

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA
UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ASOCIAȚIA INTERNAȚIONALĂ A UNIVERSITĂȚILOR DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT



Sport. Olimpism. Sănătate

**Congres Științific Internațional
consacrat Zilei Internaționale a Sportului Studențesc**

Culegere de rezumate

Ediția a IV-a

19-21 septembrie 2019

Chișinău: USEFS, Republica Moldova

CZU: 796/799:378.679.6(478-25)(082)=135.1=111=161.1

S 74

COLEGIUL DE REDACȚIE:

Povestca Lazari, doctor în științe pedagogice, profesor universitar

Gorașenco Alexandr, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Onoi Mihail, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Brega Viorica, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Luca Aliona, asistent universitar, redactor

Nastas Natalia, asistent universitar, redactor

Lungu Ecaterina, redactor-corector

Cociurca Petru, designer

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

"**Sport. Olimpism. Sănătate**", congres științific internațional (4 ; 2019 ; Chișinău). Sport. Olimpism. Sanatate: Congres Științific Internațional consacra Zilei Internaționale a Sportului Studentesc: Culegere de rezumate, Ediția a 4-a, 19-21 septembrie 2019, Chișinău / com. șt.: V. Manolachi (președinte) [et al.] ; col. red.: Povestca Lazari [et al.]. – Chișinău : USEFS, 2019. – 184 p.

Antetit.: Univ. de Stat de Educație Fizică și Sport, Asoc. Intern. a Univ. de Cultură Fizică și Sport. – Texte : lb. rom., engl., rusă. – 200 ex.

ISBN 978-9975-131-76-6.

PARTICIPANȚILOR ȘI OASPEȚILOR Congresului Științific Internațional “Sport. Olimpism. Sănătate”

Apreciem în mod deosebit interesul manifestat pentru această a patra ediție a Congresului Științific Internațional “Sport. Olimpism. Sănătate”, ce se înscrie în preocupările de vârf din domeniul cercetării teoretico-aplicative a specialiștilor de cultură fizică și sport.

Evenimentul științific se derulează din perspectiva internaționalizării Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, a economiei bazate pe cunoștințe, precum și pe fundamentarea întregii abordări pe pilonii care revoluționează structura și dinamica învățământului superior de profil în corespundere cu cel european.

Valoarea, utilitatea și perenitatea congresului științific derivă din importanța sa metodologică și pragmatică, întrucât cunoașterea constituie un proces fundamental și intrinsec al societății umane, iar bogăția și puterea vor decurge cu prioritate din resursele intelectuale intangibile, din capitalul de cunoștințe.

Cred de asemenea, că suntem aici pentru că ne unesc prietenia, dragostea de adevăr, dorința de a discuta, de a iniția noi proiecte și de a acumula cunoștințe.

Vă doresc să petreceți zile plăcute și utile alături de echipa universității, să aveți puterea să vă autodepășiți și curajul să vă planificați obiective îndrăznețe, pentru că numai așa veți avea realizări importante!

Bun venit la USEFS!



УЧАСТНИКАМ И ГОСТЯМ

Международного научного конгресса «Спорт. Олимпизм. Здоровье»

Мы высоко ценим интерес, проявленный к четвертому Международному научному конгрессу «Спорт. Олимпизм. Здоровье», посвященному основным проблемам теоретико-практических исследований физической культуры и спорта.

Данное научное событие проводится с перспективой интернационализации Государственного университета физического воспитания и спорта, экономики, строящейся на знаниях, основанных на твердых принципах научного подхода, а также на осуществление коренных преобразований в структуре и динамике высшего профильного образования в соответствии с требованиями европейского общества.

Престижность, целесообразность и систематичность проведения научного конгресса исходят из его методологической и практической значимости. Познание является фундаментальным процессом, присущим человеческому обществу, благосостояние и потенциал которого будут исходить преимущественно из интеллектуальных неприкасаемых ресурсов, из всего капитала знаний.

Думаю также, что мы собрались здесь, потому что нас объединяют дружба, стремление к истине и обмену мнениями, желание инициировать новые проекты и аккумулировать знания.

Желаю приятного и продуктивного времяпровождения вместе с коллективом университета, сил презойти себя и смелости ставить перед собой самые сложные задачи. Только так возможны высокие достижения.

Добро пожаловать в Государственный университет физического воспитания и спорта!

TO THE PARTICIPANTS AND GUESTS of the International Scientific Congress “Sport. Olympism. Health”

We highly appreciate the shown interest for the IVth edition of the International Scientific Congress “Sport. Olympism. Health” which falls under the cutting-edge concerns in the field of theoretical and applicative research of physical culture and sport specialists.

The scientific event occurs in terms of the internalization of the State University of Physical Education and Sport, of the knowledge-based economy, as well as on the basis of the whole approach on the pillars, revolutionizing the structure and dynamics of the higher education in accordance with the European one.

The value, utility and perennity of the scientific congress occur from its methodological and pragmatic usefulness, because knowledge is a basic and intrinsic process of the human society, but wealth and power will primarily follow from untouchable intellectual resources, the knowledge capital.

Last but not least, I think we are here, because of our common friendship, love for truth, the wish to discuss, to initiate new projects and acquire knowledge.

I wish you to spend enjoyable and useful days alongside of the university staff, having the power to surpass yourselves and the courage to plan the bold goals, because only in this way you will get outstanding achievements!

Welcome to the State University of Physical Education and Sport!

COMITETUL ȘTIINȚIFIC AL CONGRESULUI

Președinte – V. Manolachi (Moldova)

Vicepreședinți – L.Budevici-Puiu (Moldova), V.Dorgan (Moldova), I. Vinaga (Moldova)

Membrii Comitetului Științific – V.Platonov (Ucraina), L.Lubîșeva (Rusia), M.Bulatova (Ucraina), S.Bubca (Ucraina), S.Seiranov (Rusia), T.Mihailova (Rusia), K.Zakirianov (Kazahstan), V.Cojocar (România), F.Pelin (România), L.Toth (Ungaria), T.Bompa (Canada), A.Mastalerz (Polonia), V.Arakelian (Armenia), S.Repkin (Belarus), M.Žvan (Slovenia), I.G.Bîrsan (România), E.Imas (Ucraina), A.Budevici-Puiu (Moldova), L.Povestca (Moldova), Victor Manolachi (Moldova), V.Cușnir (Moldova), R.Gürsoy (Turcia), Zhong Bingshu (China), K.Milašius (Lituania), L. Altantsetseg (Mongolia), J.Zidens (Letonia), V. Stanković (Serbia), J. Dzagania (Georgia), S. Safarov (Tadjikistan)

НАУЧНЫЙ КОМИТЕТ КОНГРЕССА

Председатель – В. Манолаки (Молдова)

Заместители председателя – Л.Будевич-Пую (Молдова), В.Дорган (Молдова), И. Винага (Молдова)

Члены научного комитета – В.Платонов (Украина), Л.Лубышева (Россия), М.Булатова (Украина), С. Бубка (Украина), С.Сейранов (Россия), Т.Михайлова (Россия), К.Закирьянов (Кazahстан), В.Кожокару (Румыния), Ф.Пелин (Румыния), Л. Тот (Венгрия), Т.Бомпа (Канада), А.Масталез (Польша), В.Аракелян (Армения), С.Репкин (Беларусь), М.Зван (Словения), Ю.Г.Бырсан (Румыния), Е.Имас (Украина), А.Будевич-Пую (Молдова), Л.Повестка (Молдова), Виктор Манолаки (Молдова), В.Кушнир (Молдова), Р.Гюрсой (Турция), Джонг Бингшу (Китай), К.Милашус (Литва), Л. Алтанцэцэг (Монголия), Я.Зиденс (Латвия), В. Станкович (Сербия), Д. Дзагания (Грузия), Ш. Сафаров (Таджикистан)

SCIENTIFIC COMMITTEE OF THE CONGRESS

Chairman – V. Manolachi (Moldova)

Vice-Chairmen – L.Budevici-Puiu (Moldova), V.Dorgan (Moldova), I. Vinaga (Moldova)

Members of the Scientific Committee – V.Platonov (Ukraine), L.Lubysheva (Russia), M.Bulatova (Ukraine), S.Bubka (Ukraine), S.Seyranov (Russia), T.Mikhailova (Russia), K.Zakiryanov (Kazahstan), V.Cojocar (Romania), F.Pelin (Romania), L.Toth (Hungary), T.Bompa (Canada), A.Mastalerz (Poland), V.Arakelyan (Armenia), S.Repkin (Belarus), M.Žvan (Slovenia), I.G.Birsan (Romania), E.Imas (Ukraine), A.Budevici-Puiu (Moldova), L.Povestca (Moldova), Victor Manolachi (Moldova), V.Cusnir (Moldova), R.Gürsoy (Turkey), Zhong Bingshu (China), K.Milašius (Lithuania), L. Altantsetseg (Mongolia), J.Zidens (Latvia), V. Stanković (Serbia), J. Dzagania (Georgia), S. Safarov (Tadjikistan)

CUPRINS

Anastasiu A. M.	<i>Folosirea team building prin competiții de baschet la sportivii de 15-16 ani</i>	13
	<i>Use of team building through basketball competitions for the athletes aged 15 to 16 years</i>	
Botnarenco T. Diacenco E.	<i>Înotul – deprindere vitală necesară și mijloc important în educația fizică a elevilor</i>	15
	<i>Swimming – a vital skill and important means of students’ physical education</i>	
Budevici-Puiu L. Budevici-Puiu A.	<i>Impactul evaluării performanțelor cadrelor științifico-didactice din învățământul superior asupra dezvoltării profesionale</i>	17
	<i>The impact of the evaluation of the scientific-teaching staff performances in the higher education on the professional development</i>	
Buftea V.	<i>Tehnologia instruirii coborârilor cu grad sporit de dificultate în gimnastica artistică</i>	19
	<i>The training technology of the high difficulty descends in gymnastics</i>	
Calugher V. Popescu V.	<i>Aspecte privind factorii care influențează decizia pentru carieră a studenților facultăților de educație fizică</i>	21
	<i>Aspects of the factors influencing the career decision of the physical education faculty students</i>	
Caracaleanu C. M. Potop V.	<i>Optimizarea componentelor antrenamentului sportiv in pregătirea și modelarea fundașului central de marcaj</i>	23
	<i>Optimizing the components of sports training in preparation and modeling the central marking defender</i>	
Caracaleanu S. G. Potop V.	<i>Dinamica pregătirii motrice in lecțiile de autoapărare ale copiilor karatiști</i>	25
	<i>Dynamics of motor training in self-defense classes of karate children</i>	
Cireș V. Amelicichin E.	<i>Formarea continuă a specialiștilor în domeniul culturii fizice și sportului: necesitate și impact</i>	26
	<i>Continuous training of specialists in physical culture and sport field: necessity and impact</i>	
Cîrlan T. Zgardan R. Chim S.	<i>Importanța metodei în circuit pentru dezvoltarea fizică armonioasă a luptătorilor</i>	28
	<i>The importance of the circuit method for the harmonized physical development of the fighters</i>	

Constantin I. L.	<i>Integrarea școlară și socială a copiilor cu cerințe educaționale speciale din România</i>	30
	<i>School and social integration of children with special educational requirements in Romania</i>	
Cristea F.	<i>Exercițiile fizice din programul de recuperare kinetoterapeutic aplicat persoanelor de vârstă a II-a în sindromul dureros lombar</i>	32
	<i>Physical exercises from the kinetotherapeutic recovery program applied to middle-aged persons in the lumbar pain syndrome</i>	
Dervici A. Budevici-Puiu A.	<i>Tehnologii moderne informaționale în domeniul culturii fizice și sportului</i>	34
	<i>Modern information technologies in the field of physical culture and sport</i>	
Diacenco E.	<i>Organizarea și metodică de învățare inițială a înotului în grupele de copii cu diferit nivel de pregătire</i>	36
	<i>The organization and methodology for the initial learning of swimming in children groups with different level of preparation</i>	
Dina N. A.	<i>Bazele manageriale ale antrenamentului sportiv în fotbalul de performanță</i>	38
	<i>Managerial basis of sports training in performance football</i>	
Donțov S. Enăchescu S.	<i>Pregătirea fizică a militarilor – bază a capacității de luptă a armatei naționale</i>	39
	<i>Physical training of military personnel - a pledge of the combat ability of the national army</i>	
Erhan E. Deleu I. Buzulan A.	<i>Influența efortului fizic asupra complexului mineral la sportivii probelor nautice</i>	42
	<i>The influence of physical effort on the mineral complex in swimming athletes</i>	
Erhan E. Deleu I. Buzulan A.	<i>Aplicarea modelului complex de monitorizare a performanțelor sportive la înotători</i>	44
	<i>Modeling of sports performances trough applying the complex monitoring model of swimmers</i>	
Ferenț R.	<i>Motivația în obținerea performanțelor în jocul de handbal</i>	47
	<i>Motivation for achieving performances in handball games</i>	
Filipov V. Nastas N.	<i>Calitatea proiectării lecției de educație fizică: probleme și soluții</i>	49
	<i>Quality of projecting the physical education lesson: problems and solutions</i>	
Gheorghiu I. Carp I.	<i>Pregătirea tehnico-tactică a sportivilor în artele marțiale mixte (MMA)</i>	51
	<i>Technical-tactical training of athletes in mixed martial arts (MMA)</i>	

Ghețiu A.	<i>Evaluarea nevoilor de formare ale cadrelor didactice de educație fizică și sport</i>	53
	<i>Evaluation of the training needs of the physical education and sports teachers</i>	
Gâdei M.	<i>Formarea competențelor profesionale în cadrul disciplinei „Managementul comunicării” prin implementarea curriculumului integrat</i>	56
	<i>Training of professional competences in the discipline „Management of communication” by implementation of the integrated curriculum</i>	
Grimalschi T.	<i>Revitalizarea standardelor de calitate - proces de bază a economicității energiei psihice și fizice</i>	58
	<i>Revitalization of the basic quality standards of the psychic and physical energy economy</i>	
Grimalschi T.	<i>Valorificarea terapiei cognitiv-comportamentale bazate pe energie</i>	61
	<i>Valorisation of cognitive-behavioral therapy based on energy</i>	
Grosu M. Rîșneac B.	<i>Jocul – modalitate de socializare a adolescenților în cadrul marșurilor turistice</i>	63
	<i>The game - the socialization of adolescents in the touristic march</i>	
Iliin G.	<i>Probleme contemporane ale pregătirii alergătorilor de viteză de vârste diferite</i>	66
	<i>Contemporary problems in the training of speed runners in different categories of age</i>	
Liușnea C. Ș.	<i>Considerații privind rolul exercițiilor de fitness în prevenirea dezechilibrelor în greutatea corporală la adolescenți</i>	68
	<i>Considerations concerning the role of fitness exercises in prevention and disability of body weight in adolescents</i>	
Loluță A. G.	<i>Perfecționarea capacităților motrice ale pompierilor militari într-un timp relativ scurt</i>	70
	<i>Improving the motor capacities of military firemen to performance in a short related time</i>	
Luca A.	<i>Lexicul ultraspecializat – stratul de bază al sistemului terminologic sportiv în limba română</i>	72
	<i>Ultraspecialized lexis - the basic layer of the sports terminological system in romanian language</i>	

Miron C.	<i>Analiza dinamicii indicilor de dezvoltare a sportului de performanță și recreativ în România</i>	74
	<i>Analysis of the dynamics of the indexes related to the development of the high performance and recreational sport in Romania</i>	
Moga C.	<i>Studiu comparativ privind rezultatele desfășurării olimpiadei republicane de educație fizică la compartimentul „Gimnastica artistică”</i>	77
	<i>Comparative study on the results of the republican olympics of physical education at the "Artistic gymnastics" department</i>	
Moisescu P. C. Burlui R. M.	<i>Inteligența emoțională, factor determinant în performanța școlară a elevilor</i>	79
	<i>Emotional intelligence, a determining factor in the school performance of the students</i>	
Nastas N.	<i>Formarea competenței de comunicare în limba străină a studenților din domeniul culturii fizice</i>	82
	<i>Models for training the foreign communication skills of students in the field of physical culture</i>	
Nica I. T.	<i>Rolul metodei pilates în formarea și dezvoltarea echilibrului</i>	84
	<i>The role of the pilates method in the formation and development of the body balance</i>	
Ninicu A.	<i>Lateraliitatea la copii și influența ei asupra dezvoltării psihomotrice</i>	87
	<i>Laterality in children and its influence on psychomotor development</i>	
Ninicu A. Munteanu N.	<i>Beneficiile înotului pentru dezvoltarea capacităților psihomotrice ale copiilor de 7 ani</i>	91
	<i>The benefits of swimming for the development of psychomotor abilities in 7 year-old children</i>	
Onoi M. Golovei A. Mindrigan V.	<i>Evoluția orientării sportive în Republica Moldova</i>	94
	<i>The evolution of sports orientation in the Republic of Moldova</i>	
Pelin F. Pelin R. Pușcasu C.	<i>Contribuții privind dezvoltarea echilibrului în schiul de agrement</i>	96
	<i>Contributions on the development of the balance in the recreational alpine skiing</i>	
Petrea R. G.	<i>Relația dintre Jocurile Olimpice și aspectele politice și economice ale lumii moderne</i>	97
	<i>The relationship between the Olympic Games and the political and economic aspects of the modern world</i>	

Popovici I. M. Radu L. E.	<i>Studiu investigativ cu privire la obținerea performanțelor sportive pe perioada studiilor academice</i>	99
	<i>Investigative study on obtaining sports performances during higher education</i>	
Potop L.	<i>Dezvoltarea vitezei la elevii din clasa a III-a prin folosirea jocurilor de mișcare</i>	101
	<i>Development of „speed” motor skill through the use of motion games in the 3rd grade students</i>	
Povestca L.	<i>Particularitățile dezvoltării rezistenței în regim de viteză la alergătoarele de 800m de performanță într-un ciclu anual de antrenament</i>	103
	<i>Particularities of the speed resistance development in 800m performance female runners in an annual training cycle</i>	
Reaboi N.	<i>Problema dezvoltării capacităților artistice ale copiilor de vârstă mică</i>	105
	<i>The problem of the young children artistic capacity development</i>	
Sava P. Truhin I.	<i>Probleme actuale ale practicii educației fizice școlare</i>	107
	<i>Current problems of school physical education practice</i>	
Savin A. Budevici-Puiu A.	<i>Praxiologia pedagogică: structura cunoștințelor și modelele de realizare în învățământul profesional de cultură fizică</i>	110
	<i>Pedagogical praxiology: the knowledge structure and achievement models in professional physical cultural education</i>	
Șirghi S. Carp I.	<i>Utilizarea tehnologiilor informaționale și comunicative pentru sporirea performanței sportive în fotbal</i>	112
	<i>The use of ict in improving the sport performance in football</i>	
Stepanova N. Postica S.	<i>Metodica dezvoltării calităților fizice la înotători</i>	114
	<i>Methods of the development of physical qualities at swimmers</i>	
Stoica D. Jurat V.	<i>Rolul interesului motivațional în procesul psihopedagogic profesional</i>	117
	<i>The role of motivational interest in the psycho-pedagogical process</i>	
Stoichi L. Chim S. Cîrlan T.	<i>Pregătirea motrice a luptătorilor începători prin jocuri creative</i>	119
	<i>Motor training of the beginner fighters through the creative games</i>	
Tachii D. Budevici-Puiu A.	<i>Pregătire integrală pentru sambişti la etapa inițială de specializare</i>	121
	<i>Integral training for beginner sambists</i>	

Tatarcan C. A.	<i>Importanța tehnicii în fotbal la copiii de 12-13 ani</i>	123
	<i>The importance of technique in football in children 12-13 years old children</i>	
Timnea A. C.	<i>Consolidarea elementelor tehnice de transmitere a mingii și dezvoltarea calităților motrice la jucătorii de fotbal de 10-12 ani</i>	125
	<i>Consolidation of the technical elements of ball passing and development of the motor skills in the football players aged 10 to 12 years</i>	
Toma A. C. Popescu V.	<i>Creșterea potențialului psihomotric al elevilor de ciclu gimnazial prin practicarea activităților fizice independente</i>	127
	<i>Increasing the psychomotor potential of secondary school students by practicing independent physical activity</i>	
Urichianu A. Toma-Urichianu S.	<i>Importanța introducerii de sporturi noi la Jocurile Olimpice de vară</i>	129
	<i>The importance of the introduction of new sports to the summer Olympic Games</i>	
Urichianu B.	<i>Înotul, sport pentru sănătatea și educația copiilor</i>	132
	<i>Swimming, sports for children's health and education</i>	
Vechiu C.	<i>Abordarea interdisciplinarității în cercetarea științifică a studenților de la facultățile de sport</i>	134
	<i>Interdisciplinary approach in scientific research of students from the faculties of sport</i>	
Volcu Gh.	<i>Activitatea de cercetare științifică în pregătirea specialiștilor de educație fizică și sport</i>	135
	<i>The scientific research activity in the training of the physical education and sport specialists</i>	
Zavalișca A. Pogorlețchi A. Corman M.	<i>Combaterea impactului negativ al modului sedentar contemporan de viață asupra procesului de creștere normală a elevilor din clasele primare, prin mijloace kinetoprofilactice</i>	137
	<i>A case study on the use of kinetoprofilactic methods to combat the negative effects of contemporary sedentary lifestyle among elementary school children</i>	
Ангел А. Гроссу В.	<i>Реакции предугадывания технико-тактических действий в ситуационных игровых видах спорта</i>	139
	<i>Reaction for prediction of technical and tactical actions in situational game sports</i>	

Браниште Г.	<i>Сравнительный анализ показателей физического развития, его дееспособности студентов в условиях учебного спорта, обусловленных полом</i>	141
	<i>Comparative analysis of indicators of physical development, its capacity of students in the conditions of educational sports, depending on gender</i>	
Бусуйок С.	<i>Сравнительный анализ параметров долговременной адаптации организма спортсменок-самбисток высокой квалификации</i>	143
	<i>Comparative analysis of parameters of long-term adaptation of the body of the highly qualified sambo sportswomen</i>	
Визитей Н. Манолаки В.	<i>Идея греческого олимпизма и её исторически-культурные варианты</i>	145
	<i>The idea of greek olympism and its historical and cultural variations</i>	
Высочина Н. Петрачков А.	Спортивно-оздоровительные технологии в физической подготовке военнослужащих	147
	<i>Sports and health related technologies in physical preparation of military servicemen</i>	
Высочина Н. Безмылов Н. Петрачков А.	<i>Чувство времени и его роль в игровых видах спорта</i>	150
	<i>Sense of time and its role in sports games</i>	
Конохова Т.	<i>Классификация групповых тактических действий в волейболе и методика их изучения на этапе совершенствования спортивного мастерства</i>	152
	<i>Classification of tactical actions in volleyball and the technique of their study at the stage of sports improvement</i>	
Коробейников Г. Коробейникова Л. Борисова О. Горащенко А. Коробейникова И. Воронцов А.	<i>Психическое состояние и агрессия у борцов высокой квалификации</i>	156
	<i>Psychical state and aggression in elite wrestlers</i>	
Крайждан О.	<i>Координационная подготовка девочек 9-10 лет на этапе специализированной спортивной подготовки в художественной гимнастике</i>	158
	<i>Coordinating training of girls of 9-10 years at the specialized level of sport preparing of rhythmical gymnastics</i>	
Курбанова Е.	<i>Прикладное плавание - основа профессиональной подготовки студентов факультета ррр</i>	161
	<i>Applied swimming – the basis of professional training of students of the faculty of protection, safety and security</i>	

Лубышева Л.	<i>Современные вызовы Олимпийского спорта</i>	163
	<i>Modern challenges for Olympic sports</i>	
Манолаки Виктор	<i>Особенности тренировочного процесса в спортивной борьбе по формированию силовых способностей на современном этапе спортивного совершенствования</i>	166
	<i>Particularities of fighters force capacity development in the training process at the contemporary stage of sports improvement</i>	
Мокроусов Е. Демченко П.	<i>Взаимосвязь двигательной работоспособности и утомленности зрительного анализатора у высоко-квалифицированных игроков в настольный теннис</i>	168
	<i>The bond between the physical and fatigue efficiency of visual analyzer in performance table tennis players</i>	
Мруц И. Манолаки В. Постолаки А.	<i>Интервалометрия в тестировании двигательной и функциональной подготовленности борцов</i>	170
	<i>Intervalometriya in motor testing and operational preparedness of wrestlers</i>	
Ордабаев Б.	<i>Развитие менеджмента спорта в Казахстане</i>	172
	<i>Some issues of sport management in Kazakhstan</i>	
Побурный П.	<i>Исследование параметров подготовленности для совместно-синергической деятельности в гребле на байдарках и каноэ</i>	175
	<i>Research of training parameters for joint synergical activities in a rowing and canoeing</i>	
Побурный П. Лунашко В. Солоненко Г.	<i>Исследование параметров функциональной подготовленности спортсменов высокой квалификации, тренирующихся с различной направленностью</i>	177
	<i>Research of parameters of functional training of high qualification athletes training with various direction</i>	
Стативка А.	<i>Биомеханические особенности стопы в игровых видах спорта: теннисе, футболе, баскетболе</i>	180
	<i>Biomechanical features of foot in different trials of sports games: tennis, football, basketball</i>	
Ясыбайш П. Ясыбайш М.	<i>Оптимизация физической подготовленности школьников с помощью легкоатлетических упражнений на занятиях физического воспитания</i>	182
	<i>Optimization of physical development of schoolchildren by help of athletics exercises in physical education</i>	

FOLOSIREA TEAM BUILDING PRIN COMPETIȚII DE BASCHET LA SPORTIVII DE 15-16 ANI

*Anastasiu Andreea-Mădălina¹,
¹Școala Gimnazială nr.28, București, România*

Cuvinte-cheie: competiții, team building, încrederea în sine, motivare, munca în echipă, voință.

Actualitatea. Baschetul este unic prin faptul că nu reprezintă doar o formă de joc. În mod natural, el îmbunătățește coordonarea și echilibrul și construiește încrederea la o persoană tânără. Copiii sunt întotdeauna activi în timpul jocului și al antrenamentelor. Nici un alt sport sau activitate nu poate oferi unui copil un program mai bun pentru dezvoltarea personală, creștere și realizare.

Scopul. Identificarea aspectelor specifice jucătorului de baschet la sportivii de 15-16 ani, legate de încrederea în sine, motivare și voință, munca în echipă, înțelegere și obținerea de rezultate mai bune în competiții de tip team building.

Metodele de cercetare. Cercetarea s-a realizat pe bază de chestionar sociologic, constatativ, alcătuit din 17 întrebări, ce urmăresc tehnicile cele mai importante și descriu munca în echipă a sportivilor de baschet. Studiul s-a desfășurat pe două luni (aprilie – mai 2019), în sala Școlii Gimnaziale nr. 142 din București. Subiecții cercetării sunt 14 sportivi (7 băieți și 7 fete) de la ”Baschet Club București”, împărțiți în două grupe mixte, selecționați dintr-un grup de 50 de sportivi. În cadrul experimentului s-a implementat un program cu 5 zile de antrenamente (3 de tehnică și 2 în aer liber și sala de forță) la grupa 2 (G2), iar la grupa 1 (G1) - program cu trei zile de antrenamente clasice.

Constatări și rezultate. În urma pregătirii și înregistrărilor efectuate în competiții, s-a constatat, în perioada weekend-urilor 1, 2 și 3, o medie și abatere standard la G1 de 5.28; ± 3.25 puncte și la G2 – 6.14; ± 2.67 puncte iar în weekend-urile 4, 5 și 6 la G1 – 5.71; ± 3.04 puncte și la G2 – 7.57; ± 3.87 puncte și diferențe ne semnificative la $P > 0.05$ în ambele cazuri. În ceea ce privește diferențele în cadrul grupelor, s-au constatat diferențe semnificative la $p < 0.05$ la G2, ca rezultat al introducerii programului experimental. Toți sportivii s-au comportat bine în meciuri, mai puțin G1 care este la alt nivel față de G2. Rezultatele chestionarului scot în evidență aspecte de pregătire, tehnici de aruncare și înscrierea punctelor, spiritul de echipă, gradul de motivare, propunerea de sugestii și recomandări pentru o mai bună organizare și desfășurare a cercetării.

Concluzii și recomandări. Rezultatele grupelor sunt diferite, numărul de antrenamente spunându-și cuvântul la G2, privind munca echipei și a antrenorilor. Într-o competiție nu contează numărul de antrenamente, ci motivarea și voința, spiritul de echipă, încrederea în sine, echipa din spatele tău, dar și familia. Pe durata cercetării s-a încercat să se creeze un stil de antrenament eficient, s-a reușit ca toți sportivii să fie determinați să lucreze în echipă și să perfecționeze tehnicile de aruncare și blocare a mingii. Prin acest experiment, mulți dintre sportivi au început să vină de plăcere la antrenamente și să lege prietenii cu ceilalți colegi, chiar și cu cei nou-veniți. În acest sens, recomandăm folosirea team building-ului prin competiții de baschet, care pot fi un bun prilej pentru colegii mai mici de a observa ce înseamnă spiritul de echipă.

USE OF TEAM BUILDING THROUGH BASKETBALL COMPETITIONS FOR THE ATHLETES AGED 15 TO 16 YEARS

Anastasiu Andreea-Mădălina¹,

¹Middle School no.28, Bucharest, Romania

Keywords: competitions, team building, self-confidence, motivation, teamwork, will.

Actuality. Basketball is unique because it does not represent only a game. It naturally improves coordination and balance, it builds the confidence of a young person. Children are always active during the game and training sessions. No other sport or activity can offer a child a better program for personal development, growth and achievement.

Purpose. Identification of the aspects specific to basketball players aged 15-16 years regarding the self-confidence, motivation and will, teamwork, understanding and better results in team-building type competitions.

Methods of research. The research was based on an ascertaining sociological questionnaire formed of 17 questions aiming at the most important techniques and the description of the basketball players' teamwork. The study was conducted along two months (April – May 2019), in the gym of the Middle School no. 142 of Bucharest. The research subjects are 14 athletes (7 boys and 7 girls) selected from a group of 50 athletes of ” Bucharest Basketball Club” and split into two mixed groups. During the experiment, a program with 5 days of training (3 for technique and 2 outdoors and in the power fitness gym) was implemented for group 2 (G2) while the group 1 (G1) had a program with three days of classic training .

Findings and results. The training and the records from competitions revealed – throughout the weekends 1, 2 and 3 - an average and standard deviation of 5.28; ± 3.25 points in G1 and 6.14; ± 2.67 points in G2. During the weekends 4, 5 and 6, the G1 had 5.71; ± 3.04 points and G2 – 7.57; ± 3.87 points and insignificant differences at $p > 0.05$ in both cases. As for the differences within groups, we found out significant differences at $p < 0.05$ in G2 as a result of the implementation of the experimental program. All athletes had good results in matches, except the G1 which has another level than G2. The results of the questionnaire highlight aspects related to training, throw techniques and how to score points, team spirit, level of motivation, suggestions and recommendations for a better organization and conducting of the research.

Conclusions and recommendations. The results of the groups are different, the number of training sessions is benefic for G2, in terms of team and coaches work. In a competition, the number of training sessions does not matter, but the motivation and the will, the team spirit, the self-confidence, the team behind you and also the family. All along the research we tried to create an efficient training style and we succeeded to determine all athletes to work as a team, to improve their techniques of ball throw and blocking. Thanks to this experiment, many athletes started to come gladly to the training sessions and to make friends with the other teammates, even the newcomers. In this regard, we recommend the use of team building through basketball competitions which can be a good opportunity for younger athletes to see what team spirit means.

ÎNOTUL – DEPRINDERE VITALĂ NECESARĂ ȘI MIJLOC IMPORTANT ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ A ELEVILOR

Botnarenco Teodor¹,

Diacenco Eugenia²,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: înot, deprindere vital necesară, problema învățării înotului cu copiii, mijloc al educației fizice.

Actualitatea. Înotul este o deprindere vital necesară, care se formează o dată și pentru totdeauna. Lecțiile de înot ocupă un loc important în educația și dezvoltarea fizică, contribuind la fortificarea sănătății elevilor. Condițiile prielnice pentru dezvoltarea calităților fizice și posibilitatea preîntâmpinării cazurilor de pericol pe apă poziționează înotul printre primele locuri în cadrul lecțiilor de educație fizică. În prezent, pregătirea de înot în Republica Moldova este încă la un nivel scăzut, atât la mature, cât și la copii. Numărul cazurilor de înec rămâne la un nivel ridicat. Numai anul trecut în apele Moldovei și-au pierdut viața 72 de persoane, dintre care 14 copii. Calea principală pentru soluționarea problemei accidentelor pe apă este învățarea în masă a înotului.

Scopul cercetării constă în perfecționarea sistemului de educație fizică la nivelul învățământului școlar, prin organizarea și aplicarea mijloacelor speciale de instruire a deprinderii motrice în natație.

Metodele de cercetare: analiza literaturii de specialitate, studierea datelor statistice ale instituțiilor de învățământ privind problema în cauză și a programelor de educație fizică școlară, chestionarul, interviul, observațiile pedagogice, metoda statistico-matematică.

Rezultate: Studiul și sondajul de masă al copiilor privind nivelul pregătirii de înot a scos în evidență că, din 530 elevi, 55% nu știu să înoate sau înoată cu greu până la 10m, 7,3% nu au putut să-și aprecieze aptitudinile și 37,7% știu să înoate. A fost efectuat un calcul pe un eșantion de elevi, cu scopul aprecierii posibilității de învățare în masă a înotului, și s-au făcut observații asupra elevilor din două licee, care practicau înotul în cadrul lecțiilor de educație fizică. A fost efectuată analiza eficienței lecțiilor de înot, controlul indicilor nivelului pregătirii de înot și a dezvoltării fizice a elevilor.

Concluzii și recomandări: Problema învățării în masă a înotului poate fi soluționată în cadrul lecțiilor de înot în sistemul lecțiilor școlare de educație fizică. Eficiența lecțiilor de înot este confirmată prin indicii mai buni ai pregătirii fizice, ai capacității intelectuale, ai nivelului înalt al motivației elevilor față de lecțiile de educație fizică. Este timpul ca învățarea înotului să devină obligatorie, la fel ca învățământul gimnazial. Experiența arată că în toate țările în care înotul este o disciplină școlară de bază numărul cazurilor de înec este cu mult mai mic.

Rezultatele cercetării pot fi folosite în practica pregătirii specialistului în domeniul culturii fizice și sportului (predarea cursurilor teoretice, desfășurarea seminarelor la disciplina „Înotul și metodologia de predare”, elaborând și însușind o serie specială de cursuri), în sistemul de dezvoltare profesională a cadrelor didactice.

SWIMMING – A VITAL SKILL AND IMPORTANT MEANS OF STUDENTS’ PHYSICAL EDUCATION

Botnarenco Teodor¹,

Diacenco Eugenia²,

State University of Physical Education and Sports, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: swimming, vital skills, problem of teaching children to swim, means of physical education.

Actuality. Swimming is a vital skill that is formed once and forever. Swimming lessons play an important role in physical education and development, contributing to promotion of students’ health. Favorable conditions for the development of physical qualities and possibility of prevention of hazardous situations in water place swimming among the priorities of physical education lessons. At present, teaching swimming both to adults and children in Moldova is still underdeveloped. The number of cases of drowning remains high. Only in the last year, 72 people lost their lives in Moldovan waters, 14 of them were children. The main way to solve the problem of water accidents is mass teaching to swim.

The purpose of the research is to improve the physical education system at the level of school education by organizing and applying special means of training the motor skills in swimming.

Research methods: analysis of specialized literature, study of statistical data of educational institutions on the issue in question and school curricula for physical education, questionnaire method, interview, pedagogical observations, statistical-mathematical method.

Results: The study and mass survey of children regarding the level of swimming skills has revealed that out of 530 pupils – 55% do not know how to swim or swim with difficulty up to 10 m, 7.3% cannot appreciate their skills and 37.7% know how to swim. A calculation has been made on a sample of students to assess the possibility of mass teaching of swimming, and observations have been carried out over students in two high schools practicing swimming at physical education lessons. An analysis of the effectiveness of swimming lessons and the control of swimming readiness indicators and physical development of students has been carried out.

Conclusions and recommendations: The problem of mass teaching of swimming can be solved at swimming lessons within the system of physical education lessons. The effectiveness of swimming lessons is confirmed by better indicators of physical training, intellectual capacity, high level of students’ motivation for physical education lessons. It is time for teaching of swimming to become compulsory just like gymnasium education. Experience shows that in all countries where swimming is a basic school subject, the number of drowning cases is much lower.

The results of the research can be used in the training of specialists in the field of physical education and sports (teaching of theoretical courses, holding of seminars on Swimming and Teaching Methodology, development and holding of a special series of courses), in the system of professional development of the teaching staff.

IMPACTUL EVALUĂRII PERFORMANȚELOR CADRELOR ȘTIINȚIFICO-DIDACTICE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR ASUPRA DEZVOLTĂRII PROFESIONALE

*Budevici – Puiu Liliana¹,
Budevici – Puiu Anatolie²,*

^{1,2}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Cuvinte-cheie: performanțe, evaluare, standarde, potențial, dezvoltare profesională.

Evaluarea continuă a performanțelor cadrelor științifico-didactice din instituțiile de învățământ superior reflectă mai bine “natura dinamică a dezvoltării profesionale” (Guskey, 2000). Evaluarea performanțelor corpului profesoral din instituțiile de învățământ superior este caracterizată de continuitate, complexitate, de comparație a rezultatelor obținute de către acesta, în dinamică pentru o anumită perioadă, identifică direcțiile și obstacolele pentru performanța așteptată și nu în ultimul rând conturează acțiunile pentru a optimiza programele și soluțiile, astfel încât performanțele așteptate să fie atinse, menținute, iar obiectivele instituționale îndeplinite.

Articolul își propune realizarea unui scop dublu: să evidențieze o dimensiune diagnosticată în sensul cunoașterii și stabilirii unor indicatori, prin care poate fi determinat și înțeles succesul instituției de învățământ superior, și să stabilească o axă a potențialului de dezvoltare a cadrelor științifico-didactice, inclusiv a nevoilor de pregătire profesională a acestora.

Evaluarea performanțelor cadrelor științifico-didactice din instituțiile de învățământ superior și îndeplinirea indicatorilor stabiliți printr-un program intern, monitorizat conform prevederilor legale în vigoare, va avea un impact deosebit asupra valorilor sistemului de instruire, a măsurilor de dezvoltare personală și organizațională, a elaborării planurilor de carieră, a formulării obiectivelor strategice la nivel instituțional și a sistemului de promovare și retrogradare.

Rolul și impactul pe care le dezvoltă evaluarea performanțelor cadrelor științifico-didactice din instituțiile de învățământ superior asupra întregului proces de obținere a unor performanțe superioare și a succesului la nivel instituțional ne pun în situația de a ne formula o serie de întrebări, precum: Cum ar trebui realizată aceasta? De unde să începem și la ce să ne așteptăm? În raport cu ce trebuie să evaluăm? Care sunt cele mai eficiente metode de evaluare pentru a obține rezultatele scontate?

La aceste întrebări ne propunem să dăm răspunsuri în conținutul articolului și să evidențiem activitățile de evaluare în acord direct cu obiectivele instituției de învățământ superior, să concretizăm standardele de performanță, folosind indicatori măsurabili, să stabilim o ierarhie a performanțelor la nivel instituțional și, nu în ultimul rând, să reflectăm viziunea pe care o au cadrele științifico-didactice despre dezvoltarea lor profesională.

De multe ori, evaluarea performanțelor este o acțiune dificilă, iar participanții trebuie instruiți pentru a nu întâmpina conflicte și incertitudini. Teoreticienii și practicienii atrag atenția asupra confidențialității rezultatelor, iar fiecare persoană evaluată va primi informațiile globale, finale, prelucrate, fără a ști cum au răspuns individual subiecții intervievați. Astfel, potrivit opiniei autorilor G.Pânișoară și I.O. Pânișoară (2016), “necesitatea gândirii evaluării în direcția unui sistem complex și unitar presupune adaptarea, corelarea și echilibrarea unor criterii, tehnici și metode de evaluare în funcție de situația concretă și de obiectivele urmărite”.

THE IMPACT OF THE EVALUATION OF THE SCIENTIFIC-TEACHING STAFF PERFORMANCES IN THE HIGHER EDUCATION ON THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT

*Budevici – Puiu Liliana¹,
Budevici – Puiu Anatolie²,*

State University of Physical Education and Sport, Chisinau

Keywords: performance, evaluation, standards, potential, professional development.

The continuous evaluation of the performances of the scientific-didactic staff in the higher education institutions reflects better the "dynamic nature of the professional development" (Guskey, 2000). The evaluation of the performance of the teaching staff in the higher education institutions is characterized by continuity, complexity, comparison of the results obtained by it, in dynamics for a certain period, identifies the directions and obstacles for the expected performance and not lastly outlines the actions to optimize the programs and the solutions, so that the expected performances are achieved, maintained and the institutional objectives achieved.

The article aims to achieve a dual purpose: to highlight a diagnosed dimension in the sense of knowing and establishing indicators, by which the success of the higher education institution can be determined and understood and to establish an axis of the potential for the development of the scientific-teaching staff, including and of their professional training needs.

The evaluation of the performances of the scientific-didactic staff from the higher education institutions and the fulfillment of the indicators established by an internal program, monitored according to the legal provisions in force, will have a special impact on the values, the training system, the measures of personal and organizational development, the elaboration of career plans, the formulation of strategic objectives at institutional level and on the system of promotion and relegation.

The role and the impact of the evaluation of the performances of the scientific-didactic staffs of the higher education institutions on the whole process of obtaining higher performances and of the success at the institutional level, put us in the situation to ask ourselves a series of questions, such as: How should this be done? Where to start and what to expect? What should we evaluate? What are the most effective assessment methods for achieving the expected results?

To these questions we aim to answer the content of the article and highlight the evaluation activities in direct agreement with the objectives of the higher education institution, to specify the performance standards, using measurable indicators, to establish a hierarchy of performances at the institutional level, and not in the lastly, to reflect the vision that the scientific-teaching staff have about their professional development.

Often, performance evaluation is quite challenging, and participants should be instructed to not encounter conflicts and uncertainties. Theoreticians and practitioners draw attention to the confidentiality of the results, and each evaluated person will receive the global, final, processed information, without knowing how the interviewed subjects have responded individually. Thus, according to the opinions of the authors G. Pânișoara and I.O. Pânișoara (2016) "the need to think about evaluation in the direction of a complex and unitary system involves the adaptation, correlation and balancing of criteria, techniques and methods of evaluation depending on the concrete situation and the objectives pursued".

TEHNOLOGIA INSTRUIRII COBORÂRILOR CU GRAD SPORIT DE DIFICULTATE ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ

Buftea Victor¹,

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Cuvinte-cheie: gimnastica artistică, instruirea coborârilor, concurs, grad sporit de dificultate.

Subiectul de bază al acestui studiu constă în elucidarea aspectelor tehnologice primordiale privind instruirea coborârilor cu grad sporit de dificultate de pe aparatele poliathlonului de concurs în gimnastica artistică. Instruirea coborârilor complicate începe cu însușirea tehnicii de bază a execuției elementelor incluse în coborârile respective, dat fiind că acestea reprezintă o parte inedită a compozițiilor de concurs, care produc efecte pe termen scurt, dar sunt în măsură să schimbe rezultatul final al exercițiului.

Astfel, tehnologia instruirii coborârilor de pe aparate (în ultimul timp cu ”acrobatizarea” directă a acestora) prevede de a efectua întreg lanțul motric (compus din diverse faze dintre cele mai importante), atât în perioadele de sprijin/apucare cu aparatul, precum și în cele fără de contact cu aparatul, toate acestea fiind condiționate de eficacitatea tehnicii de execuție: rațională după conținut și calitativă după forma de mișcare. În același context, tehnologia de instruire prevede de a evita fazele izolate, creând posibilitate sportivului de a conexează cât mai operativ fazele cheie, acestea constituind ulterioarele module ale lanțului motric. În cele din urmă, modulele se conexează într-un act motric comun, fiind însușit prin intermediul elementelor de profil.

Intervenția elementelor de profil contribuie, în primul rând, la perceperea/însușirea tehnicii corecte de bază, anume în fazele de contact/sprijin cu aparatul. În fazele cu desprindere de la aparat, elementele de profil sunt axate pe execuția în condiții înlesnite a formei corecte de deplasare a corpului sportivului în spațiu (fazele de zbor, a anumitor poziții ori acțiuni), accentul fiind pus pe însușirea parametrilor fundamentali: viteza de deplasare, înălțimea deasupra solului, lungimea coborârii, mișcările rotative etc., toate acestea descriind tehnica exactă a coborârii în cea mai naturală formă. Fundamentul tehnicii corecte de execuție a coborârii, instruit pe bază de elemente de profil sau prin intermediul acestora, continue cu conexiunea perioadelor de contact cu aparatul și a celor de zbor de pe aparat, ceea ce constituie o structură integrală a tehnicii de efectuare și care, în același timp, devine platforma, de pe pozițiile căreia pot fi însușite tehnici și mai complicate de execuție.

Este de menționat că o astfel de abordare a instruirii tehnicii coborârilor complicate trebuie să reprezinte un mod algoritmicizat liniar de programare a acțiunilor complexe, care pot fi organizate/desfășurate în paralel, folosind condiții înlesnite: groapa cu buretă, aparate și instalații mecanice etc., ceea ce oferă posibilitatea însușirii tehnicii complicate sub cele mai diverse forme.

Astfel, procesul de progresare pe scara complexității/dificultății de execuție, subordonată schemei liniare programate, condiționează la rândul lui perspectiva tehnicii complicate. După stabilizarea tehnicii coborârii de bază (prin efectuare perfectă), sportivul poate trece la un alt grad

de dificultate, dar de un nivel mai complex, măbind unghiul de întoarcere a corpului în spațiu, micșorând în același timp momentul de inerție în raport cu axa de rotație. Spre exemplu, dacă gimnastul a însușit saltul întins în coborâre, cu siguranță se poate trece la efectuarea a dublu saltului grupat (aceasta fiind în corespundere cu primul nivel al gradului II de complexitate).

Continuând de a mări unghiul de rotație a corpului în spațiu, se poate trece la efectuarea triplu saltului grupat, aceasta reprezentând primul nivel de dificultate în cel de-al treilea grad de complexitate, etc.

În concluzie, pentru a asigura instruirea tehnicii corecte a coborârilor cu grad sporit de dificultate, de rând cu aplicarea metodologiei algoritmizate liniare, este necesar de a scoate în evidență cele mai logice nuanțe de creativitate și euristică, de cercetare și analiză de moment care, sintetizate printr-o tehnologie specifică formării stereotipului deprinderii motrice complexe va favoriza atât însușirea tehnicii coborârilor dificile, precum și a celor mai complicate elemente.

THE TRAINING TECHNOLOGY OF THE HIGH DIFFICULTY DESCENDS IN GYMNASTICS

Buftea Victor¹,

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau

Keywords: artistic gymnastics, training of descents, competition, increased degree of difficulty.

The primary subject of this research consists in explaining the essential technological aspects of the training process upon the descents with a high level of difficulty from the apparatus (the competition`s events) in the artistic gymnastics. The training process of the difficult descents from the gymnastic apparatus begins with the learning of the basic techniques in performing each of the elements that are included in that complex descent, considering that even if these particular elements have a short-term effect, they can influence the final result of the entire exercise.

Thereby, the training technology of the descents from the gymnastic apparatus, and latterly their “acrobatization”, supposes that there have to be involved all the motrical skills as in the support/gripping phase with the gymnastic apparatus, and also in the contactless phases with the event. This is important because of the effectiveness of the performing technique: a rational content and a qualitative form of movement. In the same context, it is to be mentioned that the training technology assumes to avoid the isolated phases in the performance, so that the gymnast could connect as fast as possible the key phases of the exercise, this way leading to the creation of an entire complex motrical act.

In this case, the intervention of the special elements contributes, in the first place, to the perceiving and learning of the correct basic technique, especially in the phases of contact with the event. In the phases of detaching from the apparatus, the special elements facilitate the correct

execution of the gymnast` body movement in space (in the flight phases or specific positions and actions), the focus being on learning the fundamental parameters, such as: speed, elevation, the descent`s length, the rotary movements etc. all of these describing the exact technique of the descent in it`s most natural form.

The training process of the correct performing of the descent elements continues with the interconnection of the contact phases with the apparatus and the flight phases. Together they create an integrated structure of the correct performing technique and it becomes also a complex platform that can serve as a base for other, more complicated executions.

A very important aspect is that such an approach of the training process of the complicated forms of descents from the gymnastic apparatus have to present a linear algorithm for programming the complex actions, using facilitating conditions such as the sponge pit, mechanical equipment etc.

Thus, the progress in terms of complexion and difficulty of the performances, lead to increased complexity level of the afferent techniques of execution. Only after learning and stabilization of the perfect performed basic form of a descent from a gymnastic event, the gymnast can initiate the learning of a more complex technique increasing the angle of the turning movement of the body in space, meanwhile decreasing his inertia in relation to the axis of rotation. For example, if the gymnast already learned the execution of a layout somersault in a descending phase, it is certain that he can start learn the technique of execution of a double somersault in the same phase.

In conclusion, it is required to give prominence to interconnection of the most important details of the research, the most creative aspects of the analysis and the specific technology of the creating a complex motrical habit in order to assure the learning process of the correct technique of the descent phases with high level of difficulty, and also of a lot other more complicated exercise.

