



UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

PREGĂTIRE PROFESIONALĂ
ANTRENAMENT SPORTIV
EDUCAȚIE FIZICĂ
RECUPERARE
RECREAȚIE

S ȘTIINȚA



CULTURII FIZICE



CHIȘINĂU: USEFS, 2012

Nr. 9/1

2012



UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
A REPUBLICII MOLDOVA

ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

Nr. 9/1 - 2012

Pregătire profesională

Antrenament sportiv

Educație fizică

Recuperare

Recreație

CHIȘINĂU:

Editura

USEFS, 2012



ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

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

Redactor-șef:

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

Redactor-șef adjunct:

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

Redactor științific:

Danail Sergiu, *doctor în pedagogie, profesor universitar*

Coordonator de ediție:

Budevici Anatolie, *doctor în istorie, profesor universitar*

Colegiul de redacție:

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

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

Platonov Vladimir, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar*

Bulatova Marina, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar*

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

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

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

Pascal Oleg, *doctor habilitat în medicină, profesor universitar*

Dorgan Viorel, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar*

Rîșneac Boris, *doctor în pedagogie, profesor universitar*

Grimalschi Teodor, *doctor în pedagogie, profesor universitar*

Brega Viorica, *doctor în filologie, conferențiar universitar*

Povestca Lazari, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar*

Gorașcenco Alexandru, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar*

Secretar de redacție: Luca Aliona

Tehnoredactare computerizată: Lungu Ecaterina, Condrațchi Ioana

Designer: Movileanu Cristina, Manolachi Iurie



9 771857 411400

Ediția Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a RM

© Știința culturii fizice, 2012





CUPRINS

Pregătire profesională

<i>Sarașina G.</i>	Evaluarea motricității studenților anului I pentru însușirea cursului de bază „Handbal”	5
<i>Timuș M.</i>	Unele aspecte privind posedarea limbajului profesional scris de către viitorii specialiști în domeniul culturii fizice	9

Antrenament sportiv

<i>Craijdan O.</i>	Modelul conceptual de educare a capacităților coordinative la etapa inițială a pregătirii sportive în gimnastica ritmică	15
<i>Бобровник В.</i>	Тренировочные группы упражнений разной преимущественной направленности спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках	20
<i>Побурный П.</i>	Совершенствование спортивно-технических параметров техники гребли на каноэ в условиях музыкального стимулирования	24
<i>Скрипченко К.</i>	Факторы, определяющие основные направления тренировочного процесса прыгунов высоту на этапе высшего спортивного мастерства	28

Educație fizică

<i>Buștea V.</i> <i>Luca A.</i>	Argumentarea teoretică a procesului de însușire pe etape a exercițiilor de gimnastică	35
<i>Frunză G.</i>	Tehnici de comunicare la ora de educație fizică	40
<i>Prodan A.</i>	Aprecierea utilizării prezentărilor electronice de către profesorii de educație fizică	48
<i>Sakizlian M.</i>	Pregătirea funcțională a studenților din învățământul superior de neprofil în baza practicării gimnasticii aerobice la lecțiile de educație fizică	53
<i>Scripcenco C.</i> <i>Sakizlian M.</i>	Programarea lecțiilor de aerobică cu studentele din învățământul superior	58
<i>Кушнерев А.</i>	Совершенствование организационных форм физического воспитания и развития школьного спорта	66
<i>Мруц И.</i>	Исследование динамики двигательной подготовленности учащихся среднего школьного возраста (11-15 лет)	69



Recuperare

<i>Moroșan R.</i>	Potențialul adaptiv al sistemului cardiovascular la elevii	
<i>Moroșan I.</i>	de 10 ani de diferit tip morfologic	76
<i>Zavalișca A.</i>	Particularitățile aplicării kinetoterapiei în tratamentul	
<i>Demcenco P.</i>	complex al scoliozei	81
<i>Tuchilă I.</i>		

Recreație

<i>Афтимичук О.</i>	Организационно-управленческие основы	
	оздоровительной физической культуры	86

Varia

<i>Бубка С.</i>	Принципы формирования и результаты	
	современной экономической политики МОК	92

EVALUAREA MOTRICITĂȚII STUDENȚILOR ANULUI I PENTRU ÎNSUȘIREA CURSULUI DE BAZĂ HANDBAL

Capațina G., doctor habilitat, profesor, USEFS, Republica Moldova

Keywords: *potential, the first year, students basic course, handball, evolution, scheme.*

Abstract. *The evidence of the first-year students' potential aiming at the assimilation of the basic course in handball is done through the synthesis of the obtained results after testing by means of the certain evaluation scheme which represents the contents of the discipline game.*

Evidențierea autentică a motricității studenților anului I în scopul însușirii cursului de handbal formează premise pentru completarea calitativă a echipelor de handbal.

Selecția în jocurile sportive este problematică, deoarece echipa reprezintă un ansamblu de jucători, care, prin efort comun, reciproc, realizează sarcinile puse de pedagog în fața echipei.

Din aceste considerente, completarea ar trebui efectuată în baza unor testări autentice ale particularităților individuale ale viitorilor coechiperi.

Ipoteza. Elaborarea și aplicarea unei grile de evaluare a motricității studenților anului întâi ar îmbunătăți completarea echipelor de handbal masculin.

Din practica acumulată în cadrul testărilor studenților anului întâi, care au diferite specializări, am dedus că testele practicate nu reflectau nici nivelul pregătirii fizice, nici pe cel al pregătirii tehnice, cu atât mai puțin pe cel al pregătirii tactice.

De exemplu, studenților anului I li se propunea să efectueze conducerea mingii cu dreapta din unghiul drept, format între linia de centru și linia de margine și deplasarea spre linia de 7 metri cu aruncarea la poartă, în lipsa portarului. Același exercițiu (test) li se propunea să-l îndeplinească cu mâna stângă din unghiul stâng, format de intersecția celor 2 linii, deja menționate. Aprecierea se efectua vizual de către pedagog. O atare evaluare este, desigur, subiectivă, deoarece nu există nici un indice metrologic care ar motiva particularitățile motrice, fizice, psihice etc. necesare pentru a executa testul dat.

