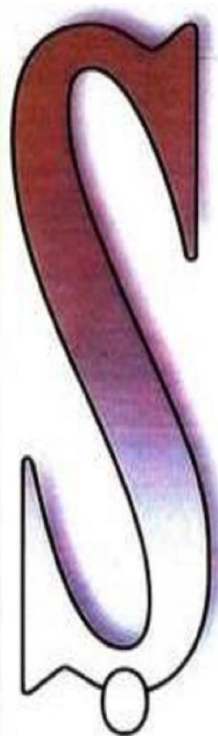




UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT



PREGĂTIRE PROFESIONALĂ
ANTRENAMENT SPORTIV
EDUCAȚIE FIZICĂ
RECUPERARE
RECREAȚIE

ȘTIINȚA

CULTURII FIZICE



Nr. 11 / 3

2012

Chișinău : USEFS, 2012





UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
A REPUBLICII MOLDOVA

ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

Nr. 11/3 - 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>Volcu I.</i>	Rolul creativității în elaborarea strategiilor	5
<i>Volcu G.</i>	organizațiilor sportive	
<i>Исмаилов А.</i>	Модернизация подготовки специалистов в	10
<i>Моченов В.</i>	контексте интеграции европейского	
	образовательного пространства	

Antrenament sportiv

<i>Ciortan O.</i>	Model de planificare a antrenamentului sportiv al	14
	înotătorilor de 50m craul prin utilizarea tehnologiilor	
	informaționale computerizate	
<i>Gorașcenco A.</i>	Orientarea modificărilor din mărimile eforturilor de	20
<i>Povestca L.</i>	antrenament în procesul pregătirii multianuale a	
<i>Iliin G.</i>	săritoarelor în înălțime	
<i>Grosu V.</i>	Analiza dezvoltării forței în cadrul ședințelor de	23
<i>Busuioc S.</i>	antrenament la luptele feminine	
<i>Коробейников Г.</i>	Психологическое состояние, мотивация и стратегия	27
<i>Коробейникова Л.</i>	соревновательной деятельности в единоборствах	
<i>Шацких В.</i>		
<i>Дакал Н.</i>		
<i>Орлюк С.</i>		
<i>Заповитрянная Е.</i>		
<i>Махди О.А.</i>	Реактивные свойства кардиореспираторной	35
<i>Киприч С.</i>	системы при нагрузках, направленных на	
<i>Донец А.</i>	совершенствование специальной выносливости	
	квалифицированных боксеров	
<i>Мишук Д.</i>	Особенности когнитивных функций у	42
	волейболистов различных амплуа	
<i>Побурный П.</i>	Исследование критериев комплектования сборных	49
	экипажей с учетом модели сильнейших гребцов на	
	каное	

Educație fizică

<i>Leștaru M.</i>	Argumentarea experimentală a eficienței metodicii de	53
	dezvoltare a calităților motrice la studenții instituțiilor	
	de neprofil ce practică karate do SHOTOKAN	
<i>Moroșan R.</i>	Aprecierea stilurilor manageriale ale profesorilor de	62
<i>Sava P.</i>	educație fizică și a atitudinii acestora privind	
<i>Moroșan I.</i>	soluționarea conflictelor	
<i>Nanu L.</i>	Importanța limbajului profesional în predarea lecțiilor	



<i>Moisescu P.</i>	de educație fizică și sport	70
<i>Кенарева Л.</i>	Применение аэробной гимнастики на уроках физической культуры в 8-11 классах	74

Recuperare

<i>Arsene I.</i>	Educația fizică incluzivă – premise de integrare-dezvoltare a copiilor cu dizabilități ușoare (reținere în dezvoltarea psihică)	78
<i>Писаренко А. Калюжин В.</i>	Особенности развития координационных способностей у слабовидящих детей дошкольного возраста	83

Varia

<i>Ovcerenco N.</i>	Parentalitatea – izvor al sănătății și împlinirii umane	88
---------------------	--	----



ROLUL CREATIVITĂȚII ÎN ELABORAREA STRATEGIILOR ORGANIZAȚIILOR SPORTIVE

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

Keywords: *creativity, strategy, sport organization, efficiency, decision process, creativ potential.*

Abstract. *Rapidly increasing of the competition in every area of industry, the continually necessity of companies to improve the old systems and products, the development and survival of the institutions and organizations represent a number of factors that require the managers to find new and better methods to solve problems, develop strategy, which also highlights the creative potential of the organization. Thus, we argued that in the development process of the strategies, creativity plays a major role.*

Actualitatea. Procesele de informatizare, globalizare și schimbare accelerată, ce au loc la nivelul societății actuale, cer accentuarea segmentului creativ al managementului, care, de fapt, înseamnă promovarea în funcții de conducere a unor manageri, foarte buni specialiști cu potențial creativ-inovativ, capabili de un comportament cu o puternică determinare inovațională, pentru a face față procesului de elaborare și implementare a strategiilor.

Omul viitorului trebuie să fie un constructor de probleme și de sisteme ideative necesare rezolvării lor, transunerii lor în plan ideativ și practic, gășind soluții optime și eficiente. El este omul faptelor, pentru că ele conving, deci omul creator este omul pentru care fapta, nu vorba este maxima conducătoare în viață [1].