ASPECTE PRIVIND FACTORII CARE INFLUENȚEAZĂ DECIZIA PENTRU CARIERĂ A STUDENȚILOR FACULTĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

*Calugher Viorica¹,
Popescu Veronica²,*

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

²Universitatea ”Alexandru Ioan Cuza”, Iași, România

Cuvinte-cheie: decizia pentru carieră, opțiune profesională, motive intrinseci și extrinseci.

Actualitatea. Opțiunea unui tânăr pentru o anumită ocupație este nu doar un moment al deciziei, ci un proces și o succesiune de alegeri și decizii intermediare, făcute treptat, pe parcursul vieții, aflate în diferite etape de creștere, dezvoltare, învățare și exersarea aptitudinilor, abilităților și deprinderilor în diferite situații de activitate. Decizia privind profesia viitoare este urmată de o alegere, care se va solda cu asumarea de responsabilități și urmarea unei direcții. Pentru a lua o decizie bună, informarea și explorarea posibilităților care se prezintă la un moment dat, trebuie să

fie temeinice. În acest context, alegerea finală va ține cont de o multitudine de factori, dintre care amintim aptitudinile persoanei, interesele pe care aceasta le manifestă pentru un anumit domeniu, prestigiul, poziția socială și valorile la care aderă individul.

Scopul articolului îl constituie studiul factorilor care influențează decizia de alegere a profesiei studenților facultăților de educației fizică.

Metodele de cercetare aplicate în cadrul studiului au fost: metoda documentării științifice, chestionarul, metoda statistico-matematică.

Rezultate și constatări. Datele științifice obținute în articol, urmare a cercetării, constituie analiza și sistematizarea factorilor care influențează decizia pentru carieră a studenților facultății de educație fizică și sport, precum și formularea recomandărilor privind consilierea și ghidarea tinerilor în procesul de alegere și opțiune profesională. În alegerea profesiei există riscul pe care mulți tineri nu-l conștientizează, și anume, acela de a-și crea o falsă identitate socioprofesională, pentru că nu există o cunoaștere de sine reală și o motivație intrinsecă, care are la bază dorințele, nevoile, interesele proprii fiecăruia. Printre factorii care influențează decizia de carieră se numără: cunoștințele despre propriile caracteristici personale; cunoștințe despre alternativele educaționale și ocupaționale obiective, precum și miturile legate de carieră și stereotipuri ocupaționale; abilitățile de luare a deciziilor; părinții; grupul de prieteni; mass-media; modele de carieră și structura oportunităților.

ASPECTS OF THE FACTORS INFLUENCING THE CAREER DECISION OF THE PHYSICAL EDUCATION FACULTY STUDENTS

*Calugher Viorica¹,
Popescu Veronica²,*

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau

²”Alexandru Ioan Cuza” University, Iasi, Romania

Keywords: career decision, professional option, intrinsic and extrinsic reasons.

Actuality. The young man's option for a particular occupation is not only a moment of decision, but a process and a succession of interim choices and decisions made up gradually over the course of their life, at different stages of growth, development, learning and practicing skills, abilities and habits in different work situations. The decision on the future profession is followed by a choice, which will result in assuming responsibilities and consequence of a direction. In order to make a good decision, the information and exploration of the opportunities presented at a given moment must be thorough. In this context, the final choice will take into account a multitude of factors, among which we recall the person's skills, the interests he/she exerts for a certain field, the prestige, the social position and the values to which the individual adheres.

The purpose of the article is to study the factors influencing the decision to choose the profession of physical education faculty students.

The research methods applied in the study were: the scientific documentation method, the questionnaire, the statistical-mathematical method.

The main scientific results obtained in the article as a result of the research are the analysis and the systematization of the factors influencing the career decision of the physical education and sports faculty students, as well as the formulation of the recommendations regarding the counseling and guidance of the young people in the process of professional choice and option. In choosing the profession there is a risk that many young people do not realize, namely, to create a false socio professional identity, because there is no real self-knowledge and an intrinsic motivation that is based on the desires, needs, interests of each one. Among the factors influencing the career decision are: knowledge about personal features; knowledge of educational alternatives and occupational objectives, as well as career myths and occupational stereotypes; decision-making skills; the parents; group of friends; media; career models and opportunity structure.

OPTIMIZAREA COMPONENTELOR ANTRENAMENTULUI SPORTIV IN PREGĂTIREA ȘI MODELAREA FUNDAȘULUI CENTRAL DE MARCAJ

*Caracaleanu Cristian Mihai¹,
Potop Vladimir²,*

¹București, România

²Universitatea Ecologică, București, România

Cuvinte-cheie: componente, antrenament, calități motrice, performanță, experiment.

O eficiență deosebită, în desfășurarea jocului de fotbal, o are fundașul central de marcaj, cu atenție pe suprafața de acțiune, plasamentul și procedeele individuale tactice, utilizate de acesta.

Cunoașterea, cât mai aprofundată în evoluția jocului, la nivel mondial, impune o importanță deosebită, în găsirea unor mijloace particulare de antrenament ale fundașului de marcaj, cu scopul de a întări și dezvolta postul în cauză.

Scopul prezentei lucrări constă în reliefa perfectiunii unor acțiuni necesare formării deprinderilor specifice pentru postul de fundaș central de marcaj, încă de la vârsta junioratului.

Printre metodele de cercetare folosite, se numără cea matematico-statistică, în care datele obținute sunt transcrise în tabele, cu scopul de a găsi indicii necesari, pentru îmbunătățirea performanțelor fundașului de marcaj.

Se constată un rezultat pozitiv al sportivului, prin accentuarea antrenamentelor din punct de vedere al forței, în regim de viteză , care va duce la o mai bună organizare a jocului de fotbal.

Aspectele specifice ale fenomenului de accelerare biologică, în strânsă legătură cu antrenamentul sportiv au dus la concluzionarea faptului că fundașul de marcaj dispune de un potențial deosebit pentru a realiza performanțe la cel mai înalt nivel în acest sport.

OPTIMIZING THE COMPONENTS OF SPORTS TRAINING IN PREPARATION AND MODELING THE CENTRAL MARKING DEFENDER

*Caracaleanu Cristian Mihai¹,
Potop Vladimir²,*

¹Bucharest, Romania

²Ecological University, Bucharest, Romania

Keywords: components, training, motor skills, performance, experiment.

A great efficiency in studying the football game represents the central marking defender which carefully on the surface of action, placement and its individual tactical actions.

The deeper knowledge of the world-wide game evolution imposes an amazing importance in finding particular means of training for the marking defender in order to strengthen and develop in question.

The purpose of the present paper is to highlight the improvement of some actions necessary for the formation of the specific skills for the post of central marking defender, from the junior age.

Among the methods of research used are the arithmetic tactics in which the data obtained are transcribed into statistical tables in order to find the indices needed to improve the marking defender's performance.

There is a positive result of the athlete by emphasizing the strength training exercises in speed mode, which will lead to a better organization of the football game.

The specific aspects of the biological acceleration phenomenon in close connection with the sports training have led to the conclusion that the marking defender has a great potential in achieving the highest level of performance in this sport.

DINAMICA PREGĂTIRII MOTRICE ÎN LECȚIILE DE AUTOAPĂRARE ALE COPILOR KARATIȘTI

*Caracaleanu Sorin Gabriel¹,
Potop Vladimir²,*

¹București, România

²Universitatea Ecologică, București, România

Cuvinte-cheie: arte marțiale, autoapărare, tactică, calități motrice, competiție.

O ramură importantă în sportul de astăzi este reprezentată de Artele Marțiale, Karate-ul regăsindu-se în acest domeniu. Studiul tacticilor, pentru atingerea performanței în această ramură sportivă, este menit să asigure nu numai rezultate pe plan profesional, dar și realizarea unui anumit mod de viață, condus de valori morale înalte. Cercetarea are drept scop îmbunătățirea programei școlare extracurriculare pentru lecțiile de autoapărare în antrenamentul copiilor cu accent pe tehnicile și tacticile folosite în acest sport, menite să ajute pe micii karatiști în atingerea performanței. Metodele de cercetare folosite sunt cele care țin de dezvoltarea motrică, precum și cele psihologice, esențiale în dobândirea rezultatelor dorite. Studiul individual, precum și cel cu partener, sunt principalele obiective în desfășurarea benefică a antrenamentelor pentru înregistrarea performanțelor propuse atât pe termen scurt, cât și pe cel lung. Repetarea anumitor tehnici obținute în antrenamentele anterioare, care au o durată între 45 -60 de minute în grupelor de copii, vor duce la perfecționarea acestora în cadrul competițional, cu rezultate pe plan intern și internațional.

DYNAMICS OF MOTOR TRAINING IN SELF-DEFENSE CLASSES OF KARATE CHILDREN

*Caracaleanu Sorin Gabriel¹,
Potop Vladimir²,*

¹Bucharest, Romania

²Ecological University, Bucharest, Romania

Keywords: martial arts, self defense, tactics, motor qualities, competition.

An important branch in today's sport is the martial arts, and karate is also found in this area. The study of tactics in achieving the performance of the sport in question is meant to ensure not only professional results but also a certain way of life led by high moral values. The research aims to improve the extracurricular curriculum for self-defense lessons in the training of children with an emphasis on the techniques and tactics used in this sport, aimed at helping little karatists in achieving performance. The research methods used are those related to the aspect and the motrical development, as well as the psychological ones, which are essential in defining the desired results

and conclusions. Both individual and partner studies are the main goals regarding the successful performance of the workouts in the direction of both short and long-term performance. Repeating certain techniques acquired in the previous trainings, which lasts between 45 minutes and one hour for children's groups, will lead to their improvement in the competition achieving both nationally and internationally results.

FORMAREA CONTINUĂ A SPECIALIȘTILOR ÎN DOMENIUL CULTURII FIZICE ȘI SPORTULUI: NECESITATE ȘI IMPACT

Cireș Victoria¹,

Amelicichin Ecaterina²,

^{1,2}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: formare continuă, indicatori de performanță, feedback, programe de studiu.

Actualitatea. Dobândirea cunoștințelor și competențelor pe parcursul întregii vieți reprezintă o condiție fundamentală pentru dezvoltarea individuală și profesională, pentru creșterea capacității de ocupare și adaptare, iar necesitatea de a moderniza sistemele de educație și formare profesională în vederea înlăturării barierelor dintre diversele contexte de învățare și a creșterii accesului și participării la învățare constituie premise fundamentale pentru societatea contemporană.

Scopul cercetării este de a argumenta necesitatea formării continue a specialiștilor din domeniul culturii fizice și sportului.

Obiectivele cercetării constau în identificarea compartimentelor care lipsesc în conținutul curricular existent la cursurile de perfecționare continuă și realizarea unui feedback obiectiv și relevant cu privire la nevoile personalului de specialitate angajat.

Metodele de cercetare au constituit: analiza literaturii de specialitate, aplicarea unui chestionar privind identificarea necesităților de formare continuă a personalului didactic și al antrenorilor de sport; metoda matematico-statistică de prelucrare a datelor.

Constatări și rezultate. Analiza rezultatelor obținute la aplicarea chestionarului categoriilor de respondenți reflectă următoarele: oferta de formare continuă a specialiștilor din domeniul culturii fizice și sportului, deși îmbunătățită în ultimii ani, este totuși în continuă scădere, fapt ce confirmă insuficiența nevoilor concrete de formare a diferitelor categorii de personal didactic sau de antrenori; planurile de învățământ urmează a fi actualizate în permanență, în conformitate cu cerințele beneficiarilor și ale angajaților; pentru promovarea resurselor umane angajate este necesar să se țină cont de indicatorii de performanță actualizați în corespundere cu legislația muncii în vigoare; eficiența activității profesionale este strâns legată de dezvoltarea aptitudinilor și competențelor reflectate prin performanță și competitivitate; competențele practice pot fi evaluate prin probe specifice pentru fiecare funcție în mod individual; performanța salariaților poate fi

evaluată prin diverse metode subiective, care se bazează pe aprecierile, opiniile persoanelor din proximitatea celui evaluat.

Concluzii și recomandări. Programele de studii de formare profesională continuă asigură dezvoltarea competențelor profesionale ale specialiștilor din domeniu. Eficiența acestor programe este dată, mai ales, de comunicarea cu beneficiarii serviciilor educaționale. Aceasta este necesară pentru feedback-ul managementului resurselor umane; organizațiile sportive își pot rezolva problemele de încadrare și obține prestigiul prin îndeplinirea a cinci condiții esențiale: autoritate instituțională; bază materială; competență profesională; tact psihopedagogic și management eficient.

CONTINUOUS TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT FIELD: NECESSITY AND IMPACT

Cires Victoria¹,

Amelicichin Ecaterina²,

^{1,2}State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: continuous training, performance indicators, feedback, study programs.

Actuality. The acquisition of knowledge and skills throughout life is a fundamental condition for individual and professional development, for increasing employment and adaptability, and the need to modernize education and professional training systems in order to remove barriers between the different learning contexts and to increase access and participate in learning are fundamental prerequisites for contemporary society.

The purpose of the research is to argue the need for continuous training of specialists in the field of physical culture and sports.

The objectives of the research are to identify the missing compartments in existing curriculum content in continuous training courses and to provide objective and relevant feedback on the needs of the specialized employed personnel.

The research methods were: the analysis of the specialized literature, the application of a questionnaire regarding the identification of the needs for continuous training of the teaching staff and of the sports coaches; the mathematical-statistical method of data processing.

Findings and results. The analysis of the results obtained by the application of the questioner to the categories of respondents reflects the following: the offer of continuous training of specialists in the field of physical culture and sport, although improved in the last years, is still decreasing, fact that confirms the insufficiency of the concrete needs of training the different categories of teaching staff or coaches; curricula are to be continuously updated in line with the requirements of the beneficiaries and employees; it is necessary to take into account the updated performance indicators in accordance with the labor legislation in force to promote the human resources employed; the

effectiveness of professional activity is closely linked to the development of skills and competences reflected through performance and competitiveness; practical skills can be assessed by specific tests for each function individually; employee performance can be assessed through various subjective methods, which are based on the assessments, opinions of significant people in the proximity of the evaluated one.

Conclusions and recommendations. Continuous Vocational Training programs provide professional skills development for specialists in the field. The effectiveness of these programs is mainly given by communication with the beneficiaries of educational services. This is required for human resource management feedback; sports organizations can solve their assignment problems and gain prestige by fulfilling five essential conditions: institutional authority; material basis; professional competency; psycho-pedagogical tact and management.

IMPORTANȚA METODEI ÎN CIRCUIT PENTRU DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ A LUPTĂTORILOR

*Cîrlan Tudor¹,
Zgardan Roman²,
Chim Sergiu³,*

^{1,2,3}Școala Sportivă a Rezervelor Olimpice, mun. Chișinău

Cuvinte-cheie: calități și deprinderi motrice, metode, mijloace, antrenament sportiv, dezvoltare fizică, joc creativ-motrice, etapă inițială, metodă în circuit.

Actualitatea temei. Dezvoltarea fizică este indicele principal al stării de sănătate și depinde de condițiile de viață, de educație și de instruire ale copiilor. Creșterea și dezvoltarea fizică armonioasă a sportivilor este un indiciu al bunăstării fizice a acestora, iar dizarmonia este un factor de risc pentru sănătate.

Alături de deprinderile motrice, calitățile motrice sunt obiective primordiale ale conținutului lecției de antrenament. Este indicat ca, în procesul de instruire, formarea calităților motrice să aibă un caracter arbitrar. Locul acțiunilor pentru dezvoltarea calităților motrice în cadrul antrenamentelor trebuie stabilit în funcție de natura efortului, respectiv pentru a putea asigura un volum sau o intensitate optimă și, totodată, pentru asigurarea refacerii organismului.

În acest context, antrenamentul în circuit contribuie la dezvoltarea rezistenței - forței, dar în anumite situații se alternează exercițiile pentru forță și rezistență cu exercițiile de tehnică. Această metodă trebuie să se repete săptămânal, în toate perioadele de antrenament. Ponderea mai mare se găsește în perioada pregătitoare.

În lucrarea dată se propune folosirea unei forme relativ noi de organizare a antrenamentului sportiv cu sportivii începători, sub formă de jocuri. Anume acest fapt ne-a determinat să ne ocupăm

de implementarea antrenamentului în circuit sub formă de jocuri în procesul de antrenament cu luptătorii de stil liber și greco-roman. În prezent, această formă se recomandă a fi aplicată cât se poate de des și, în primul rând, cu sportivii aflați la etapa incipientă de pregătire.

Metodologia cercetării. În cadrul experimentului pedagogic organizat cu luptătorii începători, ne-am propus să valorificăm importanța metodei în circuit sub formă de jocuri creativ-motrice. Experimentul pedagogic s-a desfășurat în Școala Sportivă a Rezervelor Olimpice din mun. Chișinău pe un eșantion de 22 de sportivi.

Concluzii și recomandări. Grație folosirii antrenamentului în circuit, după metoda exercițiului neîntrerupt de lungă durată, lecția avea o densitate motrice de 75 %. Rezultatele obținute au demonstrat că diferențele dintre testările inițiale și finale sunt semnificative ($P < 0,05-0,001$), fiind valabilă ipoteza specifică. Datele experimentale au condus la identificarea unor mijloace, care pot constitui modalități adecvate de optimizare a procesului de instruire și antrenament, utilizând metoda în circuit pentru dezvoltarea fizică armonioasă a luptătorilor la etapa inițială de pregătire.

THE IMPORTANCE OF THE CIRCUIT METHOD FOR THE HARMONIZED PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE FIGHTERS

*Cîrlan Tudor¹,
Zgardan Roman²,
Chim Sergiu³,*

^{1,2,3}Sports School of Olympic Reserves, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: qualities and motor skills, methods, means, sports training, physical development, creative-motor game, initial stage, circuit method.

The actuality of the subject. Physical development is the main indicator of health and depends on the life, education and training of children. The growth and harmonious physical development of athletes is an indication of their physical well-being, and disharmony is a health risk factor.

Along with motor skills, motor qualities are primary goals of the content of the training lesson. It is advisable that the motor qualities are not randomly placed in the training process. The place of action for the development of motor skills in training should be determined by the nature of the effort, namely to ensure optimal volume or intensity and, at the same time, to ensure the recovery of the body.

In this context, circuit training contributes to the strength - force development , but in some situations alternates exercises for strength and resistance with technical exercises. This method should be repeated weekly during all training sessions. The higher share is in the preparatory period.

In this paper it is proposed to use a relatively new form of organizing the sports training with the beginner athletes, in the form of games. This fact has prompted us to implement the circuit training

in the form of games in the training process with Free-style and Greek-Roman fighters. Currently, this form is recommended to be applied as often as possible and, above all, to athletes at the early stage of training.

Research methodology. In the pedagogical experiment organized with the beginner fighters, we intend to capitalize on the importance of the circuit method in the form of creative-motor games. The pedagogical experiment took place at the Sports School of Olympic Reserves from Chisinau on a sample of 22 athletes.

Conclusions and recommendations. Thanks to the use of circuit training, according to the method of uninterrupted long-term exercise, the lesson had a motor density of 75%. The results obtained have found that the difference between the initial and the final tests is significant at $P < 0.05-0.001$, the specific hypothesis being valid. Experimental data has led to the identification of means that can be appropriate ways of optimizing the teaching and training process using the circuit method for the harmonious physical development of fighters at the initial stage of training.

INTEGRAREA ȘCOLARĂ ȘI SOCIALĂ A COPIILOR CU CERINȚE EDUCAȚIONALE SPECIALE DIN ROMÂNIA

Constantin Iuliana Luminița¹,

¹Școala Gimnazială „Nicolae Iorga”, Iași, România

Cuvinte-cheie: viață, integrare școlară și socială, educație, copii.

Actualitatea. Articolul 25 din Legislația privind organizarea și funcționarea învățământului pentru copii cu cerințe educaționale speciale prevede că învățământul pentru copii cu cerințe educaționale speciale este parte integrantă a sistemului de învățământ și are ca scop educarea, instruirea, recuperarea și integrarea socială a preșcolarilor și elevilor cu cerințe educaționale speciale, constând în dizabilități, dificultăți de învățare, dezvoltare, adaptare, cu tulburări de comportament, de limbaj. Integrarea școlară permite unui copil cu cerințe educaționale speciale să participe la procesul de învățământ în cadrul unei școli publice, respectă drepturile acestuia și acceptă diferențele existente între acesta și ceilalți copii și recunoaște faptul că accesul la o educație comună maximizează șansele unei dezvoltări armonioase a viitorului adult. Legea învățământului nr. 84/1995 asigură dreptul tuturor copiilor la educație de calitate precum și gratuitatea școlii pentru învățământul obligatoriu. Integrarea unei persoane cu nevoi speciale presupune ca aceasta să fie plasată dintr-un mediu izolat, separat, într-unul normal, pentru a progresa și a evolua, pentru a elimina segregarea și discriminarea, mediu în care relațiile dintre persoane sunt bazate pe recunoașterea integrității lor, a valorilor și a drepturilor comune pe care le dețin.

Scopul cercetării: studierea temei în literatura de specialitate pentru a afla ce presupune și cum se realizează integrarea școlară și socială a copiilor cu cerințe educaționale speciale.

Metodele de cercetare utilizate: analiza și generalizarea datelor literaturii de specialitate, studierea documentației de lucru și observația.

Constatări și rezultate. În urma studierii literaturii de specialitate, am constatat că în prezent problematica integrării școlare și sociale a persoanelor cu dizabilități este, un indicator al gradului de maturitate și de responsabilitate a membrilor unei societăți față de semenii lor. Omul ca ființă socială, este dependent de ceilalți oameni, ceea ce semnifică de fapt ajutor, posibilitatea de a coopera și comunica, totodată producându-se sentimentul de apartenență și solidaritate umană, precum și sentimentul de securitate al omului.

Concluzii și recomandări. Încurajarea unor relații de prietenie, stimularea interacțiunii cu colegii și implicarea în jocurile și activitățile de grup sunt câteva modalități prin care cadrul didactic poate dezvolta un climat bazat pe comunicare și cooperare. Pentru a sprijini integrarea efectivă în societate a persoanelor cu dizabilități, dintr-o multitudine de activități care pot fi efectuate, considerăm că activitatea fizică realizată în cadrul școlii ocupă un loc important, deoarece presupune participarea tuturor membrilor unei colectivități la activități de educație fizică și sport acordând acestora încredere în sine, sănătate fizică și mentală, sentimentul propriei identități și de apartenență, fiind și un mediu important de socializare.

SCHOOL AND SOCIAL INTEGRATION OF CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL REQUIREMENTS IN ROMANIA

***Constantin Iuliana Luminița¹,
1"Nicolaie Iorga" Secondary School, Iasi, Romania***

Keywords: life, school and social integration, education, children.

Actuality. Article 25 of the legislation on the organisation and functioning of education for children with special educational requirements provides that education for children with special educational requirements is an integral part of the system of Education, training, recovery and social integration of preschool and pupils with special educational requirements, consisting of disabilities, learning difficulties, development, adaptation, behavioral disorders, language. School integration allows a child with special educational requirements to participate in the educational process in a public school, respects his rights and accepts the differences between him and the other children and acknowledges that Access to common education maximizes the chances of a harmonious development of the future adult. Law of Education No. 84/1995 ensures the right of all children to quality education as well as school gratuity for compulsory education. The integration of a person with special needs requires that it be placed from an isolated environment, separately, in a normal way, in order to progress and evolve, to eliminate segregation and discrimination, the environment in which relations between persons are based on Recognition of their integrity, values and common rights.

Purpose of research: studying the theme in the literature to find out what it entails and how to achieve the school and social integration of children with special educational requirements.

Research methods used: analysis and generalization of literature data, study of working documentation and observation.

Findings and results: Following the study of the literature, we found that at present the problem of the school and social integration of persons with disabilities is, an indicator of the degree of maturity and responsibility of members of a Societies to their peers. Man as a social being is addicted to other people, which actually signifies help, the possibility of cooperating and communicating, while producing the sense of human belonging and solidarity, as well as the sense of security of man.

Conclusions and recommendations: encouraging friendship relationships, stimulating interaction with colleagues and engaging in group games and activities are some ways in which the teaching framework can develop a climate based on communication and cooperation. In order to support the effective integration of persons with disabilities into society, from a multitude of activities, which can be carried out, we believe that the physical activity performed at the school occupies an important place, as it implies the participation All members of a collection of physical education and sport activities by giving them self-confidence, physical and mental health, sense of identity and belonging, and an important social environment.

EXERCIȚIILE FIZICE DIN PROGRAMUL DE RECUPERARE KINETOTERAPEUTIC APLICAT PERSOANELOR DE VÂRSTA A II-A ÎN SINDROMUL DUREROS LOMBAR

Cristea Florentina¹,

¹Universitatea ”Dunărea de Jos”, Galați, România

Cuvinte-cheie: sindrom, durere, kinetoterapie, decubit, lombosciatica, abordare terapeutică.

Aproximativ 80% dintre adulți suferă de dureri de spate în regiunea lombară. Este cea mai frecventă cauză a dizabilității legate de locul de muncă. Bărbații și femeile sunt afectați în mod egal de dureri de spate, care pot varia în intensitate de la o durere constantă până la o senzație bruscă și ascuțită care face ca mișcările să fie imposibil de făcut. Durerea poate începe brusc ca urmare a unui accident sau prin ridicarea unor obiecte grele sau se poate dezvolta în timp din cauza modificărilor legate de vârstă ale coloanei vertebrale. Recent, problemele persoanelor de vârstă a II-a au fost discutate sub aspectele: abordarea preventivă și abordarea terapeutică. Studiile anterioare privind aspectul preventiv au fost în mare parte axate pe pregătirea educațională pentru o abordare reușită în ceea ce privește persoanele aflate în această etapă a vieții îndreptându-se spre perioada de tranziție pentru următoarea etapă a vieții.

Scop: perfecționarea metodologiei recuperării kinetice prin intervenții kinetoterapeutice în vederea tratării sindromului dureros lombar la persoanele de vârstă a II-a.

Metode utilizate în studiul constatativ: -analiza literaturii de specialitate; -metoda observației; -metoda foto-video; -metoda anchetei tip chestionar; -metoda testărilor; -metoda reprezentării grafice; -prelucrarea matematico-statistică a datelor experimentale obținute.

Rezultate: Datele confirmă reducerea intensității durerii la testarea finală înregistrând o diferență de 4,70 reprezentând 34% în procente pe scala durerii VAS. În general, subiecții de sex feminin au avut un scor al scalei VAS discret mai redus decât al subiecților de sex masculin, în toate momentele de evaluare, cu precizarea că reducerea parametrului durere a fost semnificativă indiferent de sexul și grupa de vârstă a pacienților.

Concluzii: - respectarea indicațiilor kinetoterapeutului; - conștientizarea tratamentului kinetic aplicat; - posibilitatea de a alege ramura de abordare a afecțiunii sindromului dureros lombar din schema bloc propusă de noi.

PHYSICAL EXERCISES FROM THE KINETOTHERAPEUTIC RECOVERY PROGRAM APPLIED TO MIDDLE-AGED PERSONS IN THE LUMBAR PAIN SYNDROME

Cristea Florentina¹,

¹Dunarea de Jos University of Galati, Romania

Keyword: syndrome, pain, kinethotherapy, decubitus, lombosciatics, therapeutic approach.

About 80% of adults suffer from back pain in the lumbar region. It is the most common cause of work-related disability. Men and women are equally affected by back pain, which can range in intensity from constant pain to a sharp sensation that makes movements impossible. Pain can start suddenly as a result of an accident or by lifting heavy objects or it may develop over time due to age-related changes of the spine. Recently, the problems of the middle-aged persons have been discussed under following aspects: preventive and therapeutic approach. Previous studies on the preventive aspect have been largely focused on the educational preparation for a successful approach regarding the people in this stage of life, heading towards the transition period for the next stage of life.

Purpose: to improve the methodology of kinetic recovery through kinetotherapeutic interventions in order to treat lumbar pain syndrome in the middle-aged persons.

Methods used in the study: - analysis of specialized literature; - observation method; - photo-video method; - questionnaire survey method; - testing method; - the method of graphical representation; - mathematical-statistical processing of the experimental obtained data.

Results: The data confirm the reduction of pain intensity at the final testing, registering a difference of 4.70, representing 34% in percent on the VAS pain scale. In general, female subjects

had a lower VAS scale score than male subjects, at all times of assessment, indicating that the reduction in pain parameter was significant regardless of the gender and age group of the patients.

Conclusions: - following the indications of the kinetotherapist; - awareness of the applied kinetic treatment; - the possibility to choose the branch of approach for the condition of the lumbar pain syndrome from the block scheme proposed by us.

TEHNOLOGII MODERNE INFORMAȚIONALE ÎN DOMENIUL CULTURII FIZICE ȘI SPORTULUI

Dervici Ana¹,

Budevici-Puiu Anatolie²,

^{1,2}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: tehnologii moderne, cultura fizica, tehnologii informaționale, Jocuri Olimpice.

În prezent, atât în Republica Moldova precum și în alte țări se desfășoară procesul de formare a societății informaționale, unul din obiectivele căreia constă în informatizarea domeniului culturii fizice și sportului

În Moldova persistă un ușor decalaj al acestui proces față de țările avansate ale comunității mondiale, de aceea îmbunătățirea calitativă a tehnologiilor informaționale reprezintă o problemă actuală și destul de importantă.

Deși educația fizică și sportul constituie o parte integrantă a activității umane, menționăm că chiar de la începuturile organizării și desfășurării Jocurilor Olimpice contemporane, organizatorilor le-au fost necesare tehnologiile amintite în scopul transmiterii participanților și spectatorilor informației cu privire la locul, data condițiile desfășurării evenimentului sportiv dat.

Legitățile informaționale au prevăzut și implicat analiza detaliată a rezultatelor înregistrate la Jocurile Olimpice respective, precum și transmiterea lor către masele largi ale publicului din diferite țări.

Tehnologiile moderne contemporane au înregistrat un nou nivel de dezvoltare, iar în prezent ele sunt în stare de a implica în procesul de interacțiune majoritatea țărilor și continente în același timp.

Astfel, actualmente nimeni nu este surprins de emisia în direct a Jocurilor Olimpice, Campionatelor Mondiale și a altor competiții internaționale, iar tehnologiile informaționale sunt capabile să depășească limita spațiilor intercontinentale având un grad sporit de accesibilitate. Faptul este facilitat de mijloace tehnice moderne și organizații specializate a căror activități care sunt orientate spre creșterea nivelului de informatizare a cetățenilor interesați de problemele stringente din cadrul educației fizice și sport.

Promovarea problematicii cu privire la tehnologiile informaționale din domeniul culturii fizice necesită cercetări optime de perfecționare a acestora, deoarece ele trebuie să corespundă

necesităților direcționate spre eficientizarea și cointeresarea obținerii informațiilor respective, luându-se în considerație nevoile societății și a persoanelor implicate.

MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

*Dervici Ana¹,
Budevici-Puiu Anatolie²,*

^{1,2}State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: modern technologies, physical culture, information technologies, Olympic Games.

Currently, both in the Republic of Moldova and in other countries, the information society training process is taking place, one of the objectives of computerizing the field of physical culture and sport.

In Moldova there is a slight gap between this process and the advanced countries of the world community, so the qualitative improvement of information technologies is a current and quite important problem.

Although physical education and sport is an integral part of human activity, we mention that from the very beginning of organizing and conducting the contemporary Olympic Games, the organizers were required the mentioned technologies in order to transmit to participants and spectators the information about the place, date of the conditions of the given sports event.

The information laws provided for and involved the detailed analysis of the results recorded at the respective Olympic Games, as well as their transmission to the general masses of the public from different countries.

Contemporary modern technologies have reached a new level of development, and now they are able to give involved interaction in most countries and continents at the same time.

Thus, currently no one is surprised by the live broadcast of the Olympic Games, the World Championships and other international competitions, and the information technologies are capable of exceeding the limit of the intercontinental spaces having an increased degree of accessibility. This fact is facilitated by modern technical means and specialized organizations whose activities are oriented towards increasing the level of computerization of citizens interested in the pressing problems in the physical education and sport.

The promotion of the problem regarding the information technologies in the field of physical culture requires optimal researches for their improvement, because they must correspond to the needs directed towards the efficiency and co-interest of obtaining the respective information, taking into account the needs of the society and the involved persons.

ORGANIZAREA ȘI METODICA DE ÎNVĂȚARE INIȚIALĂ A ÎNOTULUI ÎN GRUPELE DE COPII CU DIFERIT NIVEL DE PREGĂTIRE

Diacenco Eugenia¹,

¹*Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova*

Cuvinte-cheie: învățare a înotului, grupe mixte de copii, condiții organizațional-metodice.

Actualitatea. Este evident că exercițiile de înot fortifică multilateral organismul și aduc beneficii enorme. Însușirea procedurilor de înot ocupă un loc deosebit în educația fizică și dezvoltarea copiilor. În pofida cercetărilor efectuate de un număr mare de autori privind selectarea mijloacelor eficiente pentru învățarea înotului, rezultatul scontat deocamdată nu este obținut: procesul de instruire ocupă o perioadă îndelungată, iar numărul copiilor care nu însușesc deprinderea de a înota este mare. Acest aspect este mai evidențiat la copiii cu vârsta cuprinsă între 6 și 11 ani, deoarece în perioada dată are loc formarea mai intensă a priceperilor și a deprinderilor de înot.

Deseori în școlile sportive, bazine și cluburi de fitness, pe bază de abonament se completează grupe mixte (fără a lua în calcul vârsta, pregătirea fizică și cunoștințele de înot). Astfel, antrenorii se confruntă cu o sarcină dificilă – aceea de a organiza procesul de instruire la nivel înalt și de a desfășura eficient lecțiile în grupele mixte de copii.

Prin urmare, cercetarea și crearea condițiilor organizațional-metodice pentru învățarea inițială a înotului, la copiii de 6-11 ani, sunt două teme actuale de importanță socială.

Scopul: argumentarea eficienței condițiilor organizațional-metodice, pentru învățarea înotului în grupele mixte de copii cu vârsta cuprinsă între 6 și 11 ani și perfecționarea procesului de instruire inițială a copiilor.

Metodele de cercetare: studiul literaturii științifico-metodice, testarea pregătirii de înot, experimentul pedagogic, metodele statistico-matematice.

Rezultatele cercetării. În grupa mixtă, pentru învățarea uneia și aceleiași mișcări, trebuie să fie luate în calcul și soluționate obiective neechivalente, deoarece caracterul recepționării materialului didactic, nivelul de dezvoltare a capacităților motrice și psihice, prezintă diferențe individuale semnificative.

Experiența practică a scos în evidență necesitatea de a aduce cât mai curând posibil toți elevii la același nivel de cunoștințe și performanțe privind tehnicile de înot. Pentru îndeplinirea obiectivului propus au fost create condiții organizațional-metodice speciale.

Analiza rezultatelor inițiale, curente și finale a fost realizată în baza testării pregătirii de înot a subiecților din grupa experimentală și a celor din grupa martor, câte 15 copii (fete și băieți) în fiecare grupă.

Concluzii și recomandări. Datele obținute au demonstrat că, folosind condiții organizațional-metodice speciale, poate fi atinsă o omogenitate a grupei privind instruirea de înot și cunoștințele despre tehnica procedurilor de înot. În mod semnificativ s-au îmbunătățit ($P < 0,5$) indicii nivelului

pregătirii de înot a copiilor de 6-11 ani. Rezultatele pot fi folosite cu succes la lecțiile teoretice pentru studenții instituțiilor de învățământ superior de la specialitatea „Educația fizică” și „Antrenament sportiv”, la cursurile de perfecționare pentru profesori, antrenori de înot și specialiști în domeniul educației fizice.

THE ORGANIZATION AND METHODOLOGY FOR THE INITIAL LEARNING OF SWIMMING IN CHILDREN GROUPS WITH DIFFERENT LEVEL OF PREPARATION

Diacenco Eugenia¹,

¹State University of Physical Education and Sports, Chișinău, Republic of Moldova

Keywords: swimming lessons, different level groups of children, organizational and methodological conditions.

Actuality. It is obvious that swimming exercises strengthen the body in many ways and bring enormous benefits. Mastering of swimming styles takes a special place in the physical education and development of children. Despite the efforts of a number of researchers to find the most effective methods of teaching swimming, the desired result has not yet been achieved: the learning process takes a long time, the percentage of children who have not mastered the skill of swimming is quite high. This is particularly true for children of 6-11 years old, since in this period the most intensive formation of knowledge and skills takes place.

Mixed subscription groups are often formed in sports schools, swimming pools and fitness clubs without taking into account physical fitness, swimming skills and age criteria. The trainers face a difficult task in this case – to organize the learning process at a proper level and effectively conduct classes for teaching how to swim children of different levels.

Thus, the search and creation of organizational and methodological conditions for the initial teaching to swim children of 6-11 years old is quite relevant and socially significant.

Purpose: to substantiate the effectiveness of the identified organizational and methodological conditions for teaching swimming to children of 6-11 years old in different level groups and to improve the initial teaching of children to swim.

Research methods: analysis and synthesis of scientific and methodological literature, testing swimming skills, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Research results. When teaching the same movement in a different level group, it is necessary to envisage and solve specific tasks far from being equal, since the nature of perception of educational material, degree of development of physical and mental abilities has significant individual differences.

The experimental and practical work has shown the need to bring all students to the same functional condition and awareness of swimming techniques in the shortest possible time. To meet the above requirement, special organizational and methodological conditions have been created.

The analysis of initial, intermediate and final results has been carried out by testing swimming skills of the control and experimental groups of 15 children each, mixed by sex (boys and girls).

Conclusions and recommendations. The experimental work has shown that by using certain organizational and methodological conditions, it is possible to achieve homogeneity of the swimming training group and awareness of swimming techniques and methods. The indicators of the level of swimming readiness of children aged 6-11 years have improved significantly ($p < 0.5$). The results can be successfully used in lecture courses for university students majoring in Physical Education and Athletic Training, advanced training courses for teachers, swimming coaches and physical education specialists.

BAZELE MANAGERIALE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV ÎN FOTBALUL DE PERFORMANȚĂ

*Dina Nicolae-Adrian¹,
¹România*

Cuvinte-cheie: antrenament sportiv, management ca proces, dirijare a pregătirii, fotbaliști de performanță.

Ca știință aplicată în sport, managementul a condus la o mai bună organizare a activității sportive, a structurilor sportive și a compartimentelor din cadrul acestora, la stabilirea atribuțiilor celor implicați în domeniul respectiv. Opinia generală care persistă, precum că fotbalul evoluează către un joc de forță, uitând în unele cazuri concrete de fotbalul tehnico-tactic nu este corectă. Fotbalul de performanță presupune dezvoltarea tuturor elementelor esențiale în cadrul sistemului de dirijare a procesului de pregătire a sportivilor de performanță, deci nu numai a capacității fizice, chiar dacă este un joc caracterizat, din ce în ce mai mult, printr-o puternică adversitate. Metodele antrenamentului sportiv în fotbal reprezintă modalitățile prin care antrenorii reușesc să realizeze și să evalueze pregătirea jucătorilor cu mai multă precizie, ținând cont de modelarea antrenamentului în scopul optimizării randamentului fotbaliștilor în competițiile oficiale. Pornind de la principalele forme de organizare a activității folosite în procesul de antrenament din fotbal, se observă că fiecare dintre acestea, prin particularitățile pe care le posedă, impune anumite mijloace adecvate obiectivelor ce se propun a fi realizate.

MANAGERIAL BASIS OF SPORTS TRAINING IN PERFORMANCE FOOTBALL

*Dina Nicolae-Adrian¹,
¹Romania*

Keywords: sports training, management as process, training leadership, performance footballers.

As an applied science in sport, the management has led to a better organization of the sports activity, sports structures and compartments within them, establishing the attributions of those involved in the respective field. The general persisting opinion, as football evolves into a force game, forgetting in some concrete cases that technical-tactical football is not correct. Performance football involves the development of all the essential elements in the system of guiding the process of training the performance athletes, therefore not only the physical ability, even if it is a game increasingly characterized by a strong adversity. The methods of sports training in football represent the ways in which the coaches manage to realize and evaluate more accurately the training of the players, taking into account the training model in order to optimize the football players' performance in official competitions. Starting from the main forms of organization of the activity used in the football training process, it is observed that each of them, by the particularities they possess, imposes certain means adequate to the objectives that are proposed to be achieved.

PREGĂTIREA FIZICĂ A MILITARILOR – BAZĂ A CAPACITĂȚII DE LUPTĂ AL ARMATEI NAȚIONALE

*Donțov Serghei¹,
Enăchescu Sorin²,*

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

²Academia Tehnică Militară Ferdinand I, București, România

Cuvinte-cheie: pregătire fizică, abilitate de luptă, pregătire de luptă, militar.

Actualitatea. Pregătirea fizică este considerată unul dintre elementele principale ale pregătirii personalului militar pentru a efectua misiuni de luptă, precum și o direcție care ajută la creșterea întregii capacități de luptă a forțelor armate. Pregătirea fizică impecabilă a personalului militar este prioritatea principală a oricărei armate. Lucrarea tratează un subiect interesant și de actualitate, în care autorul reușește o analiză actuală și modernă, atât a capacității de luptă, cât și a pregătirii fizice a personalului militar, în care împletirea lor este un element central.

Scopul lucrării constă în perfecționarea sistemului de pregătire fizică a personalului militar prin îndeplinirea cerințelor apropiate de situația de luptă.

Metodele de cercetare: analiza teoretică și generalizarea datelor bibliografiei de specialitate, interviuarea - anchetarea, metode matematico-statistice de prelucrare a datelor obținute.

Constatări și rezultate. Pentru a evalua nivelul de pregătire fizică a personalului militar se aplică diverse criterii, care depind de gradul, tipul de trupe, durata serviciului și, cel mai important, de categoria militarilor. Separat sunt stabilite standardele fizice pentru femei. În același timp, este necesară și o pregătire fizică regulată. Există un set de exerciții fizice pe care fiecare militar trebuie să le efectueze zilnic. În absența abilității de a efectua unele modificări semnificative în rutina zilnică generală a militarului, precum și în programul său obligatoriu de antrenare, care are ca scop creșterea pregătirii de luptă, este recomandat ca militarii să efectueze mijloacele întocmite în timpul prevăzut pentru autoinstruire. Pentru aceasta, în regimul de zi al unui militar sunt prevăzute cel puțin de 3 ori pe săptămână în timpul orelor de serviciu, câte o oră. În acest timp, un militar poate efectua mijloace suplimentare special selectate, luând în considerare starea sa fizică, precum și specificul de luptă al unității militare.

Toate acestea contribuie la dezvoltarea unei rezistențe speciale și reflectă natura activității militare. O particularitate a acestor activități este efectuarea exercițiilor în condiții cât mai apropiate de o situație de luptă, cu o creștere treptată a dozării acestora. De exemplu, crosurile și marșurile cu echipament complet vor contribui la dezvoltarea rezistenței, a curajului, a determinării, a perseverenței și a încrederii în sine. Tocmai cerințele stricte pentru pregătirea fizică fac posibilă menținerea unui nivel ridicat de capacitate de luptă a armatei, precum și a formei fizice și a sănătății personalului militar.

Concluzii și recomandări. Rolul și importanța pregătirii fizice constă în faptul că aceasta este principalul și cel mai eficient mijloc ce asigură capacitatea de luptă a personalului militar.

Prin urmare, pentru a putea combina pregătirea de luptă versatilă cu un program de pregătire fizică extensiv, este necesar antrenamentul zilnic, acordând o atenție specială exercițiilor fizice sistematice, crescând treptat intensitatea eforturilor până la limite acceptabile.

Antrenarea personalului militar trebuie efectuată în orice loc, în orice condiții și în orice timp, pentru creșterea capacităților organismului, ceea ce ar oferi reacții adecvate la condițiile de luptă în continuă schimbare.

PHYSICAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL - A PLEDGE OF THE COMBAT ABILITY OF THE NATIONAL ARMY

*Dontov Serghei¹,
Enachescu Sorin²,*

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

²Ferdinand I Military Technical Academy, Bucharest, Romania

Keywords: physical training, combat ability, combat training, serviceman.

Actuality. Physical training is considered one of the main elements of a servicemen’s training to carry out combat missions, as well as a direction that helps to increase the entire combat ability of the army forces. Impeccable physical training of military personnel - in fact, this is the main priority of any army. The article discusses an interesting and relevant topic in which the author conducts a current and modern analysis of both combat ability and physical training of military personnel, in which their interweaving is a central element.

The purpose is to improve the system of physical training of military personnel by tightening requirements close to the combat situation.

Methods of research: theoretical analysis and generalization of special literature data, interviewing - questioning, methods of mathematical and statistical processing received data.

Results and discussion. To assess the physical training of military personnel, various criteria are applied that depend on the rank, type of troops, duration of service, and most importantly, the category of military man. Separately established physical standards for women. At the same time, regular physical training is also required. There is a set of exercises that each serviceman must perform daily. In the absence of the ability to make any significant changes to the general daily routine of the serviceman, as well as to his mandatory training program aimed at increasing combat readiness, it is advisable for the military to carry out the developed tools at a time intended for self-training. For this, in the daily regime of a serviceman, a time of at least 3 times a week is provided during office hours, one hour at a time. During this time, a serviceman can perform additional specially selected means, taking into account his physical condition, as well as the combat specifics of the military unit.

All this contributes to the development of special endurance, and reflects the nature of the military activity of a serviceman. A feature of such classes is the performance of exercises in conditions as close as possible to a combat situation, with a gradual increase in dosage. For example, cross and marches with full equipment will contribute to the development of stamina, courage, determination, perseverance and self-confidence. It is the strict requirements for physical training that make it possible to maintain a high level of combat ability of the army, as well as the physical form and health of military personnel.

Conclusions and recommendations. The role and importance of physical training is that it is the main and most effective means of ensuring the combat ability of military personnel. Therefore, in order to be able to combine versatile combat training with an extensive physical training

program, it is necessary to train practically daily, paying special attention to systematic physical exercises, gradually increasing the intensity of efforts to acceptable limits.

Training of military personnel to be carried out in any place, under any conditions and at any time for the growth of the body's capabilities, which would provide adequate responses to changing situations of the combat situation.

INFLUENȚA EFORTULUI FIZIC ASUPRA COMPLEXULUI MINERAL LA SPORTIVII PROBELOR NAUTICE

Erhan Ecaterina¹,

Deleu Inga²,

Buzulan Aliona³,

^{1,2,3}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: ioni minerali, calciu, magneziu, veloergometru, sportivi înotători

Organismul omului, ca și majoritatea organismelor animale, are proprietatea de a menține aproximativ constantă concentrația ionilor minerali în lichidele corpului, realizând astfel așa-numitul ”mediu intern” constant. Ei contribuie la reglarea activității celulare în raport cu necesitățile organismului, cum ar fi reglarea echilibrului acido-bazic, contracția musculară, stimularea sau inhibarea activității enzimelor, excitabilitatea nervoasă, coagularea sângelui, transportul oxigenului etc.

Elementele minerale, numite bioelemente, se regăsesc aproximativ în toate celulele și participă activ la menținerea homeostaziei generale. Apariția unui dezechilibru acut al acestor minerale poate duce la efecte deosebit de grave asupra sănătății sportivilor.

Scopul studiului constă în monitorizarea sportivilor înotători în stare de repaus și după efort fizic, în vederea determinării complexului mineral.

Metode de cercetare. Studiul a fost efectuat pe un eșantion de 29 sportivi înotători (fete și băieți) cu vârsta cuprinsă între 15-18 ani, care au fost supuși testării biochimice, în scopul aprecierii stării funcționale a organismului sportiv.

Rezultatele obținute. Aprecierea nivelului de calciu la băieții înotători a arătat că în stare de repaus acest mineral se află în limitele normei ($2,24 \pm 0,03$ mmol/l), iar la fetele sportive acești ioni sunt sub limitele normei ($2,07 \pm 0,06$ mmol/l). După efortul fizic efectuat pe veloergometru nivelul de calciu s-a micșorat nesemnificativ atât la băieții, cât și fetele sportive atingând valori respectiv de $2,01 \pm 0,02$ mmol/l ($P < 0,05$) și, respectiv, $1,94 \pm 0,05$ mmol/l ($P < 0,05$).

Testarea ionilor de magneziu din serul sangvin la băieții și fetele care practică înotul a arătat că până la efort fizic nivelul lui se află sub limitele normei (băieți - $0,64 \pm 0,02$ mmol/l ($P < 0,05$), fete - $0,65 \pm 0,02$ mmol/l ($P < 0,05$)). După realizarea efortului fizic pe veloergometru se poate observa o

creștere a nivelului de magneziu la ambele loturi de sportivi, care deja se încadrează în limitele normei.

În cazul cercetării ionului de fier, se constată o situație inversă, în comparație cu ionii de calciu și magneziu. Testarea nivelului de fier, la ambele loturi de sportivi, a arătat că până la efort fizic valorile lui sunt în limitele normei, iar după efectuarea efortului fizic pe veloergometru se stabilește o creștere a nivelului de fier la ambele loturi de cercetate, respectiv cu 7% și 6%.

Concluzii. La determinarea ionilor de calciu, magneziu și fier la loturile testate s-a constatat că la sportivii înotători în stare de repaus nivelul ionilor de calciu și magneziu sunt sub limitele normei, iar concentrația ionilor de fier se află în normă. Cercetarea ionilor minerali la loturile examinate după efortul fizic pe veloergometru denotă că valorile acestor indici au o tendință pozitivă de îmbunătățire, atingând nivelul normei.