Scopul cercetării constă în perfecționarea și reactualizarea profesional-pedagogică a specialiștilor din domeniul instruirii priceperilor și deprinderilor speciale prin motivație.

Pornind de la această premisă, am decis să modificăm testările prin metode autentice și, totodată, ușor de măsurat, care ar putea oferi rapid o informație veridică despre calitățile inițiale ale viitorului jucător al echipei de handbal.

Concomitent, testările trebuiau să conțină elemente componente, dinamice și măsurabile ale jocului de handbal [2].

Metodele aplicate au inclus testarea potențialului motric al studenților anului întâi și interpretarea matematică a datelor obținute.

Din aceste considerente, am propus ca lotul experimental divizat în perechi, care este un motiv suplimentar al concurenței, la semnalul antrenorului să parcurgă în tempou maximal distanța dintre cele două drepte ale liniilor de 9 metri, egală cu 22 metri, inițial cu fața înainte, pe parcurs întinzând





UNELE ASPECTE PRIVIND POSEDAREA LIMBAJULUI PROFESIONAL SCRIS DE CĂTRE VIITORII SPECIALIȘTI ÎN DOMENIUL CULTURII FIZICE

Timuș M., doctorandă, USEFS, Republica Moldova

Keywords: *professional writing language, professional language, score, correct writing skills, assessment tests, specialized terminology, knowledge level*

Abstract. *Written language training of students from the faculties of physical education and sport is one of the main components through which is realized the pedagogical activity in which the whole process is ensured by a specific language. Writing communication helps students to become more systematic in their thinking, organized and resourceful.*

Scrisul și comunicarea formează unul și același proces istoric-dialectic, determinat de schimbare și dezvoltare a condițiilor vieții materiale și sociale. Limbajul scris constituie una dintre cele mai importante și mai revoluționare cuceriri dobândite de oameni, în procesul muncii și în condițiile conviețuirii în societate. El joacă un rol deosebit în păstrarea și răspîndirea științei și a culturii, în precizarea și realizarea diferitelor raporturi sociale (I.-Șt. Rădulescu, 2002).

Comunicarea verbală scrisă are un rol primordial pe care îl ocupă din punct de vedere al conținutului. Prin comunicarea scrisă se realizează o serie de obiective: obținerea și transmiterea de informații, elaborarea unor recomandări, exprimarea unor opinii în formă scrisă etc.

Limbajul este definit, cel mai adesea, ca fiind activitatea psihică de comunicare între oameni, cu ajutorul limbii. Limbajul profesional scris este o activitate verbală scrisă, el reprezintă o comunicare prin intermediul terminologiei noțiunilor și expresiilor specifice scrise (Limbaje și comunicare, 1997).

Limbajul scris, după cum se știe, permite să se fixeze datele obținute prin senzații și percepții în cursul activității profesionale. Dacă limbajul oral poate să se modifice în procesul comunicării în funcție de situație, necesitînd corectări și precizări ori de cîte ori este nevoie, limbajul scris denotă o maturitate a gândirii, înainte de a fi desfășurat pe hîrtie gîndul fiind regîndit, iar informația expusă în scris nu poate fi modificată decît în situația cînd textul se redactează din nou.

El reprezintă un sistem autonom de comunicare, care îndeplinește funcția de fixarea a limbajului oral și reprezintă o formă cu funcții independente și ne oferă posibilitatea de a asimila cunoștințe, însușite de către om, dezvoltă sfera de comunicare a personalității (L.Botnarciuc, 2000).

Comunicarea scrisă, alături de cea verbală, reprezintă o componentă a comunicării umane. Caracteristicile mesajului scris sunt:

- are anumite restricții de utilizare;
- să fie conceput explicit;
- implică un control exigent privind informațiile, faptele și argumentele folosite;
- poate fi exprimat sub diferite forme;
- este judecat după fondul și forma textului.

Formarea limbajului scris la studenții facultăților de educație fizică și sport reprezintă una din componentele principale prin care se realizează activitatea pedagogică în cadrul căreia toate



MODELUL CONCEPTUAL DE EDUCARE A CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE LA ETAPA INIȚIALĂ A PREGĂTIRII SPORTIVE ÎN GIMNASTICA RITMICĂ

Craijdan O., doctor, lector superior, USEFS, Republica Moldova

Keywords: *conceptual model, subjects and analytical program, coordinative capacities, initial stage of sports training, rhythmic gymnastics.*

Abstract. *This article describes the conceptual model under which it was approved the subjects and analytic program of educational coordination capacity at the initial stage of sports training.*

Etapa de pregătire inițială în gimnastica ritmică presupune, pe lângă o pregătire multilaterală, învățarea și perfecționarea tehnicii acțiunilor motrice, educarea calităților fizice speciale, ceea ce solicită crearea unor condiții favorabile pentru însușirea de către sportivi a cunoștințelor și deprinderilor accesibile în domeniul activității sportive.

În orice ramură de sport, pregătirea inițială specializată este caracterizată printr-o varietate de metode, mijloace și forme organizaționale, fiind utilizate pe larg elemente din diverse genuri de pregătire sportivă. La etapa inițială, se acordă prioritate pregătirii multilaterale, volumul de exerciții speciale fiind relativ mic, fără a se insista asupra antrenamentului de specializare îngustă. În plus, gimnastica ritmică contemporană diferă de la un an la altul prin complexitatea compozițiilor competiționale formate din elemente de risc bazate pe o calitate psihomotorice a mișcării – coordonarea. În acest context, este necesar a efectua o cercetare globală și a aplica în procesul de instruire și antrenament noi metodologii și abordări în scopul perfecționării capacităților coordinative necesare pentru executarea calitativă a compozițiilor competiționale în gimnastica ritmică.