Adaptarea instituțiilor și organizațiilor la economia de piață presupune, în opinia unor specialiști [3, 2], schimbări profunde în domeniul managementului, trecerea la un management creativ-inovativ constituind o cerință esențială. De asemenea, A. Androniceanu [2] opta pentru gradul ridicat de complexitate a problemelor în procesul tranziției, care va determina managerii firmelor să-și constituie grupuri creatoare și o echipă managerială creativă capabilă de un management științific creativ/inovativ. S-a susținut că deținerea unui talent creativ este un lucru esențial pentru orice lider [5].

Elaborarea strategiei de schimbare a unei organizații sportive este un proces complex și dinamic, care presupune o foarte bună cunoaștere a factorilor de influență interni și externi. Într-o concepție unitară se stabilesc acțiunile ce urmează a se derula în funcție de priorități, termene și resurse avute la dispoziție.

A fi creativ înseamnă a inventa ceva nou, original, adecvat situației și realității, ori a face combinații la care ceilalți nu se gândesc. Persoana creativă este cea care se caracterizează prin originalitate și expresivitate, prin imaginație și inventivitate, este persoana ce poate deschide noi

МОДЕРНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В КОНТЕКСТЕ ИНТЕГРАЦИИ ЕВРОПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Исмаилов А. И., Моченов В. П., *Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма*

Keywords: *modernization of vocational education, the diversification of higher education, professional competence, the new model of education, monitoring of the quality of vocational education, labor market demands.*

Abstract. *The system of higher education in the field of physical education and sport needs modernization. The process of modernization is directed to improving quality of education, diversification of training, orientation to labor market demands, etc. The main direction of modernization of higher education is a shift to the competence approach, credit-modular approach paths, increasing independence of students, transition to innovative pedagogy.*

В общей стратегии модернизации российской системы высшего образования главное внимание сегодня уделяется соответствию профессионального образования современным требованиям рынка образовательных услуг, процессам интеграции европейского образовательного пространства.

Сегодня сфера физической культуры и спорта активно развивается, появляются новые профессии, новые направления деятельности, связанные со спортивной бизнес-индустрией, с современными технологиями подготовки спортсменов, с развитием спортивного медийного пространства, широким распространением фитнес-технологий и т. д. Это, в свою очередь, ставит перед образовательными учреждениями новые задачи по модернизации образовательного процесса в новых социально-экономических условиях.

Одной из особенностей процесса модернизации профессионального образования, на наш взгляд, является диверсификация деятельности вузов, осуществляющих подготовку специалистов. Процесс диверсификации может рассматриваться, как на уровне всей системы профессионального образования, так и в рамках конкретного образовательного учреждения.

Диверсификация структур высшего образования в области физической культуры приводит к расширению реестра образовательных программ, направлений, специальностей и специализаций. Это находит отражение в деятельности образовательных учреждений, открытии университетов и академий, где осуществляется подготовка специалистов различных специальностей с разными квалификациями.

Учебные заведения в зависимости от реализации образовательных программ решают различные задачи: а) подготовки специалистов высокого уровня для работы со сборными командами страны; б) специалистов для образовательных учреждений разного профиля; в) научно-педагогических кадров для



MODEL DE PLANIFICARE A ANTRENAMENTULUI SPORTIV AL ÎNOTĂTORILOR DE 50m CRAUL PRIN UTILIZAREA TEHNOLOGIILOR INFORMAȚIONALE COMPUTERIZATE

Ciortan Oana Verona, doctorandă, lector univ., Universitatea Tehnică de Construcții din București, România

Ключевые слова: плавание, спортивная тренировка, планирование, компьютерные технологии, система ЭРГОСИМ.

Резюме. В данной статье представлена модель планирования спортивной тренировки пловцов 14-ти лет, специализирующихся в плавании 50 м кролем в рамках полугодового цикла подготовки. Анализ полученных результатов показал, что использование системы ЭРГОСИМ в процессе тренировки оказало положительное влияние на развитие силовых и скоростных способностей пловцов.

În literatura de specialitate [1, 2, 3, 4], este tratată problematica actuală privind planificarea antrenamentului în toate disciplinele sportive, la toate eşaloanele din procesul de antrenament. Planificarea antrenamentului atât la nivelul tuturor componentelor acestuia, cât și la cel al indicatorilor de efort cunoscuți (volum, intensitate, complexitate) prezintă pentru fiecare eşalon și probă modele de pregătire și metodologii de aplicare proprii. Pentru înotătorii specializați în proba de 50 m craul, în ceea ce privește dezvoltarea calităților motrice de bază, sunt aplicate modelele de pregătire (atât în antrenamentul pe uscat, cât și în apă) și de concurs caracteristice probelor componente în mod unitar. Din acest considerent, ne-am propus să elaborăm un model de pregătire sportivă a înotătorilor de 14 ani aplicat pe durata unui macrociclu (Tabelul 1).

Modelul propus, raționalizat ca structură și conținut, a fost implementat în studiul experimental. Cercetarea s-a desfășurat în intervalul de pregătire a sportivilor înotători de 14 ani. S-a urmărit realizarea obiectivelor lecțiilor cu tematică bazată preponderent pe dezvoltarea forței trenului superior și inferior, în baza implementării simulatorului ERGOSIM, în procesul de antrenament pe uscat al înotătorilor.

Macro ciclul în care s-a desfășurat cercetarea a durat 6 luni (noiembrie 2002 – aprilie 2003) și a fost împărțit în cinci mezocicluri, după cum urmează:

- mezociclul introductiv: 01 noiembrie – 30 noiembrie, 4 săptămâni;
- mezociclul introductiv de refacere: 01 decembrie – 12 ianuarie, 6 săptămâni;
- mezociclul de bază: 13 ianuarie – 16 martie, 9 săptămâni;
- mezociclul precompetițional: 17 martie – 13 aprilie, 4 săptămâni;
- mezociclul competițional: 14 aprilie – 20 aprilie, 1 săptămână.



