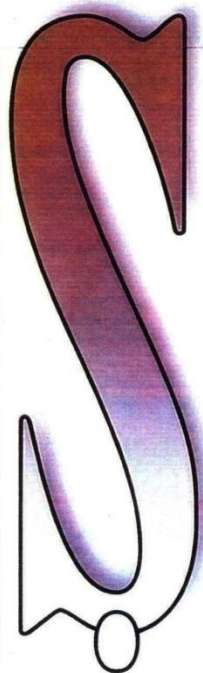




UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT



PREGĂTIRE PROFESIONALĂ
ANTRENAMENT SPORTIV
EDUCAȚIE FIZICĂ
RECUPERARE
RECREAȚIE

ȘTIINȚA

CULTURII FIZICE



Nr. 10/2

2012

Chișinău : USEFS, 2012



ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

USEFS

ISSN 1857-4114

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
A REPUBLICII MOLDOVA

ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

Nr. 10/2 - 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:

Gorașcenco Alexandr, *doctor în pedagogie, conferențiar 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*

Secretar de redacție: Luca Aliona

Tehnoredactare computerizată: Lungu Ecaterina, Condrațchi Ioana

Designeri: 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>Drăniceru M.</i>	Calificarea juridică a acțiunilor huliganice	5
<i>Goncearuc S.</i>	Procesul de formare profesională a specialiștilor din domeniul protecție, pază și securitate	10
<i>Mihalache I.</i>	Contractele în domeniul protecției, pazei și securității ...	15

Antrenament sportiv

<i>Chicomban C.</i>	Eficiența aplicării programei de tip algoritm în pregătirea tehnică a baschetbaliștilor începători	19
<i>Ivan P.</i>	Metodologia dezvoltării forței/puterii musculare la alergătoarele de 800m, în etapa măiestriei sportive superioare	24
<i>Tohănean D.</i>	Selecția și optimizarea pregătirii tehnice în jocul de handbal pe baza analizei funcționale a emisferelor cerebrale	33
<i>Горашченко А.</i> <i>Ильин Г.</i>	Содержание и структурное построение тренировочных нагрузок у метательниц молота высокой квалификации в годичном цикле	39
<i>Повестка Л.</i> <i>Маргиев С.</i> <i>Побурный П.</i> <i>Солоненко Г.</i>	Исследование показателей долговременной адаптации пловцов высокой квалификации в соревновательном периоде годового цикла тренировки	47

Educație fizică

<i>Arsene I.</i>	Rolul adaptiv al conținuturilor tematice „Joc” din cadrul disciplinei „Educație fizică” în optimizarea procesului instructiv-educativ al elevilor de 15 ani din școlile normale și
------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



din cele pentru copii cu RDP

	52
<i>Moroșan R.</i>	Dinamica anuală a forței mâinii predominante la elevii de 7-	
<i>Moroșan I.</i>	10 ani în dependență de tipul morfologic (somatic)	58
	
<i>Граневский В.</i>	Методика применения средств бодибилдинга в процессе	
<i>Дорган В.</i>	оздоровления старшеклассников с астеническим	64
	синдромом	
<i>Мруц И.</i>	Сравнительный анализ уровня двигательной	
	подготовленности школьников 11-15-летнего возраста с	
	нормативными требованиями учебных программ	
	(куррикулум)	72

Recreație

<i>Aftimiciuc O.</i>	Însemnătatea culturii fizice în rezolvarea problemelor	
<i>Țimuş M.</i>	fortificării spirituale și fizice a națiunii	80

Varia

<i>Richicinschi G.</i>	Despre participarea reprezentativelor Republicii Moldova la	
	Universiada Mondială (aa. 1995-2011)	86
<i>Volcu I.</i>	Necesitatea perfecționării managementului financiar în cadrul	
<i>Volcu G.</i>	entităților sportive (în baza Comitetului Național Olimpic)	90
	
<i>Бубка С.</i>	Условия интеграции современного олимпийского спорта и	
	глобальный рынок	94



CALIFICAREA JURIDICĂ A ACȚIUNILOR HULIGANICE

Drăniceru Mihai, lector universitar, USEFS, Chișinău

Keywords: *hooligan actions, crime, criminal aspects, legal regulation.*

Abstract. *In this article the criminal and felony aspects of hooligan actions are investigated, also, a brief retrospective review of the legal regulation of this crime is presented. The composition of a crime is analyzed and some confusion regarding the interpretation of these facts is clarified.*

Introducere. Piatra de temelie a existenței și prosperării unei societăți este respectarea ordinii publice. Printre cele mai periculoase și răspândite acțiuni ce atentează la ordinea publică sunt și acțiunile huliganice.

Etimologia cuvântului „huliganism” este incertă și lasă loc pentru existența mai multor teorii, totuși cercetările în acest domeniu ne aduc în Regatul Unit al Marii Britanii la sfârșitul sec. XIX. În legătură cu acest termen, se fac trimiteri la o familie de irlandezi rustici cu prenumele Houlihan, care s-au făcut renumiți pentru stilul lor nesăbuit și amoral de viață [8, p. 25].

În conformitate cu o altă teorie, termenul „huligan” este derivat din numele a două triburi ale amerindienilor – apache și huligan, care, pentru rezistența lor față de invadatori, au fost etichetați cu calificative negative [8, p. 26].

Toate aceste supoziții denotă faptul că, de la începutul confruntării societății cu acțiunile huliganice, colectivitatea a avut o atitudine de condamnare a acestor devieri de comportament.