Studiind literatura instructiv-metodică accesibilă, a fost determinat faptul că sursele privind educarea capacităților coordinative la etapa inițială de pregătire sportivă în gimnastica ritmică practic nu există.

La momentul actual, programa instructivă la gimnastica ritmică pentru școlile sportive de copii și juniori nu prevede educarea capacităților coordinative ale gimnastelor de 6-7 ani, cu ajutorul cărora ar putea fi optimizat procesul de instruire și antrenament, pentru atingerea unor rezultate sportive înalte.

În acest context, a fost elaborat un model conceptual și a fost aprobată programa experimentală orientată spre educarea capacităților coordinative la etapa inițială a pregătirii sportive a fetelor de 6-7 ani în gimnastica ritmică, ambele fiind implementate în procesul de instruire și antrenament.

Scopul cercetării noastre a fost perfecționarea procesului de instruire și antrenament la etapa inițială a pregătirii sportive în gimnastica ritmică.

Obiectivele cercetării:

1. Studiarea conținutului procesului de instruire și antrenament la etapa inițială a pregătirii sportive în gimnastica ritmică privind problema educării capacităților coordinative.



ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ УПРАЖНЕНИЙ РАЗНОЙ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРЫЖКАХ

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

Keywords: *preparation main, track-and-field competitive jumping, highly skilled sportsman.*

Abstract. *The main groups of track-and-field competitive jumping preparation for highly skilled sportsman have been considered. And efficiency of using these means in four-year Olympic preparation cycle has been proved.*

Введение. На современном этапе в спорте высших достижений эффективное построение тренировочного процесса не может осуществляться без рационального использования тренировочных средств различной преимущественной направленности [1]. Несмотря на то, что многими специалистами в сфере спорта эта проблема неоднократно рассматривалась и широко отражена в научно-методической литературе, она остается актуальной и сегодня. Легкоатлетические соревновательные прыжки являются стратегически значимыми дисциплинами в Украине, поэтому акцентируем внимание на них. В спортивной практике многие тренеры сталкиваются с проблемой: какие упражнения целесообразно применять для повышения уровня специальной подготовленности, сопряженного совершенствования двигательных качеств и техники движений в легкоатлетических соревновательных прыжках, реализации накопленного двигательного потенциала в заданный спортивный результат. В связи с этим проблема выбора и использования упражнений разной преимущественной направленности является актуальной.

Цель. Совершенствование тренировочного процесса легкоатлетов-прыгунов на основе применения групп упражнений разной преимущественной направленности.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; изучение и обобщение опыта передовой спортивной практики; видеосъемка, стабิโลграфия, электротензодинамография; констатирующий эксперимент; методы статистического анализа.

Результаты. В спортивной научно-методической литературе существует несколько вариантов классификации упражнений [1, 3, 4]. Одна из них, по сути, представляет собой их схематическое распределение по направленности воздействия, преимущественно связана с совершенствованием различных сторон подготовленности (технической, тактической), а также направленная на развитие различных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей отдельных органов и систем организма [4].

Взяв за основу эту классификацию, а также исходя из полученных результатов исследований, нами выделены три основные группы тренировочных упражнений: направленные на повышение уровня специальной физической подготовленности; направленные на совершенствование соревновательной техники движений; направленные на преобразование двигательного потенциала в заданный спортивный результат.

Принимая во внимание степень условности этой классификации, ее использование все же позволяет методически правильно подбирать необходимые упражнения для преимущественного совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ НА КАНОЭ В УСЛОВИЯХ МУЗЫКАЛЬНОГО СТИМУЛИРОВАНИЯ

Побурный П.В., доктор пед. наук, доцент, ГУФВС, Республика Молдова

Cuvinte-cheie: parametri, ciclu, vîslire, simulare muzicală, adaptare.

Rezumat. În articol este prezentată dinamică pozitivă a parametrilor ciclului în condițiile simulării muzicale necesari dezvoltării rezistenței musculare locale.

Актуальность. Высокая конкуренция в международном гребном спорте и постоянный рост спортивных достижений требует дальнейшей интенсификации учебно-тренировочного процесса. Соревновательная деятельность в гребле на каноэ требует прохождения дистанции с максимально возможной скоростью, величина которой в значительной степени зависит от уровня усилий, развиваемых на лопасти весла и оптимального темпа гребли. Для развития способности на протяжении всей соревновательной дистанции поддерживать должные величины развиваемых усилий и темпа гребли в практике подготовки гребцов применяются дистанционные методы тренировки, предусматривающие многократно повторяющуюся работу, как правило, выполняемой в условиях монотонии, которая в свою очередь провоцирует снижение работоспособности до наступления утомления (Е.П. Ильин, 2009). В результате у спортсменов снижается интерес к тренировочной работе, ослабевает внимание, возникает чувство неудовлетворенности, переоценка временных интервалов (время тянется слишком долго), раздражительность, нервозность (К.Г. Каджаспиров, 1987). И здесь, прежде всего, следует руководствоваться чисто психологической установкой: чем больше приятных ощущений спортсмен получает во время тренировки, тем лучше он выполняет предлагаемые ему задания (Г.Д. Горбунов, 2007).

В практике подготовки гребцов применяются различные темполидеры – это в основном различные технические устройства, обеспечивающие подачу периодических эмоционально индифферентных звуковых или световых сигналов, к которым спортсмен должен точно приспособлять темп своей специфической гребной работы (В.С. Фарфель, 1975). Однако, необходимость внимательного слежения, информационной обработки и строгого принудительного следования за такими механическими сигналами требуют дополнительного нервно-мышечного напряжения, которые довольно быстро утомляют гребцов и снижают их работоспособность.