Deci organismul omului are proprietatea de a menține aproximativ constantă concentrația ionilor minerali în lichidele corpului, realizând astfel așa-numitul ”mediul intern” constant. Reglarea concentrației sărurilor în organism joacă un rol deosebit de important în procesele fiziologice, hotărâtoare pentru buna funcționare a organelor și țesuturilor.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EFFORT ON THE MINERAL COMPLEX IN SWIMMING ATHLETES

*Erhan Ecaterina¹,
Deleu Inga²,
Buzulan Aliona³,*

^{1,2,3}State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: mineral ions, calcium, magnesium, veloergometer, swimmers.

The human organism, like most animal organisms, has the ability to maintain the concentration of mineral ions in body fluids almost constantly, thus achieving the so-called "internal environment". They contribute to the regulation of cellular activity in relation to the body's needs, such as regulating acid-base balance, muscle contraction, stimulation or inhibition of enzyme activity, nervous excitability, blood clotting, oxygen transport, etc.

Mineral elements, called bio elements, are found in almost all cells and actively participate in maintaining general homeostasis. The emergence of an acute imbalance of these minerals can lead to particularly serious effects on the health of the athletes.

The purpose of the study is to monitor the mineral complex of the swimming athletes in rest and after physical exercise.

Methods of research. The study was conducted on a sample of 29 swimmers (girls and boys) aged 15-18 who were subjected to biochemical testing to assess the functional status of the body.

The results obtained. The assessment of the calcium level at swimming boys showed that in the resting state this mineral is within the limits of the norm (2.24 ± 0.03 mmol / l) and at sports girls these ions are below the norm (2.07 ± 0.03 mmol / 0.06 mmol / l). After physical exercise on the veloergometer the calcium level decreased insignificantly at both boys and sports girls reaching values of 2.01 ± 0.02 mmol / l ($P < 0.05$) and 1.94 ± 0.05 mmol / l ($P < 0.05$).

Testing of blood serum magnesium ions at boys and girls showed that up to physical exercise its level is below the norm (boys - 0.64 ± 0.02 mmol / l ($P < 0.05$), girls - 0.65 ± 0.02 mmol / l ($P < 0.05$)). After the physical exercise on the veloergometer, an increase in the magnesium level can be observed in both groups of athletes who already fall within the limits of the norm.

In the case of iron ion research, there is an inverse situation, compared to calcium and magnesium ions. Testing the iron level in both groups of athletes showed that up to physical exercise, its values are within the limits of the norm, and after performing the exercise on the veloergometer it is established an increase of the iron level in both groups of researches, respectively by 7% and 6%.

Conclusions. In the determination of calcium, magnesium and iron ions in the batches tested, it was found that at the swimming athletes in rest state, the levels of calcium and magnesium ions are below the norm, instead the concentration of iron ions is in the norm. Research of mineral ions in batches examined after physical exercise on a veloergometer denotes that the values of these indices have a positive improvement trend, reaching the norm level.

Therefore, the human organism has the property of maintaining the concentration of mineral ions in body fluids almost constantly, thus achieving the so-called "internal environment". Adjusting the concentration of salts in the body plays a particularly important role in physiological processes, crucial for the proper functioning of organs and tissues.

APLICAREA MODELULUI COMPLEX DE MONITORIZARE A PERFORMANȚELOR SPORTIVE LA ÎNOTĂTORI

*Erhan Ecaterina¹,
Deleu Inga²,
Buzulan Aliona³,*

^{1,2,3}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: testare antropometrică, perimetr al cutiei toracice, forță musculară, înotători.

Cercetarea dată urmărește fundamentarea impactului efortului fizic asupra stării funcționale a organismului sportivilor înotători prin prisma demonstrării posibilităților de modelare a viitoarelor performanțe sportive în funcție de aplicarea unui model complex de monitorizare a lor.

În acest context, suntem de părerea, că un rol și o contribuție semnificativă în monitorizarea sportivilor are metoda complexă de cercetare, deoarece anume ea poate sta la baza perfecționării

măiestriei sportive. Astfel, pornind de la problemele identificate în cercetarea dată, în vederea atingerii scopului stabilit, studiul cercetărilor efectuate s-a axat pe două obiective majore, și anume:

- studierea și recăutarea unui complex de metode de cercetare, care ar îmbunătăți antrenamentele sportive și măiestria sportivilor înotători;
- elaborarea și validarea unui model complex de cercetare antropometric, fiziologică și biochimică, cu scopul perfecționării antrenamentelor, în vederea îmbunătățirii performanțelor sportive.

În urma cercetărilor efectuate pentru determinarea perimetrului cutiei toracice s-a constatat, că valorile perimetrului toracic la băieții înotători indică o valoare medie de 97,33 cm în comparație cu același indice la fetele înotătoare, valoarea căruia este de 88,17 cm, semnificându-se o diferență esențială.

În cercetările efectuate de noi, s-a detectat o deosebire marcantă de 3,17 cm între perimetrul cutiei toracice, în stare de repaus la băieții nesportivi față de sportivii înotători. Este cunoscut faptul, că cu cât diferența dintre perimetrul toracic în inspirație profundă și cel în expirație va fi mai mare, cu atât sportivii vor fi mai avantajați, mai ales în probele sportive de rezistență cardio-respiratorie, ceea ce a fost constatat în cercetările efectuate de noi, unde excursia toracică a crescut pe perioada examinării de la 8,9 cm până la 10,6 cm.

Un alt studiu efectuat pentru aprecierea parametrilor antropometrici a fost indicele forței musculare. Cercetările actuale de specialitate, au constatat o diferență semnificativă în aprecierea forței lombare la sportivii înotători. În contextul dat, o diferență esențială s-a obținut în urma aprecierii forței lombare la băieții și fetele înotătoare, și anume de 35,6%. La compararea indicelui forței lombare în cazul sportivilor halterofili și a sportivilor înotători, în cercetările noastre, am constatat o diferență semnificativă între valorile medii în stare de repaus și după efort fizic, care sunt cu 26 % și respectiv 27 % mai mari în primul caz.

Astfel, în baza rezultatelor experimentale obținute în urma testării antropometrice, putem conchide, că indicii antropometrici cercetați se încadrează în limitele unui corp de tip nautic.

La cercetarea indicilor fiziologici și biochimici (frecvența cardiacă, tensiunea arterială, capacitatea vitală a plămânilor, hemoglobina, saturarea sângelui arterial cu oxigen etc.), aplicând modelul complex de cercetare am obținut date, care denotă majorarea adaptabilității sportivilor înotători la efort fizic, unde rezervele fizice și funcționale ale organismului treptat cresc.

MODELING OF SPORTS PERFORMANCES THROUGH APPLYING THE COMPLEX MONITORING MODEL OF SWIMMERS

*Erhan Ecaterina¹,
Deleu Inga²,
Buzulan Aliona³,*

^{1,2,3}State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: anthropometric test, chest box perimeter, muscular force, swimmers.

This research seeks to substantiate the impact of physical effort on the functioning state of the swimmer's body by demonstrating the possibilities of modeling future sports performance based on the application of a complex model of their monitoring.

In this context, we consider that a significant role and contribution in the monitoring of athletes has the complex method of research, because it can be the basis for the improvement of sports mastery. Thus, starting from the problems identified in this research, in order to achieve the established goal, the study of researches carried out focused on two major objectives, namely:

- studying and recalling a set of research methods that would improve the sport training and skill of swimmers;
- elaboration and validation of a complex anthropometric, physiological and biochemical research model, aiming to improve the training, in order to improve the sport performance.

As a result of the researches carried out to determine the perimeter of the thoracic box, it was found that the values of the thoracic perimeter in the swimmers show an average value of 97.33 cm compared to the same index for the finishing faces, the value of which is 88.17 cm, essential difference.

In our researches, a marked difference of 3.17 cm between the perimeter of the thoracic box was detected in the resting position of unconscious boys versus swimmers. It is known that the greater the gap between the deep inspirational chest and the expiratory perimeter, the more athletes will be more advantaged, especially in sports evidence of cardio-respiratory resistance, which was found in the researches performed by us, where the thoracic excursion increased during the examination from 8.9 cm to 10.6 cm.

Another study carried by us in order to assess anthropometric parameters was the muscle strength index. Current specialist research has found a significant difference in the appreciation of lumbar force in swimmers. In the given context, an essential difference was obtained by the appreciation of the lumbar force in the boys and the finishing girls, namely 35.6%. When comparing the lumbar force index for halterophil sportsmen and swimmers, in our research, we found a significant difference between mean resting and post physical exercise values, which are 26% and 27% higher respectively in the first case.

Thus, based on the experimental results obtained from anthropometric testing, we can conclude that the anthropometric investigated indices fall within the limits of a nautical body.

In research of physiological and biochemical indices (heart rate, blood pressure, vital lung capacity, hemoglobin, saturation of oxygenated blood, etc.), applying the complex research model, we obtained data indicating an increase in the adaptability of swimmers to physical exercise, where the physical and functional reserves of the body gradually increase.

MOTIVAȚIA ÎN OBȚINEREA PERFORMANȚELOR ÎN JOCUL DE HANDBAL

Ferenț Raul¹,

¹HSG Barnstorf-Diepholz, Germania

Cuvinte-cheie: performanță sportivă, competiție, handbal, motivație.

În prezent, handbalul se caracterizează printr-o deosebită concurență în cadrul competițiilor de anvergură și este perceptibilă tendința unei continue dezvoltări. Baza acestei tendințe o constituie cercetările cu caracter creativ efectuate de către specialiștii din diferite țări în direcția perfecționării tuturor componentelor sistemului de pregătire specializată: a bazelor organizatorice, tehnico-materiale și în mod deosebit științifico–metodice.

Deși trăim într-o țară a performerilor sportivi, cercetările științifice destinate studierii mecanismelor psihopedagogice implicate în declanșarea și susținerea succesului în activitatea sportivă nu sunt deloc numeroase.

Pentru a-și atinge obiectivele competiționale și pentru a se adapta eficient la cerințele specifice acestora, cluburile sportive trebuie să-și motiveze atleții pentru a depune toate eforturile în scopul atingerii înaltei performanțe. Înainte de a trece la implementarea unor mecanisme de motivare a potențialului sportiv de performanță este esențială identificarea factorilor care influențează sursele motivaționale individuale și folosirea acestora ca atare pentru obținerea unor efecte pozitive și eficiente în sistemul atitudinal și în comportamentele indivizilor

Considerăm că înțelegerea structurii motivaționale, cât și a influențelor primite din partea sistemului de valori și a consistenței Sinelui, reprezintă cheia pentru determinarea condițiilor prin care se poate facilita eficiența și obținerea înaltei performanțe a sportivului în cadrul competițional.

Problema motivației în sport este o temă de mare actualitate. Se consideră că stimularea materială este potrivită și suficientă pentru a angrena sportivul pe un drum extrem de greu și de riscant.

Scopul cercetării constă în identificarea factorilor motivaționali relevanți pentru obținerea performanței sportive, aspect care poate contribui la prezentarea și aplicarea unor programe/metode mai eficiente de antrenament astfel încât performanța sportivă în jocul de handbal să fie mai ușor de obținut.

Studiului nostru constă în elaborarea a trei instrumente de investigare a relațiilor de asociere existente între anumiți factori motivaționali și nivelul de performanță perceput de către sportivii

handbaliști, respectiv de către antrenorii acestora. Aceste instrumente de lucru pot fi pe viitor validate și adaptate pentru sportivii/handbaliștii de performanță. După o astfel de adaptare, instrumentele pot fi aplicate pe scară largă în toate cluburile sportive de handbal pentru a evalua motivația sportivilor în scopul unor intervenții specifice din partea psihologilor sau a antrenorilor.

MOTIVATION FOR ACHIEVING PERFORMANCES IN HANDBALL GAMES

Ferenț Raul¹,

¹HSG Barnstorf-Diepholz Germany

Keywords: sports performance, competition, handball, motivation.

At present, handball is characterized by a great competition in large events and the tendency of continuous development is noticeable. The basis of this tendency is the creative research carried out by the specialists from different countries in the direction of perfecting all the components of the specialized training system: of the organizational, technical-material and especially scientific-methodical bases.

Although we live in a country of sports performers, the scientific researches aimed at studying the psycho-pedagogical mechanisms involved in triggering and sustaining success in sporting activity are by no means numerous.

In order to reach their competitive goals and to adapt effectively to their specific requirements, sports clubs must motivate their athletes to make every effort to achieve high performance. Before moving to the implementation of mechanisms to motivate the potential of performance sports, it is essential to identify the factors that influence the individual motivational sources and to use them as such to obtain positive and effective effects in the attitudinal system and in the behaviours of individuals.

We consider that understanding the motivational structure, as well as the influences received from the value system and the consistency of the Self, is the key to determining the conditions under which the efficiency and the high performance of the athlete in the competitive framework can be facilitated.

The issue of motivation in sports is a topical issue. Material stimulation is considered adequate and sufficient to engage the athlete on an extremely difficult and risky path.

The aim of research is to identify motivational factors relevant to achieving the sports performance, which can contribute to present and implement some more efficient training programs / methods, thus the sports performance in the game of handball to be easier to achieve.

The research is represented by the development of three tools of analyzing the association relations between certain motivational factors and the perceived level of performance by handball players or their coaches. These working tools can be validated and adapted in the future for

performance athletes / handball players. After such an adjustment, the tools can be widely applied in all handball sports clubs in order to evaluate the athletes' motivation towards some specific interventions by psychologists or coaches.

CALITATEA PROIECTĂRII LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ: PROBLEME ȘI SOLUȚII

Filipov Valerii¹,

Nastas Natalia²,

¹Liceul Teoretic “A. Russo”, Cojușna, Republica Moldova

²Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: proiectare a lecției, tehnologii profesionale, metode de desfășurare a lecției, mijloace didactice, activitate creativă, reformă curriculară, sistem tematic.

Eficiența activității profesionale pedagogice constituie pentru orice profesor un obiectiv al manifestării profesionale. Lecția de educație fizică este o activitate didactică “permanent modificabilă”, care îi solicită profesorului adaptări permanente, în funcție de reacția elevilor la conținuturile programei curriculare, care s-au realizat în corespundere cu prevederile Codului Educației al Republicii Moldova (2014), Cadrului de referință al curriculumului Național (2017) cu recomandările Consiliului Europei privind competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții (Bruxelles, 22 mai 2018), la fel la completarea tipurilor de activități de învățare prin utilizarea diferitor instrumente de învățare prin structurarea unui sistem tematic de lecții alocat unei unități de învățare.

Gradul sperat de valorificare a nivelului competenței profesionale a profesorului depinde totalmente de calitatea proiectării de lungă și scurtă durată, care ulterior influențează substanțial atingerea de către elevi a unor performanțe înalte în plan cognitiv, psihomotor afectiv și motivațional, la fel și ca premisă a reușitei oricărei activități, realizate în cadrul procesului instructiv.

Scopul cercetării constă în selectarea din punct de vedere didactic a conținuturilor din curriculumul modernizat pentru a le adapta la sistemul de gândire al elevilor la nivelul lor de înțelegere.

Metodologia cercetării: observația pedagogică, proiectarea didactică, studiul de caz.

Rezultate și concluzii. Am elaborat modalitatea de formare a priceperilor și deprinderilor motrice din punct de vedere fiziologic, psihologic și metodic în baza integrării metodelor de predare-învățare în proiectarea didactică pe baza categoriilor taxonomice de competențe la domeniile cognitiv, psihomotor, afectiv.

Problema proiectării de lungă și scurtă durată, a proiectării metodelor de instruire, a categoriilor taxonomice de competență și a verbelor de acțiune joacă un mare rol în dezvoltarea complexă a

calităților motrice, în formarea deprinderilor motrice și a nivelului stării funcționale. Inovația unui proiect didactic constă în faptul că pe parcursul instruirii pot fi completate, "reajustate" obiectivele operaționale, unitățile de conținut și alte detalieri ale sistemelor tematice de învățare diferențiată și calitativă.

QUALITY OF PROJECTING THE PHYSICAL EDUCATION LESSON: PROBLEMS AND SOLUTIONS

*Filipov Valerii¹,
Nastas Natalia²,*

¹Theoretical High School "A. Russo", Cojusna, Republic of Moldova

²State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: lesson projecting, professional technologies, methods of conducting the lesson, teaching methods, creative activity, curricular reform, thematic system.

The efficiency of the pedagogical professional activity constitutes for any teacher an objective of the professional manifestation. The lesson of physical education is a didactic activity "Permanently changeable", which requires the teacher permanent adaptations depending on the students' reaction to the contents of the curricular program, which was carried out in accordance with the provisions of the Education Code of the Republic of Moldova (2014); The reference framework of the National Curriculum (2017) of the Council of Europe recommendations on key competences for lifelong learning (Brussels, May 22, 2018), as well as completing the types of learning activities by using different learning tools by structuring a system thematic of lessons assigned to a learning unit.

The high degree of valorization of the professional competence level of the teacher depends totally on the quality of the long and short term project, which subsequently substantially influences the achievement of the students of high performances in cognitive, psychomotor affective and motivational plan, as well as the premise of the success of any activities, related within the instructional process.

The purpose of the research consists in the selection from the educational point of view of the contents of the modernized curriculum in order to adapt them to the students' thinking system according to their level of understanding.

Research methodology: pedagogical observation; didactical project, case study.

Results and conclusions. We developed the way of training the motor skills and abilities from the physiological, psychological and methodical point of view based on the integration of teaching-learning methods in the didactic project based on the taxonomic categories of competences in the cognitive, psychomotor, affective domain.

The problem of long and short-term project, projecting the training methods, the taxonomic categories of competence and action verbs play a huge role in the complex development of motor qualities, in the formation of motor skills and the level of functional status. The innovation of a didactic project consists in the fact that during the training the operational objectives, content units and other details of the thematic systems of differentiated and qualitative learning can be completed.

PREGĂTIREA TEHNICO-TACTICĂ A SPORTIVILOR ÎN ARTELE MARȚIALE MIXTE (MMA)

***Gheorghiu Ivan¹,
Carp Ion²,***

¹Academia de Poliție „Stefan Cel Mare”, Chișinău, Republica Moldova

²Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: arte marțiale mixte(MMA), luptători MMA, pregătire tehnico-tactică, activitate competițională.

În articolul de față se abordează problema pregătirii tehnico-tactice a luptătorilor de MMA aflați la stadiul de specializare aprofundată și orientare spre înaltă performanță. Datele literaturii de specialitate cu privire la tema abordată permit să constatăm că artele marțiale mixte combină tehnica loviturilor și tehnica de luptă. În teoria și practica antrenamentului sportiv aceste tehnici sunt denumite: *tehnici de striking*, unde sunt incluse loviturile de braț, picior, coate și genunchi și *tehnici de grappling*, unde sunt incluse proiectările, fixările și finalizările. Datorită lipsei oricăror restricții între tranziția de la lovituri la luptă, acest sport necesită mai multe seturi de competențe, de obicei derivate din diferite stiluri de lupte (Box, Kickboxing, Muay Thai, Jiu Jitsu, Judo, lupte libere, lupte Greco-Romane și lupta Sambo).

Scopul cercetării constă în fundamentarea teoretică și științifică a conținutului pregătirii tehnico-tactice a luptătorilor de MMA aflați la stadiul de specializare aprofundată și orientare spre înaltă performanță. Determinarea conținutului pregătirii tehnico-tactice a luptătorilor de MMA aflați la stadiul de specializare aprofundată și orientare spre înalta performanță în baza materialelor video a presupus studiul caracteristicilor activității competiționale a luptătorilor de MMA, ca una dintre condițiile fundamentării științifice și metodologice orientate spre: stabilirea eficienței acțiunilor tehnico-tactice în cadrul activității competiționale, identificarea arsenalului tehnic a luptătorilor în cadrul activității competiționale precum și a stilului tehnico-tactic a celor mai performanți luptători de MMA.

Determinarea conținutului și rezultatul activității competiționale a permis să elaborăm strategia generală de instruire a unui sportiv în artele marțiale mixte prin alegerea metodelor de instruire,

stabilirea volumului și intensității efortului în cadrul antrenamentului sportiv. Analiza rezultatelor sportive în cadrul unei competiții permite antrenorilor să scoată în evidență rapid și precis cauzele succesului sau eșecului sportivilor, să monitorizeze și să evalueze obiectiv activitatea de concurs.

Analizând particularitățile desfășurării unui meci competitiv de către cei mai performanți luptători de MMA s-a ajuns la concluzia că, în procesul de pregătire a sportivilor ar trebui să formăm un așa-numit stil de luptă "universal", care să combine în mod eficient tehnica loviturilor (striking) și tehnica proiectărilor (grappling) ca fiind cel mai de succes în practica competițională.

TECHNICAL-TACTICAL TRAINING OF ATHLETES IN MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

*Gheorghiu Ivan¹,
Carp Ion²,*

¹Police Academy "Stefan Cel Mare", Chisinau, Republic of Moldova

²State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: mixed martial arts (MMA), MMA fighters, technical and tactical training, competitive activity.

The present article addresses the problem of technical-tactical training of MMA fighters at the stage of in-depth specialization and orientation towards high performance. The data of the specialized literature on the subject approached allow us to find that the mixed martial arts combine the technique of blows and the technique of fighting. In the theory and practice of sports training these techniques are called: *striking techniques*, which include the blows of the arm, foot, elbows and knees and *grappling techniques*, which include the designs, fastenings and completions. Due to the lack of any restrictions between the transition from hitting to fighting, this sport requires more skill sets, usually derived from different fighting styles (Boxing, Kickboxing, Muay Thai, Jiu Jitsu, Judo, wrestling, Greco-Roman wrestling and (Samba fight).

The aim of the research consists in the theoretical and scientific basis of the content of the technical-tactical training of the MMA fighters at the stage of in-depth specialization and orientation towards high performance. The determination of the content of the technical-tactical training of the MMA fighters at the stage of in-depth specialization and orientation towards high performance based on the video materials presupposed the study of the characteristics of the competitive activity of the MMA fighters, as one of the conditions of the scientific and methodological foundation oriented to: technical-tactical within the competitive activity, identification of the technical arsenal of the fighters in the competitive activity as well as of the technical-tactical style of the most successful MMA fighters.

The determination of the content and the result of the competitive activity allowed us to elaborate the general strategy of training a sportsman in the mixed martial arts by choosing the training methods, establishing the volume and intensity of the effort in the sports training. The analysis of the sporting results in a competition allows the coaches to quickly and accurately highlight the causes of the success or failure of the athletes, to monitor and evaluate objectively the competition activity.

Analyzing the particularities of the conduct of a competitive match by the best performers of the MMA, it was concluded that, in the process of training the athletes, we should form a so-called "universal" fighting style, which would effectively combine the hitting technique (striking) and the grappling technique as the most successful in competitive practice.

EVALUAREA NEVOILOR DE FORMARE ALE CADRELOR DIDACTICE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Ghețiu Adelina¹,

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: nevoi formare; evaluare; cadre didactice; calitate.

Actualitatea. Strategia de dezvoltare a educației pentru anii 2014-2020 „Educația-2020” abordează resursele umane drept „factor-cheie al oricărui sistem performant de educație”, menționând că „acestea pot compromite totul sau pot constitui un real promotor al măsurilor de reformă”. Învățarea pe tot parcursul vieții este un proces continuu de oportunități flexibile de învățare, corelând învățarea și competențele dobândite în instituțiile formale cu dezvoltarea competențelor în contexte non-formale și informale. Datorită provocărilor educației moderne și fluxurilor informaționale ce cresc exponențial, formarea continuă nu reprezintă doar o necesitate, ci și o obligație pentru a putea derula activități educaționale eficiente și eficace.

Monitorizarea și evaluarea programului de formare continuă a cadrelor didactice de educație fizică și sport se află permanent în vizorul Departamentului Formare Profesională Continuă (DFPC), utilizându-se diferite strategii în scopul obținerii informației privind îmbunătățirea produselor curriculare destinate acestora.

Scopul: Identificarea nevoilor, priorităților, recomandărilor de formare continuă a cadrelor didactice de educație fizică și sport, cu scopul de a provoca schimbări conceptuale și practice în procesul educațional desfășurat în instituțiile de învățământ preuniversitar din Republica Moldova.

Metodele de cercetare: chestionarul; focus-grupul; interviul; analiza documentelor.

Constatări și rezultate. Corelând nevoile de formare precizate de cadrele didactice de educație fizică și sport cu informațiile obținute în urma focus-grupurilor cu responsabilii din cadrul organelor locale de specialitate din domeniul învățământului din fiecare raion, reies următoarele direcții de

formare: Educația copiilor cu cerințe educaționale speciale (CES); Creativitate în activitatea didactică; Managementul calității educației; Management și leadership în educație; Competențe TIC/digitale; Abilitare curriculară; Educație non-formală, informală și extrașcolară; Aplicarea legislației școlare; Proiectare curriculară etc. Prin oferta de programe de formare profesională continuă pentru anul 2019, DFPC și-a propus să acopere toate nevoile de formare ale cadrelor didactice de educație fizică și sport din instituțiile de învățământ preuniversitar ale Republicii Moldova.

Concluzii și recomandări. Pornind de la rezultatele analizei de nevoi, putem converti o serie de elemente relevate de către participanți în sugestii de elaborare curriculară a cursului sau în sugestii metodologice eficiente în abordarea tematicii propuse:

1. Profesorii au, pe lângă pregătirea în specialitate, o puternică motivație privind participarea la diverse programe de formare care să furnizeze competențele necesare atingerii standardelor de performanță în învățământul preuniversitar. Totuși se atestă disponibilitatea încă destul de redusă față de acceptarea inovației în procesul educațional a unor cadre didactice, din acest motiv se dorește oferirea unui model de progres educațional, generator de cadre didactice competente, capabile să asigure creșterea calității educației prin promovarea unui parteneriat deschis și flexibil, precum și asigurarea bunei comunicări strategice interinstituționale.

2. Formarea inițială a cadrelor didactice nu asigură o pregătire necesară instruirii diferențiate a copiilor la clasă, situație ce generează dificultăți în toate fazele de exercitare a profesiei didactice: necunoașterea legislației școlare, dificultăți în comunicarea cu copiii, cu părinții acestora. Prin formarea sistematică a profesorilor din sistemul preuniversitar, rolurile acestora în ceea ce privește intervenția la clasă se vor exercita cu un grad sporit de profesionalism ceea ce va avea ca efect direct creșterea calității educației, precum și dezvoltarea itinerariilor flexibile de învățare pe tot parcursul vieții pentru categoriile de beneficiari implicați.

3. Sensibilizarea și responsabilizarea managerului din învățământul preuniversitar cu privire la necesitatea elaborării și derulării unor strategii la nivelul organizației pe care o conduce privind motivarea/stimularea participării cadrelor didactice la activități de formare continuă.

4. Responsabilizarea formatorilor USEFS privind calitatea elaborării tehnologiilor educaționale și eficiența implementării acestora în procesul de formare, în vederea dezvoltării competențelor profesionale ale cadrelor didactice de educație fizică și sport.

EVALUATION OF THE TRAINING NEEDS OF THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS

Ghețiu Adelina¹,

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: training needs; evaluation; teachers; quality.

Actuality. The education development strategy for the years 2014-2020 "Education-2020" addresses human resources as "the key factor of any performing education system", mentioning that "they can compromise everything or they can be a real promoter of the reform measures". Lifelong learning is a continuous process of flexible learning opportunities, correlating learning and skills acquired in formal institutions with developing skills in non-formal and informal contexts. Due to the challenges of modern education and the exponentially growing information flows, continuous training is not only a necessity, but also an obligation to carry out efficient and effective educational activities.

The monitoring and evaluation of the program of continuous training of the physical education and sports teachers is permanently in the focus of the Department of Continuous Vocational Training (DCVT), using different strategies in order to achieve the information regarding the improvement of the curricular products destined for them.

Aim: To identify the needs, priorities, recommendations for the continuous training of the physical education and sports teachers, in order to bring about conceptual and practical changes in the educational process carried out in the pre-university educational institutions in the Republic of Moldova.

Research methods: questionnaire; focus group; interview; document analysis.

Findings and results. Correlating the training needs specified by the physical education and sports teachers with the information obtained from the focus groups with the leaders of the local specialized bodies in the field of education in each district, the following training directions are shown: Children education with CES; Creativity in didactic activity; Quality management of education; Management and leadership in education; ITC / digital skills; Curricular qualification; Non-formal, informal and extracurricular education; Application of school legislation; Curricular planning, etc. In offering continuous vocational training programs for 2019, DCVT aims to cover all the training needs of the physical education and sports teachers from the pre-university educational institutions of the Republic of Moldova.

Conclusions and recommendations. Starting from the results of the needs analysis, we can convert a number of elements revealed by the participants in suggestions of curricular elaboration of the course or in effective methodological suggestions in approaching the proposed topic:

1. The teachers have, besides the specialized training, a strong motivation regarding participation in various training programs that provide the skills needed to achieve the performance standards in pre-university education. However, the availability is still quite low compared to the acceptance of innovation in the educational process of some teachers, for this reason it is desired to

offer a model of educational progress, generating competent teachers, capable of ensuring the increase of the quality of education by promoting an open and flexible partnership, as well as ensuring good strategic inter-institutional communication.

2. The initial training of the teachers does not provide the necessary training for the differentiated education of the children in the classroom, a situation that generates difficulties in all the phases of the teaching profession: ignorance of the school law, difficulties in communicating with the children, with their parents. By systematically training the teachers in the pre-university system, their roles in terms of classroom intervention will be exercised with a high degree of professionalism, which will have the direct effect of increasing the quality of education, as well as the development of flexible lifelong learning pathways for the categories of involved beneficiaries.

3. Awareness and responsibility of the manager of pre-university education regarding the necessity of elaborating and developing strategies at the level of the organization that he / she leads regarding the motivation / stimulation of the participation of the teachers in continuous training activities.

4. The responsibility of the SUPES trainers regarding the quality of the elaboration of the educational technologies and the efficiency of their implementation in the training process, in order to develop the professional competences of the physical education and sports teachers .

FORMAREA COMPETENȚELOR PROFESIONALE ÎN CADRUL DISCIPLINEI «MANAGEMENTUL COMUNICĂRII» PRIN IMPLEMENTAREA CURRICULUMULUI INTEGRAT

Gîdei Mariana¹,

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chisinau, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: curriculum integrat, model holistic, competențe profesionale.

Actualitatea. Educația bazată pe competențe presupune o serie de dimensiuni noi, cum ar fi: accentuarea urmării modului de realizare a finalităților asumate la sfârșit de an universitar, acordarea unui sens nou procesului de învățare și certificarea rezultatelor instruirii. Curricula universitară, prin structura sa, asigură cadrul orientativ-general, dar se impune actualizarea acesteia în permanență, astfel încât să corespundă cerințelor pregătirii teoretico-practice a studenților din domeniul educației fizice.

Scopul studiului de față constă în argumentarea necesității modificării conținutului curricular și implementarea curriculumului integrat în cadrul cursului „Managementul comunicării” pentru studenții facultăților de educație fizică.

Metodele de cercetare: experimentul pedagogic, metoda observației sistematice, metoda testelor, metoda observației, metoda analizei portofoliilor/ a produselor studenților (fișele, posterele, lucrările, studiile de caz, referatele, proiectele de cercetare create de ei). Necesitatea modificărilor în

structura, conținutul și implementarea curriculumului integrat au fost argumentate, inclusiv, de rezultatele unui chestionar, aplicat unui eșantion de 188 persoane, dintre care au fost chestionați: 65 de studenți, 34 de absolvenți, 57 de cadre didactice și 32 de angajatori.

Constatări și rezultate Dintre argumentele abordării predării integrate în procesul de învățământ superior de profil putem menționa: planul cadru este structurat pe arii curriculare, care exprimă intenția evidentă de a găsi soluții pentru integrarea conținuturilor. La nivelul unor programe pentru învățământul universitar se operează cu „orientări tematice”, ceea ce semnifică, că profesorul are o anumită libertate de a alege sau de a propune conținuturi. Remarcăm, deci, flexibilitatea deosebită a acestui demers. Integrarea conținuturilor presupune stabilirea unor relații strânse, convergente între următoarele elemente: concepte, abilități, valori aparținând disciplinelor de studii distincte.

Concluzii și recomandări. Prin aplicarea curriculumului integrat în învățământul superior de educație fizică și sport se creează premise spre transdisciplinaritate. Astfel, studenții colaborează în grup, se ajută reciproc, se bucură solidar de succesele obținute împreună sau în mod individual de cele ale colegilor, înțeleg și își asumă roluri în funcție de context și de competențele personale. Totodată, prin aplicarea curriculumului integrat și a modelului holistic de predare-învățare a cursului teoretic se formează și se dezvoltă deprinderi practice de specialitate, se contribuie la dezvoltarea spiritului organizatoric și de gândire critică al studenților, a comunicării lor eficiente sub diverse forme și se asigură modul de conștientizare a situațiilor sau modalităților în care deciziile individuale pot afecta propria persoană, grupul din care face parte și comunitatea. Proiectarea integrată nu va conduce la desființarea disciplinelor; acestea vor continua să existe în planurile de învățământ, dar fiind mereu orientate spre formarea unor competențe ce trec dincolo de discipline.

TRAINING OF PROFESSIONAL COMPETENCES IN THE DISCIPLINE "MANAGEMENT OF COMMUNICATION" BY IMPLEMENTATION OF THE INTEGRATED CURRICULUM

Gidei Mariana¹,

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: integrated curriculum, holistic model, professional competences.

Actuality. Competences-based education implies a number of new dimensions, such as: accentuating the pursuit of the achievement of the end-of-year achievements, giving a new sense to the learning process, and certifying the learning outcomes. The university curriculum through its structure provides the guideline-general framework, but it needs to be updated at all times, so as to meet the theoretical and practical training requirements of students in the field of physical education.

The purpose of this study is to justify the need to modify the curricular content and to implement the integrated curriculum in the course "Management of Communication" for the students of the faculties of physical education.

Research Methods: pedagogical experiment, systematic observation method, test method, observation method, method of analysis of student's portfolio / products (sheets, posters, papers, case studies, reports, research projects created by them). The necessity of changes in the structure, content and implementation of the integrated curriculum were also approached, including the results of a questionnaire applied to a sample of 188 people, of which 65 were students, 34 graduates, 57 teachers and 32 employers.

Findings and Results. Among the arguments of the integrated teaching approach in the process of higher education we can mention: the framework plan is structured on curricular areas, expressing the obvious intention to find solutions for integrating the contents. At the level of university education programs there are "thematic guidelines", which means that the teacher has a certain freedom to choose or to propose content. We note, therefore, the particular flexibility of this approach. Integrating content involves establishing close, convergent relationships between the following elements: concepts, abilities, values belonging to distinct subjects of study.

Conclusions and recommendations. By applying the integrated curriculum to higher education of physical education and sport, prerequisites are created for transdisciplinarity. Thus, students collaborate in groups, help each other, enjoying their successes obtained collectively or individually, and understand and assume roles depending on context and personal competences. At the same time, by applying the integrated curriculum and the holistic model of teaching and learning of the theoretical course are formed and specialty practical skills are developed, contributing to the development of students' organizational spirit and critical thinking, to their effective communication in various forms and to ensuring how to become aware of the situations or ways in which individual decisions can affect their own person, the group to which the community belongs. Integrated project will not lead to the liquidation of disciplines; they will continue to exist in curricula, but are always geared towards the formation of competences that go beyond disciplines.

REVITALIZAREA STANDARDELOR DE CALITATE - PROCES DE BAZĂ A ECONOMICITĂȚII ENERGIEI PSIHICE ȘI FIZICE

Grimalschi Teodor¹,

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: standarde de calitate, educație fizică, indicatori de performanță, economicitatea forțelor energetice și psihice.

Actualitate. Standardele de calitate reprezintă descrierea cerințelor de nivel optimal, ce orientează strategia activității educative în scopul sprijinirii și stimulării învățării active, dezvoltării

armonioase și depline a elevului. Standardele au la bază tendința permanentă de economicitate a activității psihice și fizice, fapt ce se exprimă ca mecanism al activității nervoase superioare prin stereotipul dinamic (deprinderile), inclusiv unele reacții de orientare în comportament și gândire în spațiul de viață (Dicționar de psihologie, 1997).

Scopul cercetării constă în revitalizarea standardelor de eficiență a învățării, revigorarea calității sistemului de educație, monitorizarea produselor academice și sociale ale elevilor.

Metodele de cercetare. analiza teoretică și generalizarea științifico-practică a standardizării calitative; testarea indicatorilor de performanță; studiul de caz; observația pedagogică; nota de experți.

Rezultatele cercetării. Au fost elaborate, implementate și fundamentate științific opt domenii de standarde de eficiență/calitate a învățării disciplinei "Educația fizică" (2012) pentru instituțiile de învățământ general. A fost analizată situația de realizare a standardelor de calitate în comparație cu factorii educaționali ai didacticii educației fizice: biologici, psihologici, pedagogici, culturali și sociali.

Analiza modului de implementare a standardelor de calitate din anii 2012 - 2019 de învățământ a demonstrat că, în timpul evaluării indicatorilor de performanță obținuți, elevii au avut diverse reacții psihice. În scoarța cerebrală a subiectului apare un focar dominant cu influență inhibativă asupra altor părți ale acesteia, ca rezultat, are loc instabilitatea capacităților, micșorarea activităților comportamentale, concomitent - regresare în evaluarea normelor de învățământ. În acest caz, apar emoții și sentimente pasive (astenice): disperare, întristare, dezinteresare, nesiguranță. Motivul constă în deficiențele în pregătirea fizică la unele calități cu un anumit grad de dificultate (de forță, de viteză, rezistență, suplețe sau coordonare).

S-au observat deficiențe de ordin comportamental, atitudine negativă față de educația fizică din partea elevilor care nu au conștientizat avantajele și valoarea educației fizice pentru sănătate, dat fiind faptul că standardele de calitate au menirea de a crea condiții egale subiecților pentru împlinirea și dezvoltarea personală.

Concluzii. 1. Standardele de calitate au la bază cerințe de ordin econom, în vederea încadrării în consumul planificat de resurse a energiei fizice și psihice, iar generalitatea se datorează capacităților psihomotrice și psihofuncționale ale elevilor. 2. S-a observat că, în timpul evaluării normelor de învățământ, este scoasă în evidență eficacitatea activității psihice cu afecțiuni stimulative (stenice) pentru elevi cu deficiențe de ordin comportamental negativ, lipsiți de forță și energie psihică pe diferite planuri, atât fizic, cât și mental, ale învățării motrice. 3. Creșterea indicatorilor de performanță va fi raportată la relația dintre două valori-eficacitate și economicitate a forțelor energetice și fizice ale subiecților.

REVITALIZATION OF THE BASIC QUALITY STANDARDS OF THE PSYCHIC AND PHYSICAL ENERGY ECONOMY

Grimalschi Teodor¹,

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: quality standards, physical education, performance indicators, economicity of energy and mental forces.

Actuality. Quality standards are descriptions of the optimal level requirements that guide the educational activity in order to support and stimulate active learning, harmonious and full student development. Standards are based on the permanent tendency to psychic and physical activity, which is expressed as a mechanism of superior nerve activity through the dynamic stereotype (habits), including behavioral and lifestyle thinking (Dictionary of Psychology, 1997).

The purpose of the research. It consists in revitalizing learning efficiency standards, reinvigorating the quality of the education system, monitoring students' academic and social products.

Research Methods. the theoretical analysis and the scientific-practical generalization of qualitative standardization; testing performance indicators; case study; pedagogical observation; expert evaluation method.

Research results. There have been developed, implemented and substantiated eight fields of efficiency / quality standards for the learning of Physical Education (2012) for general education institutions. The situation of quality standards was compared with the educational factors of physical education didactics: biological, psychological, pedagogical, cultural and social.

The analysis of the reflection of the implementation of the quality standards in the years 2012 by the year 2018-2019 of study showed that during the evaluation of the performance obtained indicators, the pupils had different psychic effects. In the core of the subject's brain there is a dominant focus of inhibitory influence on other parts of the core, resulting in instability of abilities, decreasing behavioral activities, at the same time regressing in the evaluation of the norms of education. In this case, passive (asthenic) emotions and feelings occur: despair, sorrow, disinterest, insecurity.

The reason lies in deficiencies in physical training in some qualities with a certain degree of difficulty (force, speed, strength, flexibility, or coordination).

Behavioral deficiencies, negative attitudes towards physical education were noticed by students who did not realize the advantages and value of physical education for health, given that quality standards are meant to create equal conditions for subjects to fulfill and personal development .

Conclusions. 1. Quality standards are based on economicity requirements, in order to fit in the planned resource consumption of physical and mental energy, and the generality is due to the psychomotor and psycho-functional capacities of the pupils. **2.** It has been noticed that during the assessment of the educational norms the efficacy of the psychic activity with stimulating (steric)

diseases is emphasized for pupils with negative behavioral deficiencies, deprived of force and mental energy on different planes, both in the workplace and mentally, of motor learning. 3. The increase in performance indicators will be related to the relationship between two values-efficacy and the economy of the energetic and physical forces of the subjects.

VALORIFICAREA TERAPIEI COGNITIV-COMPORTAMENTALE BAZATĂ PE ENERGIE

Grimalschi Teodor¹,

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: terapia cognitiv-comportamentală, terapia energetică, lecții de gimnastică artistică, studenți, optimizare.

Actualitatea. Studiarea problematicii terapiei cognitiv-comportamentale bazată pe energie a constatat că conceptul de terapie energetică acoperă numeroase formulări din domeniul „Psihologiei energetice” cum ar fi: „Terapia câmpului gândirii”, „Tehnici de abordare emoțională”, „Diagnostică și metode de tratament energetică” etc. argumentate prin aceea că „terapia energetică se aplică pentru a lucra cu energiile psihice și fizice ale corpului în scopul facilitării anumitor schimbări emoționale, de gândire și comportament”.

Dimensiunea terapiei cognitive și comportamentale exprimă unele modificări în structura gândirii, orientată spre acțiune, care se concentrează spre schimbarea procesului de gândire. Terapia cognitivă este utilizată pentru a cunoaște comportamentul, a stării interne a personalității. Terapia cognitiv-comportamentală contribuie la independența învățării comportamentale, ce se realizează prin utilizarea metodelor și procedeele de cunoaștere a formelor de comunicare non-verbale și verbale, a manierilor comportamentale la nivelul psihologic și energetic dezvoltând senzațiile, percepția, atenția, memoria, gândirea, limbajul, imaginația. În rezultatul dezvoltării conștiinței și înțelegerii esenței celor învățate se modifică emoțiile, dispoziția, afectivitatea, pasiunea, sentimentele de ordin intelectual, moral și estetic.

Metodologia de cercetare. În cadrul experimentului psihopedagogic organizat cu studenții anului I a facultății de kinetoterapie, ne-am propus să valorificăm existența unei relații între modul de acțiune a terapiei cognitiv-comportamentale și efectele covariației terapiei energetice asupra parametrilor somato-funcționali, capacităților motrice și psihomotrice, nivelului afectiv-comportamental și calității execuției artistice a exercițiilor de gimnastică. Cercetările au fost aplicate timp de două semestre al anului 2017-2019 de învățământ cu un efectiv de 120 studenți conform curriculumului universitar de gimnastică artistică cu contact direct de 80 ore și lecții individuale 40 ore la un semestru.

Rezultate și concluzii. Rezultatele obținute au constatat că diferența dintre testările inițiale și finale sunt semnificative la $P < 0,05-0,001$, fiind valabilă ipoteza specifică. Datele experimentale au condus la identificarea unor condiții care pot constitui modalități adecvate de optimizare a strategiilor educaționale de predare-învățare, utilizând terapia cognitiv-comportamentală prin energie fizică și psihică (emoțională, mentală și spirituală).

VALORISATION OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY BASED ON ENERGY

Grimalschi Teodor¹,

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: Cognitive-Behavioral Therapy, energy therapy, artistic gymnastics lessons, students, optimization.

Actuality. Studying the issue of energy-based cognitive-behavioral therapy has found that the concept of energy therapy covers numerous formulations in the field of "Energy Psychology" such as: "Thought Field Therapy", "Techniques of Emotional Approach", "Diagnostics and Methods of Energy Treatment" etc. on argued that "energy therapy is applied to work with the psychic and physical energies of the body in order to facilitate some emotional, thinking, and behavioral changes."

The dimension of cognitive and behavioral therapy expresses some changes in the structure of thinking, action oriented, which focuses on changing the thinking process. Cognitive therapy is used to know the behavior, the inner state of personality. Cognitive-behavioral therapy contributes to the independence of behavioral learning, which is achieved through the use of methods and procedures of knowledge the forms of non-verbal and verbal communication, behavioral manners at the psychological and energetic level, developing sensations, perception, attention, memory, thinking, language, imagination. As a result of the development of consciousness and understanding of the essence of the learned, emotions, mood, affectivity, passion, emotional, moral and aesthetic feelings change.

Methodology of research. In the psycho-pedagogical experiment organized with the students of the first year of the kinetherapy faculty, we aim to exploit the relationship between the mode of action of the cognitive-behavioral therapy and the effects of the energy therapy covariance on the somato-functional parameters, motor and psychomotor capacities, and the quality of artistic execution of gymnastics exercises. The researches were applied for two semesters of the 2017-2019 education with a total of 120 students according to the 80-hour direct artistic gymnastics curriculum and 40 lesson lessons per semester.

Results and conclusions. The results obtained have found that the difference between the initial and the final tests is significant at $P < 0.05-0.001$, the specific hypothesis being valid. The experimental data has led to the identification of conditions that can be an appropriate way to optimize teaching-learning strategies, using cognitive-behavioral therapy through physical and mental (emotional, mental and spiritual) energy.

JOCUL –MODALITATE DE SOCIALIZARE A ADOLESCENȚILOR ÎN CADRUL MARȘURILOR TURISTICE

*Grosu Maria¹,
Rîșneac Boris²,*

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: socializare, adolescenți, relaționare, grup, activități turistice, joc.

Actualitatea. Adolescența este apreciată tot mai mult ca vârstă ce cuprinde cea mai importantă experiență educațională din viața unei persoane, pe parcursul căreia se înregistrează ritmurile cele mai pregnante în dezvoltarea individualității umane și cele mai semnificative achiziții cu ecouri evidente. Ca ființă socială, adolescentul este dependent de ceilalți. Această dependență înseamnă, de fapt, ajutor, posibilitatea de a comunica și coopera prin joc în cadrul marșurilor turistice.

Jocul a fost considerat de majoritatea specialiștilor ca fiind o caracteristică a vârstei, manifestându-se prin relaționare și socializare. În același timp, se recunoaște caracterul universal al jocului, adică faptul că jocurile au un rol terapeutic în dezvoltarea adolescentului de azi. Acest lucru dă naștere la sentimente de apartenență și solidaritate umană prin activitățile de joc.

Așa cum afirma și C. Stan, jocul, considerat ca activitate integrată fenomenului educațional, poate fi considerat o modalitate de exercitare a demersurilor educative, care îndeplinește următoarele funcții: adaptativă, formativă, informativă, de relevare a psihicului și de socializare.

Scopul cercetării constă în analiza socializării adolescenților prin joc în cadrul marșurilor turistice.

Metodele de cercetare. Pentru realizarea obiectivelor au fost folosite următoarele metode de cercetare: analiza literaturii științifico-metodice; observația pedagogică.

Cercetarea concepțiilor specialiștilor privind jocul, ca factor de socializare a adolescenților în cadrul marșurilor turistice, a avut la bază desfășurarea mai multor tipuri de joc, cu scopul de a determina nivelul de socializare și relaționare a adolescenților în cadrul marșurilor turistice.

Constatări și rezultate. În cercetarea noastră am pornit de la ideea că, în cadrul marșurilor turistice anumite activități sunt mai eficiente dacă în cadrul lor primează jocul. În urma implicării adolescenților în joc a avut loc o transformare de comportament al adolescenților. De asemenea, adolescenții sunt subiecți activi ai cunoașterii, ei fiind implicați activ și interactiv în propria sa

formare și informare în activitatea de joc prin care are loc mișcarea, explorarea, comunicarea, socializarea, exercițiul și învățarea, observația și imitația.

Esența jocului este reflectarea și transformarea, pe plan imaginar, a realității înconjurătoare. Jocul nu este numai o simplă distracție, ci, prin joc, adolescentul descoperă lumea și viața într-un mod accesibil și atractiv, o cercetează, o prelucrează și o transformă în învățare, în experiență personală. De aceea, în timpul jocului, adolescentul desfășoară o variată activitate de cunoaștere a grupului.

Expunerea adolescentului la numeroase schimbări sociale și informaționale, precum și nevoia de a forma o personalitate armonioasă impun existența, în demersurile de joc, a unor conținuturi flexibile și a unor activități interactive, care să formeze un stil euristic de cunoaștere și socializare. În cadrul acestor activități interactive, un loc aparte îl ocupă jocul, acesta fiind forma de activitate dominantă în adolescență.

Concluzii și recomandări. Jocul ca modalitate eficientă de socializare a adolescenților a redat în mare măsură modul în care am selectat activitățile în raport cu problema privind socializarea adolescenților, unde s-au stabilit sarcini exacte privind buna cunoaștere a adolescenților și nivelul de cooperare prin joc a grupului în cadrul marșurilor turistice.

Dezvoltarea psihologică a adolescentului nu se realizează de la sine, ci prin activitatea jocului în cadrul marșurilor turistice. Alături de învățare, cooperare, socializare și creație, jocul reprezintă una dintre modalitățile esențiale prin care adolescentul se raportează la realitatea înconjurătoare și formarea Eului.