Primii în lume care au reglementat penal huliganismul au fost legislatorii sovietici, care în Codul Penal din 1922 (Primul Cod Penal sovietic aprobat la Sesiunea a III-a a Comitetului Central Executiv al Rusiei adoptat la 26 mai 1922, publicat în Собрание узаконений РСФСР, № 80, 1926 modificat și completat, în vigoare până în 1961), prin art. 176, au definit huliganismul drept „acțiuni răutăcioase, fără rost, conjugate cu manifestarea unei lipse de respect vădite față de cetățeni în mod separat sau societate”. În Codul Penal al RSFSR din 1926, huliganismul avea o formulare similară celui din 1922, însă această infracțiune era inclusă deja în categoria infracțiunilor contra orânduirii statului [7, p. 57].

Pe teritoriul Republicii Moldova, acțiunile huliganice au fost reglementate pentru prima dată prin art. 218 al Codului Penal al RSSM din 24.03.1961 (Veștile R.S.S.M., 1961, nr.10, art.41, abrogat).

„Huliganismul”, conform prevederilor art. 287 al Codului Penal al R.S.S. Moldova constituie „acțiunile intenționate care încalcă grosolan ordinea publică, însoțite de aplicarea violenței asupra persoanelor, sau de amenințarea cu aplicarea unei asemenea violențe, de opunerea de rezistență violentă reprezentanților autorităților sau altor persoane care curmă actele huliganice, precum și

PROCESUL DE FORMARE PROFESIONALĂ A SPECIALIȘTILOR DIN DOMENIUL PROTECȚIE, PAZĂ ȘI SECURITATE

Goncearuc Svetlana, doctor în pedagogie, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău

Keywords: *professional and psychological skills, professional formation, psychological training.*

Abstract. *In this article are discussed theoretical and practical of the formation within the university education of the professional and psychological skills, that are necessary for the specialist in the Protection, Guard and Security domain.*

Concepția implementării componentei psihologice în pregătirea profesională a specialistului din domeniul Pază, Protecție și Securitate constituie una dintre cele mai complexe abordări ale psihopedagogiei postmoderne, dat fiind că pregătirea psihologică, alături de cea teoretică, fizică, tehnică, tactică etc., se încadrează în pregătirea generală a sportivului de performanță și se axează pe tendințele actuale ale teoriei și practicii învățământului universitar. Astfel, actualitatea problemei privind pregătirea psihologică a specialiștilor din domeniul Protecție, Pază și Securitate este incontestabilă [3, p. 15; 6, p. 89; 7, p. 37].

Calitatea și caracterul prospectiv al sistemului de învățământ superior solicită, pe lângă introducerea elementelor de noutate conceptuală, și introducerea elementelor metodologice, pragmatice, necesare și suficiente pentru implementarea reală a inovațiilor și obținerea rezultatelor scontate.

Procesul de formare profesională este unul complex, multidimensional, ce include trei componente fundamentale: componenta motivațională, componenta informațională și componenta operațională. Acestea reprezintă reperele esențiale ce au determinat modelul conceptual al formării specialistului.

Viziunea curriculară permite o mai bună orientare a procesului de predare-învățare-evaluare în raport cu obiectivele de formare ce vizează competențe de nivel superior, de aplicare a cunoștințelor și capacităților în contexte noi și de rezolvare a problemelor teoretice și practice [1, p. 18; 2, p. 98; 5, p. 56].

Din perspectiva postmodernistă, curriculumul disciplinar la Psihologie în domeniul Protecție, Pază și Securitate s-a încadrat perfect în curriculum-ul universitar de specialitate, axându-se pe interconexiunea diferitelor abordări pedagogice: concepția învățării sistemice a disciplinelor/cursurilor; concepția învățării centrate pe student; concepția centrării pe competențe; concepția bazată pe interdisciplinaritate și transdisciplinaritate [2, p. 13].



CONTRACTELE ÎN DOMENIUL PROTECȚIEI, PAZEI ȘI SECURITĂȚII

Mihalache Iurie, doctor în drept, lector universitar, USEFS, Chișinău

Keywords: *protection, security, guard, detective, civil legislation.*

Abstract. *Contracts for the protection, security and guard are legal civil contracts. It is recommended to be completed in two copies, one in the organization of security and detective, the second from the beneficiary. All the nuances related to the volume of services, time, place and price to be set precisely in the contract.*

Introducere. Contractele din domeniul protecției, pazei și securității sunt contracte juridico-civile, de aceea față de ele se aplică prevederile legislației civile. La elaborarea lor, un rol important îi revine Codului civil cu privire la prestările de servicii - Capitolul XI, Secțiunea a 3-a „Prestări servicii” (art.970-979), precum și normelor speciale din Legea privind activitatea particulară de detectiv și de pază nr.283/2003 [1].

Sarcinile. Elaborarea prezentului articol științific are la bază o serie de sarcini: a) a stabili locul contractelor de protecție, pază și securitate în categoria contractelor juridico-civile; b) a evidenția legislația națională sub aspectul reglementărilor; c) a caracteriza elementele contractului; d) a menționa unele aspecte problematice. Dintre **metode**, în procesul de lucru au fost utilizate: metoda analizei, cea a deducției și cea comparativă.

