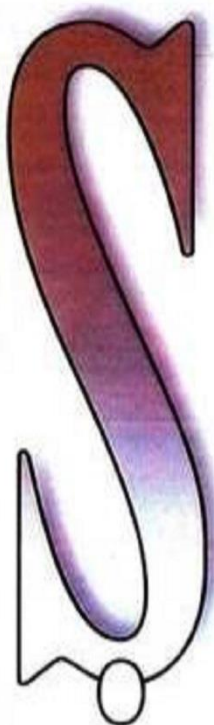




UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT



PREGĂTIRE PROFESIONALĂ  
ANTRENAMENT SPORTIV  
EDUCAȚIE FIZICĂ  
RECUPERARE  
RECREAȚIE

ȘTIINȚA

CULTURII FIZICE



Nr. 12/4

2012

Chișinău : USEFS, 2012



UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
A REPUBLICII MOLDOVA

# ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

Nr. 12/4 - 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>Leștaru M.</i>	Exercițiile de luptă cu partenerul - mijloc de dezvoltare a forței trenului superior la studenții Universității din București .....	5
-------------------	---	---

<i>Истрати Л.Ф. Демченко П.П. Манолаки В.В. Скутельник В.М.</i>	Современные взгляды студентов на возможное и необходимое состояние физического воспитания в период обучения в вузе .....	10
---	--	----

### Antrenament sportiv

<i>Bragarenco N.</i>	Argumentarea teoretică a sistemului de pregătire a rugbiștilor juniori prin dezvoltarea capacităților coordinative .....	20
----------------------	--	----

<i>Chicomban M.</i>	Eficacitatea învățării aruncărilor la coș în jocul de baschet în baza programării de tip algoritm .....	25
---------------------	---	----

<i>Gorașcenco A. Povestca L. Iliin G. Șitnic V. Jantaun V.</i>	Cercetarea structurării eforturilor de antrenament în diferite etape ale pregătirii multianuale a săritoarelor în înălțime .....	31
--	--	----

<i>Grigore M.F.</i>	Influența ritmicității și a schemei corporale în pregătirea dansatorilor juniori i (12-13 ani) .....	34
---------------------	--	----

<i>Simion G.</i>	Tendințe actuale privind dezvoltarea rezistenței la fotbalistii juniori (17-18 ani) .....	39
------------------	---	----

<i>Tohănean D.</i>	Model de selecție în handbal elaborat pe baza analizei dominanței funcționale a emisferelor cerebrale .....	45
--------------------	---	----

<i>Виноградов В.Е. Лопатенко Г.О.</i>	Совершенствование предстартовой подготовки в фехтовании на основании применения внутренировочных средств стимуляционной направленности .....	51
---	--	----

<i>Дакал Н.А. Орлюк С.В. Коробейникова Л.Г.</i>	Психофизиологические особенности борцов высокого класса с разным стилем ведения поединка .....	57
---	--	----

<i>Мишук Д. Коробейников Г. Коробейникова Л.</i>	Особенности психофизиологических состояний и устойчивости к стрессу у волейболистов различных возрастных групп .....	64
--	--	----

<i>Побурный П.</i>	Исследование показателей адаптации гемодинамики спортсменов высокой квалификации в соревновательном периоде годового цикла тренировки .....	69
--------------------	---	----

**Educație fizică**

<i>Albină M.</i>	Aspecte actuale privind elaborarea programelor analitice în domeniul activităților sportive .....	73
<i>Moisescu P. Nanu M.</i>	Manifestarea capacităților coordinative la elevii claselor primare .....	77
<i>Nanu L. Moisescu P.</i>	Influențele lecției de educației fizică în formarea personalității elevilor din ciclul gimnazial (14 – 15 ani)	83

**Varia**

Teze de doctor susținute în cadrul Consiliului Științific Specializat al USEFS pe parcursul anului 2012 .....	88
---	----



## EXERCIȚIILE DE LUPTĂ CU PARTENERUL - MIJLOC DE DEZVOLTARE A FORȚEI TRENULUI SUPERIOR LA STUDENȚII UNIVERSITĂȚII DIN BUCUREȘTI

Leștaru Marius, *doctorand, lector univ., Universitatea din București, România*

**Keywords:** *force in upper limbs, exercises with partner, Karate do Shotokan.*

**Abstract.** *The practice of karate do Shotokan with its specific means, develop a complex system of motric applicative – utility means and also influence in a positive way the development of specific and basic motric qualities. These motric qualities take a central part of interest, their upper degree of development influence the basic fitness level and the knowledge process of specific theories. The test of developing the force in arms has maintained almost the same like in old SUVAD system. At the end of the experiment, the results confirm that there is possible to exist one semnificative influence and a link between the means of karate do Shotokan and the development of force in the upper limbs for the students from the non sport - specific Universities.*

Actualmente, în cadrul programului de modernizare a procesului instructiv-educativ și de elaborare a unor noi strategii de perfecționare a sistemului de evaluare în învățământul superior, proba de flotări din culcat frontal s-a menținut printre testele folosite anterior în sistemul SUVAD ca metodă de apreciere a dezvoltării forței la nivelul trenului superior, fără să sufere modificări în modelele de testare actuale. Însușirea relativ ușoară a tehnicii de execuție, sistemul obiectiv de apreciere a performanțelor obținute, dinamica progresului pregătirii fizice o recomandă și pe viitor ca o metodă eficientă de apreciere a forței la nivelul trenului superior.

Ca metode de pregătire în cadrul disciplinelor opționale de educație fizică, mijloacele karate do Shotokan influențează favorabil dinamica dezvoltării acestei calități motrice în cadrul instituțiilor de învățământ superior de neprofil.

În Universitatea din București, lecțiile de karate constituie încă de la începutul anilor '90 o disciplină deosebit de atractivă, un număr foarte mare de studenți au optat și optează în continuare pentru practicarea artelor marțiale în cadrul lecțiilor de educație fizică.

Exercițiile de luptă cu partener din karate do Shotokan reprezintă un mijloc tradițional de antrenament și au fost folosite ca mijloace de dezvoltare a forței trenului superior prin exerciții efectuate sub formă de concurs și exerciții în care partenerul influențează direct acțiunea executantului.

Privit în ansamblu, se poate afirma că principala caracteristică a exercițiilor specifice artelor marțiale, respectiv stilului Shotokan, o constituie dinamismul deosebit în care acestea se desfășoară. Practicarea disciplinei karate do Shotokan, prin caracteristicile ei specifice, contribuie la formarea unui sistem complex de deprinderi motrice aplicativ – utilitare și, de asemenea, influențează, în mod pozitiv, ameliorarea/dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice.

Fiecare procedeu tehnic specific karate do, executat în anumite condiții, de exemplu: număr de repetări, intensitate, pauze dintre execuții sau dintre serii etc. dezvoltă și o anumită calitate motrice într-o proporție mai mare sau mai mică. Nu se poate acționa precis numai asupra unei singure





## СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ СТУДЕНТОВ НА ВОЗМОЖНОЕ И НЕОБХОДИМОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗе

**Истрати Л.Ф., преподаватель, АЭНМ, Кишинев**

**Демченко П.П., доктор педагогических наук, доцент, ГУФВС, Кишинев**

**Манолаки В.В., доктор пед.наук, преподаватель, ГУФВС, Кишинев**

**Скутельник В.М., зав.кафедры физического воспитания, заслуженный тренер РМ, АЭНМ, Кишинев**

***Cuvinte-cheie:** educație fizică, studenți, instituție de învățămînt superior, dezvoltare motrice, activitate motrice, capacități motrice, anchetare, proces didactic, aerobică, orientare atractiv-dezvoltativă a educației fizice.*

***Rezumat.** În articol, în baza sondajului sociologic, au fost generalizate opiniile studenților Academiei de Studii Economice privind educația fizică, factor indispensabil al dezvoltării motrice și fortificării sănătății.*

Среди структурных направлений физической культуры, таких как физическое воспитание, спорт, рекреация и реабилитация, все же основным является физическое воспитание, которое служит базовой основой сохранения здоровья посредством систематического использования адекватных двигательных воздействий на фоне мотивационной привлекательности [3, 7].

Физическое воспитание входит в системную структуру образовательного процесса всех социально-педагогических институтов, объединяющих различные возрастные категории граждан Республики Молдова[1, 3].

Одним из важных социальных институтов, охватывающих молодых людей в возрасте от 18 до 25 лет, являются высшие учебные заведения, в которых физическое воспитание, как составная и обязательная часть образовательного процесса, должно решать задачи по формированию необходимых двигательных способностей студентов, укрепления здоровья и повышения профессионального образования[3].

Среди высших учебных заведений важное место занимают неспециализированные по отношению к физическому воспитанию ВУЗы, к которым относится и Экономическая Академия Молдовы.

В контексте образовательного процесса Экономической Академии, физическое воспитание студентов носит системно-образующий и обязательный характер по его организации и практическому осуществлению.

Научно-технический прогресс современного развития общества, оказывая негативное влияние на двигательную активность его граждан, затронул и студенческую молодежь, возраст которой еще требует должного двигательного развития и сохранения здоровья. Социально-экономические условия развития Республики Молдова также внесли определенные коррективы в системно-организующий процесс физического воспитания студентов всех ВУЗов. При этом, экономическая составляющая развития общества не



## ARGUMENTAREA TEORETICĂ A SISTEMULUI DE PREGĂTIRE A RUGBIȘTILOR JUNIORI PRIN DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE

**Bragarenco Nicolae, lector universitar, USEFS, Chișinău**

**Keywords:** *sociological poll, rugby, the preparation of rugby players of 16 and 17 years old, coordinave abilities.*

**Summary.** *This article describes the sociological poll, whose aim is to spotlight opinions regarding the improvement of preparatory sistem of junior rugby player through the development of coordinave abilities.*

Cunoașterea și aprecierea persoanei, indiferent de domeniul în care se implică, intră în preocupările unui număr tot mai mare de teoreticieni și practicieni, fără să se fi ajuns la un sistem de evaluare unanim acceptat [1, 2, 3].