Для преодоления этих препятствий нами была предпринята попытка сделать сигналы темполидера носителем положительных эмоций, а принудительное, сознательное следование за ними заменить на произвольное, подсознательное. В качестве источника таких эмоционально приятных и подсознательно управляющих двигательной активностью сигналов нами были избраны нравившиеся гребцам музыкальные произведения, призванные

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРЫГУНОВ ВЫСОТУ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Скрипченко К., доктор, доцент, ГУФВС, Республика Молдова

Keywords: *hight jump, movement, self-control, effective tehnique, training.*

Abstract. *In this article is speaking about the factors which determines basic directions of the training process of high jumpers on the period of higher sports skill.*

Острая конкуренция на международной спортивной арене постоянно предъявляет новые, более высокие требования к уровню физической, технической и психологической подготовленности прыгунов в высоту.

Это приводит к постоянному поиску более эффективных средств и методов тренировочного процесса прыгунов в высоту.

Немаловажным фактором спортивной тренировки на этапе высшего спортивного мастерства является и проблема адаптации организма спортсмена к средствам и методам специальной подготовки, которые применялись на предшествующих этапах тренировки.

Большинство упражнений как общего, так и специального характера к этому времени давно утратили свою эффективность и не вызывают нужной ответной реакции на воздействие тренировки и, как следствие, не дают положительных результатов роста функциональных возможностей.

В связи с этим из огромного количества упражнений, которые существуют в арсенале прыгунов в высоту, необходимо выбрать только те, которые бы способствовали дальнейшему росту уровня функциональных возможностей спортсменов и, на этой основе, результатов в прыжках в высоту.

На основании анализа специальной литературы и обобщения передового практического опыта, а также личного опыта подготовки прыгунов в высоту высокой квалификации, нами была разработана и научно обоснована структура подготовки прыгунов в высоту на этапе высшего спортивного мастерства (Рис. 1).

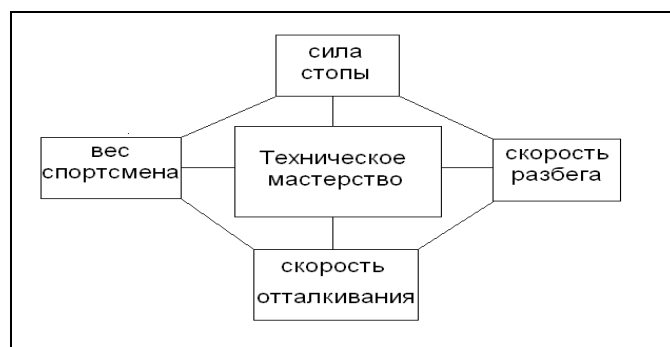


Рис 1. Структура подготовки прыгунов в высоту на этапе высшего спортивного мастерства



ARGUMENTAREA TEORETICĂ A PROCESULUI DE ÎNSUȘIRE PE ETAPE A EXERCIȚIILOR DE GIMNASTICĂ

Buftera V., doctor, conferențiar, USEFS, Republica Moldova

Luca A., lector superior, USEFS, Republica Moldova

Ключевые слова: *этапы, исходное разучивание, углублённое разучивание, совершенствование, навыки и умения, динамический стереотип.*

Резюме. *Теоретическое обоснование этапов обучения двигательных действий в гимнастике является одним из главных условий управления учебно-тренировочным процессом. Излагаемый материал способствует формированию правильного представления о структурно-содержательных сторонах изучаемой проблемы, разработки конкретной схемы программных действий, подбор самых эффективных тренирующих средств, а так же корректирование методики их применения.*

Procesul de însușire a exercițiilor de gimnastică reprezintă un sistem bine determinat de acțiuni programate într-o ordine stabilită, bine gândită și succesiv repartizată în timp. Consecutivitatea realizării obiectivelor instructive concrete oferă posibilitatea de a scoate în evidență unele etape separate [3,6,8].

Bazele procesului de instruire și antrenament în gimnastică prevăd trei etape convenționale, care, în cea mai mare măsură, se referă la însușirea propriu-zisă a tehnicii efectuării exercițiilor și sînt legate reciproc: **instruirea inițială, însușirea aprofundată, perfecționarea și consolidarea** tehnicii efectuării mișcărilor.

Prima etapă, cea a **instruirii inițiale**, reprezintă punctul de unde începe procesul de cunoaștere a unei noi mișcări. La această etapă se urmărește formarea concepțiilor și a reprezentărilor generale despre noua mișcare. Formarea reprezentărilor corecte despre mișcare servește drept bază pentru însușirea ulterioară a acțiunilor motrice. Aceasta impune întemeierea ori formarea exactă a „imaginei” mișcării prin proiecția acesteia în memoria și conștiința sportivului. Elevul este familiarizat cu unele forme, direcții, acțiuni hotărâtoare, poziții separate etc. [1,5,7,8].

Aceste informații poartă un caracter pur explicativ (descriptiv) și sînt completate cu unele date calitative condiționate de tehnica efectuării mișcării respective.

Formarea reprezentărilor corecte despre tehnica de efectuare a mișcării constituie o procedură deosebit de importantă și complexă și are particularități comune cu unul dintre principiile didactice – cel al conștientizării.

Acțiunile principale ale acestei etape sînt:

- formularea obiectivelor generale privind tehnologia însușirii mișcării date;
- analiza cerințelor de efectuare și evidențierea relațiilor dintre mișcarea nouă și cele analogice ale mișcării anterioare, precum și dintre priceperile și deprinderile formate;
- elaborarea strategiei de instruire conform planului activităților motrice care urmează;
- explicarea și demonstrarea exercițiului, reprezentarea lui prin intermediul diferitelor modelări;



TEHNICI DE COMUNICARE LA ORA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Frunză G., doctor, lector, USEFS, Republica Moldova

Keywords: *effective communication, communicative skills, feedback, message.*

Abstract. *The ability to communicate efficiently targets aimed the prompt submission of the messages, assumption of own posts, completeness of its own messages, redundancy, clarity and coherence, the focusing of the message on the issue, the art of speech, an effective feedback.*

Abilitatea de a vorbi este o condiție a succesului în orice domeniu.

