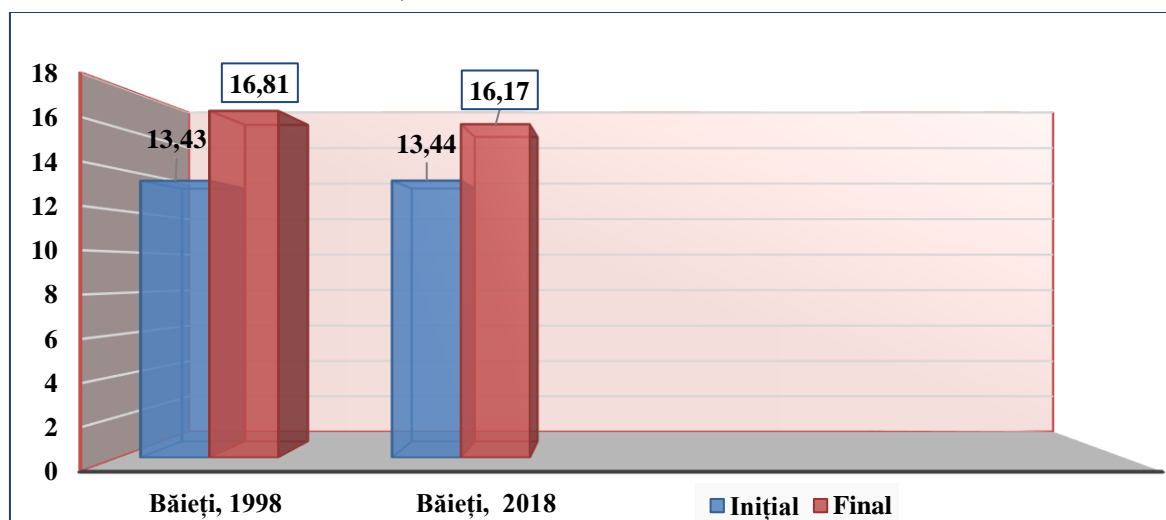


Fig. 3. Prezentarea comparativă (anii 1998 – 2018) a valorilor forței musculare maxime a mâinii drepte la băieții de 10 ani, kg

Pe Figura 4 sunt prezentate în plan comparativ rezultatele *testării inițiale* și ale *testării finale* a valorilor medii ale *forței maxime a mâinii stângi* pentru băieții de 10 ani. Astfel, la testarea inițială, în anii 1998 și în 2018 acest parametru constituia 11,23 ori 12,52 kg, diferența fiind nesemnificativă din punct de vedere statistic ($P > 0,05$). La testarea finală valorile respective constituiau 14,35 și 14,30 kg respectiv.

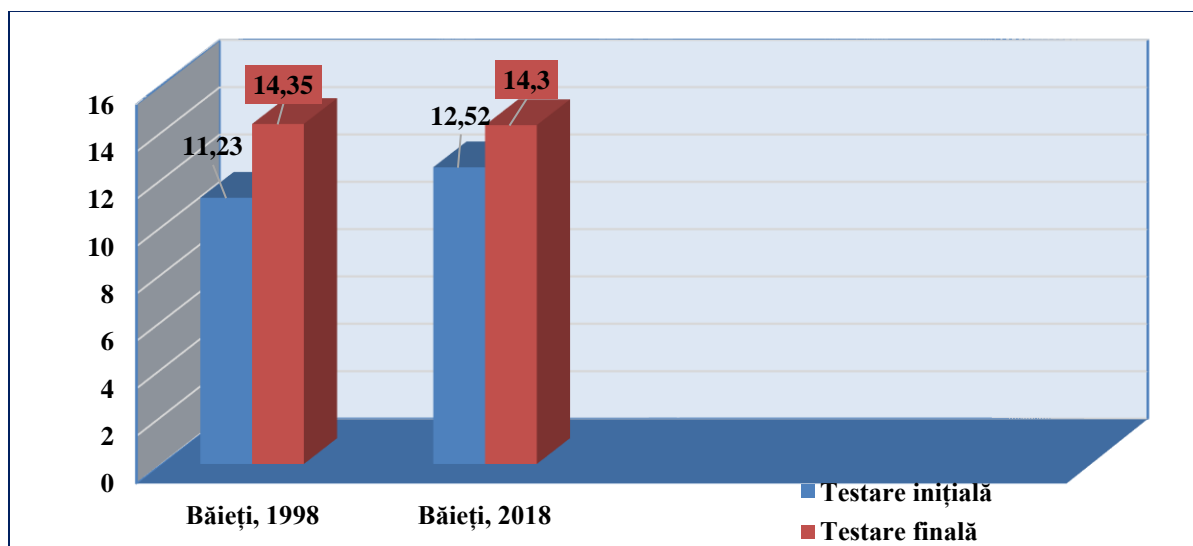


Fig. 4. Prezentarea comparativă (anii 1998 – 2018) a valorilor forței musculare maxime a mâinii stângi la băieții de 10 ani, kg

Concluzii:

1. Forța maximală a mâinii drepte a băieților din ambele loturi crește pe parcursul anului școlar, indiferent de modul de organizare a lecțiilor de educație fizică, dar băieții care participă la lecțiile de educație fizică organizate prin metoda antrenamentului în circuit dau dovadă, la finalul anului școlar, de rezultate mai înalte.

2. Atât valorile absolute, cât și tempoul de creștere anuală a valorilor medii ale forței musculare a mâinii stângi sunt mai reduse comparativ cu cele ale mâinii drepte.

3. Analiza comparativă a rezultatelor forței musculare maxime a mâinilor dreaptă și stângă a băieților de 10 ani, obținute în anii 1998 și 2018, denotă absența unor devieri semnificative între rezultate, ceea ce semnifică, în opinia noastră, o stare stabilă în dezvoltarea musculaturii scheletice a băieților de 10 ani. Totuși această problemă necesită a fi studiată în continuare, pentru un număr mai mare de date științifice.

Referințe bibliografice:

1. Chiorescu M. Fiziologia educației fizice și sportului. Chișinău: INEFS, 2000, p. 54-61.
2. Moroșan I. Dinamica anuală a forței mâinii predominante la elevii de 7-10 ani. În: Teoria și arta educației fizice în școală. Chișinău, 2013, nr. 1, p. 5-10.
3. Moroșan I. Optimizarea motricității generale și a funcționalității organismului elevilor de 10-11 ani în cadrul lecțiilor de educație fizică. Autoref. tezei de dr. în șt. pedagogie. Chișinău, 2014. 26 p.

4. Филин В. П. Проблема совершенствования двигательных (физических) качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки. Автореф. дисс. докт. педагогических наук. Москва, 1972. 42 с.

5. Particularitățile anatomio-fiziologice ale elevilor de 7-11 ani. http://www.fefsoradea.ro/PDF/curs/Dumitrescu/fotbal_master_ii.pdf (accesat 26.02.2022).

APRECIEREA FIZIOLOGO – IGIENICĂ A REZISTENȚEI LA FRIG A ORGANISMULUI STUDENȚILOR DIN USEFS

Bodiu – Jomiru Dina, studentă

Moroșan Raisa, doctor habilitat în medicină, profesor universitar

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Abstract. We established that the students of the Faculty of Sport, who took a contrast shower in the morning for three months, obtained a good resistance to cold and improved their adaptive potential of the body, both in relation to the initial results and compared to the students the Faculty of Physiotherapy, who did not harden with water. We recommend using the contrast shower to improve the body's resistance to low temperatures and sudden changes in ambient temperature.

Keywords: students, body tempering, contrast shower, body resistance to cold, adaptability to environmental conditions.

Actualitatea studiului. În perioadele de tranziție a anului, toamna-iarna, iarna - primăvara, dar mai ales iarna, apare pericolul de hipotermie a corpului. Răcirea picioarelor ori a corpului în întregime, din cauza alegerii inadecvate a vestimentației și încălțăminteii, este o situație destul de frecventă la tinerii ce urmează tendințele modei, aceștia fiind mai puțin preocupați de păstrarea sănătății, comparativ cu adulții. Hipotermia se răsfrânge negativ asupra temperaturii mucoasei căilor respiratorii superioare, asupra stării mușchilor și ligamentelor, a terminațiilor nervoase periferice. Ca rezultat, are loc inflamarea acută a mucoasei acestora și a nervilor, ceea ce provoacă răceală și scăderea rezistenței generale a organismului la frig [4, 5].

Călirea organismului ar putea asigura rezistența organismului la frig și o adaptare mai bună la condițiile mediului ambiant, menținerea sănătății corpului. Călirea nu este o ședere îndelungată într-un mediu rece, ci un efect de șoc, scurt, al răcelii externe asupra organismului, care stimulează sistemul imunitar și îi intensifică activitatea [2, 3]. Efectul călirii organismului cu un anumit factor este *specific*, adică la contactul sistematic cu frigul el devine mai rezistent la acesta, iar sub influența căldurii - la căldură. Concomitent cu efectele specifice se manifestă și cele *nespecifice*, exprimate prin ameliorarea stării funcționale a sistemelor de organe, creșterea capacității de muncă intelectuală și fizică, îmbunătățirea echilibrului neuropsihic etc. Efectul nespecific al călirii este exprimat prin creșterea rezistenței generale (nespecifice) a organismului la acțiunea unei game largi de factori adversi ai mediului extern și intern al organismului [6, 7].

Dușul de contrast este o metodă eficientă de stimulare a proceselor metabolice din organism. Aceste proceduri sporesc capacitatea de muncă fizică și intelectuală a organismului, ameliorează starea fizică și emoțională, dar fortifică și starea de sănătate a omului. Astfel, la

acțiunea apei calde, vasele sangvine ale pielii se dilată, iar la acțiunea apei reci – ele se îngustează, adică are loc o gimnastică permanentă a arteriolelor periferice, ceea ce contribuie la menținerea tonusului peretelui muscular al acestora, la prevenirea și tratamentul nevrozelor vasculare și a bolii hipertensive [3, 5].

Din păcate, în ultimii ani, interesul populației față de aspectele călirii organismului cu ajutorul frigului a scăzut. Dar studenții din USEFS participă la lecțiile practice în săli specializate de sport și în aer liber, fac natație și turism, ceea ce, inevitabil, influențează rezistența lor la frig și adaptarea organismului la condițiile mediului ambiant.

Ipoteza lucrării. S-a presupus că studenții Facultății de Sport, care fac sistematic duș de contrast, dispun de un nivel mai înalt de călire a organismului cu ajutorul frigului, comparativ cu studenții Facultății de Kinetoterapie, care nu se călesc cu ajutorul apei, dar frecventează orele de sport.

Scopul lucrării: aprecierea fiziologo-igienică a rezistenței organismului la frig a studenților de la Facultățile de Kinetoterapie și Sport și a nivelului lor de adaptare la condițiile mediului ambiant.

Metodologia cercetării:

➤ Cercetările au fost organizare în cadrul lucrărilor de laborator la Igienă, în perioada 10 octombrie – 10 decembrie;

➤ În cercetări au participat 24 de băieți, de aceeași vârstă, repartizați câte 12, de la Facultățile de Kinetoterapie și Sport;

➤ Băieții de la Facultatea de Sport au făcut în această perioadă duș de contrast în fiecare dimineață, câte 3-7 min;

➤ *Organizarea dușului de contrast:* procedura începe cu o apă caldă plăcută a corpului, astfel ca el să se încălzească bine. Asigurăm creșterea treptată a temperaturii apei, rămânând sub dușul fierbinte timp de 1 min (temperatura apei va fi de 38 - 40°C). În continuare realizăm o trecere bruscă la apa rece cu temperatura de 12 - 15°C, pe o durată de 5 -10 sec. Apoi pornim din nou apa fierbinte. Procedurile trebuie repetate de cel mult 5 ori, iar pentru începători – de 2 ori. În tot acest răstimp e necesar să ne mișcăm activ. După procedură, corpul se fricționează intens cu un prosop uscat.

➤ Pentru aprecierea rezistenței organismului la frig și la bolile de răceală, ca indicator al stării de sănătate, am folosit proba lui M. Marșak. Rezultatul probei permite aprecierea dinamismului reacției de adaptare la diferite condiții ale mediului ambiant și, în primul rând, la temperatura scăzută a aerului [1].

Metoda de lucru. Examinatul se dezbracă până la brâu și timp de 20-30 min se adaptează la temperatura încăperii. Pentru investigare se aleg sectoare descoperite ale corpului (de exemplu: mâinile) și acoperite (spatele ori pieptul). Se determină temperatura inițială a pielii de pe aceste sectoare, iar mai apoi pe ele, succesiv, se aplică un vas metalic, diametrul de 3-4 cm și înălțimea de 8-10 cm, plin cu gheață mărunțită. Peste 20-30 sec vasul se înlătură și se măsoară temperatura pielii după aplicarea gheții. Măsurările temperaturii pielii se repetă până la restabilirea temperaturii inițiale a pielii. Determinarea temperaturii pielii s-a efectuat cu termometrul electric ЭТII – 3 М.

Aprecierea rezultatelor. Restabilirea temperaturii inițiale timp de 5 min - denotă o adaptare bună a organismului la frig; timp de 10 min – o adaptare satisfăcătoare la frig; peste 10 min – lipsa adaptării organismului la temperaturile scăzute.

Potențialul adaptativ (PA) al fiecărui student s-a determinat conform formulei:

$$\text{PA (unit. convenționale)} = 1,239 + 0,09 \times \text{FCC}$$

unde: FCC - frecvența contracțiilor cardiace / min;

1,239 și 0,09 – coeficienți

Aprecierea rezultatelor: PA sub 7,2 puncte - nivelul adaptării este satisfăcător;

PA - 7,21 – 8,24 puncte - încordarea mecanismelor de adaptare;

PA - 8,25 – 9,85 puncte - adaptare nesatisfăcătoare;

PA - 9,86 puncte - destabilizarea mecanismelor de adaptare.

Rezultatele au fost prelucrate matematico – statistic, stabilind conform formulelor: valoarea mediei aritmetice de grup – \bar{X} ; abaterea medie pătratică - Σ ; abaterea standard a valorilor medii – m; criteriul parametric: t - Student (pentru analiza comparativă a datelor experimentale).

Rezultatele cercetării: În Tabelul 1 este prezentată dinamica rezultatelor înregistrate la testarea studenților Facultăților de Kinetoterapie și Sport, din care rezultă că, la testarea inițială, timpul de restabilire a temperaturii inițiale a corpului pe sectoarele acoperite, în ambele loturi de studenți, nu diferă substanțial, constituind, corespunzător, o medie de $6,23,0 \pm 0,52$ sec (Kinetoterapie) și $6,14,0 \pm 0,59$ sec (Sport), ($t = 0,11$; $P > 0,05$), ceea ce poate fi apreciat ca *adaptare satisfăcătoare* la frig.

La testarea finală, adică după 3 luni de călire cu ajutorul apei prin folosirea dușului de contrast, studenții de la Facultatea de Sport au demonstrat o îmbunătățire a rezultatelor, ceea ce se manifestă prin reducerea timpului de restabilire a temperaturii inițiale - de la $6,14,0 \pm 0,59$ sec până la $4,29,0 \pm 0,48$ sec, diferența fiind veridică din punct de vedere matematico – statistic la pragul de semnificație 1%, ($P < 0,01$). Acest rezultat exprimă o *adaptare bună* la frig.

La testarea finală a lotului de la Facultatea de Kinetoterapie, durata de restabilire a temperaturii inițiale a constituit $6,04 \pm 0,37$ sec, ceea ce nu diferă semnificativ de rezultatele testării inițiale - $6,23,0 \pm 0,52$ sec ($P > 0,05$). În opinia noastră, dinamica modificării duratei de restabilire a temperaturii inițiale a corpului, în direcția reducerii ei, în lotul de studenți al Facultății de Sport, denotă importanța dușului de contrast în adaptarea organismului la frig.

Apreciind potențialul adaptativ al organismului la condițiile de existență, observăm (Figura 1) că, la testarea inițială, băieții de la Facultatea de Kinetoterapie dispuneau de un nivel mediu de adaptabilitate, care constituia în medie $6,99,0 \pm 0,14$ u.c, ceea ce denotă o *adaptabilitate satisfăcătoare* a organismului la condițiile de existență.

Tabelul 1. Analiza comparativă a datelor medii privind rezistența la frig și adaptabilitatea organismului la condițiile mediului ambiant în loturile Facultăților de Kinetoterapie și Sport

Nr. crt.	Indici	Lotul	Testarea inițială	Testarea finală	t	P
			$\bar{X} \pm m$			
Rezistența organismului la frig						
1	Timpul restabilirii temperaturii inițiale a pielii (min, sec)	Kinetoterapie	6,23,0 ± 0,52	6,040 ± 0,37	0,9	P > 0,05
		Sport	6,14, ± 0,59	4,29,0±0,48	3,91	P < 0,01
	t, P	-	t = 0,11 P > 0,05	t = 2,87 P < 0,05	-	-
Adaptabilitatea organismului la condițiile mediului ambiant						
2	PA, u. c.	Kinetoterapie	6,99,0 ± 0,14	7,36,0 ± 0,19	2,18	P < 0,05
		Sport	7,20,0 ± 0,29	6,27,0 ± 0,28	3,88	P < 0,01
	t, P	-	t = 0,66 P > 0,05	t = 3,40 P < 0,05	-	-

$\bar{X} \pm m$

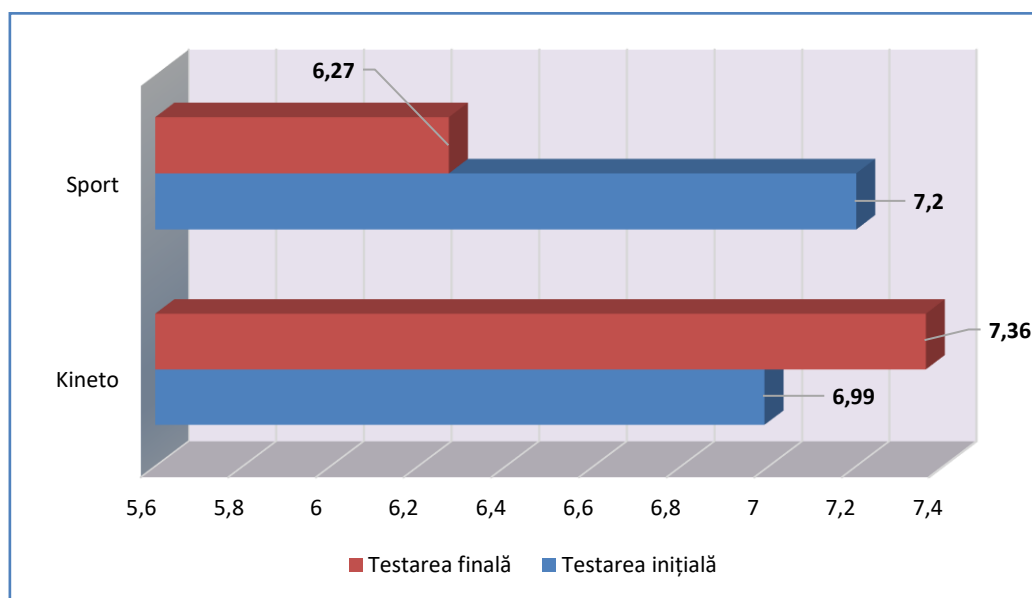


Fig. 1. Dinamica potențialului adaptiv (PA) al sportivilor la condițiile mediului ambiant, (u.c.)

