

Proiecte instituționale

Codul și denumirea proiectelor

11.817.08.50A Strategii de implementare a metodelor diagnostice în procesul de antrenament și competiții al sportivilor de performanță din loturile naționale ale Republicii Moldova

Direcția strategică:

Valorificarea resurselor umane, naturale, informaționale pentru dezvoltarea durabilă

11.817.09.62A Tendințe contemporane pentru menținerea unui regim de viață sănătos, prin profilaxia și recuperarea deficiențelor aparatului locomotor la populația de vîrstă școlară prin metode fizice

Direcția strategică:

Biomedicina, farmaceutica, menținerea și fortificarea sănătății

Obiectivele proiectelor

1. Determinarea oportunității aplicării tehnologiilor inovatoare de diagnosticare, ca un mijloc eficient de control curent și de prognozare a dinamicii efortului specific al organismului sportivului.
2. Determinarea celor mai eficiente și informative metode de diagnosticare a nivelului de pregătire funcțională și psihomotrice a sportivilor de diferite specializări.
3. Scoaterea în evidență a indicilor care reflectă obiectiv capacitatea de efort a organismului sportivilor specializați în diferite probe.
4. Determinarea caracteristicilor-model ale nivelului pregătirii funcționale și psihomotrice a sportivilor specializați în diferite probe olimpice prioritare.
5. Determinarea formei raționale de organizare a procesului de diagnosticare într-un ciclu anual de pregătire a sportivilor de performanță.
6. Organizarea procesului de diagnosticare a stării capacității de efort special în sistemul de pregătire a sportivilor de performanță într-un ciclu olimpic.

1. Ameliorarea stării sănătății populației încadrate în învățământul preuniversitar prin mișcare și exerciții fizice.
2. Îmbunătățirea stării aparatului locomotor la populația de vîrstă școlară prin exerciții fizice de recuperare și profilactice.
3. Recuperarea și profilaxia dereglărilor aparatului locomotor la elevii din instituțiile de învățămînt preuniversitar.
4. Conștientizarea avantajelor activității fizice de către populația activă.
5. Adoptarea activităților fizice sub toate formele lor de manifestare în regimul zilnic de viață al populației.

Rezultatele activității de cercetare

Proiectul 11.817.08.50A

Analiza rezultatelor cercetărilor a dat posibilitatea de a aprecia nivelul stării funcționale a sportivilor, datele s-au prelucrat folosind metode matematico-statistice, fapt ce a permis să stabilim nivelul de semnificație a rezultatelor sportivilor în diferite probe.

Au fost supuși testărilor: atleți, halterofili, luptători, înotători și canoiști. La majoritatea sportivilor, conform indicilor antropometrici, dezvoltarea fizică este în limitele normei.

Cercetările efectuate au dat posibilitatea să stabilim, în baza testărilor realizate, cei mai informativi indic ai nivelului pregătirii fizice speciale și tehnice a atleților: alergători de viteză, de semifond și de fond, săritori în lungime, înălțime și de triplusalt, aruncători de ciocan și disc. Din mai mult de 40 exerciții, după o analiză statistică aprofundată, au fost selectate cele mai eficiente și mai frecvent folosite, care au avut o legătură corelativă strânsă cu exercițiul competițional de bază, acestea constituind de la 15 pînă la 25, pentru fiecare dintre grupele de probe.

Proiectul 11.817.08.50A

Totodată, în perioada respectivă s-a analizat procesul de pregătire sportivă a înotătorilor incluși în lotul național al Republicii Moldova. S-au examinat documentele de planificare pe perioada unui ciclu anual de antrenament, s-au efectuat testări privind stabilirea nivelului de dezvoltare specifică a înotătorilor în vederea pregătirii pentru concursurile naționale și internaționale.

În probele individuale, s-a evidențiat rolul combinării optime a mijloacelor de antrenament și competiționale din diferite probe de lupte în procesul de pregătire a judocanilor. S-a analizat pregătirea luptătorilor de diferite stiluri într-un ciclu multianual.