THE GAME - THE SOCIALIZATION OF ADOLESCENTS IN THE TOURISTIC MARCH

*Grosu Maria¹,
Rîșneac Boris²,*

^{1,2}State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: socialization, teenagers, relationship, group, touristic activities, game.

Actuality. Adolescence is increasingly appreciated as the age of the most important educational experience in a person's life where the most prominent rhythms in the development of human individuality and the most significant acquisitions with obvious echoes are recorded. As a social being, the teenager is dependent on others. This addiction is, in fact, aid, the ability to communicate and cooperate through the game in the tourist march.

The game was considered by most specialists as a feature of the age of relationship and socialization. At the same time, it recognizes the universal character of the game, that is, the fact that games play a therapeutic role in the development of the teenager today. This gives rise to feelings of belonging and human solidarity through game activities.

As C. Stan says, the game, considered as an activity integrated with the educational phenomenon, can be considered a way of exercising the educational approaches, which fulfills the following functions: adaptive, formative, informative, psychic revelation and socialization.

The aim of the research is to analyze the adolescent socialization through playing in the tourist march.

Research Methods. The following research methods were used to achieve the objectives: analysis of the scientific-methodical literature; pedagogical observation.

The research of the specialists' concepts regarding the game as a socialization factor of adolescents in the tourist marches was based on the development of several types of games, which aimed to determine the level of socialization and relation of adolescents in the tourist march.

Findings and Results. In our research we started from the idea that in the march of tourism certain activities are more effective if they play the game. After the adolescents' involvement in the game, there was a transformation of adolescent behavior. Also, adolescents are active subjects of knowledge, being actively and interactively involved in their own formation and information in the game activity through which movement, exploration, communication, socialization, exercise and learning, observation and imitation take place.

The essence of the game is to reflect and transform imaginatively the surrounding reality. The game is not just fun, but through the game, the teenager discovers the world and life in an accessible and attractive way, searches it, processes it, and transforms it into learning, into personal experience. Therefore, during the game, the teenager performs a varied activity of knowing the group within the game.

The adolescent's exposure to the many social and informational changes, as well as the need to form a harmonious personality, require the existence of flexible content and interactive activities in the game of play, forming a heuristic style of knowledge and socialization. Within these interactive activities, a particular place is played by the game, which is the dominant form of activity in adolescence.

Conclusions and recommendations. The game as an effective way of socializing the adolescents has largely redefined the way we selected the activities in relation to the adolescent socialization problem, where the exact task of adolescent well-being and their level of group co-operation within the tourist march.

The psychological development of the teenager is not done by itself but by the activity of the game during the tourist march. Along with learning, co-operation, socializing and creativity, play is one of the key ways in which the teenager relates to the surrounding reality and the formation of the self.

PROBLEME CONTEMPORANE ALE PREGĂTIRII ALERGĂTORILOR DE VITEZĂ DE VÂRSTE DIFERITE

Iliin Grigore¹,

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: pregătire specială a alergătorilor de viteză, alergare 400m pe segmente, analiza comparativă, juniori și seniori.

Actualitatea. Analiza literaturii științifico-metodice de specialitate și generalizarea practicii sportive înaintate au scos în evidență faptul că trecerea sportivilor juniori la nivelul alergătorilor de elită, seniori, se face mai lent, iar restructurarea eforturilor de antrenament în cadrul ciclului anual, pentru obținerea formei sportive, în etapa a competițiilor de obiectiv constituie o prioritate (L.Povestca, 1998; C.Scurt, 2005 și alții). Ținând cont de acestea, actualitatea prezentei lucrări nu provoacă îndoieli, fiindcă dă posibilitatea viitorilor specialiști să pregătească sportivi de performanță în perioada concursurilor.

Scopul cercetării îl constituie perfecționarea procesului pregătirii speciale a alergătorilor de sprint.

Metodele de cercetare: analiza literaturii științifico-metodice de specialitate; observații pedagogice; cercetări pedagogice de control; experimentul pedagogic (studiu de caz); metoda statistico-matematică; metoda grafică și tabelară.

Constatări și rezultate. Pe parcursul competițiilor a fost fixat rezultatul integral (400m) și pe segmente de 100m. Rezultatele medii obținute de seniori sunt de 51,85 sec., iar de juniori – 52,20 sec. Diferența rezultatelor, precum și lipsa de autenticitate între rezultatele obținute de grupe ($t=0,38$; $P>0,05$) și legătura corelativă slabă ($r=0,065$) ne dă posibilitatea de a constata omogenitatea grupelor, însă un interes deosebit pentru specialiști prezintă dinamica vitezei de deplasare a sportivilor pe segmente aparte. Totodată, menționăm că la juniori, la sfârșitul distanței, rezultatele sunt mai scăzute. Performanțele - atât cele ale juniorilor, cât și ale seniorilor - sunt modeste, chiar dacă cei din urmă se află într-o situație mai bună. Rezultatele înregistrate trebuie să pună în gardă antrenorii de atletism, care urmează să perfecționeze metoda de antrenament.

Concluzii și recomandări. Prezentul studiu vine în ajutorul antrenorilor și sportivilor, făcând cunoscută dinamica rezultatelor pe segmente, ceea ce le va da posibilitatea să introducă corecții pe parcursul antrenamentelor și concursurilor.

CONTEMPORARY PROBLEMS IN THE TRAINING OF SPEED RUNNERS IN DIFFERENT CATEGORIES OF AGE

Iliin Grigore¹,

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: special training of speed runners, 400m running per segments, comparative analysis, juniors and seniors.

Actuality. The analysis of specialized scientific and methodological literature and the generalization of the advanced sports practice highlighted the fact that the junior athletes' passage at the level of elite runners, seniors is slower, but the restructuring of the training efforts within the annual cycle for obtaining the sport form, the objective competitions is a priority (L.Povestca, 1998; C.Scurt, 2005 and others). As a consequence, the present work does not cause any doubts because it enables the future specialists to prepare performance athletes during the competitions.

The aim of the research is to further improve the special training of sprint runners.

Methods of research: analysis of scientific-methodical literature; pedagogical observations; pedagogical control research; pedagogical experiment (case study); statistic-mathematical method; graphic and tabular method.

Findings and results. During the competitions the full result (400m) and 100m segments were set. The average results obtained by seniors are 51.85 seconds and junior - 52.20 seconds. The difference in results and the lack of authenticity between the results obtained by the groups ($t = 0.38$, $P > 0.05$) and the weak correlative link ($r = 0.065$) gives us the possibility to see the homogeneity of the groups, specialists present the dynamics of the speed of movement of the athletes in portions. At the same time, we mention that at juniors, at the end of the distance, the results are lower. The performances of both juniors and seniors are modest, even if the latter are in a better situation. The results obtained must be directed by the athletics coaches, who are to improve the training methodology.

Conclusions and recommendations. The present study helps coaches and athletes, making the results dynamically known on segments, which will enable them to introduce corrections during training and contests.

CONSIDERAȚII PRIVIND ROLUL EXERCIȚIILOR DE FITNESS ÎN PREVENIREA DEZECHILIBRELOR ÎN GREUTATEA CORPORALĂ LA ADOLESCENȚI

Liușnea Cristian Ștefan¹,

¹Universitatea ”Dunărea de Jos” din Galați, România

Cuvinte-cheie: fitness, activitate fizică, condiție fizică, adolescenți, greutate corporală.

În prezent, în condițiile unei dinamizări fără precedent a ritmului vieții cotidiene în societățile moderne și pe fondul celor trei tare, determinate de specialiști - urbanizarea rapidă și neplanificată, îmbătrânirea populației și globalizarea - la care se adaugă cauzele mult mai profunde (sistem economic, nivelul de trai, modele culturale, ierarhii de valori, stil de viață ș.a.), asistăm la o înrăutățire a stării de sănătate a unei mari părți a populației, afectate de riscul bolilor cardiovasculare (cardiopatii coronariene, accidente cerebrovasculare și hipertensiune), al bolilor metabolice (diabetul de tip II și obezitate), al bolilor aparatului locomotor (osteoporoză), cancerului, bolilor funcționale, depresiei ș.a. (Lobstein ș.a. 2004; Williams ș.a. 2005)

Datele recente, obținute în urma unui studiu condus la nivel european, arată că în România 14% dintre fetele de 11 ani și 21% dintre băieții de 11 ani sunt supraponderali sau obezi, iar la vârsta de 15 ani, 8% dintre fete și 20% dintre băieți sunt supraponderali sau obezi. (Currie *et al.*, 2012).

În studiul de față, ne-am propus să clarificăm distincția între fitness-ul - disciplină sportivă și fitness-ul de întreținere, plecând de la analiza datelor anchetei sociologice pe bază de chestionar privind percepția adolescenților din România referitor la conceptele de fitness, obiectivele stabilite pentru practicarea exercițiilor specifice acestuia și beneficiile lor.

Ne-am concentrat pe problemele adolescenților, deoarece stilul actual de viață adoptat ar putea avea un impact negativ asupra calității vieții lor de adult (Gaspar et al. 2009; Moliner-Urdiales et alii, 2010; Meade et alii, 2016). Pe de altă parte, unii dintre adolescenți, care nu au condiții financiare, ajung să devină dependenți efectiv de sport, pe care îl practică având ca modele sportivii de performanță și fără să apeleze la un instructor, deși este cunoscut faptul că există o diferențiere netă între antrenamentele pentru obținerea performanței sportive și pregătirea pentru obținerea și menținerea condiției fizice (Evaristo et alii 2019).

Fitness-ul aduce câteva îmbunătățiri la un program de control al greutății. Exercițiile schimbă aspectul corporal într-o direcție dorită, modificând implicit metabolismul și determinând energia consumată zilnic. Sunt recomandate exerciții de rezistență pentru a îmbunătăți forța musculară în marile grupuri musculare ale trunchiului și extremităților și exerciții aerobice viguroase care îmbunătățesc funcțiile cardiorespiratorii, factori de risc cardiovascular și alți factori de risc de îmbolnăvire.

CONSIDERATIONS CONCERNING THE ROLE OF FITNESS EXERCISES IN PREVENTION AND DISABILITY OF BODY WEIGHT IN ADOLESCENTS

Liuşnea Cristian Ştefan¹,

¹University ”Dunărea de Jos” of Galați, Romania

Keywords: fitness, physical activity, physical condition, adolescents, body weight.

Currently, under the conditions of an unprecedented revitalization of the rhythm of daily life in modern societies and against the backdrop of the three hardships, determined by specialists, rapid and unplanned urbanization, aging of the population and globalization, to which the causes are added much deeper (determining economic system for the standard of living, determining cultural models for the hierarchies of values, lifestyle etc.), we are witnessing a worsening of the health of a large part of the population, affected by the risk of cardiovascular diseases (coronary heart disease, strokes and hypertension), metabolic diseases (type II diabetes and obesity), diseases of the locomotor system (orthopedic disorders), cancer, functional diseases, sleep apnea, depression (low self-esteem, stigmatization) and so on. (Lobstein et alii 2004; Williams et alii 2005)

Recent data, obtained from a study conducted at European level, shows that in Romania 14% of 11-year-old girls and 21% of 11-year-old boys are overweight or obese, and at 15 years of age, 8% of girls and 20 % of boys are overweight or obese. (Currie et al., 2012).

In the present study, we set out to clarify the distinction between fitness - sports discipline and maintenance fitness, starting from the analysis of the sociological survey data based on questionnaire regarding the perception of adolescents in Romania regarding the fitness concepts, the objectives set for practicing their specific exercises and their benefits.

We focused on adolescent problems, as the current lifestyle could have a negative impact on the quality of their adult life (Gaspar et al. 2009; Moliner-Urdiales et alii, 2010; Meade et alii, 2016). On the other hand, some of the adolescents, who do not have financial conditions, end up becoming effectively dependent on sports, practicing them as performance models and without using an instructor, although it is known that there is a differentiation between training to achieve sports performance and preparation for obtaining and maintaining physical fitness (Evaristo et alii 2019).

Fitness brings some improvements to a weight control program. Exercises change body appearance in a desired direction, changing metabolism implicitly and determining energy consumed daily. Of course, these exercises also lead to direct energy consumption while providing the benefits of showing and being healthy reducing the amount of food ingested by stress. The self-image, improved, accompanies these benefits, tending to support the person's commitment to persist in the effort to control the weight of their own body.

PERFEȚIONAREA CAPACITĂȚILOR MOTRICE ALE POMPIERILOR MILITARI ÎNTR-UN TIMP RELATIV SCURT

*Loluță Adrian-Gabriel¹,
¹Iasi, România*

Cuvinte-cheie: pompieri, traseu, evaluare, cadre militare, alergare, etape.

Scopul acestei cercetări a fost de a identifica noi modalități de îmbunătățire a capacității efortului fizic al personalului operativ din structurile profesioniste pentru situații de urgență (pompieri militari) spre performanță sportivă într-un timp relativ scurt în cadrul subunităților.

Acest studiu a avut ca **obiective:**

- dezvoltarea și perfecționarea aptitudinilor și a deprinderilor specifice necesare îndeplinirii acțiunilor de intervenție în situații de urgență;
- evaluarea nivelului de pregătire a capacității de intervenție a serviciilor profesioniste pentru situații de urgență;
- popularizarea, în rândul cetățenilor, a unor aspecte ale activităților desfășurate de pompierii militari.

Metodele de cercetare. Studiul s-a desfășurat pe o perioadă de 2 luni (mai-iunie 2019) pe teren/platou de instrucție al Detașamentului de Pompieri Botoșani și Dorohoi și a avut ca subiecți un eșantion de 10 subofițeri (cadre militare).

Aceștia au avut de susținut două probe individuale: cu aparat de respirat și fără aparat de respirat.

Metodele de cercetare utilizate sunt: studierea literaturii de specialitate, observația directă, experimentul, comparația, analiza statistico-matematică.

Constatări și rezultate. Modalitățile de testare a capacității fizice, a tipului de efort realizat (aerob, anaerob) în cadrul uneia sau mai multor acțiuni motrice sunt numeroase și în același timp, foarte pretențioase, necesitând aparatură specială și un studiu mai amplu.

În timpul experimentului s-a observat o reducere a duratei de timp dar și o creștere a potențialului motrice la etapa unitate (*testarea inițială*), precum și obținerea onorabilului loc 3 la faza națională (*testarea finală*) a concursului "Cel mai puternic pompier" Alba-Iulia, ediția 2019, al subofițerilor din cadrul Inspectoratului pentru Situații de Urgență "Nicolae Iorga" al Județului Botoșani.

Concluzii și recomandări. În urma parcurgerii unor trasee aplicative cu un grad ridicat de dificultate, putem afirma faptul că personalul angrenat în această activitate și-a îmbunătățit simțitor capacitatea motrice.

Așadar, unul dintre factorii de bază pentru realizarea multora dintre acțiunile motrice îl constituie capacitatea de efort fizic, prin care, în general, se înțelege capacitatea organismului de a presta un lucru mecanic cât mai crescut și a-l menține cât mai îndelungat într-un timp cât mai scurt.

IMPROVING THE MOTOR CAPACITIES OF MILITARY FIREMEN TO PERFORMANCE IN A SHORT RELATED TIME

*Loluță Adrian-Gabriel¹,
¹Iasi, Romania*

Keywords: firemen, route, evaluation, military staff, running, stages.

The purpose of this research was to identify new ways to improve the physical effort capacity of the operative personnel from the professional structures for emergency situations (military firemen) towards sports performance in a relatively short time within the subunits.

The objectives of this study were:

- the development and improvement of the specific skills and skills necessary to perform the intervention actions in emergency situations;
- assessing the level of preparedness of the intervention capacity of professional services for emergencies;
- popularizing, among the citizens, some aspects of the activities carried out by the military firefighters.

Methods of research. The study was conducted over a 2-month period (May-June 2019) on the training ground / board of the Botoșani and Dorohoi Fire Department and had a sample of 10 non-commissioned officers (military personnel). They had to support two individual tests: with breathing apparatus and without breathing apparatus.

The research methods used are: studying the specialized literature, direct observation, experiment, comparison, statistical-mathematical analysis.

Findings and results. The methods of testing the physical capacity, the type of effort made (aerobic, anaerobic) in one or more motor actions are numerous and at the same time, very demanding, requiring special equipment and a broader study. During the experiment, a reduction of the time duration was observed but also an increase of the motor potential at the unit stage (initial testing), as well as obtaining the honorable place 3 at the national phase (final testing) of the "Most powerful firefighter" Alba-Iulia competition, the 2019 edition of the non-commissioned officers of the Inspectorate for Emergency Situations "Nicolae Iorga" of Botoșani County.

Conclusions and recommendations. Following the application of routes with a high degree of difficulty, we can say that the personnel involved in this activity have significantly improved their motor capacity.

Therefore, one of the basic factors for performing many of the motor actions is the capacity of physical exertion, by which, in general, it is understood the capacity of the organism to perform a mechanical thing as high as possible and to maintain it for as long as possible short.

LEXICUL ULTRASPECIALIZAT – STRATUL DE BAZĂ AL SISTEMULUI TERMINOLOGIC SPORTIV ÎN LIMBA ROMÂNĂ

Luca Aliona¹,

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: terminologie sportivă, sistem terminologic, strat lexico-semantic, termeni ultraspecializați.

Actualitatea. Caracterul de sistem al terminologiei sportive în limba română este conturat de existența a trei straturi lexico-semantice principale: nucleul lexico-semantic (termenii sportivi generali), aria de periferie apropiată (termeni sportivi interdisciplinari, comuni mai multor ramuri), aria de periferie îndepărtată (termeni de specializare maximă, numiți și ultraspecializați). Aceștia din urmă reprezintă stratul cel mai important, dar și cel mai numeros al terminologiei sportive, iar cunoașterea și utilizarea lor corectă constituie o condiție obligatorie pentru realizarea unei comunicări profesionale eficiente.

Scopul prezentei cercetări constă în relevarea caracteristicilor unităților lexicale ultraspecializate din cadrul variatelor subsisteme terminologice ale sportului, ca elemente ce alcătuiesc stratul principal al sistemului terminologic sportiv în limba română.

Metodele de cercetare aplicate au fost cele general-științifice (documentarea științifică, analiza, sinteza etc.) și lingvistice (analiza descriptivă, metoda analizei contextuale, analiza semantică ș.a.).

Constatări și rezultate. Deși se află într-o permanentă interacțiune (fapt ce determină existența unor termeni comuni), diferitele subsisteme terminologice ale limbajului sportiv conțin numeroși termeni ce exprimă concepte proprii fiecăreia dintre disciplinele respective, precum ar fi cei din atletism (*alergător de turnantă, distanța elanului, garduri, a abandona pista, a acoperi distanța* etc.); baschet (*aruncare la coș cu boltă, aruncare la coș razantă, coșaveraj, regula celor 5 secunde* etc.); fotbal (*penalti, apărare beton, henț, pasă cu călcâiul, preluarea mingii cu partea exterioară / interioară a labei piciorului* etc.); volei (*atac din două pase, serviciu de sus din față, serviciu de sus din lateral, zonă de 3 m* etc.); scrimă: *afară din planșă, angajament de cuartă, angajament de octavă, atac cu prinderea fierului, contactul lamelor, fleșă* etc.); box (*cnocaut, directă de dreapta / de stânga, eschivă rotativă la stânga / la dreapta, swing, upercut* etc.); lupte (*centură de mijloc din față / din lateral / din spate, centură inversată, cheie dublă, cheie simplă la cap, a fixa în parter, fixare în pod cu apucare de ambele picioare, răsturnare cu apucare de mijloc și apucarea brațului în cheie* etc.) ș.a.m.d.

O categorie importantă a lexicului ultraspecializat o reprezintă și termenii eponimici (care provin de la un nume propriu sau conțin un nume propriu), de tipul: *deschidere Zukertort-Nimzovici, atac Schlehter-Rubinstein* (șah), *Memmel la sol, Tsukahara simplu grupat* (gimnastică), *proba Ruffier, proba Letunov* (medicină sportivă) ș.a.

Concluzii. Analiza structurii sintactice a termenilor de specializare îngustă conduce la constatarea că cei mai mulți dintre ei sunt bi- și polilexicali și chiar polisintagmatici: anume

adăugarea unor determinative (de obicei, după termenul generic) le atribuie acestora caracter ultraspecializat. Termenii sportivi ultraspecializați funcționează, de regulă, într-un singur sublimbaj sportiv și au rolul de a delimita un anumit sublimbaj de altul. De cele mai multe ori, ei sunt cunoscuți unui cerc relativ restrâns de specialiști din ramura sau proba de sport respectivă. Faptul că ei alcătuiesc stratul cel mai numeros al limbajului specializat sportiv este determinat, în primul rând, de numărul considerabil de ramuri și probe sportive existente la ora actuală, majoritatea lor avându-și propriile sisteme terminologice. Totuși, din punctul de vedere al tipologiei lor, aceste concepte sunt similare, denumind: obiecte, stări, proprietăți, echipamente, dar, mai ales, acțiuni și procedee tehnice, combinații tactice, compoziții etc.

ULTRASPECIALIZED LEXIS - THE BASIC LAYER OF THE SPORTS TERMINOLOGICAL SYSTEM IN ROMANIAN LANGUAGE

Luca Aliona¹,

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: sports terminology, terminological system, lexico-semantic layer, ultra-specialized terms.

Actuality. The system character of sports terminology in Romanian is outlined by the existence of three main lexico-semantic layers: the lexico-semantic core (general sports terms), the area of close peripheral (interdisciplinary sports terms, common to several branches), the distant peripheral area (terms of maximum specialization, named ultra-specialized as well). The latter represent the most important layer, but also the most numerous layers of sports terminology, and their knowledge and correct use is a mandatory condition for effective professional communication.

The purpose of the present research is to reveal the characteristics of the ultra-specialized lexical units within the various terminology subsystems of the sport, as elements that make up the main layer of the sports terminology system in Romanian language.

The applied research methods were general-scientific ones (scientific documentation, analysis, synthesis, etc.) and linguistic (descriptive analysis, contextual analysis method, semantic analysis, etc.).

Findings and results. Although they are in a permanent interaction (which determines the existence of common terms), the different terminological subsystems of the sports language contain many terms that express concepts specific to each of the respective disciplines, such as those in athletics (*alergător de turnantă, distanța elanului, garduri, a abandona pista, a acoperi distanța* etc.); basketball (*aruncare la coș cu boltă, aruncare la coș razantă, coșaveraj, regula celor 5 secunde* etc.); football (*penalti, apărare beton, henț, pasă cu călcâiul, preluarea mingii cu partea exterioară / interioară a labei piciorului* etc.); volleyball (*atac din două pase, serviciu de sus din*

față, serviciu de sus din lateral, zonă de 3 m etc.); fencing: (afară din planșă, angajament de cuartă, angajament de octavă, atac cu prinderea fierului, contactul lamelor, fleșă etc.); boxing (cnocaut, directă de dreapta / de stânga, eschivă rotativă la stânga / la dreapta, swing, upercut etc.); wrestling (centură de mijloc din față / din lateral / din spate, centură inversată, cheie dublă, cheie simplă la cap, a fixa în parter, fixare în pod cu apucare de ambele picioare, răsturnare cu apucare de mijloc și apucarea brațului în cheie etc.) and so forth.

An important category of the ultraspecialized lexis is also represented by the eponymous terms (which come from a proper name or contain a proper name), such as: *Zukertort-Nimzovici opening*, *Schlechter-Rubinstein attack* (chess), *Memmel-floor*, *Tsukahara simple grouped* (gymnastics), *Ruffier test*, *Letunov test* (sports medicine) etc.

Conclusions. Analysis of syntactic structure of the narrow specialization terms leads to finding that most of them are bi- and polilexic and even polysyntagmatic: namely the addition of determinatives (usually after the generic term) attributes to them an ultra-specialized character. The ultraspecialized sports terms usually work in one sports sub-language and have the role of delimiting a certain sub-language from another. Most of the time, are known to a relatively small circle of specialists from the respective branch or sports event. The fact that they make up the most numerous layer of specialized sports language is determined, first of all, by the considerable number of sports branches and events existing today, most of them having their own terminological systems. However, from the point of view of their typology, these concepts are similar, naming: objects, states, properties, equipment, but, especially, actions and technical procedures, tactical combinations, compositions, etc.

ANALIZA DINAMICII INDICILOR DE DEZVOLTARE A SPORTULUI DE PERFORMANȚĂ ȘI RECREATIV ÎN ROMÂNIA

*Miron Corneliu¹,
¹România*

Cuvinte-cheie: educație sportivă, management și marketing sportiv, dezvoltare durabilă, sănătate, politici sociale.

Actualitatea. Este un fapt dovedit că sportul de performanță se află într-un declin constant încă din 1992. Conform Institutului Național de Statistică, din cele 82 de federații sportive înregistrate, în 56 a scăzut numărul de sportivi și doar în 26 a crescut numărul sportivilor. Așadar, vedem că în unele ramuri ale sportului, cum ar fi fotbal, baschet, atletism, karate, motociclism, dans sportiv, crește numărul de practicanți de la un an la altul, cea mai spectaculoasă creștere fiind la baschet, iar în altele, precum handbal, șah, box, culturism, haltere, popice, radioamatori, rugby, tenis de masă, scade numărul de sportivi, cea mai mare pierdere o are handbalul.

Pe de alta parte, o analiza a centrelor de fitness ne arată că au luat amploare după anul 2000 și o dezvoltare accelerată după 2010, atunci când pe piața din România au apărut marii operatori de centre de fitness (World Class).

Scopul cercetării. Lucrarea are ca scop identificarea factorilor care au condus la situația actuală și, totodată, propunerea de strategii de management și marketing pentru o dezvoltare durabilă, în vederea sporirii numărului celor care practică sportul de performanță, sportul recreativ, de loisir, ludic, de agrement etc.

Metodele de cercetare: metoda statistico-matematică, metoda comparației și analiza literaturii de specialitate. Au fost accesate site-urile publice ale federațiilor sportive, dar și al forului de specialitate, respectiv al Ministerului Tineretului și Sportului din România. De asemenea, au fost studiate mai multe legi, hotărâri de guvern, acte normative, care reglementează atât funcționarea federațiilor de specialitate, cât și drepturile cetățenilor.

Constatări și rezultate. Educația încă din clasele primare în ce privește beneficiile practicării exercițiului fizic și starea de sănătate joacă un rol definitoriu în calitatea societății și productivității unei națiuni.

Rezultatele cercetării arată că în țările unde educația începe de timpuriu, cum ar fi țările nordice, ponderea populației care practică exercițiul fizic este de 90%, în țări care acordă o deosebită importanță sportului, cum ar fi Anglia, Germania, Franța, Austria, Elveția, ea este de aproximativ 77%, iar la polul opus sunt țările care nu acordă atenție deosebită unei astfel de educații, cum ar fi România, Bulgaria, unde cota este sub 30%, fiind pe ultimele două locuri în UE conform Eurostat, publicat în 2017 pentru un studiu din anul 2015, deși zărele de specialitate românești și chiar Ministerul Tineretului și Sportului publică, în raportul Strategie Națională pentru Sport 2014-2028, că în România 40% din populație practică exercițiul fizic.

Concluzii și recomandări. În contextul actual, lucrarea de față se înscrie prin tematică și conținut într-un studiu al comportamentului individului asupra practicării exercițiului fizic și, totodată, al implicării statului privind cheltuirea alocațiilor bugetare pentru îndeplinirea principalului obiectiv al practicării sportului.

ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF THE INDEXES RELATED TO THE DEVELOPMENT OF THE HIGH PERFORMANCE AND RECREATIONAL SPORT IN ROMANIA

Miron Corneliu
¹Romania

Keywords: sport education, sports management and marketing, sustainable development, social policies.

Actuality. It is well-known that high performance sport has been constantly declining since 1992. According to the National Institute of Statistics, out of the 82 registered sports federations, 56

have experienced a decrease in the number of sportsmen and only 26 have seen an increase. Therefore, in some sports fields, such as football, basketball, athletics, karate, motorcycling, sport dance, the number of sportsmen increased every year; the most spectacular increase was in basketball. In other sports, such as handball, chess, box, bodybuilding, weightlifting, bowling, radio amateurs, rugby, table tennis, the number of sportsmen decreased, mostly in handball.

On the other hand, the analysis of the fitness centres shows us that, after 2000, the big fitness centre operators (World Class) emerged on the Romanian market, and they experienced an accelerates development after 2010.

Purpose and hypothesis. This paper aims at identifying the factors leading to the current situation and, at the same time, proposing management and marketing strategies with the purpose to increase the number of those practising performance sport, recreational, leisure, entertainment sport, sport for fun, etc.

Research methods. For this paper we used the statistical-mathematical methods, the comparison method, and the analysis of the technical literature in the field. We studied the public sites of the sport federations and of the specialized forum, i.e. the site of Ministry of Youth and Sports in Romania. Also, we studied several laws, government decisions, regulations that apply to the activity of the specific federations, as well as citizens' rights.

Findings and result. The education from the primary classes on the benefits of physical exercise and health plays a defining role in the quality of society and the productivity of a nation.

The research results show that in countries where education starts early, such as the Nordic countries, the percentage of the population who performs physical exercise is 90%, in countries that pay special attention to sports such as England, Germany, France, Austria, Elevation percentage is about 77%; instead in countries that do not pay particular attention to such education, such as Romania, Bulgaria, the percentage is below 30% being on the last two places in the EU according to Eurostat published in 2017 according to a study from year 2015, although the specialized Romanian newspapers and even the Ministry of Youth and Sport publishes, in the report of the National Strategy for Sport 2014-2028, that Romania would reach 40%.

Conclusions and recommendations. In the current context, this paper, due to its topic and content, is included in a study of the behaviour of the individual against the physical exercise, and it also analysis the state's involvement in the matter of spending the allotted budget for the accomplishment of the main goal of practising sport.

STUDIU COMPARATIV PRIVIND REZULTATELE DESFĂȘURĂRII OLIMPIADEI REPUBLICANE DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA COMPARTIMENTUL „GIMNASTICA ARTISTICĂ”

Moga Carolina¹,

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: Olimpiada Republicană de educație fizică; gimnastică artistică, elevi ai claselor a 9-a și a 12-a.

În societatea modernă educația fizică și sportul sunt considerate componente importante ale procesului de creștere și dezvoltare armonioasă a personalității omului contemporan. Formele de practicare a educației fizice și sportului în școală sunt numeroase și reprezintă diverse activități ce au drept scop motivarea elevului de a aborda un mod sănătos de viață și de a forma obișnuința de practicare independentă și sistematică a exercițiilor fizice. Așadar, ca practicarea educației fizice să devină mai atractivă și mai eficientă, domeniul respectiv include un șir de activități extrașcolare: activități sportive de masă, concursuri și competiții, sărbători sportive etc.

Olimpiada Republicană de Educație Fizică reprezintă o componentă importantă a procesului instructiv-educativ ce permite atât profesorilor, cât și elevilor evaluarea rezultatelor învățării, dar și a nivelului de pregătire intelectuală, fizică și funcțională. Participarea la acest eveniment de anvergură desfășurat anual generează o multitudine de efecte pozitive asupra personalității elevilor: dezvoltă calități pozitive comportamentale ale participantului, formează capacități de acționare în echipă și integrare în societate, aduce un real succes celor mai buni elevi, poartă un efect socializator și de comunicare etc.

Scopul lucrării: analiza și compararea nivelului de pregătire al elevilor la proba „Gimnastică artistică” în cadrul Olimpiadei Republicane de Educație Fizică.

Metode de cercetare: analiza teoretică și generalizarea datelor literaturii științifico-metodice; metoda matimatico-statistică de prelucrare a datelor; metoda comparativă a datelor etc.

Cu acest scop, noi am desfășurat un studiu ce prevede analiza rezultatelor obținute de către elevii claselor a 9-a și a 12-a (fete și băieți) la proba „Gimnastica artistică” în cadrul Olimpiadei Republicane de Educație Fizică pe parcursul anilor 2017-2019. În total au fost examinate 436 de rezultate ale elevilor din toate raioanele și municipiile Republicii Moldova.

Rezultatele studiului au dovedit un nivel scăzut și mediu de pregătire atât al fetelor, cât și al băieților din ambele clase în anul 2017 (5,90 – 6,18 puncte). Cu toate acestea, în următorii ani performanțele participanților la Olimpiadă s-au îmbunătățit considerabil (2018 – 6,23 – 7,69 puncte, 2019 – 7,41-8,50 puncte). Totodată, a crescut și numărul olimpicilor cu rezultate înalte (8,0-10,0). Acest fapt impune ideea că profesorii și elevii au început să aibă o atitudine mult mai responsabilă față de procesul de pregătire pentru competiții, acordând atenție corectitudinii executării exercițiilor acrobatiche.

Concluzii și recomandări.

1. Olimpiada Republicană reprezintă o componentă importantă a procesului instructiv-educativ la educație fizică care generează o multitudine de efecte pozitive asupra elevilor și profesorilor.
2. În urma studiului s-a constatat o îmbunătățire progresivă a rezultatelor olimpicilor la „Gimnastica artistică” în anul 2019 constituind o medie de 7,41-8,50 puncte comparativ cu anul 2017 – în care aceasta a fost cuprinsă între media de 5,90 – 6,18 puncte.
3. Pentru executarea calitativă a combinării la gimnastica artistică se recomandă respectarea tehnicii elementelor și legăturilor acrobaticice, dar și eliminarea greșelilor mici și medii legate de detaliile de execuție.

COMPARATIVE STUDY ON THE RESULTS OF THE REPUBLICAN OLYMPICS OF PHYSICAL EDUCATION AT THE "ARTISTIC GYMNASTICS" DEPARTMENT

Moga Carolina¹,

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords. The Republican Olympics of Physical Education; artistic gymnastics, students of the 9th and 12th grades.

In modern society, physical education and sport are considered important components of the process of growth and harmonious development of the contemporary human personality. There are many forms of physical education and sport in school and they represent various activities that aim to motivate the student to approach a healthy way of life and to form the habit of independent and systematic practice of physical exercises. Therefore, to make occupations more attractive and efficient the field of physical education includes a range of extracurricular motor activities: mass sports activities, competitions and events, sports holidays, etc.

The Republican Olympics of physical education represents an important component of the instructional-educational process that allows teachers and students to evaluate learning outcomes but also the level of intellectual, physical and functional training. Participation in this yearly event generates a multitude of positive effects on the personality of the students: it develops positive behavioral qualities of the participant, it forms capacities for team action and integration in the society, it brings a real success to the best students, it carries a socializing effect and communication, etc.

Aim of the paper - analysis and comparison of the level of students' preparation at the "Artistic Gymnastics" event within the Republican Olympics of Physical Education.

Research methods: 1 - theoretical analysis and generalization of data from the scientific-methodological literature; 2 - the mathematical-statistical method of data processing; 3 - method - comparative of data.

To this end, we have conducted a study that provides an analysis of the results obtained by the students of the 9th and 12th grade (girls and boys) at the "Artistic Gymnastics" event during the Republican Olympics of Physical Education over the years 2017-2019. In total, 436 results of students from all districts and municipalities of the Republic of Moldova were examined.

The results of the study showed a low and medium level of preparation of both girls and boys in both classes in 2017 (5.90 - 6.18 points). However, in the following years the performances of the participants at the Olympics have improved considerably (2018 - 6.23 - 7.69 points, 2019 - 7.41 - 8.50 points). At the same time, the number of Olympics with high results increased (8.0-10.0). This fact imposes the idea that teachers and students have begun to have a more responsible attitude towards the process of preparation for competitions, paying attention to the correctness of performing acrobatic exercises.

Conclusions and recommendations.

1. The Republican Olympics is an important component of the instructive-educational process in physical education, which generates a multitude of positive effects on students and teachers;

2. The results of the study showed a gradual improvement of the results of the Olympics at "Artistic Gymnastics" in 2019, constituting an average of 7.41-8.50 points compared to 2017 - in which it was between the average of 5.90 - 6, 18 points.

3. For the qualitative execution of the combination in artistic gymnastics, it is recommended to respect the technique of the acrobatic elements and ties, but also to eliminate the small and medium errors related to the execution details.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ, FACTOR DETERMINANT ÎN PERFORMANȚA ȘCOLARĂ A ELEVILOR

*Moiescu Petronel Cristian¹,
Burlui Raluca Mădălina²,*

¹Universitatea "Dunărea de Jos" din Galați, România

²Școala Gimnazială "Mihail Sadoveanu" din Galați, România

Cuvinte-cheie: inteligență emoțională, aptitudini emoționale, performanță școlară, elevi.

Actualitatea. Performanțele academice și adaptarea copiilor la cerințele vieții sociale atât în cadrul școlii cât și în afara acesteia constituie o prioritate atât pentru părinți, cât și pentru cadrele didactice. Idealurile mereu în schimbare date de societatea contemporană face ca inteligența căpătată din studiul disciplinelor conținute de programa școlară să nu fie suficientă pentru cei mai mulți dintre elevi. Sunt bine cunoscute cazurile în care cei mai mulți dintre elevii geniali ale căror rezultate din perioada școlarizării depășeau în mod evident reușitele colegilor lor, dar care nu reușesc valorificarea potențialului intelectual, în plan profesional din pricina lipsei deprinderilor practice și a celor sociale. Există și reversul acestei situații, și anume elevii care, deși modest dotați

intelectual, dovedesc o bună adaptare socială la o mare varietate de contexte, fiind considerați oameni de succes. Din dorința de a depăși acest aparent paradox, cercetătorii au introdus o serie de termeni noi, printre care și inteligența emoțională

Lucrarea de față se dorește a fi o invitație adresată cadrelor didactice de a reflecta asupra importanței dezvoltării inteligenței emoționale, și de a lucra atât cu sine, dar și cu elevii, în sensul descoperirii și folosirii la maximum a potențialului uman, a dobândirii autenticității atât de necesare copiilor pentru a deveni creativi, sociabili, fericiți și...inteligenti.

Scopul lucrării este acela de a evidenția importanța integrării în activitatea didactică de zi cu zi a activităților care au ca rezultat dezvoltarea inteligenței emoționale.

Mijloace și metode. Inteligența emoțională este exemplificată prin 3 modele distincte, fiecare având propriul set de teste și indici.

Primul model îi aparține lui Peter Salovey și John Mayer, care au introdus pentru prima oară conceptul de inteligență emoțională într-un articol publicat în 1990.

Cel de-al doilea model îi aparține lui Reuven Bar-On, care se remarcă prin activitatea sa în acest domeniu de cercetare.

Al treilea model aparține lui Daniel Goleman, Annie Mc Kee, și Richard Boyatzis - Inteligența Emoțională în Leadership.

În timp s-au conturat și alte modele, multe în curs de dezvoltare, fapt care ilustrează dinamica acestui domeniu de cercetare.

Concluzii. În general, emoțiile plăcute pozitive ne motivează să explorăm mediul înconjurător, să ne îmbunătățim perspectivele și gândirea, să ne diversificăm comportamentele. Datorită emoțiilor pozitive avem curajul de a fi diferiți. Cu ajutorul lor putem face mai multe conexiuni și găsim noi soluții la probleme existente.

O mare parte dintre abilitățile care asigură performanțe sunt competențe emoționale. Se poate trage concluzia că aceste competențe emoționale sunt de două ori mai importante decât cunoștințele teoretice sau intelectuale, astfel că inteligența emoțională este o competență esențială în mediul școlar. De aceea trebuie să introducem printre disciplinele de studiu și dezvoltarea inteligenței emoționale care să cuprindă atât cunoștințe teoretice cât și aplicații practice de tip integrativ în ideea creșterii competenței emoționale și modificarea modului de interacțiune cu ceilalți.

EMOTIONAL INTELLIGENCE, A DETERMINING FACTOR IN THE SCHOOL PERFORMANCE OF THE STUDENTS

Moiescu Petronel Cristian¹,

Burlui Raluca Mădălina²,

¹"Dunarea de Jos" University of Galati, Romania

²"Mihail Sadoveanu" Gymnasium School of Galati, Romania

Keywords: emotional intelligence, emotional skills, school performance, students.

Actuality. Academic performance and adaptation of children to the demands of social life, both within and outside the school, are a priority for both parents and teachers. The ever-changing ideals given by the contemporary society make the intelligence gained from the study of the disciplines contained in the school syllabus not sufficient for most of the students. There are well known cases in which most of the brilliant students whose results during the schooling period clearly exceeded the achievements of their colleagues will not succeed in capitalizing their intellectual potential, professionally due to the lack of practical and social skills. There is also the reverse of this situation, namely the students who, although modestly gifted intellectually, prove a good social adaptation to a wide variety of contexts, being considered successful people. In their desire to overcome this seeming paradox, the researchers introduced a number of new terms, including emotional intelligence.

The present paper aims to be an invitation addressed to the teachers to reflect on the importance of developing emotional intelligence, and to work with both themselves and students, in the sense of discovering and using to the full the human potential, to acquire the authenticity so much necessary for children to become creative, sociable, happy and... intelligent.

The purpose of the paper is to highlight the importance of integrating into the daily didactic activity of activities that result in the development of emotional intelligence.

Means and methods

Emotional intelligence is exemplified by 3 distinct models, each with its own set of tests and indices. The first model belongs to Peter Salovey and John Mayer, who for the first time introduced the concept of emotional intelligence in an article published in 1990. The second model belongs to Reuven Bar-On, which is noted for its activity in this field of research. The third model belongs to Daniel Goleman, Annie Mc Kee, and Richard Boyatzis - Emotional Intelligence in Leadership. Other models have emerged over time, many in development, which illustrate the dynamics of this field of research.

Conclusions. In general, positive pleasant emotions, motivate us to explore the environment, to improve our perspectives and thinking, to diversify our behaviors. Due to the positive emotions we have the courage to be different. With their help we can make more connections and find new solutions to existing problems.

Most of the skills that ensure performance are emotional skills. It can be concluded that these emotional competences are twice as important as theoretical or intellectual knowledge, so that

emotional intelligence is an essential competence in the school environment. Therefore, we must introduce the development of emotional intelligence among the disciplines of study and which includes both theoretical knowledge and practical applications of integrative with the purpose of increasing emotional competence and modifying the way of interacting with others.

FORMAREA COMPETENȚEI DE COMUNICARE ÎN LIMBA STRĂINĂ A STUDENȚILOR DIN DOMENIUL CULTURII FIZICE

Nastas Natalia¹,

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: abilități de comunicare, limba străină, conferință, text științific, schimb de informații, student.

În acest articol se discută diverse modalități de formare a competenței de comunicare a limbilor străine studenților din domeniul culturii fizice. S-au descris și analizat modalități de pregătire a studenților pentru conferințe științifice, predarea textelor în lectură apropiate de profesia aleasă, pentru a forma abilitatea de a învăța lucruri noi în domeniul activităților profesionale viitoare. Studiarea limbilor străine, familiarizarea cu istoria, cultura, particularitățile naționale ale țării în care se studiază limba, analiza naturii conflictelor naționale, normele de comportament le permit viitorilor profesioniști să-și formeze competențe în domeniul comunicării.

Sarcina responsabilă este atribuită cadrelor didactice - educând o persoană dezvoltată intelectual care este interesată de noutățile din sfera activității profesionale, care își poate exprima în mod competent și clar gândurile în limba română și cel puțin într-o limbă străină.

Crearea propriului program de lucru va permite să pregătim studenții, să-și extindă nivelul de cunoaștere a profesiei alese, ceea ce permite specialistului să-și sporească orizonturile prin citirea articolelor în reviste științifice, cărți într-o limbă străină. De asemenea, studenții își pot publica munca științifică, devenind astfel profesioniști la cerere care vorbesc două limbi străine - native și străine.

Scopul cercetării constă în optimizarea procesului de formare a competenței de comunicare în limba străină la studenți-viitorii specialiști în domeniul culturii fizice.

Metodologia cercetării: analiza și generalizarea datelor literaturii de specialitate, studierea documentației de lucru, observația pedagogică.

Constatări și rezultate. Conferințele științifice și practice studențești ocupă un loc important în sistemul de pregătire a studenților pentru o muncă independentă. Conferința este una dintre principalele căi de a îmbunătăți abilitățile exprimărilor monologice ale studenților care anterior nu aveau experiență. Pentru a folosi și testa cunoștințele de limbă, studentul trebuie să-și poată exprima gândurile într-o limbă străină, vorbind la un public. Foarte bine, dacă o va face, fără să se uite la

textul scris, demonstrând fluența subiectului. În același timp, el trebuie să demonstreze competența în terminologia sportivă, pronunția bună, abilitatea de a gândi liber în limba străină.

Concluzii și recomandări. Predarea limbilor străine are ca scop să asigure ca studentul să învețe să citească, să traducă și să abordeze un text științific, ceea ce va oferi posibilitatea de a deveni o persoană și un specialist independent. O limbă străină ar trebui să fie o modalitate de îmbunătățire calitativă a unui specialist în profesia aleasă, fluența în limbaj care îi va permite să folosească elemente noi în acest domeniu de cunoaștere prin citirea literaturii din domeniul sportului, a articolelor de jurnal, vizionarea clipurilor video, participarea la conferințe organizate în străinătate, publicarea articolelor în reviste în limbi străine. Acest lucru va face posibil comunicarea cu specialiști străini și colegi, ceea ce îi va permite să devină competitiv în alegerea unui bun loc de muncă.

TRAINING THE FOREIGN COMMUNICATION SKILLS OF STUDENTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

Nastas Natalia¹,

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: communication skills, foreign language, conference, scientific text, information sharing, student.

This article discusses various ways of training the foreign languages communication skills to students in the field of physical culture. There were described and analyzed ways of preparing students for scientific conferences, teaching reading texts close to the chosen profession, to form the ability to learn new things in the field of future professional activities. Studying languages, familiarizing with the history, culture, national particularities of the country in which the language is studied, analyzing the nature of national conflicts, the rules of behavior will allow future professionals to train their skills in the field of communication.

The responsible task is assigned to the teachers - educating an intellectually developed person who is interested in the novelties in the field of professional activity, who can express his / her competences clearly in Romanian and at least in a foreign language.

Creating your own work program will allow to train students, expand their knowledge of the chosen profession, which allows the specialist to increase their horizons by reading articles in scientific journals, books in a foreign language. Also, students can publish their scientific work, thus becoming on-demand professionals who speak two languages - native and foreign.

The purpose of the research is to optimize the process of training the foreign language communication skill to students-future specialists in the field of physical culture.

The research methodology: analysis and generalization of the specialized literature data, the study of working documentation, pedagogical observation.

Findings and results. Scientific and practical student conferences play an important role in the system of training students for self-employment. The conference is one of the main ways to improve the skills of monologue expressions of previously inexperienced students. In order to use and test their language skills, the student must be able to express their thoughts in a foreign language, speaking to an audience. It will be very good, if he/she will do, without looking at the written text, demonstrating the fluency of the subject. At the same time, he/she must demonstrate proficiency in sports terminology, good pronunciation, ability to think freely in a foreign language.

Conclusions and recommendations. Teaching languages aims to ensure that the student learns to read, translate and approach a scientific text, which will allow the possibility of becoming an independent person and specialist. A foreign language should be a way of qualitatively improving a specialist in the chosen profession, fluency in the language that will allow him to use new elements in this field of knowledge by reading sports literature, journal articles, watching videos, participating in conferences organized abroad, publishing articles in journals in foreign languages. This will make it possible to communicate with foreign specialists and colleagues, which will allow them to become competitive in choosing a good job.

ROLUL METODEI PILATES ÎN FORMAREA ȘI DEZVOLATREA ECHILIBRULUI

*Nica Irene-Teodora¹,
¹România*

Cuvinte-cheie: echilibrul corpului, Pilates, postura corporala, test fizic.

Studiul întocmit are ca scop formarea și dezvoltarea echilibrului cu ajutorul programelor Pilates. În vederea îmbunătățirii valorilor inițiale, am elaborat un set de exerciții corespunzătoare. Testul a fost aplicat pe un grup ținta, urmând a fi prezentate rezultatele inițiale și finale. Concluzia prezintă interpretarea rezultatelor.

Metoda Pilates este un sistem complex de exerciții fizice prin care se lucrează corpul, de la musculatura cea mai profundă până la funcția periferică, exerciții în care intervin atât mintea, cât și corpul și funcția respiratorie. În zilele noastre, exercițiile au fost extinse, folosindu-se elemente precum mingi, benzi elastice de cauciuc, extensoare și chiar greutăți. Această tehnică poate fi adaptată oricărei discipline sau activități pe care o desfășurați pe parcursul zilei.

În urma practicării sistematice a exercițiilor fizice, Pilatesul contribuie la îmbunătățirea mobilității coloanei vertebrale și a elasticității mușchilor posteriori ai coapsei, precum și a echilibrului static și dinamic.

În acest studiu s-au folosit următoarele **metode de cercetare**: metode cu grad mare de generalizare (metoda istorică); metode de investigație particulare (metoda observației și experimentale); metode de analiză și interpretare (metoda statistică, metoda matematică).

Testul de echilibru se va desfășura astfel:

- Pe axa longitudinală a băncii de gimnastică întoarsă, executantul stând pe piciorul îndemânatic, îndoie piciorul liber și prinde laba acestuia cu mâna de aceeași parte, brațul liber ridicat, care poate folosi la restabilirea echilibrului.

- Se cere păstrarea echilibrului timp de un minut în poziția descrisă.

- La fiecare pierdere a echilibrului testul este întrerupt și se aplică o penalizare.

După fiecare întrerupere subiectul va fi ajutat să reia poziția inițială.