Dar la testarea finală valorile au crescut, până 7,36,0 ± 0,19 u.c., ceea ce exprimă încordarea mecanismelor de adaptare la condițiile mediului de existență.

Băieții de la Facultatea de Sport au înregistrat, la testarea inițială, valoarea medie de $7,20,0 \pm 0,29$ u.c., ceea ce poate fi calificat ca *adaptare satisfăcătoare*. La testarea finală, valorile medii de grup s-au micșorat semnificativ până la $6,27,0 \pm 0,29$ u.c., ($P < 0,01$), ceea ce, în opinia noastră, reflectă *îmbunătățirea adaptabilității organismului* la condițiile de existență.

Concluzii:

1. Studenții Facultății de Sport, manifestă interes față de călirea organismului, fapt care a condus la implicarea lor în această cercetare.

2. Apreciind experimental rezistența organismului la frig s-a stabilit că studenții de la Facultatea de Sport, care timp de 3 luni au practicat dușul de contrast, dispun de o *rezistență bună la frig*, iar cei de la Facultatea de Kinetoterapie, care nu se călesc, de o *rezistență satisfăcătoare*.

3. La testarea inițială loturile de studenți de la ambele facultăți dispuneau de un nivel satisfăcător al adaptabilității la mediul ambiant. Însă la testarea finală studenții Facultății de Kinetoterapie au demonstrat valori medii de grup ce semnifică *încordarea mecanismelor de adaptare* la condițiile mediului ambiant, iar cei de la Facultatea de Sport - valori medii, ce semnifică *îmbunătățirea adaptabilității organismului* la condițiile de existență.

5. Dușul de contrast folosit dimineața, este eficient pentru creșterea rezistenței organismului la frig și adaptarea eficientă la condițiile mediului ambiant.

Referințe bibliografice:

1. Godorozea M. Lucrări de laborator la Igiena educației fizice și sportului. Chișinău, 2004. 67 p.
2. Moroșan R., Moroșan I. Estimarea igienică a factorilor de mediu în educația fizică și sport. Note de curs. Chișinău: Tipografia "Primex-Com", 2017. 52 p. ISBN 978-9975-110-89-1
3. Moroșan R., Pavlov L., Moroșan I. Igiena educației fizice și sportului. Material didactic. Chișinău, 2002. 64 p.
4. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва: Издательский центр «Академия», 2005. 245 с.
5. Влияние холода на организм человека. [цитат 10.02.22]. Disponibil: <http://referat911.ru/Anatomiya/vliyanie-holoda-na-organizm-cheloveka/118752-992036-place1.html>
6. Дубогой А. Д. Управлять здоровьем смолоду. Киев: «Молодь», 2005. с. 23.
7. Самые легендарные методики закаливания. [on-line]. Disponibil: https://medaboutme.ru/zdorove/publikacii/stati/alternativnaya_meditcina/netraditsionnye_kholodovye_protseduy_ozdorovleniya/?utm_source=copypaste&utm_medium=referral&utm_campaign=copypaste. Accesat la 13.02.2022.

SINDROMUL MUȘCHIULUI PIRIFORM CAUZĂ A APARIȚIEI LOMBALGIILOR.

Dobîndă A., student

Popescu M., doctorand

Zavalișca Aurica, doctor în pedagogie, conferențiar universitar,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Abstract. *Rehabilitation of a patient with piriformis muscle syndrome is a team effort, in which the physiotherapist has a special role, because exercise is the only therapeutic way to restore the functionality of the spine. Physical therapy has an excellent ability to improve the patient's quality of life, reducing, reducing or eliminating pain and improving joint function.*

Keywords: *Piriformis syndrome, lumbar spine pathology, back pain, recovery of patients, methods of intervention, avert, kinetotherapeutic techniques, means, kinetotherapeutic methods, mobility, stabilitate.*

Actualitatea temei. Sindromul piriform este o afecțiune neuromusculară, caracterizată prin comprimarea nervului sciatic de către mușchiul piriform care afectează aproximativ 40% din populație, fiind de trei ori mai frecventă la femei decât la bărbați. Se manifestă prin dureri și amorțeală în fesă, iradiind pe tot traiectul nervului sciatic. Sindromul mușchiului piriform apare în urma traumelor la nivelul mușchiului piriform [1].

Experții din domeniu au estimat că circa 80% din populația suferă pe parcursul vieții de dureri lombare cauzate de patologia sindromului piriform. Prevalența anuală a durerilor lombare este de 15-45%. Circa 33,2% din pacienții cu lombalgie prezintă simptomatologie pentru o perioadă mai mică de o lună, 33% raportează durere pentru 1-5 luni și 32,7% pacienți - mai mult de 6 luni. Cronicizarea simptomatologiei se observă la circa 5-7% din pacienți [1,3].

Argument solid în ceea ce privește importanța temei abordate este legat de impactul asupra calității performanțelor și a nivelului de confort al vieții pe care îl au persoanele cu afecțiuni ale coloanei vertebrale. Astfel de afecțiuni sunt foarte frecvente în cazurile pacienților de diferite profesii, dar în același timp fenomenul se face tot mai frecvent resimțit în viața cotidiană a oamenilor simpli, fapt, în mare parte, datorat modului de viață sedativ caracteristic meseriilor contemporane [1, 4].

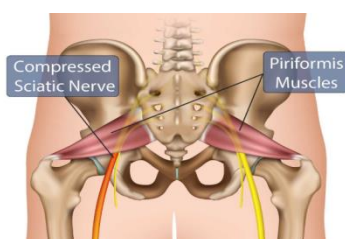


Fig. 1. Sindromul mușchiului piriform.

Scopul cercetării constă în analiza eficienței kinetoterapiei în recuperarea sindromului mușchiului piriform, formarea unor noi deprinderi motrice și grăbirea procesului de recuperare a pacientului, elaborarea programului kinetic pentru mușchiul piriform, precum și pentru musculatura învecinată.

Metodologia și organizarea cercetării. Analiza de față se constituie într-un studiu observațional, experimental, care s-a realizat în Centrul medical „Neuromed Sf. Luca”, pe un lot de 6 persoane cu vârsta cuprinsă între 25- 62 ani cu sindromul mușchiului piriform. Programul kinetic a fost constituit din 10 ședințe cu durata de 55 min. Corelarea tuturor informațiilor obținute prin documentare bibliografică și analiza documentelor din practica domeniului ne-au oferit o imagine de ansamblu asupra modului de desfășurare a activității de recuperare a pacienților cu sindromul mușchiului piriform.

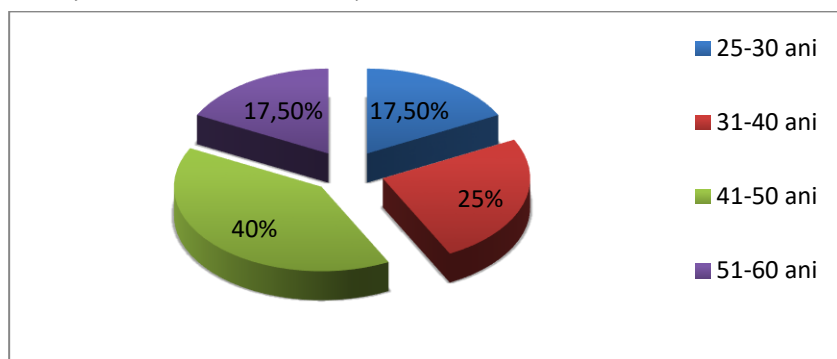


Fig. 2. Componența pe grupe de vârstă a lotului studiat

Din cele expuse în Figura 2, constatăm că sindromul piriform se întâlnește la persoane de diferite vârste, dar prevalează totuși la persoanele din grupul de 50-60 ani.

Metodele de evaluare. Pacienții au fost expuși următoarelor investigații: examinarea generală, examenul și evaluarea clinico-funcțională a coloanei vertebrale, examenul fizic obiectiv, bilanțul articular, bilanțul muscular, scalele de evaluare; metode medico-biologice de apreciere a stării funcționale a coloanei vertebrale și a membrului inferior în sindromul mușchiului piriform; testul Schoeber, Scala VAS, Chestionarul Roland & Morris. Drept instrumente de evaluare au servit următoarele teste:

Testul Schober. Evaluarea mobilității regiunea lombară:

- se palpează apofiza spinoasă a vertebrei sacrale S1 (se localizează în dreptul gropițelor lui Venus) (*reper 1*), se măsoară spre vertebrele toracale 10 cm (*reper 2*);

- se execută apoi flexia trunchiului, prin care în mod normal distanța dintre cele două repere crește cu 5 cm. Se va nota Schober =10/15 cm .

Scala analog vizuală (VAS), folosind ilustrații și o scală de numerotare, pacienții sunt rugați să indice numărul sau ilustrația care corespunde cu intensitatea durerii în acest moment. Avantajul acesteia este că poate fi folosită pentru toate grupele de vârstă precum și faptul că nu necesită o înțelegere a descrierilor verbale sau scrise.

Scala Ronald-Morris. Această scală este utilizată pentru evaluarea pacienților cu durere joasă de spate, aceasta putând fi folosită pentru a determina nivelul de dizabilitate al pacienților și poate să ajute la măsurarea rezultatelor după intervenția terapeutică. Ea constă dintr-un chestionar cu 24, 18 și 11 itemi.

Programul kinetic al pacienților cu lombalgii cauzate de sindromul piriform.

Obiectivele kinetoterapiei:

- relaxarea mușchiului piriform și reducerea durerii, care este factorul determinant în cadrul recuperării;
- eliminarea compensațiilor ca rezultat al sindromului mușchiului piriform;
- creșterea amplitudinii de mișcare în articulația coxofemurală.

Verificarea experimentală a programei kinetice bazată pe extensie musculară la persoanele cu sindromul mușchiului piriform.

Pentru întocmirea programului de kinetoterapie am selectat următoarele mijloace:

- tehnici akinetice;
- posturări libere;
- mobilizări pasive;
- tehnicile FNP;
- tehnici kinetice statice și dinamice;
- elemente din metoda Williams.

Mijloacele au fost prescrise în funcție de etapele de recuperare a pacienților.

Tabelul 1. Programul kinetoterapeutic în recuperarea sindromului piriform

Mijloacele terapeutice	Ședințe									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Terapie manuală	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Tehnici FNP	+		+		+		+		+	+
Mobilizări pasive	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Exerciții fizice (cu elastic, Program Williams)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Stretching	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Tratament medicamentos	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Acupunctură	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

În ceea ce privește modul de executare a exercițiilor fizice, s-a ținut seama de următoarele indicații metodice:

- exercițiile s-au executat lent, ritmic, fără mișcări bruște;
- pozițiile de lucru sunt poziții stabile, care să faciliteze executarea mișcărilor;
- s-a respectat progresivitatea exercițiilor;
- exercițiile de tonifiere musculară s-au executat întotdeauna pe toată amplitudinea de mișcare articulară posibilă cu aceeași rezistență.

Pentru a putea evalua rezultatele programului kinetic integrat asistenței medicale complexe, am comparat o serie de aspecte clinico-funcționale constatate la fiecare dintre

pacienți în momentul internării și în cel al externării (inițial - I și final - F).

Analiza și interpretarea datelor obținute. Analiza evoluției manifestărilor clinice a demonstrat că ședințele de kinetoterapie desfășurate conform programei propuse de noi influențează pozitiv starea funcțională a pacientului. Astfel, la pacienții grupei de studiu, după tratament, s-a înregistrat o reducere semnificativă a sindromului dureros, de la 7,4 până la 1,0 puncte ($P < 0,01$), măsurată după scala VAS (Tabelul 2).

Diminuarea mai exprimată a durerii, creșterea mobilității și forței musculare la pacienții grupei de studiu pot fi explicate prin influența pozitivă a utilizării tehnicilor de detensionare, în ședințele de kinetoterapie asupra recuperării funcționale.

Tabelul 2. Scala vizual-analogică a durerii (VAS)

În urma evaluărilor inițiale și finale cu scala VAS, s-au evidențiat rezultate diferite la

Nr. crit.	Grupa de studii	
	Evaluare inițială (puncte)	Evaluare finală (puncte)
1	5	2
2	9	4
3	7	3
4	8	4
5	8	3
6	6	3
$\bar{x} \pm m$	7,4 \pm 2,13	1,1 \pm 1,8
T	$t_1=4,30$	
P	$P_1 < 0,05$	

grupa luată în studiu. Astfel grupa de studiu, la evaluarea finală, a obținut o reducere a durerii până la valoarea de 1,8 puncte, ceea ce subliniază eficiența programului propus.

Privind rezultatele analizei comparative a datelor obținute și demonstrate cu ajutorul chestionarului Roland & Morris, putem evidenția o creștere semnificativă a calității vieții la persoanele din grupa de studiu. Semnificația statistică, pentru grupa de studiu, este de 5 puncte. Concluzionând datele expuse, putem afirma că scorul de disabilitate a persoanelor din grupa de studiu la finală este cu mult mai mic, comparativ cu datele inițiale.

- Implementarea tratamentului recuperator garantează optimizarea rezultatelor și reducerea timpului alocat pentru refacerea forței musculare a coloanei lombare, precum și argumentarea eficacității mijloacelor de recuperare a durerii lombare;

tonifierea musculaturii regiunii lombare, abdominale și ameliorarea stării generale a pacientului. S-a argumentat faptul că metodele și mijloacele alese și utilizate după principiile metodologice ale kinetoterapiei sunt eficiente, că ele pot să evite complicațiile imediate, dar și cele întârziate.

Este cunoscut faptul că rezultatele au apărut odată cu implementarea kinetoterapiei și a mijloacelor acesteia. S-a început cu aplicarea mijloacelor conținutei lombare și a exercițiilor respiratorii, pentru ca în acest fel kinetoterapeutul să fie în contact direct cu pacientul, comunicând și câștigând încrederea, care asigură o bună colaborare pe durata întregului tratament recuperator. După care a fost implementat programul Williams. Scopul acestor

exerciții constă în reducerea durerii și asigurarea unei stabilități a trunchiului inferior prin dezvoltarea activă a mușchilor abdominali, fesier mare și ischiogambieri, în paralel cu întinderea pasivă a flexorilor șoldului și a mușchilor sacrospinali.

După evaluarea finală a mobilității coloanei vertebrale lombare, s-a evidențiat o evoluție semnificativă în cazul grupei de studiu, prezentă în toate axele de mișcare, comparativ cu datele inițiale. Prin programul de recuperare bine structurat și bazat pe tehnici de elongare musculară, s-a obținut echilibrarea valorilor dintre partea dreaptă și cea stângă, ceea ce este foarte important pentru calitatea vieții și prevenirea apariției durerii.

Tabelul 3. Evaluarea mobilității în regiunea lombară

Nr.	Subiecții	Testarea inițială			Testarea finală			Diferența $T_f - T_i$		
		Flexie	Extensie	Lateralitate	Flexie	Extensie	Lateralitate	Flexie	Extensie	Lateralitate
1.	U.E.	12°	7°	10°	15°	13°	13°	3°	6°	3°
2.	A.G.	15°	10°	12°	20°	14°	15°	5°	4°	3°
3.	O.S.	16°	11°	12°	20°	14°	17°	4°	3°	5°
4.	S.C.	13°	8°	12°	14°	12°	16°	1°	4°	4°
5.	S.R.	12°	5°	8°	16°	8°	12°	4°	3°	4°
6.	M.N.	15°	12°	15°	18°	16°	18°	3°	4°	3°

Datele obținute

Analizând datele obținute în studiu, constatăm că aplicarea programului kinetic combinat cu tratament medicamentos și acupunctură, am obținut menținerea unei stări optime a întregului organism, precum și a segmentului inervat de plexul lombar, a crescut mobilitatea în segmentul afectat, s-au redus durerile până la minimum la mișcările de rotație laterală a șoldului, precum și la flexia gambei pe coapsă, a crescut substanțial mobilitatea funcțională în zona lombară.

În urma evaluării acestor rezultate, putem constata eficiența tratamentului kinetoterapeutic aplicat, precum și realizarea obiectivelor preconizate în cadrul acestei cercetări. În cele din urmă, la capitolul îmbunătățirea mobilității articulației coxo-femorale și valorile obținute în urma tratamentului kinetoterapeutic, se reliefează creșteri majore la toți pacienții cu patologia sindromului mușchiului piriform. În general, menționăm că experimental a generat rezultate pozitive.

Concluzii:

1. Reabilitarea unui pacient cu sindromul mușchiului piriform constituie o muncă în echipă, în cadrul căreia kinetoterapeutul are un rol deosebit, deoarece exercițiul fizic reprezintă unica modalitate terapeutică pentru refacerea funcționalității coloanei vertebrale.
2. În activitatea de recuperare nu e obligatoriu să fie obținuți indici superiori, de aceea kinetoterapeutul recomandă, după posibilitățile pacientului, activități zilnice care nu ating valori maxime ale mobilității coloanei vertebrale.

3. Rezultatele obținute au demonstrat că aplicarea programului kinetic, tratamentul medicamentos și acupunctura sporesc procesul de recuperare la pacienții cu sindromul mușchiului piriform, fapt ce permite, în final, recuperarea în bune condiții a pacientului.

Referințe bibliografice:

1. Cotoman R. Kinetoterapie: metodica desfășurării activității practice. București: Editura Fundației România de Mâine, 2006.
2. Albu C., Gherguț A. Dicționar de kinetoterapie. Iași: Editura Polirom, 2007. 582 p.
3. Baci C. Anatomia funcțională și biomecanică a aparatului locomotor. București: Editura Sport-Turism, 1977. 562 p.
4. Zavalîșca A., Demcenco P. Metodele matematico-analitice în structura cercetărilor pedagogice ale educației fizice. Chișinău, 2011. 490 p.
5. Zavalîșca A. Gimnastica medicală. Chișinău: Editura Pontus, 2014. 420 p.

PARTICULARITĂȚILE DEZVOLTĂRII TURISMULUI PE PIAȚA REPUBLICII MOLDOVA

Rotaru Selina, studentă

Onoi Mihail, doctor în pedagogie, conferențiar universitar

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Abstract. *The dynamics of tourism development on the market of the Republic of Moldova depends on the existing situation in the branch, on the medium and long term progress and evolution of its components and their connection with the external environment, the influence of economic and social factors, as well as a number of factors permanently can be anticipated. This fact was visible in the context of the Covid-19 pandemic that affected both the national and international tourism market in various chapters: tourist flows, revenues obtained by economic agents in the tourism industry, etc.*

Keywords: *tourist market, promotion, tourist product, development, evolution, direct investments, revenues*

Introducere. Turismul reprezintă un sector de activitate complex, ce pune în evidență atât potențialul turistic al țării, cât și o gamă largă de servicii ce contribuie la satisfacerea anumitor necesități de ordin moral, cultural, spiritual și, nu în ultimul rând, satisfacerea necesităților de consum turistic ale persoanelor care intenționează să beneficieze de anumite servicii turistice [4, p. 81].