Numit în literatura de specialitate “chestionar de opinii”, acesta ne ajută să obținem date de ordin subiectiv care nu pot fi operate direct [3, 4]. Cu ajutorul lui, am încercat să scoatem în evidență opiniile specialiștilor privind perfecționarea sistemului de pregătire a rugbiștilor juniori, prin dezvoltarea capacităților coordinative.

Ancheta-chestionar a fost propusă unui număr de 56 specialiști din Republica Moldova și România, care în acel moment se ocupau de instruirea rugbiștilor cu vârsta de 16-17 ani.

Chestionarul conține 14 întrebări, iar rezultatele obținute sunt reprezentate în Tabelul 1.

**Tabelul 1.**

### Rezultatele anchetării specialiștilor din domeniu privind pregătirea rugbiștilor de 16-17 ani

Nr. crt.	CONȚINUTUL ÎNTREBĂRILOR	VARIANTE DE RĂSPUNS	RĂSPUN-SURI	(%)
1	Nivelul de pregătire a rugbiștilor din Republica Moldova este satisfăcător?	- da	39	69,7
		- nu	8	14,3
		- alte opinii	9	16,0
2	La ce nivel se află pregătirea rugbiștilor juniori din Republica Moldova?	- foarte înalt	-	-
		- înalt	7	12,5
		- mediu	33	58,9
		- slab	14	25,0
		- foarte slab	2	3,6
3	Care dintre componentele antrenamentului sportiv necesită o atenție sporită în pregătirea rugbiștilor juniori?	- pregătirea fizică general[	15	11,3
		- pregătirea fizică special[	46	34,6
		- pregătirea tehnică	34	25,6
		- pregătirea tactic[	21	15,8
		- pregătirea psihologică	7	5,3
		- pregătirea teoretică	1	0,8
		- alte opțiuni	10	7,5
4	La ce nivel se află pregătirea fizică specifică a rugbiștilor juniori la nivel național?	- foarte bun	-	-
		- bun	13	23,3
		- mediu	38	67,8
		- slab	5	8,9
		- foarte slab	-	-
5	Considerați că este necesară individualizarea pregătirii fizice specifice a rugbiștilor juniori?	- da	43	78,8
		- nu	-	-



## EFICACITATEA ÎNVĂȚĂRII ARUNCĂRILOR LA COȘ ÎN JOCUL DE BASCHET ÎN BAZA PROGRAMĂRII DE TIP ALGORITM

**Chicomban Mihaela, doctorandă, asistent univ., Universitatea "Transilvania" din Brașov, România**

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

**Summary.** *Properties efficacy of techniques based programming type algorithm for learning is key shot, it effectively represents the most important technical element of the game materializes purpose. This technical element must be given special attention in learning, any player must be equipped with a large number of casting processes that would apply in different game situations.*

Dezvoltarea impetuoasă a jocului de baschet necesită descoperirea celor mai eficiente metode de pregătire în găsirea drumului celui mai scurt către înalta performanță. În realizarea acestui studiu, am pornit de la rolul și importanța pe care o poate avea metoda algoritmizării în procesul de antrenament pentru obținerea performanțelor superioare la nivelul tehnicii aruncărilor la coș.

În literatura de specialitate, se întâlnesc un șir de modele ce țin de metodologia și succesiunea învățării elementelor și procedeele tehnice în jocurile sportive. Acest lucru se referă și la baschet, care, în ultimii ani, a cucerit tot mai mult teren în comparație cu alte jocuri sportive, care până în prezent se considerau cele mai populare în rândurile tineretului, aici fiind vorba de fotbal, volei, handbal și altele.

Până în prezent, în publicațiile autohtone și străine practic nu întâlnim studii experimentale ce ar viza succesiunea învățării elementelor și a procedeele tehnice din jocul de baschet. Diferiți autori susțin diferite puncte de vedere în acest sens și propun diferite metode pentru o însușire mai rapidă și mai calitativă a procedeele tehnice aruncarea la coș.

Reieșind din literatura de specialitate [1, 2, 3, 4], reiese că învățarea aruncărilor la coș se face prin abordarea mai multor metodologii, însă eficiența acestora nu aduce întotdeauna progrese în însușirea corectă a procedeele. În acest sens, pentru optimizarea unei însușiri rapide și cu un grad înalt de calitate a execuției, propunem aplicarea *algoritmizării* în procesul de instruire a sportivilor începători pentru însușirea aruncărilor la coș.

*Aruncările la coș* reprezintă cel mai important element tehnic care concretizează finalitatea jocului, adică înscrierea de puncte. Acestui element tehnic trebuie să i se acorde o atenție deosebită în învățare; orice jucător trebuie să fie înzestrat cu un număr cât mai mare de procedee de aruncare pe care le-ar aplica în diferite situații de joc. Cu toate acestea, fiecare jucător trebuie să posede la bază un procedeu tehnic de aruncare bine pus la punct, care să justifice din punct de vedere tactic execuția lui.

În studiul nostru, abordarea învățării aruncărilor la coș în jocul de baschet, în baza programării de tip algoritm, are un aport pozitiv în însușirea acestui procedeu. Astfel, s-a elaborat o clasificare a aruncărilor la coș (Desenul 1) și s-a aplicat metodologia experimentală ce se bazează pe algoritmizarea procedeele tehnice de aruncare la coș.



## CERCETAREA STRUCTURĂRII EFORTURILOR DE ANTRENAMENT ÎN DIFERITE ETAPE ALE PREGĂTIRII MULTIANUALE A SĂRITOARELOR ÎN ÎNĂLȚIME

**Gorașcenco Alexandr, dr., conf. univ., USEFS, Chișinău**

**Povestea Lazari, dr., conf. univ., USEFS, Chișinău**

**Iliin Grigore, dr., prof. univ., USEFS, Chișinău**

**Sîtnic Valentin, antrenor-profesor al ȘSSA a MTS al RM, Antrenor Emerit al RM**

**Jantaun Victor, antrenor-profesor al ȘSSA nr.3 a mun. Chișinău**

**Keywords:** *multiyear training, training loads, dynamic, structure, high jumps.*

**Summary.** *This article examines the problem of training load structures at high jumpers (women) multiyear training.*

Rezultatele obținute în urma investigațiilor anterioare demonstrează că creșterea progresivă a măiestriei sportive în procesul antrenamentului multianual este însoțită de o majorare concomitentă a parametrilor eforturilor de la o etapă la alta [1, 2, 4].

Această afirmație nu poate fi pusă la îndoială numai în cazul, când depistarea tendinței din dinamica multianuală a eforturilor se efectuează în baza analizei modificării parametrilor sumari a acestora, exprimați în valori absolute. Totodată, este cunoscut faptul că oportunitatea utilizării preponderente a eforturilor cu un scop sau altul este dictată de necesitatea rezolvării unui șir de sarcini didactice, care sunt înaintate față de fiecare etapă de pregătire în parte [2, 3, 4]. Aceasta face ca rolul cunoașterii structurării volumelor parțiale ale influențelor de antrenament, altfel spus cunoașterea formei organizării lor interne în ciclurile de durată diferită, care într-o măsură mai mare determină creșterea măiestriei sportive, comparativ cu tendința majorării substanțiale a volumelor, să fie de o importanță majoră.

În scopul studierii particularităților alcătuirii structurale a eforturilor de antrenament multianuale, în cercetare s-a efectuat analiza retrospectivă a dinamicii și conținutului acestora, în 182 de cicluri de pregătire a 18 săritoare în înălțime de performanță.

Reieșind din sarcinile înaintate, alcătuirea structurală a eforturilor s-a determinat în baza analizei comparative a mărimii influențelor de antrenament ale fiecărei etape a pregătirii multianuale cu mărimea (valoarea) „de bază” (mărimea parametrilor eforturilor îndeplinite de către săritoare în prima fază a etapei performanțelor sportive superioare, care a reprezentat 100%) [2,3].

În cercetare au fost obținute date, care confirmă faptul că creșterea măiestriei sportive în etapa pregătirii de bază poate fi asigurată prin influența în cumul a eforturilor de antrenament, mărimea cărora crește practic la toți parametrii. Astfel, la parametrul „volumul sumar” al eforturilor se observă o tendință stabilă de creștere, de la un la altul: în etapa inițierii sportive (EIS) de la 26,7 % până la 38,2%; iar în etapa antrenamentului aprofundat (EAA)- de la 47,1 % până la 64,1 %.

Totuși, dinamica multianuală a volumelor parțiale ale eforturilor nu este atât de bine conturată. Spre exemplu, în procesul pregătirii multianuale volumul eforturilor din mijloacele pregătirii fizice generale descrește atât de mult, încât deja la începutul etapei măiestriei sportive superioare (EMSS) mărimea acestuia reprezintă numai 20 % din cea inițială. Rezultatele analizei retrospective a



## INFLUENȚA RITMICITĂȚII ȘI A SCHEMEI CORPORALE ÎN PREGĂTIREA DANSATORILOR JUNIORI I (12-13 ANI)

**Grigore Maria Florica, doctorandă, lector univ., Universitatea Ecologică din București,  
România**

**Keywords:** *dance sport, psychomotricity, body diagram, performance*

**Abstract.** *This paper highlights the development of rhythmicity and body diagram through an effective use of the specific means that exert an influence on the psychomotor skills in dance sport at junior I level (12-13 years old). With this aim in view, we have considered that the effective implementation of the specific means meant to develop the psychomotor skills would influence the increase of body diagram and rhythmicity indicators and would lead to the achievement of better performances in contests. The research was conducted within the dance club „Step in two” of Bucharest. The experiment aimed to estimate the influence of dance upon the psychomotor skills at the age of 12 – 13 years, approach that spread over a period of 12 months, from March 2010 to February 2011. The results obtained by the dancers belonging to the experimental group prove the advantages of planning the sport dance training, which involves a rational combination of rhythmicity, motor musicality and body diagram meant to develop the psychomotor skills, fact that demonstrates the positive influence of dance sport on the improvement of quality indicators of rhythmicity, musicality and self-perception.*

### Introducere

„Dansul este o formă de comunicare: între tine și corpul tău, între tine și ceilalți oameni. Este o comunicare nonverbală, spontană, ceea ce implică participarea atât a conștiinței, cât și a subconștientului, o comunicare într-o situație destinsă, securizantă, pe care o creează ritmul muzicii și convenția socială care asociază dansul cu momente de divertisment, de distracție” [1, p.32].