În procesul didactic comunicarea reprezintă pilonul de referință, succesul demersului didactic fiind condiționat de eficiența mesajului transmis. Pentru profesor cuvântul reprezintă unealta gramaticală desăvârșită pentru a înflăcăra inimi, a îndemna la frumos, a înnobila spirite, a stimula, a da curaj și încredere.

Actualitatea cercetării este justificată de rezultatele unui sondaj efectuat în cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, aplicat și repartizat profesorilor de educație fizică veniți la cursurile de calificare și perfecționare la Departamentul de Formare Profesională Continuă. Sondajul, simplu și accesibil, conține un set de 11 întrebări cu 4 variante de răspuns. Li s-a sugerat bifarea sinceră a uneia dintre variantele propuse. Am recurs la acest sondaj pentru a determina carențele și deficiențele de comunicare cu care se confruntă la oră profesorul de sport pentru a propune unele recomandări de surmontare a acestora. La sondaj au participat 30 de respondenți care profesază în liceele din Republica Moldova, cu stagiul pedagogic între 25 – 35 ani.

Astfel, la specificarea asumării propriilor mesaje enunțate la ora de educație fizică, 57% din eșantionul chestionat și-au acordat calificativul suficient, 40% - bine, iar 3% - insuficient, ceea ce reprezintă un coeficient alarmant.

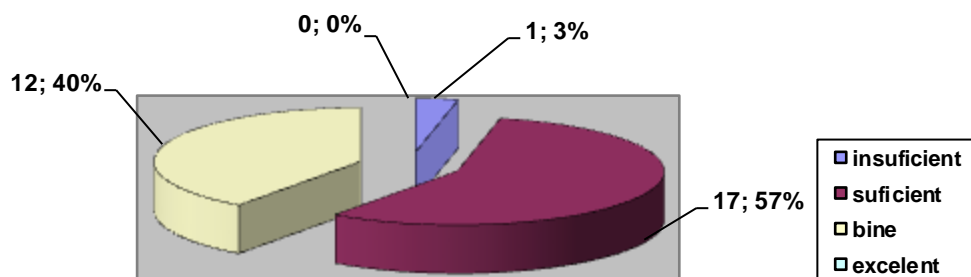


Figura 1. Asumarea propriilor mesaje

Recomandăm ca la lecția de educație fizică, în prezentarea aspectului teoretic, să se dea părerea proprie și să se opteze pentru utilizarea persoanei întâi.

APRECIEREA UTILIZĂRII PREZENTĂRIILOR ELECTRONICE DE CĂTRE PROFESORII DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Prodan A., doctorandă, lector superior, USEFS, Republica Moldova

Keywords: *image, software, design, slide show, custom animation, slide layout.*

Abstract. *As with other strategies that may be new to the student, the teacher should model the use of presentation software to ensure its effective use by students in the classroom. Teachers should also make explicit the rationale for each of the decisions they made in development and delivery of the presentation (to help students in their own decision-making processes as they develop electronic presentations).*

Actualitatea. În domeniul educației și învățământului, calculatorul își găsește din plin aplicabilitatea, favorizând calea transformării fundamentale a sistemului. Astfel, prezentările electronice au devenit un mijloc eficient în activitatea profesorului de educație fizică.

Scopul cercetării constă în stabilirea eficienței procesului de instruire a elevilor la disciplina „educație fizică” prin aplicarea prezentărilor electronice.

Problema organizării eficiente a procesului instructiv-educativ la disciplina „educație fizică” a fost în atenția specialiștilor din toate timpurile. Astfel, autorii Badiu T., Dragnea A. au dovedit că eficiența procesului de instruire depinde esențial de selectarea conștientă a mijloacelor și metodelor de instruire prin intermediul cărora se pot obține performanțe [1, 3, 6].

Pentru elaborarea unei prezentări electronice, este necesar să aibă aptitudini și cunoștințe de utilizare a tehnologiilor informaționale (computer, videoproiector, USB), de editare și derulare a prezentărilor interactive.

Prezentările Power Point reprezintă un instrument software utilizat pe scară largă în procesul educațional. O prezentare electronică este constituită din mai multe elemente numite diapozitive (slides). Diapozitivele sub formă de machete sunt constituite din text, imagine, grafic, diagramă și alte obiecte [4].

În scopul aprecierii eficienței utilizării prezentărilor electronice de către profesorul de educație fizică în activitatea pedagogică, am desfășurat un sondaj sociologic în cadrul Departamentului Formare Profesională Continuă al Universității de Stat de Educație Fizică și Sport din Republica Moldova. La sondaj au participat 30 de profesori de educație fizică din liceele Republicii Moldova.

Majoritatea profesorilor (93%) au menționat că instituțiile în care activează sunt dotate cu tehnologii informaționale moderne (fig. 1).

Astfel, dotarea instituțiilor de învățământ din Republica Moldova cu tehnologii informaționale moderne reprezintă o sarcină primordială a Strategiei Naționale de Edificare a Societății Informaționale [3].

37% din profesori au afirmat că dispun de cunoștințe de aplicare a programelor birotice, iar 63% din respondenți au dat răspunsuri negative. Aceste estimări denotă lipsa de cunoștințe necesare pentru utilizarea programelor în cauză (fig. 2).



PREGĂTIREA FUNCȚIONALĂ A STUDENTELOR DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR DE NEPROFIL ÎN BAZA PRACTICĂRII GIMNASTICII AEROBICE LA LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Sakizlian M., doctorandă, asistent univ., Universitatea Ecologică din București, România

Keywords: *physical education lesson, female students, general physical training, functional training, aerobic sports, aerobics.*

Abstract. *The study aims to optimize the functional training of female students in university physical education through the practice of aerobic gymnastics.*

Situația socioeconomică a țării noastre și starea ecologică a mediului ambiant influențează nefast asupra nivelului pregătirii psihomotrice a tinerei generații, în special trebuie remarcat nivelul pregătirii funcționale foarte scăzut.

