

*Revistă științifico-metodică*



**TEORIA ȘI ARTA  
EDUCAȚIEI FIZICE  
ÎN ȘCOALĂ**

**4(25) 2011**

Revistă trimestrială  
(martie, iunie, septembrie, decembrie)

Chișinău, 2011

Revista este recomandată de către Ministerul Educației al RM și Ministerul Tineretului și Sportului al RM, acreditată de Consiliul Suprem pentru Știință și Dezvoltare Tehnologică al Academiei de Științe a Moldovei și Consiliul Național pentru Acreditare și Atestare. Tip de categorie C. Apare în colaborare științifică cu Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport. Proces-verbal nr. 2 aprobat de Senatul I.N.E.F.S. în ședința din 01.11.2005.

<p>Director – <i>Dumitru Eșanu</i>          Director-adjunct – <i>Ludmila Poculeț</i>          Director vânzări – <i>Sergiu Ceban</i>          Redactor-șef – <i>Iurie Carp</i></p>	<p>Redactor-șef adjunct – <i>Tamara Osmochescu</i>          Secretar responsabil de redacție – <i>Elena Spataru</i>          Procesare computerizată – <i>Ludmila Pelin</i>          Contabil-șef – <i>Victoria Tihonovici</i></p>
<b>Colegiul redacțional</b>	
<p>ISSN 1857-0615</p> <p>Apare din decembrie 2005</p> <p>Nr. de înregistrare – 83391          2024-RM, str. A. Doga 22,          biroul 302, mun. Chișinău          telefonie fixă 02249-41-44          GSM 069501263          site-ul cu vânzare online:          www.taefs.md          e-mail: rev.teorie@yahoo.com</p>	<p><i>Veaceslav Manolachi</i> – doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, rectorul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, membru corespondent al Academiei de Științe “Petru I” din Rusia, antrenor emerit</p> <p><i>Mircea Ion-Ene</i> – doctor în pedagogie, conferențiar universitar, Universitatea „Dunărea de Jos”, Galați, România, antrenor emerit</p> <p><i>Ioan Hantău</i> – doctor în educație fizică, profesor universitar, FEFS, Universitatea Ecologică, București, România</p> <p><i>Ghenadii Ghermanov</i> – doctor habilitat în pedagogie, prof. univ., lucrător emerit în domeniul educației fizice al Federației Ruse, Catedra Educație Fizică și Sport, Universitatea de Stat de Arhitectură și Construcții, or. Voronej, Rusia</p> <p><i>Victor Buftea</i> – doctor în pedagogie, conferențiar universitar, șef Catedră Gimnastică (USEFS)</p>
<p>Executat          la Tipografia Reclama          str. Alexandru cel Bun, 111          MD 2004, Chișinău          Republica Moldova          Tirajul: 280 ex.</p>	<p><i>Svetlana Gonciaruc</i> – doctor în pedagogie, conferențiar universitar, șef Catedră Științe Psihopedagogice și Socioumanistice (USEFS)</p> <p><i>Viorel Dorgan</i> – doctor habilitat în pedagogie, prof. univ., prim-prorector USEFS, redactor științific</p> <p><i>Ion Carp</i> – doctor în pedagogie, conferențiar universitar, șeful doctoratului (USEFS)</p> <p><i>Lazari Povestca</i> – doctor în pedagogie, conferențiar universitar, șef Catedră Atletism (USEFS), redactor științific</p>
<p><b>Revista poate fi abonată prin intermediul ÎS Poșta Moldovei.</b>  <b>Indice de abonament: 31840</b>  <b>În orice oficiu poștal</b>  <b>Tel.: 22-60-46.</b></p> <p><b>MOLDPRESSA</b>  <b>Tel.: 22-63-23.</b></p> <p><b>Presinform-curier</b>  <b>Tel.: 23-71-87.</b></p>	<p><i>Panfil Sava</i> – conferențiar universitar, Lucrător Emerit al culturii fizice și sportului din RM, șeful Departamentului Formare Profesională Continuă (USEFS), redactor științific</p> <p><i>Viorica Calugher</i> – prodecan Facultatea Sport, magistru studii Sud-Est Europene (USEFS)</p> <p><i>Sergiu Racu</i> – doctor în pedagogie, conf. univ., decanul Facultății Kinetoterapie (USEFS)</p> <p><i>Marcela Eșanu</i> – lector universitar, Catedra Natație și Turism (USEFS)</p> <p><i>Leonid Hâncu</i> – specialist principal Direcția Generală Educație, Tineret și Sport, mun. Chișinău</p> <p><i>Valeriu Filipov</i>, doctor în pedagogie, profesor de educație fizică, grad didactic superior, Liceul Teoretic “Alecu Russo”, Cojușna, Strășeni</p>
<p>Articolele din revistă sunt recenzate și recomandate spre publicare de specialiștii catedrelor USEFS.</p>	



**MINISTERUL EDUCAȚIEI  
AL REPUBLICII MOLDOVA**

Piața Marii Adunări Naționale, nr. 1  
MD-2033 Chișinău, Republica Moldova  
tel. 23-33-48, fax: 23-35-15 www.edu.md



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА**

Пiazza Марий Адунгърь Национале, 1  
МД-2033 Кишинэу, Республика Молдова  
tel. 23-33-48, fax: 23-35-15 www.edu.md

09.08.11 Nr. 02/13-14-5231

Direcțiile generale raionale/municipale învățământ, tineret și sport,  
Instituțiile de învățământ superior și mediu de specialitate,  
Instituțiile de învățământ secundar profesional,  
Instituțiile de învățământ special

Ref.: Revista științifico-metodică "Teoria și Arta Educației Fizice în Școală"

Prin prezenta, Ministerul Educației al Republicii Moldova informează și recomandă cu titlu de indicație metodică, abonarea instituțiilor de învățământ la Revista științifico-metodică „Teoria și arta educației fizice în școală”.

Revista este acreditată de Consiliul Suprem pentru Știință și Dezvoltare al Academiei de Științe a Moldovei și Consiliul Național pentru Acreditare și Atestare.

Revista apare trimestrial și conține materiale didactice care vizează toate aspectele contemporane ale învățământului de specialitate la toate treptele de învățământ, în colaborare cu Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport din Moldova. Suportul metodic al revistei este de un vădit ajutor în proiectarea didactică de lungă durată și a lecțiilor de educație fizică, facilitând, astfel, procesul de formare continuă a cadrelor didactice, care își orientează activitatea spre instruirea axată pe elev, în corespundere cu cerințele reformelor din învățământ.

Pentru informații suplimentare puteți accesa site-ul: [www.taefs.md](http://www.taefs.md) sau vă puteți adresa la adresa: Publicația Periodică Revista științifico-metodică „Teoria și arta educației fizice în școală” (Chișinău, str. Andrei Doga 22, tel. (022) 494144, mob: 069501263 sau e-mail: [rev.teorie@yahoo.com](mailto:rev.teorie@yahoo.com)).

Viceministră

Loretta Handrabura

V. Păgînu, 233687



**MINISTERUL  
TINERETULUI ȘI SPORTULUI  
AL REPUBLICII MOLDOVA**

Bd. Ștefan cel Mare și Sfânt, 162  
MD-2004 Chișinău, Republica Moldova  
Tel/fax: 820-861



**МИНИСТЕРСТВО  
МОЛОДЕЖИ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА**

Пр. Штефан чел Маре ши Сфынт, 162  
МД-2004 Кишинэу, Республика Молдова  
Тел./факс: 820-861

03/449 din 26.07.2011

**Școlile Sportive,  
Cluburile Sportive,  
Asociațiile Sportive**

Prin prezenta, Ministerul Tineretului și Sportului al Republicii Moldova recomandă abonarea tuturor instituțiilor din subordinea Ministerului la Revista Științifico-Metodică "Teoria și Arta Educației Fizice în Școală".

Revista a reușit să devină un suport metodologic important pentru toate cadrele didactice din Republica Moldova, un sprijin științifico-metodic pentru profesorii de educație fizică și sport la toate treptele de învățământ. Revista prin materialele înserate la fel va servi drept suport metodologic și pentru profesorii-antrenori la diverse probe de sport. Revista este recomandată de Ministerul Educației, acreditată de Consiliul Suprem pentru Știință și Dezvoltare Tehnologică al Academiei de Științe a Moldovei și Consiliul Național pentru Acreditare și Atestare. Tip de categorie C.

Abonarea se efectuează prin intermediul ÎS "Poșta Moldovei", tel.: 22-60-46, indice de abonament: 31840 în orice oficiu poștal. La firmele de distribuire a presei "Moldpresa" tel.: 22-24-33, "Presinform-Curier" tel.: 23-71-87. Site-ul cu vânzare online : [www.taefs.md](http://www.taefs.md) și la redacția revistei, tel.: 49-41-44, mob.: 069501263, e-mail: [rev.teorie@yahoo.com](mailto:rev.teorie@yahoo.com), or. Chișinău, str. A. Doga 22.

Viceministru

**Octavian BODIȘTEANU**



## ȘTIINȚA ÎN SERVICIUL PRACTICII EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

*Stilul arată omul.*  
**G. L. Buffon**

### Optimizarea modului de viață a elevului prin depășirea și înlăturarea factorilor nocivi organismului

**Ion BOIAN**, dr. în pedagogie, cercetător științific IȘE, Chișinău,  
**Ivan GURALI**, profesor de educație fizică, grad didactic superior,  
Liceul Teoretic "A. Pușkin", Chișinău



*This work presents information about the harmful influence of various factors over health of human being, highlighting ways and methods to overcome, improve and streamline it.*

*Also it has to contribute to formation of a healthy lifestyle for the pupils in the educational system.*

**Key words:** *healthy lifestyle; electromagnetic radiation; magnetic field; radio waves; stress/distress; positive character traits; motor activity.*

Cunoașterea influențelor dăunătoare asupra organismului uman a unor factori externi care implică respectarea cerințelor de protejare contribuie la formarea la elevi a obișnuinței de a duce un mod de viață sănătos. Savanții sunt alarmați de faptul că folosirea irațională a telefoanelor mobile, calculatoarelor, televizoarelor, care îl atrag pe elev ca un magnet, influențează nociv sănătatea. Aceste aparate moderne oferă posibilități de informare rapidă, economisind timp, energie și bani, dar totodată provoacă probleme de sănătate, înrăutățesc funcțiile organismului, îndeosebi ale sistemului nervos central.

Unele studii au demonstrat că există o legătură directă între radiația emisă de telefonul mobil (proprietatea majorității

elevilor) și apariția unor probleme funcționale ale organismului, precum dureri de cap, hipertensiune arterială, tumori pe creier etc. Radiațiile electromagnetice pot penetra mult mai adânc în craniul copilului care este în dezvoltare, decât la un om adult. Firul care face legătură între telefon și timpanul organului de auz nu numai că transmite radiația din aparat către ureche, dar atrage ca o antenă și radiația electromagnetică din mediu. Alterarea activității electrice a creierului uman pe o perioadă de până la 2 ore poate avea loc chiar după o convorbire de 2 minute la telefonul mobil. Nu se recomandă folosirea telefonului mobil în spații metalice închise (limuzină, ascensor), deoarece aici se reține radiația, reflectându-se către om.

Spre deosebire de undele electromagnetice, câmpul magnetic al terrei este de folos organismului uman, fiind protector contra radiațiilor cosmice nocive. În lipsa câmpului gravitațional

al terrei, sistemul nervos uman devine labil (instabil), apare stare de insomnie, amnezie (pierdere deplină sau parțială a memoriei sub influența diferitor ascendenți excepționale fizice sau chimice asupra creierului encefal), dureri de cap, crește iritabilitatea până când se produce comotie cerebrală. Totodată funcționează anormal sistemul imunitar al organismului, se afectează sistemul cardiovascular, crește cantitatea de colesterol (în bilă, sistemul nervos, sânge); se modifică tensiunea arterială până se ajunge la infarct miocardic.

Undele electromagnetice ale telefonului mobil dăunează și celulele corpului uman, alterând ADN-ul (adenozin fosforic). Celulele afectate duc la apariția cancerului. Folosirea telefonului mobil pe o perioadă mai mare de zece ani provoacă riscul dezvoltării unei tumori în partea creierului unde se ține telefonul la ureche. Cu cât telefoanele mobile sunt mai performante, funcționând pe principiul 3 G, cu atât mai mult acestea provoacă dureri de cap și greață, pierderi de memorie și slăbirea atenției, bărbații pot deveni sterili, apar așa-numite „puncte fierbinți” în creier.

Folosind sistematic telefonul mobil, copilul devine independent de acesta, provocându-i agitație, halucinație, iritabilitate, fobie cronică, insomnie, temeri inexplicabile. După o jumătate de oră de folosire a telefonului mobil apar schimbări în encefalogramă pe o perioadă lungă de timp.

Reducerea acestor influențe negative asupra organismului se produce dacă: telefonul mobil se va folosi de elevi doar în cazuri de strictă necesitate; se va purta în buzunar, la centură și în poșetă numai deconectat, fiindcă îmbrăcămintea de pe corp absoarbe radiația mai

repede chiar decât capul; după ce s-a apăsat butonul de recepție a apelului, se va aștepta să se realizeze legătura și numai după aceea se va duce aparatul la ureche. Să se cumpere telefon mobil cu o valoare SAR, să se administreze suplimente nutriționale, în special, antioxidanți, care ajută la menținerea în organism a melatoninei.

Din cauza influențelor undelor radio se dezvoltă cataractele la ochi, instabilitate în sinteza leucocitelor, dereglări vasculare de natură vegetativă.

La rând cu telefonul mobil, calculatorul, fiind o fereastră care atrage elevul, îi face plăcere să se distreze, să vorbească cu prietenii, creându-și în așa fel relații cu ei și tehnica modernă, de care, uneori, devine independent. Calculatorul, ispită permanentă pentru copil, poate deveni și dușman, fiindcă elevul îl folosește și pentru alte acțiuni – se joacă, comunică cu prietenii, descarcă muzică, filme, accesează site-uri destinate adulților, șezând ore întregi în fața monitorului. Drept consecință, ritmul vieții copilului se dă peste cap – în rezultatul fobiei de somn, pentru el e dificil să se trezească dimineața, iar la școală doarme cu capul pe bancă. Lumina calculatorului blochează secreția hormonului somnului, împiedicându-se adormirea, elevii simt oboseală oculară, au senzații de ochi uscați, vedere încețoșată, clipiri frecvente, dureri de cap, iar alimentarea în fața calculatorului provoacă obezitate, carii dentare și tulburări digestive.

Pentru a reduce influența dăunătoare a calculatorului asupra sănătății copiilor, îndeosebi celor de vârstă până la 16 ani, părinții trebuie să controleze durata prezenței lor în fața acestui aparat pentru ca acesta să aducă beneficii dezvoltării armonioase a copiilor, dar nu daune.

Aceasta se face prin supraveghere discretă, fără certuri, constrângeri, fiindcă insistența, impunerile nu rezolvă problema, deoarece elevul greu se va debarasa de cel mai bun prieten al lui – calculatorul.

În viața contemporană influență dăunătoare asupra organismului are și **stresul extremal cronic** din cauza regimului încordat al vieții elevului: suprasolicitări intelectuale, lipsă de practicare sistematică a exercițiilor fizice, volumul exagerat de informații la disciplinele școlare, evaluărilor, testărilor sistematice. S-a constatat că multe boli psihosomatice ale vârstnicilor reprezintă urmări ale acțiunilor stresante, ale supraîncordărilor cognitive, a altor factori nefavorabili din copilărie.

Stresul extremal poate apărea și din cauza capriciilor, îndărătniciilor copiilor formate în vârsta fragedă datorită iubirii nerezonabile, nechibzuite a părinților, toleranței mofturilor, satisfacerii tuturor dorințelor acestora, chiar și a celor lipsite de teme. Treptat, cu vârsta, aceste dorințe transformă copilul în tiran familial, el devine egoist, egocentrist. Stresează organismul și procedeele dure de educație din partea părinților și profesorilor școlari, folosind amenințarea, constrângerea fizică sau verbală. Acești indivizi cred că „educația aspră” va deveni baza formării unui copil cu caracter dârz (ferm), disciplinat, executor și docil. Dar se întâmplă cu totul invers: crește un copil lipsit de inițiativă, lipsit de păreri personale, sistematic stresat, cu o sănătate șubredă și organism bolnăvicos.

Situațiile stresante provocate de umilire, trădare, calomnie provoacă la copii agresivitate sau tendință spre toxicomanie (consumul de alcool, folosirea narcoticelor) pentru a reprima

sentimentul fricii, tristețea, rușinea, plic-tiseala, singurătatea (copilul nu-și poate găsi partenerul, crea relații cu semenii). Stresul poate fi manifestat și în formă de panică, agitație, isterie, delir, bâlbâială etc. Pentru ca stresul să nu provoace organismului influențe dăunătoare, cel mai reușit ar fi ca elevul să nu reacționeze (să-l ignoreze), de parcă nu s-a întâmplat nimic. Dacă situația de stres se menține timp îndelungat, acesta trece în distres, provocând reacții psihoemoționale și comportament neadecvat (apare frica, schimbarea dispoziției fără motiv, pesimismul, apatia, anxietatea, înclinația spre conflict, agresivitatea etc.). Referitor la funcțiile cognitive ale elevului, suprastresul duce la slăbirea atenției, creativității, apariția oboselei fizice. Sistemul nervos central obosește repede, apare somnolența și transpirația, inima reacționează prin dureri, apar amețeli și stare de sincopă, respirația devine dificilă, dispăre pofta de mâncare, iar în stomac se majorează cantitatea de acid clorhidric și pepsină. Deși organismul uman dispune de capacități enorme de a se acomoda la neplăceri, este bine ca emoțiile stresante elevul să le ignoreze, să se înlăture de răufăcătorul său, fără a încerca să lupte cu el. Dacă pe parcursul zilei elevul a avut stresări extremale și în rezultatul acestora în sânge s-au eliminat diferiți hormoni (îndeosebi adrenalină), este obligatoriu practicarea exercițiilor fizice active pentru ca aceștia să nu-i dăuneze sănătății.

Vor apărea mai puține stări stresante dacă elevii și profesorii lor își vor forma mai multe trăsături pozitive de caracter, cum ar fi dragoste față de oameni în înțelesul larg al cuvântului, respect, încredere, recunoștință, admirație pentru succesele altor persoane și debarasarea

de sentimentele negative, ca ura, neîncrederea, disprețul, dușmănia, gelozia, răzbunarea.

Stresul excesiv (distresul) duce la dereglări somatice ale sistemului digestiv (greață, vomă, diaree, constipație, anorexie), ale sistemului respirator (dispnee, tusă), ale sistemului cardiovascular (creșterea tensiunii arteriale, tahicardie, dereglarea ritmului cardiac etc.), căderea părului, spuzeală. Stresul poate surveni la elev dacă lipsește dragostea părintească pentru copil (provocarea reacțiilor ostile), apare oboseală cronică și somnul insuficient, dacă alimentația este incorectă și lipsă de vitamine, există pasiune excesivă pentru televizor, calculator, telefonul mobil, dacă lipsește un regim zilnic stabil, există frica de a fi pedepsit în cadrul lecțiilor, lipsește activitatea motrice sistematică și suficientă

a elevului, dacă părinții se ceartă în prezența copilului, dacă apar complicații în relațiile cu semenii, iar profesorii clasei se schimbă deseori.

Influența factorilor stresanți, dăunători sănătății, poate fi aplanată, optimizată dacă se demonstrează copilului că părinții îl iubesc și profesorii îl respectă, sunt de partea lui în rezolvarea diferitor probleme, dacă au atitudine serioasă față de activitățile lui dacă se exclude presiunea morală și elevul dispune de timp pentru joc, odihnă și recreare. Cu cât munca intelectuală a elevului este mai intensă, cu atât mai mult este necesar ca aceasta să se îmbine cu activități motrice active – mijloc eficient de aplanare a influențelor nocive a unor factori sociali asupra organismului în formarea lui armonioasă.

### **Referințe bibliografice:**

1. **Cucoș Constantin.** Gânduri despre posibil discipol. În: Educația: iubire, edificare. Iași: Editura POLIROM, 2008.
2. **Аршавский И.А.** Очерки по возрастной физиологии. М., 1967.
3. **Гарбузов В.И.** Нервные дети. Л., 1990.
4. **Меерсон Ф., Пшеникова М.** Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. М.Б., 1988.
5. **Селье Г.** Стресс без дистресса. М., 1982.
6. **Фурдуй Ф., Еренкова Н., Вуду Л.** Стресс и здоровье детей и подростков. Chișinău: Editura „Știința”, 1994.





## EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN INSTITUȚIILE PREUNIVERSITARE ȘI UNIVERSITARE

*Speranța unui câștig rușinos este începutul pagubei.*

*Democritus*

### Probleme și soluții ale educației fizice școlare din instituțiile de învățământ ale Găgăuziei

*Constantin CURDOGLO, profesor de educație fizică, grad didactic doi,  
Liceul Teoretic s. Baurci, Ceadâr-Lunga*



*The article reflects some problems that persists in the educational institutions in the region of Gagauzia, these being encountered in the entire republic. The author dwells not only to highlight the problems, but also propose some solutions to solve them.*

**Key words:** *problems and solutions, school physical education, educational institutions from Gagauzia, health of students.*

În prezentul articol aș dori să evidențiez unele probleme referitoare la educația fizică a elevilor. Experiența mea profesională de 30 de ani îmi permite să meditez și să evidențiez un șir de lacune și probleme stringente în organizarea procesului educațional la disciplina de studii *Educație fizică* în școlile din Găgăuzia.

Fiind profesor la Liceul Teoretic Baurci, r-l Ceadâr-Lunga, care realizez educația fizică în clasele a V-a – a XII-a, îmi este mai ușor să abordez problemele existente pentru această vîrstă școlară, deoarece, sunt sigur, neajunsurile și problemele cu care mă înfrunt eu sunt tipice pentru tot raionul, regiune și republică. Cred, mulți pedagogi vor fi de acord cu problemele evidențiate și se vor încadra activ în discutarea acestora, propunînd

soluții pentru rezolvarea lor. De menționat că anume de soluțiile găsite depinde implementarea plenară și calitativă a curriculumului de educație fizică.