Menționăm faptul că, până în prezent, în literatura juridică autohtonă de specialitate problemele contractelor de protecție, pază și securitate nu au mai fost abordate. La fel, problema dată a fost puțin cercetată în România, Franța și alte state ale Uniunii Europene. În schimb, o altă situație există în doctrina din Federația Rusă, unde s-au evidențiat autorii В.В.Горovenко [2], С.А.Шаронова [3], А.В.Мильков [4] ș.a.

Făcând o analiză a legislației civile naționale, constatăm că contractele în domeniul protecției, pazei și securității nu-și au o reglementare proprie. Luând în considerare principiul general al dreptului, conform căruia nici unei persoane nu i se poate refuza apărarea judiciară din motivul lipsei normei de drept, juriștii sunt nevoiți să alcătuiască contracte de protecție, pază și securitate după cum consideră ei de cuviință.

Problema devine tot mai actuală, deoarece companiile de securitate propun numeroase genuri de servicii, însă legislația lasă fără acoperire legală aceste activități. De exemplu, compania „Justar” prestează servicii cum sunt: dispecerat de pază centralizată, pază complexă, gardă personală, asigurarea ordinii la desfășurarea evenimentelor, însoțirea valorilor materiale la transportare, monitorizarea personală [5], dar niciunul dintre serviciile nominalizate nu are un suport legislativ.

EFICIENȚA APLICĂRII PROGRAMEI DE TIP ALGORITM ÎN PREGĂTIREA TEHNICĂ A BASCHETBALIȘTILOR ÎNCEPĂTORI

Chicomban Carmen Mihaela, doctorandă, Universitatea „Transilvania” din Brașov, România

Keywords: *algorithms, technical training, basketball beginners.*

Abstract. *Using algorithms in the technical preparation of basketball beginners should be a foundation for the initial stage of learning the elements and techniques, to argue that the whole of the coaches by applying this method is qualitative and provides technical component acquisition elements and techniques close to optimal model of their executions.*

Algoritmizarea este reflectată de specialiștii domeniului, fiind prezentată ca un proces de elaborare a algoritmilor, o operație sau succesiune de operații logice, care se realizează în situații standard, după programe tipice procesului de instruire [1, 2].

Așa cum se afirmă în literatura de specialitate [3, 6], procesul de instruire se bazează pe algoritmi de învățare a actelor motrice, de formare a priceperilor și deprinderilor de dezvoltare a aptitudinilor motrice.

Aceiași specialiști ai domeniului argumentează ipoteza că orice algoritm presupune o succesiune de “operații prin care se rezolvă situația sau problema tipică” (desfășurată oriunde, oricând și de oricine în aceleași condiții). Pentru conținutul antrenamentului sportiv, ca proces complex, continuu și de durată, sunt o mulțime de algoritmi în concordanță cu factorii antrenamentului specifici unor ramuri de sport și probe sportive, cu ajutorul cărora sunt realizate obiectivele finale, intermediare și operaționale ale antrenamentului sportiv [1, 2, 3, 6].

Scopul experimentului pedagogic propus îl reprezintă creșterea eficienței însușirii elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de baschet, prin importanța și predominanța aplicării algoritmizării în cadrul pregătirii tehnice, la etapa inițială de învățare.

În experimentul pedagogic s-au aplicat 8 probe de control de motricitate specifică, pe care le enumerăm în continuare: proba de „deplasare în teren”, proba „execuțiilor paselor”, proba de aruncări la coș din dribling, proba de aruncări la coș din săritură, proba însușirii driblingului, proba de viteză cu schimbare de direcție, proba de apărare.

În continuare, vom prezenta rezultatele subiecților la cele 8 probe, ce indică nivelul pregătirii tehnice a baschetbaliștilor, la etapa inițială de pregătire (Tabelul 1).

Astfel, în urma calculelor statistice efectuate, dinamica indicilor pregătirii tehnice este prezentată pe Figura 1.

METODOLOGIA DEZVOLTĂRII FORȚEI/PUTERII MUSCULARE LA ALERGĂTOARELE DE 800M, ÎN ETAPA MĂiestRIEI SPORTIVE SUPERIOARE

Ivan Paula, doctorandă, USEFS, Chișinău

Ключевые слова: сила/мощность, блоковая периодизация, средства подготовки, тренировка, мезоциклы.

Резюме. В статье исследуется методология развития силовых способностей в годичном цикле подготовки бегуний на дистанции 800м, на этапе высшего спортивного мастерства.

Actualitatea. Pregătirea de forță în probele ciclice de sport este o problema foarte mult controversată, iar importanța acesteia deseori este pusă la îndoială. Totuși cercetările din ultimele decenii demonstrează că organizarea corectă a procesului dezvoltării capacităților de forță la alergătorii de semifond, în special în proba de 800m, inclusiv și la femei, contribuie decisiv la creșterea performanței competiționale. Ponderea cea mai mare o are forța dinamică, care are un efect dublu asupra sistemului muscular al sportivului: în primul rând, se micșorează timpul cheltuit pentru contracția musculară, iar în al doilea rând crește durata fazei relaxării musculare, fapt ce contribuie, într-o măsură mai mare, la eliminarea produselor reziduale ale metabolismului și la aprovizionarea mai bună cu oxigen a țesutului muscular.

De asemenea, în procesul dezvoltării forței se fortifică aparatul locomotor, ceea ce contribuie la diminuarea traumatismelor și la creșterea componentului elastic al ligamentelor și fasciilor mușchilor, iar ca rezultat crește și forța de contracție a acestora – prin urmare, se îmbunătățește și economicitatea alergării, aceasta devine mai „elastică”.