ORIENTAREA MODIFICĂRILOR DIN MĂRIMILE EFORTURILOR DE ANTRENAMENT ÎN PROCESUL PREGĂTIRII MULTIANUALE A SĂRITOARELOR ÎN ÎNĂLȚIME

Gorașcenco Alexandr, *doctor în pedagogie, conferențiar univ., USEFS, Chișinău*
Povestca Lazari, *doctor în pedagogie, conferențiar univ., USEFS, Chișinău*
Iliin Grigore, *doctor în pedagogie, profesor univ., USEFS, Chișinău*

Keywords: *training loadings, tendency, age dynamics, retrospective analysis, a long standing training.*

Abstract. *Searching of age-load dynamics allowed to define conformity at their time value change to set proper increasing rate and their structural form at the multiyeared training process.*

În programarea procesului de antrenament, un interes aparte îl prezintă cunoștințele despre tendințele din dinamica eforturilor analizate sub aspect de vârstă [1, 3].

În scopul stabilirii orientării de bază a modificărilor valorilor eforturilor de antrenament, în prezenta lucrare s-a efectuat o analiză retrospectivă a dinamicii de vârstă în baza a 27 de parametri în 162 cicluri anuale de pregătire a săritoarelor în înălțime de performanță ($n=18$). Din întreg arsenalul de mijloace, în baza analizei de corelație au fost stabilite cele ale căror volum în dinamică multianuală au influențat în cea mai mare măsură măiestria sportivă a săritoarelor.

Datele analizei reflectă o dependență semnificativă ($P<0,05$) a rezultatelor din exercițiul competițional de bază de eforturile îndeplinite: grupa de mijloace ale pregătirii tehnice ($X_1 - X_4$, $r=0,386-0,598$); ale pregătirii de forță ($X_{21} - X_{24}$, $r=0,307-0,396$); ale pregătirii de alergare ($X_6 - X_{101}$, $r=0,192-0,233$); ale pregătirii de detentă (forță-viteză) ($X_{16} - X_{18}$, $r=0,261-0,648$).

În continuare, în cercetare s-a pus sarcina de a determina particularitățile repartizării eforturilor (în perioada limitată de intervalul de vârstă 12-21 ani) din acele mijloace de pregătire care au fost incluse în componența grupelor nominalizate. Realizarea sarcinii date a constat în alcătuirea seriilor temporale, în atenuarea oscilațiilor și în depistarea valorii analitice aproximative și, implicit, a funcției aproximative [3].

Caracterizând legitatea de bază a manifestării evenimentelor în timp, oscilațiile sunt descrise de valorile medii reale. Unul dintre cele mai răspândite procedee de atenuare a seriilor dinamice este metoda mediei aliate, a cărei esență constă în schimbarea valorilor reale cu cele calculate, care au o oscilație mai mică în comparație cu cele inițiale.

Drept criteriu al exactității, la selectarea curbei, a servit valoarea ce caracterizează procentajul mediu absolut al erorii (PMAE). În acest caz, curba de vârstă a creșterii eforturilor la toți parametrii era descrisă de o funcție de tipul parabolei de gradul II, $Y = A_0 + A_1t + A_2t^2$, unde „t”- parametrul temporal (vârsta); „ A_0 ”- coeficientul determinat în

**ANALIZA DEZVOLTĂRII FORȚEI ÎN CADRUL ȘEDINȚELOR DE ANTRENAMENT
LA LUPTLE FEMININE**

Grosu Vasile, lector univ., USEFS, Chișinău
Busuioc Serghei, doctor în pedagogie, conferențiar univ., USEFS, Chișinău

Keywords: *physical qualities, development of strength, women's wrestling, sports training.*

Abstract. *The research is directed to the problems of strength skills development in sportsmen, going in women's wrestling. By means of comparative analysis, statistical and mathematical computing, it was determined the preparedness level of motor and technical skills, characteristic of junior sportsmen (girls).*

Actualitatea cercetării. Capitolul dezvoltării calităților motrice a fost dintotdeauna inclus în problematica pregătirii fizice, pentru că îi dă substanță și, de fapt, o definește [1].

Autori consacrați în teoria antrenamentului sportiv păstrează ordinea impusă de relația dialectică dintre conceptele factor - conținut – efect [4, 5, 7]. Totodată, capitolul dezvoltării calităților motrice este inclus în metodica învățării mișcărilor [6]. Dezvoltarea calităților motrice stă la baza pregătirii fizice, întrucât asigură substratul biologic și funcțional al efortului cerut în timpul concursului.

Dintre toate calitățile biomotrice, forța și puterea sunt critice pentru mai multe sporturi. Sporturile cu dominantă de viteză-putere se bazează pe dezvoltarea temeinică a forței. Înțelegerea mecanicii și a fizicii pregătirii de forță și includerea principiilor acestora în programul de antrenament vor stimula competitivitatea sportivilor [2].

Însă în procesul pregătirii sportivelor (lupte feminine) intervin o serie de factori, care se află în strânsă legătură cu formarea măiestriei sportive a acestora și depind de nivelul pregătirii fizice, în special de forță-viteză, precum și de cel al pregătirii tehnice, psihologice, teoretice, tactice.

Determinarea metodicii dezvoltării calităților de forță-viteză a atras atenția mai multor autori, având în vedere faptul că aceste calități sunt considerate dintre cele mai importante [1, 7].