Evident, problema nr. 1 în activitatea noastră este starea bazei tehnico-materiale a educației fizice din gimnaziile și liceele din Găgăuzia, care actualmente se află într-o stare deplorabilă. Problema nu este nouă, ea persistă din an în an, din timpurile căderii imperiului sovietic. Însă în timpurile respective exista totuși un sistem centralizat centralizat de asigurare a școlilor cu inventar și utilaj sportiv. Autoritățile respective evaluau cu strictețe predarea educației fizice școlare, acordînd sprijin și ajutor pentru consolidarea bazei tehnico-materiale. Școlile erau asigurate cu inventar sportiv în mod centralizat, repartizarea era efectuată chibzuit, luîndu-se în considerație diverși factori. În final și succesele în vederea educației fizice a elevilor erau vizibile, ceea ce nu putem spune astăzi.

Actualmente, problema asigurării instituțiilor cu inventar sportiv se rezolvă foarte greu, iar în unele școli nu se rezolvă nicicum, din motivul că administrațiile locale nu sunt preocupate de această problemă. Vizitînd (în cadrul seminarelor metodice) gimnaziile și liceele din Găgăuzia, am observat că în multe instituții baza tehnico-materială este în mare delăsare, cu anii nu se consolidează, ceea ce mai există este foarte vechi, nimic nu se renovează. Persoanele responsabile se plîng de lipsă de finanțe. Dar cum profesorul de educație fizică să realizeze (metodologic) cerințele curriculumului modernizat în vederea desfășurării calitative a orelor și secțiunile sportive ca în final elevii să obțină cea desăvîrșire fizică?

Pentru noi, profesorii de educație fizică, sala și terenul sportiv constituie locul de muncă. Anume aici noi fortificăm sănătatea elevului, îi formăm deprinderea de a practica sistematic exercițiile fizice și sportul. Cum este dotat acest loc de muncă? Foarte slab, ba chiar în unele instituții lipsește inventarul și utilajul necesar la gimnastica sportivă, atletica ușoară etc. Spre exemplu, în liceul în care eu activez, acesta fiind dat în exploatare în anul 1990, care are o bună bază tehnico-materială, totuși duce lipsă de multe: nu avem podeț de gimnastică, odgoane, paralele; nu ajung mingi; ferestrele la sala sportivă nu sunt acoperite cu plasă specială; treptat inventarul și utilajul sportiv se uzează, iar pentru procurare Primăria n-are finanțe. Și dacă nu ai cu ce lucra, cum să organizezi procesul educațional, cum să dezvolți fizic elevii, cum să obții un procent înalt al densității generale și motrice a lecției? Cum să realizezi o lecție calitativă, de exemplu,

de volei, cînd ai numai o singură minge, și cum în acest caz să organizezi instruirea în grup sau în mod individual pentru a-i încadra maximal pe toți elevii în activitatea motrice?

Meditînd logic în continuare asupra acestui aspect, menționăm că baza tehnico-materială slabă (sau lipsa acesteia) influențează negativ și în vederea organizării timpului liber al elevilor prin practicarea diverselor probe sportive în cadrul orelor extracurriculare. Și atunci, în final, pregătirea motrice a elevilor atît în cadrul lecțiilor, cît și în cadrul secțiilor sportive, precum și altor activități de educație fizică (concursuri, competiții sportive etc.) suferă simțitor, apărînd o altă problemă: pregătirea tinerilor pentru serviciul militar. Generalizînd, putem constata cu fermitate că baza tehnico – materială a obiectului de învățămînt *Educație fizică* are o mare pondere nu numai în fortificarea /menținerea sănătății elevilor, dar și în educația estetică, moral-volitivă etc. al acestora. Acestea fiind menționate, reiese că de consolidarea bazei tehnico – materiale a educației fizice școlare trebuie să fie preocupați toți factorii decizionali.

Dar cum ar putea fi soluționată problema discutată dacă autoritățile locale nu pot acoperi financiar necesitățile sportive ale școlii? Răspuns la această întrebare ne oferă experiența unor instituții de învățămînt din Găgăuzia. Spre exemplu, în gimnaziul din Cazaclia situația asigurării instituției cu inventar și utilaj sportiv s-a îmbunătățit datorită obținerii unui grant internațional în mărime de 5 mii de dolari, toată suma fiind destinată procurării inventarului sportiv. Noi, cei din Liceul Teoretic Baurci, pentru a redresa situația privind inventarul

sportiv, ne străduim să găsim sponsori din rîndul oamenilor de afacere din localitate, care acordă careva finanțe pentru a procura inventar sportiv. Și totuși, deși pot fi găsite soluții întru ameliorarea problemei vizate (drept confirmare servesc exemplele descrise), această problemă îi aparține statului. Statul, prin ministerul de resort, poate și trebuie să soluționeze cît mai urgent această problemă, de care depinde sănătatea tinerei generație.

O altă problemă ce persistă în liceul nostru (dar cred că și în alte instituții de învățămînt din republică) ține de orarul lecțiilor. Deseori, mai cu seamă pe timp de toamnă tîrzie și iarna, concomitent în sala de sport se desfășoară lecții de educație fizică cu două-trei clase. Or, în așa situație este foarte greu să organizezi lecții calitative. Rezolvarea acestei probleme este foarte simplă și depinde numai de administrația unității de învățămînt, care trebuie să ia în calcul sănătatea elevilor, orarul fiind alcătuit în așa fel ca să fie exclus dublajul, triplajul lecțiilor. Altă soluție, credem, este de a utiliza spații suplimentare (existente în școala tip), acestea fiind adoptate ca săli de gimnastică. În așa mod, în sala de sport se vor desfășura lecții cu o singură clasă. E o simplă problemă, însă cerințele și soluțiile noastre nu sunt auzite.

În șirul problemelor se enumeră și atitudinea elevilor vizavi de obiectul de studii *Educație fizică*. Nu este secret că elevii de astăzi au sănătate șubredă, nivel scăzut al dezvoltării fizice în raport cu elevii generațiilor din trecut.

În acest context, recunoaștem, elevii nu rămîn în urma civilizației, fiind asigurați cu telefoane mobile și computere, alte aparate electronice. Însă modernizarea vieții, pe de o parte, influențează

negativ asupra sănătății elevilor. Elevii sunt „înghițiți” de astfel de activități, evitînd să practice exercițiile fizice, sportul. Și aceasta este caracteristic nu numai pentru elevii de la oraș, ci și pentru cei de la sate. Este necesar de a cerceta această problema pentru a lichida consecințele negative ce se răsfrîng asupra sănătății elevilor.

Atitudinea neserioasă a elevilor față de educația fizică se caracterizează și prin manifestarea acestora de a obține (prin diverse metode) certificate medicale false pentru a fi eliberați de la orele de educație fizică. Spre exemplu, în liceul în care eu activez cifra elevilor cu certificate medicale adevărate (și false) egalează cu 150 persoane. Aproximativ această cifră se înregistrează și în Liceul Teoretic „Moșkov” din Ceadîr-Lunga. 150 de elevi eliberați semnifică că 5–6 clase de elevi din școală nu practică exercițiile fizice în cadrul lecțiilor. Problema este gravă și prin faptul că refuzul conștient al lecțiilor obligatorii de educație fizică semnifică degradarea fizică a personalității. Această problemă poate fi rezolvată numai prin unirea forțelor din partea școlii, familiei, organizațiilor neguvernamentale, implicînd diverși specialiști și, nu în ultimul rînd, psihologi.

O ultimă problemă care se cere a fi trecută în revistă ține de completarea instituțiilor de învățămînt din Găgăuzia cu cadre didactice tinere. Eu nu posed statistica respectivă, însă din discuțiile cu colegii de breaslă am înțeles că în ultimii ani în regiunea noastră au fost angajați foarte puțini specialiști tineri. Spre exemplu, în raionul nostru ultimul tînr specialist angajat a fost cu 7 ani în urmă. Evident, absolvenții USEFS se angajează în alte domenii, muncind în

Rusia, în alte țări, unde sunt plătiți bine. De exemplu, 5 elevi ai liceului nostru au absolvit USEFS, însă din cauza salariului mic nici unul nu profesează în școală. Referitor la cadrele tinere mai este o problemă. Cei care sunt angajați au rezerve în pregătirea teoretică, metodologică. Nu știu, poate sistemul de pregătire a specialiștilor trebuie perfecționat? Doar în trecut absolvenții erau mai bine pre-

gătiți. Aceasta o confirmă toți profesorii care au absolvit facultatea de educație fizică cu 20–30 de ani în urmă.

În acest articol am evidențiat doar unele probleme și soluții de rezolvare a acestora. Ar fi binevenit ca profesorii de specialitate să le discute prin intermediul revistei, totodată propunând și soluții concertate – fapt ce ne va ajuta să le depășim.





## Proiectarea didactică de lungă durată în clasa a X-a

**Svetlana ȘPAC**, profesoară de educație fizică, Liceul Teoretic „Mihai Eminescu”, președintele întrunirii metodice mun. Bălți, grad didactic superior

Proiectarea didactică la obiectul de studii *Educație fizică* se deosebește mult din punctul de vedere al structurii și conținutului de alte discipline școlare. Acest fapt este condiționat de specificul procesului de învățare a acțiunilor motrice, cerințele curriculumului de educație fizică.

Conținuturile educaționale pentru fiecare an de învățământ sunt planificate de profesor în dependență de:

- competențele și subcompetențele incluse în curriculum pentru fiecare clasă;
- pregătirea fizică a elevilor;
- condițiile climaterice;
- dotarea bazei tehnico-materiale.

Elaborarea proiectelor didactice constituie o problemă dificilă. Activitatea rațională planificată este o condiție pentru obținerea succesului. Modernizarea procesului educațional impune noi cerințe către problema în cauză. În selectarea mijloacelor și metodelor se va respecta principiul consecutivității.

Documentul de bază în proiectarea didactică este planul-grafic de distribuire a materialului de studii. Structura și conținuturile proiectului didactic de lungă durată pot fi diverse, însă elementele obligatorii sunt competențele și subcompetențele care urmează să fie dezvoltate la elevi și ulterior evaluate.

În acest context propunem o variantă de proiectare didactică pentru elevii

clasei a X-a pentru semestrul I. Această variantă reflectă nu numai activitatea elevului, ci reglementează și timpul alocat pentru această activitate. Prin intermediul categoriilor taxonomice este determinat întregul proces de predare-învățare- evaluare.

Cifrele reflectate în proiectul didactic constituie semne convenționale care au o anumită semnificație.

**Exemplu:** lecția nr.8 se va desfășura în perioada 19–24 septembrie 2011. În procesul lecției se va opera cu termeni speciali, noțiuni și definiții. La fel se va învăța și tehnica acțiunilor motrice de bază a subiectului planificat. În etapa pregătitoare a lecției elevii vor executa un complex de exerciții fizice fără obiecte, precum și diverse varietăți de mers, alergări și sărituri. În etapa de bază a lecției, în scopul formării / dezvoltării competențelor psihomotrice, se vor preda 3 teme din compartimentul „Atletism”:

- alergarea de viteză – 10 min.;
- alergarea de ștafetă – 10 min.;
- săritura în lungime de pe loc – 10 min.

**Notă:** Literele reflectate în proiect semnifică următoarele:

**Ac** – achiziția cunoștințelor; **E** – evaluarea competențelor/subcompetențelor; **Rd** – reacție dirijată; **A** – automatismul mișcărilor; **C** – creație; **Rc** – reacție complexă; **P** – percepție.

### Referințe bibliografice:

- Educația fizică. Curriculum pentru clasele a X-a – a XII-a. Ministerul Educației al Republicii Moldova. Chișinău: Î.E.P. Știința, 2010, p 8 – 13.
- Filipov V., Sava P.** Educație fizică. Ghid de implementare a curriculumului modernizat în învățământul liceal. Chișinău: Editura „Știința”, 2007.



### Proiectarea didactică de lungă durată în clasa a X-a

Categororia didactică	Competențe specifice	Subcompe-tențe	Conținuturi didactice	01-02	
				1	2
<b>A. Formarea competențelor cognitive generale</b>	I. Formarea unor concepte și valori fundamentale privind activitatea motrice și influența anatomo-fiziologică a acesteia asupra organismului uman.	<p><i>Elevul va fi competent:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să dezvăluie potențialul educativ al culturii fizice în formarea personalității omului contemporan;</li> <li>• să interpreteze relația dintre hi-podinamie și sănătatea omului;</li> <li>• să evalueze consecințele hipodinamiei;</li> <li>• să analizeze factorii care condiționează condiția fizică a omului;</li> <li>• să cunoască și să aplice limbajul sportiv pedagogic;</li> <li>• să respecte regulile de comportare civilizată în cadrul arbitrajului jocurilor de echipă.</li> </ul>	<p><b>Tema I (cl.10):</b> „Rolul culturii fizice în formarea personalității umane” „Tehnica securității la lecția de Educație fizică”</p> <p><b>Tema II (cl.10):</b> „Hipodinamia și sănătatea omului”</p> <p><b>Tema III (cl.10)</b> „Condiția fizică a omului”.</p> <p>* Termeni sportivi, noțiuni, definiții. * Tehnica și tactica acțiunilor motrice de bază. * Regulile competiționale și arbitrajul la probele sportive. * Jocuri de echipă.</p>		
				30	15
				Ac	E
				15	
				Î	
					30
	Ac				
<b>B. Formarea competențelor cognitive speciale</b>					



septembrie								octombrie							
05-09		12-16		19-23		26-30		03-07		10-14		17-21		24-28	
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
15															
E															
30															
Ac															
<i>Pe parcursul lecțiilor</i>															
<i>Pe parcursul lecțiilor</i>															
<i>Pe parcursul lecțiilor</i>															
<i>Pe parcursul lecțiilor</i>															

Categoría didactică	Competențe specifice	Subcom-petențe	Conținuturi didactice	01-02	
				1	2
				<b>C. Competențe psihomotrice</b>	<p>II. Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative, volitive și estetice prin intermediul exercițiilor fizice.</p>





septembrie								octombrie							
05-09		12-16		19-23		26-30		03-07		10-14		17-21		24-28	
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
		15													
		E													
			15												
			E												
		15													
		E													
				15											
				E											
				15											
				E											
		20													
		Rd													
		25													
		Rd													



Categoría didactică	Competențe specifice	Subcom-petențe	Conținuturi didactice	01-02	
				1	2
				<b>C. Competențe psihomotorice</b>	II. Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative, volitive și estetice prin intermediul exercițiilor fizice.



septembrie								octombrie							
05-09		12-16		19-23		26-30		03-07		10-14		17-21		24-28	
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
					*	*	*	*		*	*	*	*		*
									*					*	
					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
										*	*	*	*	*	
					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
					10	10	10	15							
					Rd	A	Ad	E							
					10		10		15						
					A		A		A						
										15		10	20		
										Rd		A	E		
											15				
											A				
					10	10	10		15						
					Rd	A	Ad		E						
										15	15	10	10	20	
										Rd	A	Ad	Ad	E	
						10		15				10		10	10
						C		C				C		C	C
															20
															Rd



Categoria didactică	Competențe specifice	Subcompetențe	Conținuturi didactice	07-11	
				19	20
<b>C. Competențe psihomotorice</b>	II. Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative, volitive și estetice prin intermediul exercițiilor fizice.	<p><i>Elevul va fi competent:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să proiecteze activitatea motrice în diferite situații-probleme în vederea utilizării exercițiilor cu caracter aplicativ;</li> <li>• să diferențieze acțiunile motrice în spațiu și timp;</li> <li>• să stăpânească o serie de capacități specifice dezvoltării calităților motrice de bază, a celor complexe și combinate pregătirii fizice speciale;</li> </ul>	<p><b>2. Exerciții cu caracter aplicativ:</b></p> <p>*Exerciții de dezvoltarea fizică generală fără obiecte și cu obiecte portative;  * varietăți de mers, alergări, sărituri;  * tracțiuni, transport de greutate;  * cățărări pe odgon.</p> <p><b>4. Gimnastica</b></p> <p><b>4.1 Exerciții de front și formații:</b></p> <p>* întoarcere împrejur din mișcare;  * desfășurare și strângere din coloană câte 4 prin arcuire înainte;  * mers în figuri: intersecție pe diagon.;</p> <p><b>4.2 Exerciții acrobactice:</b></p> <p>* echilibru pe un picior;  * stînd pe mâini cu balansul unui picior și împingere cu celălalt;(b)  * rostogolire înapoi prin stînd pe mâini (b)</p>	*	*
				*	*
				*	*
				*	*
				10	10
				Rd	Ac
				*	*
				*	
					*
				*	*
				3	3
				Rd	Rc
5	3				
Rd	Rc				
	2				
	Rd				



noiembrie						decembrie					
14-18		21-25		28-02		05-09		12-16		19-23	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<i>sistematic</i>											
*		*	*	*	*		*	*	*	*	
	*					*					*
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
10	15										
A	E										
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<i>Pe parcursul etapei pregătitoare a lecțiilor</i>											
	*			*			*			*	
		*			*			*			
*			*			*			*		
*	*	*									
3											
A											
2											
A											
3											
A											

Categoría didactică	Competențe specifice	Subcom-petențe	Conținuturi didactice	07-11	
				19	20
<b>C. Competențe psihomotorice</b>	II. Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative, volitive și estetice prin intermediul exercițiilor fizice.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• să efectueze cu indici sporți de coordonare deprinderi motrice generale și cele specifice gimnasticii de bază;</li> </ul>	<p>* din stînd, brațele sus, podul și îndreptare în P.I. (f.);</p> <p>*rostogoliri consecutive înainte;</p> <p>*îmbinări de elemente și combinații însușite anterior.</p> <p><b>4.3 Paralele egale (băieți):</b></p> <p>* din balansări în sprijin pe brațe urcare la balans înainte în așezat depărtat și în sprijin;</p> <p>* din sprijin pe brațe –balansări, la balans înapoi, urcare în sprijin;</p> <p>* din sprijin așezat depărtat, rostogolire înainte în așezat depărtat;</p> <p>* din balansări în sprijin, coborîre la balans înainte peste o bară spre stînga (dreapta) cu întoarcere la 90 ;</p> <p>* îmbinări de elemente și combinații însușite anterior.</p>	5	5
				Rd	Rc
				3	3
				Rd	A
				9	9
				P	Rd



noiembrie						decembrie					
14-18		21-25		28-02		05-09		12-16		19-23	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
5											
A											
3											
A											
9	15	30									
Rc	A	E									
			*	*	*	*					
			2	2	2						
			Rd	Rc	A						
			2	2	2						
			Rd	Rc	A						
			2	2	2						
			Rd	Rc	A						
			2	2	2						
			Rd	Rc	A						
			7	7	7	15					
			P	Rd	A	E					

Categoría didactică	Competențe specifice	Subcom- petențe	Conținuturi didactice	07-11	
				19	20
				<b>C. Competențe psihomotorice</b> II. Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative, volitive și estetice prin intermediul exercițiilor fizice.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• să elaboreze și să exerseze îmbinări de elemente și combinații însușite anterior;</li> <li>• să integreze acțiuni motrice pentru dezvoltarea rezistenței;</li> </ul>





noiembrie						decembrie					
14-18		21-25		28-02		05-09		12-16		19-23	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
			*	*	*	*	*				
			4	3							
			Rd	A							
			4	3							
			Rd	A							
				3	5						
				Rd	A						
			7	6	10	15	30				
			P	Rd	Rc	A	E				
			*	*	*	*					
			2	2	2						
			Rd	Rc	A						
			7	5	3						
			Rd	Rc	A						

Categoría didactică	Competențe specifice	Subcom-petențe	Conținuturi didactice	07-11	
				19	20
				<b>C.Competențe psihomotorice</b>	<p>II. Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative, volitive și estetice prin intermediul exercițiilor fizice.</p>



noiembrie						decembrie					
14-18		21-25		28-02		05-09		12-16		19-23	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
			3	2	2						
			Rd	Rc	A						
			3	2	2						
			Rd	Rc	A						
				4	6	15					
				Rd	A	E					
			*	*	*	*	*				
			3	3	3						
			Rd	Rc	A						
			3	2	2						
			Rd	Rc	A						
			3	2							
			Rd	A							
			3	2							
			Rd	A							
			3	3	3						
			Rd	Rc	A						



Categorii didactice	Competențe specifice	Subcompetențe	Conținuturi didactice	07-11	
				19	20
				<b>C. Competențe psihomotorice</b>	II. Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative, volitive și estetice prin intermediul exercițiilor fizice.
<b>D. Atitudini</b>	III. Educarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale.	# să-și formeze calități comportamentale, independența, responsabilitate, inițiativă, insistență, onestitate în cadrul lecției de educație fizică;  # să transfere în activitatea cotidiană trăsăturile pozitive de caracter formate în procesul de educație fizică și sportivă.			



noiembrie						decembrie					
14-18		21-25		28-02		05-09		12-16		19-23	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
				3	7	15	30				
				Rd	Rc	A	E				
								*	*	*	*
								15	15	20	10
								Rd	C	E	C
								15	15	10	20
								Rd	Rc	A	E
<i>Pe parcursul lecțiilor</i>											
<i>Pe parcursul lecțiilor</i>											
<i>Pe parcursul lecțiilor</i>											
<i>Pe parcursul lecțiilor</i>											



## Aplicarea conținutului didactic la gimnastica ritmică și aerobică inclus în curriculumul pentru cl. a VII-a – a VIII-a

**Natalia PÎRLOG**, lector universitar, USEF., maestru al sportului,  
**Teodor GRIMALSCHI**, doctor în pedagogie, prof. univ., USEFS



*The paper deals an extensive vocabulary by complex with exercises to rhythmic and aerobic gymnastic with portable objects for cl. VII-VIII, directed to cognitive competence training – specific and psychomotor.*

**Key words:** *Advanced exercises, aerobic exercises, physical education, positions, music, curriculum, skills, strengthening health, driving skills.*

Conform teoriei și metodologiei de proiectare și dezvoltare curriculară a educației fizice în Republica Moldova, periodic, adică o dată în cinci ani, curriculumul școlar ca și orice act normativ constituie obiectul evaluării pedagogice, ceea ce ne permite să perfecționăm metodologia de predare-învățare a conținuturilor didactice, unde scopul este formarea la elevi a competențelor cognitive, psihomotorii și atitudinale [6, 1].

În spațiul european, obiectivele/competențele majore ale educației fizice în esență sunt comune (diferențele fiind determinate de tradițiile naționale, specificul geografic, concepții specifice etc.) și urmăresc, în primul rând, fortificarea sănătății, creșterea și dezvoltarea optimă a organismului, formarea cunoștințelor, performanțelor fizice și intelectuale [2, 9].