În rezultatul cercetărilor s-a constatat influența benefică a antrenamentelor de forță asupra implicării în lucru, în timpul alergării, a fibrelor lente musculare, ceea ce conduce la creșterea pragului anaerob (Pan) și, implicit, a performanței din concurs.

În sprijinul celor menționate mai sus vin și reductabili alergători de semifond și mare fond englezi Sebastian Coe și Paula Radcliffe, care acordau o atenție sporită, în procesul pregătirii, antrenamentelor de forță, care ajungeau până la două pe săptămână, iar performanțele obținute de aceștia vor rămâne pentru totdeauna înscrise „în paginile de aur” ale atletismului mondial.

Scopul cercetării noastre a constat în perfecționarea procesului de pregătire a alergătoarelor de semifond (800m) de performanță pri prisma dezvoltării capacităților de forță.

Cercetările s-au desfășurat pe un eșantion de 12 sportive, alergătoare de 800m de performanță, și a cuprins un ciclu anual de antrenament. Proiectarea activității metodice de dezvoltare a forței a respectat principiile generale ale proiectării didactice ale lui Colibaba-Evuleț D. ș.a. (1998) și s-a materializat într-o strategie didactică concepută ca un sistem coerent de metode, materiale didactice, mijloace (exerciții), consolidate de o seamă de principii, reguli stiluri de

SELECȚIA ȘI OPTIMIZAREA PREGĂTIRII TEHNICE ÎN JOCUL DE HANDBAL PE BAZA ANALIZEI FUNCȚIONALE A EMISFERELOR CEREBRALE

Tohănean Dragoș, doctorand, Universitatea „Transilvania” din Brașov, România

Keywords: *selection factor, technical design, dominica, emisfericitate, performance.*

Abstract. *This paper addresses the selection process on technical factors play handball, based on psychological analysis of functional dominance of the cerebral hemispheres. Sampling of subjects in the two groups was performed using specific tests using a specific model handball player made in advance. The overall conclusion drawn from the pedagogical experiment was based on a selection profile athletes emisfericitate caused obtain superior results at a technical level in relation to other criteria.*

Introducere

Tehnica înglobează ansamblul de procedee specifice ca formă și conținut, destinat practicării cu randament maxim a unui joc sportiv, în conformitate cu cerințele jocului competițional. Uzitarea procedeele tehnice în mod operativ presupune atât manevrarea eficientă a obiectului de joc, cât și suita de mișcări (deplasări) necesare acestei acțiuni.

Deși în antrenamentul copiilor acest factor are ponderea cea mai mare, conținutul acestuia se reduce la însușirea tehnicii de bază în mod corect, aceasta fiind condiția sine qua non pentru învățarea și perfecționarea ulterioară a întregului spectru tehnic specific jocului de handbal. Conform opiniei specialiștilor (Cătănescu S., 2002; Oșorhean M.D., 2010; Cercel P., 2011), sistemele de acționare prin intermediul cărora se exersează elementele tehnice, trebuie să aibă structuri similare acțiunilor de joc, motiv pentru care am ales pentru cercetarea de față o serie de 5 probe ce se regăsesc în tabelul 1 și graficele 1 și 2.

Noțiunile *asimetrie funcțională* și *emisfericitate* decurg din evoluția înțelegerii privind contribuția emisferelor cerebrale la funcțiile mentale, respectiv de indicare a caracterului specific funcțional al celor două structuri cerebrale: dreaptă și stângă (Botez M.I., 1996; Roco M., 2004). Descoperirea în primul rând a unei perturbări a funcțiilor limbajului, care era determinată exclusiv de o leziune a emisferei stângi, a dat naștere conceptului de *emisferă dominantă*. Recent, psihofiziologii americani au afirmat că asimetria funcțională a celor două emisfere este foarte accentuată, dobândind caracter de specializare: stânga asigurând simbolismul verbal, iar dreapta percepția spațială. Deși s-au efectuat numeroase studii de către diverși specialiști (medici chirurghi, fiziologi, psihologi) de-a lungul a peste 100 de ani, s-a ajuns la concluzia că există mai multe mijloace prin care cele două emisfere pot să contribuie în mod inegal la *comportament* și această diversitate de asimetrie funcțională împiedică să se identifice natura exactă.

**СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРНОЕ ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У МЕТАТЕЛЬНИЦ
МОЛОТА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ**

Горащенко А., доктор, доцент, ГУФВС, Кишинев

Ильин Г., доктор, профессор, ГУФВС, Кишинев

Повестка Л., доктор, доцент, ГУФВС, Кишинев

Маргиев С., Заслуженный тренер Молдовы

Keywords: *hammer throwing; training loads; year cycle.*

Abstract. *The article presents the contents and structure of the training loads research results for high level hammer throwing (women) training within a year.*

К числу наиболее часто обсуждаемых аспектов спортивной тренировки следует отнести проблему ее периодизации в годичном цикле [1, 3, 4, 5, 8, 9, 10 и др.]. Решение данной проблемы тесно взаимосвязано, как с особенностями структурного построения годичного цикла, так и с характером распределения в нем тренировочных воздействий различной преимущественной направленности [2, 3, 4, 5, 7, 9 и др.]. Результаты анализа литературных источников научно-методического характера позволяет говорить о том, что проблема установления меры оптимальности в содержании тренировочного процесса и форм его организации в годичном цикле, как и прежде, остается одной из наиболее актуальных. Несмотря на ее достаточную изученность, в предлагаемых специалистами рекомендациях встречается целый ряд принципиальных противоречий, причиной которых чаще всего являются: подмена понятий; некорректная интерпретация полученных данных; обсуждение объекта изучения с различных точек зрения и т.д.