Rezultatul: se adună numărul de mișcări suplimentare pentru păstrarea echilibrului (nu căderile) timp de un minut. Exemplu: pentru 3 mișcări se va acorda 3 puncte.

Dacă subiectul se întrerupe de 15 ori în primele 30 de secunde este considerat incapabil să efectueze testul și este întrerupt.

Interpretarea rezultatelor la testul de echilibru

La grupa experimentală, media aritmetică la testarea inițială este de 3.375 cm, pe când la testarea finală este de 1.875 cm, progresul fiind de 1.5 cm.

La grupa experimentală, s-au obținut valori de 3 dezechilibrări la testarea inițială și de 2 dezechilibrări la testarea finală, progresul fiind de 1 dezechilibrare. Comparând rezultatele obținute de aceste testări se poate constata faptul că la testarea finală valorile sunt mai scăzute observând în același timp o îmbunătățire a echilibrului. Grupa experimentală având un grad de omogenitate mai bun la testarea finală.

Concluzii. Aceste exerciții prezintă multiple valențe pozitive și efecte benefice manifestate atât sub aspect fizic cât și psihic.

Este cunoscut și demonstrat faptul că prin exerciții de tip Pilates se obțin rezultate finale superioare la testul de echilibru. Așa s-a întâmplat și în experimentul de față, în care rezultatele finale la testul de echilibru au fost superioare celor inițiale, fapt datorat unei dozări corespunzătoare.

THE ROLE OF THE PILATES METHOD IN THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF THE BODY BALANCE

*Nica Irene-Teodora¹,
¹Romania*

Keywords: body balance, Pilates, body posture, physical test.

The study is aimed at training and developing balance through Pilates programs. In order to improve the initial values, we have developed a set of corresponding exercises. The test was applied

on a target group, the initial and final results being presented. The conclusion presents the interpretation of the results.

The Pilates method is a complex system of physical exercises through which the body works, from the deepest muscles to the peripheral function, exercises in which both the mind, the body and the respiratory function intervene. Nowadays, the exercises have been developed using elements such as balls, elastic rubber bands, extensors and even weights. This technique can be adapted to any discipline or activity you carry out during the day. As a result of the systematic practice of physical exercises, Pilates helps to improve mobility of the spine and the elasticity of the posterior thigh muscles, as well as static and dynamic balance.

The present study was accomplished using the following **research methods** were used: methods with a high degree of generalization (historical method); particular investigation methods (observation and experimental method); and methods of analysis and interpretation (statistical method, mathematical method).

The equilibrium test will be conducted as follows:

- On the longitudinal axis of the gymnastic bench turned, the performer standing on the right foot, bends the free leg and grasps his paw with the same hand, the raised free arm, which can be used to restore balance.

- It is required to keep the balance for one minute in the position described.

- At each loss of balance, the test is interrupted and a penalty is applied.

After each interruption, the subject will be helped to resume the initial position.

The result: the number of extra moves to keep the balance (not the falls) for a minute is gathered. Example: for 3 movements 3 points will be awarded.

If the subject interrupts 15 times in the first 30 seconds he is considered unable to perform the test and is interrupted.

Interpretation of the results of the equilibrium test

In the experimental group, the arithmetic mean at the initial test is 3,375 cm, while at the final test it is 1,875 cm, the progress being 1.5 cm.

In the experimental group, we obtained values of 3 imbalances at the initial testing and 2 imbalances at the final testing, the progress being 1 imbalance. Comparing the results obtained from these tests it can be seen that at the final test the values are lower while observing an improvement of the balance. The experimental group having a better degree of homogeneity at the final test.

Conclusions. These exercises have multiple positive valences and beneficial effects manifested both physically and mentally.

It is known and demonstrated that through Pilates exercises you obtain superior results on the balance test. This was also the case in the present experiment, in which the final results on the balance test were higher than the initial ones, due to an appropriate dosage.

LATERALITATEA LA COPII ȘI INFLUENȚA EI ASUPRA DEZVOLTĂRII PSIHOMOTRICE

Ninicu Alina¹,

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: lateralitate, psihomotricitate, dexteralitate, senestralitate, deprinderi, educare.

Actualitatea temei. Perioada celei de a treia copilării este propice nu doar debutului școlarității, ci și începerii unei activități sportive cu șanse sporite de a căpăta caracter de performanță.

Una dintre aptitudinile implicate în performanța sportivă este cea psihomotrice, și anume lateralitatea.

Programa școlară este prevăzută pentru copiii la care este în funcțiune mai mult emisfera stângă a creierului. În așa fel, emisfera dreaptă la elevi nu se prea dezvoltă, iar cea stângă este suprasolicitată. După primul semestru al anului de studiu, la medici se adresează părinții cu copiii lor, care manifestă tonus muscular încordat, ticuri, poziție incorectă a coloanei vertebrale, enorezis. Mai frecvent aceste simptome se manifestă la elevii stângaci. Motivele acestora pot fi diverse, dar unul dintre ele poate fi istovirea emisferei stângi și imposibilitatea efectuării “aruncărilor energetice” cu ajutorul emisferei drepte. Pentru a diminua aceste simptome, este necesar a chibzui asupra restructurării procesului instructiv.

Scopul. Lateralitatea are ca principal obiectiv dezvoltarea ambidextriei, respectiv a capacității de a utiliza cu aceeași eficiență toate segmentele corpului. Această componentă a psihomotricității se va aborda începând cu vârsta de 4 ani, prin intermediul unor acțiuni motrice pentru membrele inferioare, pentru membrele superioare. În același timp, se va urmări și întărirea părții dominante prin exerciții care să solicite precizie, acuratețe, prin solicitarea segmentului îndemânatic, în timp ce segmentul neîndemânatic va contribui la eficiența acțiunii motrice a celui îndemânatic.

Metode și tehnici de cercetare: studiul bibliografic, metoda istorică, metoda convorbirii, metoda observației, metoda și tehnica logică, proba de lateralitate Harris.

Constatări și rezultate. Lateralitatea are o bază neurologică. Ea depinde de gradul de dominanță a unei emisfere cerebrale asupra celeilalte.

Termenii consacrați pentru dominanta laterală dreaptă sunt dexteralitate, iar pentru cea stângă senestralitate.

Dificultățile de lateralitate pot fi, în general, consecințe ale unor cauze clasificate astfel:

- cauze ereditare;
- cauze determinate de lipsa de educație și stimulare;
- leziuni corticale;
- cauze afective (determinate de emoții puternice);
- cauze determinate de boli psihice grave;
- cauze determinate de intoxicații (voluntare sau involuntare).

S-a demonstrat, experimental, că dominantă manuală (dreaptă sau stângă) este însoțită, în cele mai multe cazuri, de aceeași dominantă vizuală, auditivă sau tactilă.

Prin contrarierea stângăciei se poate ajunge la consecințe grave, de natură fizică, psihomotrică, intelectuală, afectivă și nevrotică, astfel:

- consecințe de natură fizică: enurezis, onicofagie (obiceiul de a-și mânca, a-și roade unghiile), strabism, hemianopsie (pierderea vederii pentru jumătate din câmpul vizual, de obicei dreapta-stânga și mai rar sus sau jos);

- consecințe de natură psihomotorie: instabilitate motrică, hiperexcitabilitate la nivel manual, sinchinezii (mișcări automate, involuntare) ale întregului corp sau ale gâtului, lipsa de dibăcie, ticuri, crampe, imprecizie în mișcări;

- consecințe intelectuale: bradikinezie (lentoare generală), dislexie (perturbări în achizițiile normale ale mecanismelor citirii), disortografie, retard grafic, scrisul în oglindă (de la dreapta spre stânga), tulburări de elocuțiune (fel de exprimare a ideilor) oglindite prin exprimare lentă, greoaie, bâlbâială etc.;

- consecințe afective: atitudine negativă față de școală, emotivitate, timiditate, sentiment de inferioritate, culpabilitate, susceptibilitate (dispoziție de a se lăsa ușor influențat), opoziție, agresivitate, dezechilibru afectiv;

- consecințe nevrotice: neliniște, anxietate, copiii obolesc rapid, sunt negativiști și irascibili.

Se pot imagina diverse exerciții, ce pot face obiectul unui program de educare psihomotrică, însă ne vom rezuma la prezentarea câtorva preluate din diverse lecturi.

- jocuri pentru membrele inferioare
- jocuri pentru membrele superioare
- jocuri pentru ochi
- jocuri pentru recunoașterea dreapta-stînga (nivel de competență de 7-8 ani).

Concluzie. Proba de lateralitate Harris își regăsește rostul de a ne prezenta lateralitățile axate pe mână, ochi și picior. În linie de ansamblu, colectivul de elevi are o structură și o conduită psihofiziologică normală, varietatea remarcată intră în normalitate atât timp, cât cadrele didactice reușesc să construiască tabloul clasei de elevi cu specificitatea fiecărui individ, reunit într-o coeziune de ansamblu, fără a face discriminări. Cadrele didactice au datoria să coreleze specificul lateralității cu personalitatea, temperamentul și potențialul adaptiv al fiecărui individ.

LATERALITY IN CHILDREN AND ITS INFLUENCE ON PSYCHOMOTOR DEVELOPMENT

Ninicu Alina¹,

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: laterality, psychomotricity, dexterity, senestrality, skills, education.

The actuality of the subject. The period of the third childhood is not only the beginning of schooling, but also the beginning of a sporting activity with high chances of gaining a performance character.

One of the skills involved in sports performance is the psychomotor one, namely the laterality.

The school syllabus is provided for children with more functioning left hemisphere of the brain. In this way, the right hemisphere in students does not develop much, and the left hemisphere is overloaded. After the first semester of the year of study the parents address to the doctors with their children, who show a strained muscle tone, tics, incorrect position of the spine, enuresis. More often these symptoms are marked in lefty pupils. The reason for these symptoms may be different, but one of them may generate after the left hemisphere is tired and the impossibility of performing "energy throws" with the help of the right hemisphere. To lessen these symptoms it is necessary to think about restructuring the instructional process (E. Меланченко, 2008).

The aim. Laterality has as its main objective the development of ambidexterity, respectively the ability to use all the body segments with the same efficiency. This component of psychomotor activity will be approached starting with the age of 4 years, through some motor actions for the lower limbs, for the upper limbs. At the same time, the strengthening of the dominant part will be pursued through exercises that demand precision, accuracy, by requesting the skillful segment, while the non-skillful segment will contribute to the efficiency of the motor activity of the skillful one.

Methods and research techniques: bibliographic study, historical method, conversation method, observation method, method and logical technique, Harris laterality test.

Findings and results. Laterality has a neurological basis. It depends on the degree of dominance of one cerebral hemisphere over the other

The terms established for the right lateral dominance are dexterity, and for the left senestrality.

The laterality difficulties can generally be due to causes classified as follows:

- hereditary causes;
- causes caused by lack of education and stimulation;
- causes due to cortical lesions;
- affective causes (caused by strong emotions);
- causes caused by serious mental illness;
- causes caused by poisoning (voluntary or involuntary).

It has been demonstrated, experimentally, that manual dominance (right or left) is accompanied in most cases by the same visual, auditory or tactile dominance.

By counteracting the awkwardness one can reach serious consequences, physical, psychomotor, intellectual, affective and neurotic, as follows:

- physical consequences: enuresis, onychophagy (usually to eat, to bite one's nails), strabismus, hemianopsia (loss of sight for half of the visual field, usually right-left and rarely up or down);

- psychomotor consequences: motor instability, manual hyperexcitability, sinchines (automatic, involuntary movements) of the whole body or neck, lack of weakness, tics, cramps, inaccuracy in movements;

- intellectual consequences: bradykinesia (general slowness), dyslexia (disturbances in the normal acquisition of reading mechanisms), dysortography, graphic retardation, writing in the mirror (from right to left), eloquence disorders (kind of expression of ideas) mirrored by slow, cumbersome, stuttering expression etc.;

- affective consequences: negative attitude towards school, emotionality, timidity, feeling of inferiority, guilt, susceptibility (willingness to be easily influenced), opposition, aggression, emotional imbalance;

- neurotic consequences: restlessness, anxiety, tired quickly, are negative and irascible.

It can be imagine different exercises, which can be the subject of psychomotor education program, but we will summarize at presentation of some precluded from various readings.

- Games for the lower limbs
- Games for the upper limbs
- Games for the eyes
- Right-to-left recognition games (skill level 7-8 years).

Conclusion. Harris laterality test is for presenting the lateralities focused on the hand, eye and foot. Overall, the student body has a normal psycho-physiological structure and conduct, the observed variety enters into normality, as long as the teachers manage to build the picture of the student class with the specificity of each individual, brought together in an overall cohesion, without discriminating. Teachers have a duty to correlate the specificity of laterality, with the personality, temperament and adaptive potential of each individual.

BENEFICIILE ÎNOTULUI PENTRU DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR PSIHOMOTRICE ALE COPIILOR DE 7 ANI

*Ninicu Alina¹,
Munteanu Natalia²,*

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

²Școala Sportivă nr. 11, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: beneficii psihoafective, copil, educație acvatică, dezvoltare, mediu acvatic, personalitate.

Educația acvatică îi oferă copilului posibilitatea de a obține nenumărate beneficii psihoafective. Printre acestea, cele mai importante sunt: un grad crescut de încredere în sine și în mediul în care trăiește, inițiativă, gust pentru explorare și descoperire, o mai mare asumare a riscului. Toate acestea formează autonomia, care îi va modela personalitatea. În acest fel, copilul și mediul acvatic sunt într-o constantă interacțiune și evoluție, concept modern al utilizării mediului în valorizarea acțiunii întreprinse de copil. Copilul este determinat să-și creeze propriile experiențe, să facă propriile greșeli, să evolueze.

Potrivit specialiștilor, copiii care practică înotul sunt mult mai sociabili și mai puțin timizi decât cei care nu au făcut acest tip de sport.

Conform protocolului de lecție, o ședință de educație acvatică pentru această categorie de vârstă poate dura maxim 45 de minute, în funcție de disponibilitatea copilului.

Copiii care practică mult timp acest sport au o atenție mai bună și o putere de concentrare mai mare, deoarece înotul contribuie la dezvoltarea creierului și îmbunătățește funcțiile de coordonare și echilibru ale cerebelului.

Ca orice formă de educație fizică, educația acvatică ajută la întărirea organismului și menținerea unei stări de bine. Exercițiile de relaxare și stimulare combinate cu apa caldă din bazin sporesc apetitul și somnul, ce au un efect pozitiv în dezvoltarea armonioasă a copilului.

De asemenea, în apă, copilul poate exersa mai multe grupe musculare decât pe uscat, datorită faptului că este mai puțin restricționat de gravitație.

Apa reprezintă o sursă de exprimare a potențialului, iar educația acvatică este o activitate ce garantează drepturile copiilor, respectul pentru propriul ritm de dezvoltare, pentru nevoile, pentru starea de bine a acestora.

Tentativele de a stăpâni acest mediu îl ajută să descopere, să acționeze asupra mediului, dar să și primească acțiunea acestuia asupra propriului corp, conducându-l spre cunoașterea de sine.

În anul 2013, centrul *Micii Campioni* a realizat un studiu statistic pe un lot de 80 de copii, folosind baterii de teste psihologice (testul Raven, testul personalității, Testul Arborelui) și chestionare adresate atât copiilor, cât și părinților. Studiul a demonstrat un nivel intelectual, emoțional, relațional crescut, dar și nivelul stimei de sine ridicat. Diferențele au constat în perioada și frecvența cu care au practicat programul de educație acvatică, fără diferențe între sexe.

Apa prilejuiește o creștere emoțională, înfruntarea unor temeri, acceptarea și depășirea lor și, în final, o mai mare bogăție în repertoriul afectiv al persoanei.

Temerile în apă pot fi de sufocare (teamă de adâncime), de cădere (de ex., teama de pierdere a sprijinului plantar, de a introduce capul în apă), de eșec, de necunoscut etc.

După identificarea temerii, instructorul va respecta ritmul de adaptare și personalitatea copilului și, cu multă răbdare, îi propunem foarte multe situații ludice, îi lăsăm timp pentru acceptarea fiecărui exercițiu și îi oferim sprijin permanent prin obiecte ajutătoare și prin întinderea mâinilor deschise, la suprafața apei, cu palmele spre cer.

Copilul este ghidat și încurajat, toată activitatea i se propune sub forma jocului, nu îi impunem nimic. Prin joc, copilul va învăța mișcările, prin joc va imita ce vede la alți copii sau profesor, prin joc se creează atmosfera de destindere, de încredere și siguranță de care are nevoie. În joc, copilul poate să greșească și să o ia de la capăt, până când însușește corect sarcina respectivă.

În concluzie, putem afirma că înotul este o activitate potrivită pentru majoritatea copiilor. Medicii specialiști recomandă ca înotul să fie practicat încă de la vârsta de 4-5 ani, vârsta la care copilul poate să-și coordoneze mișcările și să învețe să înoate corect.

Evaluarea copiilor se face periodic prin întocmirea fișelor de observație psihomotrice, în care sînt menționate achizițiile pe mai multe planuri: motrice și psihoafectiv.

THE BENEFITS OF SWIMMING FOR THE DEVELOPMENT OF PSYCHOMOTOR ABILITIES IN 7 YEAR-OLD CHILDREN

*Ninicu Alina¹,
Munteanu Natalia²,*

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

²Sport School no. 11, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: psycho-affective benefits, child, aquatic education, development, aquatic environment, personality.

Aquatic education gives the child the opportunity to obtain countless psycho-emotional benefits. Among them, the most important are: an increased degree of self-confidence and the environment in which he/she lives, initiative, taste for exploration and discovery, greater risk-taking.

All this forms the autonomy that will shape his personality. In this way, the child and the aquatic environment are in a constant interaction and evolution, a modern concept of the use of the environment in enhancing the action taken by the child. The child is determined to create his own experiences, to make his own mistakes, to evolve.

According to the specialists, children who practice swimming are much more sociable and less shy than those who have not practiced this type of sport.

According to the lesson protocol, an aquatic education session for this age category can last up to 45 minutes, depending on the availability of the child.

Children who practice this sport for a long time have better attention and greater concentration power, because swimming contributes to brain development and improves the coordination and balance functions of the brain.

Like any form of physical education, aquatic education helps to strengthen the body and maintain a well-being. Relaxation and stimulation exercises combined with warm water in the pool increase appetite and sleep, which have a positive effect on the child's harmonious development.

Also, in water, the child can exercise more muscle groups than on the ground, because it is less restricted by gravity.

Water is a source of potential expression, and aquatic education is an activity that guarantees the rights of children in the water, respect for their own pace of development, for their needs, for their well-being.

Attempts to master this environment help him discover, act on the environment, but also receive his action on his own body, leading him to self-knowledge.

In 2013, the center of the Little Champion carried out a statistical study on a batch of 80 children, using batteries of psychological tests (Raven test, personality test, Tree test) and questionnaires addressed to both children and parents. The study showed an increased level of intellectual, emotional, relational as well as high self-esteem. The differences consisted in the period and frequency with which they practiced the aquatic education program, without gender differences.

Water gives rise to emotional growth, confronting fears, accepting and overcoming them and, finally, greater wealth in the person's emotional repertoire.

Fears in water can be choking (fear of depth), falling (eg fear of losing plantar support, putting one's head in water), failure, unknown, etc.

After identifying the fear, the instructor will respect the pace of adaptation and the personality of the child and, with great patience, we propose many playful situations, we leave time for him to accept each exercise and offer him permanent support through helping objects and by keeping his hands open, on the surface of the water, with palms towards the sky.

The child is guided and encouraged, all the activity is proposed in the form of the game, we do not impose anything on it. Through the game, the child will learn the movements, through the game he will imitate what he sees to other children or the teacher, through the game the atmosphere of relaxation, confidence and safety occur. In the game, the child may make mistakes and take it from the end, until he properly acquires its task.

In conclusion, we can say that swimming is a suitable activity for most children. Specialists recommend that swimming be practiced from the age of 4-5 years, the age at which the child can coordinate his movements and learn to swim properly.

The evaluation of the children is done periodically by drawing up the psychomotor observation sheets, in which the acquisitions are mentioned on several levels: motor and psycho-affective.

EVOLUȚIA ORIENTĂRII SPORTIVE ÎN REPUBLICA MOLDOVA

*Onoi Mihail¹,
Golovei Andrei²,
Mindrigan Vasile³,*

^{1,3}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

²Federația de Orientare Sportivă din RM, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: orientare sportivă, campionat, evoluție, rezultate, dezvoltare, performanțe sportive.

Actualitatea. Sport puțin mediatizat în Republica Moldova, orientarea sportivă este tot mai populară în rândul populației de orice vârstă. Din an în an, tot mai mulți adepți ai acestui sport, dar și amatori, participă la competițiile naționale de orientare sportivă. Aceasta se datorează în mare parte faptului că sportul dat, numit și „sportul pădurilor”, oferă celor care îl practică posibilitatea de a explora teritoriul, a socializa cu oameni noi, a se dezvolta din punct de vedere fizic, psihic și intelectual, a obține performanțe sportive remarcabile într-un sport practicat în natură și în orice condiții climatice.

Scopul cercetării. Studiarea procesului de dezvoltare a orientării sportive în Republica Moldova în ultimii doi ani.

Metodele de cercetare. Analiza literaturii științifico-metodice de specialitate, metoda observației, metoda interviului, metoda statistico-matematică.

Constatări și rezultate. În Republica Moldova orientarea sportivă, în ultimii ani, se dezvoltă vertiginos, lărgindu-se permanent geografia acestuia prin simplul fapt că competițiile organizate de federația de profil sunt desfășurate în diverse zone ale țării. Acest lucru se datorează faptului că s-a îmbunătățit activitatea Federației de Orientare Sportivă a Republicii Moldova, care activează sub egida Federației Internaționale de orientare sportivă. Un argument în acest sens este faptul că în perioada 21-25 august 2019 pentru prima dată în Republica Moldova sub egida federației de orientare sportivă s-a desfășurat Campionatul Sud-Est European de orientare sportivă, drept obținut în urma rezultatelor bune obținute de echipa națională.

În ultimii 2 ani în Republica Moldova s-au organizat 32 de competiții. În comparație cu anul 2018, când au fost organizate 12 competiții, dintre care 5- competiții naționale și 5 competiții de club, în 2019 au fost organizate 20 de competiții, dintre care 7 naționale; 12 de club și o competiție 1-internațională.

Concluzii și recomandări. În ultimii ani orientarea sportivă este în dinamică creștere în Republica Moldova, atât ca număr de competiții, cât și ca număr de participanți. Această evoluție pozitivă se datorează în mare parte diversificării competițiilor de orientare care au devenit mai captivante (ex: competiții la orientarea clasică, orientarea sub formă de labirint, competiții în galeriile subterane vitivinicole din țară, orientarea în combinație cu tehnica turismului pedestru) prin intensificarea competițiilor de club, dar și popularizării acestui sport de către federația de profil, prin organizarea de competiții cu participare internațională.

THE EVOLUTION OF SPORTS ORIENTATION IN THE REPUBLIC OF MOLDOVA

*Onoi Mihail¹,
Golovei Andrei²,
Mindrigan Vasile³,*

^{1,3}State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

²Moldavian Orienteering Federation, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: sports orientation, championship, evolution, results, development, sports performance.

The actuality. Sport slightly publicized in the Republic of Moldova, sports orientation is still popular among the population of any age. From year to year more and more followers of this sport, but also amateurs participate in the national competitions of sports orientation. This is due in large part to the fact that this sport, also called „forest sport”, offers those who practice it the opportunity to explore the territories, to socialize with new people, to develop physically, mentally and intellectually, to achieve outstanding sports performances in a sport practiced in nature and in all weather conditions.

The purpose of the research. Studying the development process of sports orientation in the Republic of Moldova in the last two years.

Research methods. Analysis of specialized scientific-methodological literature, observation method, interview method, statistical-mathematical method.

Findings and results. In the Republic of Moldova, the sports orientation in the last years is developing vertiginously, constantly expanding its geography by the mere fact that the competitions organized by the specialized federation are organized in different areas of the country. This is due to the fact that the activity of the sports orientation federation of the Republic of Moldova has been activated, which operates under the aegis of the International Federation of sports orientation. An argument in this regard is the fact that for the first time in the Republic of Moldova on August 21-25, 2019, under the aegis of the Federation of Sports Orientation, the South East European Championship of Sports Orientation was held, as a result of the good results obtained by the national team.

In the last 2 years, 32 competitions have been organized in the Republic of Moldova. Compared to the 2018, when 12 competitions were organized, including 5 national competitions and 5 club competitions, in 2019 20 competitions were organized including 7 national competitions; 12-club competitions and 1-international competition.

Conclusions and recommendation. In recent years, the sports orientation has been growing in the Republic of Moldova, both in number of competitions and in number of participants. This positive evolution is due in large part to the diversification of orientation competitions that have become more captivating (ex: classical orientation competitions, labyrinth orientation, competitions in the underground wine galleries in the country, orientation in combination with the pedestrian tourism technique) by intensifying the club competitions, but also the popularization of this sport by the specialized federation, by organizing competitions with international participation.

CONTRIBUȚII PRIVIND DEZVOLTAREA ECHILIBRULUI ÎN SCHIUL DE AGREMENT

*Pelin Florin¹,
Pelin Raluca²,
Pușcasu Constantin³,*

¹Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București, România

²Universitatea Politehnică, București, România

³Liceul Teoretic Azuga, România

Cuvinte-cheie: schi alpin, echilibru, învățare.

Prin prezenta lucrare, dorim a sublinia importanța echilibrului la schiorii alpini începând cu grupele de începători. Ideea de la care am pornit este aceea că în pregătirea fizică trebuie acordată o pondere mai mare lucrului pentru dezvoltarea echilibrului, iar acest fenomen trebuie aplicat încă de la vârsta începătorilor, deoarece, particularitățile specifice vârstelor oferă eficiență maximă în dezvoltarea acestei calități motrice.

Scopul lucrării este acela de a simplifica partea de educare și dezvoltare a echilibrului schiorilor alpini la grupele de începători, prin creșterea ponderii lucrului în condiții specifice ale exercițiilor cu accent pe echilibru și reducerea celorlalte exerciții intermediare.

În urma desfășurării experimentului, a experienței de peste 30 de ani în predarea schiului alpin și a rezultatelor obținute, recomandările pe care le facem sunt ca obiectivul principal pe care trebuie să-l aibă în vedere toți antrenorii la grupele de începători să fie însușirea corectă a tehnicii schiului alpin cu ajutorul dezvoltării echilibrului.

Ca o concluzie esențială este imperios necesar să se urmărească educarea echilibrului în alunecare, însușirea poziției pe schiuri, a mișcărilor de încărcare-descărcare și a mișcărilor de pivotare.

CONTRIBUTIONS ON THE DEVELOPMENT OF THE BALANCE IN THE RECREATIONAL ALPINE SKIING

*Pelin Florin¹,
Pelin Raluca²,
Pușcasu Constantin³,*

¹National University of Physical Education and Sports, Bucharest, Romania

²University Politehnica of Bucharest, Romania

³Theoretical High School, Azuga, Romania

Keywords: alpine skiing, balance, learning.

Through this paper, we want to emphasize the importance of the balance of the alpine skiers starting with the beginner groups. The idea we started from is that physical training needs to be

given a greater share of work to develop balance, and this phenomenon has to be applied since the beginners' age, because age specifics provide maximum efficiency in developing this quality motors.

The aim of the works is to simplify the education and development of the balance of the alpine skiers in the beginner groups by increasing the weight of the work under specific conditions and exercises with a balance on balance and the reduction of the other intermediate exercises.

Following the experiment, an over 30-year experience in teaching alpine skiing and the results we have, the recommendations we make are that the main objective that all coaches in the beginner groups should take into account is to ensure correct learning the technique of alpine skiing with the help of balance development.

As an essential conclusion, it is imperative to pursue the education of sliding equilibrium, the acquisition of the position on skis, a extension flexion movement and a pivoting movement.

RELAȚIA DINTRE JOCURILE OLIMPICE ȘI ASPECTELE POLITICE ȘI ECONOMICE ALE LUMII MODERNE

Petrea Renato Gabriel¹,

¹Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, România

Cuvinte-cheie: Jocurile Olimpice, lumea modernă, politicul, economicul, relație.

Olimpiada și politicul

Nimeni nu mai crede astăzi că Olimpiada aparține doar sportului, nici măcar actorii săi principali, sportivii. Nu trebuie să ne mire, așadar, nici implicarea în eveniment a politicului sau a economicului și nici exploatarea sa de către oamenii politici sau de afaceri.

Pentru fiecare țară care a obținut până acum dreptul de a organiza Jocurile Olimpice, de la Grecia 1896 până la Brazilia 2016, miza politică a contat foarte mult. Desigur, nu toate olimpiadele au fost la fel de politizate - ar fi deplasat să punem pe aceeași treaptă Olimpiada de la Berlin, din 1936, gândită să fie un triumf al rasei ariene, pe cea de la Moscova, din 1980, gândită să fie un triumf al societății socialiste multilateral dezvoltate, sau pe cea de la Los Angeles, din 1984, gândită să fie un triumf al lumii libere capitaliste, cu cea de la Stockholm, din 1912, ori cu cea de la Barcelona, din 1992 sau cu cea de la Rio de Janeiro 2016. Ca regulă însă, nici o țară cu veleități nu a ratat transformarea evenimentului într-un spectacol ideologic de proporții.

Olimpiada și economicul

La fiecare doi ani, pe piață apare o companie de o natura mai aparte, care lucrează cu miliarde de dolari, influențează economiile lumii, obține profituri spectaculoase, atrage milioane de fani din toată lumea, bate recorduri olimpice și apoi dispare sau, mai bine spus, intră într-un con de umbră. Este vorba despre Comitetul Internațional Olimpic (CIO) și filialele sale din țările organizatoare,

care înainte de fiecare olimpiadă, de vară și de iarnă, își structurează activitatea din orașul-gază al Jocurilor Olimpice după toate regulile unui adevărat business.

La ultima ediție a J.O., din anul 2016, totul a funcționat după aceeași strategie. Comitetul Olimpic din Brazilia s-a împărțit în 26 de departamente diferite care s-au ocupat de organizarea evenimentului (financiar, marketing, advertising). Totul a fost supravegheat de la centru de Comitetul Olimpic Internațional, care a transformat Olimpiada într-un concept de business asemănător cu franciza.

Jocurile Olimpice de Vară au depășit granițele competiției sportive, devenind cel mai important eveniment sportiv din lume, cu implicări politice și economice. Bătălia brandurilor pentru supremația de la Jocurile Olimpice a dat naștere la sume cu multe zerouri, la strategii de marketing global, dar și la mici incidente.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE OLYMPIC GAMES AND THE POLITICAL AND ECONOMIC ASPECTS OF THE MODERN WORLD

Petrea Renato Gabriel¹,

¹„Alexandru Ioan Cuza” University, Iasi, Romania

Keywords: Olympic Games, modern world, politics, economics, relationship.

The Olympics and the politics

There is no one who still believes that Olympics belong only to sports, not even the main actors, sportsmen. Thus, we should not be surprised by the involvement of the politics or economics or by its exploitation by political men or businessmen.

For each country who obtained the right to organize the Olympic Games, from Greece 1896 to China 2008, politics have been very important. Of course, not all Olympics took that much into account politics – we could not compare the Berlin Olympics, in 1936, seen as a triumph of the Aryan race, to that of Moscow, in 1980, seen as a triumph of the multilaterally developed socialist society, or to that of Los Angeles, in 1984, seen as a triumph of the free capitalist world, or to that of Stockholm, in 1912, or to that of Barcelona, in 1992, or to that of Rio de Janeiro, in 2016. As a rule, though, no “powerful” country missed transforming this event into a huge ideological show.

The Olympics and the economics

Every two years, we see the emergence of a singular company, working with billions of dollars, influencing world economics, with huge profits, and millions of fans worldwide, with Olympic records, but, afterwards, it just disappears or it becomes anonymous. We are talking about the International Olympic Committee (IOC) and the branches in the organising countries, which, before all Olympics, summer or winter, structure their activity in the host city as a true profitable business.

At the latest edition of the Olympic Games, in 2016, everything followed the same strategy. the Olympic Committee in Brazil divided into 26 departments that organized the event (financial, marketing, advertising). Everything was supervised by the International Olympic Committee, which transformed the Olympics into a business concept close to the franchise.

The Olympic Summer Games were far more than a sports competition, becoming the most important global event of the time, with political and economic implications. The battle of the brand for the best at Olympic Games gave sums with many zeros, global marketing strategies, but also small incidents.

STUDIUL INVESTIGATIV CU PRIVIRE LA OBTINEREA PERFORMANTELOR SPORTIVE PE PERIOADA STUDIILOR ACADEMICE

Popovici Ileana Monica¹,

Radu Liliana Elisabeta²,

^{1,2}Universitatea “Alexandru Ioan Cuza”, Iași, România

Cuvinte-cheie: dubla carieră, studii, sport, performanță.

Actualitate. Conceptul de carieră dublă a sportivilor se referă la a combina cariera sportivă cu studiile sau ocupația. Este o provocare permanentă pentru a putea obține un echilibru între cele două, deoarece sportul de elită pune presiune pe sportivii tineri care sunt forțați să aleagă între un potențial athletic ridicat sau obținerea unei diplome universitare.

Scop. Obiectivul acestui demers investigativ a fost acela de a surprinde caracteristicile psihocomportamentale ale studenților-sportivi de performanță, pe următoarele *dimensiuni*: comunicarea și colaborarea cu factorii implicați în susținerea activității sportive de înaltă performanță; dimensiunea motivațională; nivelul anxietății perceput de sportiv înainte, în timpul și după competiție; capacitatea de asumare a riscurilor; abilitățile de lider.

Subiecți. La studiu au participat șapte sportivi cu performanțe naționale și internaționale (din atletism, scrimă și rugby). Cazurile au fost selectate în raport cu două criterii fundamentale: performanțele de nivel național și internațional ale sportivilor și disponibilitatea acestora.

Colectarea datelor. Cercetarea de față are un caracter strict exploratoriu și s-a realizat prin metode și procedee calitative: studiul de caz și interviul semistructurat. Cazurile au fost prezentate individual și relativ independent, având în vedere natura metodei și recomandările din literatura metodologică.

Analiza datelor. Structura utilizată în prezentarea fiecărui studiu de caz include: date legate de vârstă și gen; sportul practicat (proba); clubul de proveniență; performanțele sportive obținute; prezentarea și analiza succintă a răspunsurilor la întrebările incluse în ghidul de interviu pentru sportiv.

Rezultate. Independența, obiectivitatea, extroversiunea și anxietatea optimă constituie trăsături de personalitate ale sportivilor de elită. De asemenea, aceștia dispun de un nivel mai ridicat al încrederii în sine, fiind caracterizați de un puternic spirit competitiv. Toți sportivii investigați susțin că dorința de a fi mereu prima/primul și dorința continuă de autodepășire în încercarea de a-și explora propriile limite psihice și fizice constituie motivația fundamentală care stă la baza activității de înaltă performanță pe care aceștia o desfășoară. De asemenea, majoritatea sportivilor au afirmat că le place riscul și concurența puternică, preferând competițiile sportive dificile. Indiferent de sportul practicat sportivul de elită este o persoană cu o stare mentală pozitivă, matur din punctul de vedere al dezvoltării fizice și psihice, o persoană capabilă să atingă excelența sportivă.

Concluzii. Deși cercetarea a inclus un număr redus de studenți-sportivi, formularea unor concluzii preliminare constituie un prim pas în analiza profilului psihocomportamental al sportivului de performanță și a factorilor care concură la determinarea performanței pe perioada studiilor universitare.

INVESTIGATIVE STUDY ON OBTAINING SPORTS PERFORMANCES DURING HIGHER EDUCATION

*Popovici Ileana Monica¹,
Radu Liliana Elisabeta²,*

^{1,2}“Alexandru Ioan Cuza” University, Iași, Romania

Keywords: dual career, studies, sport, performance.

Actuality. The concept of dual-career of athletes refers to the combination between sports career and studies or occupation. It is a permanent challenge to obtain a balance between the two because elite sports put pressure on young athletes, who are forced to choose between high athletic performance and higher education degree.

Purpose. The objective of this investigative endeavour was to identify the psycho-behavioural characteristics of performance athlete-students, on the following *dimensions*: communication and collaboration with the factors involved in supporting high performance sports activity; the motivational dimension; the level of anxiety perceived by the student, during and after competition; risk-taking capacity; leadership skills.

Subjects. The study included seven athletes with national and international performances (within track and field, fencing and rugby). Cases were selected depending on two fundamental criteria: the national and international performances of athletes and their availability.

Data collection. This research has strictly exploratory character and it was conducted qualitative methods and procedures: case study and semi-structured interview. Cases were presented individually and quite independently, taking into account the nature of the method and the recommendations within methodological literature.

Data analysis. The structure used in the presentation of each case study includes data related to age and gender; sport practiced (event); club; sports performances obtained; succinct presentation and analysis of the answers to the questions included in the interview guide for athletes.

Results. Independence, objectivity, extroversion and optimal anxiety represent personality traits of elite athletes. Furthermore, they display higher levels of self-trust, being characterised by a strong competitive spirit. All the athletes investigated argue that “the will to be always first” and the continual desire for self-overcoming in order to explore their own mental and physical limits represents the fundamental motivation on which their high performance activity is based. In addition, most athletes stated they like risk and strong competition, thus preferring difficult sports competitions. Regardless of the sport practiced, an elite athlete is a person with a positive mental state, mature from the perspective of physical and mental development, a person able to achieve mental excellence.

Conclusions. Whereas the research included a reduced number of student-athletes, the formulation of certain preliminary conclusions is a first step in the analysis of the psycho-behavioural profile and of the factors contributing to the determination of performance during higher education studies.

DEZVOLTAREA CALITĂȚII MOTRICE “VITEZA” PRIN FOLOSIREA JOCURILOR DE MIȘCARE LA ELEVII DIN CLASA A III-A

Potop Larisa¹,

¹București, România

Cuvinte-cheie: educație fizică și sport, ciclul primar, viteză, jocuri de mișcare, probe de control.

Actualitatea. Această lucrare își propune să scoată în evidență maniera în care jocurile de mișcare influențează copilul din perspectiva impactului și rolului jocurilor de mișcare în dezvoltarea calității motrice – viteză, în raport cu metodele și mijloacele clasice din punct de vedere psihic și social.

Scopul studiului este de a demonstra eficacitatea jocurilor de mișcare în dezvoltarea psihomotrică a elevilor din ciclul primar - clasa a-III-a.

Metodele de cercetare folosite: studiul bibliografic, observația pedagogică, experimentul pedagogic, metoda testelor, metoda statistico-matematică și a reprezentării grafice a datelor. Studiul s-a desfășurat la Școala Gimnazială Nr. 162 din Sectorul 1, București. În cadrul studiului au participat 51 de elevi, aceștia fiind împărțiți într-o grupă de control cu 26 de elevi și una de experiment cu 25 de elevi. În organizarea studiului s-a respectat eșalonarea unităților de învățare, planul calendaristic și proiectarea unității de învățare la începutul anului școlar 2018-2019. Probe de control: alergare de viteză pe 30m și naveta 5x5m. Pentru dezvoltarea calității motrice “viteza”, la

grupa experiment s-au utilizat jocuri de mișcare adaptate vârstei și atent selecționate pentru dezvoltarea formelor de manifestare: viteza de deplasare, viteza de reacție.

Constatări și rezultate: la proba de alergare 30m se evidențiază la fetele din grupa de control (GC), (n = 12) o îmbunătățire cu 0.14 sec (6.53 sec) la testarea finală (TF) iar la grupa experimentală (GE) (n = 10) – cu 0.2 sec (6.38 sec) la TF; la băieții din GC (n= 14) o îmbunătățire cu 0.13 sec (6.37 sec), iar la grupa experimentală (n = 15) - cu 0.2 sec (6.29 sec) la TF. La proba naveta 5x5m: la fetele din GC se evidențiază o îmbunătățire cu 0.06 sec (6.12 sec) la TF, iar la GE – cu 0.10 sec (6.07 sec) la TF; la băieții din GC - o îmbunătățire cu 0.08 sec (5.77 sec) la TF iar la cei din GE – cu 0.09 sec (5.73 sec) la TF. În urma testărilor efectuate, s-a constatat o evoluție mai bună, atât la fetele, cât și la băieții din grupa experimentală, efect al aplicării jocurilor de mișcare în cadrul lecțiilor de educație fizică.

Concluzii și recomandări. Prin utilizarea jocurilor de mișcare în cadrul orelor de educație fizică și sport, elevii se implică mai mult și mai activ, ei reușesc să înțeleagă mai bine mecanismele supuse învățării, sunt conștienți de greșelile pe care le fac și le remediază rapid. Însă ceea ce este mai important, afară de toate aceste aspecte, este că elevul nu privește activitatea fizică drept un lucru ce trebuie făcut, ci ca o modalitate de a se juca împreună cu ceilalți colegi.

Acest studiu experimental demonstrează eficiența utilizării jocurilor de mișcare în lecția de educație fizică și sport. Recomandăm tuturor profesorilor de educație fizică și sport nu numai să aleagă mijloacele din jocuri de mișcare, dar să încerce să schimbe percepția elevilor privind activitatea fizică.

DEVELOPMENT OF “SPEED” MOTOR SKILL THROUGH THE USE OF MOTION GAMES IN THE 3RD GRADE STUDENTS

Potop Larisa¹,
¹Bucharest, Romania

Keywords: physical education and sport, primary cycle, speed, motion games, fitness test.

Actuality. This paper intends to highlight the influence of motion games on the child in terms of impact and role of these motion games in the development of the “speed” motor skill compared to the classic methods and means from mental and social point of view.

Purpose. The study is meant to prove the motion games effectiveness for the psychomotor development of primary school students (3rd grade).

Methods of research: bibliographic study, pedagogical observation, pedagogical experiment, method of tests, statistical – mathematical and data graphical representation method. The study was conducted in the Secondary School No 162 of Bucharest, 1st district and included 51 students, divided into two groups: control group - 26 students and experimental group - 25 students. The study took into consideration the scheduling of the learning units, the calendar planner and the

learning unit design at the beginning of 2018-2019 school year. Fitness tests: 30m speed run and 5x5m shuttle run. For the “speed” motor skill development, the experimental group used motion games adapted to the age and carefully selected to enhance the forms of manifestation – movement speed, reaction speed.

Findings and results: in the 30m run test event, the girls of the control group (CG), (n = 12) had an improvement by 0.14 sec (6.53 sec) in the final testing (FT) while the experimental group (EG) (n = 10) – an improvement by 0.2 sec (6.38 sec) in FT; the boys of the CG (n= 14) had an improvement by 0.13 sec (6.37 sec) while the experimental group (n = 15) - by 0.2 sec (6.29 sec) in FT. In the 5x5m shuttle run event: the CG girls of the improved by 0.06 sec (6.12 sec) in FT while the EG – an improvement by 0.10 sec (6.07sec); the CG boys – an improvement by 0.08 sec (5.77 sec) in FT while the EG boys – by 0.09 sec (5.73 sec). These tests revealed a better evolution of both girls and boys in the experimental group, as a result of motion games using in the physical education classes.

Conclusions and recommendations. When the motion games are used during the physical education and sport classes, the students get more and more involved, they succeed to better understand the mechanisms submitted to learning, they are aware of their own mistakes and correct them rapidly. But, most importantly, apart from all these aspects, is that the student does not regard physical activity as something to be done, but as a way to play with the other schoolmates.

This experimental study proves the efficiency of using the motion games in the class of physical education and sport. We recommend to all teachers of physical education and sport not only to choose the means of motion games, but to try changing the perception of the students regarding the physical activity.

PARTICULARITĂȚILE DEZVOLTĂRII REZISTENȚEI ÎN REGIM DE VITEZĂ LA ALERGĂTOARELE DE 800m DE PERFORMANȚĂ ÎNTR-UN CICLU ANUAL DE ANTRENAMENT

Povestea Lazari¹,

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: capacitate de rezistență în regim de viteză; formă conjugat-sucesivă; planificare; pregătire fizică specifică; distribuire a mijloacelor; macrociclu anual de antrenament.

Actualitatea. În ultimii ani, datorită creșterii substanțiale a performanțelor în alergările de semifond la femei, în special pe distanța de 800m, se ridică problema eficientizării procesului de antrenament prin prisma raționalizării pregătirii fizice specifice. Aceasta se va face prin dezvoltarea eficientă a capacităților fizice specifice necesare semifondistelor: anduranței, rezistența în regim de viteză, forța în regim de rezistență și rezistența în regim de viteză-forță - capacități motrice combinate, care determină, într-o mare măsură, performanța în această probă a atletismului.

Scopul cercetării constă în perfecționarea procesului de pregătire fizică specifică a alergătoarelor de 800m de performanță.

Metodele de cercetare: analiza literaturii științifico-metodice de specialitate; observații pedagogice; cercetări pedagogice de control; experimentul pedagogic (studiu de caz); metoda statistico-matematică; metoda grafică și tabelară.

Constatări și rezultate. În urma studiului de caz realizat, s-a constatat că distribuirea conjugat-succesivă a mijloacelor, pentru dezvoltarea capacităților de rezistență în regim de viteză și a celor de viteză în regim de rezistență, la alergătoarele de 800m de performanță, este una oportună și contribuie, la maximum, la dezvoltarea capacităților fizice specifice necesare acestora. Rezultatele obținute, în urma aplicării acestei metodologii de distribuire a mijloacelor specifice de antrenament, au confirmat eficiența formei conjugat-succesive de distribuire a mijloacelor de alergare cu caracter de rezistență în regim de viteză, capacitate care determină decisiv rezultatul competițional în această probă a atletismului.

Concluzii și recomandări. S-a constatat că aplicarea formei de distribuire conjugat-succesivă a mijloacelor de alergare, pe durata unui ciclu anual de pregătire, în procesul de antrenament al alergătoarelor de 800m de performanță, este foarte eficientă și oportună.

Sportiva implicată în cercetări a îndeplinit toate obiectivele trasate, a progresat la toți indicatorii de pregătire atât fizici, cât și funcționali, iar, în final, a îndeplinit normativul pentru conferirea titlului de Maestru al sportului. Forma conjugat-succesivă se va aplica la sportivii care se află în etapa de pregătire multianuală a antrenamentului aprofundat (16-18 ani), adică dețin cel puțin nivel de calificare Candidați în maeștri ai sportului.

PARTICULARITIES OF THE SPEED RESISTANCE DEVELOPMENT IN 800m PERFORMANCE FEMALE RUNNERS IN AN ANNUAL TRAINING CYCLE

Povestca Lazari¹,

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: speed resistance capacity; conjugate-successive form; planning; specific physical training; distribution of means; annual training macrocycle.

Actuality. In recent years, due to the substantial increase in performance in female finest distance, especially on the 800m distance, the problem of efficiency of the training process is raised through the rationalization of specific physical training. This will be done through the efficient development of the specific physical capacities necessary for the middle-distance runners: resistance, speed resistance, resistance force and speed-force resistance - combined motor capacities, which, to a great extent, performance in this track of athletics.

The purpose of the research is to improve the specific physical training process for 800m performance runners.

Methods of research: analysis and synthesis of specialized scientific and methodological literature; pedagogical observation; pedagogical control research; pedagogical experiment (case study); statistical and mathematical methods of data processing; graphical and tabular method.

Findings and results. Based on the case study, it was found that the conjugate-successive distribution of the means, for the development of the resistance and speed-resistance capacities, to the 800m runners, is timely and contributes to maximum , to the development of the specific physical capacities necessary for them.

The results obtained following the application of this methodology of distribution of the specific training means confirmed the efficiency of the conjugate-successive form of distribution of the resistance-type running gear in a speed-capacity mode which decisively determines the competitive result in this athletic test .

Conclusions and recommendations. It has been found that applying the form of conjugate-successive distribution of the means of running, during an annual training cycle, in the training of 800m runners, is very effective and timely.

The sport involved in the research has fulfilled all the set objectives, has progressed to all the training indicators, both physical and functional, and has finally fulfilled the norm for the title of Master of Sports. The conjoined-successive form will be applied to athletes who are in the multi-year training phase of in-depth training (16-18 years), ie they have at least a level of qualification of Candidates in sports masters.

PROBLEMA DEZVOLTĂRII CAPACITĂȚILOR ARTISTICE ALE COPIILOR DE VÂRSTĂ MICĂ

Reaboi Natalia¹,

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: gimnastică ritmică, capacități artistice, etapă incipientă de pregătire sportivă, proces de antrenament, expresivitate a mișcărilor.

Actualitatea. Studiarea problematicii a constat în acordarea unei atenții deosebite dezvoltării capacităților artistice în cadrul procesului de antrenament al sportivelor la etapa incipientă în gimnastica ritmică. Procesul de dezvoltare a capacităților și aptitudinilor artistice se formează în și prin procesul de asimilare și aplicare a cunoștințelor, implicând participarea tuturor caracteristicilor și funcțiilor psihice-senzoriale și motrice, fapt pentru care este absolut necesară corelația conținuturilor cu aceste scopuri formative. Aceasta contribuie la educarea virtuozității, eleganței, creativității, esteticului, plasticității și expresivității mișcărilor, combinate, totodată, cu ritmul și

mesajul emoțional–motrice, toate exprimate în baza percepției mijloacelor de expresivitate ale compozițiilor gimnasticii ritmice.