Din aceste și alte considerente, procesul de dezvoltare a calităților și capacităților motrice de bază (utilizând elementele de bază ale conținutului didactic) impune o cunoaștere amănunțită a caracteristicilor somatice, fiziologice și psihosociale ale elevilor. Este o condiție

indispensabilă pentru eficientizarea activității și evitarea greșelilor în predare, ce ar avea consecințe pe termen îndelungat în privința realizării dezideratelor fundamentale ale educației fizice școlare [5, 8].

Eterogenitatea conținutului gimnasticii ritmice și aerobice școlare reprezintă o activitate care se desfășoară în concordanță cu particularitățile de formă și conținut ale acompaniamentului muzical.

Înțelegerea concordanței între muzică și mișcare duce la ușurarea procesului instructiv-educativ și contribuie la perfecționarea motricității [3].

Este foarte bine cunoscută contribuția complexă a muzicii în învățarea motrice, conferindu-i precizie, expresivitate, caracter artistic (de dans), pe lângă aportul organizatoric, fiziologic și estetic.

Muzica formează energia bioacustică, energia psihică, îndeosebi influențează procesul de schimbare a energiei:

- ✓ Schimbarea emoțiilor;
- ✓ Schimbarea dispoziției;
- ✓ Capacitățile funcționale interne;
- ✓ Efectul controlului autodirijării gândirii;
- ✓ Reabilitarea biocîmpului, cîmpului psihologic, sentimentelor, conștiinței, senzațiilor.

Subliniind demonstrația și explicația,

profesorul permite crearea unei reprezentări vii asupra caracterului, mișcărilor dându-le gradul de încordare și relaxare musculară, viteza și ritmul astfel contribuind la perfecționarea acțiunilor motrice [3].

Gimnastica ritmică și aerobică dispun de un conținut deosebit de bogat și variat, ceea ce ne poate sintetiza câteva particularități specifice, și anume:

- folosește acompaniamentul muzical atât în pregătirea motrice, cât și în diverse concursuri;
- folosește un bogat bagaj de obiecte portative specifice, a căror mărime, formă și greutate corespund particularităților de vîrstă și mînuire ale executantului;
- utilizează mijloace selecționate sau concepute în funcție de particularitățile funcționale și motrice ale executantului;
- are o largă incidență cu arta (dansul, muzica, coregrafia etc.);
- contribuie la dezvoltarea fizică armonioasă a executanților, dar și la formarea capacității de execuție estetică a mișcărilor;
- presupune o estetică specifică a mișcării [3,7].



În prezentul articol, pentru clasele a VII-a – a VIII-a au fost selectate cele mai accesibile complexe de exerciții cu obiecte portative (bastonul, coarda, cercul și mingea) recomandate pentru etapa pregătitoare, dar pot fi incluse și în etapa de bază a lecției de educație fizică inclusiv și la orele extracurriculare.









Aceste complexe de exerciții vor îmbogăți conținutul lecției, avînd importante influențe favorabile privind preîntîmpinarea și eventual corectarea unor deficiențe ale ținutei și funcțiilor, îmbunătățirea dezvoltării fizice și psihice, inclusiv creșterea gradului de pregătire motrice. Prezentăm câteva reguli de bază:

1. Ritmicitatea respirației; 2. Activitate „non-stop” fără „tîmpi morți”; 3. Linia corectivă a mișcărilor; 4. Motricitatea estetică – dansată; 5. Acompaniament muzical specific (hip-hop, funky, rock and roll etc. și alte piese din diverse genuri muzicale dinamice, antrenate sau cu caracter liniștitor, curgător pentru revenirea organismului după efort) [4].

Propunem pentru implementare câteva complexe de exerciții specifice la gimnastica aerobică – cu bastonul, coarda, cercul și mingea, efectuate în condiții simple la alegerea profesorului și elevului.








### I. Exerciții aerobice cu bastonul




<p><b>Exercițiul 1.</b> Stînd mult depărtat, bastonul vertical înaintes, aplecarea sacadată a trunchiului înainte sau în diverse poziții statice ca în indicațiile cu vectori din figură. Se efectuează după numărul de repetări sau cu menținere la unele teste muzicale .</p>	
<p><b>Exercițiul 2.</b> Stînd mult depărtat (a doua poziție coregrafică), bastonul vertical înainte pe sol, 4-8 săltări în deplasare cu punctarea solului cît mai evidențiat.</p>	

<p><b>Exercițiul 3.</b> Stînd, bastonul sus, balans cu unul pe orizontală (sau la înălțimea convenabilă), înclinarea trunchiului spre dreapta (stînga) sau în contracție statică, izometrică, tracionat la extremități.</p>	
<p><b>Exercițiul 4.</b> Stînd, bastonul înainte – jos, sărituri (pe loc sau în deplasare) în extensie, bastonul sus, picioarele întinse, îndoiate, apropiate, depărtate sau în altă poziție improvizată.</p>	
<p><b>Exercițiul 5.</b> Stînd pe un genunchi sau pe ambele, celălalt îndoiat înainte, bastonul orizontal înainte-jos, extensia trunchiului cu ridicarea piciorului fondat pe orizontală îndoiat (sau întins)</p>	
<p><b>Exercițiul 6.</b> Așezat mult depărtat, bastonul sus orizontal (vertical), aplecare alternativă spre dreptul, stîngul, revenirea în poziția inițială.</p>	
<p><b>Exercițiul 7.</b> Așezat depărtat, bastonul sus, aplecare înainte cu trecerea bastonului după picioare la nivelul genunchilor sau al gambelor (după posibilitate), rulare înapoi cu ducerea picioarelor depărtate peste cap, revenirea în poziția inițială, întoarcerea trunchiului spre dreapta (stînga).</p>	
<p><b>Exercițiul 8.</b> Așezat mult depărtat, dreptul (stîngul) îndoiat lateral, bastonul sus orizontal, aplecare înainte spre stîngul (dreptul), trecerea bastonului după talpă, tracțiunea în sus a genunchiului întins (Stretching-încălzire specială).</p>	
<p><b>Exercițiul 9.</b> Culcat dorsal, picioarele întinse, bastonul orizontal sus, balans înainte cu dreptul (stîngul) la 90°, celălalt la 45°, trecerea bastonului după genunchi și revenirea în poziția inițială.</p>	
<p><b>Exercițiul 10.</b> Așezat, bastonul înainte, rulare înapoi în stînd pe omoplați prin ghemuire cu intrarea picioarelor peste baston „Lumînarea”,picioarele apropiate sau în altă poziție sugerată în figură.</p>	








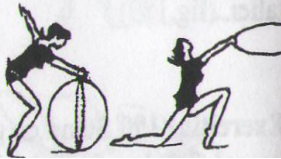




## II. Exerciții cu coarda de gimnastică

<p><b>Exercițiul 1.</b> Sărituri alternative peste coardă înainte sau înapoi în opt sagital cu aplecarea rotunjită a trunchiului.</p>	
<p><b>Exercițiul 2.</b> Trei sărituri simple înainte, a patra pe loc cu depărtarea picioarelor în semisfoară înainte, lateral sau două sărituri simple înainte, 3-4 sărituri cu depărtarea succesivă a picioarelor în semisfoară cu dreptul (stîngul) pe loc.</p>	
<p><b>Exercițiul 3.</b> Trei sărituri înainte peste coardă, a patra săritură cu tragerea coapselor la piept sau mai multe sărituri în serii.</p>	
<p><b>Exercițiul 4.</b> Stînd, coarda dublă sub talpa unui picior înainte, cu ajutorul corzii balansări sau echilibrul pe un picior se efectuează cît mai sus (se execută acest exercițiu în toate direcțiile).</p>	
<p><b>Exercițiul 5.</b> Stînd pe genunchi (împreună sau depărtați), brațele jos apucat de noduri, coarda dublă după gambe, extensia trunchiului cu ridicarea bazinului sus.</p>	
<p><b>Exercițiul 6.</b> Stînd pe un genunchi, celălalt înainte, coarda dublă sus în puțină extensie, trecerea în sprijin pe o mîna (dreapta, stînga), piciorul din față trece peste piciorul stîng în extensie.</p>	
<p><b>Exercițiul 7.</b> Sprijin așezat pe un antebraț, dreptul îndoiat înainte, coarda apucat de un capăt, 3-4 rotiri a corzii în plan orizontal deasupra capului, aplecare înainte concomitent îndreptarea picioarelor și transmiterea corzii după spate cu oprire în șezînd cu coarda înainte apucat de capete.</p>	








<p><b>Exercițiul 8.</b> Așezat, coarda dublă fixată sub tălpi, brațele înainte – sus trecerea în echer, picioarele depărtate, brațele lateral, revenirea în poziția inițială.</p>	
<p><b>Exercițiul 9.</b> Așezat depărtat, aplecare înainte, coarda întinsă de mijloc fixată după gambe, ținută de noduri, rulare înapoi cu ducerea picioarelor depărtate peste cap (fără a schimba poziția corzii), revenirea în poziția inițială.</p>	
<p><b>Exercițiul 10.</b> Culcat dorsal pe un antebraț, coarda dublă fixată de gambe, ridicarea picioarelor cu tracțiune.</p>	

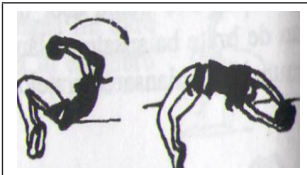
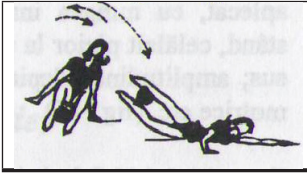

### III. Exerciții cu cercul de gimnastică

<p><b>Exercițiul 1.</b> Stînd pe vîrfuri puțin depărtat, cercul vertical sus, prin mică săltare trecerea în mult depărtat, picioarele semiîndoiate, cercul în plan orizontal sus, prin săltare revenirea în poziția inițială (în poziția a doua coregrafică, se recomandă de fixat poziția genunchiilor spre extramități).</p>	
<p><b>Exercițiul 2.</b> Stînd aplecat înainte, cercul în plan oblic înainte pe sol cu trecerea în echilibru înapoi „arabesque” (echilibru mic) sau „attitude” (genunchiul îndoiat și răsucit) trecerea cercului în arc oblic după spate sprijinit pe piciorul ridicat înapoi în echilibru).</p>	
<p><b>Exercițiul 3.</b> Stînd pe un picior semiîndoiat, celălalt îndoiat înainte (passe), cercul în plan sagital-jos trecerea în alăturarea picioarelor, extensia trunchiului înapoi, ducerea cercului în plan sagital după cap în extensie cît mai aprofundată.</p>	

<p><b>Exercițiul 4.</b> Stînd , cercul în plan frontal jos, balans cu brațul drept (stîng) lateral, extensie laterală a trunchiului trecerea circulară a cercului fără schimbarea planului frontal</p>	
<p><b>Exercițiul 5.</b> Stînd, cercul în plan orizontal înainte, balans în- apoi, aplecarea înainte, transmiterea cercului după piciorul de sprijin, revenirea în poziția inițială (se execută atît pe loc, cît și în deplasare, efectuînd balansări la fiecare pas cu transmiterea cercului după picior).</p>	
<p><b>Exercițiul 6.</b> Stînd pe vîrfuri, picioarele semiîndoiate, trunchiul rotunjit înainte, cercul în plan sagital sprijinit pe sol, brațul liber lateral, rotirea cercului în jurul axului vertical trecerea în stînd pe un genunchi, celălalt îndoiat înainte, cercul în plan orizontal înainte pe sol.</p>	
<p><b>Exercițiul 7.</b> Stînd pe vîrfurile (talpă) drept, stîngul întins puțin lateral, sprijin pe o palmă, cercul în plan frontal sus, trecerea prin balansul cercului prin arc, stînd pe genunchii împreună sau puțin depărtați, sprijin vertical pe sol.</p>	
<p><b>Exercițiul 8.</b> Așezat ghemuit, cercul în plan sagital între pi- cicioare trecerea în culcat dorsal, impulsia cercului, rularea pe corp în plan sagital.</p>	
<p><b>Exercițiul 9.</b> Sprijin așezat pe un antebraț, dreptul întins îna- inte, stîngul îndoiat pe vîrf sprijinit de sol, cercul fixat între talpă și vîrf, poziția cere coordonare, este indicată avansați- lor, solicită îndemînare.</p>	
<p><b>Exercițiul 10.</b> Stînd pe omoplați, cercul în plan vertical fixat după spate de talpa piciorului îndoiat după spate. Exercițiul recomandabil avansaților, poziția se fixează de sine statator.</p>	

#### IV. Exerciții cu mingea de gimnastică

<p><b>Exercițiul 1.</b> Stînd, înclinare amplă a trunchiului spre dreapta, mingea sus, trecerea în stînd depărtat, genunchii îndoiți (a doua poziție coregrafică), ducerea mingii prin înainte după cap, revenirea în poziția inițială și în altă direcție.</p>	
<p><b>Exercițiul 2.</b> Stînd în semigenuflexiune genunchii depărtați, mingea după cap aplecare înainte, picioarele mult depărtat, balansarea mingii între picioare, revenirea în poziția inițială.</p>	
<p><b>Exercițiul 3.</b> Stînd puțin depărtat, mingea fixată între glezne, brațele lateral, balansarea brațelor pe lîngă corp, săltări mici ca mingea pe loc sau în deplasare, balansarea brațelor în sus.</p>	
<p><b>Exercițiul 4.</b> Stînd mult depărtat în semigenuflexiune (a doua poziție coregrafică), aplecare înainte, atingerea mingii de sol, trecerea în balans cu dreptul (stîngul) oblic, întoarcerea trunchiului spre partea opusă cu mingea ținută în ambele mîini.</p>	
<p><b>Exercițiul 5.</b> Stînd cu picioarele semiîndoiate, mingea pe cap trecerea în echilibru înapoi, transmiterea mingii la nivelul genunchiului de sprijin, revenirea în poziția inițială; este un exercițiu de îndemînare, se recomandă la avansați.</p>	
<p><b>Exercițiul 6.</b> Așezat în echilibru cu picioarele ridicate și îndoiate la 90°, mingea la abdomen, brațele înainte, trecerea în sprijin pe o mîină, dreptul înainte pe vîrf, stîngul semiîndoiat pe toată talpa sau pe vîrf, ducerea mingii fixate pe piept 2-3 s. și revenirea în poziția inițială.</p>	
<p><b>Exercițiul 7.</b> Echilibru în stînd pe un genunchi, celălalt semiîndoiat înapoi, ținut cu mîna, mingea fixată înainte pe sol, trecerea în așezat pe coapse, aplecare înainte, rularea mingii pe sol cu ambele mîini.</p>	

<p><b>Exercițiul 8.</b> Culcat ghemuit costal, mingea înainte – sus trecerea în extensie profundă costală, ducerea mingii sus (genunchii pot fi îndreptați sau îndoșiți).</p>	
<p><b>Exercițiul 9.</b> Sprijin așezat pe palme, genunchii îndoșiți, mingea fixată între glezne, 2–3 legănări alternative mici în aceeași poziție, la a treia – trecerea în culcat dorsal cu întinderea genunchilor fără a scăpa mingea.</p>	
<p><b>Exercițiul 10.</b> Culcat facial cu mingea înainte pe sol, extensie amplă a trunchiului cu ducerea mingii într-o mână în arc după spate, îndoirea alternativă a unui genunchi, fixarea poziției și revenirea în poziția inițială.</p>	

Valoarea acestor complexe de exerciții oferă cele mai evidente avantaje: varietatea lecțiilor de educație fizică; solicită dezvoltarea potențialului biopsihomotrice; educă „limbajul corpului”; experiență de aplicare a cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor motrice etc. Pentru o eficiență mai mare a acestor complexe de exerciții cu obiecte portative, menționăm, acestea pot fi integrate și desfășurate în formă statică și dinamică cu schimbul simultan al mișcărilor în direcțiile corespunzătoare. Numărul de repetări sau seriile de exerciții reprezintă o tehnologie specifică utilă pentru dezvoltarea fizică armonioasă a organismului și contribuie la mărirea eficienței practico-metodice a lecției de educație fizică.

Procedeele tehnice de mînuire a acestor obiecte (bastonul, coarda, cerul, mingea) sunt variate și multiple: balansări în arc, cercuri, lansări, învîrtiri, ricoșări, opt în toate planurile (frontal, sagital și orizontal), sărituri, îmbinări de exerciții și combinații ușoare accesibile pentru elevi.

În cazul gimnasticii aerobice, se vor folosi doar acțiuni simple în toate planurile, dar în special poziții în care corpul să lucreze în diverse regimuri într-un set de exerciții folosind unele criterii, cum sunt: completitudinea combinației, corectitudinea efectuării exercițiilor, originalitatea mișcării, frecvența repetării și natura performanței elevului (a unor fragmente din compoziție sau compoziția integrată în vederea interpretării la nivel minim sau maxim de dificultate).

În cadrul predării materiei este necesar de explicat:

- denumirea terminologică a exercițiului;
- poza corectă a fiecărei mișcări, în vederea păstrării ținutei pentru formarea imaginii despre exercițiu;
- încordarea și relaxarea musculaturii;
- reglarea respirației – naturală sau specific pozelor;
- scopul utilizării exercițiului:
  - de educare a calităților motrice;
  - de pregătire tehnică;



- de refacere;
  - de relaxare;
  - de antrenament fizic etc.
  - în care momente a executării exercițiului se va atrage atenția;
  - îmbinarea exercițiului cu practica vieții reale de toate zilele și efectul
- complex pentru care se recomandă:
- lichidarea vechiului obicei;
  - de uitat informațiile vechi;
  - formarea altor noi competențe de gândire, înțelegere și cunoaștere de a aplica și de a autoevalua.

### Bibliografie:

1. **Babanski Iu.K.** Optimizarea procesului instructiv. Chișinău: Lumina, 1987, 215 p.
2. **Claude Bar, Alain Lofi, Jaques van Hoecke.** Education physiques et Sport, Paris, 1979, p. 49–54 (Uz intern, București. În traducere: Aprecierea critică a evaluării în educația fizică. p. 39–52).
3. **Dumitrescu Elena.** Gimnastica ritmică sportivă. Curs de bază. Tipografia Universității din Craiova, 2001, p.3,11,13.
4. **Stoenescu Gineta.** 500 de exerciții cu obiecte portative pentru gimnastica de întreținere și sport aerobic.
5. **Grimalschi T.** Tehnologia implementării conținuturilor didactice de educație fizică în dependență de influențele câmpului electromagnetic asupra elevilor. Teoria și arta educației fizice în școală, 2008, Nr. 3, p. 25–30.
6. **Grimalschi Teodor, Boian Ion, Sava Panfil ș. al.** Educația Fizică. Curriculum pentru învățământul gimnazial. Clasele a V-a – a IX-a. Chișinău: Lyceum. 2010, p. 14, 21.
7. **Nanu Liliana.** Expresivitate corporală și motrice prin utilizarea mijloacelor gimnasticii ritmice. Galați: University Press, 2010, p. 9–10.
8. **История физической культуры и спорта.** Учебник для учащихся средних физкультурных учебных заведениях. Под ред. Столбова В.В. Москва: Физкультура и спорт, 1977, p. 7.
9. **Любомирский Л.Е., Безрукин М.М.** Возрастные особенности двигательной функций. Физиология подростка. Под. ред. Д.А.Фабера. М.: Педагогика, 1988, p. 96.



## ACTIVITĂȚI DE EDUCAȚIE FIZICĂ EXTRACURRICULARĂ

*Un om adevărat face binele fără a se gândi la urmări.*

**G. Călinescu**

### Olimpiada școlară raională de educație fizică

**Andrei GUZUN**, profesor de educație fizică, grad didactic unu,  
gimnaziul Dumbrăvița, raionul Sîngerei



**Veni** (în localitatea Dumbrăvița, Sîngerei),  
**Vedi** (Olimpiada Raională la Educație Fizică),  
**Vici** (premierii și experiență)!



Tratate filosofice și analize statistice, aliniate juridice și calcule matematice tipăresc traiectoria vieții. Fiecărui punct din traiectorie, omul îi alocă proporții inegale de fericire sau de tristețe, de mulțumire sau de regrete. Dependența omului de aceste sentimente a născut evenimente efemere sau eterne, necesare sau dăunătoare, subiectiv apreciate sau obiectiv criticate, iar consecințele lor au avut repercursiuni negative sau pozitive asupra dezvoltării omului.

Astfel, cu riscul de a încălca un prim principiu al profesionalismului, anume cel al obiectivității, îmi propun să expun trăirea unui eveniment care a născut o doză mare de mulțumire și una suficientă de regrete pozitive (din spusele unui coleg: îmi pare rău că nu mai sunt elev, deci nu am fost un participant direct la Olimpiada Raională la Educație Fizică, desfășurată în data de 28 aprilie 2011 în Gimnaziul Dumbrăvița, Sîngerei).

Acest eveniment mi-a dăruit nu doar inspirație, dar și multă satisfacție și mîndrie. Am participat în procesul de organi-

zare și de desfășurare a unui eveniment găzduit de către satul și școala natală. Anume alte realități circumstanțiale, experiențe adunate din întreaga lume, mentalități diferite și respectate te fac să conștientizezi cât de mult contează evenimente de acest gen pentru spiritul educativ și creativ al unui copil din satele noastre, cu posibilități social-economice reduse. Dovadă îmi sunt toți cei 119 elevi din clasele IX–XII din cele 35 de gimnazii și 9 licee din r-l Sîngerei, instituții participante care au confirmat, indiferent de punctajul acumulat de fiecare echipă, deviza Olimpiadei: „HARNICI, VIGUROȘI, FRUMOȘI LA CHIP ȘI STUDIOȘI!”

Terenul sportiv al gimnaziului Dumbrăvița era în sărbătoare. Baloane multicolore, agățate peste tot și bine fixate pentru a rezista vîntului; stegulețe semnalizatoare plasate la distanțe perfect egale, plăcuțe argintii pentru startul și finișul alergărilor care sclipeau în bătaia razelor solare, indicatori însoțiți de minimascotele Olimpiadei adunau senzații plăcute privirii sub fondalul unui verde

curat. Un soare senin încălzea peisajul, iar un altul improvizat, ce reprezenta mascota Olimpiadei, însoțea atmosfera. Copilașii trădați de emoții, nerăbdători de a concura, îmbrăcați adecvat în dependență de activitățile sportive la care participau, își verificau mândri pozele și numele de pe ecusoanele fixate la piept. Profesorii, indiferent de specialitate, solidari evenimentului, îmbrăcați în costume sportive, cu ecusoane la piept și bluze speciale alocate arbitrilor, răsfoiau regulamentul Olimpiadei ca ulterior să demonstreze o corectitudine și transparență optimă în evaluarea participanților. Totul părea perfect și pregătit. Ultimele verificări, ultimele reproșuri, ultimele emoții și clipe de așteptare. Astfel, în aceste momente, am sesizat cât efort, energie și entuziasm a fost depus pentru realizarea acestui eveniment. Autorul scenariului (Andrei Guzun, profesor de educație fizică, gimnaziul Dumbrăvița), care a fost organizatorul și moderatorul Olimpiadei, în comun cu Consiliul Olimpic Raional (COR) au planificat orice detaliu, au gândit fiecare element, au creat și au tradus frumoasele idei în lucruri reale, pentru ca toți participanții și spectatorii să fie componentă organică a unei adevărate Olimpiade școlare de Educație Fizică.