În opinia specialiștilor, un rol foarte important în pregătirea sportivelor de performanță se atribuie calităților de forță-viteză, deoarece un nivel înalt al acestor calități motrice contribuie imperios la creșterea performanței sportive [3].

Forța este o calitate motrică importantă, necesară în lupte pentru execuția majorității procedurilor tehnice. Folosirea ei este determinată de structura tehnică a procedurii folosite, de situația tehnico-tactică concretă în care se realizează, precum și de rezistența pe care o opune adversarul.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ, МОТИВАЦИЯ И СТРАТЕГИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЕДИНОБОРСТВАХ

**Коробейников Георгий, доктор биологических наук, профессор,
Коробейникова Леся, Шацких Владимир, Дакал Наталья, Орлюк Святослав,
Заповитрянная Елена, Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины**

Keywords: *psychological states, wrestlers, motivation, strategy of fight activity.*

Summary. *In this study we tried to explore existing gaps concerning various combinations of opposing motivational variables to achieve and to avoid so called motivational conflict. A motivational conflict is determined as a psychic tension which arises up under the action of the opposite directed motivational variables. The 27 healthy qualified wrestlers (19 male and 8 female, 22.7 ± 2.6 years), members of national Greco-roman and free-style wrestling teams of Ukraine, participated in this study after giving their informed consent. Data analysis revealed significantly lower indexes of latent periods of simple (SRT) and choice reaction times (CRT) in the athletes with the combination levels of motivation comparing to the athletes of the medium levels of motivation to achieve and the low level of motivation to avoid, indicating the best possibilities of visual-motor functions for athletes with combination levels of motivational. Analysis of heart rate variability shows significantly greater tension of the vegetative regulation in a group with extremely high level of motivation to achieve and low level of motivation to avoid. It has been indicated by statistically higher stress index in athletes of low level of motivation to avoid.*

Проблема влияния разных уровней мотивации, как компоненты эмоционально-волевой сферы личности спортсмена, приобретает особое значение в современном спорте.

Мотивационная составляющая психофизиологического процесса выбора стратегии в достижении успеха и реализации планов спортсменом в условиях соревновательной деятельности недостаточно изучено.

Кроме того, неизученным представляется связь между психологическим состоянием спортсмена и мотивационно – эмоциональными факторами, отражающими поведенческие реакции спортсмена.

Деятельность человека реализуется многими уровнями регуляции с привлечением механизмов разного уровня организации функций. Регуляторные механизмы деятельности человека состоят из внутренних связей между психическими и физиологическими параметрами, результатом чего являются осуществление процессов планирования, моделирования, программирования, оценки и коррекции результатов деятельности. Кроме того, при рассмотрении таких форм психической активности, как деятельность или поведение, ее основными структурными компонентами являются мотивы, действия, операции, привычки, поступки и намерения.

РЕАКТИВНЫЕ СВОЙСТВА КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ НАГРУЗКАХ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

Махди Омар Али, аспирант, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Киприч Сергей, кандидат пед. наук, Полтавский педагогический университет им. В.Г. Короленко

Донец Александр, старший преподаватель, Полтавский педагогический университет им. В.Г. Короленко

Keywords: *reactivity of the cardiorespiratory system, training in boxing, special endurance.*

Summary. *New possibilities optimization of physical activity aimed at developing capabilities qualified athletes in boxing. They are based on an assessment of reactive properties of the cardiorespiratory system during simulation training loads. For this set of indicators typological differences of reaction kinetics in boxers homogeneous group. Differences in athletes with high and low kinetics were: speed deployment response - 25.5%, in the rate of recovery of the reaction - 28.8%, resistance kinetics under variable operating conditions - 10.3%. Depending on the reactivity the cardiorespiratory system are defined the conditions for the function of providing special endurance in boxing.*

В современной теории спорта специальная выносливость рассматривается как способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта [6]. Ее совершенствование основано на анализе взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры специальной подготовленности, где ключевое место занимают функциональные высокоспециализированные компоненты специальной выносливости [1,2].

Хорошо известно, что развитие специальной выносливости в боксе происходит в условиях выраженных повторных и переменных режимов работы [5,9]. Это требует уточнения объема и интенсивности, величины и направленности тренировочных нагрузок с учетом оптимизации соотношения «доза-эффект» воздействий. Ключевым механизмом обеспечения такого эффекта является формирование способности у спортсменов быстро, адекватно и в полной мере, т.е. реактивно реагировать на физические нагрузки [4]. Оптимизация физиологической реактивности в процессе моделирования тренировочных нагрузок позволит уточнить индивидуальную норму (дозу) воздействия, и обеспечит на этой основе максимальный стимулирующий эффект воздействий в процессе развития специальной выносливости боксеров.