„Dansul sportiv adună la un loc frumusețea fizică reprezentată prin mișcărilor expresive ale dansatorilor în concordanță cu muzica, cât și frumusețea spirituală și morală reprezentată de sentimentele și trăirile pe care le redau prin dans” [9, p.51].

Vișan A. [10, p.17] consideră că, în dans, conținutul motric „se concretizează printr-o gamă variată și complexă de mișcări. Marea varietate de procedee tehnice se combină permanent într-o multitudine de structuri motrice expresive, combinații de dans, compoziții coregrafice. Maniera de alcătuire a mișcărilor se caracterizează printr-un pronunțat caracter artistic, expresiv, comunicativ, astfel forma mișcării, plasticitatea, fluiditatea și expresia corporală capătă atribute estetice. Toate aceste caracteristici ale comportamentului motor angajează total capacitatea motrică”.

Mihaiu C. [6, p.83] face referiri cu privire la expresivitatea dansatorilor, care aduc acțiunile motrice la tărâmul dintre sport și artă, fără însă a minimaliza complexitatea cinematică și tehnicitatea de înalt nivel, care sunt apanajul mișcărilor executate cu rafinement, fluiditate, eleganță.

Aspectele particulare ale vârstei junioratului influențează dezvoltarea capacității de performanță a dansatorilor, având în vedere faptul că aplicarea stimulilor de antrenament și abordarea pregătirii integrale se vor face în concordanță cu procesele de creștere și dezvoltare

## TENDINȚE ACTUALE PRIVIND DEZVOLTAREA REZISTENȚEI LA FOTBALIȘTII JUNIORI (17-18 ANI)

**Simion Gabriel, doctorand, asistent univ., Universitatea Transilvania din Brașov, România**

**Keywords:** *physical training, specific resistance, juniors 17-18 years, football.*

**Abstract.** *This paper aims to highlight the coaches opinions on physical training and development issues specific resistance of 17-18 years of junior football game. To this end, we organized a sociological survey, the questionnaire used in our research is addressed to specialists in football. His goal was to probe the opinions coaches regarding: objectives specific physical preparation, quality basic motor - resistance, specific resistance football game and its development effectiveness on yield of 17-18 years old playing in the juniors.*

Pregătirea fizică a reprezentat obiectul de studiu al multor specialiști din domeniul educației fizice și sportului, ea fiind considerată un sistem de măsuri prin care se asigură capacitatea funcțională a organismului, dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice, dezvoltarea indicilor morfofuncționali, perfecționarea priceperilor și deprinderilor motrice și o bună stare de sănătate [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7].

Rezistența este foarte importantă în fotbal, joc care, prin caracteristicile sale, solicită din plin această calitate motrice. Ea constituie fondul pe care se manifestă celelalte calități motrice, conferind acestora calitatea de a fi integrative. Problematika dezvoltării rezistenței generale și specifice a constituit o preocupare permanentă a specialiștilor din domeniu [1, 2, 3, 5, 6], s-au realizat numeroase studii și cercetări, s-au conceput metode de antrenament și programe de pregătire specifice pentru această calitate motrice, modelate la specificul efortului din jocul de fotbal.

Pentru a scoate în evidență opiniile antrenorilor privind pregătirea fizică și problematica dezvoltării rezistenței specifice a juniorilor de 17-18 ani, s-a organizat un sondaj sociologic. Chestionarul utilizat în cercetarea noastră s-a adresat specialiștilor din fotbal. Scopul lui a fost acela de a sonda opiniile acestor specialiști referitoare la: obiectivele pregătirii fizice specifice, la calitatea motrice de bază - rezistența, la rezistența specifică jocului de fotbal, la eficiența dezvoltării și la influența acesteia asupra randamentului de joc la nivelul juniorilor 17-18 ani.

În acest studiu s-a aplicat un chestionar cu 10 întrebări, adresate unui număr de 120 de antrenori români, care activează în centrele de copii și juniori ale cluburilor și asociațiilor sportive din țara noastră.

În continuare vom prezenta opiniile antrenorilor chestionați privind problema abordată.

La întrebarea „, La ce nivel considerați că se află pregătirea fizică a juniorilor de 17-18 ani în România?”, majoritatea specialiștilor (73%) afirmă că aceasta se află la un nivel mediu, 12% la un nivel bun, 17% la un nivel slab, iar 3% - foarte slab (Figura 1).

Trebuie remarcat faptul că, dintre toți specialiștii chestionați niciunul nu consideră că nivelul pregătirii fizice a juniorilor de 17-18 ani din România este foarte bun și doar 10% cred că acesta este bun. Acest lucru ne vorbește despre starea nu prea bună a lucrurilor din România la acest



## MODEL DE SELECȚIE ÎN HANDBAL ELABORAT PE BAZA ANALIZEI DOMINANȚEI FUNCȚIONALE A EMISFERELOR CEREBRALE

Tohănean Dragoș, *doctorand, asistent univ., Universitatea „Transilvania” din Brașov, România*

**Keywords:** *model, dominance, cerebral hemispheres, handball, function.*

**Abstract.** *This paper's a scientific endeavor aimed at functional analysis of cerebral hemispheres from a psychological perspective, for the handball players-senior level. It was applied a battery of specific tests on subjects investigated, in order to identify the level of cerebral dominance. Based on the results over all, it was made a hemispherical profile which provided the basis for developing a model selection. The overall conclusion is that by knowing more thorough psychological characteristics of athletes, may become improve action selection, training can be better adapted to individual peculiarities, all leading to getting better sports performance.*

### Introducere

Rezultatele deosebite care se obțin în jocurile sportive pe plan mondial relevă în mod evident faptul că acestea nu sunt accesibile oricărui individ, oricât de bine ar fi manageriat procesul de pregătire și independent de sistemul de metode utilizat în cadrul antrenamentului. De aceea, *selecția* constituie o condiție „sine qua non” pentru atingerea performanței, acesta fiind motivul principal pentru care ea nu mai este o activitate empirică, fără importanță, ci reprezintă o activitate fundamentată științific și o preocupare permanentă pentru specialiștii domeniului.

Având în vedere faptul că multe dintre lucrările de specialitate privind selecția tratează cu precădere aspectele morfofuncționale, motrice, tehnice [1, 2, 5, 8] și foarte puține fac referiri ample la cele de ordin psihologic, se evidențiază necesitatea studierii în profunzime a particularităților din sfera psihică, în cadrul stadiabilității antrenamentului sportiv [4, 7].

Plecând de la rezultatele obținute în urma mai multor cercetări referitoare la modul de funcționare a emisferelor cerebrale, s-a ajuns la concluzia că noțiunea de *dominanță* vizează controlul preponderent al uneia dintre cele două formațiuni asupra unor funcții mentale ce se manifestă într-un mod particular în comportament [3, 11]. În anumite împrejurări, o emisferă lucrează mai mult decât cealaltă.

Combinând abordarea pe orizontală (emisferă stângă/emisferă dreaptă) cu modelul tridimensional al creierului (reptilian, limbic, neocortex), psihofiziologul american Ned Herrman a conturat un sistem teoretic (pe patru cadrane) organizat atât pe orizontală, cât și pe verticală și care, sintetic este prezentat astfel [6, 9, 10]:

A. Sectorul cortical stâng (CoS). Activarea acestui sector determină ca persoana să aprecieze lucrurile și ideile în mod analitic, pe părțile componente. Ea preferă operarea matematică a conceptelor tehnice și științifice, utilizarea unui raționament logic, algoritmic, reflectarea amănunțită și exactă asupra tuturor faptelor (cu toate caracteristicile lor) în vederea luării unei decizii.



## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЕДСТАРТОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ФЕХТОВАНИИ НА ОСНОВАНИИ ПРИМЕНЕНИЯ ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ СТИМУЛЯЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Виноградов В.Е., доктор наук физ. восп., профессор

Лопатенко Г.О., аспирант,

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

**Keywords:** *prestart preparation in fencing, extra-training means, stimulation of special working capacity.*

**Abstract.** *The complex of extra-training means aimed on stimulation of special working capacity of qualified fencers has been developed. Under the influence of the experimental complex the significant change of simple and complex visual-motor reaction in comparison to the traditional warm-up in fencing has been shown. There was a reduction of errors during the test. The optimal time for the application of the experimental complex has been detected. The application of the extra-training means complex allowed to increase the effectiveness of key competitive actions in fencing.*

**Актуальность.** Одним из наиболее важных аспектов совершенствования средств мобилизационного типа является обоснование условий для их практического использования [1]. Показано, что в основе рационального планирования таких средств лежит оценка их физиологических эффектов в процессе соревновательной деятельности. Это позволит в большей степени реализовать дополнительные возможности предстартовой мобилизации спортсменов [3].

Вместе с тем, выделена проблема, которая связана с периодом применения мобилизационных средств непосредственно перед стартом [2]. Показана зависимость их эффективности от времени использования в процессе предстартовой подготовки [4]. Решение этого вопроса имеет важное практическое значение для фехтования, поскольку позволяет определить период применения мобилизационных средств с учетом специфики и структуры предстартовой подготовки.

В фехтовании сложилась определенная система средств стимуляции работоспособности. В большей степени она ориентирована на применение физических, психологических, педагогических методов восстановления работоспособности организма в период последствий больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

При этом научно обоснованных подходов к применению легальных (разрешенных WADA) методов стимуляции работоспособности с учетом проявлений специальной выносливости фехтовальщиков в доступной научной и методической литературе не представлено.