Dacă la nivelul ciclului primar posibilitățile funcționale reduse nu permit decât o variație a volumului efortului fizic, odată cu acumulările cantitative și calitative înregistrate la finalul pubertății și continuând în învățământul superior există condiții și pentru creșterea intensității efortului (Bunescu V., 1973; Rață G., 2004; Ашмарин Б. А., 1990; Гужаловский А.А., 1986).

Armonia dintre indicii morfologici și funcționali, precum și proporționalitatea dintre indicii funcționali reprezintă obiective prioritare ale educației fizice la toate nivelurile. Progresele performanțelor sportive devin posibile datorită reacției adaptive a organismului uman față de solicitările variate ce cresc în intensitate și volum în cadrul practicării exercițiului fizic.

În acest sens, în cadrul Universității Ecologice din București, s-a organizat un experiment pedagogic având drept scop argumentarea celor menționate mai sus, adică optimizarea educației fizice la nivelul învățământului universitar prin aplicarea gimnasticii aerobice la lecțiile de educație fizică. Prin urmare, grupa care a lucrat conform programei experimentale propuse de noi cu mijloace specifice gimnasticii aerobice a fost numită grupă experimentală. O altă grupă participantă la experiment, numită grupa martor, a frecventat lecțiile al căror conținut corespundea cerințelor curriculumului universitar la disciplina "educație fizică". Durata experimentului a fost de un an universitar, ne referim la anul universitar 2010-2011, au participat 52 de studenți de la anul întâi, cu vârstele cuprinse între 18-22 ani.

Rezultatele obținute au fost interpretate statistic și comparate între grupele sus-amintite și apoi comparate cu modelul de specialitate al studenților, model aprobat la nivelul învățământului universitar din România.

Pentru a evidenția adaptarea organismului la efortul fizic prestat în cadrul cursului de educație fizică, am testat capacitatea funcțională efectuând următoarele măsurători: frecvență respiratorie, puls, spirometrie, testul Sargent, testul Harvard și testul Ruffier (tabelul 1).

Frecvența respiratorie (resp/min). La testarea inițială s-a constatat că valorile mediei aritmetice ale grupei experimentale sunt de 18,8, cu o eroare a mediei de 0,49, în timp ce la grupa martor sunt de 18,76, cu o eroare a mediei 0,53.



PROGRAMAREA LECȚILOR DE AEROBICĂ CU STUDENTELE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR

Scripcenco C., doctor, conferențiar, USEFS, Republica Moldova

Sakizlian M., doctorandă, asistent univ., Universitatea Ecologică din București, România

Keywords: *physical education lesson, female students, general physical training, functional training, aerobic sports, aerobics.*

Summary: *The current scientific problem of major importance in the field is the ineffectiveness of existing programs in terms of functional training that leads to weaker results for students regarding the university physical education.*

Trăind într-o epocă de schimbări alerte, în care posibilitățile adaptive ale populației sunt puse la grea încercare, din cauza multitudinii de factori stresanți, care suprasolicită organismul uman, este tot mai greu să se realizeze echilibrul dintre efortul intelectual și cel fizic. Acest lucru cere unele intervenții pe segmentul dat, pentru ca ființa umană să reziste, găsind porțile de acționare. Cercetările efectuate în ultimii ani în domeniul educației fizice și sportului tocmai atestă faptul că verigile învățământului din domeniul dat oferă un șir de căi de soluționare a problemei în cauză, începând cu cei mici și continuând cu cei mari, până la ultima verigă a acestui proces - învățământul universitar.

Pe linia acestor preocupări, este necesar și firesc ca eforturile tuturor cadrelor de specialitate, în legătură cu modernizarea educației fizice, să continue, iar căutările acestora să ofere domeniului soluții practice și idei novatoare. Pe toate treptele învățământului, obiectivul de bază al educației fizice și principala finalitate l-a constituit cultivarea dragostei pentru mișcare, formarea obișnuinței de practicare sistematică a exercițiului fizic, a organizării și petrecerii în mod util și creativ a timpului liber.

Actualmente, în toată lumea, o popularitate tot mai mare o capătă gimnastica aerobică, disciplină care dispune de un mare potențial în planul pregătirii fizice și al formării calităților motrice ale practicanților de diferite categorii de vârstă. În cadrul educației fizice universitare contemporane, problema conținutului disciplinei *Gimnastică aerobică* nu și-a găsit încă o reflectare adecvată. Acest fapt se explică prin aceea că, în învățământul superior de educație fizică, până în prezent, nu sunt elaborate bazele conceptuale ale pregătirii motrice ale studenților, de asemenea nu corespund realității sau lipsesc complet programele și metodologia pregătirii respective.

În acest sens, ne-am propus realizarea conținutului unei programe experimentale de gimnastică aerobică, pentru punerea în practica educației fizice cu studentele din învățământul universitar în cadrul lecțiilor de educație fizică.

Pentru început, am stabilit anumite criterii primordiale în alcătuirea programei de gimnastică aerobică, și anume: particularitățile anatomo-funcționale și energetice specifice colectivului care va urma programul propus, adică vârsta, sexul, nivelul de pregătire și calitățile pe care le posedă colectivul.

Dacă programul se adresează în special fetelor, atunci acesta trebuie să se axeze pe dezvoltarea calităților specific feminine, forța fiind o calitate pregnant masculină, tonusul fiind

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНОГО СПОРТА

Кушнерёв А., доктор, доцент, ГУФВС, Республика Молдова

Keywords: *club, children's sport, reserves*

Abstract. *In article are considered the main reserves of improvement of work of children's sports club.*

Обобщение зарубежного опыта показывает, что во всех странах мира физическое воспитание входит в программы обучения общеобразовательных школ и дополнительно проводится спортивная работа среди школьников во внеучебное время в различных организационных формах. Внеклассные и внешкольные формы физкультурно-спортивной работы органично дополняют уроки физической культуры, являясь составной частью национальных систем физического воспитания школьников [1].