Необходимость оптимизации физиологической реактивности организма в процессе моделирования физических нагрузок связана с динамично развивающейся системой

ОСОБЕННОСТИ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ АМПЛУА

Мищук Диана, аспирантка, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

***Keywords:** cognitive conditions, volleyball players, perception and information processing in volleyball, setters, attackers.*

***Abstract.** Among the studies devoted to studying the state of psycho-physiological of athletes, there is no integral criterion of cognitive conditions state volleyball on the results of a comprehensive diagnosis. Cognitive conditions of volleyball players of different functions were studied in this work. According to the research results the conclusion about level of cognitive conditions for setters and attacker functions was made.*

Анализ научной и методической литературы, посвященной современному классическому волейболу, позволил установить, что произошли изменения в структуре и содержании тренировочной и соревновательной деятельности [Eroare! Fără sursă de referință., Eroare! Fără sursă de referință.]. Данные изменения диктуют необходимость учета этого при организации и проведении тренировочного процесса высококвалифицированных волейболистов и в сфере подготовки спортивного резерва [Eroare! Fără sursă de referință., Eroare! Fără sursă de referință.]. Уровень некоторых, характерных для волейбола, психофизиологических процессов и функций имеет решающее значение для успешной игровой деятельности. Определение психофизиологических качеств в волейболе позволит рационально подойти к решению вопроса выбора амплуа [Eroare! Fără sursă de referință., Eroare! Fără sursă de referință., Eroare! Fără sursă de referință.].

Занятия различными видами спорта, и в частности волейболом, требуют от спортсменов организации специфических моторных программ двигательной активности, реализуемых при непосредственном участии разных сенсорных систем. Именно поэтому так важна оценка параметров деятельности и способов взаимодействия сенсорных систем, а также оценка способов восприятия и обработки информации на уровне принятия решений [Eroare! Fără sursă de referință., Eroare! Fără sursă de referință.]. Анализ результатов исследований, осуществленных в области физиологии спорта свидетельствует о том, что большинство работ касаются в основном изучения отдельных характеристик функционального состояния спортсменов в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Однако мы считаем, что среди исследований отсутствуют данные об уровне когнитивных функций у волейболистов в условиях текущего контроля.

ИССЛЕДОВАНИЕ КРИТЕРИЕВ КОМПЛЕКТОВАНИЯ СБОРНЫХ ЭКИПАЖЕЙ С УЧЕТОМ МОДЕЛИ СИЛЬНЕЙШИХ ГРЕБЦОВ НА КАНОЭ

Побурный Павел, доктор пед. наук, профессор, ГУФВС, Кишинев

Keywords: *the parameters of morphofunctional sport and technical preparedness, speed (velocity).*

Abstract. *The successful building up of picked crews in canoeing forces the likeness of morphofunctional, biomechanical and psychomotor parameters of preparedness.*

В программе Олимпийских игр, Чемпионатов мира и Европы соревнования по гребле на байдарках и каноэ занимают одно из ведущих мест. Из 11 комплектов наград, разыгрываемых в этом виде спорта, шесть - оспариваются в сборных экипажах. Комплектование и подготовка экипажей является ответственной стратегической, организационной и методической задачей. Однако до сих пор данная задача решается, чаще всего, методом проб и ошибок [3].

Опыт комплектования сборных экипажей в гребле на байдарках и каноэ свидетельствует о том, что в этом важном вопросе зачастую допускаются досадные просчеты. Специфика безключенной техники гребли на байдарках и каноэ, соотношения индивидуальной и командной подготовки сборных экипажей, условий ведения ими соревновательной борьбы, а также многое другое предопределило несостоятельность ориентации на научно-методические рекомендации по комплектованию команд, разработанных для других видах спорта. Все это обосновывает актуальность проведения настоящих исследований [12].

Целью исследований является поиск информативных параметров подготовленности спортсменов при комплектовании сборных экипажей в гребле на каноэ.

Организация и методы исследования. Многолетние исследования проводились на спортсменах, входивших в состав сборных команд юношей и сениоров Молдовы с использованием совокупности современных методов, широко используемых в физической культуре и спорте [1, 6, 7, 8, 9].

Под наблюдением находились: 4 - Заслуженных мастера спорта СССР; 4 - мастера спорта международного класса; 12 мастеров спорта, в числе которых победители Олимпийских игр, Чемпионатов мира, Европы и Молдовы среди юниоров и сениоров.

В многолетних исследованиях изучались биомеханические показатели техники гребли каноистов, их морфофункциональное состояние и психомоторные способности в зависимости от возраста и уровня подготовленности, а также итоги фиксированного опроса

**ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI METODICII DE DEZVOLTARE
A CALITĂȚILOR MOTRICE LA STUDENȚII INSTITUȚIILOR DE NEPROFIL CE
PRACTICĂ KARATE DO SHOTOKAN****Leștaru Marius, doctorand, USEFS, Chișinău**

Keywords: *physical education, training process, methodology, development of motor qualities, physical training (general and specific), specific means do Shotokan Karate, students, higher education institutions.*

Abstract. *In this article are discussed experimental reasoning methodology development efficiency motor qualities in students practicing Karate neprofil institutions do Shotokan.*

În cadrul componentelor modelului de educație fizică din învățământul superior de neprofil, calitățile motrice ocupă un rol central, nivelul lor ridicat de dezvoltare influențând pozitiv nivelul pregătirii fizice de bază și procesele de asimilare a cunoștințelor specifice, în cazul nostru karate do Shotokan. Valoarea mijloacelor specifice artelor marțiale și alegerea unor modalități optime pentru dezvoltarea acestor calități motrice ca formă de pregătire a studenților constituie o preocupare constantă și a fost adoptată în multe țări din mai multe continente [3, 7, 9, 11]. Prezentarea algoritmilor specifici într-un mod cât mai eficient și totodată atrăgător din punctul de vedere al motivației studenților, odată cu înregistrarea progresului însușit de aceștia, constituie tocmai studiul acestui experiment.