Не смотря на наличие значительного числа подходов к практической ее реализации в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации, специализирующиеся в длинных метаниях практики, как правило, отдают предпочтение концепции А.П. Бондарчука [3]. В связи с тем, что решение данного вопроса весьма актуально для практики, в исследовании была предпринята попытка ее реализации посредством обобщения передового опыта подготовки высококвалифицированных метательниц молота.

С целью выявления характерных особенностей содержания и формы организации нагрузок в годичном цикле подготовки метательниц молота в исследовании был проведен анализ тренировочных дневников спортсменок данной специализации (МС n = 4, МСМК n = 4). Результаты исследования представлены в таблицах 1-3.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ

Побурный П., доктор пед. наук, доцент, заслуженный тренер Молдовы, ГУФВС, Кишинев

Солоненко Г., доцент, заслуженный тренер Молдовы, ГУФВС, Кишинев

Keywords: *physical development, work capacity, the potential physiological, adaptation.*

Summary: *Complex control parameters on the training of swimmers characterize adaptation processes, which are conditioned by sex.*

Актуальность. Развитие спорта высших достижений сопровождается все более активным вовлечением в него представительниц женского пола. Во всем мире растет количество соревновательных дисциплин, в которых женщины принимают участие наравне с мужчинами.

Из анализа специальной литературы по основам спортивной тренировки следует, что: женщины тренируются несколько иначе, чем мужчины; у женщин меньше объем нагрузки на тренировках; они используют меньший вес отягощения при воспитании силы, меньшее количество повторений отдельных упражнений; у них меньший объем работы и тому подобное. Однако эти различия в содержании тренировочной работы объясняются не столько возможностью спортсменок, сколько осторожностью тренеров, так как они, к сожалению, не располагают в настоящее время достаточно объективными, экспериментально подкрепленными данными о том, какими морфофункциональными показателями обладают женщины-спортсменки.

Гипотеза. Предполагалось, что сравнение показателей физического развития, функциональной и специальной подготовленности пловцов разного пола, обуславливающих как уровень их спортивных достижений, так и специфичность хода их адаптационных процессов, позволят определить допустимые параметры исследуемых показателей в условиях полового диморфизма.

Организация и методы исследований. Исследования проводились в условиях сборной команды Молдовы по плаванию. Под наблюдением находилось 15 мужчин и 10 женщин, мастера спорта, практически здоровы. В ходе естественного констатирующего эксперимента использовались методы, широко применяемые в физическом воспитании и спорте: педагогические и врачебно-педагогические наблюдения; антропометрия; тесты PWC₁₇₀ и психомоторики; динамометрия для оценки силы тяги в плавании, математическая обработка количественных данных [3,15,6,11,10].

ROLUL ADAPTIV AL CONȚINUTURILOR EDUCAȚIONALE TEMATICE „JOC” DIN CADRUL DISCIPLINEI „EDUCAȚIE FIZICĂ” ÎN OPTIMIZAREA PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV AL ELEVILOR DE 15 ANI DIN ȘCOLILE NORMALE ȘI DIN CELE PENTRU COPII CU RDP

Arsene Igor, doctor în pedagogie, lector universitar, USEFS, Chișinău

Keywords: *mental underdevelopment, psychomotor, personality, psychosocialization, physical education.*

Abstract. *The problem of the efficiency of the pedagogical system of the physical education lessons with proper plot for children with handicaps are presented in this article.*

Caracterul permanent al educației presupune revizuirea continuă a conținutului și a organizării sale instituționale. Îmbinarea efortului fizic cu cel intelectual devine un principiu de viață în cadrul civilizației moderne. Practicată în mod rațional, educația fizică ajută la refacerea capacității de muncă și la reconfortarea copilului după efort intelectual.

În opinia autorilor Л.В. Волков (1988), А.В. Кадетова (1989), Ю.В. Саенко (2006), etapa școlară reprezintă cea mai fertilă secvență a vieții individului, sub raportul formării sale biologice, dar și al acumulării de cunoștințe, priceperi și deprinderi utile viitoarei vieți active, biologice sau profesionale.

Este important ca activitatea pe care o desfășoară elevul să înregistreze un randament înalt, asigurându-i-se un nivel optim de influențare a indicilor biomotrici, ai stării de sănătate fizică și psihică și, în același timp, creîndu-i condiții favorabile însușirii cunoștințelor complexe din diverse domenii.

Educației fizice îi revine aproape în exclusivitate preocuparea pentru perfecționarea individului din punct de vedere biologic, pentru favorizarea creșterii și dezvoltării armonioase a organismului, schimbarea comportamentului, a reușitei la învățătură ca suport durabil al intelectului. Una dintre forme ar fi strategiile didactice de predare a educației fizice prin joc și sub formă de competiție a elevilor cu RDP.

O dată cu trecerea la o nouă etapă de școlarizare, elevii suportă procesul de adaptare la noile condiții de lucru, dar beneficiază acum de un nivel de cunoștințe și deprinderi mult evaluate față de începutul ciclului anterior. O bună parte din conținutul de bază al educației fizice trebuie reluat la nivel de inițiere sau numai consolidat. Deși în curs de perfecționare, capacitatea motrice a elevilor este încă redusă, păstrând unele particularități ale vârstei anterioare, iar manifestările lor sunt dinamice, de scurtă durată, alternează momente de preocupare cu izbucniri exuberante, elevii trec ușor de la o extremă la alta în planul afectiv sau comportamental.