În ultimii 30 de ani, turismul din Republica Moldova a renăscut de la o industrie minimalizată a economiei naționale până la un instrument eficient pentru promovarea valorilor naționale. Destrămarea URSS a oferit o șansă țărilor care și-au proclamat independența, inclusiv Republicii Moldova, să devină cunoscute pentru vizitatorii străini, oferindu-le oaspeților țării, dar, în primul rând, propriilor cetățeni, posibilitatea să viziteze cele mai interesante și frumoase locuri, să cunoască istoria locațiilor faimoase și a oamenilor, care au contribuit la dezvoltarea acestora [3].

Bîrsanu C. (2021) menționează că turismul în Republica Moldova este o industrie fluctuantă, întrucât deja ani la rând nu se înregistrează un număr constant de turiști care intră pe teritoriul țării și nici o sumă exactă încasată din contul acestora. Or, acest fapt ne-a determinat să vedem care sunt particularitățile de dezvoltare a turismului pe piața Republicii Moldova [1].

Scopul cercetării constă în analiza dezvoltării turismului pe piața Republicii Moldova în contextul ultimilor evoluții, în acest domeniu, din cauza pandemiei de Covid-19.

Obiectivele cercetării:

1. Studiul literaturii de specialitate cu referire la dezvoltarea turismului pe piața Republicii Moldova.

2. Evoluția statistică a turismului în Republica Moldova în ultimii 3 ani.

3. Analiza tendințelor de dezvoltare a turismului în Republica Moldova.

Metode de cercetare. Pentru atingerea scopului și realizarea obiectivelor, au fost utilizate următoarele metode de cercetare: analiza literaturii de specialitate; observația pedagogică; metoda grafică; metoda statistico-matematică de prelucrare și interpretare a datelor.

Rezultatele cercetării. În realizarea acestui studiu, am selectat literatura de specialitate în funcție de conținut, evidențiind dezvoltarea turismului pe piața Republicii Moldova.

Încă de la începutul pandemiei, practic foarte multe state, inclusiv cele din Uniunea Europeană, au pus în aplicare restricții privind călătoriile neesențiale, acestea fiind adesea însoțite de obligația călătorilor transfrontalieri de a rămâne în carantină [2]. Frontierele externe ale multor state, inclusiv cele ale Republicii Moldova au fost închise pentru călătoriile neesențiale, multe state au introdus temporar controale la frontiere, iar acest fapt a presupus că oamenii care călătoreau frecvent nu au mai avut această posibilitate.

Odată cu apariția pandemiei de Covid-19, autoritățile din Republica Moldova au aprobat o serie de măsuri pentru a stopa răspândirea virusului, dar care au avut un impact major asupra mai multor ramuri ale economiei naționale. Dealtfel, printre cele mai afectate sectoare s-au numărat: transportul, HoReCa și, nu în ultimul rând, turismul.

În acest context, am încercat să evidențiem dezvoltarea turismului pe piața Republicii Moldova în perioada premergătoare pandemiei, în timpul acesteia dar și în anul 2021, atunci când valul pandemiei a început să scadă. Astfel, în anul 2021, agențiile turistice ale Republicii Moldova au prestat servicii turistice unui număr de 320,9 mii de turiști, sau de 2,6 ori mai mult față de anul 2020, în contextul în care acest indicator a simțit reduceri semnificative în anul 2020, anul în care pandemia a fost la nivel maxim, față de anul 2019 anul premergător pandemiei cu 252,1 mii de turiști sau de 3,0 ori.

Creșterea numărului de turiști în Republica Moldova în anul 2021 se datorează majorării numărului de turiști la turismul emițător cu 143,0 mii persoane (de 2,9 ori), turismul intern - cu 36,3 mii persoane (de 1,8 ori) și turismul receptor – cu 17,1 mii persoane (de 3,5 ori).

Totodată, indicatorii turistici înregistrați de Republica Moldova la turismul emitent și cel intern au fost cei care au alcătuit ponderea fluxului total de turiști, indicatorii înregistrând pentru turismul emitent 67,8%, iar pentru turismul în plan intern 24,7%. Indicatori mai mici au fost înregistrați de către turismul receptiv, cel care încă în anul 2021 a fost sub presiunea pandemiei de Covid-19 (7,5%). Totuși, ca în anii premergători pandemiei, moldovenii au călătorit într-un număr destul de mare în anul 2021 față de celelalte tipuri de piețe de turism menționate, iar indicatorii statistici demonstrează că în diverse destinații turistice au plecat 217,7 mii de turiști sau cu 143,0 mii persoane (de 2,9 ori) mai mult față de anul 2020, în contextul scăderii semnificative a acestui indicator în anul 2020 față de anul 2019 cu 235,9 mii persoane.

Scopul principal al călătoriilor efectuate de turiștii moldoveni s-au rezumat la recreere și agrement, celelalte călătorii având alte obiective. Dintre destinațiile preferate ale turiștilor

autohtoni în anul 2021 s-au evidențiat: Turcia (48,1% din numărul total de persoane plecate în străinătate), Egipt (22,6%), Bulgaria (16,9%), Grecia (3,0%), România (2,2%), Muntenegru (1,9%) și Ucraina (1,8%) (Figura 1).

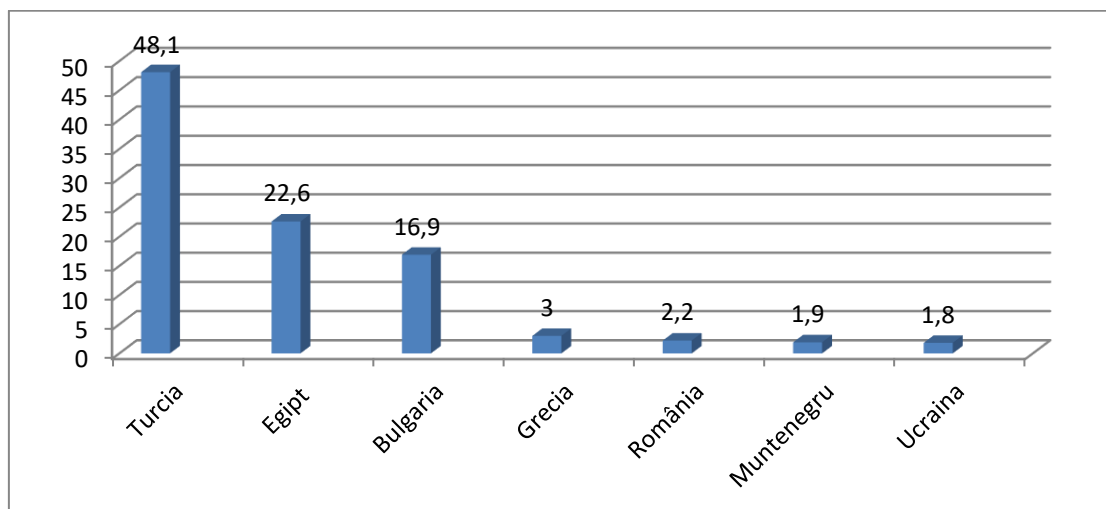


Fig. 1. Destinațiile turistice cele mai solicitate de turiștii din Republica Moldova în anul 2021 (în %)

Sursa: adaptare conform datelor prezentate de Biroul Național de Statistică www.statistica.md [5].

Aceeași analiză, față de anii 2020, și anul 2019 demonstrează că destinațiile nu s-au schimbat semnificativ cu excepția clasamentului în care acestea urmează, acest fapt fiind datorat diversilor factori interni și externi, dar și personali (Figura 2).

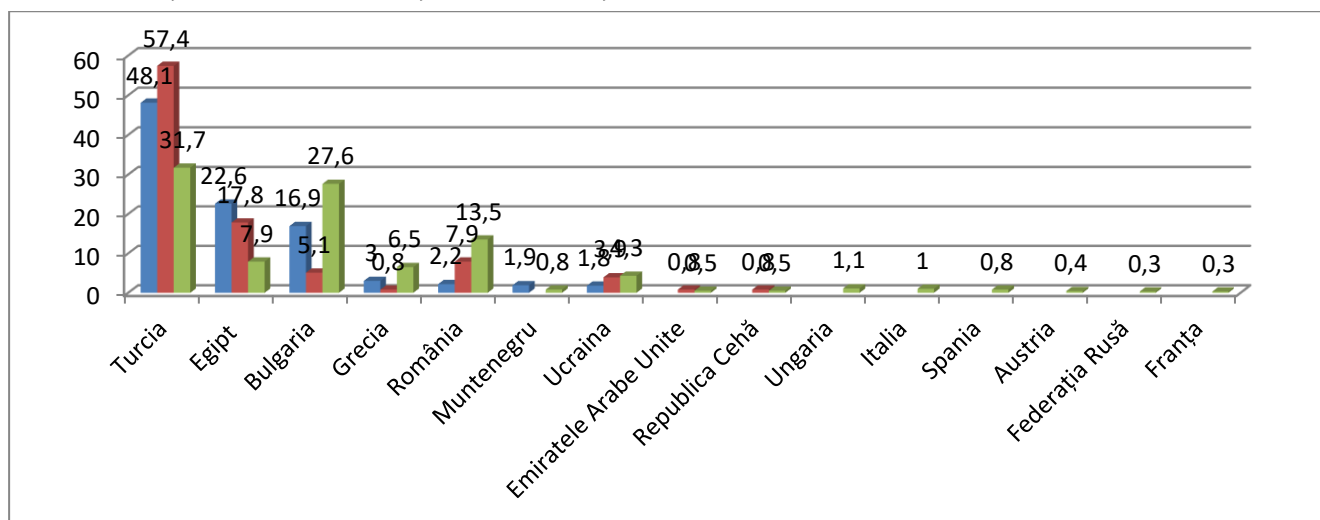


Fig. 2. Destinațiile turistice cele mai solicitate de turiștii din Republica Moldova în perioada 2019-2021 (în %)

Sursa: adaptare conform datelor prezentate de Biroul Național de Statistică www.statistica.md [5].

Un capitol aparte al turismului pe piața Republicii Moldova constituie turismul intern.

Acest tip de turism, care în ultimii ani, chiar și până la pandemie, suferea continuu, în anul 2021 a înregistrat 79,2 mii de călători, fiind în creștere de 1,8 ori comparativ cu anul 2020, în cazul în care acest indicator a înregistrat regresivitate în anul 2020 față de anul 2019 cu circa 3,3 mii persoane sau o scădere de 7,1%. Călătoriile turistice efectuate de proprii turiști a fost organizată de agențiile de profil, iar clasamentul acestora demonstrează că municipiul Chișinău este în top cu 53,5%, regiunea de dezvoltare Centru (36,1%) și cea din Sud (8,2%).

Este știut faptul că fluxul turiștilor pe o piață, inclusiv pe cea turistică, poate fi interpretată și după încasările obținute de agenții economici din domeniu în anumite perioade de timp. Astfel, în perioada 2020-2021 majoritatea aeronavelor companiilor aeriene, inclusiv cele ale Republicii Moldova, au fost ținute la sol, iar acest fapt a afectat numeroase persoane care depind de încasările de la cei care merg în călătorii. Astfel, încasările agențiilor de turism din activitatea turistică în anul 2021 au însumat 2351,5 milioane lei, o creștere de 3,0 ori față de anul precedent, în contextul în care acest indicator a înregistrat regresivitate în anul 2020 față de anul 2019 cu 1 726,3 milioane lei. Dacă e să menționăm pe tipuri de piețe de turism atunci încasările au demonstrat că majorările sub acest aspect se datorează în mare parte turismului emițător de 3,1 ori, turismul intern de 2,4 ori și turismul receptor de 2,3 ori (Figura 3).

Din Figura 3 se vede că în anul 2020 încasările au scăzut considerabil, din cauza valului de pandemie care a oscilat, iar anul 2021 a adus ameliorări semnificative la acest capitol, cu toate că încasările din 2021 se apropie de cele dinainte de pandemie, pe anumite tipuri de piețe de turism rămâne să crească semnificativ și anume turismul receptor.

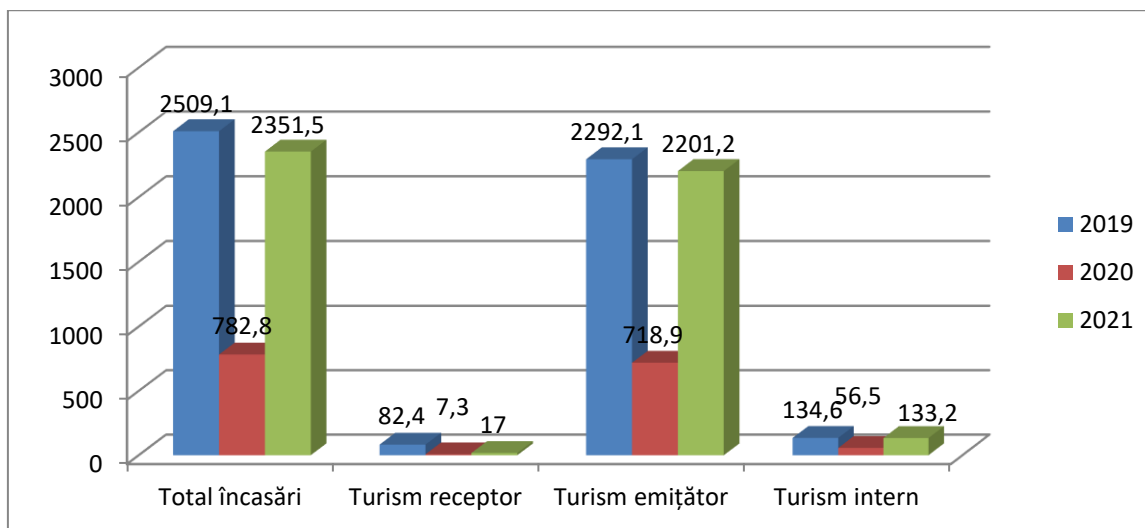


Fig. 3. Încasările agențiilor de turism din Republica Moldova în perioada 2019-2021

Sursa: adaptare conform datelor prezentate de Biroul Național de Statistică www.statistica.md [5].

Analiza efectuată scoate în evidență faptul că turismul are tendințe de creștere pe piața Republicii Moldova și se apropie încet de indicatorii stabiliți până la pandemie, dar este necesar ca autoritățile responsabile din domeniu să adopte strategii de riscuri, care vor duce la anticiparea anumitor aspecte și respectiv la menținerea încasărilor din acest domeniu.

Concluzii. În urma studiului efectuat privind particularitățile dezvoltării turismului pe piața Republicii Moldova, se poate menționa faptul că industria turistică din Republica Moldova se află într-o fază de relansare după o profundă criză provocată de pandemia COVID -19, iar datele statistice prelucrate și interpretate denotă că acest fapt are loc mai repede decât anticipau unii specialiști în domeniu.

Referințe bibliografice:

1. Bîrsanu C. Turismul în Moldova – mit sau realitate? ©2021 [citat 05.03.2021]. Disponibil: <https://agora.md/stiri/84887/opinie-turismul-in-moldova-mit-sau-realitate>
2. Comisia Europeană. Comunicare a comisiei către parlamentul european, consiliu, comitetul economic și social european și comitetul regiunilor. Turism și transport în 2020 și ulterior. Bruxelles, 2020, p. 3.
3. Miron V., Miron M. Turismul din Republica Moldova în treizeci de ani. ©2021 Disponibil: <https://www.moldova-independenta.md/turism>
4. Platon N. Abordări conceptuale în clasificarea turismului din Republica Moldova. In: Administrarea Publică, nr. 2(82), 2014, pp. 81-88. ISSN 1813-8489.
5. www.statistica.md

ANALIZA PIETEI TURISTICE PRE ȘI POST PANDEMIE*Stihari Marina, studentă**Grosu Maria, asistent universitar,**Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău*

Abstract. *The tourist market acts as a dynamizing element of the global economic system, assuming a specific demand for goods and services, a demand that leads to an increase in their production. Thus, the pandemic is a major shock for the global economy, but also for the national economy. The negative impact of the pandemic has been felt by the vast majority of tourism industries. Recently, the pandemic crisis has severely affected the tourism market and had financial consequences for businesses, entrepreneurs and the workforce. In addition, this period also required sacrifices from all tour operators in the tourism market. In this context, the tourism industry, accommodation structures, food structures, travel agencies are among the most affected branches in the tourism market.*

Keywords: *Tourist market, pandemic crisis, perspectives, economy, sacrifices, tourism industry.*

Actualitatea și importanța problemei abordate. Piața turistică este una dintre activitățile care suferă cel mai tare din cauza actualei crize pandemice și financiar-economice [1, p. 22].

În prezent, promovarea ofertelor turistice pe piață reprezintă o latură importantă în creșterea și dezvoltarea economiei Republicii Moldova, fiindcă este una din sectoarele social-economice principale care activează pe piață turistică. În același timp, pe piață se propune o gamă vastă de oferte ce au trecut o amplă diversificare în urma necesităților consumatorilor turiști [2, 4].

Actualmente, în urma cauzelor provocate de perioada pandemică starea social-economică a industriei turismului a suferit scăderi în PIB-ul țării. Instituirea stării de urgență în sănătatea publică nu numai că a provocat o pierdere colosală a veniturilor, dar și o pierdere considerabilă în rândul turiștilor și al potențialilor turiști. Promovarea ofertelor turistice pe piață, ca ramură vitală a PIB-ului Republicii Moldova, datorită aportului financiar consistent, ocupă un loc important în economia țării.

Presiunea și starea economică provocate de impactul pandemic asupra turismului în anii 2019-2020 reprezintă o scădere continuă. În această perioadă agențiile se confruntă cu multe cereri de anulare a rezervărilor efectuate de către clienți. Pe lângă aceasta nu este exclus riscul ca o bună parte din agențiile de turism să dea faliment sub presiunea pandemică [3, 5].

În momentul de față nu există careva reglementări care ar oferi posibilitatea de a renunța la o călătorie fără a pierde investițiile făcute. Realitatea e că există multe incertitudini în ceea

ce privește mutațiile pandemice, iar turiștii care decid să călătorească trebuie să fie cu mult mai responsabili și flexibili la cerințele ce apar de la o zi la alta.

Scopul cercetării: analiza pieței turistice pre și postpandemie.

Obiectivele cercetării:

3. Studiul literaturii științifico-metodice de specialitate privind analiza pieței turistice pre și postpandemie;

4. Analiza tendințelor turismului pe piața turistică pre și post pandemie.

Metodele de cercetare

Pentru atingerea scopului și realizarea obiectivelor, au fost propuse și stabilite următoarele metode de cercetare:

- Analiza literaturii de specialitate;
- Observația pedagogică;
- Metoda grafică și tabelară;
- Analiza și sintetizarea datelor privind Biroul Național de Statistică.