Procesul de dezvoltare a calităților motrice atât în învățământul superior de neprofil, cât și în antrenamentul sportiv este luat în calcul cu multă atenție de majoritatea specialiștilor, datorită faptului că el asigură randamentul activităților fizice și exploatează la nivel înalt potențialul fiziologic al studentului sau sportivului [1, 4, 10]. În cazul lecțiilor cu caracter specific artelor marțiale însă, în literatura de specialitate, dezvoltarea calităților motrice prin mijloacele artelor marțiale, respectiv karate do Shotokan, nu este suficient de mult abordată și aprofundată de către cadrele de specialitate [7, 12]. Problema identificării optime a algoritmilor specifici de dezvoltare, includerea corectă a acestora în programul de pregătire, dozarea corespunzătoare a efortului fizic, aprecierea corectă a pregătirii tehnice și a dinamicii pregătirii fizice reprezintă repere constante în domeniul nostru de cercetare.

Problema cercetării o constituie procesul de ameliorare a calităților motrice prin mijloacele karate do Shotokan la studenții facultăților de neprofil în cadrul orelor de educație fizică din Universitatea din București, precum și îmbunătățirea pregătirii tehnice și fizice specifice în cazul subiecților care au optat pentru disciplina sportivă opțională karate do Shotokan.

Evaluarea nivelului de pregătire fizică a studenților instituțiilor de neprofil la etapa inițială a experimentului pedagogic s-a bazat pe un sistem de evaluare SUVA (Sistemul unitar de verificare și



APRECIEREA STILURILOR MANAGERIALE ALE PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI A ATITUDINII ACESTORA PRIVIND SOLUȚIONAREA CONFLICTELOR

Moroșan Raisa, *doctor habilitat, profesor univ., USEFS, Chișinău*

Sava Panfil, *conferențiar univ., USEFS, Chișinău*

Moroșan Ion, *lector superior, USEFS, Chișinău*

Ключевые слова: *руководящий стиль, учитель физического воспитания, решение конфликтов.*

Резюме. *В статье представлены результаты анкетирования учителей физического воспитания, относительно выявления приоритетных руководящих стилей, используемых ими в педагогической деятельности, а также выявлено их отношение к конфликтным ситуациям и способам их решения.*

Actualitatea studiului. Personalitatea cadrului didactic din domeniul educației fizice este o parte importantă a succesului și eficienței profesionale. Cadrul didactic conduce procesul educațional, influențând rezultatele învățării. Profesorul de educație fizică trebuie să demonstreze o pregătire de specialitate temeinică, creativitate, cultură generală, inteligență, competență și capacitate managerială [2]. Problema eficienței actului de conducere depinde de modul de realizare a raporturilor interumane, a felului în care acesta se face respectat și ascultat, a modalității în care reușește să ia sau să impună decizii, adică de stilul managerial.

Stilul managerial reprezintă tipul de comportament în cadrul activității de conducere, modul caracteristic de exprimare și de manifestare a gândirii și acțiunii, totalitatea particularităților, strategiilor și metodelor de care utilizează un conducător sau un colectiv de conducere [4].

Profesorii de educație fizică și sport conduc activitatea de educație fizică școlară, precum și activitatea sportivă desfășurată în cadrul secțiilor sportive școlare.

După Hoffman Artur [5], dezvoltarea personalității acestuia are loc pe traseul:

- *opțiune profesională* – relația cu sine;
- *leader* (în colective mici, grup);
- *manager* (colective mari, organizații).

Aceste etape sunt marcate de patru niveluri, caracterizate de patru principii:

a) nivelul personal – relația mea cu mine însumi – *dobândirea calității de a fi demn de încredere;*

b) nivelul interpersonal – relațiile și interacțiunea cu ceilalți - *dobândirea încrederii;*

c) nivelul managerial (leadership) – *răspunderea de a duce un lucru la îndeplinire împreună cu alții, dobândirea împuternicirii;*

d) nivelul organizației (management) – *nevoia de a-i organiza pe oameni: de a-i recruta, pregăti, recompensa, de a construi echipe, de a rezolva probleme și de a crea structuri, strategii de sistem.*



IMPORTANȚA LIMBAJULUI PROFESIONAL ÎN PREDAREA LECȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

*Nanu Liliana, doctor în pedagogie, lector univ., Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați,
România*

*Moisescu Petronel, doctor în pedagogie, lector univ., Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați,
România*

Keywords: *professional language, the instructive-educational process, communication, professional skills.*

Abstract. *Each science field of knowledge or branch of activity has its own language, certain terms which serve as a means of communication between people and helps understanding and appropriation of the contents of the unit.*

Pregătirea profesională pedagogică a specialiștilor în cadrul învățământului universitar atestă formarea competențelor profesionale la nivel de măiestrie pedagogică, favorizând optimizarea activităților de comunicare a subiecților angrenați în procesul de predare-învățare [1, 3]. *Comunicarea* este un ansamblu de acțiuni care au în comun transmiterea de informații sub forma mesajelor, știrilor, semnelor sau gesturilor simbolice, textelor scrise etc. între două sau mai multe persoane [2].

Fiecare știință, domeniu de cunoaștere sau ramură de activitate are un *limbaj* propriu, anumiți termeni de specialitate care servesc ca mijloc de comunicare între oameni și ajută la înțelegerea unitară și la însușirea conținutului acestora. În Dicționarul Explicativ al Limbii Române [4], *terminologia* este definită ca totalitatea termenilor de specialitate folosiți într-o disciplină sau într-o ramură de activitate.