DINAMICA ANUALĂ A FORȚEI MÂINII PREDOMINANTE LA ELEVII DE 7-10 ANI ÎN DEPENDENȚĂ DE TIPUL MORFOLOGIC (SOMATIC)

Moroșan Raisa, dr. hab., prof. univ., USEFS, Chișinău

Moroșan Ion, lector superior, USEFS, Chișinău

Ключевые слова: *морфологический тип, мышечная сила ведущей руки, годовой прирост, чувствительный период, годовая динамика.*

Резюме. *10-летние школьники макросоматического типа обладают большей абсолютной силой ведущей руки, по сравнению со своими сверстниками, что диктует необходимость дифференциации нагрузок на уроке физической культуры и разработки индивидуально - типологических нормативов.*

Clasele primare reprezintă o perioadă importantă în dezvoltarea fizică și intelectuală a copilului, dar și în stabilirea unei anumite atitudini față de lecția de educație fizică, deosebit de importantă în formarea competențelor motrice și deprinderilor de viață. La vârsta de 7-10 ani, are loc creșterea naturală a calităților motrice și a sensibilității organismului la antrenamentul fizic, deși puseul anual și profunzimea modificărilor adaptive sunt diferite (Давыдов В.Ю. и соавт., 1995; Левушкин С.П., 2005).

Activitatea în cadrul lecțiilor de educație fizică solicită un anumit nivel de pregătire motrice a elevilor, inclusiv calități de forță, care diferă la elevii din aceeași clasă, din care considerent unii se confruntă cu anumite dificultăți la executarea eforturilor, apreciindu-le ca dificile. Respectivii încearcă o dezamăgire profundă din cauza nereușitei și aprecierii subiective a competențelor motrice de care dispun. În rezultat, are loc pierderea motivației, eschivarea de la eforturi și abandonarea lecțiilor de educație fizică.

În acest context, studierea calităților de forță, inclusiv a forței mâinii predominante, este deosebit de importantă nu numai ca factor ce influențează eficiența activității musculare în activitatea fizică, dar și ca factor ce limitează formarea eficienței a deprinderilor de scris (Головина Л.Л. и соавт., 2004).

Informația privind dinamica forței musculare a mâinilor elevilor de 7-10 ani este variată și contradictorie. Unii autori susțin că cel mai înalt puseu al indicilor forței musculare a mâinilor se înregistrează la 8-9 ani (Кузнецова З.И., 1972), iar alții consideră că perioada sensibilă în acest sens este cea de 8-10 ani (Новиков В.П., 1990). Probabil, datele contradictorii apar în rezultatul utilizării valorilor medii ale acestui indice la fiecare vârstă, fără a ține cont de faptul că indicii de forță pot fi

**МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ БОДИБИЛДИНГА В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
СТАРШЕКЛАСНИКОВ С АСТЕНИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ.**

Граневский Владимир, доктор пед. наук, ПГУ им. Т.Г.Шевченко

Дорган Виорел, доктор хабилитат пед.наук, профессор, ГУФВС, Кишинёв

Keywords: *bodybuilding, asthenic syndrome, senior student's health improvement, special medical groups.*

Abstract. *The article is dedicated to the scientifico-methodological explanation of the methodology of aimed use of the bodybuilding means in the process of health improvement of the senior students with the asthenic syndrome.*

Современные социально-экономические условия жизни общества представляют все возрастающие требования к здоровью подрастающего поколения. Наблюдения последних десятилетий отчетливо показывают тенденцию снижения параметров физических и функциональных возможностей организма школьников. Одной из социально значимых причин этого явления есть основания считать сокращение двигательной активности современного человека - гиподинамию, и повышение удельного веса психических нагрузок. В последние годы отмечается рост количества старшеклассников, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенных по этой причине к специальной медицинской группе.

В большинстве случаев занятия физической культурой старшеклассников специальной медицинской группы проводятся без оздоровительной и тренировочной направленности. Средства атлетической гимнастики, тренажеры и тренировочные устройства не используются. Преподаватели физического воспитания, работающие с данным контингентом школьников, как правило, имеют недостаточную методическую подготовленность. Нередко физические упражнения применяются без учета функциональных возможностей и состояния здоровья занимающихся. Распределение на группы по заболеваниям отсутствует. Ощущается строгий дефицит специального инвентаря, оборудования, спортивных сооружений и специалистов, работающих в этой области.

На сегодняшний день существует противоречие между потребностью эффективного оздоровления старшеклассников и отсутствием научно-обоснованной методики целенаправленного применения физических упражнений оздоровительного характера на занятиях физической культурой.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 11–15-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА С НОРМАТИВНЫМИ ТРЕБОВАНИЯМИ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ (КУРРИКУЛУМ)

Мруц Иван, доктор пед. наук, доцент, ГУФВС, Кишинев

Keywords: *program of physical education physical and functional preparing, motor qualities.*

Abstract. *The present research focuses on the problem of physical educational at school of 11 – 15 year old students and performing of physical education process and to raise the level of the main physical qualities development. This research may be applied successfully as practical-methodical recommendations for the teachers at schools, who teach physical education.*

Основным критерием оценки уровня двигательной подготовленности учащихся являются показатели выполнения контрольных нормативов учебных программ. Исходя из этого, нами было проведено обследование уровня двигательной подготовленности учащиеся 11 – 15 лет, целью которого было определение степени усвоения учебных программ учащимися V – VIII-х классов по предмету «физическая культура». Основным критерием оценки явился средний балл [4,5], полученный учащимся за выполнение контрольных нормативов и тестов (рис 1).