Subsemnatul, în calitate de secretar al COR și al comisiei de validare, am perceput primele reacții ale celor sosiți la Olimpiadă. Copii timizi sau extrem de sociabili își confirmau numele și prenumele în lista de participare. Zîmbete plăcute puteai să observi pe chipurile elevilor atunci când aceștia își fixau numerele de participare, simțindu-se adevărați sportivi precum cei de la Jocurile Olimpice.

În ritm de marș, în frunte cu membrii Consiliului Olimpic Raional, domnii Ion

Roșca, Șeful Cabinetului Metodic la DGÎTS, Sîngerei, Ion Guzun, profesor la Gimnaziul Copăceni, Nicolae Urecheanu, profesor la Liceul Teoretic „Olimp”, Mihai Patrașcu, profesor la Liceul Teoretic „Vasile Alecsandri”, urmați de echipa de arbitri (profesori ai Gimnaziului Dumbrăvița), precum și de echipele de elevi însoțite de profesorul de educație fizică sau de un alt profesor, reprezentat al unității de învățămînt respective. Fiecare echipă de elevi era condusă de un elev (din clasele primare de la gimnaziul Dumbrăvița) îmbrăcat în costum național, acesta avînd și o plăcuță ce indica denumirea instituției de învățămînt.

Profesorul Andrei Guzun, prin raportul său către Vasile Doagă, Președintele Raionului Sîngerei, a solicitat deschiderea oficială a Olimpiadei. Astfel, a urmat acel moment pe care nu doar fotografia și filmul video l-a immortalizat, dar și fiecare ochi și inimă a tuturor participanților. Micuții de la cercul folcloric „Brîuleț Dumbrăvițean”, sub conducerea doamnei profesoare Svetlana Tătaru, au invocat soarele și căldura, chemându-i pe toți la joacă. Din inima jocurilor populare „Poarca”, „Podul de piatră” etc. au „răsărit” cele cinci inele olimpice, perfect încadrate în peisaj, concomitent fiind intonat și imnul Olimpiadei școlare de educație fizică (imn compus de Andrei Guzun și Ștefan Bicherschi și intonat în primieră la Olimpiada Republicană desfășurată în 1996 în tabăra de odihnă „Miorița” din Codrii Orheiului), arborîndu-se și cele două drapele olimpice (unul – al Comitetului Național Olimpic, altul – al Olimpiadei școlare raionale).

Deschiderea oficială a fost susținută de urările de succes și de mulțumiri din partea domnului Vasile Doagă, Președintele Raionului, precum și a doamnei



Liudmila Șișcanu, Șef DGÎTS, Sîngerei. Olimpiada i-a avut în calitate de oaspeți și pe domnii Panfil Sava, conferențiar universitar al Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, și Valeriu Filipov, doctor în pedagogie, profesor de educație fizică la Liceul Teoretic „Alec Russo”, Cojușna, Strășeni, care în procesul Olimpiadei au exercitat o arbitrară impecabilă (corectă și transparentă).

Programul Olimpiadei la Educație fizică a conținut două probe: teoretică, aceasta urmărind evaluarea competențelor cognitive generale și speciale ale elevilor conform cerințelor programelor curriculare, gimnaziale și liceale. Testul de cunoștințe a fost alcătuit din 70 de itemi cu grad de dificultate diferit. Proba practică, destinată evaluării competențelor psihomotrice, a inclus: 1) atletismul – alergări de viteză – 60 m (cl. IX) și 100 m (cl. X–XII); 2) gimnastica – combinațiile acrobatice de evidență (pentru băieți și fete); 3) teste motrice de diagnosticare a nivelului de pregătire fizică generală a elevilor – sărituri în lungime de pe loc; 4) jocuri sportive, prin intermediul cărora concurenții au demonstrat elemente și procedee tehnice din jocul sportiv ales (conform ofertei preventive): baschet sau volei sau fotbal sau handbal. Fiecare probă a fost realizată prin procedeul de rotație, în mod organizat, iar cerințele au fost respectate de către participanți.

Programul a inclus, de asemenea, un prânz binevenit, dar și bine servit, tuturor participanților Olimpiadei. Pentru elevi a fost organizată și o mini-discotecă, cu scopul unei socializări și inițierii pe viitor de prietenie între concurenții Olimpiadei.

Finalul s-a confirmat a fi mult așteptat. Fețele copiilor emanau nerăbdare.

Alinierea finală a echipelor a fost ultima acțiune din programul Olimpiadei, în cadrul căreia cei mai buni sportivi au fost menționați. În continuare trecem în revistă clasamentul individual (primele trei locuri) între fete și băieți în dependență de vârsta acestora.

#### **Cl. IX Băieți**

Locul I – Uglea Ion, Gimnaziul Dumbrăvița, profesor Andrei Guzun.

Locul II – Turcu Grigore, Liceul Teoretic „A. Agapie”, profesor Andrei Zavadovschi.

Locul III – Cernăuțan Mihail, Gimnaziul Alexăndreni, profesor Serghei Rotariuc.

#### **Cl. IX Fete**

Locul I – Boliac Cristina, Gimnaziul Dumbrăvița, profesor Andrei Guzun.

Locul II – Musteață Mihaela, Gimnaziul Prepeleța, profesor Gheorghe Crigan.

Locul III – Ghiliverdi Elena, Liceul Teoretic „Pantelemon Halippa”, Profesor Caraiman Anatol.

#### **Cl. X Băieți**

Locul I – Vladimir Victor, Liceul Teoretic „V. Alecsandri”, profesor Patrașcu Mihail.

Locul II – Atamaniuc Vasile, Liceul Teoretic „Mihai Eminescu”, profesor Vatamaniuc Gheorghe.

Locul III – Balan Nicolae, Liceul Teoretic „Olimp”, profesor Urecheanu Nicolae.

#### **Cl. X Fete**

Locul I – Rusu Elena, Liceul Teoretic „Ion Creangă”, profesor Burlacu Alexandru

Locul II – Vacarciuc Marina, Liceul Teoretic „Luceafărul”, profesor Fedciuc Ludmila.

Locul III – Rotari Valeria, Liceul „Nicolae Casso”, profesor Bologan Ion.



### **Cl. XI Băieți**

Locul I – Bajereanu Iulian, Liceul Teoretic „Olimp”, profesor Urecheanu Nicolae.

Locul II – Țurcanu Vasile, Liceul Teoretic „Nicolae Casso”, profesor Panaghița Aurelia.

Locul III – Cornovan Ruslan, Liceul Teoretic „Alec Russo”, profesor Banaru Eugen.

### **Cl. XI Fete**

Locul I – Șpac Valeria, Liceul Teoretic „Nicolae Casso”, profesor Panaghița Aurelia.

Locul II – Bodrug Elena, Școala Medie „Iurie Boghiu”, profesor Copacinschi Vladimir.

Locul III – Cozorez Capitolina, Liceul Teoretic „Olimp”, profesor Urecheanu Nicolae.

### **Cl. XII Băieți**

Locul I – Avadanii Ștefan, Liceul Teoretic „Mihai Eminescu”, profesor Vatamaniuc Gheorghe.

Locul II – Mîndrișor Serghei, Liceul Teoretic „Pantelimon Halippa”, profesor Răilean Veronica.

Locul III – Teleba Sergiu, Liceul Teoretic „Olimp”, profesor Guzun Ion.

### **Cl. XII Fete**

Locul I – Buzovici Anastasia, Liceul Teoretic „Dimitrie Cantemir”, profesor Tabarcea Gheorghe.

Locul II – Băț Corina, Liceul Teoretic „Olimp”, profesor Guzun Ion.

Locul III – Gnaciuc Victoria, Liceul Teoretic „Pantelimon Halippa”, profesor Răilean Veronica.

Urcați pe podiumul succesului personal, „înfrumusețați” cu medalii și acreditați prin diplome, acești copii, dar și ceilalți care, posibil, nu au reușit acum, dar la sigur vor reuși în viitor, au demonstrat esența și forța cuvintelor spuse de Gandhi: „Fii tu schimbarea pe care vrei să o vezi în lume”. Atitudinea lor, care sperăm să crească odată cu această primă Olimpiadă Raională la Educația fizică, va da naștere unui obicei de a fi harnici, vigoșoși, frumoși la chip și studioși. Prin coborîrea celor două drapele olimpice, acești copii minunați au intonat imnul, care a rămas să răsune pentru multă vreme pe plaiurile Sîngereiului:

*Deviza ne este povață,  
Un mod sănătos de viață,  
Educație Fizică, Intellect și Sport  
Ne sunt prieteni peste tot!*





## CULTURA FIZICĂ RECREATIVĂ ȘI DE RECUPERARE

*Există două lucruri contrare deliberării înțelepte: graba și mînia.  
Diodorus din Atena*

### Probleme și perspective privind protecția, integrarea, incluziunea socială a persoanelor cu dizabilități: programe de perspectivă

**Sergiu RACU**, dr. în ped., conf. univ., USEFS



*The article discusses the necessity of establishing educational institutions of a new type - combined establishments ensuring the new in principle flexible system of organization of teaching healthy children and those with development disorders. The need of broadening traditional functions of operating correctional educational establishments, transformation of them into local, town, region centres for rendering specialized assistance to children with development disorders is proved. This is to be archived upon support of state bodies of education, public health and social protection of Moldova.*

**Key words:** *integration, social inclusion, persons with disabilities, national strategy.*

**Strategia națională privind incluziunea socială a persoanelor cu dizabilități în Republica Moldova se bazează pe două principii fundamentale:**

Respectarea drepturilor și demnității persoanelor cu dizabilități în baza Declarației Universale a Drepturilor Omului și Prevenirea și combaterea discriminării în baza Convenției ONU cu Privire la Drepturile Persoanelor cu Dizabilități.

Scopul strategiei constă în asigurarea condițiilor adecvate pentru beneficierea optimă de către persoanele cu dizabilități de drepturile și libertățile fundamentale în vederea creșterii calității vieții acestora.

În Republica Moldova, începând cu anii '90 ai sec. XX, prin Constituție și

legislație au fost recunoscute drepturile fundamentale ale persoanelor cu dizabilități; au fost concepute criteriile de abordare a handicapului. Am asistat la un proces firesc, dar profund, de completare și adaptare a legislației în lumina noii filosofii sociale bazate pe drepturile omului. Actualmente avem o definiție multidimensională a handicapului, care înglobează criteriile medicale, psihologice, educaționale, sociale etc. cu evidențierea responsabilității societății pentru asigurarea șanselor egale fiecărei ființe umane la afirmare în toate domeniile, „*Persoanele cu dizabilități sunt acele persoane cărora mediul social neadaptat deficiențelor lor fizice, psihice, mentale le împiedică total sau limitat accesul cu șanse egale la viața socială, potrivit vârstei, sexului, factorilor materiali, sociali și culturali proprii, necesitând măsuri proprii de protecție*

specială în sprijinul integrării lor sociale și profesionale”.

În lumina filosofiei sociale a Drepturilor Omului, în baza Convenției Europene a Drepturilor Omului în țările Uniunii Europene persoana cu dizabilități este abordată în calitate de  *cetățean egal în drepturi cu oricare altă persoană din țară*.

Pregătirea unui astfel de copil sau adult pentru integrarea/reintegrarea familială, școlară și profesională, desfășurarea de activități utile și de activități de timp liber în comunitate au condus la convergența eforturilor din domeniul protecției speciale, educației speciale, educației permanente, orientării vocaționale și al trainingului pentru o anumită profesiune. **Integrarea** presupune prezența în comunitate și societate a persoanei cu dizabilități, în calitate de cetățean cu drepturi depline, precum și vizibilitatea ei, dar și un sprijin pentru a se putea adapta instituțiilor, comunității, societății în care se integrează. În documentele legislative privind protecția specială, conceptul de integrare este definit ca *„procesul de interacțiune dintre individ sau grup și mediul social, prin intermediul căruia se realizează un echilibru funcțional al părților”*.

Pentru a se integra într-un mediu obișnuit, persoana cu dizabilități trebuie să depășească ea însăși anumite obstacole, să-și schimbe comportamentul, să se „ajusteze”, să se adapteze la cerințele mediului, la situația de fapt. În acest sens, integrarea poate fi definită drept un proces prin care persoana cu dizabilități accede la toate activitățile/rolurile concețtenilor săi, pentru a le efectua/exercita în aceleași instituții, condiții, contexte împreună cu aceștia, fără discriminare. **Integrarea școlară este** *„procesul de*

*adaptare a copilului la cerințele școlii pe care o urmează, de stabilire a unor raporturi afective pozitive cu membrii grupului școlar (clasa) și de desfășurare cu succes a prestațiilor școlare”*.

Conceptul cel mai cuprinzător stă la baza acestei realități în devenire – cel de Societate pentru Toți. **Societatea pentru Toți impune trecerea de la integrare la incluziune**. Declarația de la Madrid „**Înlăturarea discriminării plus acțiunea pozitivă conduc la incluziunea socială**”, adoptată la Congresul European al persoanelor cu handicap (Madrid, martie 2002), pune accentul pe trecerea de la filosofia paternalista cu privire la persoanele cu dizabilități la o viziune care să le confere forța de a-și exercita controlul asupra propriilor lor vieți. Acțiunea se modifică de la accentul pus pe procesul de reabilitare a individului, pentru ca acesta să se potrivească societății, către filosofia globală a modificării societății, ca aceasta să poată face față nevoilor tuturor persoanelor, inclusiv persoanelor cu dizabilități. În unele acte juridice, incluziunea socială constituie un set de măsuri și acțiuni multidimensionale din domeniile protecției sociale al ocupării forței de muncă, locuirii, educației, sănătății, informării și comunicării, mobilității, securității, al justiției și culturii, destinate combaterii excluziunii sociale. Incluziunea socială presupune **„adaptarea” societății la oportunitățile și necesitățile persoanei cu dizabilități**.

Noua viziune definește **incluziunea socială drept nediscriminare plus acțiune pozitivă**.

**Incluziunea** se raportează la procesul de pregătire a unităților de învățământ pentru a cuprinde în educație toți membrii comunității, indiferent de

caracteristicile, dezavantajele sau dificultățile acestora.

**Educația incluzivă** este definită drept „procesul permanent de îmbunătățire a instituției școlare, având ca scop exploatarea resurselor existente, mai ales a resurselor umane, pentru a susține participarea la procesul de învățământ a tuturor persoanelor din cadrul unei comunități”. Școala incluzivă este acea unitate de învățământ în care se asigură o educație pentru toți copiii și reprezintă mijlocul cel mai eficient de combatere a atitudinilor de discriminare. Copiii din aceste unități de învățământ beneficiază de toate drepturile și serviciile sociale și educaționale, conform principiului resursa urmează copilul.

Trecerea spre educarea incluzivă în învățământ presupune o reconstrucție instituțională, valorificarea resurselor umane și informaționale și crearea unei rețele de sprijin pentru promovarea incluziunii și prevenirea oricărei excluziuni în educație. În această direcție s-au legiferat și se constituie centrele școlare pentru educație incluzivă, concepute ca o instituție școlară care, pe lângă organizarea, desfășurarea procesului de predare-învățare-evaluare, își construiește și alte direcții de dezvoltare instituțională: formare/informare în domeniul educației speciale, documentare / cercetare / experimentare, precum și servicii educaționale în comunitate.

**Designul Universal** reprezintă producerea de obiecte și amenajarea mediului în așa fel încât să fie utilizabile de toată lumea, în cel mai larg sens posibil, fără a fi nevoie de adaptări ulterioare sau de un design specializat.

De exemplu, o rampă de acces într-o instituție trebuie proiectată astfel, încât să fie funcțională, atât pentru persoana

cu dizabilități, cât și pentru un vârstnic, un cărucior de copil, o persoană cu probleme de sănătate etc.

În concluzie, specificăm unele din schimbările care au marcat evoluțiile contemporane și prefigurează evoluțiile viitoare:

- Trecerea de la abordarea strict medicală a problemelor persoanelor cu deficiențe la abordarea și rezolvarea problematicii complexe sociale, educaționale și psihologice a fiecărei persoane cu dizabilități, în lumina și pe baza drepturilor omului;

- Înscrierea drepturilor persoanelor cu dizabilități în constituțiile naționale și legislația specifică;

- Recunoașterea nu numai a deficienței, dar și a handicapului, a dezavantajelor pe care le are persoana cu deficiențe din cauza factorilor de mediu și atitudinali;

- Investigarea nu numai a incapacităților, ci și a competențelor și posibilităților de dezvoltare;

- Trecerea de la ajutorarea persoanei pe baza carității la sistemul de asistență socială, protecția specială a persoanei cu dizabilități;

- Trecerea de la condiția de persoană asistată la cea de cetățean cu drepturi depline;

- Trecerea de la izolarea persoanei la activitatea și participarea acesteia în comunitatea în care trăiește;

- Sprijinirea integrării familiale, școlare, sociale și profesionale a persoanei cu dizabilități;

- Abordarea mult și interdisciplinară, biopsihosocială a tipului și gradului de handicap;

- Pregătirea trecerii de la integrare la incluziune în cadrul societății pentru toți;

- Evaluarea nu numai a persoanei cu dizabilități, ci și a nevoilor sale de sprijin;
  - Respectarea dimensiunii individuale a Drepturilor Omului, centrarea pe individ și comunitatea în care trăiește, în rezolvarea problemelor acestuia;
  - Respectarea universalității, independenței și individualității drepturilor omului (civile, politice, economice, sociale, culturale etc.);
  - Trecerea de la modelele deficiente de investigare și descrierea persoanei cu dizabilități la cele competențiale, care pun accentul pe potențialul și aspectele pozitive ale copilului sau adultului;
  - Implicarea și responsabilizarea persoanei cu dizabilități și a familiei acesteia în rezolvarea oricărei probleme care o privește, renunțarea la valorificarea pasivă a sprijinului primit;
- Vizibilitatea persoanei cu dizabilități;
  - O bună informare, transparență și deschidere în politicile sociale și în rezolvarea oricărei probleme individuale.  
Autonomia, activitatea, participarea și incluziunea sunt finalități ale sprijinului oferit persoanei cu dizabilități.

**Documente:**

- ✓ Strategia de incluziune socială a persoanelor cu dizabilități din Republica Moldova pentru anii 2010–2013.
- ✓ Strategia națională și Planul de acțiuni privind reforma sistemului rezidențial de îngrijire a copilului din 2007–2012 (Hot. Guv. nr. 784 din 9 iulie 2007).
- ✓ Convenția ONU privind drepturile persoanelor cu dizabilități din 13.12. 2006, ratificată de Parlamentul Republicii Moldova la 9 Iulie 2010.

**Repere bibliografice:**

1. **Sipițina, L.M.** Необучаемый ребенок в семье и обществе. Санкт-Петербург: Изд. Дидактика плюс, 2002.
2. **Малофеев, Н.Н.** Перспективы развития в России учебных заведений для детей с особыми образовательными потребностями. Москва, 2007.
3. **Назарова Н. М.** (coord). Специальная педагогика. Москва: 2001.
4. **Racu A.** Istoria Psihopedagogiei Speciale. Chișinău: Editura Pontos, 2003.
5. Convenția ONU cu privire la drepturile persoanelor cu dizabilități din 13.XII.2006.
6. Programul de dezvoltare a educației incluzive în Republica Moldova pentru anii 2011–2020 (Hot. Guv. Nr. 423 din 11.07.2011).
7. **Racu A., Popovici D.V., Danii A., Racu S.** Psihopedagogia Integrării. Chișinău: Editura Univers, 2010.
8. **Verza E., Verza F.E.** Tratat de psihologie specială. București: Ed. Universității din București, 2011.
9. **Popovici D.V.** Orientări teoretice și practice în educația integrată. Arad.: Editura Universității Aurel Vlaicu, 2007.



## ÎN AJUTORUL PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI ANTRENORULUI SPORTIV

*Caracterul omului e destinul său.*

**Heraclit**

### Tutunul și performanța sportivă

*Irina DELIPOVICI, lector universitar, USEFS, Chișinău*



*The tabacism put on the brake a performance and not ensure the sportive longevity. The sport became a profession with special materials satisfactions, so that an athlete consciously can't allows such pleasures of usually life.*

**Key-words:** *smoking, performance sport, nicotine, carbon monoxide (II), health, performance capacity.*

Tabagismul frânează performanța și nu asigură longevitatea sportivă. Sportul a devenit o profesie cu satisfacții materiale deosebite, astfel că un sportiv conștient nu-și mai poate permite astfel de plăceri ale vieții obișnuite.

Fumatul este o deprindere vicioasă, acceptată benevol de maturi și copii, care, după efectul biologic, poate fi atribuită la o intoxicație cronică. Savurînd gustul unei țigărete, mulți nu realizează asupra consecințelor ce o are asupra organismului fiecare tragere în piept a fumului aromatizat.

În fumul de țigări, pe lângă nicotină, care provoacă dependența, mai pot fi identificate încă alte 500 de substanțe, dintre care unele cu efecte toxice. Nu există practic nici un organ în corpul uman care să nu fie afectat de tutun. În privința influenței asupra capacității de performanță fizică și sportivă, rolul important îl joacă îndeosebi oxidul de carbon (II) și nicotina.

Conținutul de oxid de carbon (II) al fluxului principal al unei țigări este de

1–3%. În sîngele unui fumător, în funcție de cantitatea de tutun consumată, se înregistrează 5–25% de carboxihemoglobină. Valorile normale la nefumători sunt de 1%. Efectul intens al oxidului de carbon (II) constă în legătura sa cu hemoglobina. Hemoglobina legată de oxidul de carbon (II) (carboxihemoglobina) nu poate fi utilizată la transportul oxigenului, ceea ce are o semnificație deosebită în special asupra capacității de performanță fizică și sportivă.