Rezultatele cercetării. În studiul dat am decis să utilizăm această metodologie de cercetare cu scopul de a analiza activitatea pieței turistice pre - și postpandemie.

În realizarea acestei analize am selectat literatura de specialitate în funcție de conținut, focalizându-ne pe elemente, precum: semnificația termenului de piață turistică, ofertă turistică, servicii turistice, criză economică, industria turistică etc.

Analiza efectuată în cadrul acestui studiu privind perspectivele evoluției pieței turistice pre - și postpandemie pleacă de la interpretarea rezultatelor obținute în anul 2020 de către Biroul Național de Statistică. Astfel, se înregistrează reduceri la toți indicatorii statistici ce caracterizează piața turistică din Republica Moldova prin cifrele oferite, unde există posibilitatea să se interpreteze modul în care criza pandemică și cea financiar-economică și - au pus amprenta pe rezultatele scăzute pe care Republica Moldova le-a înregistrat în anul 2020. Au fost analizați indicatorii ce reflectă cheltuielile care evidențiază structura sosirilor și înnoptărilor, se evidențiază în același timp, modul în care această activitate s-a desfășurat, prin structura turiștilor străini pe destinații, la fel și structura turismului intern, care este, de asemenea, în scădere considerabilă.

Pe Figura 1 sunt reprezentate factorii care influențează evoluția pieței turistice în perioada pandemică. Astfel, este important să fie înțeles faptul că acești factori acționează simultan, cu intensități diferite, în anumite perioade de timp, ceea ce este caracteristic și în perioada pandemică, când este foarte dificilă separarea și cuantificarea exactă a influenței fiecăruia pe piața turistică.

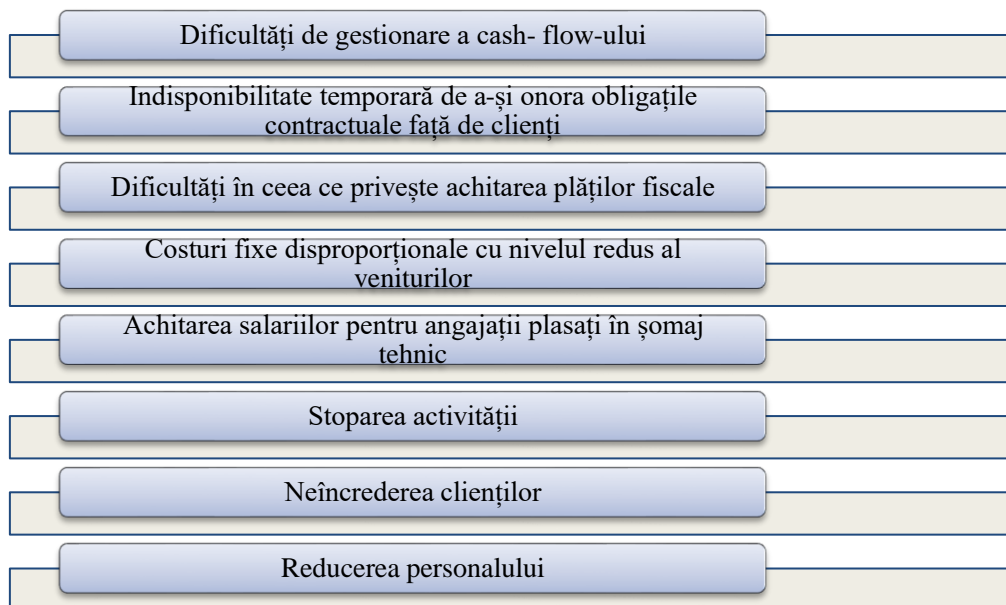


Fig.1. Factorii implicați pe piața turistică în perioada pandemică

Criza pandemică a afectat grav societatea, în special sfera turismului. Pandemia a condiționat o încetinire fără precedent a activităților economice din cauza carantinei, distanțării sociale, restricțiilor de călătorie etc.

Analizând datele reprezentate pe Figura 2, constatăm că încasările agențiilor de turism și tur-operatorilor din activitatea turistică în lunile ianuarie-martie 2020 au însumat 164,4 milioane lei, înregistrând un declin de 21,2 % față de aceeași perioadă a anului trecut.

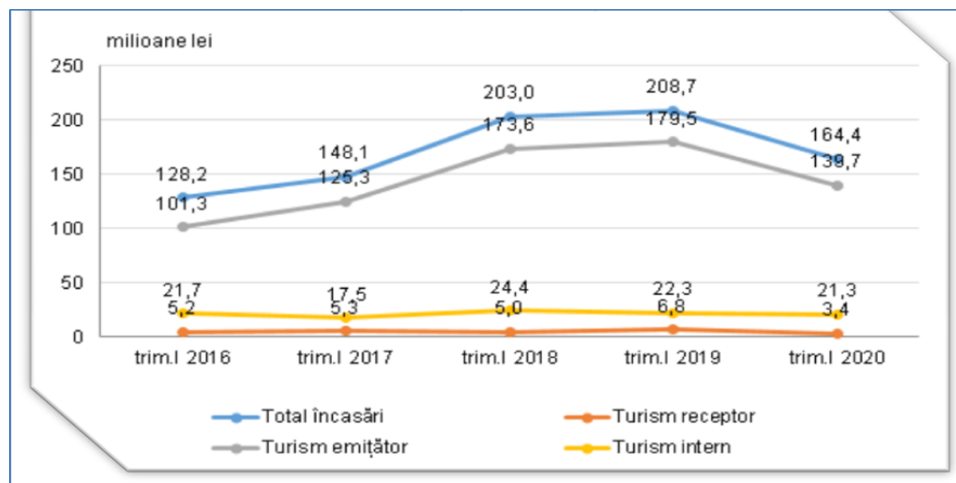


Fig. 2. Încasările agențiilor de turism și tur-operatorilor din activitatea propusă pe piața turistică [3].

Cea mai mare scădere a încasărilor se observă în turismul receptor (50,0%) și turismul emițător (22,2%). În studiul dat am reușit să evidențiem modul în care piața turistică a deviat și perspectivele care se oferă în perioada următoare. Scopul studiului propus este să evidențiem cauzele care determină reducerea de la o perioadă de timp la alta a pieței turistice privind activitatea tur-operatorilor [3].

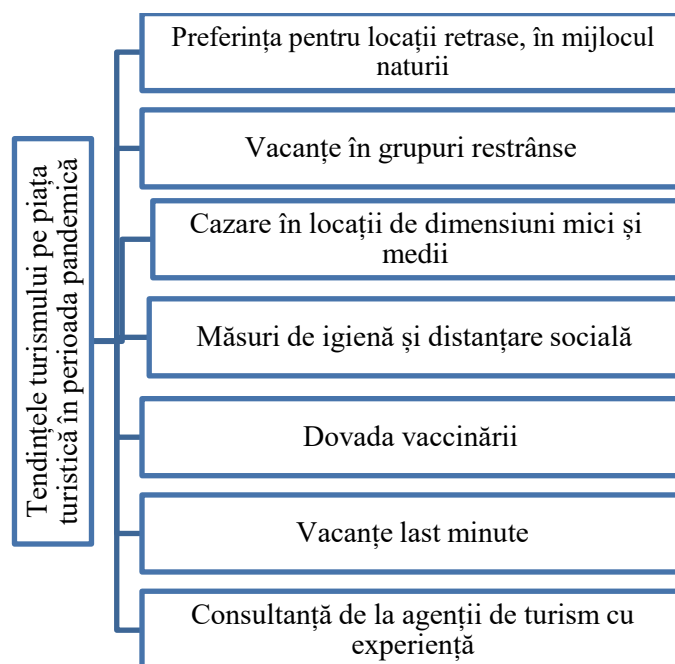


Fig. 3. Tendințele turismului pe piața turistică în perioada pandemică

Pe Figura 3 sunt reprezentate tendințele turismului pe piața turistică în perioada pandemică, unde această analiză își propune să sugereze care ar putea fi tendințele viitoare în care evoluția pieței turistice să aducă o contribuție considerabilă privind PIB-ul Republicii Moldova.

Segmentarea pieței turistice în perioada pre și post pandemie va deveni din ce în ce mai detaliată, astfel încât produsele să fie strict adaptate dorințelor specifice fiecărui segment în parte. Deși în prezent interesele speciale legate de călătoriile turistice (de exemplu, hobbiuri, sport, atracții culturale) constituie segmente reduse de piața turistică.

Concluzii. În urma analizei datelor înregistrate de Biroul Național de Statistică al Republicii Moldova, am observat scăderea PIB-ului în economia țării prin înregistrarea următoarelor date din încasările totale ale turismului receptor (50,0%) și ale turismului emițător (22,2%). Datele înregistrate denotă că impactul pandemic a înregistrat o scădere masivă a cererii naționale și internaționale pe fundalul restricțiilor globale de călătorie a majorității turiștilor.

Aceste date reprezintă o reflectare, la nivel național, a impactului pandemic asupra industriei turismului din întreaga lume. Printre cele mai afectate sectoare în perioada pandemică se evidențiază piața turistică.

Referințe bibliografice:

1. Băltărețu A. M. Economia industriei turistice. București: Editura Universitară, 2018, p. 22.
2. Turcov E. Direcții de dezvoltare și promovare a turismului în Republica Moldova. Chișinău, 2019.
3. <https://statistica.gov.md> (accesat 01.10.22).
4. <http://turism.gov.md> (accesat 01.14.22).
5. <http://www.unwto.org> (Organizația Mondială a Turismului) (accesat 01.19. 22).

ASPECTE TEORETICO - METODICE ALE KINETOTERAPIEI ÎN HERNIA DE DISC

Cașcaval Ion, student

Cebotaru Vasile, doctorand, asistent universitar,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Abstract. *Disc herniation is a condition of the spine and one of the most common causes of sore throat, back and leg pain. It is caused by lesions that appear on the intervertebral discs. Each year, up to 2% of people are diagnosed with a herniated disc. Although a herniated disc can occur anywhere along the spine, it most often occurs in the lower lumbar or neck, and it is quite rare for a disc to herniate in the chest.*

Keywords: *nucleus pulpos, fibrous ring, nerve compression, myelopathy, circle vices.*

Introducere. Hernia de disc este o afecțiune a coloanei vertebrale și una dintre cele mai frecvente cauze ale durerilor de gât, spate și picioare. Este determinată de leziuni care apar la nivelul discurilor intervertebrale. În fiecare an, până la 2% dintre oameni sunt diagnosticați cu hernie de disc. Deși o hernie de disc se poate întâmpla oriunde de-a lungul coloanei vertebrale, cel mai adesea apare la nivelul lombar inferior sau la nivelul gâtului, fiind destul de rar ca un disc să se hernieze la nivel toracal. Persoanele cu vârsta cuprinse între 30 și 50 de ani sunt cele mai susceptibile de a suferi o hernie de disc, iar bărbații sunt de două ori mai des afectați decât femeile [1].

Scopul studiului: Depistarea celor mai eficiente metode și mijloace de reabilitare a herniei de disc.

Obiectivele studiului:

1. Stabilirea factorilor nocivi care provoacă apariția herniei de disc.
2. Analiza sistemului nervos ca factor declanșator al durerilor și amorțelii în membrele inferioare.
3. Determinarea celor mai eficiente metode de tratament conservativ al herniei de disc.

Metode de cercetare. Studiul s-a efectuat prin analiză teoretică și generalizarea datelor din literatura de specialitate.

Actualitatea temei. Un disc intervertebral (sau fibrocartilaj intervertebral) se află între vertebre adiacente în coloana vertebrală. Fiecare disc formează o articulație fibrocartilaginoasă (o simfiză), pentru a permite o ușoară mișcare a vertebrelor. Discurile intervertebrale constau dintr-un inel fibros exterior, care înconjoară un centru interior asemănător gelului, nucleul pulpos. Inelul fibros constă din mai multe straturi de fibrocartilaj alcătuite atât din colagen de tip I cât și din colagen de tip II. Tipul I este concentrat spre marginea inelului, unde oferă o rezistență mai mare. Discul intervertebral fibros conține nucleul pulpos și acest lucru ajută la distribuirea uniformă a presiunii pe disc

(Figura 1). Acest lucru împiedică dezvoltarea concentrațiilor de stres care ar putea provoca leziuni ale vertebrelor. Nucleul discului acționează ca un amortizor, absorbind impactul activităților organismului și păstrând cele două vertebre separate [2, 4].

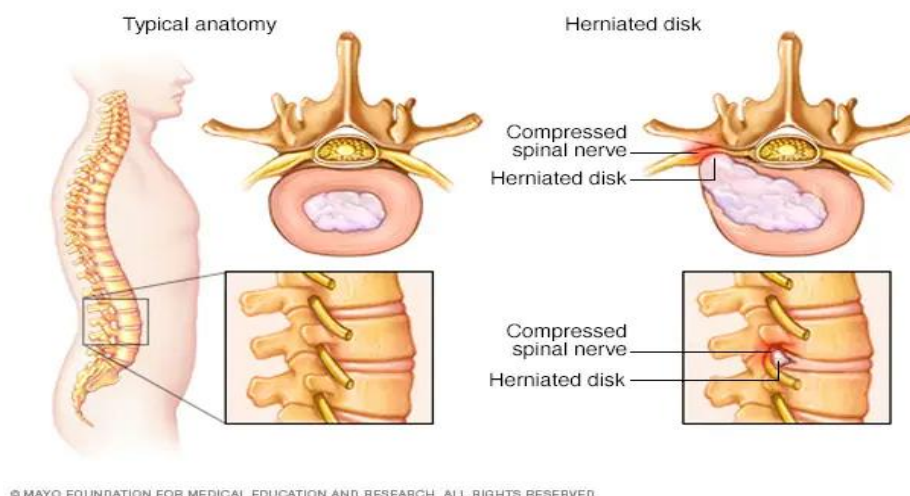


Fig. 1. Structura discului intervertebral.

Dacă discul herniat se află în regiunea lombară, durerea este mai intensă la nivelul feselor, coapsei și gambei. De asemenea, poate afecta și o parte a piciorului (durere sciatică). În majoritatea situațiilor, hernia de disc din regiunea lombară se produce într-o singură parte, ceea ce determină compresia pe o singură rădăcină nervoasă și apariția durerii cu iradiere în picior. Extrem de rar se poate întâmpla compresia pe mai multe rădăcini nervoase, iar simptomele să apară la nivelul ambelor membre inferioare [3, 6].



Fig. 2. Hernie de disc cervicală

Dacă discul herniat se află în zona cervicală, durerea poate fi mai intensă în braț. Această durere se poate intensifica la tuse, strănut sau rotația capului (Figura 2). Durerea se poate ameliora în poziții care detensionează coloana vertebrală și presiunea asupra discului herniat scade [4, 7, 9].

Parestezie. Persoanele cu hernie de disc resimt amorțeală sau furnicături pe traiectul nervilor afectați [7].

Slăbiciune. Mușchii aflați în legătură cu nervii afectați tind spre hipotrofie. Acest lucru poate afecta capacitățile motrice.

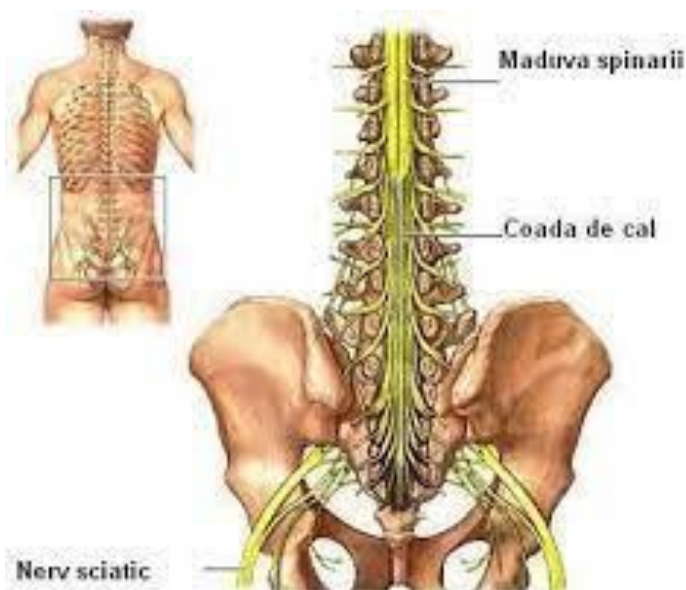


Fig. 3. Sindromul coadă de cal.

Sindromul de „coadă de cal”. Măduva spinării nu se extinde în partea inferioară a canalului spinal. Chiar sub talie, măduva spinării se separă într-un grup de rădăcini (cauda equina), care seamănă cu coada unui cal (Figura 3). Rar, hernia de disc poate comprima întregul mănunchi de fibre nervoase care formează „coada de cal” (cauda equina). Poate fi nevoie de intervenție chirurgicală de urgență pentru a evita pierderea permanentă a funcției vezicale, intestinale sau paralizia membrelor inferioare [4, 9, 10].

Managementul terapeutic. Un program eficient de kinetoterapie trebuie să urmărească relaxarea musculaturii contracturate și redobândirea poziției corecte a coloanei vertebrale. Pentru remobilizarea coloanei vertebrale se execută o serie de exerciții statice și dinamice ce urmăresc tonifierea corectă a musculaturii abdominale, paravertebrale, fesierilor și a bazinului. La acestea se pot asocia o serie de exerciții la spalier din poziția atârnat, în funcție de posibilitățile fizice ale pacientului. Kinetoterapia continuă și în perioada cronică, pentru consolidarea asuplizării coloanei vertebrale lombare, dar cu accent pe tonifierea musculaturii trunchiului [1,3].

Masajul relaxează musculatura și stimulează secreția de lichid sinovial intraarticular. Astfel, scade durerea și îmbunătățește circulația sangvină locală [8].



Fig. 4. Electrostimulare.

Tratamentul fizioterapeutic (Figura 4) în hernia de disc este benefic în calmarea durerilor și presupune proceduri de electroterapie, hidroterapie, balneoterapie ș.a. Principalele efecte ale acestei forme de tratament sunt cele analgezice (TENS, IFC4), antiinflamatorii (crioterapia), miostimulante (VMS) și decontracturante (IFC2) [8, 11].

Elongațiile sunt extrem de eficiente. Acestea realizează o decompresie tridimensională a vertebrelor. În urma acestor întinderi, discurile intervertebrale se deblochează, fapt ce favorizează procesele de regenerare. Acompaniate de fizioterapie, efectele se resimt chiar după primele ședințe: reducerea intensității durerii și relaxarea musculaturii [8].

Exercițiile fizice sunt utilizate frecvent în tratamentul herniei de disc. Ele sunt foarte variate, dar se selectează individual în dependență de pacient. Au rolul de:

- Tonifiere a musculaturii stabilizatoare a coloanei vertebrale.
- Corecție posturală.