В общей сложности были обследованы 4001 мальчик и 3992 девочки в возрасте 11 – 15 лет по 11 тестам, позволяющим определить уровень развития быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых способностей, ловкости и гибкости [1,2,3]. Результаты тестирования оценивались по таблице оценок учебных программ 1997 года. На наш взгляд данная таблица оценок позволяет объективно оценить результаты [3], показанные учащимися 11 – 15-летнего возраста (результаты представлены на рис. 2).

Результаты (средний балл), полученными в ходе исследования, позволяют сделать вывод о том, что основная масса учащихся выполняет программные нормативы, и лишь незначительная часть из общего числа учащихся показали низкие результаты. Так например, на оценку «10,0» (средний балл в диапазоне 9,50 – 10,0) у мальчиков 11 – 12 лет (998 человек) не успевают ни один ученик, среди 12 – 13-летних (1003 ученика) на эту оценку успевают – 31 мальчик (3,09%); среди 13 – 14-летних (997 школьников) – ни один ученик; среди 14 – 15-летних (1003 человека) – 89 учеников (8,9%). У девочек по всем возрастным группам на оценку «10» не успевают ни одна ученица.

На оценку «9» (диапазон 8,49 – 9,50) баллов из общего числа обследованных мальчиков у 11 – 12-летних успевают лишь 6 человек (0,6%), у 12 – 13-летних – 112 человек (11,2%), у 13 – 14-летних – никто, а у 14 – 15-летних 206 человек (20,6%). Среди девочек 12 лет на оценку «9»

ÎNSEMNĂTATEA CULTURII FIZICE ÎN REZOLVAREA PROBLEMELOR FORTIFICĂRII SPIRITUALE ȘI FIZICE A NAȚIUNII

Aftimiciuc Olga, doctor în pedagogie, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău

Timuș Maria., doctorandă, USEFS, Chișinău

Ключевые слова: физическая культура, духовное и физическое оздоровление нации, демографический кризис, депопуляционные процессы

Резюме. Физическая культура и спорт являются средствами разносторонних воспитательных и образовательных воздействий на физическую и духовную сферы человека, что позволяет решать задачи нравственного сознания и нравственного поведения занимающихся. Результаты этих воздействий зависят, прежде всего, от идейной основы, определяющей направленность системы физической культуры в обществе.

În ultimul timp, este foarte actuală problema vindecării fizice și spirituale a națiunii, prin intermediul mijloacelor culturii fizice. Cu toate acestea, complexitatea problemei caracterizează dependența de soluțiile sistemelor de factori politici și socioculturali, a resurselor, inclusiv teoretice și metodologice, pentru a furniza date și a științelor conexe cu teoria culturii fizice [13]. Privind semnificația aceasta poate fi atribuită problemelor contemporane globale ale ome nirii, prin urmare este reflectată în publicațiile autorilor ce reprezintă toate continentele [1-6 ș.a.].

Interesul crescut peste tot în lume în ce privește această problemă se datorează mai multor factori. În opinia noastră, principalul factor este explozia informațională tehnico- științifică și urmările ei. Mărirea volumului și intensității fluxurilor informaționale apar într-o perioadă minimă de timp. Explozia de informații este însoțită de schimbări frecvente în condițiile de viață ale oamenilor. Accelerarea procesului de globalizare, caracterizat prin „exodul de creiere”, utilizarea resurselor energetice, materiilor prime și a resurselor alimentare din unele țări de către alte puteri. Globalizarea proceselor duce la drama civilizației moderne [9], care constă în mărirea diferenței dintre nivelurile de dezvoltare tehnologică, economică și de spiritualitate.

Una din consecințele legate de sănătatea fizică și spirituală, a fost creșterea bruscă a populației de pe Pământ. De-a lungul celor 4-5 milioane de ani, numărul de oameni de pe planeta Pământ a ajuns la 2 miliarde. În următorii 74 ani a crescut cu 4 miliarde. Cu toate acestea creșterea numărului atins din contul celor mai sărace țări, în special a continentul African. În același timp, în țările avansate are loc depopularea și procesele asociate ei, urmată de un declin în spiritualitate și deteriorarea stării psihice și fizice a oamenilor, ceea ce duce la degradarea morală și fizică a multor oameni [10].

DESPRE PARTICIPAREA REPREZENTATIVELOR REPUBLICII MOLDOVA LA UNIVERSIADA MONDIALĂ
(aa. 1995-2011)

Richicinschi Gabriela, șef adjunct, Direcția sport de performanță, Ministerul Tineretului și Sportului al Republicii Moldova

Keywords: *World Universiade, sports performance, sports training, sports development, sports performance, participants, the edition of the World Universiade.*

Summary. *This article is about the participation of the teams that represent Republic of Moldova at the World Universiade (years 1995-2011). For the first time National University team of the Republic of Moldova participated in the eighteenth edition of the World Universiade, later on taking part in nine consecutive editions. Number of participants from the Republic of Moldova vary from one edition to another with the largest number of athletes (34) at the twentieth edition in Sicily (Italy) in 1997. The best results of the representatives (teams) of the Republic of Moldova were recorded in the previous edition (2009). There were won three medals (gold, silver and bronze). For the Republic of Moldova World Universiade is a big international competition, but the preparation, participation and obtaining the results are the main objectives and main concern of the state.*

La începutul sec. al XIX-lea sportul de performanță ia amploare sub patronajul fondatorului Jocurilor Olimpice moderne - Baronul Pierre de Coubertin (1863-1937).