S-a demonstrat că doar 30% din nicotina conținută în fluxul principal al fumului unei țigări ajunge în gura fumătorului. Cea mai mare parte a acesteia se dispersează în mediul ambiant. Așadar, chiar în cantități mici nicotina atacă centrul nervoși, reduce reflexele, uneori mergînd pînă la suprimarea reflexelor condiționate. Tot ea determină secreția de adrenalină, ducînd la tulburări neurovegetative: creșterea tensiunii arteriale, accelerarea pulsului, scăderea apetitului etc.

Tabagismul are influențe nefaste și asupra analizatorilor, cel cronic afectînd vederea.

Efectele dăunătoare ale fumatului asupra aparatului respirator se manifestă prin rinită, traheită, faringită, enfizem

pulmonar, scleroză pulmonară, cancer laringian și pulmonar.

Fumatul are influențe dăunătoare și asupra aparatului digestiv, provocând carii dentare, gingivite, stomatite, gastrite, ulcere etc. Dacă ne referim la efectul nefast asupra sistemului cardiovascular, atunci menționăm că nicotina circulantă stimulează nodulul sinusal al inimii, ceea ce provoacă o accelerare a ritmului cardiac. În domeniul vascular, se produce o vasoconstricție de origine nicotinică, adică declanșarea de spasme. Tabagismul stimulează glandele suprarenale, care secretă mai multă adrenalină. Aceasta produce spasme vasculare, urmate de răcirea extremităților și creșterea tensiunii arteriale. Tabagismul cronic influențează negativ asupra glandelor sexuale, determinând insuficiența funcțională la bărbați și tulburări ovariene cu menoragii și sterilitate la femei.

Datorită efectului vasoconstrictor al nicotinei, vascularizarea cutanată se reduce, ceea ce limitează posibilitățile de termoreglare, deoarece sunt diminuate pierderile de căldură prin radiație și convecție.

Ținând cont de efectele fumatului, se pot observa diminuări ale capacității de performanță sportivă, îndeosebi în domeniul sporturilor de rezistență.

S-a demonstrat că aceeași persoană care efectuează o cursă cu intensitate submaximală, înainte și după ce a fumat trei țigări în 30 de minute, înregistrează o diminuare a performanțelor de cca 14%, în cazul tabagismului. Rode și Shepard

(1971,51) au măsurat necesitățile în oxigen legate de hiperventilație la fumătorii obișnuiți, imediat după ce au fumat două țigări. În zilele următoare, observațiile au fost repetate fără tutun. S-a putut demonstra o diminuare cu 13–79% a necesarului de oxigen pentru respirație în caz de abținere față de tutun. La cei care fumau mult, necesitățile de oxigen ale musculaturii respiratorii reprezentau 14% din capacitatea aerobă, în cazul unei alergări după fumat, și doar 9% în caz de alergare după abținere.

În sporturile de rezistență, fumătorul nu poate atinge limita maximă individuală de performanță, deoarece prezintă o pierdere semnificativă a rezervei sale de performanță, trebuind să recurgă mai mult și mai devreme la metabolismul său anaerob.

În disciplinele în care capacitatea de performanță nu depinde de capacitatea cardio-respiratorie, fumatul joacă un rol mai puțin important pe termen scurt. Totuși, volumele și intensitățile de antrenament ridicate, necesitate de sportul de mare performanță, nu pot fi concepute, nici chiar în acest domeniu, fără o rezistență de bază corespunzătoare – acestea influențează capacitatea de refacere a sportivului.

În fine, se poate afirma că tabagismul limitează sănătatea și capacitatea de performanță în diferite moduri și reprezintă pentru sportiv, în toate cazurile, o eroare de comportament în contradicție cu ambițiile sale privind performanțele sportive.

#### Bibliografie:

1. **Moroșan R.** Igiena copiilor și adolescenților. Chișinău: INEFS, 1999.
2. **Weineck J.** Biologia sportului. Paris: Vigot, 1992.
3. **Demeter A.** Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului. București: Editura Sport-Turism, 1972.
4. **Dragan I.** Medicină sportivă. București: Editura Medicală, 2002.



## Jocurile Olimpice de la ATLANTA-1996

Viorica Calugher, lector superior, USEFS



100 m obstacole la JO de la Atlanta

**Rezumat** Pentru poporul nostru Jocurile Olimpice de la Atlanta, 1996 semnifică mai mult decât alte Jocuri, acestea constituind punctul de pornire pe calea olimpică a tânărului stat Moldova. Imensa dorință de afirmare pe arena olimpică i-a însoțit pe reprezentanții Republicii Moldova chiar de la participarea lor de debut. Bilanțul acestei competiții, primul în lungul drum al afirmării noastre ca stat, ca națiune, a înaripat sportivii moldoveni. Or, locul pe care ne-am plasat la aceste Jocuri este unul de care avem tot dreptul să ne mândrim cu adevărat.

**A XXVI-a ediție a Jocurilor Olimpice** s-a desfășurat la Atlanta, Statele Unite, în perioada 19 iulie – 4 august 1996. Au participat 197 de țări și 10.320 de sportivi, iar ceremonia a fost deschisă de președintele Bill Clinton.

În premieră olimpică au defilat Armenia, Azerbaidjan, Belarus, Burundi,












Capul Verde, Insulele Comore, Insulele Dominicane, Georgia, Guineea – Bisau, Kazahstan, Kirgîzstan, Macedonia, Nauru, Uzbekistan, Palestina, Saint-Kitts și Nevis, Santa Lucia, Sao Tome și Principe, Slovacia, Tadjikistan, Republica Cehă, Turkmenistan și Ucraina.

Printre cele 24 de țări debutante la Jocurile Olimpice a fost și Republica Moldova.

Satul Olimpic a fost cel mai mare din istoria Jocurilor Olimpice – numărând circa 15 mii locatari.

Prima participare a Republicii Moldova la Olimpiade a fost cea de la Jocurile Olimpice de Iarnă de la Lillehammer, Norvegia, din 1994. Aceasta nu a fost însoțită de succes – sportivii moldoveni nu au obținut nici o medalie. Țara noastră a fost reprezentată de 2 sportivi: Elena Gorohov și Vasile Gherghi, ambii la biatlon.

### Clasamentul pe medalii

Jocurile Olimpice de vară 1996					
	Țară	Aur	Argint	Bronz	Total
<b>1</b>	 <a href="#">Statele Unite</a>	<b>44</b>	<b>32</b>	<b>25</b>	<b>101</b>
2	 <a href="#">Rusia</a>	26	21	16	63
3	 <a href="#">Germania</a>	20	18	27	65
4	 <a href="#">China</a>	16	22	12	50
5	 <a href="#">Franța</a>	15	7	15	37
6	 <a href="#">Italia</a>	13	10	12	35
7	 <a href="#">Australia</a>	9	9	23	41
8	 <a href="#">Cuba</a>	9	8	8	25
9	 <a href="#">Ucraina</a>	9	2	12	23
10	 <a href="#">Coreea de Sud</a>	7	15	5	27
<b>14</b>	<b>România</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>20</b>
<b>59</b>	<b>Republica Moldova</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>

Lotul olimpic al Republicii Moldova a participat în premieră cu o echipă formată din 41 de sportivi la o Olimpiadă de vară. Președintele de atunci al Republicii Moldova, Mircea Snegur, înainte de plecarea la Atlanta, în cuvântul său de salut menționa: *“Este un moment de mare semnificație, un moment istoric. Este prima participare a delegației Republicii Moldova ca stat independent la cea mai prestigioasă competiție a sportului planetar. Este debutul la care au visat generații. ... Indiferent de rezultate, veți fi așteptați acasă ca primii coborâtori,*

*ca primii descoperitori ai Moldovei pe planeta olimpică”.*

Deși Moldova în acea perioadă traversa un segment destul de dificil al istoriei sale, rezultatele sportivilor noștri au fost demne de laudă.

Nicolae Juravschi și Victor Reneiski au fost premiați cu medallii de argint la canoie dublu, iar Sergiu Mureico (lupte greco-romane) a intrat în posesia medaliei de bronz. Vadim Vacarciuc (halteră) s-a clasat pe locul 5, Igor Grabovetchi (lupte greco-romane), Vitalie Răilean (lupte libere), Ghenadie Lîsokoni (tir) – pe locul

6, Victor Peicov (lupte libere) – pe locul 7, Sergiu Mariniuc – pe locul 8, Lukman Jabrailov (lupte libere), Oleg Moldovan (tir), Igor Samolenco (box) – pe locul 9. Au mai participat: Olga Bolșov, Vadim Zadoinov, Alexandru Enco, Valentina Enache, Alexandru Jucov, Valeriu Vlas, Feodosie Ciumacenco, Ina Gliznuța (toți, atletism), Veaceslav Oriol, Igor Bonciukov, Ruslan Ivanov, Igor Pugaci, Oleg Tanovițki (toți, ciclism), Vladimir Popov, Mihai Vițhodeț, Vladimir Bîrsa, Sergiu Crețu (toți, haltere), Andrei Zaharov, Vadim Tatarov, Maxim Cazmirciuc, Artur Elizarov (toți, natație), Andrei Plăcintă, Vadim Salcuțan (ambii, caiac-canoe), Andrei Golban, Oleg Crețu (ambii, judo), Natalia Valeev, Nadejda Toma (ambele, tir cu arcul), Nazip Alidjanov (lupte libere) și Octavian Țăcu (box).

Lotul olimpic al Moldovei s-a clasat pe locul 59 din 197 de țări participante.

Succesele obținute în 1996 la Atlanta de Nicolae Juravschi și Victor Reneiski, care au intrat în posesia medaliei de argint la canoe dublu, și a luptătorului de stil greco-roman Sergiu Mureico, care a câștigat medalia de bronz la categoria super-grea, au constituit primele mari realizări pe tărful sportiv al țării noastre de la obținerea independenței.



*„Pe Nicolae Juravschi și Victor Reneiski întotdeauna îi pun în pereche. După succesul de la Seul din 1988 (când au intrat în posesia medaliei de aur făcând parte din echipa Uniunii Sovietice), aceștia s-au despărțit, evoluând cu alți parteneri, însă timpul a demonstrat că ei au fost făcuți unul pentru celălalt. Dovadă e și performanța de la Atlanta, din 1996, când și-au reunit forțele și au înregistrat victorie”,* consideră Efim Josanu.

*„Când am venit la Atlanta, nici nu aveam barcă. Am găsit o barcă veche la canadieni și am concurat pe ea”,* își amintește medaliatul olimpic Nicolae Juravschi.

Primele succese ale Moldovei pe plan internațional obținute în 1996 au fost totuși pe muchie de cuțit. Doi dintre cei mai buni sportivi din acea perioadă intenționau să evolueze pentru alte selecționate. *„Aveam sportivi de înaltă clasă care deja se gândeau să emigreze. În 1996, când a avut loc debutul nostru olimpic la Jocurile de Vară, eram pe cale să-l pierdem pe Mureico, care a obținut ulterior medalia de bronz. Voia să ne părăsească și Valeev, campioană mondială la tir cu arcul. În situația aceea am reușit să păstrăm, totuși, potențialul pe care l-am avut și astfel să ne facem o prezență onorabilă la JO din Atlanta în 1996”,* spune Efim Josanu.

Anul 1996 reprezenta și centenarul Jocurilor Olimpice moderne. A constituit o adevărată provocare pentru orașul Atlanta, dar ediția „centenară” a reprezentat și o mare lovitură dată Atenei, care, moral, merita organizarea competiției. A fost poate momentul cel mai marcant, în care spiritul olimpic a fost învins de forța financiară. Cu toate acestea, este recunoscut faptul că întrecerile olimpice organizate



de acest oraș american s-au desfășurat pe cele mai moderne baze sportive din lume, cu dotări de excepție.

Acest frumos eveniment, însă, a fost umbrit de un act terorist, pus la cale de un oarecare Eric Rudolph. La un an de la explozie, atentatorul a fost condamnat la închisoare pe viață, fără drept de eliberare. Cum Rudolph avea o situație financiară precară, Comitetul de Organizare a Jocurilor Olimpice trebuia să-și acopere o parte din pagube din polița de

asigurare, cifrată la 100 de milioane de dolari. Astfel, victimele atentatului au dat în judecată organizatorii.

În noaptea de vineri spre sâmbăta, 27 iulie 1996, în jurul orei 01.20, o bombă a zguduit Olympic Park din Atlanta, soldată cu 2 morți și 112 răniți. CIO condamnă atentatul, Jocurile continuă, iar la ceremonia de închidere, J.A. Samaranch va declara: "Nici un act terorist n-a putut distruge și nu va distruge niciodată Mișcarea Olimpică".

#### **Bibliografie:**

1. **Josanu E.** Entuziaști ai sportului. Chișinău: Editura „Cartea Moldovenească”, 1986.
2. **Josanu E.** Cartea Jocurilor Olimpice. Cronici. Portrete. Reflecții. Chișinău: 2008.
3. **Малов Б.** Сто великих спортивных достижений. Москва: Вече, 2000.
4. **Штейнбах В.** Большая Олимпийская Энциклопедия в 2-х томах. Издательство ООО Олимпия Пресс, 2006.
5. [www.olympic.md](http://www.olympic.md), site-ul oficial al Comitetului Național Olimpic al Republicii Moldova.



## EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN INSTITUȚIILE SPECIALE

*Credințele și hotărârile se macină dacă le cântărești mult.*

**L. Rebreanu**

### Kinetoterapia și dieta echilibrată în recuperarea obezității la copii

**Elena CAUN**, dr. în med., conf. univ., USEFS,  
**Aurica ZAVALIȘCA**, dr. în ped., conf. univ., USEFS,  
**Sergiu RACU**, dr. în ped., conf. univ., USEFS,



*The provided information's are referring to the obesity as a disease of the 21-st century. It is a disease encountered in about 8–20% cases among children. (40–50 million in the world).*

*To change the attitude towards physical activities connected with dietotherapy, remedial gymnastics, kinetotherapy is the only important thing to obtain good results in fighting against this disease.*

**Key words:** obesity, frequency, cases, complications, rehabilitation, dietotherapy, kinetotherapy, set of exercises.

Obezitatea reprezintă o boală cronică a metabolismului, care se manifestă prin dezvoltarea excesivă a țesutului adipos subcutanat, cu etiopatogenia multifactorială și risc global crescut, ceea ce presupune un management clinic bine structurat, precoce și intensiv cu strategii terapeutice eficiente adresate cât mai multor mecanisme fiziopatologice implicate [3, 6, 7].

Se estimează, că în lume ar exista circa 330 milioane de obezi (40–50 milioane sunt copii), cifră care s-ar putea dubla în următorii 20 de ani [1].

Obezitatea este în creștere în țările europene, apreciindu-se la 20–30% din populația generală. Incidența este mai mare la sexul feminin și după vârsta de

40 de ani. În țările dezvoltate din punct de vedere economic, incidența obezității este mai mare decât în cele sărace, boala fiind considerată un flagel național pe continentul nord-american.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) numește obezitatea ca epidemia secolului XXI. Ceea ce trebuie să ne îngrijoreze este și faptul că obezitatea coboară în vârstele mici, copii, adolescenți (după unii endocrinologi, la copii se estimează de la 8 pînă la 20% cazuri) [4], iar dintre cauze sunt greșelile din alimentație (mîncăm mai mult, mai multe grăsimi și dulciuri), produse alimentare sofisticate, ușor asimilabile, regim locomotor micșorat, hipodinamia, insuficiența folosirii exercițiilor fizice și a mișcărilor, etc.

**Supraalimentația** este factorul patogenetic de bază și reprezintă abuzul sau excesul alimentar și este prezentă la 80–90% dintre obezi. De obicei, este

un exces global, al tuturor principiilor alimentare, dar cea mai mare importanță revine aportului glucidic excesiv, care influențează atât lipogeneza, care crește pe seama carbohidraților în exces, cât și lipoliza, care scade, deoarece nu este necesară eliberarea lipidelor din depozitele constituite. O altă cauză este reprezentată de numărul meselor: masa unică, luată seara, favorizează obezitatea. În comportamentul alimentar al obezilor s-au observat inițial una sau două prize abundente, pentru ca ulterior, odată cu instalarea modificărilor anatomice și funcționale ale tubului digestiv și cu creșterea toleranței la glucoză, numărul meselor și cantitatea de alimente ingerate să crească.

**Predispoziția genetică** este un alt factor etiopatogenetic. În cazul unui părinte obez, șansele copiilor de a deveni obezi sunt de 50%, iar în cazul ambilor părinți obezi, șansele copiilor de a deveni obezi cresc la 80%. În aceste cazuri este necesar să se discute pe lângă factorii ereditari, despre tradiția și obiceiurile alimentare deviate ale părinților.

Creșterea ponderală apare în multe afecțiuni ale glandelor endocrine. Cele mai frecvente afecțiuni endocrine care evoluează cu creșterea greutateii corporale sunt sindromul Cushing (sindromul suprarenometabolic), hiperinsulinismul organic, sindromul adiposogenital.

**Stresul și traumele psihice** au un rol de bază în modificarea obiceiurilor alimentare, apetitul exagerat pentru dulciuri: fenomenul se explică prin stimularea eliberării de serotonină și endorfine la nivel cerebral.

**Sedentarismul** este prezent la o mare parte dintre obezi; mobilitatea generală se reduce treptat din cauza greutateii suplimentare, lipsa efortului în

condiții de aport alimentar crescut agravează obezitatea.

Obezitatea reprezintă nu numai o deviere patologică în dezvoltarea organismului, o dezadaptare la factorii mediului, ci și dereglarea homeostazei organismului, mai ales a organismului copilului. Funcționează în regim exagerat toate sistemele de organe, micșorând posibilitățile de adaptare fiziologică a ultimelor, apar procese distrofice în miocard, ficat, rinichi, vase etc.

Obezitatea are următoarele complicații:

- diabetul zaharat, fiind o complicație majoră a obezității, peste 80–90% dintre diabetici sunt diagnosticați ca obezi;
- complicațiile cardiovasculare sunt numeroase și severe: hipertensiunea arterială este frecventă; peste 50% din obezi sunt diagnosticați ca fiind hipertensivi; insuficiența cardiacă, ateroscleroza cu accidente vasculare cerebrale, infarct de miocard, varice localizate la nivelul membrelor inferioare etc.;
- dintre complicațiile pulmonare fac parte bronșitele, emfizemul pulmonar, dispneea de efort etc.;
- tulburări de statică întâlnim la 70 % din obezi: cifoză dorsală, lordoză cervicală, picior plat, spondiloze, artroza șoldului, poliartroze;
- tulburări din partea sistemului nervos central: cefalee, astenie, vertijuri, obsesii, anxietate.

Din cele prezentate se înțelege gravitatea obezității. După unele date statistice, numai 30% dintre obezi ajung la vârsta de 70 de ani. Institutul Național American de Sănătate raportează o creștere accentuată a mortalității dacă

indicele masei corporale depășește  $27 \text{ kg/m}^2$ ; o creștere cu peste  $35 \text{ kg/m}^2$  dublează morbiditatea și mortalitatea comparativ cu persoanele cu indicele normal; incidența morții subite fără cauză este de 40 de ori mai mare la obezi.

**Tratamentul** este complex și constă din dietoterapie în combinație cu un regim locomotor bine conturat și acomodat cerințelor organismului. Principiul de bază de care trebuie să țină seama orice dietă este acela că pierderea de greutate depinde de deficitul caloric, iar deficitul caloric depinde de numărul total de calorii consumate [5], de aceea dietoterapia urmărește negativarea balanței energetice fără dezechilibrare nutrițională. Pentru aceasta, de către specialiști se va stabili o rație zilnică hipoglicemică, hipolipidică și normo sau hiperproteică. Rația va fi hipocalorică, ajungându-se până la  $1300\text{--}1500 \text{ kcal/zi}$ ; nu sunt recomandate regimurile de înfometare, cu rații sub  $1000 \text{ kcal/zi}$ . Rația se calculează în funcție de greutatea ideală potrivit înălțimii și tipului constituțional. Ea trebuie să conțină toate principiile alimentare, în proporții echilibrate, fiind cunoscut conținutul precis al tuturor alimentelor recomandate.

Alimentele vor fi grupate în **interzise** și **permise**. Un obiectiv important al dietei, odată instituită, este combaterea senzației de foame, care este indusă de hipoglicemie; în acest scop se recomandă fragmentarea meselor la 5 pe zi, luate la intervale de 3 ore, ultima fiind cu 2–3 ore înaintea somnului de noapte. După o perioadă de restricție alimentară intervine o reducere a arderilor celulare, ceea ce înseamnă că scăderea ponderală nu este continuă, ci are perioade de stagnare. Pacienții vor fi atenționați asupra acestui aspect, pentru a nu renunța la cură.

Asocierea dintre dietă și mișcare este indispensabilă și depinde exclusiv de om, mușchii fiind principalii consumatori de calorii. Exercițiile fizice și sporturile pot influența metabolismul grăsimilor. Zilnic se prescrie cu regularitate practicarea 30–45 minute a exercițiilor de anduranță, adică a exercițiilor îndeplinite cu un efort fizic de intensitate medie – mare pe care organismul le poate îndura (suporta). Aceste exerciții ameliorează cu prioritate funcțiile mușchiului cardiac, funcția respiratorie, circulația sangvină și sunt folosite atât în antrenamentul sportivilor, cât și în recuperarea după anumite boli sau accidente [1, 2].

Mulți autori recomandă zilnic minimum 60 minute de activități fizice, la o intensitate medie în funcție de posibilitățile individuale. Omul contemporan ar trebui să-și schimbe unele obiceiuri și astfel să-și crească cota zilnică de mișcare prin urcatul pe scări până la 4–5 etaje, mersul pe jos 2–8 km spre școală, la facultate, serviciu, munca în grădină, mersul cu bicicleta (8 km), tenis, înot, patinaj, volei, jogging etc.

Joggingul [2] este o alergare în tempo ușor sau moderat, practicat pe teren variat sau plat, fără spirit de competiție, în scopul obținerii și menținerii sănătății și a bunei dispoziții sau de prevenire și combatere a unor factori de risc, cum ar fi obezitatea, sedentarismul, stresul, întărirea scheletului osos și prevenirea osteoporozei, creșterea duratei de viață, combaterea stărilor depresive, întărirea inimii și ameliorarea circulației sangvine, ameliorarea funcției plămânilor, reglarea tensiunii arteriale, favorizarea somnului de refacere.

S. Dumitrescu (2003) recomandă să se înceapă alergarea cu o durată

de 10 minute în prima zi, crescînd apoi progresiv cîte un minut la 2–3 zile pînă la o durată de 20 minute de 2–3 ori pe săptămîină. Mai tîrziu se va mări tempoul, însă cu multă prudență, folosindu-se de pulsometrie, pentru aprecierea adaptabilității la efort fizic.