Discuții:

Un studiu a comparat două grupuri de persoane cu un clinic dureros a herniei de disc, expuse la diferite modalități de gestionare. Grupul A a folosit masajul, terapia manuală și fizioterapia timp de două săptămâni. Grupul B a primit aceeași gestionare și a mai adăugat exerciții fizice selectate individual. La două săptămâni s-a înregistrat o scădere considerabilă a durerii și reducerea spațiilor intervertebrale cu 2 mm la grupul B.

Rezultatele studiului:

1. Managementul kinetic al herniei de disc a reliefat un tratament mai rapid și mai eficient atunci când exercițiile terapeutice, terapia manuală și fizioterapia au fost utilizate într-un program mai complex, decât aplicarea separată.
2. Abordarea kinetoterapeutică trebuie să includă reeducarea patternului postural și patternul mersului.
3. Managementul interdisciplinar are succes în cazurile colaborării kinetoterapeutului și neurologului.

Referințe bibliografice:

1. <https://www.reginamaria.ro/utile/dictionar-de-afectiuni/hernia-de-disc> [accesat la 22.03.2022].
2. <https://www.cdt-babes.ro/articole/hernie-de-disc.php> [accesat la 22.03.2022].
3. https://www.sfatulmedicului.ro/arhiva_medicala/sciatica-si-hernia-de-disc [accesat la 22.03.2022].
4. <https://www.elipetromed.ro/discul-intervertebral-structura-biomecanica-nutritie-inervare-stabilitate.html> [accesat la 22.03.2022].
5. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/herniated-disk/symptoms-causes/syc-20354095> [accesat la 23.03.2022].
6. https://ro.wikipedia.org/wiki/Disc_intervertebral [accesat la 23.03.2022].
7. <https://www.prokinetic.ro/importanta-kinetoterapiei-in-tratamentul-herniei-de-disc/> [accesat la 24.03.2022].
8. <https://cloud.mail.ru/attaches/16488891060802976173%3B0%3B1?folder-id=0&x-email=cascaval.lenuta%40mail.ru&> [accesat la 24.03.2022].
9. https://www.google.com/search?q=hernia+de+disc+introducere&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiTw8SH7ff2AhXo8rsIHxG2D-cQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1366&bih=657&dpr=1#imgrc=zy2CnAhbe_0_FM [accesat la 24.03.2022]

10. https://www.google.com/search?q=sindromul+coada+de+cal&tbm=isch&ved=2ahUKEwjTnpWK7ff2AhVCQkEAHXmVAIUQ2-cCegQIABAA&oq=sindromul+coada+de+cal&gs_lcp=CgNpbWcQAzIECAAQEzoFCAAQgAQ6CAgAEIAEELEDogsIABCABBcxAxCDAToECAAQHjoGCAAQCBAeOggIABAIEB4QEzoGCAAQHhATUO0LWItEYKpIaABwAHgAgAGzAYgBqhKSAQQxNC45mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWewAQDAAQE&sclient=img&ei=XI1JYtOAMcKEhbIP-aqCqAg&bih=657&biw=1366#imgrc=ybM_9tScLjkN4M [accesat la 24.03.2022]

11. https://www.google.com/search?q=fizioterapie&tbm=isch&ved=2ahUKEwiz_6Ci8ff2AhVUwSoKHYUsBEYQ2-cCegQIABAA&oq=fizio&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDoECAAAQEzoLCAAQgAQQsQMqgwE6CAgAEIAEELEDOggIABCxAXCDAVDiDliPJGD7NWgAcAB4AIABfIgBsQSSAQM1LjGYAQCgAQGqAQtd3Mtd2l6LWltZ7ABAMABAQ&sclient=img&ei=wZFJYvOaBNscqwGF2ZCwBA&bih=657&biw=1366#imgrc=eZJhCZbC1y9a1M [accesat la 24.03.2022]

RECUPERAREA FIZICĂ DUPĂ ARTROPLASTIA UNICOMPARTIMENTALĂ DE GENUNCHI

Potop Karyna, masterandă

Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății, Universitatea „Vasile Alecsandri”,
Bacău, Romania,

Stănescu Marius, doctor în științe medicale, conferențiar universitar

Universitatea Ecologică din București,

Spitalul Universitar de Urgență Militar Central „Dr. Carol Davila”, București, Romania

Abstract. *The aim of the study is to identify the patients who may benefit from the unicompartmental knee prosthesis by reducing the application of the total knee arthroplasty used as a method of overtreatment with total knee prosthesis. In this regard, a comparative case study was organized between two clinical cases: S1 - female, aged 58, with a diagnosis of stage 2 gonarthrosis, left side, and S2 - female, aged 55, with a diagnosis of stage 2 gonarthrosis, left side. Methods of measurement (exploration, evaluation) used: anamnesis (interview method), somatoscopic examination, palpation (information on skin temperature, detection of painful spots on movement or traction) and evaluation (joints and muscles testing). Following the research, we confirmed the fact that the functional recovery is faster and the pain is less intense after the unicompartmental knee arthroplasty performed correctly, with a suitable prosthesis. This is an efficient treatment for gonarthrosis, which involves maintaining the cortical projection of the knee, keeping the proprioceptors in the cruciate ligaments and the healthy meniscus.*

Keywords: *rheumatic diseases, gonarthrosis, prosthesis, specific treatment*

Introducere. Astăzi trăim într-o perioadă în care sănătatea este un lucru foarte fragil și deseori neglijat. Din păcate, foarte multe boli au „întinerit”: spre exemplu, bolile reumatismale degenerative, care se puteau întâlni la persoanele de vârstă a treia, acum le urmărim și de la vârsta de 30 de ani în stadii inițiale (Neagoe, 2017).

Din rândul bolilor reumatismale, artroza unicompartmentală a genunchiului este o patologie destul de des întâlnită, al cărei debut este aproape imposibil de frânat, ajungându-se la protezarea unicompartmentală a articulației, care este un tratament specific menit să restabilească arhitectura normală a articulației (Antonescu, 2010; Bețișor et al., 2020; Isaac et al., 2007; Keudell et al., 2014, Qidong et al., 2010; Stănescu, Popescu, 2018).

În studiul Institutului Național de Expertiză Medicală și Recuperare a Capacității de Muncă publicat în 2020, privind invaliditatea din România, se subliniază că: „Ponderea bolilor osteoarticulare invalidante în structura invalidității totale a scăzut, ca număr total de cazuri, de la 53.556 în 2008 la 38.496 în 2018 (scădere cu 15.060 cazuri), dar proporția din structura invalidității totale se menține aproape constantă (6% - 2008 - 7% - 2018) în perioada

analizată, datorită reducerii globale a numărului de cazuri” (Căpraru, 2020).

Aceste date ne confirmă că bolile osteoarticulare încă sunt o problemă importantă pentru sănătatea populației, și că, probabil, această problemă va deveni din ce în ce mai mare.

Scopul studiului este de a identifica pacienții ce pot beneficia de proteza unicompartmentală de genunchi, cu reducerea aplicării artroplastiei totale de genunchi, folosită ca o metodă de supratratament cu proteza totală de genunchi.

Obiectivele:

- selecția și tratamentul pacienților în intervalul de timp ideal pentru indicația de protezare unicompartmentală de genunchi, în vederea unei recuperări până la rezultate funcționale cvasinormale ale articulației;
- analizarea și optimizarea mijloacelor kinetoterapeutice folosite;
- aplicarea programului, care va fi adaptat continuu, în funcție de particularitățile pacientului și etapa recuperării.

Metodele și rezultatele cercetării

Metoda de măsurare (explorare, evaluare)

- În anamneză, am folosit metoda interviului pentru a afla antecedentele pacientului, cele familiare, debutul și evoluția bolii.
- Prin examinarea somatoscopică, s-a cercetat aspectul morfologic al corpului, tegumentelor, țesuturilor și articulațiilor.
- Palparea ne-a furnizat informații despre temperatura tegumentelor – atunci când ea este ridicată indică un proces inflamatoriu, iar atunci când este scăzută – un proces algodistrofic. Totodată, s-au depistat punctele dureroase la mișcare sau tracțiune.
- Evaluarea rezultatelor obținute s-a realizat cu ajutorul bilanțului articular și al celui muscular. Bilanțul articular reprezintă măsurarea amplitudinii de mișcare în articulație, iar bilanțul muscular reprezintă măsurarea forței cu care mușchiul efectuează mișcarea.

Caz clinic №1

B.V., sex feminin, vârsta - 58 de ani.

Diagnostic: gonartroză stadiul II, stângă

Debutul bolii – în urmă cu 5 ani. Principalul simptom a fost durerea articulară, care a început după mersul cu bicicleta, s-au auzit pocnituri în articulație, apoi intensitatea durerii creștea. A urmat un tratament bazat pe antiinflamatoare nonsteroidiene și program fizico-kinetic; totodată, au fost realizate 2 infiltrații cu acid hialuronic.

Pacienta a fost programată la artroplastia unicompartmentală a genunchiului în noiembrie 2020, dar din cauza pandemiei SARS COVID – 19 operația a fost amânată pe timp nedeterminat. După 6 luni, pacienta a fost evaluată din nou pentru re-programare la artroplastică, dar după investigațiile paraclinice efectuate s-a constatat că boala a evoluat foarte repede și artroplastia unicompartmentală nu mai este posibilă. Peste o lună, pacienta a fost programată la artroplastia totală de genunchi.

Caz clinic №2

P.M., sex feminin, vârsta – 55 de ani.

Diagnostic: gonartroză stadiul II, stângă

Debutul bolii – a fost diagnosticată în 2018 cu gonartroză. Principalul simptom a fost durerea articulară, care se tot intensifica. A urmat un tratament bazat pe antiinflamatoare nonsteroidiene și program fizico-kinetic. Pacienta a fost operată prin artroplastie unicompartmentală de genunchi „Oxford PartialKnee” în decembrie 2020, după care a început recuperarea în cadrul secției Ortopedie – Traumatologie din Spitalul Universitar de Urgență Militar Central „Dr. Carol Davila”.

Program de recuperare prin mijloace kinetoterapeutice.

Obiectivele recuperării post-protezare unicompartmentală a genunchiului:

- prevenirea complicațiilor induse de repausul la pat (tromboflebită, embolie pulmonară, tulburări trofice, escare, infecție etc.);
- refacerea condițiilor inițiale funcționale ale genunchiului: indoloritate, stabilitate și mobilitate;
- refacerea forței musculare la nivelul genunchiului;
- refacerea mersului controlat și ameliorarea coordonării, în diferite tipuri de solicitare, pentru câștigul independenței în activitatea cotidiană și profesională.

Programul de recuperare în faza inițială postoperatorie are următoarele obiective:

- combaterea complicațiilor induse de repausul la pat printr-o rapidă mobilizare;
- refacerea controlului muscular la nivelul genunchiului, prin solicitarea cvadricepsului, pentru desfășurarea mersului fără imobilizarea genunchiului;
- creșterea unghiului de flexie de la 0-80° în prima săptămână, în condiții de descărcare;
- introducerea progresivă a solicitării în mers cu cadru, apoi cu cărjele, realizarea transferurilor în mod corect.

Rezultatele cercetării

Această cercetare a început în luna decembrie 2020 și a avut o durată de 12 săptămâni. Am urmărit evoluția pacientei în contextul recuperării după artroplastie unicompartmentală a genunchiului. Pacienta P.M. a ținut cont de toate recomandările făcute de către medic și kinetoterapeut, drept urmare a ajuns la rezultate excelente. La sfârșitul fiecărei perioade de recuperare, s-a realizat o evaluare a pacientei prin bilanțul articular și muscular.

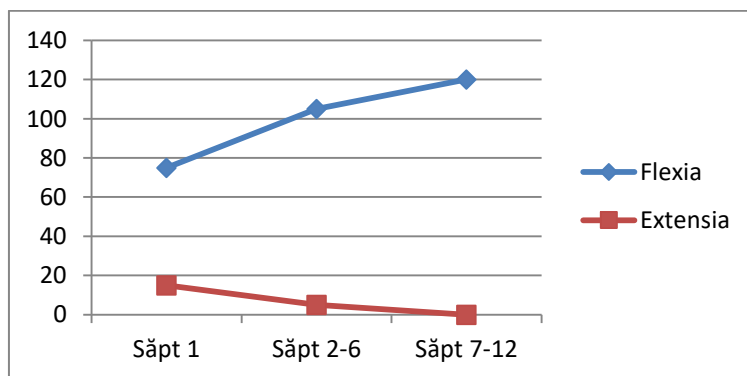


Fig. 1. Bilanțul articular

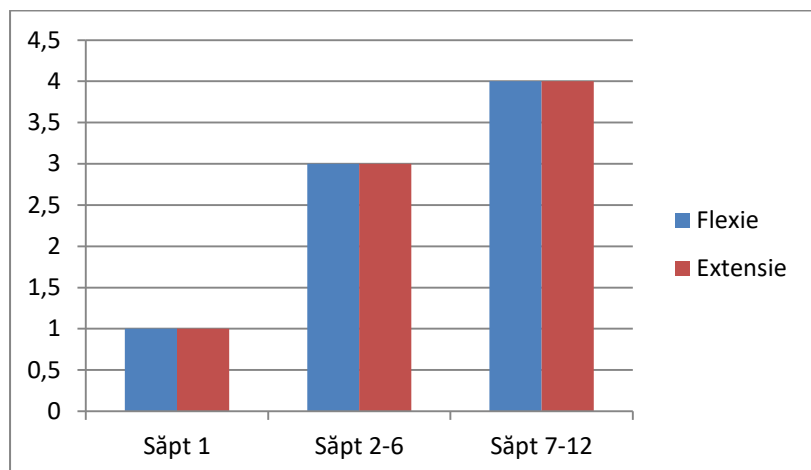


Fig. 2. Bilanțul muscular

În prima săptămână după protezare - mers cu cadrul metalic, apoi cu cârjele. Testingul articular a constatat următoarele: flexia -75°, extensia - 15°, iar testingul muscular – forța 1.

În săptămânile 2-6 – capabilă să urce și să coboare 4-6 trepte, testingul articular arată creșterea amplitudinii mișcărilor – flexia – 105°, extensia – 5°. Testingul muscular nota 3.

În ultima fază de recuperare 7-12. Pacienta a ajuns să fie independentă în realizarea ADL-urilor, chiar legarea șiretelor și punerea șosetelor. Flexia - 120°, iar extensia - 0°. Urcarea și coborârea a 8-10 trepte.

Concluzii

În cadrul cercetării realizate, s-a confirmat faptul că recuperarea funcțională este mai rapidă și durerea are o intensitate mai mică în urma artroplastiei unicompartimentale a genunchiului efectuată corect, cu o proteza potrivită. Acesta este un tratament eficient al gonartrozei, ce presupune păstrarea proiecției corticale a genunchiului, fiind păstrați proprioceptorii din ligamentele încrucișate și meniscul sănătos.

Folosirea potrivită a protezei unicompartimentale de genunchi păstrează caracterul cvasifiziologic al funcției proprioceptive a genunchiului, reducând chirurgical tehnica la o resurfațare a unui compartiment (intern sau extern) al genunchiului și maximizând funcțional articulația prin păstrarea proiecției în homunculus a reprezentării corticale a genunchiului, ceea ce a dus la o recuperare mai rapidă.

Referințe bibliografice:

1. Antonescu D. M. Patologia aparatului locomotor, vol. II. București: Editura Medicală, 2010.
2. Bețișor A. S., Ciobanu S., Iacubițchii V., Țonu I. & Vladov S. Tratamentul chirurgical al gonartrozei: protocol clinic național PCN-382, 2020.
3. Căpraru S. Invaliditatea în România. Buletin statistic anual privind invaliditatea în România, editat de Institutul Național de Expertiză Medicală și Recuperare a Capacității de Muncă, 2020.
4. Isaac S. M., Barker K. L., Danial I. N., Beard D. J., Dodd C. A., Murray D. W. Does arthroplasty type influence knee joint proprioception? A longitudinal prospective study comparing total and unicompartimental arthroplasty. In: The Knee Journal, Volume 14, Issue 3, pp. 212-217, 2007.

5. Keudell V., Sodha S., Collins J., Minas T., Fitz W., Gomoll A. H. Patient satisfaction after primary total and unicompartmental knee arthroplasty: An age-dependent analysis. In: *The Knee Journal*, Volume 21, Issue 1, pp. 180-184, 2014.
6. Neagoe I. C. How to optimize rehabilitation using kinesiotherapy in degenerative rheumatism located on the cervical spine. In: *Studia Universitatis "Vasile Goldiș"*, seria Educație Fizică și Kinetoterapie, 6(1), 11. 2017.
7. Qidong Z., Wanshou G., Qian Z., Ruihua S., Zhaohui L., Liming C., Yinyin X., Guanggang C., Ran D., Di Z., Zirong L. Comparison of unicompartmental knee arthroplasty and total knee arthroplasty in the treatment of unicompartmental osteoarthritis: a meta-analysis. In: *Current Orthopaedic Practice*, Vol. 21(5), 2010, pp. 497-503.
8. Stănescu M., Popescu A. B. *Ortopedie – Traumatologie, Membrul Pelvin. Note de Curs*. București: Editura Discobolul, 2018.

DEZVOLTAREA SUPLEȚEI LA FEMEILE DE VÂRSTĂ TÂNĂRĂ PRIN APLICAREA SISTEMULUI DE LECȚII YOGALATES

Gherța Nicoleta, studentă

*Craijdan Olga, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar,
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău*

Abstract. *This article presents the experimental method of educating young women in elasticity through the Yogalates beginner lesson system, which provides an alternative regimen with a lesson system that includes three levels according to the complexity of performing Yogalates exercises.*

Keywords: *yogalates, yoga, pilates, elasticity, ladies, young age*

Gradul de actualitate și importanța problemei abordate. Majoritatea femeilor tind spre scăderea în greutate, ca să arate frumos. Yogalates este un program personalizat de exerciții pentru fiecare. De zeci de ani, Yogalates este foarte popular în Statele Unite ale Americii. Metoda de antrenament Yogalates a apărut și în Republica Moldova, însă este în curs de dezvoltare. Cu toate acestea, sistemul dat găsește numeroși adepți printre tineri, dar se întâlnește și în rândurile oamenilor maturi, clasându-se în topul preferințelor celor care practică fitnessul regulat.

Cel care a dezvoltat și promovat acest concept este instructorul personal Jonathan Urla, care la început a recomandat acest antrenament dansatorilor și sportivilor de performanță cu articulațiile accidentate [2]. Văzând că acest sistem de exerciții are un efect foarte rapid asupra organismului, metoda Yogalates s-a răspândit din ce în ce mai mult, devenind una dintre cele mai solicitate pentru antrenamentele în sălile de fitness. Majoritatea antrenorilor din domeniu folosesc tehnica executării exercițiilor pe saltea, acestea având avantajul de a proteja ligamentele și tendoanele practicantului de traumatisme. Practicarea acestui sistem de exerciții duce treptat la modificări fizice vizibile, și anume: contribuie la dezvoltarea elasticității, a forței, a rezistenței, în plus reliefând silueta.