Proiectul 11.817.09.62A

1. A fost organizată studierea stării aparatului locomotor la un eșantion de 1500 elevi din diferite localități urbane și rurale: Liceul „Emil Niculea” din satul Mereni, raionul Anenii Noi; liceul „Liviu Deleanu”, mun. Chișinău; liceul „N. Iorga”, mun. Chișinău; școala medie din satul Suruceni, raionul Ialoveni, cea din satul Filipeni, raionul Criuleni și alte localități din Republica Moldova.

2. Au fost implementate rezultatele cercetărilor finale în instituțiile selectate în proiect: liceul „Mihai Eminescu” din or. Edineț, liceul „Ștefan cel Mare” din or. Ștefan Vodă, liceul din s. Chișcăreni, r. Sîngerei și liceul „L. Deleanu” din mun. Chișinău.

3. A fost realizată analiza și generalizarea datelor obținute în rezultatul studierii stării aparatului locomotor. Analiza a fost efectuată sub mai multe aspecte:

a) prelucrarea datelor înregistrate prin intermediul metodelor matematico - statistice;

b) analiza comparativă a rezultatelor înregistrate la elevii din mediul rural și cei din mediul urban.

4. În temeiul ordinului nr. 22 din 25.03.2013 a fost organizat un seminar metodic cu genericul „Kinetoprofilaxia și kinetoterapia deficiențelor aparatului locomotor”. În cadrul seminarului la tematica proiectului, s-au discutat rezultatele cercetărilor efectuate în instituțiile școlare nominalizate anterior.

Relevanța rezultatelor științifice obținute

11.817.08.50A Strategii de implementare a metodelor diagnostice în procesul de antrenament și competiții al sportivilor de performanță din loturile naționale ale Republicii Moldova

Evoluția reușită a sportivilor moldoveni se datorează într-o măsură foarte mare recomandărilor practico-metodice ale specialiștilor, bazate pe cercetările științifice complexe desfășurate atât în perioadele pregătitoare, cât și în timpul evoluării lor în concursuri. Actualmente, sportul național nu dispune de o metodologie perfectă. Situația creată implică necesitatea unei asigurări metodico-științifice în vederea dirijării procesului de pregătire a unei noi elite sportive, care ar putea reprezenta Republica Moldova la concursurile internaționale, fapt reflectat de rezultatele sportivilor moldoveni la ultimele campionate mondiale și la Jocurile Olimpice.

Nivelul înalt al sportului contemporan formulează cerințe, absolut justificate, nu doar față de căutarea celor mai eficiente metode, mijloace și variante de structurare a procesului de antrenament, dar și față de aplicarea mai aprofundată în pregătirea lor, a unor caracteristici-model integrale, parțiale etc., argumentate din punct de vedere strategic, ale sportivului ideal (cerințe-normative), altfel-spus a unei abordări individuale, bazate pe cunoașterea anumitor abilități, a căror dezvoltare accentuată contribuie, într-o măsură considerabilă, la perfecționarea măiestriei sportive.

Problema modelării în sport a devenit una de importanță majoră și de perspectivă în activitatea de cercetare științifică.

Modelarea, care inițial s-a dezvoltat în cadrul ciberneticii, ulterior a „pătruns” și se aplică cu succes în mai multe domenii de cercetare științifică, inclusiv în biologie, medicină, pedagogie, psihologie, biomecanică, prin urmare în acele discipline, care stau la baza științei sportului.