Kinetoterapia este metoda patogenetică în tratrea complexă a obezității, iar obiectivele ei trebuie grupate în funcție de etapele de acțiune ale tratamentului, deoarece scăderea masei corporale, după cum am menționat mai sus, se realizează în etape. În prima etapă – lipoliză, trebuie să urmărim, în paralel și reconstrucția corporală, prin tonifierea musculaturii. În faza a doua a tratamentului kinetic se urmărește consolidarea rezultatelor obținute, chiar dacă în această perioadă pierderile nu sunt atît de evidente. Programele vor fi introduse treptat după testarea obligatorie a capacității de efort. Aceste programe constau în:

- antrenament la efort dozat, realizat după metodologia utilizată în cazul pacienților coronarieni; scopul acesteia este de a realiza un fitness cardiovascular eficient;
- programe de mers (joggingul).

Kinetoterapia în sală va fi bazată pe reeducarea respiratorie, tonifierea musculaturii abdominale, exerciții active libere, ulterior, exerciții active rezistive cu îngreuierea realizată prin obiecte portative de gimnastică (bastoane, măciuci, gantere cu greutate progresive, mingi medicinale etc.), din decubit dorsal, lateral sau ventral exerciții de tîrîre care duc la un consum energetic mare; pedalaaj, hidrokinetoterapie, electrostimulare musculară (gimnastica pasivă), masaj.

Tratamentul trebuie să fie individu-

alizat în funcție de toleranță la efort și de patologia asociată. Elevul trebuie să fie convins de utilitatea a ceea ce va face, să-i facă plăcere și să dorească să efectueze programul, să posede echipament adecvat, să efectueze o încălzire prealabilă.

În așa mod, obezitatea trebuie privită ca o boală cu consecințe grave și nu ca pe o simplă depășire a greutății corporale, ea reprezintă o problemă enormă și complexă pentru medicina modernă. Concretizînd situația epidemiologică în general, putem specifica că avem de a face cu o epidemie a obezității.

Cel mai eficient mijloc de prevenire a obezității este educația spre o nutriție corectă, sănătoasă, completată cu activitate fizică moderată la toate vîrstele. În recuperarea obezității trebuie utilizate un complex de mijloace și metode, iar cea mai eficientă este kinetoterapia. Programul de recuperare trebuie să se realizeze într-un ciclu anual, constituit din 3–4 microcicluri (2 luni fiecare). Exercițiile trebuie schimbate periodic, o dată în 1,5–2 luni. Condiția principală a succesului este efectuarea regulată a exercițiilor, iar efortul fizic trebuie să asigure un consum considerabil de energie.

### Complex de exerciții

1. Stînd: în fața oglinzii, redresarea corectivă a corpului, umerii pe aceeași linie paralelă cu solul, alternativ cu relaxare, repetări de 10 ori.
2. Stînd: în fața oglinzii, ridicarea pe vîrfuri și menținerea poziției corective, repetări de 10 ori.
3. Stînd: spatele lipit de perete, cu brațele sus, sau pe lîngă trunchi, la T<sub>1</sub> contracția musculaturii întregului



- corp, la  $T_2$  alternativ relaxarea musculaturii fără deplasarea segmentelor corpului.
4. Stînd: spatele lipit de perete, brațele oblic sus, îndoirea trunchiului lateral, alternativ stînga și dreapta, fără a pierde contactul cu peretele.
  5. Stînd depărtat: cu bastonul prins oblic la spate, înclinarea trunchiului lateral dreapta și revenire, lateral stînga și revenire, repetări de 8–10 ori.
  6. Stînd: cu picioarele depărtat, rotiri de trunchi menținînd abdomenul supt.
  7. Stînd: brațele întinse înainte, ducerea alternativă a unui picior la brațul opus.
  8. Atîrnat: cu fața la scara fixă, părțile corpului simetric, alungirea corpului prin întinderea forțată a membrelor inferioare, repetări de 10 ori.
  9. Atîrnat: cu fața la scara fixă, ducerea genunchilor îndoși lateral stînga, dreapta, repetări de 4–6 ori.
  10. Mers: 2–3 timpi cu abdomenul supt și inspirație profundă, expirație profundă și relaxare următorii 2–3 timpi.
  11. Mers: brațele lateral, înclinarea trunchiului înainte și ducerea alternativă a unui genunchi la piept.
  12. Mers: pe vîrfuri, cu brațele sus, abdomenul tras și contractat.
  13. Mers corectiv pe vîrfuri – 2 lungimi de sală.
  14. Mers cu respirație controlată – 2 lungimi de sală.
  15. Mers: ridicarea genunchiului drept la orizontală la fiecare pas – 2 lungimi de sală.
  16. Mers corectiv cu autocontrol – 2 lungimi de sală.
  17. Așezat: cu picioarele depărtate, întinse, răsucirea trunchiului și ducerea unui braț la vîrfurile picioarelor opus, alternativ stînga–dreapta, cu arcuire.
  18. Așezat: sprijin înapoi pe coate, ridicarea membrelor inferioare la 15–20 de grade, menținere, revenire.
  19. Așezat: sprijin înapoi pe coate, forfecarea membrelor inferioare la 20–45 de grade (4–8 timpi).
  20. Așezat: revenire cu membrele inferioare întinse, cu menținerea 2–4 timpi.
  21. Așezat: gamba încrucișate, genunchii duși în afară, întinderea trunchiului pe axul vertical, împingînd cu mîinile în sol, inspirație profundă, revenire cu expirație.
  22. Așezat cîte doi: spate la spate, picioarele depărtate, brațele întinse sus, de mîini apucate, îndoire laterală de trunchi, alternativ stînga și dreapta, repetări de 6–8 ori.
  23. Așezat pe scaun: cu un baston sub tălpi, rularea acestuia înainte–înapoi.
  24. Așezat pe scaun: cu picioarele pe un prosop întins pe sol, subiectul încearcă să ruleze prosopul sub tălpi, cu ajutorul degetelor.
  25. Așezat: cu picioarele așezate pe o minge medicinală, rostogolirea mingii înainte și înapoi cu vîrfurile picioarelor.
  26. Așezat: cu o minge medicinală între tălpi, vîrfurile întinse, ducerea picioarelor lateral stînga – dreapta.
  27. Așezat: cu un cordon elastic ținut la mijloc cu vîrfurile picioarelor, capetele ținute în mîini, întinderea cordonului cu vîrfurile picioarelor.
  28. Așezat: sprijin înapoi pe coate, ridicarea membrelor inferioare la 40 de grade, ducerea lor pe sol stînga



- dreapta, mult lateral – revenire în același fel.
- 29.** Pe genunchi: pe călcâie așezat, ducerea brațelor sus și inspirație, îndoirea trunchiului înainte, ducerea brațelor întinse cu mâinile pe sol și expirație forțată.
- 30.** Pe genunchi: brațele sus, așezare pe o coapsă cu ducerea brațelor jos în afara trunchiului stînga – dreapta.
- 31.** Decubit dorsal: picioarele fixate, răsucirea trunchiului stînga – dreapta, cu mâinile la ceafă, revenire.
- 32.** Decubit dorsal: picioarele sub prima bară a spalierului, ridicarea trunchiului la 90 de grade cu mâinile pe coapse, la ceafă, cu brațele întinse sau cu o minge medicinală în mâini.
- 33.** Decubit ventral: brațele întinse înainte, tîrîre braț, picior opus, trunchiul în extensie.
- 34.** Atîrnat: ducerea genunchiului la piept.
- 35.** Atîrnat: balansarea laterală a membrilor inferioare pe lîngă spalier.

#### **Bibliografie:**

- 1. Drăgan I.** „Ceii 50 H” inamici ai sănătății – obezitatea. București, 2005.
- 2. Dumitrescu S.** Gogg Jogging – alergi pentru viață. București: Editura Cartea de Buzunar, 2003.
- 3. Бюл Е. А. и др.** Ожирение. Москва: Изд. Медицина, 1985.
- 4.** Справочник по детской лечебной физкультуре/Под ред. М.И. Фонарёва. Л.: Медицина, 1983.
- 5. Шурьгин Д.Я. и др.** Ожирение. Ленинград: Изд. Медицина, 1980.
- 6. Bjorntorp P.** Metabolic implications of body fat distribution // Diabetes care, Vol 14, p. 1132–1143, 1991.
- 7. Bjorntorp P.** Evolution of the understanding of the role of exercise in obesity and its complications // Int. J. Obes Relat. Metab. Disord, nr. 19, p. 1–4, 1995.



## DIVERTIS

*Atribuirea dreptului de găzduire a Congresului constituie o recunoaștere pe plan internațional a succeselor obținute de știința sportivă din Republica Moldova.*

Veaceslav Manolachi

### Sportul olimpic și sportul pentru toți

Cu acest generic relevant, în perioada 12–15 septembrie 2011, la Chișinău, s-a desfășurat ediția jubiliară, a XV-a, a Congresului Științific Internațional consacrat aniversării a 60-a a organizării învățământului superior de cultură fizică și sport din Republica Moldova.

Acest eveniment de mare anvergură a demarat sub patronatul Comitetului Internațional Olimpic, Academiei Internaționale Olimpice, Asociației Internaționale a Universităților de Cultură Fizică și Sport.

Deschiderea solemnă a Congresului a avut loc la Palatul Republicii în ziua de 13 septembrie 2011. În prestigioasa sală a Palatului, sub flamura tricolorului, supravegheați de o impunătoare și deosebit de sugestivă emblemă, racordată exact la tematica congresului, prezidiul și-a ocupat locurile. Oaspeți de onoare: Karat Zakirianov (Kazahstan), Președintele Asociației Internaționale a Universităților de Cultură Fizică și Sport, Serghei Bubka, președintele Comitetului Național Olimpic din Ucraina, Isidoras Kouvelos (Grecia), membru al executivului Comitetului Internațional Olimpic, Nicolae Juravschi, dublu campion, Președintele Comitetului Național Olimpic al Moldovei, Ion Cebanu, ministrul Tineretului și Sportului al Republicii Moldova, alte persoane oficiale.

40 de țări au dat curs invitației noastre și și-au trimis solii lor. Cei peste 150 de

invitați din Turcia, China, Rusia, Ucraina, Cehia, Grecia, Kazahstan, România, Polonia, Țările Baltice, Belarus și Republica Moldova și-au dat mâna în semn de prietenie în sala mare a Palatului Republicii.

În afară de invitații de onoare de peste hotare, la manifestare a fost prezentă conducerea țării, absolvenți celebri care au venit să felicite Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, specialiști în domeniu, oameni dedicați sportului, educației fizice, mișcării olimpice și managementului sportiv, profesorii de azi și de ieri ai Universității.

Comitetul științific al Congresului:

Președinte – Veaceslav Manolachi (Moldova).

Vicepreședinți – Boris Rîșneac (Moldova), Petru Demcenco (Moldova).

Membrii Comitetului Științific – V. Platonov (Ucraina), V. Balsevici (Rusia), M. Bulatova (Ucraina), S. Bubka (Ucraina), N. Volkov (Rusia), D. Gangas (Grecia), Gh. Duca (Moldova), K. Zakirianov (Kazahstan), M. Kobrinski (Belarus), V. Cojocar (România), L. Lubîșeva (Rusia), V. Plahotniuc (Moldova), ZHONG BingShu (China).

Moderatorul acestei acțiuni de amploare a fost Iurie Carp, șeful Secției Studii USEFS.

În cuvântul său de salut, Veaceslav Manolachi, rectorul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, avea să

menționeze următoarele: „Acest înalt for științific se desfășoară pentru prima oară în Republica Moldova și este consacrat aniversării a 60-a a organizării învățământului superior de cultură fizică din țara noastră. Noi suntem recunoscători Asociației Internaționale a Universităților de Cultură Fizică și Sport, care, apreciind aportul nostru în dezvoltarea teoriei și metodicii educației fizice și sportului, ne-a încredințat să organizăm acest Congres”.

După deschiderea solemnă a Congresului a urmat ședința în plen. În cadrul ședinței au fost audiate mai multe alocuțiuni cu o tematică variată: Rețineți: „Activitatea științifică și inovațională în Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport” – Veaceslav Manolachi (Moldova); „Sportul olimpic în secolul al XXI-lea: nouă dimensiune socioeconomică” – Serghei Bubka (Ucraina); „Contribuția AIO la învățământul olimpic pe parcursul a 50 de ani” – Isidor Kouvelos (Grecia); „Educația fizică și sportul universitar în China: viziune strategică” – ZHONG BingShu (China); „Teoria periodizării pregătirii sportive: istorie și contemporaneitate” – Vladimir Platonov (Ucraina); „Rolul informației și locul neuroștiințelor în viitorul sportului de elită” – P. Hillerin P. (România).

Momentul de vârf al ședinței în plen l-a constituit convocarea Senatului într-o ședință *ad-hoc* cu participarea tuturor membrilor Senatului USEFS. Sub acordurile imnului *GAUDEAMUS*, înveșmântați în robe, membrii Senatului au trecut de-a lungul sălii, după care a urmat ceremonia de înmânare a diplomelor de *Doctor Honoris Causa* domnilor Serghei Bubka, Președintele Comitetului Național Olimpic din Ucraina, și Isidoras Kouvelos (Grecia), Președintele Academiei Internaționale Olimpice. Sala arhiplină a

aplaudat îndelung momentul festiv. Într-o latină perfectă, pe un ton bine regizat, Iurie Carp a dat citire textului imprimat în Diplome. Copleșiți de emoții, cei doi titulari au îmbrăcat mantia și și-au pus toca de *Doctor Honoris Causa*, după care au mulțumit cordial dlui rector Veaceslav Manolachi, iar în numele acestuia – întregii Universități de Stat de Educație Fizică și Sport pentru înalta distincție.

În cuvântul său de felicitare, dl Veaceslav Manolachi a accentuat: „Toți cunosc că Serghei Bubka este o legendă mondială, care a avut foarte multe recorduri mondiale și a atins un nivel extraordinar”.

Și ca o continuare a gândului expus de domnul rector, voi cita un fragment spicuit din *Большая Олимпийская Энциклопедия* (vol. 2) – o ediție extraordinară pe care o puteți consulta în sala de lectură a bibliotecii USEFS, de unde am desprins următoarele: „Serghei Bubka, maestru emerit în sport, sextriplu campion mondial, european și olimpic. A stabilit 35 de recorduri mondiale. Este primul atlet care a sărit cu prăjina la o înălțime de 6 metri”.

Și încă ceva. Ceva foarte important. Într-o emisiune televizată realizată de Alexandru Grecu la „Arena Publika” din 12 septembrie 2011, cu participarea mai multor oaspeți ai Congresului Internațional „Sportul olimpic și sportul pentru toți”, autorul emisiunii a precizat: „În total, Serghei Bubka a stabilit 35 de recorduri mondiale. Al cincilea său record, obținut în 1985 la Paris, rămâne a fi unul istoric. Serghei Bubka a devenit atunci primul atlet care a sărit cu prăjina la o înălțime de 6 metri. Ultimul record, de 6 metri și 15 centimetri stabilit, din 1993 a rămas de neatins și până astăzi”.

Așadar, legendarul Serghei Bubka

este cel mai bun atlet din toate timpurile la proba sărituri cu prăjina.

Cu atât mai mare este mândria noastră de a-l avea ca oaspete de onoare la Chișinău, dar mai ales, la USEFS, unde nu a mai fost de ani buni.

Au urmat apoi un șir de comunicări, toate fiind raportate la sportul olimpic și problemele ce derivă din situația în care se află acesta la ora actuală.

Vladimir Platonov, rectorul Universității de Educație Fizică și Sport din Kiev, a ținut să menționeze: „Republica Moldova este o țară mică, dar are sportivi mari în cele mai diverse probe. Sportivii dvs. vin la cantonamente în Ucraina, ai noștri vin la Chișinău și sper că aceste relații de prietenie vor dura în timp. Revin de fiecare dată cu plăcere la Chișinău. Am aici prieteni de copilărie, colegi cu care am început să practic sportul și care până astăzi continuă să muncească ca antrenori”.

Vom deschide aici paranteza pentru a vă comunica, dar nu fără mândrie, că Vladimir Platonov este originar din orașul Chișinău.

Mai relaxată, dar nu lipsită de atractivitate, după-amiaza zilei de 13 septembrie a continuat cu o recepție la Palatul Republicii cu participarea conducerii de vârf a republicii.

Eleganta sală de conferințe a oferit ambianța necesară și condiții tehnice superioare derulării lucrărilor Congresului. Și nu doar lucrărilor, ci și spectacolului cultural-sportiv organizat și prezentat la cel mai înalt nivel artistic de către studenții USEFS.

În sală au mai fost prezenți: primul Președinte al Republicii Moldova, dl Mircea Snegur, ex-prim-ministrul Vasile Tarlev, academicianul Gheorghe Duca, jurnaliștii sportivi Efim Josanu, Ion Robu,

sportivi celebri, antrenori emeriți, absolvenți ai USEFS.

Veaceslav Manolachi ne-a purtat prin toată istoria USEFS, de la 1951 încoace, pe când se instituia Facultatea de Educație Fizică și Sport în cadrul Institutului Pedagogic „Ion Creangă” din Chișinău. A pomenit și de primul decan al facultății, dl academician Boris Melnic, numit în funcție în anul 1954. S-a referit la toți decanii care s-au perindat pe parcursul anilor. Cu mult respect a vorbit și despre primul rector al INEFS, Pavel Tolmaciov, ales în funcție în anul 1991.

În 1996, Institutul de Stat de Educație Fizică și Sport este reorganizat în Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, care produce sportivi de calibru mondial și internațional. A trecut în revistă doar câteva nume, absolvenți ai USEFS, astăzi personalități celebre în domeniul sportului: Igor Dobrovolski, campion olimpic (fotbal); Nicolae Juravschi, dublu campion olimpic, medaliat cu argint la Jocurile Olimpice de la Atlanta (caiac-canoe); Larisa Popova, campioană olimpică (canotaj); Tudor Casapu, campion olimpic (halteră); Serghei Mureico, medaliat cu bronz la Jocurile Olimpice de la Atlanta (lupte greco-romane); Natalia Valeeva, medaliată cu bronz la Jocurile Olimpice de la Barcelona (tir cu arcu); Oleg Crețu, campion olimpic la Jocurile Paralimpice (judo); Veaceslav Gojan, medaliat cu bronz la Jocurile Olimpice din Beijing (box). În continuare, rectorul a dat citire unor nume notorii de campioni și premianți ai campionatelor europene și mondiale. Lista a fost impunătoare.

Cu deosebit interes a fost așteptată sosirea președintelui interimar al Republicii Moldova, dl Marian Lupu. Întâmpinat cu ovații, Domnia Sa a felicitat participanții la Congres menționând următoarele:

„Țara noastră, grație eforturilor asidue ale sportivilor și antrenorilor, precum și ale oamenilor de știință preocupați de sport, se poate mândri cu realizările sale sportive și de cercetare, cu rezultatele competitive și apreciate în lumea întreagă. Republica Moldova se mândrește cu sportivii săi de performanță, care sunt ambasadori fideli ai micului nostru stat. Alături de eforturile privind dezvoltarea sportului de performanță, este necesar să acționăm și în scopul dezvoltării sportului pentru toți. Convingerea mea este că sportul pentru toți trebuie să devină o activitate socială de interes național în Moldova. În mod firesc, o țară, cetățenii căreia îmbrățișează valorile fundamentale ale educației fizice și sportului – sănătate, educație, recreere și socializare – are mult mai multe oportunități să meargă în ascendență, pe calea prosperării și progresului”.

Un mesaj de salut a rostit și dl Leonid Bujor în numele premierului Vlad Filat, iar viceprim-ministrul Mihai Moldovan a înmănat din partea Guvernului Republicii Moldova diplome de merit unui grup de profesori ai USEFS.

Ministerul Educației al Republicii Moldova, în persoana dnei Loretta Handrabura, viceministru, a venit cu un mesaj de felicitare și cu diplome pentru profesorii USEFS.

Medalia de argint, pe care stă incrustat „60 de ani de la organizarea Învățământului Superior de Cultură Fizică din Republica Moldova”, a fost înmănată dlui Veaceslav Manolachi de către Președintele Academiei de Științe a Republicii Moldova, dl Gheorghe Duca.

Prezența în sală a înalților demnitari de stat a însemnat un gest de înaltă prețuire și considerațiune acordată Universității de Stat de Educație Fizică și Sport

pentru întreaga activitate desfășurată în cei 60 de ani de la fondare.

Dincolo de altele, multe cadouri, toate de preț, datorite de către oaspeții veniți la Congres, privirea s-a oprit asupra unui covor, foarte elegant, de dimensiuni nu prea mari, dar în care a încăput perfect chipul unui domn. Executat în culori pastelate, meșterii din Kazahstan, cu o iscusință deosebită și cu o exactitate de invidiat, au izbutit să redea întocmai caracterul rectorului USEFS, Veaceslav Manolachi.

Așadar, septembrie al lui 2011 a venit cu importante premii și medalii pentru USEFS.

Or, toate acestea vin să exprime gestul de înaltă prețuire pentru eforturile depuse de către domnul Veaceslav Manolachi, întru edificarea și prosperarea instituției pe care Domnia Sa cu onoare o conduce.

Atmosfera din sală s-a descătușat definitiv când în scenă a intrat orchestra de muzică populară „Lăutarii”, cu o seamă de interpreți notorii ai cântecului popular: Ion Paladi, Arsene Botnaru. La pupitrul faimoasei orchestre – Corneliu Botgros.

Interpreta de muzică ușoară și jazz Larisa Busuioc ne-a încântat sufletul cu trei piese absolut excepționale. Și pe această cale ținem să-i mulțumim distinsei doamne pentru participare în spectacol, dar și pentru mărinimosul gest de a ne fi dăruit instituției noastre 100 de exemplare de CD-uri intitulate „Now or Never” pentru a fi distribuite gratuit colaboratorilor și studenților universității.

A urmat apoi un florilegiu de cântece de muzică ușoară.

Sala toată s-a umplut de eleganță la apariția Olgăi Ciolacu, superba Doamnă a estradei noastre, dar și o neîntrecută

interpretă de muzică populară. Vocea ei tulburătoare ca o romanță ne-a purtat în ritmul unui tango, apoi ceva mai lent, după care a urmat o invitație la o horă strămoșească, care de fapt a și pus punct festivității.

Moderator și autor de scenariu a fost cunoscutul jurnalist Andrei Porubin.