Ipoteza cercetării: s-a presupus că elaborarea și implementarea metodicii experimentale de dezvoltare a supleței la femeile tinere prin aplicarea sistemului lecțiilor de Yogalates vor permite perfecționarea procesului de antrenament prin fortificarea și îmbunătățirea nivelului stării fizice și funcționale a organismului femeilor de vârstă tânără.

Scopul cercetării este perfecționarea sistemului de lecții Yogalates cu femeile de vârstă tânără.

Obiectivele cercetării:

1. Studiarea și analiza datelor din literatura de specialitate pe tema cercetării.
2. Verificarea nivelului pregătirii fizice și funcționale a organismului femeilor de vârstă tânără din cadrul grupei experimentale.

3. Determinarea conținutului mijloacelor și metodelor pentru elaborarea metodicii experimentale de dezvoltarea a supleței la femeile de vârstă tânără prin sistemul de lecții Yoyalates.

4. Elaborarea și argumentarea experimentală a metodicii de dezvoltarea supleței la femeile de vârstă tânără prin aplicarea sistemului de lecții Yoyalates

Metodologia cercetării este prezentată printr-un grup **de metode**: analiza teoretică și generalizarea datelor din literatura de specialitate; analiza documentației de lucru privind sistemul de lecții Yoyalates; analiza experienței profesionale de aplicare a antrenamentului de Yoyalates; observația pedagogică; testarea; experimentul pedagogic; metoda matematică de interpretare a datelor statistice.

Organizarea cercetării. Cercetarea a fost organizată în cadrul clubului de fitness „Doza”. La aceasta au participat 16 femei cu vârsta cuprinsă între 18-20 de ani. În cadrul cercetării a fost efectuată analiza și generalizarea datelor din literatura de specialitate, observația asupra particularităților sistemului de lecții Yoyalates, ceea ce ne-a permis să elaborăm o programă alternativă de lecții Yoyalates, privind metodologia de dezvoltare a supleței prin aplicarea sistemului de lecții Yoyalates cu femeile de vârstă tânără, bazată pe exerciții de întindere – stretching și forță.

Metodica experimentală de dezvoltare a supleței la femeile de vârstă tânără prin intermediul sistemului de lecții Yoyalates este prezentată pentru începători și prevede un regim alternativ cu un sistem de lecții, ce include trei niveluri, conform complexității executării exercițiilor de Yoyalates.

Primul nivel reprezintă pregătirea corpului pentru nivelul al doilea. La acest nivel sunt practicate exercițiile de fortificare generală a organismului, precum, exercițiile de stretching și cele respiratorii. Aceste grupe de exerciții se îndeplinesc alternativ și ajută la întinderea zonelor implicate în efort la lecția dată.

Înainte de a executa fiecare exercițiu din sistemul Yoyalates trebuie acordată atenție poziției inițiale a corpului femeilor. Poziția inițială constă în menținerea spatelui vertical cu musculatura încordată, cu abdomenul tras. După aceea, are loc concentrarea atenției asupra respirației și a poziției celorlalte părți ale corpului. După ce persoanele și-au îmbunătățit starea fizică generală, ele trec deja la îndeplinirea exercițiilor cu un nivel mai înalt de complexitate, adică la nivelul al doilea. Durata primului nivel constituie două luni.

La cel *de-al doilea nivel* de exerciții se perfecționează pregătirea fizică a femeilor. Exercițiile de nivelul al doilea nu se deosebesc mult de cele din primul nivel. Aceste exerciții pun în continuare la încercare subiecții, pentru că îi învață să mențină controlul și să-l susțină pe tot parcursul executării mișcărilor Yoyalates. Unele exerciții se bazează pe mișcări efectuate la primul nivel. La fel ca la primul nivel, exercițiile pentru fortificare sunt combinate în mod echilibrat cu mișcări pentru îmbunătățirea elasticității musculaturii spatelui, a abdomenului, a părților superioare și inferioare ale corpului (a mobilității articulațiilor brațelor și picioarelor). Exercițiile sunt executate în pozițiile așezat și culcat. Durata lecțiilor

la acest nivel este de două luni.

Al treilea nivel este avansat, pentru a-l promova, femeile trebuie să fie conștiente că sunt pregătite și adaptate să efectueze exerciții mai complicate. Multe dintre exercițiile de Yogalates pentru avansați se bazează pe abilități și forțe dobândite în etapele anterioare. Unele dintre exercițiile care se efectuează la nivelul avansat demonstrează cum s-a îmbunătățit starea fizică generală a femeilor, și anume nivelul de dezvoltare a supleței și a forței musculare. Acest nivel cuprinde mișcări pentru dezvoltarea elasticității, a forței și a rezistenței generale. Aici exercițiile se execută în serii, cu dozare mai înaltă. Posturile sunt mai complicate și se efectuează din pozițiile stând, așezat, culcat. Durata acestor lecții este de două luni. Principalul scop al acestui nivel este fortificarea stării de sănătate a femeilor.

Lecția de Yogalates cu femeile de vârstă tânără au durata de 60 de minute. Partea pregătitoare a constituit 10 minute. Obiectivul principal al acestei etape este pregătirea pentru partea de bază a lecției. Au fost executate exerciții respiratorii și din yoga în regim dinamic, din poziții stând, urmate de exerciții din poziția așezat.

La această etapă partea de bază a durat 35 de minute și a avut drept scop dezvoltarea supleței cu amplitudine mai mare, formarea tonusului muscular și totodată pregătirea fizică generală a femeilor de vârstă tânără. Dozarea efortului creștea odată cu nivelul pregătirii femeilor. Acestea au practicat exerciții pentru formarea tonusului muscular al coapselor, spatelui, abdomenului și al brațelor prin posturile din yoga și pilates cu caracter de forță. Pozițiile din yoga: Paripurna navasana, Sarvangasana, Ardha navasana [1]. Pozițiile din pilates: barca, cancan, planșa [3].

După aceea, ele au practicat exerciții la dezvoltare a supleței – posturi din yoga pentru a întinde grupele de mușchi care au fost implicați în lucru: Bjudagasana, Badha Konasana, Ardha Bjudjangasana ș.a.

Partea de încheiere a durat 15 minute. La sfârșitul ședinței de Yogalates s-a efectuat relaxarea totală a musculaturii trunchiului în poziția culcat, numită „Savasana” – postura mortului. Această poziție este una dintre cele mai simple poziții de Yoga, practică pentru obținerea relaxării. Aceasta permite calmarea și atingerea unui prag superior de relaxare emoțională și fizică. În timpul efectuării Savasanei, are loc respirația pe nas. Este o condiție obligatorie, ca practicanții să-și concentreze atenția asupra respirației pentru atingerea stării de meditare.

Eficacitatea metodicii experimentale este reprezentată de **rezultatele testării**. În cadrul cercetării noastre au fost studiate 2 grupuri de parametri: ai pregătirii fizice și ai celei funcționale (Tabelul 1).

Tabelul 1. Dinamica indicilor medii ai capacităților fizice și ai parametrilor funcționali

PARAMETRII	Nr. crit.	Caracteristici statistice, n = 16			
		$\bar{X} \pm m$		t	P
		Inițiale	Finale		

Capacități fizice	Forța în regim de rezistență	Mușchii spatelui (nr. de rep.)	1	22,7±1,13	26,81±1,06	3,94	<0,01	
		Mușchii abdominali (nr. de rep.)	2	31,12±1,77	37,72±0,62	4,61	<0,001	
	Mobilitatea (cm)	Aplecare înainte din așezat		3	11,5±0,49	13,31±0,14	4,21	<0,001
		coloanei vertebrale – „coș”		4	44,93±0,92	42,43±0,23	5,31	<0,001
		centurii scapulare	dreapta	5	20,93±0,70	18,37±0,57	3,82	<0,01
			stânga	6	22±0,92	19,56±0,77	3,01	<0,01
Parametrii funcționali	Proba Ștanghe	Mentținerea respirației la inspirație (sec)	7	33,25±1,20	38,12±1,06	4,46	<0,001	
	Proba Ghenci	Mentținerea respirației la expirație (sec)	8	22,02±1,55	27,12±0,84	3,92	<0,01	

Notă: n=16 (n=f-1) P<0,05; t=2,131; P<0,01; t=2,947; P<0,001; t=4,073

De la începutul cercetării, grupa experimentală a fost formată după vârstă și nivelul de pregătire aproape egal, s-a determinat omogenitatea grupei de cercetare, precum și nivelul inițial al dezvoltării pregătiri fizice și al indicilor funcționali. După 6 luni de aplicare a metodicii experimentale de dezvoltare a supleței la femeile de vârstă tânără prin aplicarea sistemului de lecții Yogalates, rezultatele finale ale cercetării pedagogice la cele 2 grupe de teste, reflectă schimbări esențiale în comparație cu datele înregistrate la începutul experimentului.

Pragul de semnificație statistică $P<0,001$ a fost înregistrat la următorii parametri: forța în regim de rezistență a mușchilor abdominali, conform criteriului *t - Student*, $t = 4,61$; mobilitatea coloanei vertebrale, testul aplecare înainte din poziția așezat, cu $t = 4,21$; mobilitatea coloanei vertebrale – testul „coș”, cu $t = 5,31$ (din poziția culcat pe abdomen, picioarele sunt îndoite înapoi și brațele întinse înapoi, apucând gleznelor ambelor picioare). Prin acest test s-a apreciat distanța dintre centura pelviană, de-a lungul coloanei vertebrale până la osul occipital, această zonă s-a măsurat în cm cu ajutorul benzii de metru de la scara „0”.

Proba funcțională Ștanghe, cu $t = 4,46$, la fel, a avut pragul semnificației statistice $P<0,001$. De asemenea, și la alți parametri au fost înregistrate date cu pragul de semnificație statistică $P<0,01$. La parametrul „forța în regim de rezistență a mușchilor spatelui”, conform criteriului *t - Student* s-a calculat $t = 3,94$. Mobilitatea articulară a centurii scapulare a fost determinată conform testului „din poziția stând, brațul drept la spate îndoit din cot cu orientare în sus și brațul stâng îndoit la spate, cu cotul în jos”. S-a măsurat distanța dintre încheieturile mâinilor în cm. La brațul drept, cu $t = 3,82$, brațul stâng, cu $t = 3,01$. Proba Ghenci, cu $t = 3,92$, la fel, a demonstrat pragul de semnificație statistică $P < 0,01$ (Tabelul 1). Această dinamică pozitivă a rezultatelor se datorează mult metodicii experimentale dezvoltare

a supleței la femeile de vârstă tânără prin aplicarea sistemului de lecții Yogalates, deoarece s-a acordat multă atenție dezvoltării elasticității, întăririi corsetului a mușchilor abdominali și ai spatelui.

Sistemul de lecții Yogalates include exerciții speciale de respirație, care au fost executate zilnic, fiindcă Proba Ștanghe și Ghenci determină nivelul dezvoltării sistemului respirator și starea generală a femeilor, care, la fel, s-au manifestat printr-o dinamică pozitivă.

Ca rezultat, putem constata că toți parametrii au demonstrat o creștere statistic semnificativă, cu pragul $P < 0,01 - 0,001$ (Tabelul 1).

În **concluzie**, putem menționa, că metoda experimentală de dezvoltare a supleței la femeile de vârstă tânără prin aplicarea sistemului de lecții Yogalates este eficientă la toți parametrii și poate fi aplicată cu succes în grupe cu contingente diferite de vârstă, fiind un mijloc eficient de fortificare a sănătății.

Recomandăm ca sistemul de lecții Yogalates să fie implementat și practicat în orice club de fitness.

Referințe bibliografice:

1. Nussio E.M., Furcoiu R. Yoga pentru femei. B.: TEORA, 2006. 160 p.
2. Solomon L. Yogalates. Springfield: Sterling, 2003. 144 p.
3. Вейдер С. Йога + пилатес = йогалатес. Модный фитнес для души и тела. Ростов н/Д: Неоглори, 2006. 253 с.

IMPACTUL NEGATIV AL COMPORTAMENTULUI SEDENTAR ASUPRA STĂRII DE SĂNĂTATE

Casian Vlada, studentă

Gîrlea Natalia, lector universitar,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Abstract. *Sedentary behavior is associated with deleterious health outcomes, which differ from those that can be attributed to a lack of moderate to vigorous physical activity. This paper provides an overview of this emerging field, research and highlights the ways in which it differs from physiology.*

Definitions of key terms associated with the field of sedentary physiology and a review of the self-report and objective methods for assessing sedentary behavior are provided. Proposed mechanisms of sedentary physiology are examined, and how they differ from those linking physical activity and health are highlighted. Evidence relating to associations of sedentary behaviors with major health outcomes and the population prevalence and correlates of sedentary behaviors are reviewed. Recommendations for future research are proposed.

Keywords: *sedentary behavior, inactivity, obesity, metabolic risk.*

Introducere. Sedentarismul este actualmente marea „epidemie” mondială, sursă a aproape tuturor bolilor. În mediul urban, peste trei sferturi din populație este sedentară, iar în mediul rural procentul este în creștere. La nivel planetar, conform statisticilor Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), 60% din populație este sedentară.

În situația actuală în care, datorită apariției acestui tip de virus, **Covid-19**, suntem obligați să stăm cât mai mult izolați la domiciliu, apar și efecte secundare asupra stării de sănătate a organismului. Fiind blocați în locuințele personale marea majoritate a timpului, mereu la calculator, televizor, obligați să lucrăm de acasă apar și efectele negative. Am ajuns să mâncăm excesiv de mult, să nu mai facem mișcare decât atunci când trebuie să ne aprovizionăm cu alimente. Stăm foarte mult în fața televizorului, citim și acest lucru se vede ușor, ușor atât la nivelul greutății noastre corporale cât și asupra stării psihice.

Scopul studiului a fost studierea factorilor de risc la apariția sedentarismului și formarea deprinderilor practice pentru îmbunătățirea stării de sănătate a populației.

Materiale și metode

Studiul a fost efectuat în baza analizei datelor statistice. A fost revizuită literatura de specialitate pentru a identifica documente publicate între anii 2019 și 2020 cu descrierea obezității și sedentarismului.

Rezultate și discuții

Sedentarismul este un stil de viață care implică lipsa de mișcare sau de activitate fizică.

Potrivit estimărilor Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), sedentarismul ocupă locul al patrulea într-un top al cauzelor de deces la nivel mondial. În 2002, se estima ca sedentarismul este responsabil de 1,9 milioane de decese la nivel global. La ora actuală, sedentarismul reprezintă o medie anuală de aproximativ 3,2 milioane de decese sau o creștere cu peste 68% a numărului de decese provocate de lipsa de mișcare.

Potrivit unui studiu realizat la nivel global, publicat anul trecut în revista *The Lancet*, aproximativ 40% din populația țării noastre este sedentară. În topul țărilor cu populații sedentare pe primele locuri se plasau: Malta (71,9%), Serbia (68,3%), Marea Britanie (63,3%), Japonia (60,2%), Italia (54,7%), Norvegia (44,2%), România (38,7%). Printre țările cu populație activă se numără Grecia (15,6%), Croația (23,6%), Ungaria (26%), Bulgaria (26,8%). Studiul a fost efectuat în 119 țări și a avut ca reper cel puțin o jumătate de oră de exerciții fizice efectuate de cinci ori pe săptămână sau 20 de minute de exerciții în ritm alert, trei zile pe săptămână.

Printre efectele nocive ale sedentarismului enumerăm :

- *Tulburarea echilibrului metabolic;*
- *Îmbătrânirea prematură;*
- *Diminuarea oxigenării organismului;*
- *Afectarea posturii și a coloanei vertebrale,*
- *Creșterea în greutate;*
- *Tulburări genetice.*

În ultimii ani a existat o creștere rapidă de dovezi științifice privind impactul negativ al comportamentului sedentar asupra stării sănătății. Modele de comportament sedentar pot fi identificate în cadrul școlii, în transport, acasă, precum și în timpul liber[1, 3].

Analiza consumului redus de energie și specificului comportamentului sedentar se poate face prin metode obiective, cum ar fi accelerometre și inclinometre, sau cu instrumente subiective, cum ar fi autoraportul sau chestionare de raport parentale, jurnale de utilizare a timpului. Comportamentul sedentar este examinat pentru diferite grupe de vârstă și este exprimat în termeni de prevalență sau estimări de timp petrecut în sedentarism specific.

Date recente ale unui sondaj transnațional efectuat în școli, desfășurat de Organizația Mondială a Sănătății (OMS) în 35 de țări europene, au arătat că 56% din școlarii de 11 ani și 63% de elevi de 15 ani petrec ore în șir la televizor în decursul săptămânii. Cea mai mare prevalență a fost observată în Slovacia și cea mai scăzută în Elveția. Comportamentul sedentar tinde să crească din copilărie până la adolescență, băieții fiind mai sedentari decât fetele. Un studiu scoțian a examinat comportamentul sedentar al adolescenților și a depistat că sedentarismul a ocupat 228 minute în zilele de lucru și 396 de minute în zilele de odihnă pentru băieți și 244 de minute în zilele lucrătoare și 400 minute în zilele de week-end pentru fete, TV ocupând o treime sau o jumătate din acest timp.

Umanitatea nu numai că a supraviețuit, dar chiar a înflorit de-a lungul câtorva mii de generații înaintea inventării automobilului, televiziunii, jocurilor video și a internetului. Toate

aceste „minuni” ale societății moderne au făcut viața omului tot mai dependentă de tehnologizare, rezultatul fiind înlocuirea efortului fizic aproape în totalitate. Dacă vă întrebați ce înseamnă „a fi sedentar”, răspunsul este unul foarte simplu și alarmant în același timp: lipsa implicării în diverse activități fizice (exerciții, sporturi, hobby-uri active) pe o perioadă de cel puțin două săptămâni.

Lipsa activității fizice este o realitate a lumii actuale, pentru că se stă mult timp în fața televizorului, a unui calculator, pe scaun, iar pentru celelalte munci (încălzire, spălat haine, încălzit mâncarea) trebuie doar să se apese pe niște butoane. Aproximativ 70- 80% din timpul liber îl petrecem la televizor, în fața calculatorului, mergând la cumpărături, plimbându-ne cu mașina sau luând masa [4].

Organismul uman a fost conceput pentru mișcare. Progresul tehnologic, schimbările din societate au determinat un stil de viață în care oamenii fac mai puțină mișcare și își petrec mai mult timp șezând. Folosirea e-mailului, a telefonului mobil, a comunicării prin intermediul internetului a făcut ca oamenii să nu se mai întâlnească pentru a comunica față în față. Munca a devenit din ce în ce mai computerizată, forțându-ne să muncim opt ore stând în fața unui monitor. Toate acestea afectează sănătatea noastră. Încă în 2002, Organizația Mondială a Sănătății susținea că, anual, două milioane de decese la nivel mondial sunt determinate de inactivitate, iar sedentarismul este printre primele zece cauze de deces în întreaga lume.