Сложность решения проблемы заключается в том, что активизация функциональных возможностей фехтовальщиков связана в большей степени с мобилизацией быстроты, ключевым компонентом специальной подготовленности, в основе которого лежит подвижность нервных процессов [5]. Поэтому, применение методов увеличения работоспособности за счет стимуляции сверхвосстановления энергетических функций

**ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БОРЦОВ ВЫСОКОГО КЛАССА С  
РАЗНЫМ СТИЛЕМ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА**

Дакал Н.А., Орлюк С.В., *Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

Коробейникова Л.Г., *Киевский национальный университет имени Тараса Шевченко*

**Keywords:** *psycho physiological functions, elite athletes, Freestyle wrestling, performance style.*

**Summary.** *In this research, the characteristics of psycho physiological functions of elite Freestyle wrestlers were studied. A total of 26 elite athletes, members of the Ukrainian National Freestyle wrestling team were examined. The progression levels of psycho physiological functions of wrestlers with different fighting styles were determined. According to the data research, there is a connection between the levels of development of psycho physiological functions and preferable style of athlete's performance during the fight (attacking vs. defending).*

**Введение.** Самым важным вопросом современного спорта всегда является подготовка высококвалифицированных спортсменов. Результат зависит не только от качества тренировочного процесса, но и от многих других факторов, среди которых одно из ведущих мест занимают, генетически обусловленные, индивидуальные особенности спортсмена. Постоянно растущий уровень спортивных достижений в спорте, предъявляет все более разнообразные требования к подготовке спортсменов. Знание анатомо-физиологических, психофизиологических, психологических особенностей спортсмена позволят определить его способность к решению специальных задач [6].

Соревновательная деятельность в ситуационных видах спорта – спортивных играх и единоборствах – требует от спортсмена мгновенной оценки ситуации, сложного выбора действий при дефиците времени [8]; и действия спортсмена имеют значительные различия в зависимости от амплуа или стиля ведения поединка [9]. Под стилем ведения поединка подразумевают предпочтение по атакующим или защитным действиям в экстремальной напряженной деятельности, какой являются ведущие соревнования года.

По нашему мнению, манера ведения поединка согласуется с выбором стиля по предпочтению. Эффективность процессов восприятия, переработки информации и принятия решений, в целом, зависит от актуального психического состояния спортсменов и возможности реализации способностей психофизиологических функций.

В научной литературе представлены исследования, изучающие психофизиологические особенности спортсменов – представителей разных видов спорта, в том числе и единоборств [2, 3, 13]. В ряде исследований указывается на большую роль индивидуально-типологических особенностей в стихийном выборе стиля деятельности [4, 7, 14], дана психофизиологическая оценка индивидуально-типологических особенностей [5, 9].

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССУ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

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

Коробейников Георгий, доктор биологических наук, профессор, *Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

Коробейникова Леся, кандидат биологических наук, старший преподаватель, *Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

**Keywords:** *stress, psych-emotional stress, especially perception, information processing, age-specific features.*

**Abstract.** *In this work we studied features of psycho-physiological conditions and resistance to stress in different age groups of volleyball players. Two groups of athletes of different age groups were studied. The first group – athletes aged 17-18 years (13 athletes), the second group - athletes aged 22-23 years (20 athletes). Revealed that the athletes older group (22-23 years) higher productivity and better visual perception of visual information processing efficiency, compared with athletes young group (17-18 years), suggesting a cognitive component depending on the perception and information processing the age of the athletes. The best indicator of stress found in athletes' younger age group compared to the older age group.*

### Актуальность

На нынешнем этапе развития современной физиологии спорта одним из ключевых вопросов стало изучение различных свойств, влияющих на проявление максимальных возможностей спортсменов в условиях соревновательной деятельности [**Eroare! Fără sursă de referință.,Eroare! Fără sursă de referință.**]. Состояние психофизиологической сферы человека является мощным фактором влияния на эффективность выполняемой работы, особенно в условиях различных видов экстремальной физической деятельности, к которым относится современная спортивная деятельность [**Eroare! Fără sursă de referință.,Eroare! Fără sursă de referință.,Eroare! Fără sursă de referință.**].

В последнее время профессиональный и олимпийский спорт характеризуется ростом возрастного уровня спортсменов, достигших высоких спортивных результатов. Среди чемпионов и призеров престижных мировых волейбольных форумов немало игроков, достигших 30-35-летнего возраста и продолжающих демонстрировать высочайшее мастерство.

Поэтому мы считаем, что актуальным остается вопрос изучения возрастных особенностей восприятия и переработки зрительной информации в условиях психоэмоциональной нагрузки.

Занятия различными видами спорта, и в частности волейболом, требуют от спортсменов организации специфических моторных программ двигательной активности, реализованных с участием разных сенсорных систем. Именно поэтому так важна оценка параметров деятельности и способов взаимодействия сенсорных систем, а также оценка



## ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ АДАПТАЦИИ ГЕМОДИНАМИКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ

**Побурный Павел, доктор пед. наук, доцент, ГУФВС, Кишинев**

**Keywords:** *sport time and long time adaptation, central and peripheic blood circuit, redistribution of blood flood.*

**Summary.** *The long time preparedness en the cyclic sport events leads to the specific hemodynamic reaction of the coronal system, which provides the high level of local muscle endurance.*

Главной задачей тренировочного процесса является повышение функциональных возможностей организма спортсменов, повышение его адаптационного статуса [8]. Адаптацию организма спортсменов, следует рассматривать как процесс перевода его на новый уровень функционирования совокупно отражающий приспособительные реакции и морфологические изменения происходящие под воздействием внешней среды [13].

В процесс адаптации организма к любому фактору среды выделяют два основных этапа: этап «срочной» адаптации и «долговременный». Первый из них, проявляется мгновенно после начала действия раздражителя и осуществляется за счет готовых, ранее сформированных физиологических механизмов. В.Н. Платонов, Н.А. Фомин отмечают, что данные механизмы «срочной» адаптации аналогичны стадии тревоги общего адаптационного синдрома. На данной стадии происходит полная мобилизация физиологических резервов организма [10, 15].

Л.Г. Харитоновна считает, что этап «долговременной» адаптации наступает в результате длительного или многократного действия на организм спортсмена факторов среды и различных тренировочных воздействий. Он развивается на основе многократной реализации «срочной» адаптации и характеризуется тем, что в итоге постепенного накопления адаптационных изменений организм приобретает новое качество – формируется новый, более высокий уровень адаптации, обеспечивающий организм возможностью освоить ранее не достижимый, по своей интенсивности, уровень двигательной активности [16].

Проблема адаптации – это проблема функционирования организма как единого целого. В формировании адаптационных механизмов всегда, в этой или иной мере, участвуют многие системы, и в первую очередь сердечно-сосудистая, в значительной степени лимитирующая двигательную активность и потому заслуживающая особого внимания.

В этой связи, следует акцентировать внимание на некие способности организма, отражающей его адаптационные возможности, его устойчивость к факторам внешней и внутренней среды, и тем самым, свидетельствовать о динамическом состоянии здоровья, обеспечивающего демонстрацию запланированных спортивных результатов. По мнению Г.Л. Апанасенко, В.Г. Мигулевой такой способностью является физическая работоспособность

## ASPECTE ACTUALE PRIVIND ELABORAREA PROGRAMELOR ANALITICE ÎN DOMENIUL ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE

**Albină Constantin, doctorand, lector univ., Universitatea din Craiova, România**

**Keywords:** *syllabus analytical, curriculum area, subject specialist, sport activity.*

**Summary.** *Taking credit transfer system, requires accurate correlation between the structure and size of the new curricula, which requires widening academic offering by developing syllabuses analytical of study for each subject separately.*

Realizarea unor programe unitare privind pregătirea fundamentală, dată fiind diversitatea prezentă, este un demers dificil, dar trasarea unor direcții acționale de comun acceptate reprezintă un pas hotărâtor în stabilirea unor puncte de plecare pentru unitate conceptuală [4, p. 132].

Condiționările psihosociale, politice și economice presupun tratarea ariei de cunoaștere din perspectiva inter-, trans-, multi- și codisciplinare. M.Epuran [1, p. 5] citează trei componente ale corpului de cunoștințe ale științei sportului (științele sportului), respectiv:

- specializări în știința sportului: biomecanica sportului, medicina sportului, filosofia sportului, psihologia sportului, istoria sportului, pedagogia sportului, fiziologia sportului și sociologia sportului.

- discipline academice cu care știința sportului și specializările sale pot stabili relații strânse: anatomia, managementul, științele comunicării, științele mediului, științele informației, dreptul, chimia, artele performante, antropologia, nutriția.

- demersul tematic ca o cale de a descrie corpul de cunoștințe al științei sportului tematic: studiul antrenoratului, studiul mișcării, studiul sănătății, studiul jocului.

**Ipoteza lucrării.** Realizarea unor programe flexibile, prin elaborarea unor modele bazate pe cursuri academice interdisciplinare cu extensii temporale, fie ele și limitate (pe ani de studii), pot satisface cerințele studenților și trezi interesul pentru pregătirea lor.

### **Obiectivele cercetării:**

- scoaterea în evidență a particularităților facultăților de *Educație Fizică și Sport* cuprinse în planurile de învățământ;

- evidențierea legăturilor care se creează între diferitele niveluri de pregătire cuprinse în planurile de învățământ (nivel licență, nivel master);

- elaborarea programelor analitice pe diferite discipline, care trebuie să prezinte o continuitate de la nivelul licență la master.

**Metode de cercetare.** În vederea realizării obiectivelor propuse, s-au utilizat următoarele metode de cercetare:

- metoda analizei și generalizării datelor din literatura de specialitate privind tema aleasă;
- metoda analizei documentelor de planificare ale Facultății de Educație Fizică și Sport.