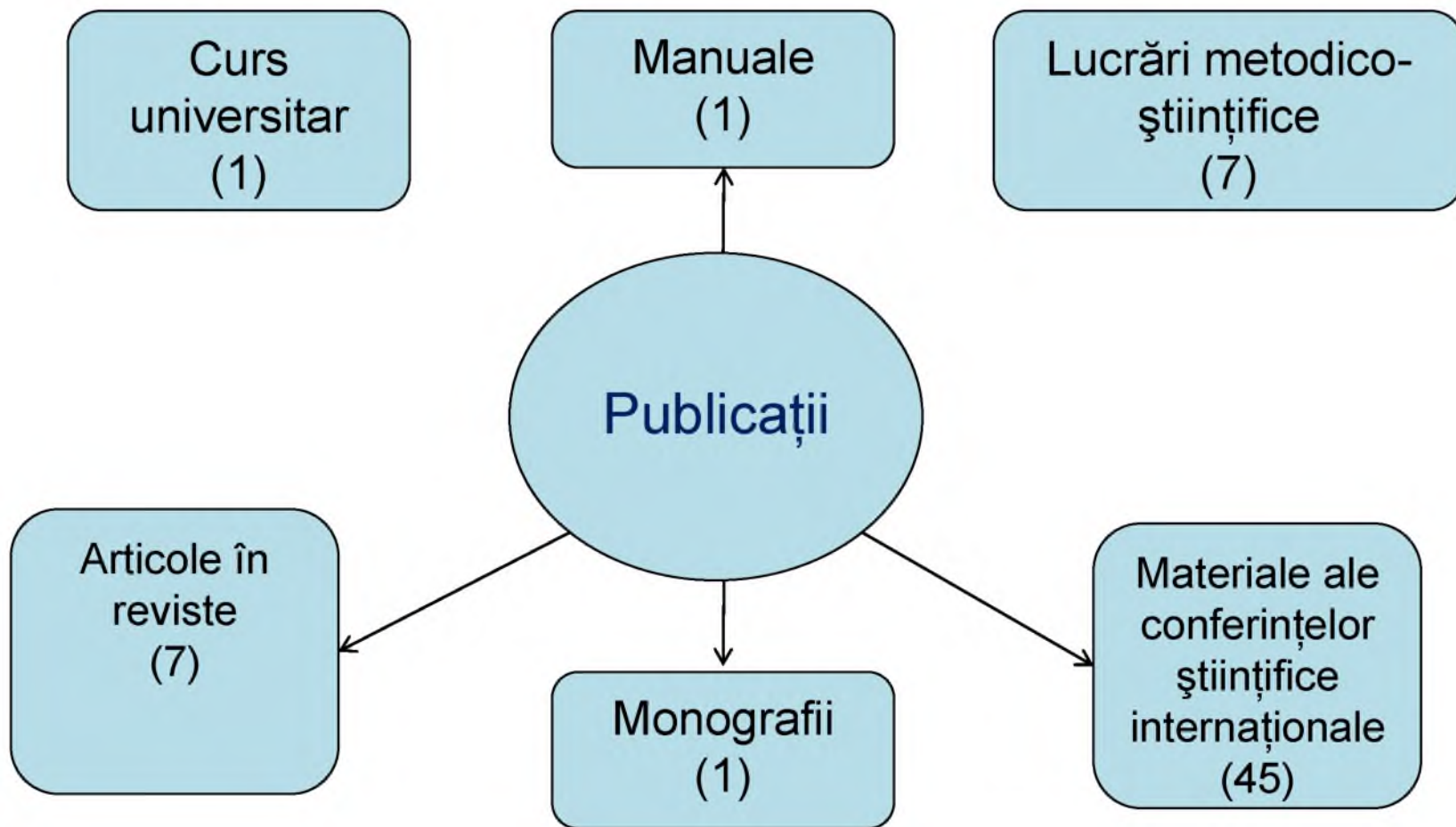
Pentru dirijarea antrenamentului sportiv, aplicând modele adecvate ale stării organismului, este necesar a cunoaște componentele acestui proces. Caracteristicile-model ale sportivului reprezintă parametrii perfecționării, alcătuirea cărora solicită cunoașterea unui mare număr de indici informativi. Alcătuirea modelelor trebuie analizată prin prisma considerării lor ca fiind norme de obiectiv, a căror realizare, cu o probabilitate foarte înaltă, va contribui la obținerea de către sportiv a rezultatului scontat în exercițiul competițional de bază.