Cea de-a doua zi a Congresului a fost mult mai încărcată. S-a lucrat intens. Concomitent, în sala Senatului s-a desfășurat Ședința Asociației Internaționale a Universităților de Cultură Fizică și Sport, iar în aulele Universității, repartizați în secțiuni, participanții la Congres au audiat rapoarte, comunicări și au participat la discuții.

Voi enumera tematica celor 6 secțiuni:

Secțiunea nr. 1. **Mișcarea olimpică, sportul paralimpic.**

Secțiunea nr. 2. **Bazele teoretico-metodologice ale pregătirii sportive.**

Secțiunea nr. 3. **Metodologia perfecționării educației fizice în cadrul sistemului de învățământ.**

Secțiunea nr. 4. **Bazele teoretico-metodologice ale sistemului de pregătire a specialiștilor din domeniul culturii fizice în contextul integrării europene.**

Secțiunea nr. 5. **Medicina sportivă și kinezoterapia.**

Secțiunea nr. 6. **Aspecte psihopedagogice, sociale, filosofice, manageriale și legislative ale culturii fizice.**

Am ținut să precizez genericul secțiunilor pentru a semnală diversitatea problemelor abordate la Congres.

Au avut loc discuții și s-au conturat anumite soluții. Colegialitatea, ținuta intelectuală și calmul au caracterizat lucrările Congresului, ale cărui concluzii au fost rezumate și expuse în ultima zi, în data

de 15 septembrie, unde a fost adoptată și *Rezoluția Congresului Științific.*

Forumul științific „Sportul olimpic și sportul pentru toți” a fost unul de analiză și bilanț, dar și de consolidare a relațiilor de colaborare dintre instituțiile superioare de profil din mai multe țări ale lumii.

Așadar, USEFS a ajuns la ora bilanțului. La ora unor împliniri îmbucurătoare. La ceas aniversar cu multe realizări, cu multe proiecte de viitor, dar și probleme care abia își așteaptă rezolvarea.

Dorim Universității de Stat de Educație Fizică și Sport noi realizări, noi izbânzi pe tărâmul învățământului superior de cultură fizică și sport și latinescul:

*Vivat! Crescat! Floreat!*

**P.S.** În urma de manifestări prilejuite de acest important eveniment se înscriu și cele trei expoziții de carte organizate de către colaboratorii Bibliotecii USEFS. Pe toată perioada Congresului, dar și după, în sala de lectură au fost vernisate 2 expoziții de carte: „Citius! Altius! Fortius! și „Apariții editoriale”.

Cea de-a treia expoziție, cu genericul „Din colecția Bibliotecii USEFS”, a avut un caracter ambulant. În prima zi a Congresului a fost expusă în holul Palatului Republicii, în ziua a doua, transferată în incinta USEFS. Este de remarcat faptul că expoziția a fost un succes, dar și o plăcută surpriză pentru vizitatori, mai ales pentru profesorii USEFS de ieri și de azi, care au avut bucuria reîntâlnirii cu propriile lor cărți, așezate frumos pe standurile expoziției, întrunite sub genericul „Activitatea metodică-științifică a profesorilor USEFS”.

Vizitatorii au putut urmări lucrările Conferințelor științifice internaționale ale profesorilor, masteranzilor, precum și ale

studenților USEFS, orînduite într-o ordine invers cronologică.

Cum era și firesc, pe prim-plan au fost plasate Materialele Congresului Științific Internațional „Sportul Olimpic și sportul pentru toți”, ediția a XV-a. Cele 2 volume masive, cu miros de vopsea tipografică încă, apărute la Editura USEFS în ajun, au găzduit circa 350 de articole, dintre care 95 poartă semnătura profesorilor USEFS.

E și acesta un crâmpei din istoria USEFS, dar și a Bibliotecii, care este deținătoarea acestor publicații.

Un loc aparte la această expoziția i-a revenit ediției jubiliare: „Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport. Aniversarea a 60-a a organizării învățământului superior de cultură fizică din Republica Moldova”. Apărută în condiții grafice excelente, lucrarea se prezintă ca o adevărată bijuterie tipografică. Conținutul acesteia fiind pe potriva veșmântului pe care îl poartă, exact așa cum se cuvine la zi mare.

Prin amabilitatea colaboratorilor Bibliotecii USEFS, vizitatorii au primit răspunsuri exacte, comentarii bine formulate, cu o singură precizare, cum ar fi: cărțile expuse nu sunt decât o parte din bogata colecție pe care o deține biblioteca noastră. De aici și invitația adresată tuturor vizitatorilor: *Vă așteptăm la bibliotecă!, care a fost și rămâne a fi un templu al culturii și spiritualității.*

Acum pot spune, cu certitudine, că expoziția a fost un succes, grație eforturilor depuse de către colaboratorii bibliotecii: Tamara Cotoman, Ana Ciumașu, Nina Narschina, Victoria Podari, Olesea Broslavski. Iar greul muncii și responsabilitatea pentru buna organizare și desfășurare a acestor activități i-a re-

venit doamnei Victoria Toma, directoarea Bibliotecii.

Or, acesta a însemnat un prim examen de promovare pe care proaspăta directoarea l-a susținut cu *brio*.

Iată o altă modalitate de valorificare a colecției. Dar una dintre cele mai eficiente.

Așadar, colaboratorii Bibliotecii s-au încadrat plenar în activitățile prilejuite de Congres.

Cu ceva timp dinaintea Congresului, holul Bibliotecii a fost amenajat cu o impunătoare galerie de portrete ale clasicii literaturii române.

A fost înfrumusețat panoul publicitar al Bibliotecii cu o emoționantă pledoarie pentru cea mai veche, dar și cea mai nobilă profesie – cea de bibliotecar, după care urmează crâmpeie din istoria Bibliotecii USEFS.

De la 1991 pornire... Aici țin să fac următoarea remarcă: în acest an, Biblioteca USEFS rotunjește exact două decenii de la fondare. 20 de ani de activitate. 20 de ani de ascensiune. Cifre, date așezate cronologic vin să reflecte pașii parcurși de bibliotecă timp de 20 de ani.

Deci și biblioteca a ajuns la ora de bilanț, la ceas aniversar.

Pe această cale țin să felicit toți colaboratorii Bibliotecii cu frumosul jubileu de 20 de ani. Să le urez noi realizări, cititori mulți și buni, dornici de cunoaștere nouă și, desigur, nelipsitul, la asemenea ocazii, românescul: *La mai mult și la mai mare!*, fără de care urarea ar fi mai săracă, nu știu cum.

**Tamara COTOMAN,**  
Șef Serviciu Achiziții,  
Biblioteca USEFS





## Forumul internațional al profesorilor de educație fizică

**Panfil SAVA**, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău,  
**Lilia PALAMARCIUC**, lector universitar, USM, Chișinău,  
**Sergiu ARHILIUC**, doctor, conf. univ., USEFS



*The material contains information about the organisation and the Program of development of the International Forum of Physical Education Teachers.*

**Key-words:** *international forum, physical education teachers, lesson, dynamic games, resolution forum.*

În perioada 06–10 iulie 2011, în Liceul Teoretic cu profil sportiv nr. 2 din mun. Chișinău s-a desfășurat, pentru prima dată, Forumul Internațional al Profesorilor de Educație Fizică sub genericul “Jocurile dinamice la lecția de educație fizică”.

Forumul a fost organizat și desfășurat de Federația Sportului Școlar din Republica Moldova, susținut de Ministerul Educației, Ministerul Tineretului și Sportului, Direcția Generală Educație, Tineret și Sport a Consiliului municipal Chișinău, Federația Moldovenească de Fotbal, Federația Națională de Baschet, Federația Turismului Sportiv din Republica Moldova, Tabăra de odihnă pentru copii “Luceafărul” din orașelul Vadu-lui-Vodă, precum și de instituția gazdă.

La Forum au participat 61 de persoane: (Ucraina – 3 persoane, România – 4 persoane, Bulgaria – 3 persoane, Rusia – 1 persoană, Republica Moldova – 50 persoane (profesori de educație fizică din mun. Chișinău, Rezina, Anenii Noi, Căușeni etc.), studenți de la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Universitatea de Stat din Moldova și elevi de la liceele mun. Chișinău (Liceul

Teoretic „Petru Rareș”, Liceul Teoretic „Ștefan cel Mare”, Liceul Teoretic cu Profil Sportiv nr. 2).

Un mare aport în organizarea și desfășurarea acestui forum le-a revenit unor personalități și specialiști atât din domeniul învățământului, cât și din domeniul educației fizice, turismului și sportului, printre care enumerăm următorii:

- MIHAIL ȘLEAHTIȚCHI – Ministrul Educației al Republicii Moldova;
- TATIANA NAGNIBEDA-TVERDOHLEB – Director General a Direcției Generale Educație, Tineret și Sport a Consiliului municipal Chișinău,
- VICTOR PĂGÎNU – responsabil la Ministerul Educației pentru disciplina de studii *Educație fizică*;
- OXANA MIHNOVA – președintele Federației Sportului Școlar, profesor de educație fizică, grad didactic doi, Liceul Teoretic „Lucian Blaga”, Chișinău;
- GRIGORE CRĂCIUN – secretarul general al Federației Sportului Școlar, doctor în Pedagogie, UCC din Republica Moldova, moderatorul Forumului;
- IURIE BERLINSCHI – director de proiect „Forumul Internațional al Profesorilor de Educație Fizică”, profesor de educație fizică, grad didactic unu,

Liceul Teoretic „Ștefan cel Mare”, Chișinău;

- VASILE ȘLEAGUN – Președintele Federației Naționale de Baschet;
- CONSTANTIN CIORBĂ – doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar;
- PANFIL SAVA – profesor de educație fizică, grad didactic superior, conferențiar universitar, șeful Departamentului Formare Profesională Continuă, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport;
- VADIM COGAN – vicepreședinte al Federației de Turism din Ucraina, Maestru în Sport;
- ANDREI GHIMP – conferențiar universitar, Catedra Teoria și Metodica jocurilor sportive, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport;
- VALERIU FILIPOV – doctor în pedagogie, profesor de educație fizică, grad didactic superior, Liceul Teoretic „A. Russo”, Cojușna, Strășeni;
- VICTOR BUFTEA – conferențiar universitar, doctor în pedagogie, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport.

Printre obiectivele prioritare ale Forumului menționăm doar două, și anume:

1) promovarea experienței avansate bazate pe aplicarea noilor tehnologii educaționale în cadrul lecțiilor de educație fizică.

2) abordări contemporane referitoare la popularizarea în rândurile elevilor a culturii sănătății și modului sănătos de viață.

Obiectivele vizate au fost realizate prin intermediul diverselor activități, acestea încadrând profesori școlari și universitari, arbitri, alți specialiști. În cadrul Forumului s-au realizat următoarele activități:

1. Conferința teoretico-metodică: „Educație fizică și sportul școlar”. Raportul de bază „Noi abordări în predarea disciplinei de studii *Educație fizică*” a fost prezentat de conferențiarul universitar Panfil Sava. În contextul raportului, participanții au prezentat proiecte, rezumate și teze referitoare la modernizarea educației fizice și sportului școlar.

2. Dezbateri în cadrul Meselor rotunde pentru discutarea următoarelor probleme:

- Evaluarea elevilor la disciplina de studii *Educație fizică*;
- Activitatea extracurriculară sportivă în instituțiile de învățământ preuniversitar din Republica Moldova.

3. Activități motrice demonstrative axate pe utilizarea diverselor jocuri dinamice în dependență de anumiți factori:

- jocuri dinamice pentru clasele primare;
- jocuri dinamice pe apă;
- jocuri dinamice cu frînghii;
- jocuri dinamice cu elemente de fotbal;
- jocuri dinamice pentru însușirea elementelor de gimnastică;
- jocuri dinamice cu elemente de baschet;
- jocuri dinamice cu elemente de orientare sportivă;
- jocuri dinamice pentru însușirea procedurilor de volei;
- jocuri de restabilire a forțelor fizice și psihice ale elevului;
- jocuri dinamice cu elemente din jocul național «Oina».

4. Seminar teoretic – practic la turismul sportiv. În cadrul seminarului s-au desfășurat activități demonstrative practice și teoretice. În total s-au demon-

strat 10 activități instructiv – metodice la următoarele capitole:

- turism pedestru;
- turism montan;
- turism nautic;
- organizarea și desfășurarea competițiilor la turismul sportiv.

5. Seara prieteniei.

6. Joc amical la volei.

7. Conferința de totalizare a Forumului.

Participanții Forumului Internațional al Profesorilor de Educația Fizică au adoptat o rezoluție, în care se menționează că organele legislative și executive din Republica Moldova, instituțiile de stat și cele private, asociațiile și organizațiile specializate în domeniul educației fizice și sportului, precum și mass-media, dar și toți specialiștii din domeniul culturii fizice trebuie să acorde o atenție sporită în vederea intensificării activității referitoare la popularizarea și promovarea modului sănătos de viață. Printre alte probleme punctate în rezoluție mai menționăm doar câteva mai prioritare, și anume:

- perfecționarea Legii Republicii Moldova cu privire la cultura fizică și sport;
- modernizarea și consolidarea bazei metodico-didactice și tehnico – materiale ale disciplinei de studii *Educație fizică*;
- perfecționarea sistemului de apreciere a activității profesorului de educația fizică reieșind din cerințele actuale ale curriculumului școlar;
- orele de educație fizică la clasele primare (1–4) să fie desfășurate de către specialistul calificat (profesorul de educație fizică), iar în cazul când orele sunt predate de învățătorul din clasele primare, acesta urmează să obțină certificat de calificare în cadrul

cursurilor de perfecționare organizate de USEFS;

- perfecționarea sistemului de evaluare a competențelor elevilor la disciplina de învățământ *Educație fizică*;
- evaluarea cu note diferențiate, aprecierea fiind obligatorie pentru toți elevii;
- implementarea în practica educațională celei de a treia oră de educație fizică;
- perfecționarea sistemului activităților sportive extracurriculare cu caracter asanativ;
- fondarea Asociației Profesorilor de Educația Fizică din Republica Moldova și promovarea acesteia în calitate de membru cu drepturi depline a Asociației Europene specializate.

În final, menționăm, că Forumul Internațional al profesorilor de educație fizică din Republica Moldova (cu participarea specialiștilor din alte țări) este o modalitate eficientă de a întruni specialiștii domeniului pentru a-i informa și documenta cu diverse inovații și practici educaționale moderne. Această idee este confirmată și de lansarea, la finalul Forumului, a lucrării: „Mișcarea – viață”: Culegere de lucrări teoretice și metodico – practice ale Forumului Internațional al Profesorilor de Educație Fizică. – Ch.: „Maxtipar” SRL, 2011. – 188 p. Culegerea conține materiale cu caracter teoretic și practic, care au fost prezentate în cadrul Forumului și care sunt utile pentru profesori, alți specialiști ai domeniului.

**Notă:** Federația Sportului Școlar al Republicii Moldova a hotărât:

Forumul Internațional al Profesorilor de Educație Fizică din Republica Moldova să fie organizat o dată la doi ani.

Stimați profesori, Vă invităm să participați activ și creativ la lucrările Forumului, ediția a doua, care se va desfășura în anul 2013.



## Semnal la un act de cultură și spiritualitate

În plină toamnă, în premieră, la Chișinău a fost inaugurat Târgul Internațional de Carte Științifică și Didactică. Evenimentul s-a desfășurat în zilele de 10-13 octombrie la Biblioteca Științifică Centrală „Andrei Lupan” a Academiei de Științe a Moldovei și consacrat aniversării a 575-a de la prima atestare a orașului Chișinău și celor 65 de ani de activitate a AȘM.

Târgul a reunit șase edituri din Republica Moldova: „Știința”, „Educational Centre University Press”, „Tehnica-Info”, „Civitas”, „Litera”, „Pontos” și Editura Academiei Române. Mai multe biblioteci universitare și-au prezentat colecțiile, fiecare dintre acestea având un stand al său, cu cele mai reprezentative titluri de carte adresate, în special, studenților, masteranzilor și doctoranzilor.

La târg au participat, de asemenea, asociația AGEPI și Institutele din cadrul AȘM.

Pe parcursul celor trei zile au avut loc expoziții de trecere în revistă a producției editoriale din ultimii trei ani (2009–2011), o suita de activități culturale menite să popularizeze cartea didactică și științifică: lansări de carte, colocvii, conferințe și vânzări de carte la raft.

Un moment aparte dedicat slujitorilor instituțiilor cărții s-a derulat în colocolviul Internațional „Biblioteca științifică în societatea informațională – realizări și perspective”, cu o participare selectă de la bibliotecile universitare din Republica Moldova și România. S-au prezentat comunicări interesante urmate de dezbateri profesionale incitante. Iată doar câteva teme: „Noi roluri pentru mediul în schimbare: consecințele Accesului Deschis

pentru biblioteci” (Nelly Țurcan); „Cultura informației în procesul de formare a specialistului: forme, metode, priorități de implicare a bibliotecii științifice” (Natalia Ghimpu); „Biblioteca și promovarea publicațiilor științifice instituționale și de autor: cazul DIB ULIM” (Ludmila Corghenci); Proiectul „Bibliografia retrospectivă a cărții românești – versiune on-line” (Maria Buturugă, Biblioteca Academiei Române) ș.a.

Este pentru prima dată când Biblioteca Științifică Centrală „Andrei Lupan” organizează un târg de carte de o asemenea amploare, scopul acestuia fiind promovarea cărții didactice și științifice.

Este pentru prima dată când Biblioteca Universității de Stat de Educație Fizică și Sport participă la o asemenea manifestare culturală.

Am mers la acest târg de carte cu două gânduri bune:

*Primo:* să prezentăm publicațiile cadrelor didactice și științifice ale Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, precum și producția Editurii USEFS apărută în anii 2009–2011.

Am expus peste 50 de lucrări ale profesorilor USEFS, 9 culegeri de materiale ale conferințelor științifice ale profesorilor, doctoranzilor și studenților USEFS, care au suscitat interesul vizitatorilor, cele 2 volume recent apărute la editura USEFS „Sportul olimpic și sportul pentru toți”. Materialele Congresului Științific Internațional, ediția a XV-a s-au bucurat de mare priză la vizitatorii Târgului.

În cadrul Târgului de carte s-au stabilit relații de colaborare între biblioteca USEFS cu alte biblioteci universitare în vederea schimbului interbibliotecar in-

tern și cel extern – modalitate optimă de completare și dezvoltare a colecțiilor.

Important e că bibliotecile universitare au fost invitate să-și prezinte cărțile *de mâna a doua*, lucru în premieră la un târg de carte.

La acest compartiment am expus peste 40 de titluri de manuale. Nu pentru că acestea ar fi lipsite de valoare, ori pentru că ar fi moral perimate, pur și simplu ele sunt într-o cantitate mult prea mare pentru necesitățile noastre, dar și pentru că nu corespund specificului universitar. Altfel spus, pentru colecția noastră, ele se prezintă ca un balast, în timp ce unele biblioteci s-au arătat interesate și chiar ar dori să le achiziționeze. S-au stabilit niște adrese, instituții cu care urmează să conlucrăm, după ce vom stabili modalitatea de transmitere a acestor manuale.

Este o inițiativă bună care a prins din prima.

*Secundo*: Am mers la acest târg și pentru achiziționarea cărții de specialitate. Dacă primul gând s-a realizat plenar, apoi cel de-al doilea a fost o totală decepție.

Și imediat vă explic de ce. Zeci de edituri au expus aici cele mai noi cărți apărute în ultimii trei ani (2009-2011). Cărți de o valoare incontestabilă. Nici o editură, dar absolut nici una, nu a găzduit pe standurile rezervate acestora măcar un singur titlu de carte din domeniul sportului și educației fizice.

Aceasta este una din problemele cu care se confruntă serviciul „Achiziții. Evidența și prelucrarea colecțiilor” al bibliotecii USEFS, or cartea sportivă, dar mai ales cea editată în română, *nu este de găsit*.

Nu știu câte la număr sunt editurile din Moldova, care au pus pe agenda

lor de priorități editarea cărții sportive. Puține. Aproape nici una. Sporadic, în cantități limitate, poți găsi în librăriile de la noi cărți despre sport, dar mai ales în limba română.

De aici și deziluzia.

Dar aceasta nu ne va opri din căutare. Se pare că am găsit și o soluție. De fapt, e mai mult o inițiativă. O solicitare. Prin amabilitatea doamnei Aurelia Hanganu, directoarea Bibliotecii Științifice Centrale „Andrei Lupan” am lansat propunerea ca la viitoarea ediție a Târgului, în lista de invitați să fie incluse și instituțiile superioare cu profil sportiv din România, cum ar fi Academia Națională de Educație Fizică și Sport din București, Universități din Galați, Iași, Pitești, în cadrul cărora activează Facultatea de Educație Fizică și Sport. Și de ce nu, invitate pot fi și editurile care produc cartea sportivă, poate chiar cea din București – „Sport. Turism”.

Or, aceasta ar însemna o altă politică de achiziție, pe care sperăm s-o realizăm întru completarea colecției noastre cu publicații de specialitate.

Cum e și firesc, de la orice târg tot vii cu ceva acasă. De la unul de carte, bineînțeles, am adus cărți. Cărți bune, de o valoare științifică indubitabilă. Chiar dacă țin de un alt domeniu decât al nostru, ele își vor găsi cititorul său. Este de remarcat, că toate aceste volume poartă și câte un frumos autograf din partea autorilor prezenți la lansare.

Avem și o surpriză pentru cititorii Bibliotecii USEFS, despre care vă vom relata într-o altă ediție.

Urmăriți-ne!

**Tamara COTOMAN**  
Șef Serviciu Achiziții,  
Biblioteca USEFS



## FELICITĂRI

Te uită cum ninge decembrie...

George Bacovia

### Reflecții aniversare: Vasile Luca la 75 de ani



... Ninge c-an Esenin și-n poema rusă,  
Ninge fantomatic și bacovian...  
Ninge frumos.  
Ninge mult.  
Ninge durut.  
Ninge peste ani...

Albul imaculat al ninsorii se așterne peste tot și peste toate. Nici pe om nu-l ocolește.

Deși, alb de bruma vremii, ca de-o făină a cerului, la cei 75 de ani pe care îi va rotunji în cea de-a *douăzeci și șaptea zi a lui Îndrea*, domnul Vasile Luca este în vervă. Spiritualul și mereu jovialul Vasile Luca are neastâmpărul unui flăcău, experiența de viață a unui om împlinit și

umorul spumos al unei persoane care a trecut prin toate greutățile vieții. Antrenor și profesor cunoscut în toată lumea și de toată lumea, recunoscut drept unul dintre cei mai buni antrenori-judo, ar fi putut să-și vadă liniștit de treburile și de afacerile Domniei Sale. Ba bine, că nu!