## MANIFESTAREA CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE LA ELEVII CLASELOR PRIMARE

**Moiescu Petronel, dr., lector univ., Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați, România**  
**Nanu Liliana, dr., lector univ., Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați, România**

**Keywords:** *pupils, elementary education, physical education curricula, motor skills, coordinative skills.*

**Abstract.** *The degree of motor skills manifestation changes with age. To put it simply, three periods of development may be found: a growth phase in childhood and adolescence, a "plateau" phase, and a decrease phase in adulthood. Individual development exhibits, as specialised literature noticed and described, sensitive and critical periods.*

Învățământul primar cuprinde elevi între 7 și 11 ani, perioadă de vârstă care reprezintă un moment esențial în viața copilului prin transformările pe care le suportă. La vârsta școlară mică (antepubertară 6 – 11 ani fete și până la 12 ani băieți), caracterizată prin debut școlar și printr-un comportament gestual impetuos, este evidentă atracția copiilor către sport, către întrecerile sportive. Această vârstă (copiii fiind mici și ușori) poate fi considerată o etapă foarte favorabilă pentru învățare, pentru o pregătire tehnică de bază [3, 4, 6].

Antrenarea coordonării, conform specialiștilor, trebuie introdusă când plasticitatea sistemului nervos este mare și obișnuințele motrice nu s-au fixat încă drept permanente. Sfera de antrenare a coordonării se schimbă la vârsta adolescenței, când dezvoltarea fizică modifică obișnuințele de mișcare deja formate. În această perioadă rafinarea mișcării ar trebui să fie mai importantă decât însușirea unor noi deprinderi motrice. În postadolescență, antrenarea coordonării poate din nou să fie adusă la un nou nivel [1, 2, 5].

Pentru realizarea analizei parametrilor capacităților coordinative s-a folosit o baterie de 11 probe, repartizate pentru cele 5 forme de manifestare a capacităților coordinative. Astfel, pentru aprecierea și reglarea parametrilor și spațio-temporali ai actului motrice s-au folosit două probe, respectiv sărituri la marcă și aruncarea mingii în țintă stând cu spatele la ea; pentru menținerea echilibrului s-au folosit trei probe, și anume: echilibrul pe banca de gimnastică, testul pentru echilibrul dinamic și echilibrul în mersul cu spatele; pentru simțul de ritmicitate s-a utilizat proba sprint în ritm propus; pentru orientarea în spațiu, cea de a patra formă de manifestare a capacităților coordinative, s-au utilizat testul în pătrat și testul pentru aprecierea distanței, iar pentru coordonarea mișcărilor au fost folosite probele naveta, hexagonal obstacol și Matorin.

Testarea motrice a fost realizată pe un eșantion de 261 fete cu vârste cuprinse între 7 și 11 ani, dintre care 65 de fete în vârstă de 7 și 8 ani, 66 de fete în vârstă de 8 și 9 ani, 65 de fete în vârstă de 9 și 10 ani și 65 de fete în vârstă de 10 și 11 ani. Testările au fost organizate și desfășurate în municipiul Galați.



## INFLUENȚELE LECȚIEI DE EDUCAȚIEI FIZICĂ ÎN FORMAREA PERSONALITĂȚII ELEVILOR DIN CICLUL GIMNAZIAL (14 – 15 ANI)

Nanu Liliana, *dr., lector univ., Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați, România*  
Moisescu Petronel, *dr., lector univ., Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați, România*

**Keywords:** *personality; somatic development, physical education, physical education lesson.*

**Abstract.** *The European Charter specifies that physical fitness is a key component not only for sport, but also for health, considering that learning physical skills can make an important contribution to self-knowledge and motivation of each individual to ensure their own physical condition, and hence a good mood.*

În psihologie, termenul de personalitate este definit prin prisma trăsăturilor emoționale, cognitive și comportamentale unice fiecărui individ, învățate și dezvoltate prin experiență de-a lungul timpului [2].

Cosmovici A. și colaboratorii săi [1] subliniau ideea că *„orice om normal este o personalitate, și nu doar cel superior dotat”*.

La nivelul utilizării cotidiene, noțiunea de personalitate reprezintă caracteristicile comportamentale unice care deosebesc indivizii unii de ceilalți, determinând într-o oarecare măsură predictibilitatea conduitei acestora.

Personalitatea indivizilor începe să se contureze în jurul vârstei de 2 ani, familia fiind cea care trebuie să urmărească și să modeleze personalitatea copiilor. Procesul de creionare a personalității continuă în ritm alert în perioada copilăriei și preadolescenței, iar frământările adolescenței duc la cristalizarea personalității, la formarea unui ideal de viață și al unui sistem de valori care nu se schimbă ulterior.

Prin tematica abordată, se dorește cunoașterea comportamentului și personalității adolescenților de 14-15 ani, aflarea problemelor ce-i frământă pe adolescenți la această vârstă răspunzând la multe dintre întrebările ce ne sunt adresate: *De ce oamenii se comportă, gândesc și simt într-un anumit fel? De ce o persoană este agresivă, iar alta timidă? De ce unora le este frică, iar alții sunt plini de curaj? Ce-i face pe unii oameni să aibă succes, iar alții să se zbată în nevoi toată viața, chiar dacă au avut acces la același sistem de educație? Ce rol au lecțiile de educație fizică și sport în formarea personalității copiilor? Care sunt influențele mijloacelor utilizate în lecțiile de educație fizică în dezvoltarea fizică armonioasă a copiilor de 14-15 ani? Sunt utile în viață cunoștințele acumulate în școală?*

Acestea sunt doar câteva dintre numeroasele întrebări la care așteaptă răspuns adolescenții, **obiectul cercetării** prezentului studiu fiind reprezentat de analiza aptitudinilor, a atitudinilor și a comportamentului adolescenților de 14 – 15 ani în cadrul lecțiilor de educație fizică și sport în baza trăsăturilor de personalitate ale acestora.

La baza formulării **ipotezei de lucru** a acestei lucrări se află ideea că, dacă vor fi utilizate metode și mijloace specifice educației fizice și sportului, atent selecționate în funcție de





**TEZE DE DOCTOR SUSȚINUTE ÎN CADRUL CONSILIULUI ȘTIINȚIFIC  
SPECIALIZAT AL USEFS PE PARCURSUL ANULUI 2012**

Pe parcursul anului 2012, în cadrul Consiliul Științific Specializat al USEFS, au fost susținute 7 disertații/teze de doctor pentru obținerea gradului științific de doctor în pedagogie la specialitatea 13.00.04 – Teoria și metodologia educației fizice, antrenamentului sportiv și culturii fizice de recuperare.

Conținutul integral al tezelor de doctor și al autoreferatelor poate fi consultat la Biblioteca USEFS, la Biblioteca Națională a RM și pe site-ul CNAA [www.cnaa.md](http://www.cnaa.md).

**EFICIENȚA PREGĂTIRII ARTISTICE A GIMNASTELOR ÎN CICLUL ANUAL DE  
ANTRENAMENT**

*Liușnea Diana Nicoleta*

*Conducător științific – Grimalschi Teodor, doctor în pedagogie, profesor universitar*

**Structura tezei:** introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie – 219 surse, 182 pagini, 139 pagini în partea fundamentală, 32 tabele, 48 figuri, 12 anexe. Rezultatele obținute sunt publicate în 12 lucrări științifice.

**Cuvinte-cheie:** antrenament sportiv, planificare, pregătire artistică, măiestrie, artă, creativitate artistică, expresivitate și originalitate, ținută corectă și execuție artistică, performanță sportivă.

**Domeniul de studiu:** pedagogie.

**Scopul cercetării** constă în perfecționarea procesului de antrenament în ciclul anual prin abordarea metodologiei de aplicare a structurii și conținutului pregătirii artistice a gimnastelor de 9 – 10 ani.

**Obiectivele tezei** sunt: 1. Studiarea teoriei și practicii antrenamentului sportiv din gimnastica artistică feminină privind abordarea componentei *pregătirea artistică a gimnastelor*. 2. Aprecierea nivelului de pregătire artistică a gimnastelor de 9-10 ani. 3. Stabilirea structurii și a conținutului modelului experimental de pregătire artistică a gimnastelor în ciclul anual al antrenamentului sportiv. 4. Argumentarea experimentală a eficacității aplicării modelului abordat în pregătirea artistică a gimnastelor de 9-10 ani în cadrul antrenamentului sportiv.

**Noutatea și originalitatea științifică** este determinată de elaborarea metodologiei de aplicare a structurii și conținutului pregătirii artistice în cadrul lecțiilor de antrenament la gimnastele de categoria „junioare IV – nivelul 1” pe parcursul unui an competițional.

**Problema științifică actuală importantă soluționată în domeniu** o constituie durata mică alocată pregătirii artistice, folosirea insuficientă a unor mijloace specifice acestei componente în cadrul antrenamentului sportiv, fără o sistematizare judicioasă, aspecte care ar permite îmbunătățirea vizibilă a nivelului de pregătire artistică a gimnastelor și, implicit, a nivelului de execuție la toate aparatele de concurs.





**Valoarea teoretică** rezidă în conceperea și argumentarea metodologiei de eficientizare a pregătirii artistice a gimnastelor de 9-10 ani, prin elaborarea și aplicarea în ciclul anual de antrenament a structurii și conținutului unui model experimental de pregătire artistică.

**Valoarea aplicativă** a cercetării se caracterizează prin: elaborarea unui model experimental ce include modul de aplicare a structurii și conținutului pregătirii artistice în antrenamentul sportiv al gimnastelor; forma distinctă de planificare a mijloacelor de pregătire artistică necesare îndeplinirii cerințelor de concurs: realizarea tuturor cerințelor artistice la bătă și sol; perfecționarea ținutei corecte și a expresivității elementelor artistice și acrobatice din cadrul exercițiilor de concurs la toate aparatele de gimnastică; dezvoltarea aptitudinilor creativ – artistice.

**Implementarea rezultatelor cercetării.** Metodologia conținutului și structurii modelului experimental de pregătire artistică orientată spre eficientizarea procesului de antrenament al gimnastelor de 9-10 ani a fost implementată de profesorii și antrenorii de la CSS Gimnastică Focșani și LPS Gimnastică Galați. Ea poate fi utilizată în procesul de antrenament de către specialiștii din domeniu, precum și ca material științifico-metodic de către studenții facultăților de educație fizică și sport la disciplina „specializare gimnastică”.