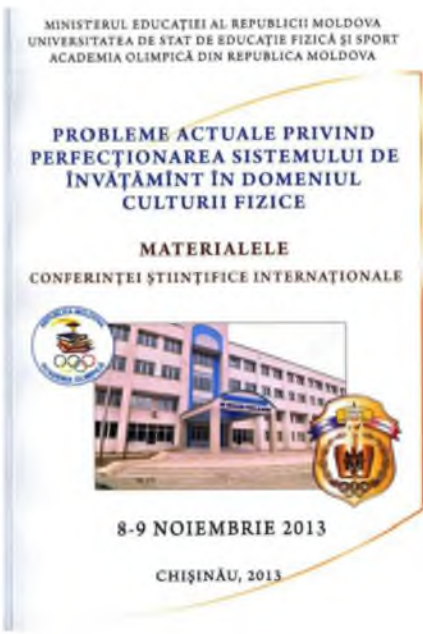
În acest context, proiectul științific privind strategiile de implementare a metodelor diagnostice în procesul de pregătire a sportivilor din loturile naționale a oferit posibilitatea de a stabili spre realizare caracteristicile-model la mai multe probe de atletism, înot, haltere, lupte și caiac.

Avînd ca bază obiectivele cercetării, în anul 2013 a fost desfășurat experimentul preconizat. Au fost efectuate cercetările finale în instituțiile selectate în proiect: liceul „Mihai Eminescu” din or. Edineț, liceul Ștefan cel Mare din or. Ștefan Vodă și liceul „L. Deleanu” din mun. Chișinău. Au fost cercetate datele și informațiile prezentate de asistenții medicali din instituțiile nominalizate. Totodată, au fost efectuate testări pentru aprecierea nivelului dezvoltării fizice și al pregătirii motrice a elevilor, care reflectă starea aparatului locomotor în manifestări dinamice: viteză-forță și coordonare, dozarea efortului muscular și altele, adică teste care, în măsură suficientă, reflectă starea dinamică a aparatului locomotor. Afară de indicii antropometrici generali (înălțimea, greutatea, excursia cutiei toracice) au fost studiate: lungimea tălpii, precum și indicele tălpii, că unul dintre cei mai informativi din punct de vedere al formării acesteia. Pentru studierea nivelului dezvoltării fizice, au fost utilizate următoarele teste: **a)** înălțimea: măsurările s-au desfășurat standard; **b)** Greutatea: măsurările au fost efectuate conform metodicii tradiționale; **c)** Excursia cutiei toracice. Măsurarea cutiei toracice la nivelul mameloanelor a fost realizată cu ajutorul unei benzi centimetrice cu precizia de pînă la 0,5 cm, la inspirație, expirație și în pauză, cu aprecierea diferenței indicilor; **d)** Lungimea tălpii drepte și stîngi s-a măsurat cu ajutorul unei benzi centimetrice cu precizia de pînă la 0,5 cm, de la vîrfurile falangei a II-a pînă la mijlocul calcaneului; **e)** Indicele tălpii, drepte și stîngi, a fost determinat conform metodei lui Cighin. Datele înregistrate au fost supuse analizei matimatico-statistice.

Cercetările realizate și datele obținute sunt reflectate într-un șir de articole și publicații referitoare la subiectul cercetat.

Au fost implementate: **ghidul metodologic**: “Profilaxia și recuperarea sănătății elevilor din școlile Republicii Moldova” și **două suporturi metodice**: “Mijloacele gimnasticii medicale folosite în profilaxia și recuperarea sănătății copiilor de vîrstă școlară”; “Средства лечебной физической культуры в профилактике заболеваний и восстановлении здоровья детей школьного возраста”.





B. Rîșneac, G. Solonenco