Terminologia trebuie totdeauna să fie strâns legată de conținutul, teoria, metodică, practica, dezvoltarea și perfecționarea ramurii științifice pe care o reprezintă. În știința educației fizice și sportului, descrierea terminologică corectă a exercițiilor are o importanță majoră în înțelegerea esenței mișcărilor și în crearea imaginii corecte a acestora, contribuind la îmbunătățirea procesului de învățare, ușurând comunicarea dintre elevi și profesori, dintre sportivi și antrenori, dintre concurenți și arbitri etc. prin conținuturi educaționale specifice și sisteme pedagogice proprii de comunicare.

Prin tematica abordată, este subliniată necesitatea sporirii eficacității și gradului de pregătire profesională a studenților de la facultățile de educație fizică și sport, ca viitorii profesori și modele pentru elevii lor, cu privire la formarea limbajului profesional.

Obiectul cercetării este reprezentat de activitățile de comunicare pedagogică a profesorului în sistemul lecțiilor de educație fizică și sport.



ПРИМЕНЕНИЕ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 8-11 КЛАССАХ

**Людмила Кенарева, кандидат педагогических наук, доцент,
заслуженный работник физической культуры и спорта Российской Федерации,
Карельская государственная педагогическая академия**

Cuvinte-cheie: gimnastica aerobă, grad de pregătire fizică, dezvoltarea capacităților motrice, sporirea interesului elevilor, cultura fizică a personalității.

Rezumat. Materialul prezentat reflectă problema utilizării gimnasticii aerobe la lecțiile de cultură fizică în clasele superioare în scopul sporirii gradului de pregătire fizică a fetelor, precum și al îmbogățirii experienței motrice. Efectuarea exercițiilor de gimnastică ritmică însoțite de muzică contribuie la estetica mișcărilor, consolidează interesul fetelor față de lecțiile de educație fizică, fapt ce influențează pozitiv frecvența acestora.

В настоящее время глубокие социально-экономические преобразования в обществе предъявляют к образовательным учреждениям, и в первую очередь к школам, повышенные требования к подготовке учащихся, способных осознать свои потребности в дальнейшем развитии и жизненном самоопределении.

За годы учебы происходит становление личности школьника, раскрытие и развитие его способностей, воспитание у них интереса и желания к овладению новыми знаниями, умениями, навыками. На уроках физической культуры происходит развитие психомоторных способностей ребенка, формируется интерес к физическим упражнениям, закладываются основы здоровья, понимание значимости двигательной активности, правильной красивой осанки и культуры движений.

Однако, несмотря на постоянное повышение качества работы школы, наблюдается традиционный, подчас научно необоснованный, подход к использованию средств и методов физического воспитания, что естественно затрудняет результативность их практической деятельности и ведет к снижению интереса к урокам физической культуры. В то же время одной из главных задач программы средней школы – воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формировать физическую культуру личности школьника. Многочисленные исследования показывают, что учащиеся старших классов, особенно девушки, утрачивают интерес к урокам физической культуры, и их отношение к ним желает лучшего.

Всё это приводит к неудовлетворенности учащихся занятиями, преждевременной усталости, нежеланию активно и продуктивно двигаться и, как следствие, снижению общего

EDUCAȚIA FIZICĂ INCLUZIVĂ – PREMISE DE INTEGRARE-DEZVOLTARE A COPIILOR CU DIZABILITĂȚI UȘOARE (REȚINERE ÎN DEZVOLTAREA PSIHICĂ)

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

Keywords: *inclusive physical education, inclusion, integration – development, disabilities, psychosocial adaptation; restraint in psychic development (handicap); physical training lesson; adequate educational content; pedagogics systems of physical culture; working ability.*

Abstract. *This article addresses the issue of inclusive physical education, inclusion, integration, development, disability, psychosocial adjustment, restraint in mental, physical education lesson, appropriate educational content, pedagogical systems of physical culture, work capacity, training, psycho-motor and psychosocial development –physical.*

Centrarea atenției educaționale pe grupurile vulnerabile este un indiciu al nivelului de civilizație atins de o anumită societate și aceasta impune căutarea unor noi formule de solidaritate umană, fapt ce are o semnificație aparte în societatea noastră [3].

În concordanță cu Convenția ONU cu privire la Drepturile Copilului din 20 noiembrie 1989 și recurgând la principiul nondiscriminării, drepturile copiilor trebuie respectate indiferent de rasă, culoare, sex, limbă, religie, de originea lor națională, etnică sau socială, de situația lor materială, de incapacitatea lor sau de altă situație [2].

În ultimii ani, unul dintre interesele educaționale majore este includerea copiilor cu dizabilități în școlile de masă. Articolul prezent este realizat în baza cadrului unei cercetări care și-a propus ca scop adaptarea psihosocială a elevilor cu reținere în cadrul lecțiilor de educație fizică cu conținut adecvat și să elaboreze modele de proiectare curriculară pentru educație fizică incluzivă [1].

Cunoașterea modului de abordare a activității în cadrul lecțiilor de educație fizică incluzive poate facilita o mai bună integrare a copiilor cu dizabilități în societate. Pentru aceasta, am inițiat două studii în anii de studii 2000- 2001, care s-au desfășurat în paralel (unul la școlile de masă, iar altul în cadrul școlilor speciale).

Ele s-au derulat pe baza unor chestionare, teste, precum și a observației directe efectuate asupra transmiterii și asimilării cunoștințelor teoretice, a nivelului intelectual, a pregătirii psihofuncționale, în baza influențelor aplicate, a lecțiilor axate pe conținuturi adaptate, prin elaborarea unei programe bazate pe metoda jocului, care ne-au demonstrat o incluziune și o adaptare psihosocială adecvată semnificativă a elevilor cu dizabilități ușoare (reținere în dezvoltarea psihică - RDP) la indicii pregătirii intelectuale, psihomotrice și de dezvoltare psihofizică.