*(Teza a fost susținută la 14 iunie 2012 în CȘS și aprobată de CNAA la 9 octombrie 2012)*

\*\*\*

## PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A STUDENȚILOR FACULTĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN CADRUL DISCIPLINEI VOLEI PRIN FOLOSIREA APARATELOR AJUTĂTOARE

*Moroșan-Larionescu Virgil-Adrian*

*Conducător științific – Ciorbă Constantin, doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar*

**Structura tezei.** Introducere, 3 capitole, concluzii și recomandări, bibliografie 209 surse, 12 anexe, 155 pagini text de bază, 64 figuri, 33 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 10 lucrări științifice.

**Cuvinte-cheie:** studenți, pregătire profesională, pregătire metodică, pregătire tehnică, greșeli, aparate ajutătoare, joc de volei.

**Domeniul de studiu:** pedagogie.

**Obiectivele tezei:**

1. Analiza și generalizarea datelor literaturii de specialitate și a experienței avansate a specialiștilor din domeniu privind aplicarea aparatelor ajutătoare în procesul de instruire la jocurile sportive. 2. Determinarea nivelului pregătirii tehnice a studenților facultăților de educație fizică și sport ce însușesc cursul de bază la disciplina volei. 3. Conceptualizarea conținutului pregătirii tehnice a studenților facultăților de educație fizică și sport prin aplicarea aparatelor ajutătoare. 4.





Argumentarea experimentală a eficienței aplicării aparatelor ajutătoare în pregătirea tehnică a studenților facultăților de educație fizică și sport în cadrul cursului de volei.

**Noutatea și originalitatea științifică a cercetării** constă în optimizarea procesului de instruire a studenților la disciplina „Volei, curs de bază”, prin aplicarea aparatelor ajutătoare. A fost elaborată și pusă în practica de instruire clasificarea aparatelor ajutătoare, precum și metodologia de selectare și aplicare a acestora în cadrul lecțiilor practice la disciplina „Volei, curs de bază”.

**Problema științifică soluționată în domeniu** constă în fundamentarea teoretică și experimentală a căilor de optimizare a procesului de instruire a studenților facultăților de educație fizică și sport prin aplicarea aparatelor ajutătoare în cadrul cursului de bază ”Volei”.

**Semnificația teoretică a lucrării** constă în elaborarea unei clasificări a aparatelor ajutătoare, precum și a metodologiei aplicării acestora în pregătirea tehnică a studenților facultăților de educație fizică și sport în cadrul cursului de volei. Metodologia experimentală elaborată a permis depistarea și corectarea greșelilor de tehnică în timpul învățării elementelor și procedeele tehnice de joc din volei.

**Valoarea aplicativă a lucrării** constă în faptul că rezultatele cercetării pot fi utilizate cu succes în cadrul pregătirii profesionale a studenților facultăților de educație fizică și sport la jocurile sportive în general și în jocul de volei în special. Metodologia experimentală propusă poate fi aplicată și de către antrenorii și profesorii din cadrul liceelor cu program sportiv și al cluburilor sportive specializate.

**Implementarea rezultatelor cercetării.** Rezultatele cercetării au fost implementate în cadrul lecțiilor practice la disciplina „Volei, curs de bază”, cu studenții facultăților de educație fizică și sport din Galați, Chișinău și Suceava.

*(Teza a fost susținută la 14 iunie 2012 în CȘS și aprobată la CNAA pe 9 octombrie 2012)*

\*\*\*

## FORMAREA PROFESIONALĂ A STUDENȚILOR DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL UNIVERSITAR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT LA SPECIALIZAREA „MANAGER ÎN TURISM”

*Mindrigan Vasile*

*Conducător științific – Rîșneac Boris, doctor în pedagogie, profesor universitar*

**Structura tezei** include: adnotare în limbile română, rusă și engleză, lista abrevierilor, introducere, trei capitole, concluzii, recomandări, bibliografie din 230 titluri. Cercetarea este expusă pe 136 pagini text de bază, conține 16 figuri, 19 tabele, 8 anexe. Rezultatele obținute sunt publicate în 15 lucrări științifice, inclusiv 2 lucrări metodice.

**Cuvinte-cheie:** cultura fizică de recuperare, turism, turism sportiv, facultate, educație fizică și sport, specializare, manageri în turism.



**Domeniul de studiu:** teoria și metodologia managementului turismului sportiv.

**Scopul** studiului constă în fundamentarea teoretico-aplicativă a procesului educațional din învățământul universitar de educație fizică și sport privind pregătirea profesional-pedagogică a specialiștilor în turism în baza adaptării conținuturilor, a planului și programelor de studiu.

**Obiectivele lucrării:**

1. Analiza teoretico-metodică a procesului de formare profesională a specialiștilor din domeniul turismului în cadrul învățământului universitar de cultură fizică.

2. Stabilirea direcțiilor metodologice în vederea pregătirii profesionale a studenților în cadrul specializării *Manager în turism*.

3. Elaborarea documentelor de planificare în baza planului de studii la specialitatea *Cultură fizică recreativă - specializarea Manager în turism*, în concordanță cu noile orientări în formarea inițială.

4. Argumentarea teoretică și experimentală a complexului didactic, elaborat și aplicat în cadrul procesului de formare inițială a studenților la specializarea *Manager în turism*.

**Noutatea și originalitatea științifică** rezidă în stabilirea unui nou concept de planificare și realizare a procesului de formare profesională a studenților la specializarea *Manager în turism* prin elaborarea unor module pentru fiecare disciplină aparte în conținutul cărora sunt incluse trei componente importante: teorie, practica metodică, practica de instruire. Implementarea conceptului propus a contribuit la îmbunătățirea pregătirii profesionale a studenților cu 15-20%.

**Problema științifică** soluționată în domeniu constă în validarea teoretico-praxiologică a instrumentarului didactic privind optimizarea formării profesionale a studenților din învățământul universitar de educație fizică și sport la specializarea *Manager în turism*.

**Semnificația teoretică și valoarea aplicativă a lucrării.** Importanța teoretică a cercetării constă în faptul că a fost elaborat și argumentat conceptual Complexul didactic cu cele patru componente de referință: organizațional-procesuală; de conținut; metodică; educativă.

**Însemnătatea practică a cercetării** constă în aplicarea planurilor și programelor de studii pentru facultățile de educație fizică și sport, instituții de învățământ superior de profil care au specializările turistice respective, în baza implementării și utilizării recomandărilor propuse în cadrul generalizărilor teoretico – metodice. Metodica înregistrării activităților profesionale va putea fi aplicată pe larg pentru aprecierea nivelului de calificare și competență atât al profesionistului în domeniu, cât și al studenților ca viitori specialiști de turism.

**Implementarea rezultatelor științifice.** Rezultatele studiului au fost aplicate în procesul pregătirii profesionale a studenților facultăților de educație fizică și sport în cadrul specializării *Manager în turism*, Catedra Natație și Turism, U.S.E.F.S., U.R.I. Perspectiva.

(Teza a fost susținută la 6 iulie 2012 în CȘS și aprobată de CNAA la 9 octombrie 2012)







\*\*\*

## RECUPERAREA SCOLIOZEI LA ELEVII DIN CICLUL PRIMAR ÎN PROCESUL EDUCAȚIEI FIZICE

*Tuchilă Inesa*

*Conducător științific – Demcenco Petru, doctor în pedagogie, conferențiar universitar*

**Structura tezei.** Lucrarea este alcătuită din introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări practico-metodice, un indice bibliografic care citează 233 surse, 8 anexe, 127 pagini text de bază, 17 figuri, 22 tabele. Rezultatele obținute sunt reflectate în 9 lucrări științifice.

**Cuvinte-cheie:** scolioză, elevi ai claselor primare, educație fizică, profilaxie, mijloace și metode, kinetoterapie, coloană vertebrală, creștere și dezvoltare, cauze ale scoliozei, recuperare fizică, kinetoprofilaxie, program de recuperare, complex de exerciții, programă-model experimentală.

**Domeniul de studiu:** pedagogie.

**Scopul cercetării** constă în perfecționarea procesului de recuperare a scoliozei la elevii din ciclul primar prin implementarea unui Model experimental, care include mijloace ale educației fizice.

**Obiectivele cercetării:** studierea literaturii de specialitate și stabilirea reperelor conceptuale privind recuperarea scoliozei la elevii din ciclul primar în procesul educației fizice; analiza și generalizarea rezultatelor sondajului referitor la recuperarea scoliozei în școală, realizat în rândurile specialiștilor de diverse orientări profesionale; aprecierea stării fizice a aparatului locomotor al elevilor din cadrul unei școli primare a municipiului Chișinău; elaborarea și argumentarea eficienței Modelului profilactic experimental de educație fizică direcționat spre reducerea scoliozei de gradul II la elevii claselor a IV-a.

**Noutatea și originalitatea cercetării.** Pentru prima dată a fost elaborat un Model experimental de educație fizică direcționat spre recuperarea scoliozei la elevii claselor a IV-a din ciclul primar cu scolioză de gradul II.

**Problema științifică de importanță majoră soluționată** constă în direcționarea mijloacelor educației fizice spre însănătoșirea copiilor din ciclul primar cu scolioză de gradul II prin elaborarea și implementarea unei Programe-model experimentale pentru recuperarea și profilaxia scoliozei.

**Semnificația teoretică și valoarea aplicativă.** Valorificarea Programei-model experimentale de educație fizică direcționată pentru recuperarea scoliozei la elevii din ciclul primar va da posibilitatea de a aprofunda cunoștințele despre mijloacele posibile și netradiționale de influență specializată asupra recuperării dereglărilor aparatului locomotor, de a diminua substanțial gradul de deformare a coloanei vertebrale la elevi, iar prin aceasta – de a spori nivelul pregătirii motrice și de a îmbunătăți starea sănătății elevilor.





**Implementarea rezultatelor științifice.** Programa-model experimentală pentru recuperarea scoliozei la copiii din ciclul primar, prin folosirea strict direcționată a mijloacelor educației fizice, a fost implementată în procesul de studii extracurriculare în școlile nr. 16, 82 și 83 din municipiul Chișinău, fapt care este confirmat de cele trei adeverințe de implementare.