Un stil de viață sedentar crește toate cauzele de mortalitate, dublează riscul de boli cardiovasculare, diabet și obezitate și sporește riscul de cancer de colon, hipertensiune arterială, osteoporoză, dislipidemii, depresie și anxietate, potrivit OMS. Unul dintre principalele efecte ale stilului de viață sedentar este creșterea riscului de boli cardiovasculare, cum ar fi infarctul miocardic acut și hipertensiunea. Acestea sunt cauzate, de obicei, de inactivitate, care determină creșterea nivelului de colesterol și a tensiunii arteriale. Se recomandă exerciții regulate, mișcarea stimulând și imunitatea. Un stil de viață sedentar poate provoca, de asemenea, tromboză venoasă profundă, care este o afecțiune ce implică un cheag de sânge format într-o venă, de obicei la nivelul picioarelor, cheag ce blochează circulația sângelui în zona afectată. Lipsa de activitate fizică și greutatea corporală în exces predispun la apariția diabetului zaharat de tipul 2, deoarece scade eficiența insulinei, fapt ce duce la creșterea glicemiei.

Viața modernă e însoțită de numeroase avantaje, dar tocmai aceste avantaje se pot manifesta ca un bumerang, afectând sănătatea. Prin diminuarea efortului, omul își diminuează capacitățile fizico-motrice.

Dacă mușchii, articulațiile și alte organe nu sunt solicitate, în timp apar tulburări funcționale. Lipsa mișcării afectează, în primul rând, aparatul locomotor, iar indirect – și planul afectiv, și cel psihic.

Un alt efect major al stilului de viață sedentar este obezitatea. Obezitatea se poate complica cu tulburări cardiovasculare, din cauza nivelului crescut de colesterol, precum și alte condiții neurologice, cum ar fi accidentul vascular cerebral. În cazul în care o persoană obeză

este deranjată de creșterea sa în greutate, poate apărea depresia și anxietatea [1, 5].

Femeile predispuse la sedentarism au un risc crescut de osteoporoză, deoarece exercițiile fizice stimulează fixarea calciului în oase. Majoritatea sedentarelor se confruntă cu tendința de îngrășare, kilogramele în plus fiind un factor de risc pentru bolile cardiovasculare, diabet, unele tipuri de cancer etc. De asemenea, frecvența aterosclerozei, a infarctului miocardic și a accidentului vascular cerebral este de două ori mai mare la persoanele sedentare, decât la persoanele cu o viață activă. Ultimele cercetări arată că sedentarismul poate avea efecte mai periculoase asupra organismului decât fumatul, dovedindu-se că mortalitatea provocată de sedentarism a fost mai mare decât cea provocată de tutun, iar inactivitatea la adolescenți poate duce la apariția unor problem comportamentale. Lipsa activității fizice nu are doar un efect negativ asupra corpului nostru, ci are și un impact emoțional puternic, pentru că poate duce adesea la stări de depresie, anxietate, atac de panică.

Cei care au probleme cu o circulație deficitară, dureri osoase și musculare vor suferi mai mult în urma unui stil de viață sedentar.

Ce putem face în cazul în care avem un serviciu care ne obligă să fim inactivi:

- Ori de cate ori vorbiți la telefonul mobil, plimbați-vă prin cameră.
- In loc să trimiteți un e-mail unui coleg din birou, mergeți și vorbiți cu el in persoană.
- După fiecare oră de stat pe scaun, mergeți zece minute.
- Mergeți pe jos sau cu bicicleta la și de la locul de muncă. Dacă nu este posibil, coborați din mijlocul de transport cu o stație înainte de destinație și continuați drumul pe jos.
- Parcați mai departe de birou sau magazine.
- Urcăți scările; evitați folosirea ascensorului.
- După orele de serviciu, evitați activitățile sedentare ca privitul emisiunilor la televizor.
- Efectuați exerciții fizice regulat.

Modificările stilului de viață, cum ar fi un somn de la șase până la opt ore în fiecare noapte, limitarea consumului de alcool, evitarea fumatului și o alimentație echilibrată și sănătoasă pot preveni boli precum cele cardiovasculare, diabet zaharat, obezitate [2, 5].

Dieta unei persoane sedentare trebuie să fie ușor hipocalorică, să conțină alimente bogate în vitamine din grupa B pentru susținerea funcțiilor cognitive, cereale integrale, legume verzi, fructe, leguminoase, produse lactate cu conținut scăzut de grăsimi, carne slabă (pui fără piele, vită, curcan), pește. Este necesar să se consume mai multă apă (doi litri de apă zilnic).

Sedentarii trebuie să evite consumul de grăsimi nesănătoase, cum ar fi grăsimile trans sau saturate. Aceste forme de grăsimi cresc nivelul de colesterol LDL. Evitați alimentele prelucrate și de tip fast-food. Evitați băuturile care conțin zahăr, cum ar fi sucurile de fructe, ceaiul îndulcit.

Cum să evităm sedentarismul

Pe lângă o alimentație echilibrată și un consum optim de lichide, legume și fructe, exercițiul fizic sistematic (30 de minute de minim 3 ori pe săptămână) este cel care crește calitatea vieții și combate cel mai eficient sedentarismul prin faptul că: reduce riscul de

mortalitate prin infarct miocardic și accident vascular cerebral; ameliorează hipertensiunea arterială; reduce riscul de apariție și complicațiile diabetului zaharat; reduce riscul de apariție a obezității; ajută la prevenirea și ameliorarea osteoporozei; reduce din obiceiurile dăunătoare (fumat, consum de alcool) etc.

Ultima masă trebuie luată cu cel puțin 2 ore înainte de începerea activității fizice, pentru a nu suprasolicita organismul.

Concluzii

Din cele prezentate am observat că sedentarismul reprezintă, într-adevăr, o problemă foarte actuală în societatea în care trăim, având efecte nocive ca: tulburarea echilibrului metabolic, îmbătrânirea prematură, diminuarea oxigenării organismului, afectarea posturii și a coloanei vertebrale, creșterea în greutate, tulburări genetice. Prin urmare, în situația în care ne aflăm, recomandăm exercițiile fizice și un regim alimentar echilibrat. Atunci când ieșim afară pentru diferite activități este recomandat să mergem cât mai mult pe jos, iar dacă deplasarea se face pe distanțe mai mari să utilizăm chiar bicicleta. Astfel, programe de promovare a sănătății și de practicare a activității fizice regulate trebuie să fie planificate și puse în aplicare zilnic.

Referințe bibliografice:

1. Marcu A., Marcu Gr. Ghid pentru managementul programelor de sănătate. Analiza comunității. București: I.S.P., 2005.
2. Effect of reduced sodium intake on blood pressure, renal function, blood lipids and other potential adverse effects. Geneva: World Health Organization; 2012, accesibil la http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/79325/1/9789241504911_eng.pdf, accesat la 5 noiembrie 2016.
3. Lema Soto L. F., Salazar Torres I. C., Varela Arevalo M. T., Tamayo Cardona J. A., Rubio Sarria A., Botero Polanco A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. In: Pensam Psicologico, 2009; nr. 5(12).
4. Siqueira F. V., Facchini L. A., Piccini R. X., Tomasi E., Thume E., Silveira D. S. et al. Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de unidades básicas de saúde de municípios das regiões sul e nordeste do Brasil. In: Cad. Saude Publica, 2008; nr. 24(1).
5. World Health Organization. World Health Report 2002. Reducing risks, promoting healthy life. Geneva: WHO; 2002.

CLUSTERELE AGROTURISTICE-INOVAȚIE PE PIAȚA TURISMULUI RURAL DIN REPUBLICA MOLDOVA

Ciobanu Viorica, studentă

Borzin Irina, asistent universitar,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Abstract. *Agrotourism clusters are a way to increase innovation in the rural tourism market in the Republic of Moldova. Thus, tourism is a means of increasing the standard of living and increasing the quality of life of rural residents, regarding their growth and openness for national and international tourists. The agro-tourism clusters capitalize on the local potential by using agricultural products, the ethnocultural traditions of the visited village, the development of folk art, artistic ensembles and crafts is amplified.*

This study aims to highlight the role of agritourism clusters on innovation in the rural tourism market as a factor of regional development, the importance of the clustering process in obtaining important competitive advantages, the premises for developing clusters in tourism, and the identification methodology used to select an area relevant to the creation of a cluster.

Keywords: *tourism, cluster, rural environment, innovation, agrotourism*

Actualitatea și importanța problemei abordate. La momentul actual, în Republica Moldova clusterelor agroturistice reprezintă cea mai nouă formă de organizare a fermierilor, agricultorilor, meșterilor populari și asociațiilor turistice. Acest lucru le permite antreprenorilor să-și diversifice oferta și să o promoveze, astfel încât să atragă o gamă vastă de turiști. Potrivit lui Michael E. Porter [3], clusterelor sunt concentrații geografice de companii interconectate, furnizori specializați, prestatori de servicii, companii care operează în industrii conexe și instituții asociate în anumite domenii, care concurează între ele, dar și cooperează [1, 2, 4].

În acest studiu vom prezenta o propunere alternativă de inovație a clusterelor agroturistice pe piața turismului rural ca impact asupra dezvoltării locale și regionale. Acest model se bazează pe conceptul clusterelor agroturistice și urmărește să evalueze impactul unui produs turistic sau al unui set de produse asupra competitivității și durabilității economice, sociale, de mediu și culturale într-o anumită regiune [3, 5].

Scopul studiului constă în analiza clusterelor agroturistice privite ca factor de inovație pe piața turismului rural din Republica Moldova.

Obiectivele cercetării:

1. Studiul literaturii de specialitate cu referire la rolul clusterelor agroturistice.
2. Analiza particularităților de inovare a clusterelor agroturistice pe piața Republicii Moldova.

Metode de cercetare. Pentru atingerea scopului și realizarea obiectivelor a fost propusă metodologia cercetării, care constă în revizuirea și sinteza cercetărilor relevante în perioada actuală, evidențierea studiilor și compararea varietății de intervenții, modele organizaționale aplicate în vedea susținerii inovației clusterelor agroturistice pe piața Republicii Moldova.

Pentru a efectua o analiză comparativă privind inovația pe piața turismului rural, metoda care a fost utilizată este generică. De asemenea, s-a ținut cont de toți actorii din grupurile de turism, de relațiile lor și de factorii care induc competitivitatea la diferite niveluri (economic, social, ecologic, cultural și politico-instituțional).

Rezultatele cercetării. În realizarea acestui studiu, am selectat literatura de specialitate în funcție de conținut, evidențiind rolul și importanța inovației clusterelor agroturistice pe piața turismului rural. Studiul de față și-a propus să scoată în evidență accesibilitatea clusterelor agroturistice din zonele rurale ale Republicii Moldova. Astfel, putem spune că clusterul turistic este acumularea de resurse și atracții turistice, infrastructură, echipamente, companii prestatoare de servicii, alte sectoare de sprijin și instituții administrative, care, prin integrarea și activitățile coordonate permit să ofere turiștilor naționali și internaționali experiența pe care ei așteaptă să o primească de la destinația rurală.

Studiul realizat în perioada 2021- 2022 a demonstrat că inovația clusterelor agroturistice pe piața turismului rural din Republica Moldova presupune o gamă diversificată de premise de dezvoltare. Astfel, în Figura 1 sunt reprezentate premisele dezvoltării clusterelor agroturistice în Republica Moldova.

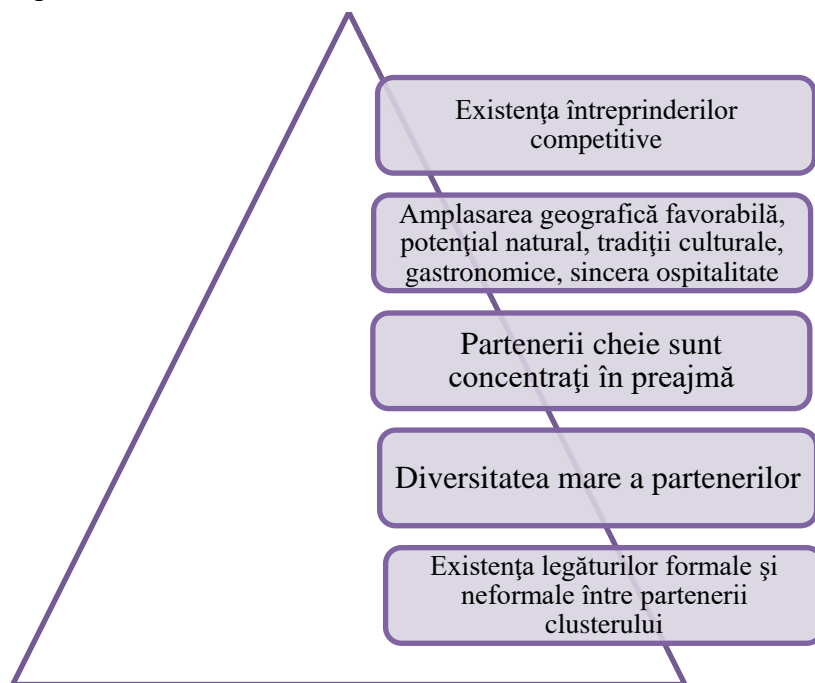


Fig. 1. Premisele dezvoltării clusterelor agroturistice în Republica Moldova

Accentul analizei premiselor dezvoltării clusterelor agroturistice este adaptat caracteristicilor activității turistice, deoarece se bazează pe analizele aglomerărilor, relații de

cooperare și concurență între actori. În caz contrar, analizele clasice tradiționale nu sunt clare atunci când obiectivul este de a evalua impacturile locale privind competitivitatea și durabilitatea. Una dintre provocările pentru premisele dezvoltării clusterelor agroturistice sunt agenții guvernamentale responsabili cu elaborarea și implementarea politicilor de dezvoltare a activităților turistice, ce contribuie la construirea unui model de dezvoltare susținut cu impactul clusterelor agroturistice asupra dezvoltării locale și regionale.

Clusterelor agroturistice pe piața turismului rural din Republica Moldova sunt considerate ca fiind un motor important pentru inovații, dezvoltarea întreprinderilor și atragerea de noi investiții. Acestea se bazează pe cooperarea dintre actori și instituții din sferele turistice privind implicarea în elaborarea și introducerea de noi întreprinderi turistice.

În activitatea de dezvoltare a clusterelor agroturistice pe piața turistică este necesar un element inovativ, bazat pe cooperarea mai multor actori pentru promovarea destinațiilor turistice rurale. Astfel, în Figura 2 sunt specificate obiectivele privind inovația de dezvoltare pe piața turismului rural a clusterelor agroturistice, ce au un rol esențial pronunțat privind eforturi și acțiuni coordonate din partea tuturor părților interesate pentru susținerea, crearea și dezvoltarea lor în mediul rural.

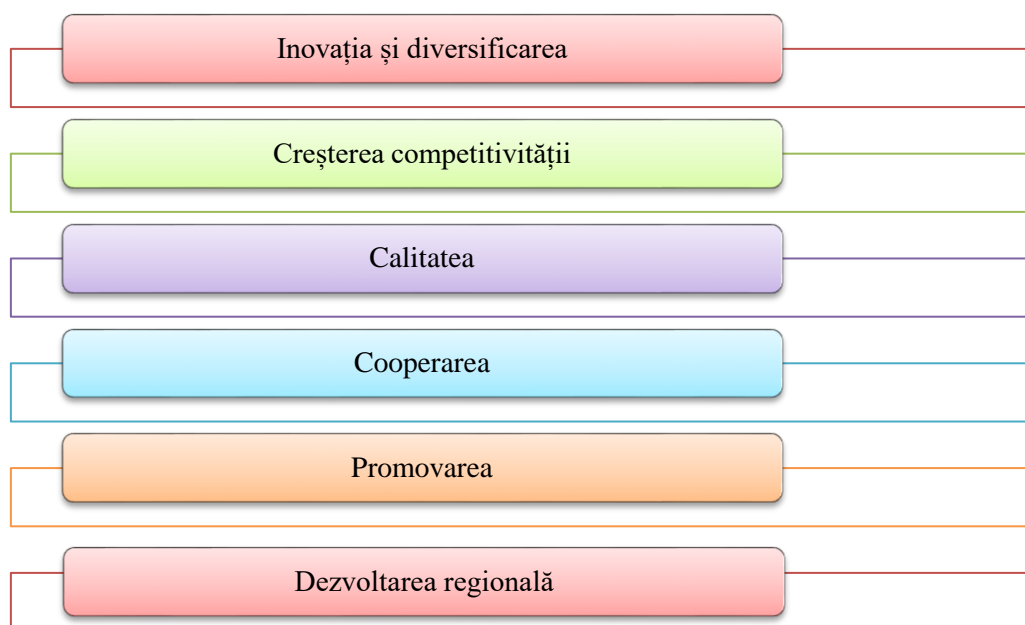


Fig. 2. Obiectivele de dezvoltare privind inovația pe piața turismului rural a clusterelor agroturistice

Potrivit Asociației de Dezvoltare a Turismului din Moldova, în ultimii ani circa 30% dintre turiștii străini vin în țara noastră pentru turism, iar 70% dintre excursioniștii moldoveni călătoresc cu mașina personală, fără a consulta agențiile de turism. Considerăm că asocierea antreprenorilor, a muzeelor și ONG-urilor de profil va spori capacitatea de deservire a turiștilor, atât moldoveni, cât și străini. Organizarea acestora într-un cluster va contribui la dezvoltarea comunităților locale, care vor coordona fluxul de turiști spre cazare, hrană,

activități de relaxare și obiective turistice [5, 6].

Clusterelor agroturistice s-au dezvoltat în mediul rural, ce cuprinde două mari componente: activitatea turistică propriu-zisă concretizată în cazare, servicii de masă, agrement (călătorie, pescuit, echitație), alte servicii curente, iar pe de altă parte - activitatea economică, (agricolă) prestată de proprietarul fermei (pensiunii) agroturistice gazdă, concretizată în producerea și prelucrarea primară a produselor agroalimentare în gospodărie și comercializarea lor direct la turiști sau prin alte rețele comerciale.

Căile și instrumentele de eficientizare a managementului promovării turismului rural sunt, în opinia noastră, orientate spre crearea de cluster agroturistice rurale, valorificarea oportunităților de atragere a fondurilor prin proiecte europene și internaționale, abordarea strategică a planificării activităților pensiunilor turistice.

În prezent, pe piața turismului rural din Republica Moldova se bucură de o popularitate sporită patru cluster agroturistice, ce sunt reprezentate în Figura 3.