Analiza comparativă a indicilor care atestă nivelul dezvoltării somatice și funcționale la testarea finală (Tabelul 1) ne demonstrează superioritatea acestora ($P < 0,01$, $P < 0,001$) în grupa martor față de grupa experimentală la trei parametri: talia, masa corporală și volumul vital pulmonar, pe când grupa experimentală și-a îmbunătățit semnificativ rezultatele ($P < 0,05$, $P < 0,001$) la șapte

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Писаренок А.Б., Калюжин В.Г., кандидат мед. наук, *Белорусский государственный университет физической культуры, г.Минск, Республика Беларусь*

Keywords: *coordination, visually impaired children, preschool age.*

Abstract. *The article considers the peculiarities of development coordination-way of the visually impaired children of preschool age. Statistically proof of the positive dynamics of development of coordination abilities under the influence of the developed correctional-developing program.*

Инвалиды по зрению составляют самую многочисленную группу среди всех инвалидов сенсорных систем. Это придает проблеме их социальной, физической и бытовой адаптации особую значимость.

Наиболее остро проблема социальной адаптации инвалидов по зрению стоит в детском дошкольном возрасте, когда у ребенка не сформированы навыки социально-группового общения, а слабое зрение или его отсутствие делают социальную адаптацию крайне затруднительной. Поэтому проблема исследования и компенсации нарушений зрительного восприятия детей-инвалидов по зрению чрезвычайно актуальна и занимает особое место в сфере их медико-социально-педагогической реабилитации.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в последние десятилетия во всех странах мира качественно и количественно изменился состав контингента детей с нарушениями зрения. В связи с изменением этиологии и клинических форм глазных заболеваний, постоянным совершенствованием лечебно-профилактических мероприятий уменьшилось число тотально слепых.

За счет этого увеличилось количество глубоко слабовидящих (острота зрения 0,05–0,1) и частичновидящих (острота зрения 0,01–0,04). Компенсация нарушений зрительного восприятия у этих детей может облегчить ориентировку в пространстве, учебно-воспитательный процесс, трудовую подготовку и интеграцию в общество зрячих. Необходимость и возможности компенсации нарушений зрительного восприятия у детей с глубоко поврежденным зрением обоснованы в трудах офтальмологов, нейрофизиологов, психофизиологов, тифлопсихологов и тифлопедагогов [1].

Во многих из этих исследований было установлено отрицательное влияние слепоты и слабовидения на развитие познавательных процессов, что существенно ограничивало естественную социализацию детей [4–6].

PARENTALITATEA – IZVOR AL SĂNĂTĂȚII ȘI ÎMPLINIRII UMANE

Ovcerenco Nadejda, doctor în pedagogie, conferențiar univ., Universitatea Slavonă din Republica Moldova

Keywords: *parental love, parental obligations, educations for parentally, formative pedagogical model.*

Summary. *The title of the article is the education for parentally. The necessity of studding this problem is determined by prestige lowering of parentally. The major objective of the research is to point out all the school possibilities to educate the personality of a future parental. Another objective is to elaborate some methodological suggestions in education for parentally. From assumption results that education for parentally should anticipate physical development of teenagers.*

Parentalitatea, ca fenomen social, este studiată sub diferite aspecte, inclusiv psihopedagogic. La momentul actual, există suficiente surse bibliografice științifice și științifico-populare dedicate fenomenului respectiv. Diferite aspecte ale parentalității sunt abordate în cadrul psihologiei personalității, al psihologiei vârstelor, al psihologiei pedagogice etc. Importanța fenomenului dat pentru împlinirea ființei umane, structura lui complexă, multitudinea modelelor culturale și individuale, la fel și cantitatea investigațiilor contemporane în acest domeniu permit identificarea fenomenului parentalității în calitate de realitate autonomă, fapt care necesită elaborarea unei noi paradigme, ce ar face posibilă o abordare complexă a cercetării lui.

Fenomenul parentalității este atât de prezent în viața fiecărui om, încât pare destul de simplă realizarea rolului parental. O bună parte dintre adulți, în calitate de tată/mamă, acționează în baza modelelor parentale „moștenite” de la părinții lor, construiesc în mod „natural” relația copil – părinte. Acestor adulți le vine greu de înțeles și de admis pregătirea specială a tinerilor pentru parentalitate cu mult înainte ca ei să devină tătici/mămici. Anticiparea acestui aspect educațional este conceput de unii maturi drept ceva inutil. *Este regretabil faptul că, actualmente, fenomenul parentalității nu este conceput drept izvor al sănătății și al împlinirii umane.*

Ce argumente pot fi aduse în favoarea recunoașterii acestui adevăr și a purcederii la realizarea educației tinerilor pentru parentalitatea de perspectivă?

Educația tinerilor pentru parentalitatea de perspectivă se impune de necesitatea deschiderii către adevăratele valori umane, examenul sever al conștiinței. Pornind de la realitatea că parentalitatea, ca cea mai sacră manifestare a naturii umane, este în dizgrație, se impune acordarea unui sprijin, a unei susțineri, ca tinerii să conștientizeze valoarea rolului parental. Școala modernă trebuie să-și proiecteze activitatea privind formarea atitudinii de responsabilitate la fete și băieți față de parentalitate, astfel ca educația în această direcție să devină un obiectiv important al procesului instructiv-educativ.