În anul 1905, are loc primul Campionat Universitar cu participarea a trei țări: SUA, Marea Britanie și Elveția.

Federația Internațională a Sportului Universitar (FISU) a fost creată în 1949 de către Paul Schleimer. FISU și Uniunea Internațională a Studenților (ISU) a desfășurat ediția I a Universiadei Mondiale în or. Torino (Italia) în anul 1959. Comitetul organizatoric al Universiadei botează aceste jocuri cu numele actual – Universiada Mondială, stabilind simbolurile care s-au păstrat până în zilele noastre. La această ediție au participat 1407 sportivi din 43 țări.

Ulterior, s-au înregistrat creșteri semnificative ale numărului de participanți de la o ediție la alta. S-a pornit de la un total de 43 țări participante la prima ediție din 1959, Torino (Italia), până la 165 țări participante la a VI-a ediție din 2001, Beijing (China), și peste 174 țări la a XXII-a ediție din Daegu, Coreea în 2003.

Jocurile Mondiale studențești sunt de o importanță incontestabilă pentru sportivii de performanță, reprezentând o etapă relevantă în pregătirea acestora pentru participarea la campionatele europene, mondiale și Jocurile Olimpice.



**NECESITATEA PERFECȚIONĂRII MANAGEMENTULUI FINANCIAR ÎN CADRUL ENTITĂȚILOR SPORTIVE
(în baza Comitetului Național Olimpic)**

Volcu Irina, doctorandă, lector univ., USEFS, Chișinău

Volcu Gheorghe, doctorand, lector univ., USEFS, Chișinău

Ключевые слова: *финансовый менеджмент, денежное средство, источники финансирования.*

Резюме. *Даная статья отражает роль финансового менеджмента в рамках деятельности НОК.*

*Cel ce vrea să dea sfaturi în probleme financiare
trebuie să cunoască resursele cetății,
natura și mărimea lor, pentru a adăuga pe cele ce
lipsesc și a mări pe cele neîndestulatoare; de
asemenea, trebuie să cunoască cheltuielile cetății,
pentru a suprima pe cele inutile și a
micșora pe cele excesive.*

ARISTOTEL

Actualitatea temei. Pentru profesia de antrenor-manager, cunoașterea fenomenului financiar la nivel microeconomic reprezintă o necesitate de necontestat. Aici se învață ABC-ul activității financiar-monetare concrete și se pun bazele unei gândiri economice ce înglobează exigențele repartiției financiare. Schimbările care au loc în societatea informațională impun nu numai reconsiderări în comportamentul general al economistului financiar, în sensul asumării unor responsabilități de manager al gestiunii financiare a entității economice și sportive, dar și reconsiderări în teoria care stă la baza acestui comportament (Bilaș L., Spătaru S., 2003).

Obiectul cercetării îl constituie organizarea financiară a Comitetului Național Olimpic.

Scopul cercetării constă în identificarea unor soluții viabile de organizare financiară în cadrul Comitetului Național Olimpic.

УСЛОВИЯ ИНТЕГРАЦИИ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЙСКОГО СПОРТА В ГЛОБАЛЬНЫЙ РЫНОК

Бубка С.Н., Национальный олимпийский комитет Украины,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Keywords: *Olympic sports, Olympic movement, economic programs.*

Summary. *Economic conditions of development of modern Olympic sports are analyzed. The factors influencing an economic condition of participants of the Olympic movement are considered. The system of accumulation and distribution of the incomes received from realization of economic programs, between participants of the Olympic movement is considered.*

Введение. Характерной особенностью развития олимпийского спорта в XXI столетии является его дальнейшая интеграция в систему глобального рынка. Полноценным субъектом рынка олимпийский спорт становится благодаря тому, что его участники являются производителями специфического «продукта» – Олимпийских игр. Как отмечают исследователи, Игры с экономической точки зрения можно рассматривать как результат кооперации труда в сфере олимпийского спорта, рассматриваемый в глобальном масштабе [1]. И что особенно важно, участниками такой кооперации труда выступают не только спортсмены-олимпийцы, а также специалисты в области олимпийской подготовки, но и представители мирового бизнеса, которые готовы инвестировать огромные средства ради того, чтобы получить возможность разместить свой бренд рядом с олимпийской символикой.

Эффективная совместная деятельность участников производства «продукта» олимпийского спорта требует всестороннего учета экономических условий, в которых осуществляется данный процесс.

Цель исследования – проанализировать экономические условия развития современного олимпийского спорта в условиях его интеграции в глобальный рынок.

Методы исследования: анализ специальной литературы и документов, системный анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ свойств «продукта» олимпийского спорта, производимого на рубеже столетий, позволяет однозначно утверждать, что его цена имеет устойчивую тенденцию к повышению. Так, за период с 1992 года по 2008 год доходы МОК от продажи данного продукта (реализации коммерческих программ, связанных с проведением Игр) увеличились с 1 млрд 870 млн долл. США до 5 млрд 450 млн долл. США, то