Capacitatea de a reda emoția nu înseamnă doar expresivitate, dar un adevărat artistism. Artistismul mișcării se evidențiază în lucruri mărunte: ținută corectă și armonioasă, întoarcere frumoasă a capului, capacitatea de a lua o poziție corectă și accentuată a corpului, a picioarelor, a mâinilor și fixarea poziției de echilibru; capacitatea de execuție amplă a mișcărilor plastice și estetice realizate fără rețineri, cu amplitudine maximă, demonstrarea desprinderii de la sol, a zborului și plutirea în aer în timpul săriturilor, executarea mișcărilor de măiestrie artistică într-un spațiu.

Metodologia de cercetare. În cadrul experimentului pedagogic organizat cu copiii de vârstă mică, ne-am propus să valorificăm dezvoltarea capacității artistice, prin intermediul mișcărilor artistico-motrice, ce vor ajuta la înțelegerea corectă a frumuseții și expresivității mișcării și, totodată, vor asigura posibilitatea de a înțelege conținutul muzicii și transmiterea lui în mișcare. Cercetările au fost aplicate în procesul de instruire și antrenament în anul 2019 cu un efectiv de 28 sportive ale Școlii Sportive a Rezervelor Olimpice din municipiul Chișinău.

Rezultate și concluzii. Rezultatele experimentale pun în evidență faptul că indicii capacităților artistice, obținuți de gimnastele grupei experimentale de 6-7 ani, reprezintă activitatea incipientă de dezvoltare a artistismului, proiectată și realizată semnificativ prin reprezentarea și crearea valorilor grației la nivelul formării capacităților artistice, prin dezvoltarea mobilității articulare ($t=5,61-6,25$, $P<0,01-0,001$), a manierei integratoare a execuției artistice a exercițiilor coregrafice ($t=4,57-6,34$, $P<0,01-0,001$), a capacităților de forță și de viteză ale valorilor competențelor psihomotrice ($P<0,01-0,001$), inclusiv a comportamentului afectiv–atitudinal.

THE PROBLEM OF THE YOUNG CHILDREN ARTISTIC CAPACITY DEVELOPMENT

Reaboi Natalia¹,

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: rhythmic gymnastics, artistic capacities, the early stage of sports training, the training process, the expressiveness of the movements.

Actuality . The study of the issue found that special attention was paid to the development of artistic capacities in the training process of athletes at the early stages of rhythmic gymnastics. The process of developing artistic capacities and skills is formed in and through the process of assimilation and application of knowledge, involving the participation of all psycho -sensory and motor features and functions, , which is why it is absolutely necessary to correlate the contents with these formative goals. It contributes to the education of virtuosity, elegance, creativity, aesthetics, plasticity and expressiveness of movements, combined with the rhythm and the emotional-motor

message, all expressed on the basis of perceiving the means of expressiveness of the rhythmic gymnastics compositions.

The ability to reproduce emotion does not mean expressiveness, as the expression of emotions acquired in a beautiful plastic form, but a true artistry. The artistry of the movement is emphasized in small things: correct and harmonious posture, beautiful head turning, the ability to receive a correct and accentuated position of the body, legs, hands and fixation of the equilibrium position; the ample performance of plastic and aesthetic movements made without any holds, with maximum amplitude, the demonstration of the detachment from the ground, the flight and the floating in the air during jumping, the execution of artistry movements in a space.

Methodology of research. In the pedagogical experiment organized with the younger children, we intended to capitalize the development of artistic capacity through artistic and motor movements, which will help to understand correctly the beauty and expressiveness of the movement, and to ensure the possibility of understanding the content of the music and transmitting during the movement. The researches were applied in the teaching and training process in 2019 with a staff of 28 sportswomen from the Sports School of Olympic Reserves, Chisinau.

Results and conclusions. The experimental results highlight the fact that the artistic capacities indices, obtained by the female gymnasts of the experimental group aged 6-7 years, represent the incipient activity of the artistic development, which was designed and realized significantly by representing and creating the values of grace at the level of artistic capacity formation, ($t = 5.61-6.25$, $P < 0.01-0.001$), integrating the artistic execution of the choreographic exercises ($t = 4.57-6.34$, $P < 0.01-0.001$), the capacities of force, speed of values of psychomotor skills ($P < 0.01-0.001$), including emotional-attitudinal behavior.

PROBLEME ACTUALE ALE PRACTICII EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

*Sava Panfil¹,
Truhin Ina²,*

^{1,2}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: repere conceptuale, educație fizică, elevi, sănătate.

În baza studiului bibliografic întreprins menționăm doar două idei strategice ale educației fizice școlare, stipulate în documentul conceptual al domeniului. Prima - indică că procesul educațional trebuie să fie orientat spre „...inițierea și ghidarea permanentă a elevilor de a practica sistematic și în mod independent cultura fizică și sportul, atât în perioada anilor de studii, cât și pe parcursul vieții. Elevii, absolvind școala trebuie să devină conștienți de faptul că cultura fizică și sportul sunt mijloace eficiente în menținerea sănătății și asigurării longevității umane. ”A doua idee răspunde (fie și parțial) la întrebarea cum trebuie realizat acest concept, menționându-se că: „În cadrul lecțiilor

de educație fizică profesorul va acorda o atenție deosebită organizării lucrului independent al elevilor (în grup, individual). Elevii vor fi inițiați în diagnosticarea gradului de dezvoltare fizică și funcțională. În baza indicilor obținuți elevii, sub egida profesorului, vor elabora programe motrice individuale, menite să sporească gradul dezvoltării calităților fizice, să lichideze defectele fizice, să întremeze sănătatea”. Practic, reperatele menționate indică că menirea școlii și a cadrelor didactice de educație fizică rezidă în formarea la elevi a conceptelor științifice, precum și în dezvoltarea competențelor praxiologice a acestora de a utiliza, în viața cotidiană, mijloacele educației fizice în scopul fortificării/menținerii sănătății. În acest context remarcăm, că rezultatele cercetării realizate a oferit posibilitate să analizăm situația școlară, din punct de vedere a implementării reperelor conceptuale vizate, menționând următoarele probleme existente:

➤ randamentul redus al implicării tuturor actorilor din diferite structuri ale educației (ministerul de resort; direcția municipală/raională educație, tineret și sport; instituția școlară de învățământ) în vederea consolidării motivației elevilor de a practica sistematic, independent exercițiului fizic, sportul pentru sănătate;

➤ direcțiile teritoriale de învățământ nu realizează eficient și calitativ monitorizarea predării disciplinei de studii Educație fizică, însoțite de analize profesionale, motivul fiind, în majoritatea cazurilor, suplinirea funcției de metodist/inspector de educație fizică de către un angajat (nespecialist în educația fizică) a structurii respective;

➤ educația fizică, la nivel de instituție de învățământ, nu se regăsește (pe plan național) în topul obiectelor de studii valoroase din varie motive: dotarea materială insuficientă, lipsa manualului, personalitatea cadrului didactic etc.;

➤ cadrele didactice nu realizează sistemic, metodologic plinar componenta cognitivă a curriculumului școlar de educație fizică, fapt ce reduce semnificativ formarea conceptelor, viziunilor, convingerilor, motivației elevilor de a practica activ și regulat activitățile motrice, sportul pentru sănătate;

Concluzia generală. În plan social-pedagogic, educația fizică școlară nu este plinar promovată ca mijloc potențial de formare a personalității elevului contemporan. Este necesară revizuirea concepției educației fizice care ar conține noi principii, tendințe, direcții etc. strategice de dezvoltare al acestui important domeniu educațional.

CURRENT PROBLEMS OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION PRACTICE

*Sava Panfil¹,
Truhin Ina²,*

^{1,2}State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: conceptual landmarks, physical education, students, health.

Based on the undertaken bibliographic study we mention only two strategic ideas of school physical education, stipulated in the conceptual document of the domain. The first one - indicates that the educational process must be oriented towards "... the initiation and permanent guidance of the students to practice systematically and independently the physical culture and the sport, both during the years of studies and throughout the life. The students, graduating the school must become aware of the fact that physical culture and sport are effective means of maintaining human health and ensuring human longevity. "The second idea responds (even partially) to the question of how this concept should be realized, mentioning that:" In the physical education lessons the teacher will pay special attention to the organization of the independent work of the students (in groups, individually). Students will be initiated in diagnosing the degree of physical and functional development. Based on the obtained indices the students, under the aegis of the teacher, will develop individual motor programs, meant to increase the degree of development of the physical qualities, to eliminate the physical defects, to strengthen the health. In practice, the mentioned marks indicate that the purpose of the school and the teachers of physical education reside in the training of students of the scientific concepts, as well as in the development of their praxiological competences to use, in the daily life, the means of the physical education for the purpose of fortifying / maintaining the health. In this context, we note that the results of the carried out research offered the possibility to analyze the school situation, from the point of view of the implementation of the conceptual mentioned landmarks, mentioning the following existing problems:

- the low efficiency of the involvement of all the actors from different structures of education (the relevant ministry; the municipal/ district education youth and sports direction; the educational institution) in order to strengthen the motivation of the students to practice systematically, independently physical exercise, sport for health;

- the territorial directions of education do not efficiently and qualitatively monitor the teaching of the discipline of studies Physical education, accompanied by professional analyzes, the reason being, in most cases, the fulfillment of the role of Methodist / inspector of physical education by an employee (not specialized in physical education) of the structure question;

- physical education, at the level of an educational institution, is not (at the national level) among the valuable study objects for various reasons: insufficient material endowment, lack of the textbook, personality of the teacher, etc .;

- teachers do not systematically, in full methodology, make the cognitive component of the physical education curriculum, which significantly reduces the formation of concepts, visions, convictions, motivation of students to actively and regularly practice motor activities, health sports;

The general conclusion. At the social-pedagogical level, school physical education is not fully promoted as a potential means of forming the personality of the contemporary student. It is necessary to review the conception of physical education that would contain new principles, trends, directions, etc. strategic development of this important educational field.

PRAXIOLOGIA PEDAGOGICĂ: STRUCTURA CUNOȘTINTELOR ȘI MODELELE DE REALIZARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PROFESIONAL DE CULTURĂ FIZICĂ

*Savin Alexandru¹,
Budevici-Puiu Anatolie²,*

^{1,2}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: pregătire profesională, praxiologia pedagogică, cultură fizică și sport, educație fizică și sport.

Procesul modern de pregătire în educație fizică și sport și mai ales în sportul de performanță, prezintă un sistem complex multifuncțional. Pentru realizarea sa în practică, acest sistem are nevoie de specialiști înalt calificați, care posedă capacități manageriale speciale și o viziune de perspectivă. În procesul de cercetare al sistemului educațional contemporan, s-a făcut observată discrepanță între cerințele înaintate de activitatea practică și nivelul de pregătire profesională al specialiștilor din domeniul culturii fizice și sportului.

În condițiile implementării noilor standarde educaționale și a pregătirii profesionale a specialiștilor, o importanță deosebită capătă cercetarea căilor și posibilităților optimizării procesului instructiv-educativ prin prisma ridicării productivității, raționalizării și eficientizării. Obiectul teoriei și modelelor de organizare și aplicare al acestui proces și este domeniul integrativ al cunoștințelor științifice, cunoscut sub numele de praxiologie pedagogică.

Praxiologia este o disciplină care sintetizează datele diferitor științe despre procesul de organizare a muncii. Ea reunește numai pe acelea care pot fi aplicate la orice activitate și prin urmare, poartă un caracter generalizator. Praxiologia este definită ca o teorie despre schimbările și transformările conștiente a naturii, societății și omului cu ajutorul diferitor tehnologii. Praxiologia, în calitate de știință se ocupă cu studierea diferitor tipuri și modele istorice ale practicii – ca forme raționale de organizare a activității umane îndreptate spre transformarea naturii, societății și omului.

Analiza modelelor praxiologice a pregătirii profesionale cere descifrarea esenței abordării praxiologice ca metodă de cercetare. Noțiunea de „abordare” este definită ca o totalitate de metode și procedee de analiză a ceva sau de influență asupra ceva. În Enciclopedia tehnologiilor educaționale, abordarea e definită ca un mijloc pedagogic complex utilizat în procesul practicii instructiv-educative de studiere, dirijare și schimbare; principii – ca poziții de bază sau reguli principale din practica instructiv-educativă; metode și procedee de formare a procesului instructiv-educativ care corespund cu orientarea aleasă.

Abordarea poate fi înțeleasă și ca o concepție teoretică de rezolvare a problemelor științifice și practice. Abordarea este utilizată și în cazul caracterizării metodelor științifice generale și particulare după gradul lor de utilizare. Sub aspectul de activitate, abordarea este privită ca o totalitate de principii științifice despre procesul de observare, analiză, proiectare, prognozare și transformare al obiectului cunoașterii

Concluzii:

1. Modelele praxiologice vor permite să utilizeze noi procedee și mijloace de organizare, să determine metodele și instrumentele necesare pentru rezolvarea eficientă și operativă a problemelor și sarcinilor apărute în cadrul activității profesionale.

2. Realizarea modelelor praxiologice de pregătire a specialiștilor permite creșterea calității rezultatelor activității lor profesionale în condițiile reformelor din sistemul de învățământ, renovarea conținutului său în corespundere cu noile standarde educaționale.

3. O retrospectivă a problemelor de care se ciocnește pedagogia sportivă contemporană, ne demonstrează necesitatea pregătirii unor specialiști competenți și profesioniști în domeniul CFS, formați în baza unor procese de autoinstruire și autopefecționare care ar fi capabili singuri să găsească rezolvarea oricăror probleme apărute în activitatea lor profesională.

PEDAGOGICAL PRAXIOLOGY: THE KNOWLEDGE STRUCTURE AND ACHIEVEMENT MODELS IN PROFESSIONAL PHYSICAL CULTURAL EDUCATION

*Savin Alexandru¹,
Budevici-Puiu Anatolie²,*

^{1,2}State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: professional training, pedagogical practice, physical education and sport, physical culture and sport.

The modern training process in physical education and sport, and especially in performance sports, features a multifunctional complex system. For its implementation in practice, this system needs highly qualified specialists, who possess special managerial capabilities and a perspective vision. In the research process of the contemporary educational system, there was a discrepancy between the demands made by the practical work and the level of professional training of physical culture and sport specialists.

With the implementation of new educational standards and professional training of specialists, it is of particular importance to research the ways and possibilities of optimizing the instructive-educational process in terms of raising productivity, rationalization and efficiency. The subject of theory and models of organization and application of this process and is the integrative field of scientific knowledge, known as pedagogical praxiology.

Praxiology presents itself as a discipline that synthesizes the data of various sciences about the process of organizing work. It brings together only those that can be applied to any activity and therefore has a generalizing character. Praxiology is defined as a theory of conscious changes and transformations of nature, society and man with the help of different technologies. Praxology, as a science, deals with the study of various types and historical models of practice - as rational forms of organizing human activity directed towards the transformation of nature, society and man.

The analysis of the praxiological models of vocational training requires deciphering the essence of the praxiological approach as a research method. The notion of "approach" is defined as a set of methods and procedures for analyzing something or influencing something. In the Encyclopedia of Educational Technologies, the approach is defined as a complex pedagogical means used in the process of instructional-educational practice of studying, conducting and changing; principles - as core positions or main rules of instructional-educational practice; methods and processes of training-educational process that correspond to the chosen orientation.

The approach can also be understood as a theoretical conception of solving scientific and practical problems. The approach is also used in the characterization of general and particular scientific methods according to their degree of use. Under the activity aspect, the approach is regarded as a set of scientific principles about the process of observation, analysis, design, prognosis and transformation of the object of knowledge.

Conclusions:

1. These models will allow them to use new methods and methods of organization, to determine the methods and tools necessary for efficient and operative solving of problems and tasks in the professional activity.

2. The realization of praxiological models of training of specialists allows to increase the quality of the results of their professional activity in the conditions of reforms in the education system, the refurbishment of its content in accordance with the new educational standards.

3. A retrospective of the problems faced by contemporary sport pedagogy demonstrates the necessity of training competent and professional CFS specialists trained on self-training and autoprocesing processes that would be able to solve any problems in their own activities professional.

UTILIZAREA TEHNOLOGIILOR INFORMAȚIONALE ȘI COMUNICATIVE PENTRU SPORIREA PERFORMANȚEI SPORTIVE ÎN FOTBAL

*Sîrghi Serghei¹,
Carp Ion²,*

^{1,2}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: TIC, tehnologia sportivă, performanță sportivă, fotbal.

Actualitatea. În lumea modernă tehnologiile informaționale și comunicative (TIC) se folosesc pe scară largă pentru sporirea procesului de învățare și a performanței. Domeniul sportului nu este o excepție, astfel TIC au devenit un important partener interdisciplinar, fiind asociate cu alte discipline sportive și cu aspectele acestora. Prin urmare diverse instrumente digitale pot fi utilizate pentru antrenare și pentru sporirea performanței sportive în fotbal atât de profesor, cât și de studenți.

Scopul lucrării constă în evidențierea beneficiilor și modului de utilizare a TIC în procesul de predare și antrenare a tinerilor fotbaliști.

Metode de cercetare: analiza literaturii științifico-metodice, observații și cercetări pedagogice.

Constatări și rezultate. TIC pot aduce o contribuție semnificativă pregătirii fizice și tehnice pentru tinerii fotbaliști prin utilizarea lor în următorul mod:

- ✓ Pregătirea programului de pregătire,
- ✓ Feedback video pentru jucători;
- ✓ Evaluarea activității fizice;
- ✓ Stocarea rezultatelor (Word, Tabele Excel); analiza performanțelor echipei;
- ✓ Înregistrări online;
- ✓ Evaluare de către antrenor și autoevaluare (prin utilizarea aplicațiilor Kahoot; Quizizz);
- ✓ Acces la meciurile internaționale în regim „live” prin intermediul Internetului și altor servicii web (de ex. YouTube)

Totodată, tehnologiile informaționale oferă sprijin didactic antrenorului atât în sala de clasă cât și pe terenul de joc. Prezența prezentărilor Power Point, a clipurilor video, animației, grafice și sunetului au devenit mult mai eficiente. CD-urile, DVD-urile și MP3-urile sunt mai utile în procesul de predare și antrenare.

Concluzie. TIC joacă un rol important în procesul de antrenare a tinerilor fotbaliști, prin oferirea informațiilor relevante despre procesul de pregătire și calitatea acestuia. Datorită acestor informații, atât antrenorul, cât și jucătorii vor putea planifica eficient sesiunile de antrenament, iar ulterior va crește și performanța.

THE USE OF ICT IN IMPROVING THE SPORTS PERFORMANCE IN FOOTBALL

*Sîrghi Serghei¹,
Carp Ion²,*

^{1,2}State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: ICT, sports technology, sports performance, football.

Actuality. In the modern world, information and communication technologies (ICT) are widely used to enhance the learning process and performance. The field of sport is not an exception, so ICT have become an important interdisciplinary partner being associated with other sports disciplines and with their aspects. Therefore various digital tools can be used by teacher and by students for training and for enhancing sport performance in football.

The purpose of the research is to highlight the benefits and the use of ICT in the process of teaching and training young footballers.

Methods of research: analysis of the scientific-methodological literature, observations and pedagogical research.

Findings and results. ICT can make a significant contribution to the physical and technical training of young footballers by using these technologies in the following way:

- ✓ Preparation of the training program,
- ✓ Video feedback for players;
- ✓ Evaluation of physical activity;
- ✓ Results storage (Word, Excell Tables); Analysis of team performance;
- ✓ Online registrations;
- ✓ Coaching evaluation and self-assessment (using applications Kahoot; Quizizz);
- ✓ Access to international matches in "life" mode via the Internet and other web services (e.g. YouTube).

In the same time, the information technologies offer didactic support to the coach both in the classroom and on the playground. The use of Power Point presentations, videos, animation, graphics and sound have become much more efficient, CDs, DVDs and MP3s are more useful in the teaching and training process.

Conclusions. ICT play an important role in the training process of young footballers, by providing relevant information about the training process and its quality. Due to this information, both the coach and the players will be able to plan the training sessions effectively and subsequently the performance will increase.

METODICA DEZVOLTĂRII CALITĂȚILOR FIZICE LA ÎNOTĂTORI

*Stepanova Natalia¹,
Postica Sergiu²,*

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

²Școala Sportivă Specializată de Înot și Fotbal nr. 11, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: antrenament sportiv, pregătire multilaterală, calități fizice.

Actualitatea. Perfecționarea procesului instructiv-educativ al înotătorilor constituie o preocupare importantă pentru mulți autori. În condițiile actuale, când se constată tendința de egalare a măiestriei celor mai buni sportivi din diferite țări, problema perfecționării pregătirii fizice este una foarte actuală.

Sub aspectul pregătirii fizice, pregătirea polivalentă, mai ales la juniori, trebuie să constituie o preocupare prioritară pentru toți antrenorii domeniului. Trebuie evidențiat faptul, că forța, viteza și rezistența au o pondere însemnată în eficiența practicării înotului. Dezvoltarea calităților motrice caracteristice înotătorului constituie o problemă importantă, ponderea lor în realizarea performanței

nefiind egală. De aceea, dezvoltarea calităților motrice menționate asigură înotătorilor un randament înalt.

Scopul cercetării îl constituie perfecționarea procesului de pregătire a înotătorilor prin aplicarea mijloacelor eficiente de pregătire fizică multilaterală specifică.

Metodele cercetării: observația pedagogică, metoda testării, metoda statistico-matematică, efectuate pe parcursul anului de studii cu contingentul de înotători (2 fete și 6 băieți) din Școala sportivă de natație și fotbal nr. 11.

Constatări și rezultate. Dacă unei grupe i se aplică un model de pregătire cu algoritmi bine dozați și eșalonați corect, dacă se planifică judicios pregătirea specifică și nespecifică, acestea vor duce la obținerea unor indici superiori privind nivelul de dezvoltare a calităților motrice și, implicit, la ameliorarea performanțelor și creșterea eficienței lecției de antrenament. În procesul pregătirii de forță, direcționate spre creșterea vitezei mișcărilor, se rezolvă două sarcini fundamentale: creșterea nivelului forței musculare maxime (a calităților de forță propriu-zise); formarea capacității de a manifesta o forță mare în condițiile mișcărilor rapide (a calităților de viteză-forță). La elaborarea metodicii de antrenament, s-a ținut cont de următoarele concepții contemporane: renunțarea la ideea privind sporirea volumului eforturilor; stricta necesitate a pregătirii fizice multilaterale prin prisma largă a diverselor mijloace (cros, jocuri, ștafete, exerciții de elasticitate, mijloace cu caracter de forță, preponderent sub formă de antrenament în circuit cu patru variante).

Concluzii și recomandări. Aplicarea programului dat de pregătire a permis MIS Chișca Tatiana să obțină la Campionatul European de înot 2018 din or. Glasgow (Marea Britanie), bazin 50m, distanța 50bras - 31.49 (locul 13, semifinalistă); Dublă campioană la Campionatul Internațional al Ucrainei și României 2019; Deține calificarea la Campionatul Mondial din Coreea și Universiada Mondială din Italia; Pcela Nicolae, Recordman și campion la Campionatul R. Moldova de juniori; Triplu Campion și recordman la Turneul Internațional de înot 2018 din or. Burgas (Bulgaria); Medaliat cu argint la Turneul Internațional de înot Sprint 2018, or. Anyksciai (Lituania); Premiat cu medalia de bronz la distanța de 50m bras la Campionatul Internațional al României 2019, or. București.

METHODS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN SWIMMERS

*Stepanova Natalia¹,
Postica Sergiu²,*

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

²Sports School of swimming and football No. 11

Keywords: sports training, multilateral training, physical qualities.

Actuality. Perfecting the instructional and educational process of swimmers is an important concern for many authors. Under the current conditions, when a tendency to match the mastery of the best athletes from different countries is found, the problems of perfecting physical training are quite current.

In the appearance of physical training, the development of motor qualities, especially in juniors, must be a priority concern for all coaches working in the given field. It should be emphasized that strength, speed, and resistance have a significant role in the efficiency of swimming practice. The development of the motional qualities characteristic to swimmers constitutes an important problem, their share in fulfilling performance, not equal; characterization of the type of effort specific to the swimming with its variants resistance-speed, resistance-force. That is why the development of these motor qualities ensures a high yield to swimmers.

The purpose of research - It is the perfecting of the process of preparing a swim keeper by using the appropriate means of complex physical orientation.

Research methods. The pedagogical observation, the method of testing, the method of statistical-mathematical processing, performed during the year of studies with the contingent of swimmers (2 girls and 6 boys) from the sports school no11 of swimming and football.

The lessons were spent taking into account the fact that the specific physical preparation consists of influencing the qualitative development of the chains and muscle groups, the mobility of joints that participate directly in the process, as well as the improving power indices, skill-coordination, resistance, and speed, you are required to perform the swimming-characteristic efforts.

It can be noted that of all the present data and interpretations, it follows that if a group applies a model of preparation with well-dosed and properly staggered algorithms; if the specific and non-specified preparation is planned, they will lead to obtaining superior indices of the level of development of the motional qualities and implicitly, to improving performance and increasing the efficiency of the training lesson. In the process of force preparation aimed at increasing the speed of movement, two fundamental tasks are developed: 1. Increasing the maximum muscle strength (of the actual force qualities); 2. Developing the capacity to manifest a large force in the conditions of rapid movements (speed-force qualities). In the elaboration of the methodology of training, the following contemporary conceptions were taken into account: the renouncement of the idea of increasing the volume of the swimming effort; strictly necessity of the multilateral physical training

through the broad prism of various means (cross-country, games, relay, elasticity exercises, mostly force means in the form of four-choice circuit training).

Results. The application of the given training program allowed MIS Chișca Tatiana to obtain the 2018 European Swimming championship in Glasgow (UK), 50m swimming-pool, at distance 50 breaststroke - 31.49 (13th place, semifinalist); Double champion at the International Championship of Ukraine and Romania 2019; she holds the qualification at the World Championship in Korea and the World Universiade in Italy; Pcela Nicolae, Recordman and champion of the junior Championship of the R. Moldova; Triple Champion and former at the 2018 international swimming tournament in Burgas (Bulgaria); Silver medalist at the Sprint International Swimming tournament 2018, Anyksciai (Lithuania); Awarded with bronze medal at the distance of 50m breaststroke at the International Championship of Romania 2019, Bucharest.

ROLUL INTERESULUI MOTIVAȚIONAL ÎN PROCESUL PSIHOPEDAGOGIC PROFESIONAL

*Stoica Dănuț¹,
Jurat Valeriu¹,
¹România*

²Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: motivație, proces psihopedagogic, interes.

Creierul uman reprezintă un computer complex care captează, ordonează, asimilează și interpretează perfecționnd conștient și continuu informații noi, mult mai corecte și eficiente practic decât cele cunoscute anterior. În funcție de modul cum se percepe senzorial acțiunea, ființa umană le va codifica stocându-le în memorie, ca apoi să le adapteze practic cu ajutorul subconștientului, iar în funcție de stimulii externi îi vor dezvolta militarului în viitor comportamentul profesional. În funcție de intensitatea și complexitatea stimulilor, militarul își va adapta spontan limbajul, imaginația și creativitatea personalității, creând o unitate solidă și activă între psihic și fizic care va avea la bază un mecanism biologic intern (motivația).

Interesul motivațional activează, susține și orientează dinamic activitatea profesională în sistemul de ordine și securitate publică pentru ca militarul să progreseze tehnic și pentru a-și satisface energetic legăturile psihice interioare excitând reacțiile motrice practice care au ca scop rezolvarea atribuțiilor profesionale.

Forța psihică interioară exercită activ și coordonează instinctul omului spre rezolvarea rapidă și eficientă a unor manifestări psihomotrice practice fără a limita funcționarea organismului, concentrând-o permanent spre rezolvarea eficientă pentru depășirea unor obstacole (umane, materiale etc.) profesionale complexe.

Motivația reprezintă comportamentul energetic intern, care declanșează și orientează conștient întreg organismul uman având un scop clar pe baza unor ansamble complexe de mecanisme psihice (trebuințe, nevoi, dorințe, interese etc.) care:

- declanșează conștient un comportament uman;
- direcționează către un scop bine precizat structural;
- mobilizează și crește spontan potențialul energetic intern;

Concluziile finale ale cercetării scot în evidență posibilitatea practică a militarilor de a li se determina natural indicii morfologici și funcționali obiectivi ai parametrilor cercetați la pista psihomotrică profesională pentru a putea fi proiectată eficient, în viitor, pregătirea profesională continuă în sistemul de ordine și securitate publică.

THE ROLE OF MOTIVATIONAL INTEREST IN THE PROFESSIONAL PSYCHO-PEDAGOGICAL PROCESS

*Stoica Danut¹,
Jurat Valeriu²,*

²State university of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: motivation, psycho-pedagogical process, interest.

The human brain is a complex computer that captures, orders, assimilates and interprets by consciously and continuously perfecting new information, much more accurate and efficiently practical than previously known. Depending on how the action is perceived by the sensor, the human being will encode them by storing them in memory, and then adapt them practically with the help of the subconscious, and depending on external exciters will develop the military in the future professional behavior. Depending on the intensity and complexity of the exciters, the military will spontaneously adapt its language, imagination and creativity to personality, creating a solid and active unity between psychic and physical that will be based on an internal biological mechanism (motivation).

The motivational interest activates, sustains and dynamically guides the professional activity in the system of public order and security so that the military can progress technically and to energetically satisfy their inner psychic connections, exciting the practical motor reactions that aim to solve the professional tasks.

The inner psychic force actively exercises and coordinates the human instinct for the quick and efficient resolution of practical psychomotor manifestations without limiting the functioning of the body, permanently concentrating it towards the efficient solution for overcoming complex professional (human, material, etc.) obstacles.

Motivation represents the internal energy behavior, which triggers and consciously orientates the whole human body having a clear purpose based on complex sets of psychic mechanisms (necessities, needs, desires, interests, etc ...) which:

- consciously triggers human behavior;
- directs to a well-defined structural purpose;
- spontaneously mobilizes and increases the internal energy potential;

The final conclusions of the research highlight the practical possibility of the military to naturally determine the morphological and functional objective indices of the parameters researched at the professional psychomotor track in order to be able to efficiently design, in the future, the continuous professional training in the system of public order and security.

PREGĂTIREA MOTRICE A LUPTĂTORILOR ÎNCEPĂTORI PRIN INTERMEDIUL JOCURILOR CREATIVE

*Stoichi Leonid¹,
Chim Sergiu²,
Cîrlan Tudor³,*

^{1,2,3}Scoala Sportivă a Rezervelor Olimpice, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: pregătire motrice, deprinderi și priceperi motrice, joc creativ, antrenament sportiv.

Actualitate. Cunoștințele din diferite domenii ale științei pătrund adânc în pregătirea motrice a sportivilor iar ca urmare, întregul proces instructiv-educativ se desfășoară la un nivel tot mai înalt. Astfel, are loc creșterea numerică a candidaților la cele mai înalte locuri în competițiile naționale, care au devenit deosebit de dinamice, ceea ce impune necesitatea perfecționării continue a nivelului de pregătire motrice a luptătorilor, folosind cele mai eficiente metode și mijloace de antrenament de la cea mai fragidă vârstă.

În acest context, considerăm că pentru creșterea măiestriei luptătorilor și desfășurarea competițiilor într-un tempou ridicat trebuie revăzut modul de pregătire a luptătorilor aflați la etapa incipientă a pregătirii sportive, deoarece nivelul slab de pregătire motrice a luptătorului în primii ani ale instruirii are repercusiuni puternice asupra continuității lui sportive, care uneori nu mai pot fi remediate. La această etapă este important să se pună un fundament temeinic pentru a asigura dezvoltarea fizică multilaterală a organismului luptătorului tânăr și creșterea posibilităților funcționale ale acestuia prin intermediul jocurilor creative.

Metodologia cercetării. În cadrul experimentului psihopedagogic organizat cu sportivii începători, ne-am propus să dezvoltăm pregătirea motrice prin intermediul jocurilor creative.

Jocurile creative au fost aplicate în procesul de instruire și antrenament a luptătorilor debutanți la etapa incipientă de pregătire, unde, de fapt, ne-a preocupat și efectul psiho-emoțional al acestora.

Cercetările au fost aplicate în anul 2018 de instruire și antrenament cu un efectiv de 32 sportivi conform Regulamentului intern al instituției.

Rezultate și concluzii. Rezultatele obținute au constatat că diferența dintre testările inițiale și finale sunt semnificative la $P < 0,05-0,001$, fiind valabilă ipoteza specifică. Datele experimentale au condus la identificarea unor metode care pot ridica nivelul capacităților motrice a sportivelor.

Folosirea acestei metode prevede pregătirea motrice a sportivilor prin interacțiunea între sportivi și aplicarea mijloacelor ajutătoare. Metoda jocurilor creative dispune de un mare avantaj, în raport cu altele: oferă posibilitatea dozării individuale a eforturilor, ceea ce asigură menținerea interesului față de antrenamente a sportivilor începători. Ea asigură dezvoltarea complexă a deprinderilor și priceperilor motrice, îndeosebi a rezistenței fizice generale și speciale, perfecționarea stării funcționale a principalelor sisteme de organe ale sportivului.

MOTOR TRAINING OF THE BEGINNER FIGHTERS THROUGH THE CREATIVE GAMES

Stoichi Leonid¹,

Chim Sergiu²,

Cîrlan Tudor³,

^{1,2,3}Sports School of Olympic Reserves, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: motor training, motor skills and abilities, creative play, sports training.

Actuality. Knowledge from different fields of science is deeply involved in the training of athletes, and as a result, the whole instructive-educational process is taking place at a higher level. Thus, the numerical increase of the pretenders at the highest places in the national competitions, becoming very dynamic, implies the need to continuously improve the motor training level of fighters, using the most effective methods and means of training from the earliest age.

In this context, we believe that in order to increase the skill of fighters and conduct competitions at a high pace, it is necessary to review the training of fighters at the early stage of sports training, as the poor level of training of the fighter in the early years of training has strong repercussions on his sports continuity, which sometimes cannot be resolved. At this stage, it is important to put in place a strong foundation to ensure multilateral physical development of the young fighter's body and increase its functional capabilities through creative games.

Research methodology. In the psycho-pedagogical experiment organized with the beginner athletes, we intend to develop the motor training through creative games.

The creative games have been applied in the teaching and training of fighters at the early stage of training, where we have also been concerned about their psycho-emotional effect. The surveys

were applied in the teaching and training 2018 year with a effectively 32 athletes according to the internal regulation of the institution.

Results and conclusions. The results obtained have found that the difference between the initial and the final tests is significant at $P < 0.05-0.001$, the specific hypothesis being valid. Experimental data has led to the identification of methods that can increase the level of motor skills of athletes.

The use of this method provides for the motivation of athletes through the interaction between athletes and the application of the aiding means. The creative games method has a great advantage compared to others: it offers the possibility of individual dosing of efforts, which ensures the interest in the training of the beginner athletes. It provides complex development of motor skills and abilities, especially general and special physical resistance, improving the functional status of the main organ systems of the athlete.

PREGATIRE INTEGRALĂ PENTRU SAMBIȘTI LA ETAPA ÎNȚIALĂ DE SPECIALIZARE

*Tachii Denis¹,
Budevici-Puiu Anatolie²,*

^{1,2}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: sambo, pregătire integrală (PI), obiective (PI), metode integrate, mijloace integrate.

Pregătirea integrală include sfere majore care fiind dezvoltate proporțional vor aduce o armonie nu doar în trupul celui ce practică, ci și în relația lui cu activitatea competițională. Fiecare parte a pregătirii sportivului este o consecință a utilizării limitate de metode și mijloace. În orice probă de sport, pregătirea integrală este unul din factorii importanți de obținere și perfecționare a măiestriei sportive. Pentru creșterea eficacității pregătirii integrale să folosesc procedee metodice variate.

Cel mai important principiu al utilizării mijloacelor și metodelor procesului de pregătire este utilizarea potrivita a unei abordări integrale, care presupune o combinație organică într-un exercițiu separat în diferite tipuri de pregătire.

Acest principiu determină, de asemenea, conceptul de pregătire integrală, definit în Manualul Teoriei și Metodologiei Educației Fizice (1990), ca proces pedagogic menit să asigure: că un atlet este capabil să implementeze pe deplin toate secțiunile pregătirii în activitatea competitivă. Cu toate acestea, în opinia noastră, definiția propusă de Kuramshin, Yu.F este mai specifică și precisă în conținutul ei semantic. Pregătirea integrală (PI) a unui atlet are drept scop combinarea și implementarea complexă a diferitelor aspecte (tipuri) de pregătire ale unui atlet: fizic, tehnic, tactic, psihologic, teoretic în procesul de pregătire și activitate competitivă. O atenție deosebită este acordată pregătirii integrale și în sportul de luptă: în toate tipurile de lupte este imposibil să

pregătim un atlet fără practică de luptă în multe competiții. Valoarea pregătirii integrale pentru sportivii specializați în sporturile ciclice nu este atât de mare, în care numărul total de tehnici și acțiuni tactice este în general limitat, iar volumul principal de antrenament ciclic în formă, structură și trăsături ale sistemelor corporale sunt cât mai aproape de competiții.

În concluzie, putem afirma că pregătirea integrală este secțiunea principală a instruirii speciale a luptătorilor în sambo. Prin urmare, efectuând o pregătire specială în faza precompetitivă a luptătorilor sambiști, este necesar să se selecteze instrumentele și metodele de instruire pentru a ține seama de gradul de orientare integrală a exercițiilor și de conformitatea acestora cu activitățile competitive.

INTEGRAL TRAINING FOR BEGINNER SAMBISTS

Tachii Denis¹,

Budevici-Puiu Anatolie²,

^{1,2}State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: sambo, integral training (IT), objectives (IT), integrated methods, integrated means.

The most important principle for using means and methods of the training process is the adequate use of an integral approach, which presupposes an organic combination in a separate exercise of various types of training.

This principle also determines the concept of integral training, defined in the textbook about the theory and methodology of physical education (1990) as a pedagogical process designed to ensure: that an athlete is able to fully implement all sections of the training in competitive activity.

However, in our opinion, the definition proposed by Kuramshin Yu.F. is more specific and precise in its semantic content. Integral training (IT) of an athlete is aimed at combining and complex implementation of various aspects (types) of an athlete's training: physical, technical, tactical, psychological, theoretical in the process of training and competitive activity.

A systemic approach to integral training plays an especially important role at the stage of initial sports specialization, since it allows to significantly increase the efficiency of the integral and most complete manifestation of all aspects of the young athletes training. To characterize the final result of a sports competition, terms such as "sports result", "sports achievement", "sports success" and others are used. The most extensive among these concepts is "sports result". The sports result is a specific integral product of competitive activity.

Conclusion. It can be argued that integral training is the main section of the special training of sambo fighters. Therefore, carrying out a special training at the pre-competitive stage of sambo fighters, it is necessary to select training tools and methods, to take into account the degree of integral orientation of exercises and their compliance with competitive activity.

IMPORTANȚA TEHNICII ÎN FOTBAL LA COPIII DE 12-13 ANI

Tatarcan Cătălin-Andrei¹,

¹Școala Gimnazială Mitocu-Dragomirnei, jud. Suceava, România

Cuvinte-cheie: fotbal, îndemânare, elemente tehnice, procedee tehnice.

Cercetarea are drept scop, evidențierea modalităților prin care se poate dezvolta tehnica la copii, cu vârsta cuprinse între 10 și 13 ani, prin intermediul unor exerciții din fotbal, exerciții specifice vârstei lor. În această perioadă copiii rețin ușor, mobilitatea lor articulară este una mai bună decât la adolescenți sau tineri iar dorința de afirmare și de exprimare prin acțiuni individuale sunt pe primul loc în comportamentul acestora. Exercițiile destinate îmbunătățirii tehnicii, nu au alt scop decât acela de a ajuta copilul să progreseze în ramura aleasă de el.

Totalitatea exercițiilor propuse, din tehnica fotbalului vin să îmbunătățească precizia în joc, astfel se va observa o creștere favorabilă a randamentului subiecților noștri.

Tehnica implică o dezvoltare fizică cât și una psihică, astfel copiii vor executa exercițiile fizice specifice vârstei lor cu un randament crescut, atent și conștient efectuate.

Tehnica de baza cuprinde elemente tehnice, ce la rândul lor se exprimă în mod concret prin procedee tehnice. În acest articol sunt detaliate următoarele elemente și procedee tehnice: lovirea mingii cu piciorul (*lovirea mingii cu latul, lovirea mingii cu șiretul, lovirea mingii cu șiretul interior, lovirea mingii cu exteriorul piciorului, lovirea mingii cu călcâiul, lovirea mingii cu vârful piciorului și lovirea mingii cu genunchiul*, lovirea mingii cu capul (*lovirea mingii cu capul de pe loc, lovirea mingii cu capul din săritură, lovirea mingii din plonjon*), oprirea sau prelungirea mingii (*oprirea –preluarea cu piciorul, oprirea-preluarea cu abdomenul, oprirea-preluarea cu pieptul, oprirea-preluarea cu capul*), conducerea mingii (*conducerea mingii cu latul, conducerea mingii cu șiretul, conducerea mingii cu exteriorul, conducerea mingii cu talpa*), fenta (*fenta cu depășire a adversarului- driblingul lui, fenta fără depășire a adversarului -derutarea lui*), deposedarea (*deposedarea frontal, deposedarea laterală, deposedarea laterală cu piciorul din interior, deposedarea laterală cu piciorul din exterior, deposedarea prin alunecare*), aruncarea mingii de la margine (*aruncarea mingii de pe loc, aruncarea mingii cu elan, aruncarea mingii din plonjon*).

În acest articol am evidențiat că, o dată ce tehnica este îmbunătățită, atunci și randamentul copiilor în practicarea jocului de fotbal este mai ridicată. Așadar elementele și procedeele tehnice nu fac decât să ridice gradul de măiestrie a copiilor.

THE IMPORTANCE OF TECHNIQUE IN FOOTBALL IN 12-13 YEAR- OLD CHILDREN

Tatarcan Cătălin-Andrei¹,

¹Mitocu Dragomirnei Secondary School, Suceava Country, Romania

Keywords: football, skill, technical elements, technical procedures.

The purpose of the research is to highlight the ways in which the technique can be developed in children, between the ages of 10 to 13 years, through football exercises, exercises specific to their age. In this period children easily remember, their joint mobility is better than the adolescents or young people and the desire for affirmation and expression through individual actions are first in their behavior. The exercises aimed at improving the technique have no other purpose than to help the child to progress in the branch chosen by him.

All the exercises proposed, from the football's technique, come to improve the accuracy in the game, so we will see a favorable increase in the performance of our subjects.

The technique involves both physical and mental development, so children will perform the physical exercises specific to their age with increased, attentive and conscious performance.

The basic technique comprises technical elements, which, in turn, are expressed specifically through technical procedures. The following technical elements and procedures are detailed in this article: kicking the ball (*kicking the ball with the side, kicking the ball with the lace, kicking the ball with the inside lacing, kicking the ball with the outside of the foot, kicking the ball with the heel, kicking the ball with the tip of the foot and kicking ball with the knee*), hitting the ball with the head (*hitting the ball with the head on the spot, hitting the ball with the jumping head, hitting the ball from the plunger*), stopping or extending the ball (*stopping-taking with the foot, stopping-taking with the abdomen, stopping-taking with the chest, stopping-taking with the head*), driving the ball (*driving the ball with the side, driving the ball with the leash, driving the ball with the outside, driving the ball with the sole*), the slit (*the slit with the opponent's overpass - his dribbling, the slit without overcoming the opponent - its collapsing*), the dispossession (*frontal dispossession, lateral dispossession, lateral deposition with the inside leg, deposed side area with the outside foot, sliding dispose*), throwing the ball from the edge (*throwing the ball from the spot, throwing the ball with the propeller, throwing the ball from the plunger*).

In this article, I have pointed out that, once the technique is improved, then the performance of children playing soccer is also higher. Therefore, the technical elements and procedures only raise the level of mastery of the children.

CONSOLIDAREA ELEMENTELOR TEHNICE DE TRANSMITERE A MINGII ȘI DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE LA JUCĂTORII DE FOTBAL DE 10-12 ANI

Timnea Andreea Consuela¹,

Chiajna Medical Center, Ilfov, Romania

Cuvinte-cheie: fotbal, pregătire fizică, pregătire tehnică, testare, performanță.

Actualitatea. Analiza literaturii de specialitate și discuțiile cu antrenorii de fotbal care lucrează cu copii de această vârstă au arătat că există dificultăți în consolidarea elementelor tehnice de transmitere a mingii și dezvoltarea calităților motrice „viteză” și „forță” musculaturii membrelor inferioare. Elementele tehnice specifice acestei vârste sunt lovirea mingii cu șiretul și cu interiorul piciorului (latul), importante pentru îmbunătățirea jocului de fotbal al echipei și folosite de toți jucătorii, indiferent de postul pe care evoluează.

Scopul. Scopul studiului constă în identificarea celor mai eficiente metode și mijloace pentru consolidarea elementelor tehnice de transmitere a mingii și pentru dezvoltarea vitezei și forței la jucătorii de fotbal cu vârsta 10-12 ani.

Metodele de cercetare: analiza literaturii de specialitate, observația pedagogică, metoda testelor, experimentul constatativ, metoda statistico-matematică și a reprezentării grafice a datelor. Studiul a fost realizat la echipa de fotbal A.S Viitorul Giurgiu, grupa de copii 2007-2008, n = 18, în timpul desfășurării „Campionatului de Copii și Juniori 2018-2019” organizat de Asociația Municipală de Fotbal București. Meciurile s-au desfășurat tur-retur, pe terenul de mini-fotbal din baza sportiva ”Sud-Arena”. Pregătirea juniorilor s-a desfășurat în sala de sport a Școlii Gimnaziale Nr. 5 din Giurgiu. Testele tehnice folosite: lovirea mingii cu șiretul, lovirea mingii cu latul și pasa lungă. Probe pentru calitățile motrice: viteza (alergarea de viteză pe o distanță de 50m) și forța (săritura în lungime de pe loc). Înregistrarea datelor s-a realizat pe posturi (fundași, mijlocași și atacanți).

Constatări și rezultate. În urma studiului efectuat s-a constatat un progres al juniorilor de la echipa A.S. Viitorul Giurgiu, dovedit și de diferențele între testări. Astfel, la cele 3 teste tehnice, observăm un punctaj de 1510 puncte, 83.8 pct./jucător la testarea inițială, în timp ce la testarea finală apare o medie de 112.3 pct./jucător, acumulând un total de 2023 puncte. De aici rezultă o creștere de 28.5 pct./jucător, ceea ce înseamnă că toți juniorii au avut un progres semnificativ. În ceea ce privește probele pentru dezvoltarea calităților motrice „viteza” și „forța”, putem concluziona că metodele și mijloacele de pregătire folosite au fost eficiente. Menționăm că mijlocașii au avut cel mai bun progres: la alergarea de viteză au reușit rezultate mai bune cu 3 sec iar la săritura în lungime de pe loc cu 5 cm.

Concluzii și recomandări. Programul de pregătire tehnică și fizică a fost adecvat din punct de vedere al metodelor și mijloacelor folosite; antrenamentele au avut o bună densitate, intensitatea și volumul lor fiind în creștere. Pentru ca elementele tehnice să fie executate cu rapiditate și corect trebuie să fie combinate cu exerciții care vizează și dezvoltarea calităților motrice. Se recomandă introducerea unui antrenament suplimentar, desfășurat pe un teren cu caracteristici apropiate de cele

terenului unde au loc meciurile oficiale, iar celelalte două antrenamente să se desfășoare în aer liber, pe teren cu iarbă sintetică sau naturală.

CONSOLIDATION OF THE TECHNICAL ELEMENTS OF BALL PASSING AND DEVELOPMENT OF THE MOTOR SKILLS IN THE FOOTBALL PLAYERS AGED 10 TO 12 YEARS

*Timnea Andreea Consuela¹,
¹Chiajna Medical Center, Ilfov, Romania*

Keywords: football, physical training, technical training, testing, performance.

Actuality. The analysis of the specialized literature and the discussions with the football coaches who work with these children showed that there are difficulties in consolidating the technical elements of passing the ball and the development of the motor skills: „speed” and lower limbs muscles „strength”. The technical elements specific to this age are kicking the ball with the laces and with the inside part of the foot (side part); they are important for improving the team football game and are used by all players, regardless of their position in the game.

Purpose. This study is meant to identify the most efficient methods and means for the consolidation of the technical elements of ball passing and for the development of speed and strength in the football players of 10-12 years old.

Methods of research: analysis of the specialized literature, pedagogical observation, method of tests, ascertaining experiment, statistical-mathematical method and graphical representation of data. The study was conducted in A.S Viitorul Giurgiu football team with the group of 2007-2008 children, n = 18, during the „Championships for Children and Juniors 2018-2019” organized by the Association of Football - Bucharest. The matches took place on a double round robin basis, on the mini-football pitch of ”South-Arena” Sports Centre. The juniors’ training was carried out in the gym of the Middle School no 5 of Giurgiu. Technical tests used: ball kicking with laces, ball kicking with the foot side and long pass. Tests for motor skills: speed (50m speed running) and strength (standing long jump). The data were recorded per player’s position (defenders, midfielders and forwards).

Findings and results. This study revealed a progress of the junior athletes, as shown by the differences between tests. Thus, the 3 technical tests highlighted a score of 1510 points, 83.8 pts/player in initial testing; the average in the final testing is 112.3 pts/ player, totalizing 2023 points. Therefore the increase is 28.5 pts / player, namely all players recorded a significant progress. The tests regarding the development of „speed” and „strength” motor skills entitle us to conclude that the training methods and means were efficient. We mention that the midfielders obtained the best progress: they had better results in speed run (by 3 sec) and in the standing long jump (by 5 cm).