Și astăzi îl poți întâlni la Liceul-internat cu profil sportiv din Chișinău, unde activează din 1972, mai întâi ca antrenor și profesor, apoi – șef Catedră Judo. Permanent în mijlocul discipolilor săi, sau pe o margine de saltea, urmărește atent evoluția acestora și nu intervine decât în cazuri aparte. Iar dacă se întâmplă, o face cu bunătațe, ca un părinte, fără să ridice vocea. Dar dacă se întâmplă să nu-i ascuți păsul, vocea urcă la tonalități majore. Disciplina și bunul simț îl caracterizează. Are încă multe proiecte de viitor, dar și mai multe speranțe pentru discipolii săi. Veniți de prin toate colțurile Moldovei, după absolvirea Liceului-internat, tinerii fie că se întorc la baștină, fie că iau drumul străinătății. Un lucru este cert. Toți discipolii domului Vasile Luca sunt buni antrenori și vor pregăti, la rândul lor, sportivi de performanță.

Altfel spus, domnul Vasile Luca își trăiește viața din plin, la cote maxime.

Suficient să spunem că Vasile Luca a pregătit peste 100 de maeștri ai sportului și circa 30 de maeștri ai sportului de categorie internațională.

Cei mai cunoscuți discipoli ai antrenorului Vasile Luca au adus Republicii Moldova victorii de răsunet pe arenele fostei URSS și la numeroase competiții internaționale de anvergură.

Nimic de mirare, de vreme ce Vasile Luca a trecut prin școala unui mare antrenor,



un antrenor cu har de la Dumnezeu, celebrul Andrei Doga. De aici și sintagma: „Așa dascăl – așa discipol”. Acum putem spune, cu toată certitudinea, că această sintagmă se repetă și în cazul lui Vasile Luca. Și foarte frecvent. Discipolii Domniei Sale sunt mândri de antrenorul lor și-i aduc toată gratitudinea. Astfel, cum s-ar explica gestul foștilor săi elevi, care au inaugurat un Turneu ce-i poartă numele – „Invită Vasile Luca”. Aceasta se întâmplă în ziua când Vasile Luca împlinea 60 de ani. De atunci Turneul se desfășoară, cu regularitate, în fiecare an, în luna decembrie.

Meritele Domniei Sale au fost înalt apreciate. I se decernează titlul de Antrenor emerit al Republicii Moldova. Recent a fost înaintat de către colectivul Liceului-Internat Republican cu profil sportiv din Chișinău și Federația Judo din Republica Moldova la înalta distincție de stat „Ordinul Republicii”.

Ce alte argumente s-ar mai cere?!

*... Ninge dezvățat și tandru*

*Pe aleea cu castani*

*Și ninsoarea e-o colindă*

*Sănătate la mulți ani!*

E vremea colindelor. Tocmai de aceea ne grăbim, dragă dascăle, să rostim:

*Să trăiți,*

*Să înfloriți!*

*Ca merii, ca perii în mijlocul primăverii!*

*La anul și la mulți ani!*

La ceas aniversar, primiți sincerele noastre felicitări și urări de bine. Sănătate multă Vă dorim și activitate prolifică.

Să ne trăiți, că mai trebuieți încă JUDO-ului autohton!

*Cu drag de Dumneavoastră,*  
Federația Judo din Republica Moldova

**P.S.** Nu am, iarnă, cu tine nimic... Un lucru te rog. Să mai torni ninsori pe tâmpla profesorului drag, încă mulți, mulți ani înainte, ninsori încărcate cu bucurii și o droaie de nepoți, la care bătrânul dascăl să le tot spună „spuză de povești, cu Împăratul Roșu”, ș-apoi ce-o vrea Bunul Dumnezeu!

*Te uită cum ninge decembre... Ninge peste ani...*

---

\* Rubrică îngrijită de **Tamara Cotoman**.

## *Profesorul Nicolae Grozavu la 50 de ani*



Nicolae Grozavu s-a născut la 21 august 1961 în comuna Trușeni, r-l Strășeni (actualmente mun. Chișinău), într-o familie de țărani, fiind al 9-lea copil din cei 11 frați și surori.

În anul 1978 absolvește școala medie din localitate, după care un an lucrează operator sportiv la un complex sportiv din sectorul Buiucani, mun. Chișinău. După serviciul militar, care i-a motivat definitiv orientarea profesională, în anul 1982 susține cu succes examenele de admitere la Tehnicumul Republican Moldovenesc de Cultură Fizică din Chișinău. În cadrul studiilor îndeplinește categoria I la volei, devenind și arbitru de categoria a doua la acest gen de sport. Absolvind instituția nominalizată, debutează ca profesor – antrenor de volei (1984) la Școala Sportivă pentru copii și juniori

din orașelul Strășeni, școală în care lucrează trei ani. Fiind mult atașat de copii și de baștină, se transferă (1987) la școala medie incompletă din Trușeni, concomitent exercitând două funcții: profesor de educație fizică și antrenor la volei.

Una din calitățile deosebite ale profesorului Nicolae Grozavu indică la faptul că el e în permanentă autoinstruire, dorindu-și să obțină indici semnificativi la capitolul desăvârșire profesională. Deși, efectuând studii (1986–1991) la Facultatea de Educație Fizică a Institutului Pedagogic de Stat „Ion Creangă” din Chișinău el sistematic frecventează cursurile de formare profesională continuă, mereu este în căutarea noului, modernului, pentru ca implementând tehnologiile avansate să desfășoare lecții și antrenamente de calitate.

Aspirațiile i-au făcut munca pe plac, pentru dragostea copiilor să muncească mult (chiar și în afara orarului!), să se sacrifice pentru realizarea conceptelor, viselor. Munca asiduă zi de zi a contribuit la obținerea performanțelor pedagogice. Actualmente, profesorul Nicolae Grozavu este deținătorul gradului didactic doi pentru ambele funcții exercitate, iar pentru una (funcția de profesor de educație fizică) este competitor al gradului didactic unu. Cu siguranță că va reuși. Alte performanțe se referă la pregătirea sportivă a elevilor pe care îi antrenează. De menționat, chiar dacă diversele echipe sportive ale Gimnaziului nr. 99 „Cheorghe V. Madan” din Trușeni sunt echipe rurale, acestea deseori ocupă locuri premiante în clasamentul sportiv al mun. Chișinău.

Stimate profesor Nicolae Grozavu! Cu ocazia jubileului de 50 de ani Vă urăm mulți ani înainte, sănătate, binele în familia Dumneavoastră și, evident, noi realizări în domeniul profesat.

**Panfil SAVA**, conf. univ.,  
șeful DFPC, USEFS, Chișinău





## ***Panfil Sava – unul din cohorta Lucrătorilor Emeriți din domeniu***

Când este vorba de învățământ, dar și de alte domenii, spre exemplu, cultura fizică, constatăm că avem multe talente, valori neobservate, neapreciate la justa valoare. Datoria noastră morală și profesională este să identificăm și să vorbim despre acești oameni, care nu și pot imagina existența fără munca lor de-o viață, fără ceea ce știu să facă cu multă pricepere și iscusință, cu dăruire, perseverență și dragoste. Un astfel de personaj dedicat profesiei alese este domnul Panfil Sava, profesor de educație fizică, deținătorul gradului didactic superior, conferențiar universitar, șeful Departamentului Formare Profesională Continuă de la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport (USEFS).



Pedagogul Panfil Sava activează în domeniul învățământului preuniversitar și universitar peste patru decenii, acumulând o vastă experiență profesională. Din cei 43 de ani de activitate pedagogică – 31 ani activează în calitate de asistent, lector superior, conferențiar la Catedra Teoria și Metodica Culturii Fizice a USEFS. Remarcăm, mai mult de 10 ani conduce, inițial, Facultatea de perfecționare a cadrelor didactice de educație fizică și sport, mai apoi – Departamentul Formare Profesională Continuă.

Pe parcursul șirului impunător de ani de activitate în domeniul culturii fizice și sportului, pedagogul Panfil Sava a reușit:

- să instruiască și să educe mii de elevi și studenți din diverse instituții preuniversitare și universitare de învățământ, formând personalitatea acestora, dintre care mulți au devenit buni specialiști în diverse domenii sociale;
- să furnizeze idei, concepte și conținuturi educaționale noi (acestea fiind reflectate în diverse acte și documente reglatorii), utile pentru dezvoltarea și progresarea educației fizice și sportului școlar în Republica Moldova;
- să propage și să promoveze valorile culturii fizice și sportului între elevi, studenți, cadre didactice etc.;
- să participe la diverse proiecte educaționale în domeniul educației fizice școlare, inițiate de Centrul Educațional ProDidactica, Ministerul Educației al Republicii Moldova;
- să publice peste 130 de unități de materiale ce țin de problematica educației fizice și sportului școlar (articole, rezumate, ghiduri metodologice, programe etc.);

De menționat că un merit deosebit al managerului Panfil Sava constă în buna organizare și desfășurare a procesului de formare profesională continuă a cadrelor didactice de educație fizică și sport din Republica Moldova. Domnia Sa a îndrumat



mii de specialiști din domeniul culturii fizice și sportului, oferindu-le generos consiliere metodologică, practică etc. În calitate de manager și pedagog, mereu și-a orientat activitatea spre conceptul de formare și dezvoltare la discipolii săi a competențelor profesionale și valorilor morale.

Anii trec... Scara activității profesionale a pedagogului Panfil Sava întrunește fluxul treptelor temeinic clădite de Domnia Sa prin munca zi de zi, plină de abnegație, muncă realizată cu multă pasiune în calitate de pedagog, manager, îndrumător, cercetător. Deși, ajuns la poarta succeselor îndosite de realizări semnificative și fiind cu adevărat un specialist împlinit, continuă să rămână un autodidact activ, promotor al progresului științific. Studenții și cursanții care s-au "înfruptat" din inedita experiență profesională, precum și din prelegerile captivante ale distinsului pedagog îi poartă stima și recunoștința pentru formarea și desăvârșirea lor profesională.

Pentru toate aceste merite, dar și încă pentru multe altele, conferențiarului universitar Panfil Sava i s-a conferit titlul onorific „Lucrător Emerit al Culturii Fizice și Sportului” din Republica Moldova, titlu decernat de Ministerul Tineretului și Sportului din Republica Moldova. Distincția a fost înmănată în cadrul ședinței Senatului USEFS de dl Octavian Bodișteanu, viceministru al ministerului de resort.

Stimate Panfil Sava, Vă adresăm sincere felicitări cu ocazia conferirii titlului onorific de „Lucrător Emerit al Culturii Fizice și Sportului”. Vă dorim realizări și succese în continuare.

La felicitare se asociază și Colectivul redacțional al revistei „Teoria și Arta educației fizice în școală”.

**Ana CIUMAȘU,**  
Șef Serviciu Asistență Informațională,  
Biblioteca USEFS



## **Stimați colegi!**

Redacția revistei științifico-metodică „Teoria și arta educației fizice în școală” Vă informează despre condițiile de publicare a articolelor. Revista apare trimestrial și este destinată cadrelor didactice din treptele universitare și preuniversitare și sincer sperăm într-o colaborare cu catedrele și cadrele didactice întru informarea opiniei publice despre ultimele reușite ale didacticii de profil.

În acest context, vă aducem la cunoștință datele limită de prezentare a articolelor în anul 2011:

- Trimestrul I – 20 ianuarie 2012
- Trimestrul II – 06 aprilie 2012
- Trimestrul III – 10 iunie 2012
- Trimestrul IV – 05 octombrie 2012

Articolele urmează a fi expediate la redacție pe adresa:  
e-mail: rev.teorie@yahoo.com

Redacția primește spre publicare materiale nepublicate anterior.

Materialul prezentat trebuie structurat în următoarea consecutivitate: titlu, numele autorului, rezumat și cuvinte-cheie în limba engleză. La sfârșit se indică bibliografia (în regia autorului). Articolul trebuie să reprezinte cel puțin 50% recomandări științifico-metodice.

Volumul articolului trebuie să fie de circa 5 (cinci) pagini, format A4 plus bibliografia, caractere Times New Roman 14.

Bibliografia se prezintă în număr de cel puțin 3 surse, ordonându-se după cum urmează:

- numărul de ordine
- numele autorului
- titlul
- anul editării
- numărul de ediție
- pagina.

Pentru cărți se indică orașul, editura, anul editării, pagina.

Lucrările spre publicare vor fi recomandate de catedrele Universității de Stat de Educație Fizică și Sport (USEFS), recenzate de specialiști în domeniu.

Autorii care nu sunt membrii catedrelor din cadrul USEFS prezintă lucrările recenzate de către catedrele de profil din cadrul USEFS.

Materialele aprobate se prezintă la redacție tipărite la computer și în format electronic.

Colegiul de redacție își asumă dreptul de a lua decizii asupra valorii materialelor prezentate, chiar dacă acestea au fost avizate de catedrele USEFS.

Autorii materialelor primesc drept remunerare 2 (două) exemplare de revistă.

Articolele, în mod obligatoriu, trebuie să corespundă celor șase compartimente ale revistei:

- Știința în serviciul practicii educației fizice școlare
- Educația fizică în instituțiile preuniversitare și universitare
- Activități de educație fizică extracurriculară
- Cultura fizică recreativă și de recuperare
- În ajutorul profesorului de educație fizică și antrenorului sportiv.
- Educația fizică în instituțiile speciale

Vă mulțumim pentru înțelegere și colaborare.



№ 1  
SUMAR

**Știința în serviciul practicii educației fizice școlare**

*Vasile Moroșanu.* Analiza comparativă a gradului de pregătire fizică și motrice a elevilor din ciclul gimnazial ..... 5

**Educația fizică în instituțiile preuniversitare și universitare**

*Alexandru Morari.* Sistemul de evaluare la disciplina Educație fizică ..... 10  
*Vasile Guțu.* Cerințe în utilizarea jocurilor dinamice cu elevii claselor primare ..... 14  
*Svetlana Zolotariova, Parascovia Urîtu.* Lecția de laborator în contextul curriculumului modernizat bazat pe competențe ..... 17  
*Leonid Hîncu, Panfil Sava, Silvia Roznovan, Eugen Sava.* Organizarea și desfășurarea tezelor de iarnă și de vară la Educația fizică în liceele teoretice cu profil sportiv ..... 22  
*Vera Cerniciuc.* Formarea la elevii clasei a VI-a a subcompetențelor cognitive generale ..... 32

**Activități de educație fizică extracurriculară**

*Lilia Palamarciuc–Berlinschi.* Motivația în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului ..... 38  
*Gheorghe Grecu.* Concursurile sportive – component organic al educației fizice a liceenilor ..... 43  
*Larisa Crișmaru.* Revenirea la valorile jocului sportiv “Oina” – imperativ al educației fizice și sportului național..... 46

**În ajutorul profesorului de educație fizică și sport**

*Valeriu Filipov, Adela Blîndu, Panfil Sava.* Muzica funcțională – un prim ajutor în realizarea temelor la domiciliu ..... 48  
*Marcela Eșanu.* Valoarea asanativă a activității turistice în Republica Moldova ..... 53  
*Serghei Pantaz.* Menirea și responsabilitățile profesorului de educație fizică ..... 56  
*Viorica Calugher.* Participarea sportivilor moldoveni la Olimpiada de la Moscova, 1980 ..... 59

**Educația fizică în instituțiile speciale**

*Valerii Panacev.* Influența artei culturii fizice și sportului asupra socializării personalității copiilor cu cerințe educative limitate (CES)..... 63  
*Anatolii Mitin, Valerii Solomin.* Formarea atitudinii tolerante față de copiii cu dizabilități în cadrul activităților comune de educație fizică și sport ..... 68

**Critică și bibliografie**

*Aneta Gilcă, Valeriu Filipov.* O lucrare așteptată și utilă ..... 74



№ 2  
SUMAR

**Știința în serviciul practicii educației fizice școlare**

*Teodor Grimalschi*. Modernizarea curriculumului liceal la disciplina  
*Educația fizică* în viziunea experților naționali ..... 5

**Educația fizică în instituțiile preuniversitare și universitare**

*Parascovia Urîru, Svetlana Zolotariova*. Importanța procesului de dezvoltare a calităților motrice la elevii claselor liceale în baza dozării diferențiate a efortului fizic ..... 19

*Victor Bufta, Gheorghe Braniște*. Despre rolul pregătirii teoretice în educația fizică și sport ..... 25

*Vasile Tornea, Tatiana Medvedev*. Clasificarea și metodica instruirii deplasărilor în jocul de baschet la nivelul treptei gimnaziale ..... 28

*Nelea Iucol, Panfil Sava*. Transdisciplinaritatea în cadrul lecțiilor de educație fizică – principiu al învățării integrate ..... 36

**În ajutorul profesorului de educație fizică și sport**

*Valeriu Filipov, Adela Blîndu, Panfil Sava*. Muzica – mijloc de optimizare a etapei pregătitoare a lecției de educație fizică ..... 41

*Elena Caun, Aurica Zavalîșca*. Principii de tratament corectiv prin gimnastica medicală a cifolordozei la elevi ..... 45

*Iurie Carp, Marcela Eșanu*. Managementul în organizațiile sportive – aprecieri și considerații ..... 50

*Viorica Calugher*. Participarea sportivilor moldoveni la Jocurile Olimpice de la SEUL, 1988 ..... 53

**Educația fizică în instituțiile speciale**

*Aliona Prodan*. Implementarea tehnologiilor informaționale de către profesorii de educație fizică ..... 58

*Silvia Belibova, Elena Mihaela Danelciuc*. Reabilitatea complexă a copiilor cu dizabilități locomotorii în condiții de domiciliu ..... 61

**Critică și bibliografie**

*Ana Ciumașu*. Suport didactic și metodologic pentru profesorii de educație fizică ..... 67

*Tamara Cotoman*. Din colecția Bibliotecii USEFS... ..... 71

**Felicitări**

*Aurelia Racu* – 50 de ani de activitate pedagogică ..... 75

*Doctorul în pedagogie Valeriu Filipov* la 60 de ani ..... 78



№ 3  
SUMAR

**Educația fizică în instituțiile preuniversitare și universitare**

<i>Svetlana Gonciaruc, Serghei Busuioc.</i> Formarea competenței didactice în procesul stagiului de practică psihopedagogică .....	5
<i>Natalia Pîrlog, Teodor Grimalschi.</i> Aplicarea conținutului didactic la gimnastica ritmică și aerobică din curriculumul modernizat pentru cl. a V-a – a VI-a .....	15
<i>Valeriu Filipov.</i> Proiectarea de lungă durată în clasa a X-a .....	23

**Activități de educație fizică extracurriculară**

<i>Igor Godina.</i> Particularitățile antrenamentului sportiv în sistemul educației fizice în UCCM .....	37
--	----

**Cultura fizică recreativă și de recuperare**

<i>Silvia Belibova.</i> Activități kinetoterapeutice în reabilitarea copilului cu paralizie cerebrală infantilă .....	42
---	----

**În ajutorul profesorului de educație fizică și antrenorului sportiv**

<i>Valeriu Filipov, Adela Blîndu, Panfil Sava.</i> Muzica funcțională – mijloc de optimizare a etapei de bază a lecției de educație fizică .....	45
<i>Iurie Carp, Marcela Eșanu.</i> Autoeducația – mijloc de dirijare în formarea propriei personalități .....	49
<i>Viorica Calugher.</i> Olimpiada de la Barcelona, 1992 .....	51

**Educația fizică în instituțiile speciale**

<i>Doru V. Popovici, Sergiu Racu.</i> Considerații asupra funcțiilor instituțiilor de învățământ special din Republica Moldova în etapa actuală .....	55
<i>Igor Arsene.</i> Despre mecanismele psihologice de formare a comportamentului moral la copiii cu rețineri în dezvoltarea psihică (RDP) .....	60

**Critică și bibliografie**

<i>Tamara Cotoman.</i> O carte ce merită a fi citită .....	69
--	----

**Felicitări**

O felicitare pentru Dumitru Eșanu .....	73
<i>Panfil Sava.</i> Profesorul entuziast Vitalie Nistor la 55 de ani .....	74



№ 4  
SUMAR

**Știința în serviciul practicii educației fizice școlare**

*Ion Boian, Ivan Gurali.* Optimizarea modului de viață a elevului prin depășirea și înlăturarea factorilor nocivi organismului ..... 5

**Educația fizică în instituțiile preuniversitare și universitare**

*Constantin Curdoglo.* Probleme și soluții ale educației fizice școlare din instituțiile de învățământ ale Găgăuziei ..... 9  
*Svetlana Șpac.* Proiectarea didactică de lungă durată din clasa a X-a ..... 13  
*Natalia Pîrlog, Teodor Grimalschi.* Aplicarea conținutului didactic la gimnastica ritmică și aerobică inclus în curriculumul pentru cl. a VII-a – a VIII-a ..... 30

**Activități de educație fizică extracurriculară**

*Andrei Guzun.* Olimpiada școlară raională de educație fizică ..... 39

**Cultura fizică recreativă și de recuperare**

*Sergiu Racu.* Probleme și perspective privind protecția, integrarea, incluziunea socială a persoanelor cu dizabilități: programe de perspectivă ..... 43

**În ajutorul profesorului de educație fizică și antrenorului sportiv**

*Irina Delipovici.* Tutunul și performanța sportivă ..... 47  
*Viorica Calugher.* Jocurile Olimpice de la ATLANTA-1996 ..... 49

**Educația fizică în instituțiile speciale**

*Elena Caun, Aurica Zavalîșca, Sergiu Racu.* Kinetoterapia și dieta echilibrată în recuperarea obezității la copii ..... 53

**Divertis**

*Tamara Cotoman.* Sportul olimpic și sportul pentru toți ..... 59  
*Panfil Sava, Lilia Palamarcu, Sergiu Arhiliuc.* Forumul internațional al profesorilor de educație fizică ..... 65  
*Tamara Cotoman.* Semnal la un act de cultură și spiritualitate ..... 68

**Felicitări**

*Tamara Cotoman.* Reflecții aniversare: Vasile Luca la 75 de ani ..... 70  
*Panfil Sava.* Nicolae Grozavu la 50 de ani ..... 72  
*Ana Ciumașu.* Panfil Sava – unul din cohorta Lucrătorilor Emeriți din domeniu ..... 73



*Fie ca lumina nașterii Domnului  
să vă călăuzească pașii toată viața,  
iar sărbătorile iernii să vă aducă împliniri,  
sănătate și numai bucurii.*

*La Mulți Ani!*