Так, например, в Германии при общеобразовательных школах действуют *спортивные школы продлённого дня*, где школьники – члены добровольного спортивного общества, тренируются в школьных спортивных секциях.

Во Франции и Италии наиболее распространённой организационной формой является *спортивная ассоциация*, создаваемая в школе. Занятия проводятся под руководством преподавателей физического воспитания после уроков 2-3 раза в неделю.

Весьма интересен в этом плане опыт США, где при школе создаётся *инициативный спортивный клуб или группа*. Свою деятельность они осуществляют под руководством родителей. Руководит клубом школьный спортивный директор, в обязанности которого входит сбор платы за занятия, составление расписания, наём тренеров, организация спортивных соревнований и т.п.

В Японии основной организационной формой спортивной работы во внеучебное время является *спортивный клуб*. Занятия в клубе являются обязательными для всех учащихся средних классов. Каждый школьник обязан посещать занятия в спортивном клубе не менее одного раза в неделю. Исследования показали, что сейчас около 60% японских школьников средних классов занимаются в спортивных клубах не менее восьми часов в неделю.

Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте устанавливают, что образовательные учреждения организуют и проводят физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность во внеучебное время *с привлечением к ней как государственных, так и общественных организаций (объединений) физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности*. При этом одним из ведущих общественных физкультурно-спортивных объединений, действующих в системе образования, является Клуб физической культуры и спорта ФСО «Юность России». Свою деятельность «Клуб» осуществляет на основе самоуправления, самостоятельности, самофинансирования. Взаимоотношения с учебным заведением, на базе которого организуется «Клуб», регулируются договором [2, с. 412-418].

Вышеизложенное позволяет заключить, что перспективной организационной формой спортивного менеджмента в школе во внеучебное время может стать школьный физкультурно-спортивный клуб.



POTENȚIALUL ADAPTIV AL SISTEMULUI CARDIOVASCULAR LA ELEVII DE 10 ANI DE DIFERIT TIP MORFOLOGIC

Moroșan R., doctor habilitat, profesor, USEFS, Republica Moldova

Moroșan I., lector superior, USEFS, Republica Moldova

Ключевые слова: адаптация, система кровообращения, морфологический тип, адаптационный потенциал.

Резюме. В процессе адаптации к условиям внешней среды, 10-летние школьники макросоматического строения испытывают напряжение функций сердечно-сосудистой системы, что следует учитывать при дозировании физических нагрузок во время уроков физической культуры и спортивных тренировок.

Abordarea principiului individual-tipologic de lucru cu colectivele de elevi în cadrul lecțiilor de educație fizică este rațională și de perspectivă [5,2,14], dar aplicarea acestuia întârzie. Această situație s-a creat din cauza absenței unei doctrine naționale privind implementarea tehnologiilor novatorii în practica educației fizice, dar și din cauza cunoașterii insuficiente a particularităților funcționale ale elevilor de diferit tip morfologic.

Conform datelor din literatură, tipul morfologic (somatic) determină într-o mare măsură diapazonul posibilităților fizice ale copiilor [8], deoarece deosebirile existente între parametrii totali ai corpului, apreciate chiar și vizual, sunt o manifestare a particularităților metabolice și a funcțiilor sistemelor fiziologice și biochimice ale organismului în creștere [10], care asigură manifestarea calităților motrice.

Activitatea sistemului cardiovascular limitează considerabil posibilitățile de executare a exercițiilor fizice la nivelul solicitat de programa școlară, iar ignorarea posibilităților reale de adaptare la efortul fizic poate conduce la abandonarea eforturilor de către elevi, iar în cazul insistențelor, chiar la decesul subit al unora dintre ei. Din acest considerent, starea sistemului cardiovascular este studiată primordial atât în stare de repaus, cât și după efort fizic, pentru a scoate în evidență rezervele funcționale ale organismului [1,14,15].

Adaptarea este una dintre calitățile principale ale organismului uman, bazată pe rezervele funcționale disponibile, care, fiind suscitade, asigură interacțiunea dintre corp și mediul extern [3,4]. Sistemul cardiovascular deține rolul determinant în asigurarea adaptării organismului, reacțiile acestuia fiind un indicator general al adaptării la mediul de existență. Această funcție este determinată, în primul rând, de funcția de transportare a sângelui pe care o exercită sistemul vascular, grație căreia țesuturile și celulele acestora sunt asigurate cu nutrimente și oxigen, care, la rândul lor, asigură buna desfășurare a reacțiilor de oxidoreducere și formarea energiei necesare pentru activitatea vitală a organismului. Deficitul de energie declanșează șirul reacțiilor biochimice, care asigură adaptarea organismului la noile condiții de existență [11,12].

Studierea potențialului adaptiv (PA) al sistemului cardiovascular asigură obținerea unor rezultate concrete privind structurarea populației în dependență de starea sănătății [3,4], iar valorile





PARTICULARITĂȚILE APLICĂRII KINETOTERAPIEI ÎN TRATAMENTUL COMPLEX AL SCOLIOZEI

Zavalișca A., doctor, conferențiar, USEFS, Republica Moldova

Demcenco P., doctor, conferențiar, USEFS, Republica Moldova

Tuchilă I., lector, USEFS, Republica Moldova

Keywords: *complex recovery, cure, scoliosis, kinesiology, symmetrical and asymmetrical exercises.*

Abstract. *The present article describes the complex methods for recovery of scoliosis. Also author give a lot of attention to the particularities of application of kinesiology in scoliosis.*

În practică sunt cunoscute mai multe tipuri de tratament pentru scolioze (acupunctura, reflexoterapia, balneoterapia, tratamentele naturiste etc.), dar medicina contemporană indică numai trei tipuri de tratament care sunt recunoscute de Organizația Mondială Pentru Sănătate și anume: tratament prin kinetoterapie (gimnastica medicală); tratament ortopedic (corset); tratament chirurgical.