Conclusions and recommendations. The technical and physical training program was adequate as for the methods and means used; the workouts had a good density, with increasing intensity and volume. For a fast and correct execution of the technical elements, these ones must be combined with exercises meant to develop the motor skills too. It is recommended to include a supplementary training session carried out on a pitch with features similar to the ones of the pitch for official games; the other two training sessions must be made outdoors, on a field with synthetic or natural grass.

CREȘTEREA POTENȚIALULUI PSIHOMOTRIC AL ELEVILOR DE CICLU GIMNAZIAL PRIN PRACTICAREA ACTIVITĂȚIILOR FIZICE INDEPENDENTE

Toma Alin Cătălin¹,

Popescu Veronica²,

¹Iași, România

²Universitatea "Al.I. Cuza", Iași, România

Cuvinte-cheie: sănătate -exercițiu fizic -timp liber.

Valoarea mișcării pentru organismul uman, necesitatea practicării acesteia în mod sistematic și consecvent, atât de persoanele de sex masculin, cât și de sex feminin, sunt unanim recunoscute. Problematika creșterii potențialului psihomotric prin activități fizice sportive reprezintă un concept de permanent actualitate, care preocupă specialiștii din domeniul educației.

Scopul cercetării constă în evidențierea beneficiilor obținute în urma practicării activităților fizice sportive. Ne propunem să demonstrăm că prin formarea deprinderilor de a practica activitățile fizice sportive în mod independent se va obține menținerea și îmbunătățirea unei stări bune de sănătate și se va facilita integrarea socială. Pentru a demonstra ipoteza, ne propunem ca variabilă independentă aplicarea unor programe de activități fizice sportive în prealabil concepute care vor fi efectuate cu regularitate în timpul liber, de către elevii din ciclul gimnazial.

Cercetarea pedagogică realizată a avut un caracter prospectiv, acțiunile realizate au fost centrate pe dezvoltarea psihomotricității elevului de ciclul gimnazial, în perspectiva îmbunătățirii performanțelor școlare și a integrării sociale.

Metodele de cercetare utilizate în cadrul studiului, au fost analiza literaturii de specialitate - documentare, metoda anchetei – chestionar, metoda de măsurare și evaluare, metoda observației pedagogice, experimentul pedagogic.

În cadrul cercetării au fost concepute și aplicate cinci programe de exerciții fizice. Fiecare program este realizat din complexe de exerciții adresate tuturor segmentelor corpului în scopul îmbunătățirii performanțelor fizice individuale și care necesită o bază materială minimă.

Rezultate. Datele obținute, la care am ajuns prin cercetarea științifică întreprinsă, au adus cunoștințe noi, necunoscute anterior, îmbogățind sau chiar schimbând complet viziunea despre activitățile fizice independente. Elevii au ajuns să-și poată alcătui singuri complexe de exerciții pe grupe musculare, să-și dozeze efortul în timpul actului fizic, să definească fiecare exercițiu fizic utilizat. Elevii participanți în cadrul experimentului continua și în prezent practicarea activitățile fizice independente.

Concluzii. Formarea deprinderii de a practica în mod independent activități fizice sportive de către elevii de ciclu gimnazial reprezintă o prioritate deoarece acestea contribuie la menținerea unei stări optime de sănătate a populației școlare și asigură o dezvoltare fizică armonioasă. În urma aplicării parțiale a variabilei independente, se constată o creștere semnificativă a potențialului psihomotoric al elevilor de ciclu gimnazial și o dezvoltare fizică armonioasă evidentă.

INCREASING THE PSYCHOMOTOR POTENTIAL OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS BY PRACTICING INDEPENDENT PHYSICAL ACTIVITY

Toma Alin Cătălin¹,

Popescu Veronica²,

¹Iasi, Romania

²Universitatea ”Al.I. Cuza”, Iași, România

Keywords: health, exercise, free time.

The value of the movement for the human body, the need to practice it in a systematic and consistent manner, both male and female, are unanimously recognized. The problem of increasing the psychomotor potential through physical sports activities is a concept of permanent news, which concerns the specialists in the field of education.

The purpose of the research consists in highlighting the benefits obtained from practicing physical sports activities. We aim to demonstrate that by training the skills to practice sports physical activity independently, maintaining and improving a good health status will be achieved and social integration will be facilitated. In order to prove the hypothesis, we propose as an independent variable the application of previously designed sports physical activity programs that will be performed regularly in the free time, by the students in the secondary school cycle.

The pedagogical research carried out had a prospective character, the actions carried out were centered on the development of the psychomotricity of the pupil of secondary school, with a view to improving school performance and social integration.

The research methods used in the study were the analysis of the specialized literature - the documentation, the survey method - questionnaire, the measurement and evaluation method, the pedagogical observation method, the pedagogical experiment.

Five physical exercise programs were designed and applied within the research. Each program is made of complex exercises addressed to all body segments in order to improve the individual physical performances and which require a minimum material base.

Results. The data obtained, which we reached through the scientific research undertaken, brought new knowledge, previously unknown, enriching or even completely changing the vision about independent physical activities. Students have come to be able to build complex exercises for themselves on muscle groups, to measure their effort during the physical act, to define each physical exercise used. The students participating in the experiment are still practicing independent physical activities.

Conclusions. The formation of the ability to practice sports physical activity independently by the students of secondary school is a priority because they contribute to maintaining an optimal health status of the school population and ensuring a harmonious physical development. Following the partial application of the independent variable, there is a significant increase of the psychomotor potential of the students of secondary school and an obvious harmonious physical development.

IMPORTANȚA INTRODUCERII DE SPORTURI NOI LA JOCURILE OLIMPICE DE VARĂ

Urichianu Adrian¹,

Toma-Urichianu Sanda²,

¹Universitastea “Titu Maiorescu”, București, România

²Universitatea Româno- Americană, București, România

Cuvinte-cheie: Jocuri Olimpice, spectacol sportiv, program olimpic, tradiție.

La Jocurile Olimpice de vară 2020, șase sporturi își fac debutul la cea mai mare scenă a lumii sportive. Sporturile ca : gimnastica, înotul, atletismul și jocurile sportive au cea mai mare audiență, “fură spectacolul” și Comitetul Internațional Olimpic, cel mai important organ decizional al mișcării olimpice la nivel mondial care organizează jocurile olimpice moderne de vară și de iarnă o dată la patru ani a reușit introducerea a și mai multe evenimente de urmărit la Jocurile Olimpice în 2020, care vor avea loc la Tokyo, în Japonia.

Noile sporturi introduce sunt: *karate* – este o artă marțială care își are originea în Okinawa în timpul dinastiei Ryukyu și își face debutul olimpic la Tokyo, alături de judo, taekwondo și lupte. Este format din două discipline atât pentru bărbați, cât și pentru femei: kata (forme) și kumite (sparring); *skateboarding*-ul își face debutul olimpic venind din sudul Californiei și vor participa bărbați și femei la două probe: parc și stradă; *alpinismul sportiv* va fi organizat pentru bărbați și femei și va fi format din trei discipline: escaladă de viteză, roci și alpinism. În urcare rapidă, doi sportivi se fixează pe frânghii și se întrec între ei pe un traseu până în vârful unui zid înalt de 15

metri; concurenții de *surfing*, femei și bărbați vor ajunge pe plaja Shidashita pe coasta Pacificului din Japonia în 2020 în cadrul căruia patru sportivi concurează simultan, fiecare serie durează 20-25 de minute, în funcție de calitatea valurilor, fiecare val poate avea un singur concurrent; *baseball-ul masculin* și *softball-ul feminin* revin la Jocurile Olimpice de vară. după ce au absentat la ultimele două ediții ale Jocurilor Olimpice de vară.

Scopul acestui studiu este de a pune în valoare activitățile sportive competiționale de nivel olimpic, de a contribui la informarea și diseminarea importanței spectacolului sportiv la care participă un număr mare de atleți și oficiali dar și spectatorii și specialiștii care fac posibilă performanța sportivă.

Metodele. Metodele utilizate în studio constau în: metoda observației, metoda documentării, metoda comparației datelor, metoda anchetei;

Rezultate. În urma studiului efectuat am observat că numărul sporturilor la Jocurile Olimpice a crescut de la nouă la primele Jocuri Olimpice din 1896, până la 33 de ramuri sportive la Jocurile Olimpice de la Tokyo din 2020 și există în continuare mai multe sporturi dornice să se înscrie pe lista olimpică exclusivă.

Sporturile intră și ies în întreaga lume de-a lungul timpului, iar pentru a continua să fie relevante pentru lumea sportului, Jocurile Olimpice trebuie să se adapteze cu aceste schimbări.

Concluzii. Există întotdeauna sporturi la limita selectării pentru Jocurile Olimpice, iar unele rămân în program doar datorită faptului că sunt o parte tradițională a Jocurilor. În ultimii ani, Baseball și Softball au fost scoase din program (și vor fi reintroduse în 2020), în timp ce golf și rugby au revenit la program în 2016. Bineînțeles, există o limită a numărului de sporturi și, prin urmare, un număr de sportivi care pot fi incluși și există reguli specifice pentru includerea de noi sporturi.

THE IMPORTANCE OF INTRODUCTION NEW SPORTS AT THE SUMMER OLYMPIC GAMES

Urichianu Adrian¹,

Toma- Urichianu Sanda²

¹University “Titu Maiorescu”, Bucharest, Romania

²Romanian-American University, Bucharest, Romania

Keywords: Olympic Games, sports show, Olympic program, tradition.

At the 2020 Summer Olympics, six sports make their debut on the biggest stage in the sports world. Sports such as: gymnastics, swimming, athletics and sports games have the largest audience, "steal the show" and the International Olympic Committee, the most important decision-making body of the worldwide Olympic movement, which organizes modern summer and winter Olympic

games once a year. Four years has succeeded in introducing even more events to watch at the 2020 Olympics, which will take place in Tokyo, Japan.

The new sports introduced are: karate - it is a martial art that originated in Okinawa during the Ryukyu Dynasty and makes its Olympic debut in Tokyo, alongside judo, taekwondo and wrestling. It consists of two disciplines for both men and women: kata (forms) and kumite (sparring); Skateboarding is making its Olympic debut from Southern California, and men and women will participate in two events: park and street; sports climbing will be organized for men and women and will consist of three disciplines: speed climbing, rocks and mountaineering. In a rapid climb, two athletes cling to the ropes and compete with each other on a path to the top of a 15 meter high wall; surfing competitors, women and men will reach Shidashita Beach on the Pacific coast of Japan in 2020, where four athletes compete simultaneously, each series lasting 20-25 minutes, depending on the quality of the waves, each wave can have only one competitor; Men's baseball and women's softball return to the Summer Olympics. after being absent at the last two editions of the Summer Olympics.

The purpose of this study is to highlight the competitive sports activities at the Olympic level, to contribute to the information and dissemination of the importance of the sports show, which is attended by a large number of athletes and officials, as well as the spectators and specialists who make sports performance possible.

Methods. The methods used in the study consist of: observation method, documentation method, data comparison method, survey method;

Results. Following the study I noticed that the number of sports at the Olympic Games has increased from nine at the first Olympic Games in 1896, to 33 sports branches at the 2020 Olympic Games in Tokyo and there are still more sports eager to join exclusive Olympic list.

Sports are entering and leaving the world over time, and in order to continue to be relevant to the world of sports, the Olympic Games must adapt to these changes.

Conclusions. There are always sports on the verge of selection for the Olympic Games, and some remain in the program only because they are a traditional part of the Games. In recent years, Baseball and Softball have been removed from the program (and will be reintroduced in 2020), while golf and rugby have returned to the program in 2016. Of course, there is a limit to the number of sports and therefore a number of athletes that can be included and there are specific rules for the inclusion of new sports.

ÎNOTUL, SPORT PENTRU SĂNĂTATEA ȘI EDUCAȚIA COPIILOR

*Urichianu Bogdan¹,
¹București, România*

Cuvinte-cheie: înot, stare de sănătate, copii, lecție, abilitate, timp liber .

Învățarea înotului este una dintre cele mai valoroase abilități ale vieții și nu numai pentru diminuarea fricii de apă care limitează alegerile recreative dar este una dintre cele mai plăcute forme de petrecere a timpului liber, participând la prevenirea și înlăturarea unor afecțiuni maladive și creșterea fitness-ului.

Înotul este un sport care arde multe calorii, este recomandat și pentru sănătatea articulațiilor deoarece mișcarea specifică susține greutatea corpului, îmbunătățește forța musculară și rezistența organismului. De asemenea, optimizează starea cardiovasculară, se practică în orice perioadă a anului pentru recreere și este un sport care se recomandă la orice vârstă.

Învățarea copiilor să înoate este una dintre cele mai importante responsabilități ale părinților, la fel de importantă ca învățarea copilului să privească ambele direcții înainte de a traversa strada.

Scopul acestui studiu este de a demonstra faptul că participarea copiilor la lecțiile de înot implică dezvoltarea abilităților fundamentale de mișcare, abilități de comunicare, abilități de luare a deciziilor și abilități de rezolvare a problemelor. Înotul încurajează copiii să fie mai activi prin activități fizice plăcute prin care își dezvoltă încrederea în sine.

Ipoteza cercetării. Am presupus ca introducerea unor lecții de înot în cadrul disciplinei Educație fizică vor aduce beneficii calitative pentru copii și vor face conținutul programelor școlare mai diversificate și mai atractive. Îmbunătățirea indicatorilor motrici și a stării de sănătate sunt obiective pe care le vizăm de la acest studiu realizat pe elevii clasei I ai Liceului Marin Preda, sect. 6, București.

Metode de cercetare. Metodele de cercetare pe care le-am întrebuițat în studio au constat în: metoda observației, metoda demonstrației metoda experimentului colectiv; metoda testelor, metoda comparației datelor, metoda măsurării rezultatelor obținute de subiecți.

Rezultate. În urma studiului efectuat a rezultat faptul că elevii care au participat la lecțiile de înot și-au îmbunătățit mai mult timpii la probele de control semestriale, au obținut rezultate mai bune la școală, și au făcut mai puține absențe pe motiv de sănătate. Prin învățarea înotului copiii au realizat un echilibru mai bun între timpul liber, timpul pentru învățat și odihnă.

Concluzii. Prin participarea la lecțiile de înot elevii au posibilitatea de dezvoltare a forței, rezistenței, agilității, curajului și inițiativei. Prin dezvoltarea acestor calități s-a îmbunătățit sănătatea fizică și mentală ceea ce a participat la starea de bine a copiilor.

SWIMMING, SPORTS FOR CHILDREN'S HEALTH AND EDUCATION

*Urichianu Bogdan¹,
¹Bucharest, Romania*

Keywords: swimming, health, children, lesson, ability, leisure.

Learning to swim is one of the most valuable skills of life and not only for diminishing the fear of water that limits recreational choices but it is one of the most enjoyable forms of leisure and by participating in the prevention and elimination of diseases and increasing overall fitness. .

Swimming is a sport that burns many calories, it is also recommended for joint health because specific movements support the body weight and improve the muscular strength and endurance of the body. It also optimizes cardiovascular status and it is practiced at any time of the year for recreational purposes and it is a sport that is recommended at any age.

Teaching their children how to swim is amongst the most important responsibilities of a parent, just as it is important as it is for the child to look both ways before crossing the street.

The purpose of this study is to demonstrate that children participating in swimming lessons involve the development of fundamental movement skills, communication skills, decision-making skills and problem-solving skills. Swimming encourages children to be more active through pleasant physical activities through which they develop self-confidence.

The research hypothesis. I assumed that introducing swimming lessons within the Physical Education discipline will bring qualitative benefits for children and make the content of school programs more diversified and more attractive. The improvement of motor indicators and of health status are objectives that we aimed at from this study conducted on the students of the first class of the Marin Preda High School, sect. 6, Bucharest.

Research methods. The research methods we used in the study consisted of: observation method, demonstration method collective experiment method; the test method, the data comparison method, the measurement method of the results obtained by the subjects.

Results. Following the study, the students who participated in the swimming lessons improved their time in the semester tests, obtained better results in school, and made fewer absences due to health reasons. By learning to swim, children have achieved a better balance between leisure, time for learning and rest.

Conclusions. By participating in swimming lessons, students have the opportunity to develop strength, endurance, agility, courage and initiative. The development of these qualities has improved the physical and mental health which has contributed to the well-being of the children.

ABORDAREA INTERDISCIPLINARITĂȚII ÎN CERCETAREA ȘTIINȚIFICĂ A STUDENȚILOR DE LA FACULTĂȚILE DE SPORT

*Vechiu Cosmin¹,
¹România*

Cuvinte-cheie: cercetare științifică, interdisciplinaritate, conceptualizare, proces.

În prezent, studenții și cadrele didactice trebuie să-și asume roluri și responsabilități, să ia decizii pentru cei din jur, să răspundă rapid și bine la diversele provocări ale vieții, astfel încât succesul și performanța acestora se vor obține numai dacă ei vor dispune de cunoștințe integrate, percepând realitatea ca o imagine unitară în baza gândirii flexibile, critice și creatoare. Astfel, putem menționa că prin abordarea interdisciplinarității în procesul instructiv-educativ, inclusiv și în cel de cercetare se poate asigura o economie de timp în acumularea de informații și terminologii didactice/de specialitate, conform raportului dintre cantitatea de cunoștințe și volumul de învățare. Abordarea interdisciplinarității câștigă tot mai mult teren în lecțiile moderne și cercetarea internațională. Interdisciplinaritatea reprezintă conform literaturii de specialitate o modalitate de organizare a conținuturilor învățării cu implicații asupra întregii strategii de proiectare a curriculumului, care oferă o imagine unitară asupra fenomenelor și proceselor studiate în cadrul diferitelor discipline de învățământ și care permite contextualizarea și aplicarea cunoștințelor dobândite.

INTERDISCIPLINARY APPROACH IN SCIENTIFIC RESEARCH OF STUDENTS FROM THE FACULTIES OF SPORT

*Vechiu Cosmin¹,
¹Romania*

Keywords: scientific research, interdisciplinary, conceptualization, process.

Currently, the students and the teaching staff must assume roles and responsibilities, make decisions for the people around, respond quickly and well to the various challenges of life so that their success and performance will only be achieved if they will have integrated knowledge, perceiving reality as a unitary image based on flexible, critical and creative thinking. Thus, we can mention that through the interdisciplinary approach in the instructive-educative process, including in the research one can be ensured save time in the accumulation of information and didactic / specialist terminology, according to the ratio between the amount of knowledge and the volume of learning. The interdisciplinary approach is gaining ever more ground in modern lessons and international research. Interdisciplinary represents, according to the literature, a way of organizing learning content with implications on the entire curriculum design strategy, which provides a

unitary picture of the phenomena and processes studied in the various educational disciplines and allows the contextualization and application of the acquired knowledge.

ACTIVITATEA DE CERCETARE ȘTIINȚIFICĂ ÎN PREGĂTIREA SPECIALIȘTILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Volcu Gheorghe¹,

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: cercetare științifică, pregătire profesională, educație fizică, specialist, competențe, proces de instruire.

Actualitatea. Pregătirea specialistului din domeniul educației fizice și sportului are un caracter sistematic, organizat și se realizează în învățământul superior pe baza planurilor și programe de învățământ în vigoare.

Activitatea de cercetare științifică este componenta principală și obligatorie a activității universitare și a procesului de inovare în cadrul instituției de învățământ superior de profil. Un proces de învățare bazat pe generarea de cunoștințe noi este mult mai valoros și mai competitiv, decât un proces de învățare, care se reduce la un simplu transfer de cunoștințe de la profesori la studenți.

Pentru pregătirea profesională calitativă a specialiștilor de educație fizică și sport, în afara programelor tipice, este necesară includerea informațiilor din domeniul cercetărilor științifice, teoriei deducerii logice și altele, care oglindesc noțiuni ca: măiestrie, competență profesională, gust estetic etc.

Scopul cercetării îl reprezintă studierea activității de cercetare științifică în procesul pregătirii specialiștilor de educație fizică și sport.

Metode de cercetare: studiul literaturii de specialitate, experimentul pedagogic, metoda statistico-matematică și grafică.

Constatări și rezultate. Atingerea scopului propus presupune soluționarea sarcinilor fundamentale ale activității de cercetare științifică studentească din cadrul procesului instructiv-educativ: învățarea metodelor și principiilor teoriei cunoașterii; studierea aprofundată a teoriei; cunoașterea metodologiei de soluționare a sarcinilor științifice și practice; dobândirea competențelor de comunicare științifică, formarea priceperii de a expune concis și corect rezultatele cercetării; formarea deprinderilor pentru lucrul individual și în echipă; dezvoltarea potențialului creativ și inovațional.

Un specialist creator, cu inițiativă constructivă, inovator și capabil să se adapteze rapid la schimbările impuse de progresul științei contemporane, nu poate fi format decât de profesori, care posedă ei înșiși asemenea calități.

Un management educațional de calitate trebuie să favorizeze conexiunea dintre știință, artă și filosofie, a tuturor componentelor culturale, așa încât absolvenții să aibă competențe profesionale, dar și culturale și relaționale, ca fundamente ale unei specializări înguste.

Concluzii și recomandări. Activitatea de cercetare științifică joacă un rol important în pregătirea specialiștilor de educație fizică și sport.

Astfel, este important de respectat următorul segment de acțiuni în vederea însușirii cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor: stabilirea sarcinilor, recunoașterea necesității însușirii, însușirea conținutului, îndeplinirea acțiunilor practice, autocontrolul, aprofundarea și automatizarea deprinderii. Urmărind formarea cunoștințelor, priceperilor, deprinderilor corespunzătoare unui înalt grad de pregătire profesională, se recomandă utilizarea diverselor forme, metode, mijloace, procedee metodice și tehnologice orientate spre organizarea și desfășurarea procesului educațional.

THE SCIENTIFIC RESEARCH ACTIVITY IN THE TRAINING OF THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SPECIALISTS

Volcu Gheorghe¹,

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: scientific research, professional training, physical education, specialist, competences, process of instruction.

Actuality. The training of the specialist in the field of physical education and sport has a systemic, organized character and is realized in the higher education based on the plans and programs of education in force.

The scientific research activity is the main and obligatory component of the university activity and of the innovation process within the higher education institution of profile. A learning process based on generating new knowledge is much more valuable and competitive than a learning process, which is reduced to a simple transfer of knowledge from teachers to students.

For the qualitative professional training of the specialists of physical education and sport, apart from the typical programs, it is necessary to include information from the field of scientific research, the theory of logical deduction and others, which mirror notions such as: mastery, professional competence, aesthetic taste, etc.

The purpose of the research is to study the scientific research activity in the process of training the physical education and sport specialists.

Methods of research: literature study, pedagogical experiment, statistical-mathematical and graphical method.

Findings and results. The achievement of the proposed aim implies solving the fundamental tasks of the student scientific research activity within the instructional-educational process: learning the methods and principles of the theory of knowledge; in-depth studying of the theory; knowledge of the methodology for solving scientific and practical tasks; acquiring the skills of scientific communication, training the ability to present concisely and correctly the results of the research; training of skills for individual and team work; development of creative and innovational potential.

A creator specialist, with a constructive initiative, innovative and able to adapt quickly to the changes imposed by the progress of contemporary science, can only be formed by teachers, who possess such qualities.

A quality educational management must foster the connection between science, art and philosophy, of all cultural components, so that graduates have professional, but also cultural and relational competences, as the foundation of a narrow specialization.

Conclusions and recommendations. The scientific research activity has an important role in the training of the physical education and sports specialists.

Thus, it is important to respect the following segment of actions in order to acquire the knowledge, abilities and skills: establishing tasks, recognizing the need to learn, learning the content, achievement of practical actions, self-control, deepening and automating the skills. Following the formation of the knowledge, abilities, skills corresponding to a high degree of professional training, it is recommended to use various forms, methods, means, methodical and technological processes oriented to the organization and carrying out of the educational process.

COMBATEREA IMPACTULUI NEGATIV AL MODULUI SEDENTAR CONTEMPORAN DE VIAȚĂ ASUPRA PROCESULUI DE CREȘTERE NORMALĂ A ELEVILOR DIN CLASELE PRIMARE, PRIN MIJLOACE KINETOPROFILACTICE

Zavalișca Aurica¹,

Pogorlețchi Alla²,

Corman Mariana³,

^{1,2,3}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: kinetoprofilaxie, recuperare, deficiențele fizice , supraponderalitate.

Cea mai mare parte a cunoașterii științifice, ce vizează creșterea și dezvoltarea copilului, fie că provine din practică sau din analiză, ține de înțelegerea și îmbunătățirii efectelor exercițiului fizic asupra organismului uman. Analiza științifică vine să îmbogățească teoria și metodologia care poate perfecționa procesul de întreținere a sănătății prin profilaxia diferitor afecțiuni, devenind în timp o știință de sine stătătoare. Kinetoprofilaxia - specialitate clinico-terapeutică de tip interdisciplinar, prin valențele funcționale, își găsește locul lângă specialități consacrate, oferind specialiștilor în domeniu o gamă vastă de mijloace operaționale.

Kinetoprofilaxia deficiențelor fizice și a supraponderabilității constituie unul dintre procesele cele mai reprezentative și complexe, care abordează activitatea fizică în scopuri expres determinate, una din cele mai actuale probleme recunoscute de mulți savanți contemporani. Cerințele și necesitățile tehnologiilor informaționale moderne dictează hipodinamia care la rândul său cauzează deviații în creșterea și dezvoltarea copilului de la normă, devenite foarte des întâlnite în practica medicală și kinetoterapeutică contemporană.

Deficiențele fizice și supraponderabilitatea, sunt întâlnite la majoritatea categoriilor de vârstă și sex, fapt ce nu permite abordare unui program de lucru etalon în toată diversitatea acestor pacienți.

În urma aplicării programului kinetoprofilactic s-a îmbunătățit starea sănătății celor vizați, prin mărirea rezistenței la efort fizic precum și parametrilor antropometrici a elevilor.

Astfel kinetoprofilaxia reprezintă fundamentul întregului proces de normalizare a stării de sănătate a elevilor, fiind aplicată corect și precoce în unități specializate și la domiciliu, poate garanta recuperarea adecvată a funcționalității organismului fiecărui copil în parte.

A CASE STUDY ON THE USE OF KINETOPROFILACTIC METHODS TO COMBAT THE NEGATIVE EFFECTS OF CONTEMPORARY SEDENTARY LIFESTYLE AMONG ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN

Zavalîșca Aurica¹,

Pogorlețchi Alla²,

Corman Mariana³,

^{1,2,3}State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republica Moldova

Keywords: Kinetic prophylaxis, recovery, physical deficiencies, overweight.

Much of the empirical and theoretical knowledge concerning the growth and development of young children focuses on understanding the benefits of physical activity and exercise on human body. The research study aims to contribute to the theory and methodology by looking at the relationship between prophylaxis of various diseases and the overall health of children. In addition to the existing traditional specialties in the field, such as the kinetoprofilaxis represents an interdisciplinary clinic-therapeutic specialty that offers specialists in the field a wide range of operational means.

In recent decades, the growth and development of children have been adversely impacted by modern information technologies. Particularly, the demands and needs of modern technologies may have cause deviations from the norm in the growth and development of children. Thus, the use of the kinetoprofilaxis approach, or methods has been recognized in contemporary medical and kinetic therapeutic practice as a leading approach in dealing with children with physical deficiencies and overweight children.

One of the limitations of this study is its generalizability to the general population. While it is important to recognize that all gender and age groups have individuals who are overweight and have physical deficiencies, the sample of this study include only school aged children (ages). A key

finding of this study suggests that the kinetoprophilactic program has positive effects on the health status of children who participated in the study. Specifically, patients participants in the study showed an increased resistance to physical exertion, and an improvement in the anthropometric parameters of the children (which parameters? – by how much, compared to what?) (maybe elaborate on the method or start with the research question in the first place – the puzzle?). The correct use of kinetoprophilaxis as a holistic process in specialized units and at home may help the adequate recovery of the functionality of the body of each child.

РЕАКЦИИ ПРЕДУГАДЫВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СИТУАЦИОННЫХ ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

*Ангел Александр¹,
Гроссу Валерия²,*

^{1,2}Государственный Университет Физического Воспитания и Спорта, Кишинэу, Республика Молдова

Ключевые слова: автоматизм, антиципация, тактическое мышление, автоматизированный двигательный интеллект, внутренний и внешний контроль.

Актуальность. Способность спортсменов действовать с опережением во времени, т.е. антиципировать проявляется в технико-тактической и психологической их подготовленности часто имеет решающее значение для победы. Во время соревнований игроки высокой спортивной квалификации решают технико-тактические задачи и выполняют действия мгновенно и правильно, без достаточно их осознания на основе разностороннего опыта: глубокого понимания тактики, совершенного владения техникой, умением наблюдать за действиями партнеров и соперников, интуицией.

Цель исследования – изучить способность к антиципации спортсменов в игровых видах спорта.

Методы исследования – экспериментально-эмпирического и теоретического уровня познания.

Результаты исследования и их обсуждение. В волейболе, теннисе и бадминтоне отсутствует какая-либо пауза для принятия соответствующего ситуации тактического решения и выбора рационального технического действия.

В этой связи игроки предугадывают, антиципируют действия соперника автоматизированными техническими приемами на основе визуализации летящего мяча, волана, определяя направление и место их приема или падения, например в волейболе время соприкосновения мяча с пальцами составляет 0,025-0,03 с, что обязывает их своевременно выбрать место на площадке, выйти на летящий мяч – волан и эффективно взаимодействовать с партнером (в одиночном разряде).

У подготовленных игроков происходит автоматизированные антиципирующие действия, как преднастройка к выполнению технического приема. Неподготовленный игрок «мечется» между вариантами, упуская игровую ситуацию. Планируя антиципирующие действия соперника, спортсмен руководствуется тактическим мышлением и автоматизированным двигательным интеллектом, освобождая сознание от контроля за деталями движений и переключая его на достижение основной двигательной цели и конкретных условиях, выбирая и применяя наиболее рациональные приемы, обеспечивающие эффективное функционирование высших механизмов управления движениями. При этом контроль за автоматизированными действиями осуществляется внешне, перцептивно-зрительно, слухом и тактильно, внутренне-проприорецептивно и вестибулярно.

REACTIONS FOR PREDICTING THE TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN SITUATIONAL SPORTS GAME

*Anghel Alexandru¹,
Grosu Valeria²,*

^{1,2}State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: automatism, anticipation, tactical thinking, auto motor intelligence, internal and external control.

Actuality. The ability of athletes to act ahead of time, i.e. anticipation is manifested in their technical, tactical and psychological training is often crucial for victory. During the competition, players of high sports qualification solve technical and tactical tasks and perform actions instantly and correctly, without enough awareness based on diverse experience: a deep understanding of tactics, perfect mastery of the technique, the ability to observe the actions of partners and rivals, intuition.

The purpose of the study is to study the ability to anticipate athletes in playing sports.

Research methods - experimental-empirical and theoretical level of knowledge.

Research results and discussion. In volleyball, tennis and badminton, there is no pause for making an appropriate tactical decision and choosing a rational technical action.

In this regard, players predict, anticipate the opponent's actions by automated techniques based on visualization of a flying ball, shuttlecock, determining the direction and place of their reception or fall, for example, in volleyball, the contact time of the ball with fingers is 0.025-0.03 s, which obliges them to choose in a timely manner place on the court, go out on a flying ball - shuttlecock and effectively interact with a partner (in singles).

For trained players, self-acting anticipatory actions take place, as a pre-adjustment to the implementation of a technical technique. An unprepared player "rushes" between the options,

missing the game situation. When planning the anticipatory actions of an opponent, the athlete is guided by tactical thinking and self-acting motor intelligence, freeing consciousness from controlling the details of movements and switching it to achieving the main motor goal and specific conditions, choosing and applying the most rational techniques that ensure the effective functioning of higher mechanisms of motion control.

At the same time, control over self-acting actions is carried out externally, perceptually-visually, by hearing and tactilely, internally-proprioceptively and vestibularly.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ЕГО ДЕЕСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОГО СПОРТА, ОБУСЛОВЛЕННЫХ ПОЛОМ

Браниште Георгий¹,

¹Государственный Университет физического воспитания и спорта. Кишинэу, Республика Молдова

Ключевые слова: физическое развитие, дееспособность, активная масса тела, морфологическая зрелость.

Актуальность. Обучение студентов в физкультурном университет является важным этапом, как в социальном, так и в морфофункциональном аспектах, обусловленного спецификой педагогического процесса, направленного на усвоение знаний, формирование профессиональных двигательных умений и навыков, в условиях учебного спорта.

Цель исследования – оценка показателей физического развития, его дееспособности, определяющие адаптацию организма студентов, обусловленных полом.

Материалы и методы исследования. Антропометрически обследовано 205 студентов: 149 юношей, 56 девушек в возрасте 21-22 года практически здоровые с последующим расчетом индексов, характеризующих дееспособность их организма.

Результаты исследования и их обсуждение. Определено, что студентов всех факультетов отличает своеобразный комплекс физического развития, при среднем росте тела в длину 176,4-184,7 у юношей и 165,3-172,2 см у девушек, различия 6,6% с меньшим весом тела: 67,7-76,4 кг юноши, 55,4-62,8 кг девушки, различия составляют 22,0%. При этом, росто-весовые показатели отражают направленность учебно-воспитательного процесса факультетов. В частности, у студентов спортивного факультета рост тела в среднем 184,7 см, вес 76,5 кг, кинетотерапевты 183,3 см, 75,4 кг, фитнесисты 182,3 см, 75,2 кг, педагоги 176,6 см, 67,7 кг. У студенток названные показатели меньше по сравнению со студентами на 5,2%, 10,3%, 116% и 21,8% соответственно.

Расчетные индексы физического развития отражают пропорциональность и крепость телосложения максимальной и относительной кистевой и становой силы с аэробным обеспечением двигательной активности величинами ЖЕЛ (жизненного индекса), экскурсии

грудной клетки, площади поверхности тела во взаимосвязи с росто-весовыми показателями на уровне должных спортивных норм подготовленности.

Пропорциональность физического развития отражается в оптимальной активной массе тела у студентов 22,5-23,6 кг/м² у студенток и 20,0-21,8 кг/м² при высоком уровне морфологической зрелости 8,79-9,40 усл.ед соответственно, обеспечивающие должный уровень дееспособности, физические возможности, насыщение крови кислородом, увеличивая энергетические ресурсы для эффективного обучения, совершенствования и воспитания профессиональных психомоторных способностей.

Заключение. Учебный спорт положительно воздействует на физическое развитие студентов, повышает его крепость и дееспособность, обеспечивает положительную адаптацию их организма к профессиональной деятельности.

COMPARATIVE ANALYSIS OF INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT, ITS CAPACITY OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF EDUCATIONAL SPORTS, DEPENDING ON GENDER

Braniste Gheorghe¹,

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: physical development, legal capacity, active body weight, morphological maturity.

Actuality. Teaching students at the University of Physical Education is an important stage, both in social and in morphofunctional aspects, due to the specifics of the pedagogical process aimed at mastering knowledge, the formation of professional motor skills in educational sports.

The purpose of the study is to assess the indicators of physical development, its legal capacity, which determine the adaptation of the students' organism due to gender.

Materials and research methods. 205 students were examined anthropometrically: 149 young men, 56 girls aged 21-22 years, practically healthy, with the subsequent calculation of indices characterizing the capacity of their body.

Research results and discussion. It was determined that students of all faculties are distinguished by a peculiar complex of physical development, with an average body height of 176.4-184.7 cm for young men and 165.3-172.2 cm for girls, differences of 6.6% with less body weight: 67, 7-76.4 kg of a young man, 55.4-62.8 kg of a young woman, the differences are 22.0%. At the same time, growth-weight indicators reflect the orientation of the educational process of faculties. In particular, students of the sports faculty have an average body growth of 184.7 ms, weight 76.5 kg, kinetherapists 183.3 cm, 75.4 kg, fitness 182.3 cm, 75.2 kg, teachers 176.6 cm, 67.7 kg. Students have these indicators less compared to students by 5.2%, 10.3%, 116% and 21.8%, respectively.

The calculated indices of physical development reflect the proportionality and strength of the physique of the maximum and relative carpal and stanchion with aerobic provision of motor activity with values of VI (vital index), chest excursion, body surface area in relation to growth and weight indicators at the level of proper sports fitness standards.

The proportionality of physical development is reflected in the optimal active body weight for students of 22.5-23.6 kg / m² for students and 20.0-21.8 kg / m² with a high level of morphological maturity of 8.79-9.40 conventional units, respectively providing the proper level of legal capacity, physical capabilities, oxygen saturation of the blood, increasing energy resources for effective training, improvement and education of professional psychomotor abilities.

Conclusion. Educational sport has a positive effect on the physical development of students, increases its strength and capacity, provides a positive adaptation of their body to professional activities.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОК-САМБИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Бусуйок Сергей¹,

¹Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу, Республика Молдова

Ключевые слова: половой диморфизм, адаптация, физическая работоспособность, гемодинамика.

Развитие спорта высших достижений сопровождается все более активным вовлечением в него женщин. Проводятся международные официальные соревнования, в которых наравне с мужчинами участвуют женщины. Однако современный уровень знаний о специфических особенностях женского организма, его реакция на нагрузки с последующей его адаптацией по сравнению с мужским недостаточны.

Это обстоятельство обусловило цель нашего исследования – о морфофункциональных особенностях адаптации организма женщин-самбисток высокой квалификации.

Определено, что победительницы чемпионата страны в спортивном самбо во всех весовых категориях по сравнению с мужчинами ниже ростом на 1,5-6,4%, при меньших величинах кистевой и становой силы на 30-45% соответственно, на 30% в ЖЕЛ при их незначительном превосходстве индекса массы тела – 1,6%.

У женщин-самбисток в абсолютных величинах меньшая физическая работоспособность и МПК на 10,7% и 9,5% соответственно. Меньшие основные параметры гемодинамики – объем сердца на 9,8%, систолический объем крови на 12,3%, ЧСС в покое выше на 15,2%. Однако в весовых категориях 57, 62, 68 кг в относительных величинах женщины превосходят мужчин

в физической работоспособности и МПК на 3,6% и 2,1%, в объеме сердца на 1,8% и систолическом объеме крови на 5,2%.

Заклучение. Возможности к развитию долговременной адаптации организма женщин-самбисток и мужчин примерно равны, поскольку кардио-респираторная система одинаково тренируемы. Методика тренировки спортсменов должна базироваться с учетом полового диморфизма.

COMPARATIVE ANALYSIS OF PARAMETERS OF LONG-TERM ADAPTATION OF THE BODY OF THE HIGHLY QUALIFIED SAMBO SPORTSWOMEN

Busuioc Serghei¹,

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: gender dimorphism, adaptation, physical working capacity, hemodynamic.

The development of sports of the highest achievements is accompanied by an increasingly active involvement of women in it. Official international competitions are held in which women participate on a par with men. However, the current level of knowledge about the specific features of the female body, its reactions to stress and its subsequent adaptation compared to the male one are insufficient.

This circumstance determined the purpose of our study - on the morphological and functional features of the adaptation of highly qualified sambo sportswomen.

It was determined that the winners of the national championship in sports sambo in all weight categories compared to men are lower by 1.5-6.4%, with lower values of hand and deadweight by 30-45%, respectively, by 30% in VC with slight superiority of body mass index - 1.6%.

Female sambo wrestlers in absolute terms have lower physical performance and BMD by 10.7% and 9.5%, respectively. Smaller main hemodynamic parameters - heart volume by 9.8%, systolic blood volume by 12.3%, heart rate alone at a higher rate of 15.2%. However, in the weight categories of 57, 62, 68 kg in relative terms, women surpass men in physical performance and BMD by 3.6% and 2.1%, in heart volume by 1.8% and systolic blood volume by 5.2%.

Conclusion. The opportunities for the development of long-term adaptation of the body of female sambo wrestlers and men are approximately equal, since the cardio-respiratory system is equally trained. The methodology for training athletes should be based on sexual dimorphism.

ИДЕЯ ГРЕЧЕСКОГО ОЛИМПИЗМА И ЕЁ ИСТОРИЧЕСКИ-КУЛЬТУРНЫЕ ВАРИАНТЫ

*Визитей Николай,
Манолаки Вячеслав,*

^{1,2}*Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу, Республика
Молдова*

Ключевые слова: Агональность, Олимпизм, Спортивные соревнования.

1. Олимпизм изначально – это *философия жизни* античного грека, этическая установка, в соответствии с которой он утверждает себя в пространстве социальных и космологических отношений. Суть этих отношений – борьба, соперничество противоположных начал, их взаимоотрицание, а также их единение, которое свершается в соответствии с вечными законам, а потому – *справедливость*. Грек идентифицирует себя как субъекта этой справедливости, как фактор становления мира. Соперничество, агональность – это стихия, которая пронизывает все сферы жизни грека. Существенно, что оно акцентировано как обращённое к *внешнему миру* усилие, требующее *атлетизма*, проявление которого выступает для грека базовым моментом его *самоутверждения*. Грек ищет ситуацию, требующую от него максимальной активности, и в качестве таковой находит *соперничество человека с судьбой*. Здесь человек *во внешнем плане событий* обречён всегда на проигрыш, но в котором *внутренне* он может одержать победу: остаться греком, человеком, воодушевлённо утверждающим жизнь даже в самых трагических её проявлениях, не опускающимся перед судьбой на колени. Существенно также, что из всех взаимодействий, в которые включен грек, именно *спорт* выступает как соревнование, в котором агональная ситуация представлена наиболее осязаемо, концентрировано и чётко и которая поэтому способна выступить в роли *ритуала*, совершая который человек получает возможность полноценно пережить ситуацию истинной самореализации. Действительно, спорт обостряет два базовых стремления человека: актуализировать переживание *личной уникальности* и одновременно - чувства *полной идентичности* с теми людьми, которые открыты ему в прямом и (или) косвенном контакте. *Спорт – это предельная индивидуализация в соучастии и предельное соучастие в индивидуальной реализации*. Он ставит человека перед необходимостью максимально полного согласования его основополагающих стремлений.

2. В основе современного спорта лежит греческая агональность. Однако спорт сегодня – *глобальное явление*, и в каждом частном случае он принимает конкретные формы в соответствии с той моделью самоутверждения человека, которая имеет здесь место и которая специфическим образом сочетается с греческой. В Восточной культуре спорт тяготеет к моделям, реализующим принцип *динамической медитации*. В Христианстве, в рамках Западной культуры, он становится деятельностью, которая предполагает *внутреннее* самоутверждение человека, наряду с самоутверждением *внешним*, в историческом плане первичным для этой культуры, и здесь особую популярность получают *командные виды*

спорта, в которых принцип указанной двойственности реализуется в большей степени, чем в индивидуальных его видах.

3. Спорт акцентировано воспроизводит общую идею человеческого существования, выступает как универсальная форма её духовно-практического усвоения, а потому является действенным фактором *увеличения мировоззренческой компетентности человека*, решения наиболее актуальной проблемы современной культуры.

THE IDEA OF GREEK OLYMPISM AND ITS HISTORICAL AND CULTURAL VARIATIONS

*Vizitei Nicolai,
Manolachi Veaceslav,*

^{1,2}State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: Agon, Olympism, Sports competitions.

1. Olympism is originally a *philosophy of life* of the ancient Greek, an ethical attitude in accordance with which he asserts himself in the space of social and cosmological relations. The essence of such relations is the struggle, rivalry of opposing principles, their mutual denial, as well as their unity, which is accomplished in compliance with the eternal laws, and therefore - *justice*. Greek identifies himself as the subject of this justice, as a factor in the world formation. Rivalry, agonality is an element that penetrates all spheres of Greek life. It is significant that it is accented as an effort directed to the *outside world*, requiring *athleticism*, the manifestation of which serves as the basis for Greek *self-affirmation*. The Greek is looking for a situation that requires maximum activity from him, and as such finds the rivalry of man with fate. Here, a person in *the external plan of events* is always doomed to lose, but in which *internally* he can triumph: to remain a Greek, a man who enthusiastically affirms life even in its most tragic manifestations, who does not kneel before fate. It is also significant that of all the interactions in which the Greek is included, it is *sport* that acts as a competition in which the agonal situation is presented most visibly, concentrated and clearly and which therefore can act as a *ritual*, by making which a person gets the opportunity to fully experience the situation of true self-realization. Indeed, sport intensifies two basic aspirations of a person: to actualize the experience of *personal uniqueness* and at the same time – a feeling of *complete identity* with those people who are open to him in direct and (or) indirect contact. *Sport is the ultimate individualization in complicity and the ultimate complicity in individual realization*. It puts a person before the need for the most complete coordination of his fundamental aspirations.

2. In the basis of modern sport is Greek agonality. However, sport today is a *global phenomenon*, and in each particular case it takes particular forms in accordance with the model of

self-affirmation of a person, which takes place here and which in a specific way combines with the Greek. In Eastern culture, sport tends to models that implement the principle of *dynamic meditation*. In Christianity, within the framework of Western culture, it becomes an activity that involves the *internal* self-affirmation of a person, along with *external* self-affirmation, historically primary for this culture, and *team sports* in which the principle of this duality is realized to a greater degree are especially popular here than in its individual forms.

3. Sport emphatically reproduces the general idea of human existence, acts as a universal form of its spiritual and practical assimilation, and therefore is an effective factor in *increasing the worldview competence of a person*, solving the most urgent problem of modern culture.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

**Высочина Надежда¹,
Петрачков Александр²,**

Национальный университет обороны имени Ивана Черняховского, Киев, Украина

Ключевые слова: спортивно-оздоровительные технологии, военнослужащие, физическая подготовка.

Актуальность. Общеизвестно, что физическая подготовка военнослужащих является неотъемлемой составляющей в системе их воспитания и обучения. Целью физической подготовки военнослужащих является обеспечение физической готовности личного состава к профессиональной деятельности.

Важное место в процессе физической подготовки военнослужащих занимает применение спортивно-оздоровительных технологий, способствующих гармоничному развитию личности, достижению долголетия, поддержанию здорового образа жизни, что положительно влияет на их работоспособность. Поэтому формирование, развитие и поддержание необходимого уровня физической активности военнослужащих с использованием спортивно-оздоровительных технологий является актуальной проблемой.

Цель: проанализировать и обобщить знания о современных направлениях использования спортивно-оздоровительных технологий в физической подготовке военнослужащих.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научной литературы.

Результаты и рекомендации. С точки зрения практической реализации спортивно-оздоровительные технологии в физическом воспитании используются в виде различных фитнес-программ, составляющих основное содержание деятельности спортивно-оздоровительных групп, которые создаются на базе спортивных обществ, а также персональных фитнес-занятий.

В физической подготовке военнослужащих применяют фитнес-программы, адаптированные к специфике военной деятельности и специальной физической подготовке как формы двигательной активности, организованной преимущественно в рамках групповых занятий. Они могут иметь как оздоровительную направленность (поддержание хорошего самочувствия, предотвращения риска появления заболеваний, формирование и поддержание определенного уровня физического состояния), так и спортивную, которая обуславливает развитие способностей к решению двигательных и спортивных задач на высоком и, возможно, профессиональном уровне.

Классификация фитнес-программ основывается на:

- одном виде двигательной деятельности (например, оздоровительный бег, плавание и др.)
- сочетании нескольких видов двигательной активности (например, бодибилдинг и стретчинг; оздоровительное плавание и бег и др.)
- сочетании одного или нескольких видов двигательной активности и различных факторов здорового образа жизни (например, упражнения силового или циклического характера и закаливание; оздоровительное плавание и комплекс водолечебных восстановительных процедур и др.).

Следует отметить, что спортивно-оздоровительная деятельность состоит не только из занятий двигательными упражнениями и закалывающих процедур, но и включает еще и широкий круг понятий о правильном режиме рационального питания, соблюдении правил гигиены, выработке полезных привычек.

Выводы. Таким образом, использование спортивно-оздоровительных технологий в физической подготовке военнослужащих отображает их отношение к своему здоровью, позволяет формировать, развивать и сохранять возможности своего организма, повысить физическую и умственную работоспособность и обеспечить наличие необходимых двигательных навыков для самоотверженного труда и защиты своей страны.

SPORTS AND HEALTH RELATED TECHNOLOGIES IN PHYSICAL PREPARATION OF MILITARY SERVICEMEN

*Vysochina Nadiia¹,
Petrachkov Oleksandr²,*

^{1,2}National Defence University named after Ivan Chernyakhovskiy, Kiev, Ukraine

Keywords: sports and health related technologies, military servicemen, physical preparation.

Actuality. It is well known that physical preparation of military servicemen is an integral constituent in the system of their education and training. The objective of military servicemen physical preparation is to ensure physical fitness of military personnel for professional activities.

The pride of place in the process of military servicemen physical preparation goes to the use of sports and health related technologies that contribute to harmonious development of the personality, the achievement of longevity, and the maintenance of a healthy lifestyle, which positively affects their work capacity. Therefore, formation, development and maintenance of an adequate level of military servicemen physical activity through the usage of sports and health related technologies represent the pressing challenge.

Purpose: to analyze and generalize knowledge about the current trends in the use of sports and health related technologies for physical preparation of military servicemen.

Methods of research: theoretical analysis and generalization of scientific literature data.

Findings and results. From the angle of practical realization, sports and health related technologies in physical education are used in the form of various fitness programs constituting the main content of the activities of sports and fitness groups that are created on the basis of sports societies, as well as individual fitness sessions.