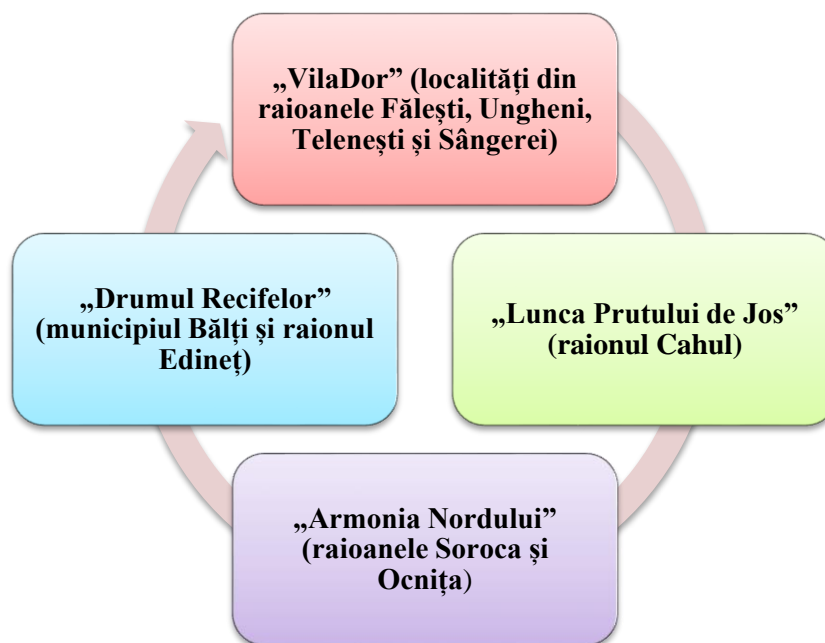


Fig. 3. Cluster agroturistice pe piața turismului rural din Republica Moldova

Clusterelor agroturistice pot fi formate în diferite domenii, urmărind avantaje precum: creșterea productivității, creșterea competitivității, promovarea inovațiilor și a noilor tehnologii, acces pe piață, reputație și imagine, reducerea costurilor, atragerea de noi companii în regiune, centru de resurse umane, apropierea de clienți și furnizori etc.

Concluzii. În ultimii cincizeci de ani, turismul a fost una dintre activitățile cu cele mai mari potențiale de expansiune din lume. Acesta joacă un rol important privind inovația pe piața turismului rural din Republica Moldova în dezvoltarea locală și regională, datorită potențialului său de creștere și pentru a fi un produs care poate fi consumat atât de turiștii naționali, cât și internaționali. Turismul rural este un sector fără frontiere, iar clusterul

agroturistic este modelul perfect pentru punerea în valoare a tuturor elementelor unei regiuni, ce pot fi valorificate atât pe plan național, cât și internațional.

Referințe bibliografice:

1. Miron V., Miron M., Michal Roman, Cezary Molski. Centrul de Cooperare Europeană, Asociația de Dezvoltare a Turismului în Moldova. Chișinău: S.n., 2016.
2. Miron V., Miron M., Krysztoforski Marek, Wesierski Jacek. Agroturismul în Moldova: 10 pași pentru o afacere de succes. Chișinău: Î.S. Tipografia centrală, 2015.
3. Porter Michael E. O konkurencji. PWE, Warszawa, 2011.
4. <http://clustero.eu/turism-regional-cluster>
5. www.agroturclas.md
6. www.adtm.md

КИНЕТОТЕРАПИЯ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ

Дмитриев Е., студентка

Годорозя Михаил, доктор медицинских наук, доцент,

Погорлецки Ала, доктор биологических наук, доцент,

Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Abstract. *One of the causes of chronic pain symptoms of the musculoskeletal system in the absence of an obvious lesion may be altered muscle activity (protective reflex muscle response) to previous injuries, operations, burns, etc. A receptor zone with increased sensitivity (increased threshold of excitation) can lead to an inadequate reflex response (hypotonia of associated muscles and muscle hypertension - overload of compensatory muscles). As a result of functional weakness, the associated muscles with the injured area will have a hypo- or hypermyotatic reflex, which will lead to a change in statics and dynamics and the occurrence of an overload of other regions that will compensate for the weakness of the injured weakened region. If the signal from the altered receptor zone causes functional weakness of the associated muscles, then for correction it is necessary to change the protective reflex to neutral, which will restore the sensory-motor balance of the region, and accordingly, the need for compensatory mechanisms will disappear and optimal statics and dynamics will be restored.*

Keywords: *psychological trauma, musculoskeletal system, treatment, means of kineotherapy.*

Актуальность. Посттравматический синдром — комплекс компенсаторно-приспособительных синдромов и патологических реакций всех систем организма в ответ на травму, проявляется непосредственно в ближайшее время после травмы в местных реакциях (изменение гемодинамики, тонуса мышц) и общих реакциях организма (работа нервной системы, сердца, легких, изменение метаболизма, иммунореактивности, эндокринные реакции, психоэмоциональное состояние). Общие реакции могут проявиться и /или сохраниться в течение длительного времени.

Последствия травмы в виде ограничений двигательной активности и психоэмоциональной сферы приводят к функциональным отклонениям – нарушается естественный ритм деятельности отдельных органов и систем, а в ряде случаев провоцируется проявление ранее компенсированного патологического состояния [3].

Цель работы – предложить комплексный подход к реабилитации посттравматических проявлений средствами кинетотерапии, с учетом ее влияния на физический, социальный и психологический аспект здоровья.

Методика опирается на исследования Гудхарта, который установил взаимосвязь нейролимфатического рефлекса, органа и специфической мышцы. При этом отмечаются вегетативные нарушения и ослабление мышцы. При успешной стимуляции нейролимфатического рефлекса отмечается улучшение ассоциированной мышцы при мануальном мышечном тестировании и уменьшение проявлений нарушения вегетосоматических функций. Это позволяет использовать мышцу в качестве своеобразного индикатора: в случае, когда внешние стимулы вызывают дисбаланс в работе вегетативной системы, отмечается ослабление индикаторной мышцы [2, 5].

Особенностью программы являлось активное вовлечение пациента в процесс лечения путем обучения, разъяснения целей и задач на разных этапах лечения.

Одной из причин возникновения хронических болевых симптомов опорно-двигательного аппарата при отсутствии явного очага поражения может являться измененная мышечная активность (защитный рефлекторный мышечный ответ) на ранее перенесенные травмы, операции, ожоги и т.д. В результате функциональной слабости ассоциированные мышцы с зоной травмы будут иметь гипо- или гипермиотатический рефлекс, что приведёт к изменению статики и динамики и возникновению перегрузки других регионов, которые будут компенсировать слабость поврежденного ослабленного региона. Это приведет к нарушению сомато-висцеральных рефлексов и нарушит общий сенсомоторный баланс, что в итоге может привести к декомпенсации и болевым симптомам [1, 2]. Человек может уже и не помнить пережитое на уровне сознания, но его тело не только сохраняет память пережитого, а еще и блокирует способность двигаться.

Методы кинетотерапии дают возможность определить, каков был способ реагирования человека, его эмоциональный фон при столкновении с проблемой, которая затем положила начало его болезни или «обосновала» определенный поведенческий стереотип.

Клинический случай

Пациентка 32 года год назад упала с высоты 2 метров, в результате получила сильный ушиб грудной клетки. Жалобы: при быстрой ходьбе появляется боль в груди, одышка, головокружение, паника. Часто теряет равновесие, падает, наталкивается на предметы. При попытке сделать максимальный вдох – ноющая боль в груди, постоянное покашливание. В анамнезе отмечаются частые ларингиты, проблемы с голосом, в общении часто чувствует себя неуверенно, не может высказать свою позицию – «слова застревают в горле». Уровень дискомфорта по шкале ВАШ оценен на 9 баллов.

Применили *метод лобно-затылочной коррекции*:

- Лобная коррекция - рука кинетотерапевта стимулирует лоб (первичный стресс), пациент выполняет активное глубокое дыхание в течение 1-3 минут;

- лобно-затылочная - руки стимулируют лоб и затылок (рецидив), пациент выполняет активное глубокое дыхание в течение 1-3 минут.

Пациентке предложили при этом активно вспоминать травмирующую ситуацию.

Методом мышечного тестирования выявили слабую мышцу, ею оказалась передняя зубчатая мышца. Выполнили массаж нейролимфатических точек: передние (3-5 межреберное пространство около грудины), задние (проекция фасеточных суставов Th3-Th5) и нейрососудистую точку («брегма»). Получили сильный ответ мышцы, которую в дальнейшем использовали как индикатор для тестирования стресса: если эмоциональный стимул будет вызывать стресс, то сильная индикаторная мышца будет ослабевать. Совместно с пациенткой разработали краткий покадровый сценарий травмирующей ситуации в виде последовательности из 10 кадров - от первого шага до момента приземления. Попросили пациентку представить 1 кадр и по возможности принять такую же телесную позицию. Отметили у пациентки сбой дыхания, слезы, панику, мышца при тестировании стала гипотоничной. При помощи лобно-затылочной коррекции, массажа базовых точек и глубокого дыхания восстановили тонус мышцы, после чего пациентка спокойно вспоминает эту ситуацию. С последующим кадрами работали по такой же схеме, затем провели функциональную оценку. Пациентка спокойно вспоминает ситуацию травмы целиком. Мышечный ответ сильный. Поменялась осанка, походка, стал ниже тембр голоса. По шкале от 0 до 10 стрессовое реагирование снизилось с 9 до 1. Отметили полное дыхание, быстрая ходьба на месте не вызывает болезненных ощущений. Психологическое состояние характеризуется как спокойное и уверенное.

Контрольное тестирование через месяц подтвердило устойчивость полученного результата. Пациентка отметила появившуюся уверенность в общении на работе даже в ситуации стресса.

Выводы

Посттравматический синдром рассматривается как комплекс компенсаторно-приспособительных синдромов и патологических реакций всех систем организма в ответ на травму. Сигнал от измененной рецепторной зоны вызывает функциональную слабость ассоциированных мышц, и для коррекции необходимо изменить защитный рефлекс на нейтральный, что восстановит сенсорно-моторный баланс региона, соответственно исчезнет необходимость в компенсаторных механизмах и оптимальная статика и динамика будут восстановлены [4].

Данная программа по работе с травмой и ее последствиями средствами кинетотерапии позволит сократить сроки восстановления и улучшить показатели качества жизни и психологического состояния пациентов, перенесших травму или хирургическую операцию.

Литература:

1. Васильева Л. Ф. Визуальная диагностика нарушений статики и динамики. Иваново: МИК, 1996.
2. Васильева Л. Ф. Мануальная диагностика и терапия. Клиническая биомеханика и патобиомеханика. СПб.: ИКФ Фолиант, 1999.
3. Безнуров В. С. Психосоматика в мануальной терапии. В: Мануальная терапия, №3, 2004, с. 65 - 71.
4. Бонев Л. Руководство по кинезиотерапии. София: Медицина и физкультура, 1978.
5. Мясников В. В. Современные психотехнологии, используемые врачом мануальной терапии. В: Мануальная терапия, №3, 2004, с. 58.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ КОМПРЕССИОННОГО ПЕРЕЛОМА ПОЗВОНОЧНИКА

Семененко Ирина, студентка

Степанова Наталья, доктор педагогических наук, доцент,

Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Abstract. This paper is concerned with the study of effective remedies and the subsequent formulation of a hydrokinetic therapy programme for rehabilitation after a spinal compression fracture.

Keywords: functional physical impairments, body posture, specific swimming means, prophylaxis, therapeutic swimming and body posture attitude.

Введение. В наше время до 500 тысяч человек получают травму позвоночника ежегодно. Они варьируются от относительно легких растяжений связок и мышц до переломов и вывихов позвонков и травм спинного мозга. Компрессионный перелом позвоночника является довольно распространенной травмой. В нормальном состоянии позвонки обладают большим запасом прочности, поэтому травмировать их не так просто. Но если сила внешнего воздействия превышает пределы прочности позвонка, то его структура теряет целостность и повреждается. Такой перелом происходит, как правило, в результате травмы – падения с высоты, автомобильной аварии и т.д. В процессе восстановления важную роль будет играть плавание, однако оно редко применяется в качестве лечебного средства, потому что врачи не всегда знакомы с методикой его использования в медицине и физической реабилитации. Важную роль будет играть значительное уменьшение веса тела в воде под действием выталкивающей силы [1, 2, 3, 4].

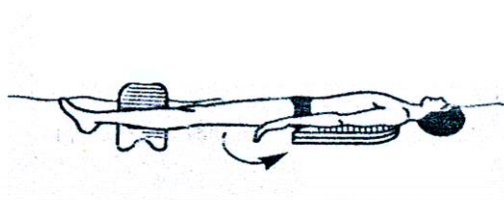
Цель исследования:

1. Изучить эффективные средства гидрокинетотерапии для реабилитации после компрессионного перелома позвоночника.
2. Составить и апробировать программу применения специфических средств плавания с целью восстановления после компрессионного перелома позвоночника.

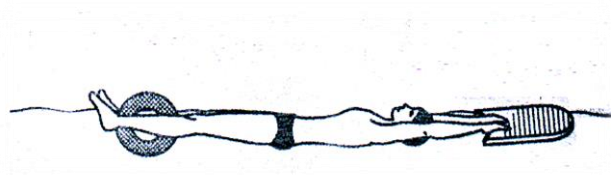
Методы и организация исследований. В норме реабилитационный период, в зависимости от сложности перелома и сопутствующих факторов, таких как возраст, состояние и физическая подготовка человека занимает от трех месяцев до года. В это время рекомендуется выполнять упражнения из курса лечебной физкультуры без компрессионной нагрузки на позвоночник, начиная от простых и постепенно расширяя разнообразие и сложность упражнений. При отсутствии противопоказаний рекомендуется посещать бассейн, и одна из причин – отсутствие давления на

позвоночный столб, что полностью отвечает требованиям ЛФК при подобных травмах. Основной принцип работы с подобного рода травмами – отсутствие болей при выполнении упражнений, а так же регулярность посещения тренировок, что обеспечивает постепенное стабильное улучшение состояния.

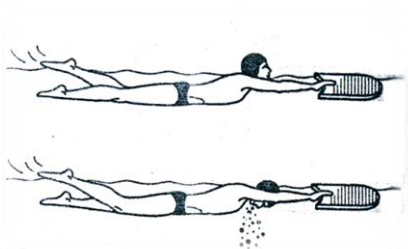
В ходе моей практики мне пришлось столкнуться с пациенткой 60 лет с компрессионным переломом после хирургического вмешательства и установки титановых винтов. Позвоночник был травмирован, начиная от восьмого грудного позвонка и заканчивая крестцовым отделом. Сложность ситуации также заключалась в том, что навыков плавания практически не было, и процесс реабилитации начинался с упражнений для ознакомления с водной средой и в дальнейшем с обучения способам плавания на груди и спине по элементам. Плавание является одним из важнейших средств физической культуры и спорта в реабилитации травм спины. Занятия в воде максимально снижают нагрузку на позвоночник, внутренние органы и суставы, расслабляют все тело. Это дает возможность повысить силу и объем движений без ощущения дискомфорта, благодаря чему плавательная гимнастика эффективнее тренирует тело, а практически невесомое состояние облегчает движения разной сложности, позволяет их делать с большей силой и помогает постепенно наращивать нагрузку. Любая поза характеризуется: основанием опоры, точками опоры, положением центра тяжести тела, балансом в целом, положением сегментов по отношению к туловищу и другим сегментам, действием мышц, придающих устойчивость положению туловища и различных сегментов тела. Первыми в работу включаются неповреждённые сегменты - плечевой и тазовый пояс, поэтому первое, с чего мы начали обучение – плавание на спине, как наименее травмоопасный и наиболее лёгкий и доступный способ плавания. Обучение начиналось с обучения правильному положению тела в воде, лежа на спине, и для этого использовались плавательные доски так, как показано на Рисунке 1.



Доска под спиной обеспечивала поддержку под травмированной частью, обеспечивая уверенность и отсутствие болевых ощущений, а доска между ног – их поддержку и нивелирование прогибов в поясничном отделе. Кисти рук выполняли движения для обеспечения баланса тела. Изучение плавания на спине начиналось из положения стрелки, руки за головой при помощи поддержки ног для предотвращения прогиба в поясничном отделе и доски, как на Рисунке 2.



Затем те же упражнения выполнялись без поддержки. Постепенно подключались к работе ноги, а затем постепенно изучались движения рук. К концу четвертого занятия пациентка уверенно держалась и плыла с помощью ног, руки в стрелочке в положение на спине, а так же выполняли упражнения «в накладку», и упражнение «лодочка», обучение которому проходило по тому же принципу, что и предыдущие (одновременное круговое движение руками в положении на спине). Постепенно мы перешли к изучению плавания кролем на груди. Во время выполнения упражнений у бортика для обучения правильному положению лёжа на груди, лицо находится в воде, использовались вспомогательные средства для ног в качестве калабашки либо доски. Затем это же упражнение выполнялось без поддержки. Впоследствии в работу включались движения ногами и затем выполнялись движения ногами кролем в положении лежа на груди с доской (Рисунок 3).



Изучение работы рук кролем изучалось в традиционном порядке, за исключением плавания на боку, т.к. плавание на боку без должной подготовки доставляет дискомфорт и болевые ощущения.

Для укрепления мышц спины в процесс обучения были включены упражнения по обучению движений руками брасс. На начальном этапе обучения были использованы плавательные доски для поддержания тела в горизонтальном положении во время выполнения имитационных движений руками брасс без дыхания, затем с дыханием, так, как это изображено на Рисунке 4.



К десятому занятию перечень выполняемых упражнений выглядел примерно так: плавание в положении стрелочки на спине, при помощи работы ног кролем; плавание

на спине в накладку; в полной координации; плавание на груди; с помощью движений ногами кролем с доской; упражнение кролем одной рукой с доской; упражнение в накладку с доской; плавание руки брасс – ноги кроль. Первые видимые результаты появились после десятой тренировки: значительно улучшилась координация движений, улучшился мышечный тонус и немного поднялся уровень выносливости.

Спустя три месяца занятий к обычным упражнениям и плаванию в полной координации кролем на спине и на груди добавились упражнения ноги дельфин с доской, без доски и упражнение руки брасс – ноги дельфин, в ластах и без ласт, что помогло укрепить мышцы поясничного отдела. Явный видимый результат был достигнут спустя шесть месяцев регулярных тренировок: повысился общий тонус организма, нормализовалось кровяное давление, увеличилась выносливость, укрепился мышечный корсет.

Выводы:

1. Плавание – уникальный вид физической нагрузки, приносящий пользу позвоночнику, суставам и всему организму.
2. Регулярное посещение бассейна и корректный выбор программы занятий способствуют эффективному лечению различных нарушений позвоночника, а также реабилитации после перенесенных травм.
3. Занятия в воде способствуют постепенному увеличению подвижности суставов; облегчению движений, расслаблению мышц; облегчению боли; функциональному восстановлению утраченных функций и двигательному переобучению сегмента.

Литература:

1. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. Учебное пособие для ВУЗов. Москва: Академия, 2005. 395 с.
2. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт. Ростов на Дону, 2001. 267 с.
3. Попов С. Н. Физическая реабилитация. Ростов на Дону, 1999. 287 с.
4. Шульга Л. М. Оздоровче плавання. Київ: Олімпійська література, 2008. 290 с.