*(Teza a fost susținută la 27 septembrie 2012 în CȘS și aprobată de CNAA la 15 noiembrie 2012)*

\*\*\*

## **INTENSIFICAREA PROCESULUI DE ANTRENAMENT PRIN MIJLOACELE EDUCAȚIEI RITMICE ȘI MUZICII LA ETAPA INIȚIALĂ DE SPECIALIZARE ÎN JUDO**

***Polevaia-Secăreanu Angela***

*Conducător științific – Aftimiciuc Olga, doctor în pedagogie, conferențiar universitar*

**Structura tezei:** introducere, trei capitole, concluzii și recomandări, bibliografie alcătuită din 250 surse literare, 12 anexe, 121 pagini text de bază, 19 figuri, 11 tabele. Rezultatele investigațiilor sunt publicate în 28 lucrări metodico-științifice și 3 programe.

**Cuvinte-cheie:** judo, etapa inițială de pregătire specializată, intensificare, mijloace ale educației ritmice, muzică.

**Domeniul de studiu:** pedagogie.

**Scopul cercetării:** perfecționarea procesului de pregătire a judocanilor la etapa inițială de specializare sportivă.

**Obiectivele cercetării:** 1. Identificarea dispozițiilor de bază cu privire la conținutul procesului de instruire a luptătorilor la etapa inițială de specializare sportivă. 2. Determinarea conținutului mijloacelor educației ritmice și muzicii, adecvate procesului de instruire și antrenament în judo. 3. Elaborarea și argumentarea teoretică a programei și a condițiilor de formare a unor abilități motrice speciale ale judocanilor la etapa inițială a pregătirii de bază. 4. Argumentarea experimentală a eficacității utilizării mijloacelor educației ritmice și muzicii în procesul de instruire și antrenament la etapa inițială de specializare sportivă în judo.

**Noutatea și originalitatea științifică:** pentru prima dată a fost cercetată structura ritmică a acțiunilor motrice ale luptătorilor; a fost elaborată și aprobată metodică pregătirii de bază a studenților USEFS care practică judoul prin mijloacele educației ritmice și muzicii la etapa inițială de specializare; a fost determinat conținutul didactic al programei la fiecare etapă de pregătire, în corespundere cu scopurile și obiectivele acestuia; a fost elaborat un complex de recomandări pedagogice pentru aplicarea treptată a conținutului educației ritmice și formarea ritmului motric, în scopul asigurării eficacității procesului de instruire.

**Problema științifică actuală de importanță majoră în domeniu soluționată** constă în intensificarea procesului de instruire și antrenament cu ajutorul mijloacelor educației ritmice și



muzicii la etapa inițială de specializare în cadrul cursului "Perfecționarea măiestriei sportive" la judo.

**Importanța teoretică** rezidă în elaborarea conținutului programei aplicate în cadrul procesului de antrenament al studenților care practică judoul; în argumentarea metodicii de formare a structurii ritmice a acțiunilor tehnice cu ajutorul mijloacelor educației ritmice și muzicii; au fost argumentate etapele de formare a structurii activității motrice a judocanilor în cadrul specializării sportive inițiale.

**Valoarea aplicativă a cercetării:** rezultatele obținute în cercetarea pedagogică ne permit să recomandăm metoda elaborată pentru implementare în practica pregătirii sportive la judo, atât pentru studenți, cât și pentru luptătorii din cadrul școlilor specializate și al cluburilor sportive; materialele elaborate pot fi recomandate în procesul de pregătire a antrenorilor, precum și pentru diversificarea conținutului cursului de formare profesională continuă a cadrelor specializate.

**Implementarea rezultatelor cercetării** a fost realizată în cadrul cursului „Perfecționarea măiestriei sportive” la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport și în LIMPS din or. Chișinău; la UST “T.G. Șevcenco” din or. Tiraspol, precum și în Școala Sportivă de Lupte din r-l Leova.

*(Teza a fost susținută la 31 octombrie 2012 în CȘS și aprobată de CNAA la 20 decembrie 2012)*

\*\*\*

## INDIVIDUALIZAREA PREGĂTIRII FIZICE SPECIALE A KICKBOXERILOR DE PERFORMANȚĂ DE STIL UNIVERSAL (CATEGORIA DE GREUTATE MEDIE) ÎN PERIOADA PREGĂTITOARE A CICLULUI ANUAL

*Dercacenco Ivan*

*Conducător științific – Gorașcenco Alexandr, doctor în pedagogie, conferențiar universitar*

**Structura tezei:** introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie 203 titluri, 121 pagini text de bază, 28 figuri, 15 tabele, 2 anexe. Rezultatele sunt publicate în 28 lucrări științifice.

**Cuvinte-cheie:** kickboxing, individualizare, stil universal, pregătire fizică specială, ciclu anual, categorie de greutate medie.

**Domeniul de studiu:** pedagogie.

**Scopul cercetării:** creșterea eficienței sistemului pregătirii fizice speciale a kickboxerilor de performanță.

**Obiectivele cercetărilor:** determinarea particularităților nivelului pregătirii fizice specifice a kickboxerilor de stil universal de performanță, categoria de greutate medie; determinarea direcționării preponderente a conținutului și formelor de organizare a pregătirii fizice speciale a kickboxerilor de stil universal de performanță în perioadele pregătitoare ale ciclului anual; argumentarea eficacității alcătuirii



pregătirii fizice speciale a kickboxerilor de stil universal de performanță, categoria de greutate medie, în perioada pregătitoare a ciclului anual.

**Noutatea și originalitatea cercetării** constă în argumentarea variantei pregătirii fizice speciale a kickboxerilor de stil tactic universal în perioada pregătitoare a macrociclului anual, elaborată în concordanță cu specificul activității lor competiționale.

**Semnificația teoretică a cercetărilor** constă în lărgirea ariei de cunoștințe despre particularitățile sistemului pregătirii kickboxerilor de performanță, care aplică diferite stiluri de luptă.

**Valoarea aplicativă** a rezultatelor cercetărilor constă în posibilitatea folosirii lor în procesul planificării conținutului și formelor de organizare a pregătirii fizice speciale a kickboxerilor, la etapele inițiale ale ciclului anual.

**Problema științifică actuală de importanță majoră** soluționată în procesul cercetărilor a constat în dezvoltarea strict direcționată a capacităților motrice necesare în activitatea competițională a kickboxerilor, care practică un anumit stil de abordare a luptei.

**Implementarea rezultatelor cercetărilor.** Rezultatele cercetărilor au fost aplicate în pregătirea kickboxerilor din cluburile de elită din Moldova, Letonia, Ucraina și Rusia.

*(Teza a fost susținută la 31 octombrie 2012 în CȘS și aprobată de CNAA la 20 decembrie 2012)*

\*\*\*

## PARTICULARITĂȚILE ORGANIZĂRII PROCESULUI DE SELECȚIE SPORTIVĂ A COPIILOR ÎN JUDO LA ETAPA INIȚIALĂ DE PREGĂTIRE

*Manolachi Victor*

*Conducător științific – Demcenco Petru, doctor în pedagogie, conferențiar universitar*

**Structura tezei:** adnotări în trei limbi, introducere, trei capitole, concluzii și recomandări, bibliografie 164 surse, 10 anexe, 120 pagini text de bază, 19 figuri, 18 tabele. Rezultatele cercetării sunt publicate în 12 lucrări științifice.

**Cuvinte-cheie:** selecție inițială în sport, programă, ereditate, criterii, indicele Quetelet, psihomotricitate, stabilometrie, experiență motrice, dirijare a mișcărilor.

**Domeniul de cercetare:** pedagogia antrenamentului sportiv.

**Scopul cercetării** îl constituie perfecționarea sistemului selecției sportive a copiilor pentru practicarea judoului în grupele de pregătire inițială.

**Obiectivele cercetării:**

1. Studiarea aspectelor istorice și contemporane din punct de vedere al particularităților de vârstă și de procedură ale metodologiei de selecție sportivă în judo.
2. Elaborarea unor criterii eficiente de selecție sportivă în judo la etapa inițială de pregătire.
3. Proiectarea Programei de selecție sportivă a copiilor în judo la etapa inițială de pregătire și argumentarea experimentală a eficacității acesteia.



**Noutatea și originalitatea** cercetărilor a constat în argumentarea științifică a sistemului criteriilor de selecție sportivă a copiilor pentru practicarea judoului la etapa inițială de pregătire, în baza procedurilor contemporane de diagnosticare.

**Problema științifică actuală de importanță majoră** se manifestă prin prioritatea social-educatională a judoului, precum și prin particularitățile, științific argumentate, ale organizării procesului de selecție sportivă a celor mai de perspectivă copii pentru specializarea în judo la etapa inițială de pregătire, în baza unor criterii progresive de pronosticare.

**Valoarea teoretică** a rezultatelor cercetării constă în îmbogățirea gamei de cunoștințe despre particularitățile și condițiile de organizare a sistemului de selecție sportivă în judo la etapa inițială de formare a măiestriei sportive.

**Valoarea aplicativă.** Rezultatele cercetării pot fi utilizate atât în scopul eficientizării procesului de selecție sportivă la etapa inițială de pregătire, cât și pentru perfecționarea conținutului normativ al programei ce reglementează activitatea școlilor cu profil sportiv.

**Implementarea rezultatelor științifice.** Rezultatele cercetării au fost implementate în procesul de instruire și antrenament desfășurat în cadrul școlilor sportive și al secțiilor de judo din Republica Moldova, precum și în programele de instruire ale Facultății de Sport a USEFS.