Recuperarea scoliozei impune utilizarea unui complex de mijloace kinetoterapeutice, ortopedice și chirurgicale, în funcție de stadiul evolutiv al bolii și vârsta pacientului [1,3].

Kinetoterapia ocupă o poziție centrală în cadrul metodelor fizice de tratament aplicate persoanelor cu scolioză. Pentru fiecare bolnav în parte se stabilesc în fiecare etapă, obiectivele și sarcinile precise ale kinetoterapeutului, căile și mijloacele de realizare. Prevenirea pozițiilor vicioase, menținerea mobilității articulare, favorizarea reluării mobilității active în zonele parțial afectate, facilitarea respirației sunt obiective urmărite încă din fazele precoce, imediat după stabilizarea stării generale și depășirea tulburărilor acute legate de deficiență sau de intervențiile operatorii. Kinetoterapia este importantă pentru tonifierea musculaturii paravertebrale care susține coloana, ajută la flexibilitatea și mobilitatea coloanei și șterge reflexul greșit de postura instaurându-l pe cel corect.

Tratamentul prin kinetoterapie urmărește să corecteze deviațiile coloanei vertebrale și să mențină această corectare, să oprească evoluția scoliozelor, să reducă tulburările funcționale și asimetriile secundare ale corpului.

Pornind de la faptul că una dintre cele mai frecvente cauze ale deficiențelor fizice sînt tulburările tonusului muscular, corectarea acestora se bazează pe efectele exercițiului fizic asupra mușchiului. Orice activitate cu caracter fizic constituie și o stimulare pentru mușchi, cărora le îmbunătățește proprietățile fiziologice și calitățile fizice. Din punct de vedere al rolului educativ, exercițiul fizic are efect benefic la orice vîrstă, dar mai ales în perioada de creștere, când mișcările nu sînt încă bine definite, când creșterea oaselor nu este încheiată, prin repetarea corectă a unor mișcări se ajunge la eliminarea mișcărilor incoerente și la stăpînirea celor necoordonate. Stimularea factorilor morali și voliționali contribuie la corectarea atitudinilor greșite [2,4].



ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Афтимичук О., доктор, доцент, ГУФВС, Республика Молдова

Cuvinte-cheie: cultura fizică, sănătatea fizică a populației, monitorizare.

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

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

Однако за последние годы в Молдове обострилась ситуация с состоянием здоровья населения. Данные различных регионов страны (районы Дондушень, Бричень, Единец, Флорешты, Окница, муниципии Бэлць, Стрэшень, Фэлешть, Хынчешть, Басарабьяска, Дрокия, Рышкань, Бричень [4]) выявили реально существующие тенденции к ухудшению здоровья и физического состояния детей и учащихся в процессе воспитания и обучения на этапах от начальной школы к средней, а затем и старшей. Увеличивается количество детей, отнесенных к медицинской группе и полностью освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья. Наряду с этим в системе государственного образования практически отсутствует система оздоровления детей с низким уровнем здоровья и физического развития средствами коррекционной и оздоровительной физической культуры; не налажена система постоянного, динамического наблюдения за здоровьем и физической подготовленностью детей и учащейся молодежи. Что же говорить о взрослом населении республики, которое в силу своей занятости и по большей части неплатежеспособности не в состоянии поддерживать достаточный уровень своего здоровья, что обусловлено современными социально-экономическими условиями страны.

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

ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ СОВРЕМЕННОЙ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ МОК

Бубка С.Н., доктор, профессор, НУФВС, Украина

Keywords: IOC, economic policy, marketing activity, analysis..

Abstract. In article principles and the basic directions of modern economic policy the IOC are considered. Marketing activity the IOC on formation and realization of advertising-sponsor's programs is subjected the analysis. Ways of perfection of economic policy the IOC in new century are defined.

Введение. Успешное развитие олимпийского движения в новом веке требует от его руководства эффективной экономической деятельности. Она должна, с одной стороны, опираться на накопленный в прошедшем веке положительный опыт экономического обеспечения олимпийского спорта, а с другой стороны, отражать реальную ситуацию, которая сложилась в современном мире под воздействием глобализационных процессов.

Одной из важных задач, которую предстоит решить в процессе формирования современной экономической политики МОК, является определение подходов к использованию коммерциализации олимпийского спорта в новых социально-экономических условиях [2; 5; 6; 9].

Цель работы – рассмотреть определяющие компоненты современной экономической политики МОК и определить перспективы ее модернизации в новом столетии.

Методы исследования: анализ специальной литературы; системный анализ.

Результаты и обсуждение. Современная экономическая политика МОК базируется на вполне определенных и хорошо аргументированных принципах. В основе их сути лежит идея Х.А. Самаранча о том, что коммерциализация оказывает спорту большую помощь, она необходима ему, однако спорт должен руководить ею и использовать ее с целью собственного развития [5].

Данные принципы четко изложены в официальных документах МОК. К ним, в частности, отнесены:

- обеспечение полной финансовой независимости олимпийского движения и получение посредством этого возможности оказывать помощь в развитии олимпизма в мире;
- разработка долгосрочной программы, которая может базироваться на успешной деятельности постоянно действующих организационных комитетов Олимпийских игр, в противовес воссозданию коммерческих структур для каждого новых Олимпийских игр;
- обеспечение справедливого распределения доходов во всех сферах олимпийского движения – между организационными комитетами Олимпийских игр, национальными олимпийскими комитетами и их континентальными ассоциациями, международными спортивными федерациями и другими международными спортивными организациями, включая финансовую поддержку развивающимся странам;