*(Teza a fost susținută la 9 noiembrie 2012 în CȘS și aprobată de CNAA la 20 decembrie 2012)*

***Rubrică îngrijită de Lungu Ecaterina, doctorandă, USEFS***



Nr. 9/1 – 2012  
 CUPRINS

<b>Pregătire profesională</b>		
<i>Sapașina G.</i>	Evaluarea motricității studenților anului I pentru însușirea cursului de bază „Handbal”	5
<i>Timuș M.</i>	Unele aspecte privind posedarea limbajului profesional scris de către viitorii specialiști în domeniul culturii fizice	9
<b>Antrenament sportiv</b>		
<i>Craijdan O.</i>	Modelul conceptual de educare a capacităților coordinative la etapa inițială a pregătirii sportive în gimnastica ritmică	15
<i>Бобровник В.</i>	Тренировочные группы упражнений разной преимущественной направленности спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках	20
<i>Побурный П.</i>	Совершенствование спортивно-технических параметров техники гребли на каноэ в условиях музыкального стимулирования	24
<i>Скрипченко К.</i>	Факторы, определяющие основные направления тренировочного процесса прыгунов высоту на этапе высшего спортивного мастерства	28
<b>Educație fizică</b>		
<i>Buștea V.</i>	Argumentarea teoretică a procesului de însușire pe etape a exercițiilor de gimnastică	35
<i>Luca A.</i>	Tehnici de comunicare la ora de educație fizică	40
<i>Frunză G.</i>	Aprecierea utilizării prezentărilor electronice de către profesorii de educație fizică	48
<i>Prodan A.</i>	Pregătirea funcțională a studentelor din învățământul superior de neprofil în baza practicării gimnasticii aerobice la lecțiile de educație fizică	53
<i>Sakizlian M.</i>	Programarea lecțiilor de aerobică cu studentele din învățământul superior	58
<i>Scripcenco C.</i>	Совершенствование организационных форм физического воспитания и развития школьного спорта	66
<i>Sakizlian M.</i>	Исследование динамики двигательной подготовленности учащихся среднего школьного возраста (11-15 лет)	69
<i>Кушнерев А.</i>		
<i>Мруц И.</i>		
<b>Recuperare</b>		
<i>Moroșan R.</i>	Potențialul adaptiv al sistemului cardiovascular la elevii de 10 ani de diferit tip morfologic	76
<i>Moroșan I.</i>	Particularitățile aplicării kinetoterapiei în tratamentul complex al scoliozei	81
<i>Zavalișca A.</i>		
<i>Demcenco P.</i>		
<i>Tuchilă I.</i>		
<b>Recreație</b>		
<i>Афтимичук О.</i>	Организационно-управленческие основы оздоровительной физической культуры	86

 Varia
 


<i>Бубка С.</i>	Принципы формирования и результаты современной экономической политики МОК Nr. 10/2 - 2012 CUPRINS	92
<b>Pregătire profesională</b>		
<i>Drăniceru M. Goncearuc S.</i>	Calificarea juridică a acțiunilor huliganice Procesul de formare profesională a specialiștilor din domeniul protecție, pază și securitate	5 10
<i>Mihalache I.</i>	Contractele în domeniul protecției, pazei și securității	15
<b>Antrenament sportiv</b>		
<i>Chicomban C. Ivan P.</i>	Eficiența aplicării programei de tip algoritm în pregătirea tehnică a baschetbaliștilor începători Metodologia dezvoltării forței/puterii musculare la alergătoarele de 800m, în etapa măiestriei sportive superioare	19 24
<i>Tohănean D.</i>	Selecția și optimizarea pregătirii tehnice în jocul de handbal pe baza analizei funcționale a emisferelor cerebrale	33
<i>Горашенко А. Ильин Г. Повестка Л. Маргиев С. Побурный П. Солоненко Г.</i>	Содержание и структурное построение тренировочных нагрузок у метательниц молота высокой квалификации в годичном цикле Исследование показателей долговременной адаптации пловцов высокой квалификации в соревновательном периоде годового цикла тренировки	39 47
<b>Educație fizică</b>		
<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. Moroșan I. Граневский В. Дорган В.</i>	Динамика anuală a forței mâinii predominante la elevii de 7-10 ani în dependență de tipul morfologic (somatic) Методика применения средств бодибилдинга в процессе оздоровления старшеклассников с астеническим синдромом	58 64
<i>Мруц И.</i>	Сравнительный анализ уровня двигательной подготовленности школьников 11-15-летнего возраста с нормативными требованиями учебных программ (куррикулум)	72
<b>Recreație</b>		
<i>Aftimiciuc O. Timuș M.</i>	Însemnătatea culturii fizice în rezolvarea problemelor fortificării spirituale și fizice a națiunii	80
<b>Varia</b>		
<i>Richicinski G. Volcu I. Volcu G.</i>	Despre participarea reprezentativelor Republicii Moldova la Universiada Mondială (aa. 1995-2011) Necesitatea perfecționării managementului financiar în cadrul entităților sportive (în baza Comitetului Național	86

	Olimpic)	90
<i>Бубка С.</i>	Условия интеграции современного олимпийского спорта и глобальный рынок	94
	Nr. 11/3 - 2012	
	CUPRINS	

#### Pregătire profesională

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

#### Antrenament sportiv

<i>Ciortan O.</i>	Model de planificare a antrenamentului sportiv al înotătorilor de 50m craul prin utilizarea tehnologiilor informaționale computerizate	14
<i>Gorașcenco A.</i>	Orientarea modificărilor din mărimile eforturilor de antrenament în procesul pregătirii multianuale a săritoarelor în înălțime	20
<i>Povestca L.</i>		
<i>Iliin G.</i>		
<i>Grosu V.</i>	Analiza dezvoltării forței în cadrul ședințelor de antrenament la luptele feminine	23
<i>Busuioc S.</i>		
<i>Коробейников Г.</i>	Психологическое состояние, мотивация и стратегия соревновательной деятельности в единоборствах	27
<i>Коробейникова Л.</i>		
<i>Шацких В.</i>		
<i>Дакал Н.</i>		
<i>Орлюк С.</i>		
<i>Заповитрянная Е.</i>		
<i>Махди О.А.</i>	Реактивные свойства кардиореспираторной системы при нагрузках, направленных на совершенствование специальной выносливости квалифицированных боксеров	35
<i>Киприч С.</i>		
<i>Донец А.</i>		
<i>Мищук Д.</i>	Особенности когнитивных функций у волейболистов различных амплуа	42
<i>Побурный П.</i>	Исследование критериев комплектования сборных экипажей с учетом модели сильнейших гребцов на каное	49
	Educație fizică	
<i>Leștaru M.</i>	Argumentarea experimentală a eficienței metodicii de dezvoltare a calităților motrice la studenții instituțiilor de neprofil ce practică karate do SHOTOKAN	53
<i>Moroșan R.</i>	Aprecierea stilurilor manageriale ale profesorilor de educație fizică și a atitudinii acestora privind soluționarea conflictelor	62
<i>Sava P.</i>		
<i>Moroșan I.</i>		
<i>Nanu L.</i>	Importanța limbajului profesional în predarea lecțiilor de educație fizică și sport	70
<i>Moisescu P.</i>		
<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.</i>	Особенности развития координационных способностей у	





<i>Калюжин В.</i>	слабовидящих детей дошкольного возраста	83
	<b>Varia</b>	
<i>Ovcerenco N.</i>	Parentalitatea – izvor al sănătății și împlinirii umane	88

Nr. 12/4 - 2012

## CUPRINS

## Pregătire profesională

<i>Leștaru M.</i>	Exercițiile de luptă cu partenerul - mijloc de dezvoltare a forței trenului superior la studenții Universității din București	5
<i>Истрати Л.Ф.</i> <i>Демченко П.П.</i> <i>Манолаки В.В.</i> <i>Скутельник В.М.</i>	Современные взгляды студентов на возможное и необходимое состояние физического воспитания в период обучения в вузе	10

## Antrenament sportiv

<i>Bragarenco N.</i>	Argumentarea teoretică a sistemului de pregătire a rugbiștilor juniori prin dezvoltarea capacităților coordinative	20
<i>Chicomban M.</i>	Eficacitatea învățării aruncărilor la coș în jocul de baschet în baza programării de tip algoritm	25
<i>Gorașcenco A.</i> <i>Povestca L.</i> <i>Iliin G.</i> <i>Sîtnic V.</i> <i>Jantaun V.</i> <i>Grigore M.F.</i>	Cercetarea structurării eforturilor de antrenament în diferite etape ale pregătirii multianuale a săritoarelor în înălțime	31
<i>Simion G.</i>	Influența ritmicității și a schemei corporale în pregătirea dansatorilor juniori i (12-13 ani)	34
<i>Tohănean D.</i>	Tendințe actuale privind dezvoltarea rezistenței la fotbalisții juniori (17-18 ani)	39
<i>Виноградов В.Е.</i> <i>Лопатенко Г.О.</i>	Model de selecție în handbal elaborat pe baza analizei dominantei funcționale a emisferelor cerebrale	45
<i>Дакал Н.А.</i> <i>Орлюк С.В.</i> <i>Коробейникова Л.Г.</i> <i>Мищук Д.</i> <i>Коробейников Г.</i> <i>Коробейникова Л.</i> <i>Побурный П.</i>	Совершенствование предстартовой подготовки в фехтовании на основании применения внутренировочных средств стимуляционной направленности	51
	Психофизиологические особенности борцов высокого класса с разным стилем ведения поединка	57
	Особенности психофизиологических состояний и устойчивости к стрессу у волейболистов различных возрастных групп	64
	Исследование показателей адаптации гемодинамики спортсменов высокой квалификации в соревновательном периоде годового цикла тренировки	69
	<b>Educație fizică</b>	
<i>Albină M.</i>	Aspecte actuale privind elaborarea programelor analitice în domeniul activităților sportive	73
<i>Moisescu P.</i> <i>Nanu M.</i> <i>Nanu L.</i>	Manifestarea capacităților coordinative la elevii claselor primare	77
	Influențele lecției de educației fizică în formarea	





<i>Moisescu P.</i>	personalității elevilor din ciclul gimnazial (14 – 15 ani)	83
	<b>Varia</b>	
Teze de doctor susținute în cadrul Consiliului Științific Specializat al USEFS pe parcursul anului 2012 .....		88