Fitness programs adapted to military activity specifics and special physical preparation as a form of motor activity, mainly organized within the frame of group sessions, are used in physical preparation of military servicemen. They may be health oriented (maintaining well-being, preventing the risk of diseases, forming and maintaining a certain level of physical condition), and sports focused. Sports orientation conditions the development of abilities to solve motor and sports tasks at a high and possibly professional level.

Classification of fitness programs is based on:

- one type of motor activity (for instance, recreational running, swimming, etc.)
- combination of several motor activity types (for instance, bodybuilding and stretching; recreational swimming and running, etc.)
- combination of one or several motor activity types and various factors of a healthy lifestyle (for instance, strength or cyclical exercises and tempering; recreational swimming and a complex of hydrotherapeutic recovery procedures, etc.).

It should be noted that sports and health related activity not only consists of motor exercise performance and tempering procedures but also includes a wide range of concepts about a healthy diet regime, hygienic practices, development of healthy habits.

Conclusions and recommendations. Therefore, the use of sports and health related technologies in military servicemen physical preparation reflects their attitude towards own health, allows to form, develop and maintain the capabilities of their bodies, increase their physical and mental work capacity and ensure that they have the necessary motor skills for selfless labour and defence of their country.

ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ И ЕГО РОЛЬ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

*Высочина Надежда¹,
Безмылов Николай²,
Петрачков Александр³,*

^{1,2,3}Национальный университет обороны имени Ивана Черняховского, Киев, Украина

Ключевые слова: чувство времени, спортивные игры, соревновательная деятельность.

Актуальность. Соревновательная деятельность в спортивных играх протекает в экстремальных условиях: при жестком лимите времени, в нестационарной среде, которая формируется действиями игрока, его партнеров по команде и соперников. Большое значение в спортивных играх имеют специализированные виды восприятия («чувство мяча», «чувство времени» и др.). Способность видеть положение игроков и их перемещение на площадке, непрерывное движение мяча, а также способность быстро ориентироваться в сложившихся условиях – одно из важнейших качеств спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта.

Цель: выявить особенности и обосновать значимость показателя «чувства времени» у спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта.

Методы исследования: анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, анализ ресурсов Интернет.

Результаты и рекомендации. Как показывает практика соревновательной деятельности, именно в игровых видах спорта фактор времени является значимым для повышения результативности спортсменов. Успешная игровая деятельность спортсменов связана с точной оценкой временных интервалов. Чувство времени определяется особенностями ряда физиологических и психических процессов. В игровых условиях чувство времени проявляется в виде сочетания ощущения скорости, восприятия количества, темпа и точности выполнения движений.

Установлено, что в коре головного мозга человека процессы возбуждения и торможения ритмически, в определенном режиме сменяют друг друга. Именно такие колебания влияют на точность оценки временных интервалов: чем больше они соответствуют ритмической структуре движения, которое воспринимается или выполняется, тем точнее оценка времени выполнения, и тем выше показатель «чувства времени». Чувство времени формируется в процессе длительных и систематических тренировок и является убедительным показателем технического мастерства, состояния спортивной формы спортсмена и следовательно одним из ведущих факторов классификационных различий в игровых видах спорта.

Поскольку чувство времени относится к одной из форм восприятия, осознанное включение при восприятии времени кинестетического и других анализаторов увеличивает точность этого восприятия и, как следствие, выполнения технико-тактических действий.

Выводы. У представителей игровых видов спорта чувство времени характеризует способность правильно определять время проведения приема, выполнять его строго в выбранный момент и в необходимом темпе. Как навык чувство времени возникает у спортсмена в результате накопления опыта и приобретения знаний.

SENSE OF TIME AND ITS ROLE IN SPORTS GAMES

*Vysochina Nadiia*¹,
*Bezmylov Mykola*²,
*Petrachkov Oleksandr*³,

^{1,2,3}*National Defence University named after Ivan Chernyakhovskyi, Kiev, Ukraine*

Keywords: sense of time, sports games, competitive activity.

Actuality. Competitive activity in sports games occurs under extreme conditions: within rigid time limit in a time-varying medium, which is formed by the actions of the player, his teammates and opponents. Of great importance in sports games are specialized types of perception (“feel for the ball”, “sense of time”, etc.). The ability to see the position of players and their motions on the ground, continuous movement of the ball, as well as the ability to quickly orient oneself in the given conditions are the most important qualities of athletes specialized in sports games.

Purpose: to identify peculiarities and substantiate the significance of “sense of time” index in athletes specialized in sports games.

Methods of research: analysis and generalization of special scientific and methodological literature data, analysis of Internet resources.

Findings and results. As the practice of competitive activity shows, it is just in sports games that the time factor is extremely significant for increasing the performance of athletes. Successful playing activity of athletes is associated with precise assessment of time intervals. The sense of time is determined by the features of several physiological and mental processes. Under playing conditions, the sense of time is manifested in the form of a combination of speed sense, perception of quantity, pace, and accuracy of motion execution.

It has been established that in the human cerebral cortex, the processes of excitation and inhibition tend to rhythmically replace each other in a certain mode. These fluctuations influence the accuracy of time interval estimation: the more they correspond to the rhythmic structure of perceived or performed motion, the more accurate the estimate of the execution time, and the higher the “sense of time” index. The sense of time is formed in the process of long and systematic training and represents a convincing index of technical skill, the state of athlete’s competition form and, thus, one of the key factors of classification differences in sports games.

As far as the sense of time refers to one of the forms of perception, the conscious usage of kinesthetic and other analyzers during perception of time increases the perception accuracy and, thus, the execution of technico-tactical actions.

Conclusions and recommendations. In sports games representatives the sense of time characterizes the ability to properly determine the time of action performance and to execute it strictly at the chosen moment and at proper pace. As a skill, the sense of time develops in an athlete as a result of accumulated experience and gained knowledge.

КЛАССИФИКАЦИЯ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ И МЕТОДИКА ИХ ИЗУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Конохова Татьяна¹,

¹Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу, Республика Молдова

Ключевые слова: волейбол, команда, групповые тактические действия, методика совершенствования, этап спортивного мастерства

Актуальность темы исследования. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что в настоящее время закономерности построения тренировочного процесса с задачей оптимизации технико-тактической подготовки игроков в группах (командах) различной спортивной квалификации изучены мало, здесь имеется ряд пробелов, в частности: недостаточно изучены различия в уровне технико-тактической подготовленности волейболистов, определяемой спортивной квалификации; особенности построения процесса технико-тактической подготовки волейболистов в зависимости от их квалификации; система становления и совершенствования технико-тактического мастерства волейболистов на основе анализа его составляющих и т.д.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс и соревновательные игры Чемпионата Республики Молдова 2017-2018 года мужской команды по волейболу «Bostavan-USM».

Предмет исследования. Анализ содержания традиционной и современных методик по тактической подготовке волейболистов на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Целью наших исследований является анализ уровня тактической подготовки у спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для решения поставленных задач применялся следующий комплекс **методов научных исследований:** теоретический анализ и обобщение научно-методической и учебной литературы; метод наблюдения и анализа; метод бесед и опроса; метод анкетирования;

педагогический эксперимент (протоколирование показателей СД в условиях официальных соревнований), метод математической обработки данных.

Научная новизна. В результате проведенного исследования были исследованы современные методики и предложения для улучшения качества обучения групповых тактических действий на этапе совершенствования спортивного мастерства, определены основные этапы, средства и методы, а также указаны основные критерии для оценки тактических действий во время соревнований.

Практическая значимость определяется эффектом использования экспериментальной программы на улучшение качества владения тактическими действиями и возможностью эффективно использовать тактические комбинации в соревновательных играх волейболистами, на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Исследование проводилось в несколько этапов в 2017-2018 гг. Экспериментальная методика строилась на применение общепринятых методических положениях технико-тактической подготовки волейболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. В то же время она была значительно модифицирована под нужды и желания главного тренера команды. Для разработки методики применения комплекса игровых упражнений в технико-тактической подготовке высококвалифицированных волейбольных команд нами использовалось теоретическое моделирование, позволяющее исследовать отдельные качества, стороны и свойства методики как предмета познания, через познавательные действия с ее моделью. Метод педагогического наблюдения применялся для измерения и оценки показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных волейбольных команд.

Наряду с этим учитывались показатели соревновательной деятельности: количество выигранных и проигранных партий, количество набранных и потерянных очков, место в турнирной таблице официальных соревнований Республики Молдова по волейболу среди команд первой лиги.

Проведенное исследование позволило констатировать отставание молдавских спортсменов по показателям объема и эффективности технико-тактических действий игроков различных амплуа: групповых тактических взаимодействий «волна» и «эшелон», «взлет», нападающие удары, выполняемые с задней линии игровой площадки.

По результатам проведенных исследований становится очевидным, что основным направлением коррекции тренировочного процесса квалифицированных волейболистов должно быть совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите.

Совершенствование соревновательной деятельности квалифицированных волейболистов должно базироваться на групповых количественных моделях технико-тактических действий волейболистов ведущих команд мира с учетом общих тенденций развития соревновательной деятельности в волейболе на современном этапе. Такой подход обеспечивает объективный выбор средств и методов их применения в тренировочном процессе квалифицированных

спортсменов в соответствии с индивидуальными особенностями технико-тактической подготовленности каждого волейболиста.

CLASSIFICATION OF TACTICAL ACTIONS IN VOLLEYBALL AND THE TECHNIQUE OF THEIR STUDY AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT

Conohova Tatiana¹,

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: volleyball, team, group tactical actions, improvement technique, stage of sports improvement.

Relevance of the research topic. Analysis of the scientific and methodological literature indicates that at present the laws governing the construction of the training process with the task of optimizing the technical and tactical training of players in groups (teams) of various sports qualifications are not well understood, there are a number of gaps, in particular: insufficiently studied the differences in the level of technical and tactical preparedness of volleyball players, determined by sports qualifications; features of the construction of the process of technical and tactical training of volleyball players, depending on their qualifications; the system of formation and improvement of technical and tactical skills of volleyball players based on the analysis of its components, etc.

The object of the study is the training process and competitive games of the Championship of the Republic of Moldova 2017-2018, the men's volleyball team Bostavan-USM.

Subject of study. Analysis of the content of traditional and modern methods for tactical training of volleyball players at the stages of improving sportsmanship.

The purpose of our research is to analyze the level of tactical training of athletes at the stage of improving sportsmanship.

To solve the set tasks, the following complex of research methods was used: theoretical analysis and synthesis of scientific, methodological and educational literature; method of observation and analysis; method of conversations and interviews; survey method; pedagogical experiment (logging of indicators of SD in the conditions of official competitions), the method of mathematical data processing.

Scientific novelty. Because of the study, modern techniques and proposals for improving the quality of training group tactical actions at the stage of improving sportsmanship were explored, the main stages, means and methods were identified, and the main criteria for evaluating tactical actions during competitions were identified.

Practical significance is determined by the effect of using the experimental program on improving the quality of tactical actions and the ability to effectively use tactical combinations in competitive games by volleyball players, at the stage of improving sportsmanship.

The study was carried out in several stages in 2017-2018. The experimental methodology was based on the application of generally accepted methodological provisions of the technical and tactical training of volleyball players at the stage of improving sportsmanship. At the same time, it was significantly modified to meet the needs and desires of the team’s head coach. To develop a method of using a complex of game exercises in the technical and tactical training of highly qualified volleyball teams, we used theoretical modeling, which allows us to investigate certain qualities, sides and properties of the technique as a subject of knowledge through cognitive actions with its model. The method of pedagogical observation was used to measure and evaluate the performance of competitive activities of highly qualified volleyball teams.

Along with this, the indicators of competitive activity were taken into account: the number of won and lost games, the number of points scored and lost, a place in the tournament table of the official competitions of the Republic of Moldova in volleyball among the first league teams.

The study made it possible to ascertain the lag of Moldovan athletes in terms of the volume and effectiveness of technical and tactical actions of players of various roles: group tactical offensive combinations attacking strikes performed from the back line of the playing court.

According to the results of the research, it becomes obvious that the main direction of the correction of the training process of qualified volleyball players should be the improvement of technical and tactical actions in attack and defense.

Improving the competitive activity of qualified volleyball players should be based on group quantitative models of technical and tactical actions of volleyball players of the leading teams in the world, taking into account the general trends in the development of competitive activity in volleyball at the present stage. This approach provides an objective choice of means and methods for their use in the training process of qualified athletes in accordance with the individual characteristics of the technical and tactical readiness of each volleyball player.

ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И АГРЕССИЯ У БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Коробейников Георгий¹,
Коробейникова Леся²,
Борисова Ольга³,
Александр Горащенко⁴,
Коробейникова Иванна⁵,
Воронцов Андрей⁶,*

^{1,2,3,5,6}Национальный университет физического воспитания и спорта, Киев, Украина

⁴Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу, Республика Молдова

Ключевые слова: агрессия, психическое состояние, борцы высокой квалификации, психологический комфорт.

Актуальность. Если рассматривать связь между психическими явлениями и физиологическими структурами, необходимо учитывать, что психофизиологические функции являются основным звеном формирования психоэмоциональных реакций в экстремальных условиях спортивной деятельности. Исходя из этого, логично ожидать связь между агрессией и психофизиологическим состоянием спортсмена.

Цель. Изучить связь между психическим состоянием и уровнем агрессии у борцов высокой квалификации.

Методы исследования. Обследованы 27 борцов высокой квалификации (в возрасте 19-25 лет), члены национальной сборной команды Украины по греко-римской борьбе. Определялся уровень агрессии по шкале Buss & Darkee [1957] и психическое состояние спортсменов (цветовой тест Люшера, [1990]).

Результаты свидетельствуют, что группа борцов с низким уровнем агрессивности характеризуется сниженным уровнем физической и вербальной агрессии по сравнению с группой борцов с высоким уровнем агрессивности. По показателю аутоагрессии наблюдается тенденцию к снижению абсолютных значений у борцов с низким уровнем агрессивности. Выявлено, что высокому уровню физической и вербальной агрессии соответствует субъективный психологический дискомфорт, возбуждением нервной системы и снижение устойчивости и точности сенсорно-двигательных реакций у спортсменов. Снижение уровня агрессии у борцов высокой квалификации приводит к оптимизации психического состояния, оптимизации баланса между процессами возбуждения и торможения нервной системы и улучшением качественных психомоторных характеристик.

Выводы и рекомендации. Установлена связь между психическим состоянием и уровнем агрессии у борцов высокой квалификации. Выявлено, что агрессия – не позитивная эмоция, влияющая на усиление субъективного психического дискомфорта, приводящая к возбуждению нервной системы и ухудшению психомоторных реакций у борцов высокой квалификации.

PSYCHICAL STATE AND AGGRESSION IN ELITE WRESTLERS

*Korobeynikov Georgiy¹,
Korobeinikova Lesia²,
Borisova Olha³,
Alexander Gorashchenco⁴,
Korobeinikova Ioanna⁵,
Vorontsov Andrey⁶,*

^{1,2,3,5,6}National University of Physical Education and Sport, Ukrain

⁴State University of Physical Education and Sport, Moldova

Keywords: aggression, psychical state, elite wrestlers, psychological comfort.

Actuality. If consider the relation between psychical phenomenon and physiological structures needed take into consideration that psychophysiological functions is main link of forming of psycho-emotional reactions in extreme conditions. That is why links between physical states and aggression in elite athletes quite possible.

Purpose. The study of relation between psychical states and level of aggression in elite wrestlers.

Methods of research. The 27 elite wrestlers (age 19-25) members of National Team of Greco-Roman Wrestling of Ukraine were examined. Th level of aggression by scale of Buss & Darkee [1957] and psychical state of athletes (color test of Lusher [1990]) was determined.

Results was showed that wrestling group with lower level of aggressiveness are characterized of low level of physical and verbal aggression for comparing with wrestling group of high level of aggressiveness. For parameter of auto aggression was observed the tendency to redaction of absolute meanings in wrestlers with lower level aggressiveness. The correspond of subjective psychical discomfort, excitation of nervous system and redaction of stability and correction of sensory-movement reactions of athletes with higher levels of physical and verbal aggression was revealed. The lower of level of aggression in elite wrestlers to leads of optimization of psychical state, optimize of balance between the processes of excitation and inhibition of the nervous system and improvement of quality psychomotor characteristics.

Conclusions and recommendation. The relation between psychical state and level of aggression in elite wrestlers was established. Were revealed that aggression – is not positive emotion which influence on subjective psychical discomfort, provoke of excitation of nervous system and reduction of psychomotor reactions in elite wrestlers.

КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВОЧЕК 9-10 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Крайждан Ольга¹,

¹Государственный университет физической культуры и спорта, Кишинэу, Республика Молдова

Ключевые слова: координационная подготовка, этап специализированной спортивной подготовки, художественная гимнастика.

Актуальность. В связи с резким снижением за последние годы возраста начала занятий художественной гимнастикой юные гимнастки этапа специализированной подготовки уже в 9-10 лет должны выполнять соревновательную программу по четырем-шести видам многоборья, а это требует от них в столь юном возрасте уже хороший уровень развития координационных способностей. Благодаря высокой пластичности организма детей этого возраста на этапе специализированной подготовки большое внимание уделяется обучению и технической подготовке и практически не уделяется должного внимания координационной подготовке. Поэтому была предпринята попытка разработки и внедрение в учебно-тренировочный процесс этапа специализированной спортивной подготовки экспериментальной методики воспитания координационных способностей девочек 9-10 лет в художественной гимнастике, что повысит уровень координационной и технической подготовки гимнасток, и тем самым будет способствовать совершенствованию учебно-тренировочного процесса.

Цель: совершенствование учебно-тренировочного процесса этапа специализированной спортивной подготовки в художественной гимнастике.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специализированной научно-методической литературы; анализ учебно-тренировочной документации по художественной гимнастике, дидактических проектов, международных правил FIG; педагогические наблюдения; тестирование; педагогический эксперимент; метод математической обработки и интерпретации статистических данных.

Результаты. В рамках нашего исследования были изучены две группы параметров: физических и координационных способностей. После шести месяцев работы по экспериментальной методике, были представлены значительные изменения в сравнении с данными полученными в начале педагогического эксперимента. В группе физических способностей уровень статистической достоверности $P < 0,001$ был выявлен у следующих тестов подвижность позвоночного столба – «наклоном вперед», при t-критерий Стьюдента $t=4,55$; «мостик», при $t=5,15$; подвижность плечевого пояса – «перевод гимнастической палки», при $t=4,73$; тазобедренная подвижность – шпагат на правую ногу, $t=4,66$ и шпагат на левую ногу, $t=4,63$. Такая положительная динамика роста по группе тестов гибкости объясняется тем, что этой способности в художественной гимнастике уделяется особое

внимание на каждой тренировке, на всех этапах спортивной подготовки. Параметр силовая выносливость мышц рук – «отжимание» показал также положительный рост на уровне статистической достоверности $P < 0,05$, при $t = 2,31$, так как в экспериментальной методике были включены специальные упражнения, которые развивали силовую выносливость мышц рук.

Группа координационных способностей также показала положительную динамику роста конечных результатов в сравнении с исходными результатами средних значений. Здесь был выявлен уровень достоверности $P < 0,01$ по всем показателям. Параметр точность – «метание теннисного мяча, из положения сидя», при $t = 3,21$. В группе параметров быстроты: быстрота движений – «хлопки над головой», при $t = 3,86$; мгновенная реакция – «ловля палки», при $t = 3,82$; устойчивость вестибулярных реакций – «отбив мяча», при $t = 4,09$ и «мяч – отвлекающий фактор», при $t = 3,88$; „чувство” ориентации в пространстве, при $t = 3,72$. Параметр двигательная координация, при $t = 2,93$ и чувство равновесия – тест Ромберг, при $t = 2,69$ показали положительную динамику конечных результатов в сравнении с исходными, при уровне статистической достоверности $P < 0,05$. Такая положительная динамика наблюдается из-за внедрения в тренировочный процесс экспериментальных средств по воспитанию координационных способностей, которые были использованы в подготовительной, в начале основной, первые 15 минут и в заключительной части урока ежедневно.

Выводы. Таким образом, полученные результаты демонстрируют эффективность экспериментальной методики воспитания координационных способностей девочек 9-10 лет на этапе специализированной спортивной подготовки в художественной гимнастике по всем параметрам физических и координационных способностей, а данная методика будет способствовать повышению уровня координационной подготовки гимнасток.

COORDINATING TRAINING OF GIRLS OF 9-10 YEARS AT THE SPECIALIZED LEVEL OF SPORT PREPARING OF RHYTHMICAL GYMNASTICS

Craijdan Olga¹,

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: coordination training, level of specialized sports training, rhythmic gymnastics.

Actuality. Due to the sharp decrease in age in recent years, the beginning of the gymnastics classes, the young gymnasts of the specialized training stage must already complete a competitive program in four to six all-around events at the age of 9-10, and this requires a good level of development of coordination abilities at such a young age. Due to the high plasticity of the body of children of this age, at the stage of specialized training, much attention is paid to education and

technical training and practically no attention is paid to coordination training. Therefore, an attempt was made to develop and introduce into the educational process of the specialized level of sports training of an experimental methodology for the development of coordination abilities of girls 9-10 years old in rhythmic gymnastics, which will increase the level of coordination and technical training of gymnasts, and thereby contribute to the improvement of the educational process.

Purpose: improving the educational process of the stage of specialized level of sports training in rhythmic gymnastics.

Research methods: theoretical analysis and synthesis of data from specialized scientific and methodological literature; analysis of the training documentation for rhythmic gymnastics, didactic projects, international FIG rules; pedagogical observations; testing; pedagogical experiment; method of mathematical processing and interpretation of statistical data.

Results. As a result of our study, two groups of parameters were studied: physical and coordination abilities. After six months of working on an experimental methodology, significant changes were presented in comparison with the data obtained at the beginning of the pedagogical experiment. In the group of physical abilities, the level of statistical reliability $P < 0,001$ the following tests revealed the mobility of the spinal column - "leaning forward", at t-student test $t=4,55$; "bridge", at $t=5,15$; mobility of the shoulder girdle - "translation of the gymnastic stick", at $t=4,73$; hip mobility – split on the right leg, at $t=4,66$ and split to the left leg, at $t=4,63$. This positive growth dynamics in the group of flexibility tests is explained by the fact that this ability in rhythmic gymnastics is given special attention at every training session, at all stages of sports training. The parameter "hand muscle strength endurance - push-ups" also showed positive growth at the level of statistical reliability $P < 0,05$, at $t=2,31$, since the experimental technique included special exercises that developed strength endurance of the muscles of the hands.

The group of coordination abilities also showed a positive growth dynamics of the final results in comparison with the initial results of the average values. Here, the level at $P < 0,01$ of confidence was identified for all indicators. The precision parameter is "throwing a tennis ball from a sitting position", at $t=3,21$. In the group of speed parameters: speed of movement - "popping over your head," at $t=3,86$; instant reaction – "catching of stick", at $t=3,82$, stability of vestibular reactions - "hit the ball", at $t=4,09$ and "the ball is a factor of distraction", at $t=3,88$; "feeling" of orientation in space, at $t=3,72$. Parameter motor coordination, at $t=2,93$ and sense of balance - Romberg test, at $t=2,69$ showed a positive dynamics of the final results in comparison with the initial ones, with the level of statistical reliability $P < 0,05$. This positive dynamics is observed due to the introduction of experimental means for the training of coordination abilities into the training process, which were used in the preparatory, at the beginning of the main, first 15 minutes and in the final part of the lesson daily.

Conclusions. Thus, the results demonstrate the effectiveness of the experimental methodology for the development of coordination abilities of girls 9-10 years old at the specialized level sports training in rhythmic gymnastics in all respects of physical and coordination abilities, and this technique will help to increase the level of coordination training of gymnasts.

ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ - ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА PPS

Курбанова Екатерина¹,

¹Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу, Республика Молдова

Ключевые слова: прикладное плавание, модель куррикулума по плаванию, учебный процесс, профессиональная подготовка студентов.

Актуальность. Прикладное плавание в литературе представлено как важная составная часть обучения специалистов различного возраста и уровня физической подготовленности с целью формирования готовности к оказанию помощи на воде. Как видно из проведенного анализа литературных источников, касающихся вопросов обучения плаванию в вузах, задачи решаются достаточно эффективно. В то же время, проблема обучения прикладному плаванию еще отстает от запросов практики.

Профессиональная подготовка включает в себя не только специализированные знания, но и специальные физические качества и умения, способствующие эффективной деятельности. Особенно, это важно для профессии спасателей, в работе которых физические нагрузки не меньше, чем умственные и психические. Для студентов факультета PPS нашего университета прикладное плавание должно использоваться как одно из средств формирования профессиональных навыков и качеств.

Цель: разработать модель куррикулума по плаванию с прикладной направленностью для расширения возможности использования навыков плавания будущими специалистами в области защиты, охраны и безопасности в их профессиональной деятельности.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование плавательной подготовленности студентов, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования: Исходя из поставленной цели и задач, в разработанную нами модель куррикулума семестрового цикла обучения плаванию с прикладной направленностью входят следующие разделы: обучение технике спортивного и прикладного плавания и ныряния; дистанционное плавание для развития общей и специальной выносливости; обучение технике прыжков в воду с различными способами передвижения по дну; обучение технике преодоления препятствий на воде, подъема и транспортировки грузов; обучение технике водных переправ и выхода из воды на берег; обучение технике спасения и оказания помощи пострадавшим на воде. Формы занятий: теоретические лекции, методико-практические, практические, контрольные и самостоятельные занятия. Контролем подготовленности студентов служит комплекс различных нормативов в воде.

Выводы и рекомендации: Данная программа носит экспериментальный характер, проверку которой проводит автор. Очевидно, что представленные показатели будут являться

свидетельством эффективности разрабатываемой и предлагаемой модели и формирования профессиональных компетенций студентов вуза по плаванию.

APPLIED SWIMMING – THE BASIS OF PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS OF THE FACULTY OF PROTECTION, SAFETY AND SECURITY

Curbanova Ecaterina¹,

¹State University of Physical Education and Sports, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: applied swimming, swimming syllabus model, training process, vocational training of students.

Relevance. Applied swimming is presented in the literature as an important part of training of specialists of different ages and levels of physical fitness in order to form readiness to provide help in the water. As it can be seen from the analysis of reference sources referring to the problems of teaching swimming at universities, the issues are solved quite effectively. At the same time, the problem of teaching applied swimming is still lagging behind the practical demands.

Professional training includes not only specialized knowledge, but also special physical qualities and abilities that contribute to effective activity. It is especially important for the rescue professionals whose physical workload is equal to mental and psychical one. For students of the Faculty of Protection, Safety and Security of our university, applied swimming should be used as one of the means of forming professional skills and qualities.

Purpose: to develop a swimming syllabus model with an applied focus to enhance the possibility of using the swimming skills by future specialists in the field of protection, security and safety in their professional activities.

Research methods: analysis and synthesis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, testing students' swimming skills, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Results and findings. Based on the aim and tasks set, the syllabus model for the term course of swimming teaching with applied orientation developed by us includes the following sections: teaching techniques of competitive and applied swimming and diving; long distance swimming for the development of general and special endurance; teaching techniques of platform diving with different ways of moving along the bottom; teaching techniques of overcoming obstacles in water, lifting and transporting goods; teaching techniques of water crossing and exiting from water to the shore; teaching rescue techniques and providing help to those injured in water. Forms of classes: theoretical lectures, methodical and practical classes, practical classes, tests, self-tuition hours. The students' readiness is tested by a set of various qualifying standards in the water.

Conclusions and recommendations. This program is experimental, it is tested by the author. It is obvious that the presented indicators will serve as evidence of the effectiveness of the developed

and proposed model and the formation of professional competences in swimming of university students.

СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ ОЛИМПЕЙСКОГО СПОРТА

Лубышева Людмила¹,

¹Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия

Ключевые слова: олимпизм, современные вызовы, тенденции, социологический опрос, ценности.

Актуальность. В настоящее время проблема понимания олимпизма и основных идей философии жизни по-прежнему остается дискуссионным аспектом для теоретиков и практиков олимпийского движения.

Если кубертеновское олимпийское движение было направлено на гармоничное развитие психических, духовных и физических качеств спортсмена, его честное поведение на соревнованиях, то современные реалии участников олимпийских игр нацелены только на спортивную победу и успех. Фактически речь идет о трансформации олимпийского движения из социально-педагогического в спортивно-коммерческое.

Исходя из сложившейся ситуации, актуализируется необходимость формирования обоснованного общественного мнения, учитывающего переосмысление роли спорта в современном мире на основе содержания этических ценностей и гуманистических идеалов олимпийского идеала Пьера де Кубертена.

Цель исследования – актуализировать проблемное поле олимпийского спорта с учетом вызовов общества для формирования концептуальных основ современной олимпийской идеи.

Методы исследования. На основе теоретического анализа научной литературы была представлена характеристика олимпийского движения и выявлено проблемное поле современного спорта. В рамках изучения отношения студентов спортивного вуза к ценностям олимпизма был проведен анкетный опрос студентов Чайковского государственного института физической культуры методом собственно случайного отбора.

Результаты исследования. Проблемное поле современного олимпийского спорта представлено такими негативными тенденциями, как коммерциализация, медиализация, профессионализация, национализм, сверхнагрузки спортсменов, маскулинизация женского организма, терроризм, допинг.

Для понимания современных тенденций было проведено социологическое исследование по изучению мнения студентов о современных ценностях и перспективах развития олимпийского движения.

Опрос проводился в ноябре 2018 г. среди обучающихся 1-4-го курсов Чайковского государственного института физической культуры в возрасте 20 лет: было опрошено 100 студентов (60 девушек и 40 юношей), из них 56 человек имеют спортивные разряды и звания.

Анализ ценностного потенциала и перспектив развития современного олимпизма в соответствии с пониманием студенческой молодежи выявил, что 87 % респондентов, считают, что главным для спортсмена-олимпийца является победа.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что наряду с целью победы в соревнованиях респонденты главной считают общечеловеческую ценность современного олимпизма.

При ответе на вопрос: «Какой же должна быть олимпийская идея 21-го века?» – предпочтение получила идея о реализации принципа честной борьбы на соревнованиях (34 %). Многие отдали приоритет дружбе и сотрудничеству между нациями (26 %), своевременным ответом участников олимпийского движения на вызовы современного общества (16 %), привлечению наибольшего числа людей в олимпийское движение (13%), направленности на гармоничное развитие и самосовершенствование спортсмена (11 %). При этом стоит отметить, что никто из респондентов не согласился с приравниванием олимпийского спорта к профессиональному.

Выводы. В процессе развития Олимпийских игр и международного спортивного движения прослеживается множество негативных явлений, которые на сегодняшний день остаются неразрешенными. Тем не менее, общественное мнение по-прежнему позитивно реагирует на проведение данного мегаспортивного мероприятия.

Рекомендации. При формировании олимпийской идеи современного общества главными принципами и ценностями должны стать честная борьба и тот гуманистический потенциал, который был заложен в ходе исторического развития олимпийского движения.

MODERN CHALLENGES FOR OLYMPIC SPORTS

Lubysheva Liudmila¹,

¹Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia

Keywords: Olympic movement, modern challenges, trends, questionnaire survey, values.

Topicality of the study. Many issues of the Olympic movement and relevant key philosophical notions are still topical in expert discussions on the Olympic movement theory and practice. In the

Pierre de Coubertin times, the Olympic movement was intended to facilitate harmonized physical, spiritual and mental progress and fair competitive behavior in the athletes – in contrast to the modern days when the Olympians competed only for success and victory. To put it in other words, the Olympic movement has made regress in its values and priorities from the social and educational to mostly competitive and commercial ones. We believe that the situation shall be addressed by target public advocacy initiatives to rethink mission of sports in the modern world and ideally turn back to the genuine Olympics ethics, values and humanistic priorities as formulated by Pierre de Coubertin.

Objective of the study was to analyze the modern challenges and problems of the Olympic sports to meet the public demand for the genuine Olympic ideas, values and priorities.

Study methods. The available research literature on the subject was analyzed to profile progress of the Olympic movement and outline its modern challenges. The study was supported by a questionnaire survey of Tchaikovsky State Institute of Physical Culture students sampled on a random basis.

Study findings. The study gave grounds to outline the modern problems and negative trends in the Olympic sports including their commercializing; mass media leded vulgarizing; professionalizing; nationalizing; extreme physical overloads; female sports masculinizing; terrorism and doping related issues etc. Young people’s perceptions of the Olympic movement issues, modern values and prospects were tested by a questionnaire survey in 2018. Sampled for the survey was the 1-4-year students (n=100, including 60 females and 40 males aged 20 on average) of Tchaikovsky State Institute of Physical Culture, with 56 people in the sample having sport qualifications and titles.

Having analyzed the academic youth survey data, we found 87% of the sample believing in victory as the top priority for an Olympian followed by humanistic values of the modern Olympic movement. Thus responses to the question ‘What is the core idea of the 21-century Olympics?’ were dominated by the fair play in competitions (34%) followed by friendship and cooperation of Olympic nations (26%); sensitivity of the Olympians to challenges of the modern societies (16%); Olympic movement popularity and empowerment (13%); and harmonious development and progress of every athlete (11%). It should be emphasized that nobody of the sample agreed that the Olympic sports should be fully commercial.

Conclusion. The modern history of the Olympic Games and international sport movements on the whole is riddled with many negative trends still waiting for effective solutions, albeit the international popularity of the Olympics is still very high.

Recommendations. Public advocacy campaigns to promote the modern Olympic ideas, values and priorities shall make an emphasis on the genuine fair play principles and humanistic values the Olympic movement was established on by its founder.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Манолаки Виктор¹,

¹Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу, Республика Молдова

Ключевые слова: силовые способности; тренировочный процесс; виды спортивной борьбы; спортивное совершенствование; методы и средства; физическая подготовка; структура подготовительного процесса.

Актуальность. В большинстве литературных источников, да и в практической тренировочной деятельности наблюдается явная недооценка значимости физической подготовки борцов различных стилей и, в частности, такого важнейшего для борьбы качества, как сила. По нашему мнению, на современном этапе, научно-практическое обоснование значимости силовой подготовки в различных видах спортивной борьбы имеет актуальное значение.

Цель исследования. Изучение степени освещенности и важности развития силовых способностей борцов различных стилей, как ведущего физического качества при освоении и проявлении технико-тактических и координационных возможностей.

Методы исследования. Анализ общеизвестной научной информации в публикациях научных специалистов и тренеров-практиков по различным видам спортивных единоборств, применительно к формированию силовых способностей на современном этапе спортивного совершенствования.

Результаты исследования. Анализ специализированной литературы по видам борьбы показал, что в большинстве из изученных нами источников, развитию силовых способностей борцов различного стиля отведен фрагментарный подход. В этих же источниках, изложение развития силы борцов различного стиля, как ведущего физического качества, воспринимается как второстепенная часть подготовки по сравнению с совершенствованием их технического мастерства.

Однако, необходимой основой эффективного выполнения приемов и осуществления успешных двигательных-технических действий, являются различные проявления силовых качеств спортсменов-борцов. Без наличия определенного уровня их развития невозможен и процесс изучения приемов борьбы, в том числе и в условиях жесткого противодействия в соревновательной деятельности.

Заключение. На современном этапе, в достаточно сложных подготовительных условиях спортсменов борцов различного стиля, необходим системно-организующий процесс формирования должного уровня развития силовых качеств, в структуре многолетнего спортивного совершенствования, для достижения высоких спортивных результатов.

PARTICULARITIES OF FIGHTERS FORCE CAPACITY DEVELOPMENT IN THE TRAINING PROCESS AT THE CONTEMPORARY STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT

Manolachi Victor¹,

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: power abilities; training process; types of wrestling; sports improvement; methods and means; physical training; structure of the preparatory process.

Actuality. In most literary sources, and in practical training activities, there is a clear underestimation of the importance of the physical training of wrestlers of various styles and, in particular, of such a quality that is most important for wrestling, as strength. In our opinion, at the present stage, the scientific and practical substantiation of the importance of strength training in various types of sports is relevant.

Purpose of the study. The study of the degree of illumination and the importance of developing the power abilities of fighters of various styles, as a leading physical quality in the development and manifestation of technical, tactical and coordination capabilities.

Research Methods. Analysis of well-known scientific information in the publications of scientific specialists and trainers-practitioners on various types of martial arts, in relation to the formation of strength abilities at the present stage of sports development.

The results of the study. An analysis of specialized literature on the types of wrestling showed that in most of the sources we studied, a fragmentary approach was taken to develop the power abilities of wrestlers of various styles. In these same sources, the presentation of the development of the strength of fighters of a different style, as a leading physical quality, is perceived as a secondary part of training compared to the improvement of their technical skills.

However, the necessary basis for the effective implementation of techniques and the implementation of successful motor-technical actions are various manifestations of the power qualities of athletes-wrestlers. Without the presence of a certain level of their development, the process of studying the methods of wrestling is impossible, including in conditions of tough opposition in competitive activity.

Conclusion. At the present stage, in rather difficult preparatory conditions for athletes of wrestlers of various styles, a system-organizing process of forming the proper level of development of power qualities, in the structure of long-term sports development, is necessary to achieve high sports results.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И УТОМЛЕННОСТИ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА У ВЫСОКО-КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

*Мокроусов Елена¹,
Демченко Петр²,*

*Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу, Республика
Молдова*

Ключевые слова: настольный теннис, спортсмены, функционально-двигательные проявления, зрительный анализатор, спортивные достижения, инструментальные средства диагностики.

Значительная интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок на современном этапе подготовки спортсменов в настольном теннисе, ориентированная на высокие спортивные достижения, в том числе и международного уровня, требует применения более эффективных средств и методов учебно-тренировочного процесса при жестком контроле за функционально-двигательными проявлениями спортсменов. Особенно необходимо подчеркнуть важность применения экспресс-контроля в учебно-тренировочном процессе за функциональным состоянием теннисиста, которое отражает степень его двигательного утомления и которое наиболее информативно обеспечивается эффективными инструментальными средствами и методами срочной диагностики. Нами был сконструирован электронный прибор для определения двигательного утомления спортсмена, позволяющий измерить частоту слияния световых мельканий, воспринимаемых поочередно его глазами. Этот прибор с аббревиатурным названием ПКУЗ-1 позволяет определить не только степень двигательного утомления спортсмена, но и состояние его зрительной функции, которая связана с утомлением зрительного анализатора при интенсивном спортивном совершенствовании спортсменов в настольном теннисе. В исследовании освещен экспериментальный метод профилактического исследования двигательной утомляемости и функционирования зрительного анализатора у высококвалифицированных игроков настольного тенниса. Также были экспериментально разработаны количественные критерии оценки по двигательной утомляемости спортсменов и порога нормального функционирования зрительного анализатора при интенсивном спортивно-тренировочном процессе по настольному теннису для высококвалифицированных теннисистов. Предлагаемый метод позволит тренерам оперативно исследовать степень двигательного утомления спортсменов по настольному теннису и оптимально проектировать тренировочный процесс.

THE BOND BETWEEN THE PHYSICAL AND FATIGUE EFFICIENCY OF VISUAL ANALYZER IN PERFORMANCE TABLE TENNIS PLAYERS

Mocrousov Elena¹,

Demcenco Petr²,

State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: table tennis, athletes, functionally motor manifestations, visual analyzer, sports achievements, diagnostic tools.

Significant intensification of training and competitive loads at the present stage of training table tennis athletes, focused on high sports achievements, including international level ones, requires the use of more effective means and methods of the training process under strict control over the functionally motor manifestations of the athletes. It is especially necessary to emphasize the importance of applying express control in the training process of the functional state of a table tennis player, which reflects the degree of his motor fatigue and which is most informatively provided by effective tools and methods of urgent diagnostics. We have designed an electronic device for determining the athlete's motor fatigue, which allows measuring the frequency of fusion of light flickers, perceived alternately by his eyes. This device with the abbreviation name PKUZ-1 allows to determine not only the degree of motor fatigue of an athlete, but also the state of his visual function, which is associated with fatigue of the visual analyzer with intensive sports improvement of table tennis athletes. The research highlights an experimental method for the preventive research of motor fatigue and the functioning of the visual analyzer at highly qualified table tennis players. Quantitative assessment criteria were also experimentally developed on athlete's motor fatigue and threshold of the normal functioning of the visual analyzer during an intensive sports-training table tennis process for highly qualified table tennis players. The proposed method will allow coaches to quickly investigate the degree of motor fatigue of table tennis athletes and optimally design the training process.

ИНТЕРВАЛОМЕТРИЯ В ТЕСТИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ

*Мруц Иван¹,
Манолаки Вячеслав²,
Постолаки Алексей³,*

*Государственный Университет физического воспитания и спорта, Кишинэу, Республика
Молдова*

Ключевые слова: специфическая дозированная нагрузка, физическая работоспособность, функциональная подготовленность, интервалометрия.

Актуальность. Бурное развитие спорта и постоянно растущая конкуренция на спортивных аренах мира на современном этапе ставит перед учёными в области спорта весьма серьезную проблему повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и совершенствованию методов контроля за уровнем подготовленности борцов. Исследование динамики развития двигательной и функциональной подготовленности спортсменов с применением дозированных нагрузок специфического характера, при которых тестовые двигательные задания, соответствуют по своей структуре нагрузкам, испытываемых спортсменом в естественных условиях спортивной деятельности. и, в частности, показателей физической работоспособности и максимального потребления кислорода.

Цель исследования. Совершенствование системы контроля и методики оценки динамики показателей специальной физической и функциональной подготовленности борцов различного стиля.

Задача исследования: осуществить метрологическую оценку применения интервалометрии при определении динамики двигательной и функциональной подготовленности борцов максимальных и субмаксимальных дозированных нагрузок специфического характера

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и обобщение передового опыта (анкетирование, интервьюирование); педагогическое тестирование (линейные измерения, тесты морфо-функционального состояния); методы математико-статистической обработки полученных данных.

Результаты исследования. До настоящего времени для определения показателей специальной двигательной подготовленности борцов, исследователи и тренеры использовали максимальный тест. тест, т.е. тест, при котором испытуемые должны были выполнять максимально возможное количество бросков в течение 30 сек или 1 минуты. Разработанная нами методика основана на использовании интервалометрии обладает высокой разрешающей способностью и позволяет с большой точностью оценить уровень подготовки спортсменов.

Выводы. Достоинствами этого метода является его простота, доступность, точность и высокая разрешительная способность в получении данных (срочной информации) о функциональных возможностях организма спортсменов, с помощью такого специфического для них тестового задания как бросок.

1. Разработанная нами методика позволяет: **а)** судить не только об общей работоспособности, но и о том, насколько продуктивно в реальных условиях спортивной деятельности используются возможности вегетативных систем организма, т.е. об экономичности выполнения движений; **б)** позволяет более точно осуществлять индивидуальный подход в выборе повторной дозированной нагрузки специфического характера (частота и скорость бросков).

INTERVALOMETRIYA IN MOTOR TESTING AND OPERATIONAL PREPAREDNESS OF WRESTLERS

*Mruț Ivan¹,
Manolachi Veacheslav²,
Postolachi Alexei³,*

^{1,2,3}State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: specific dosed loading, physical performance, functional readiness, intervalometriya.

Actuality. The rapid development of sports and the ever-growing competition in the sports arenas in the world at the present stage sets before scientists in the field of sport very serious problem of improving the effectiveness of the training process and improving methods monitoring of the level of preparedness of the wrestlers. A study of the dynamics of motion and functional qualification of athletes using metered loads the specific nature, in which the test motor tasks correspond to the structure of the loads, tested athlete in vivo sporting activity. and, in particular, indicators of physical performance and maximal oxygen consumption.

The purpose of the research. Improving the system of monitoring and evaluation methodology of dynamics indicators special physical and operational readiness of different style fighters.

The objective of the research: to carry out metrological evaluation of application of intervalometrii in determining the dynamics of motion and functional qualification of fighters maximum and submaximal metered loads of the specific nature.

Research methods: analysis of scientific literature and best practices (questioning, interviewing); pedagogical testing (linear measurements, tests, morpho-functional State); methods of mathematical-statistical processing of the data received.

The results of the research. So far, for the determination of indicators of special motor readiness of fighters, trainers and researchers used the maximum test. test, i.e., test, in which

subjects had to perform the maximum number of shots within 30 seconds or 1 minute. Our methodology is based on the use of intervalometrii has a high resolution and allows you to accurately assess the level of training of athletes.

The conclusions:

1. The advantages of this method is its simplicity, accessibility, accuracy and high resolving capability in receiving data (urgent information) about the functionality of the organism of athletes with such a specific test for them specify how to throw.

2. Our methodology allows: a) judged not only on overall health, but also about how productive in the real world of sports activities to use autonomic body systems, i.e. on the economy run movements; b) allows more accurate individual approach in the choice of retrying the load specific nature, dosage (frequency and speed of shots).

РАЗВИТИЕ МЕНЕДЖМЕНТА СПОРТА В КАЗАХСТАНЕ

Ордабаев Бакытжан¹,

¹Национальный олимпийский комитет Республики Казахстан, г. Нур-Султан, Казахстан

Ключевые слова: спорт, менеджмент, физическая культура, управление.

Колоссальный общественный потенциал спорта и физической культуры является наименее финансово затратным и наиболее эффективным средством физического и духовного оздоровления нации. В спортивной сфере при наличии широкого разнообразия ее организационных форм максимально сближены личные и общественные интересы населения, развитие индустрии спорта дает приток новых рабочих мест и способствует созданию зрелищной индустрии, имеющей высокое экономическое значение для государства.

Появление новых задач общественного развития определяет актуальность и спектр приоритетных направлений для повышения эффективности государственной политики в сфере спорта и физической культуры, важнейшими из которых являются опора на ведущий мировой опыт, широкое внедрение научных подходов и принципов к управлению и развитию отрасли, менеджмент, инновации и др.

В Республики Казахстан на сегодняшний день создана достаточно эффективная правовая база, позволяющая функционировать системе физической культуры и спорта. Тем не менее, в спорте, как и в других отраслях общественных отношений, следует постоянно совершенствовать и повышать уровень правовой теории и практики, которые определяют качество нормативных правовых актов и в целом уровень работы с юридическими документами в государственном и коммерческом (частном) секторе. Что безусловно

возможно только при эффективном менеджменте отрасли, но к сожалению, в Казахстане все еще наблюдается нехватка спортивных менеджеров.

Целью изучения менеджмента спорта, основ теории и практики современного управления, формирование управленческого образа мышления, овладение элементами управленческой культуры поведения в сфере спортивного предпринимательства — является повышение уровня спортивных результатов на мировой арене, развитие инфраструктуры спорта внутри страны, пропаганда физической культуры как основы здорового образа жизни и максимальный охват населения страны занятиями физической культурой и спортом.

Основным методом при проведении исследований в области менеджмента спорта явился метод сравнительного анализа — мысленного расчленения изучаемого объекта на определенные элементы с целью углубленного и последовательного познания их и связей между ними. Метод включает в себя следующие этапы: – изучение сравниваемых организационных структур управления в спорте по отдельности; – сравнение выявленных признаков с позиций их сходства и различия; – оценку результатов.

На сегодняшний день активную работу по подготовке спортивных менеджеров осуществляет Казахская академия спорта и туризма при активной поддержке Национального Олимпийского Комитета Республики Казахстан.

Министерством образования и науки Республики Казахстан внесены изменения в классификатор специальностей высшего и послевузовского образования Республики Казахстан. В группу специальностей бакалавриата и магистратуры внесена специальность «Спортивный менеджмент».

Докторантура PhD в Казахской академии спорта и туризма которая была открыта в 2010 году, на сегодняшний день подготовила несколько специалистов по спортивному менеджменту, которые успешно ведут преподавательскую и научную деятельность по изучаемому направлению.

В результате работы государственных, общественных органов и коммерческих структур, в Казахстане должно еще в большей степени активизироваться развитие инфраструктуры спорта, рост показателей развития спорта высших достижений и физической культуры. Но для того, чтобы достичь уровня высокоразвитых стран, необходимо проделать еще огромную работу.

Рекомендуется организовать работу по построению платформы менеджмента в спорте из трех этапов. Первый этап - найти те самые послания, исторические и современные факты о потенциале, возможностях и достижениях спортсменов, которые вызывают интерес у общественности. Второй этап – найти факторы, которых могли бы повысить инвестиционную активность в спортивной индустрии Казахстана. И третий этап – использовать уже имеющиеся спортивные успехи казахстанских и зарубежных спортсменов, чтобы привлечь общественность к участию в спортивной жизни страны, особенно молодое поколение.

SOME ISSUES OF SPORT MANAGEMENT IN KAZAKHSTAN

Bakytzhan Ordabayev¹,

¹«National Olympic Committee of the Republic of Kazakhstan» Public Association, Nur-Sultan city, Kazakhstan

Keywords: sport, management, physical culture, public development.

The enormous public potential of sport and physical culture is the least financially expensive and most effective remedy of physical and spiritual improvement of the nation. In the sports sphere with the wide variety of its organizational forms personal and public interests of the population are pulled most together, development of the industry of sport gives inflow of new jobs and promotes the creation of the spectacular industry having high economic value for the state.

Emergence of new tasks of public development defines relevance and the range of the priority directions for increase in efficiency of state policy in sports and physical culture, the most important of which are the support on the leading international experience, widespread introduction of scientific approaches and the principles to management and development of the industry, management, innovations, etc.

In the Republic of Kazakhstan, rather effective legal base allowing functioning to the system of physical culture and sport is created today. Nevertheless, in sports, as in other branches of public relations, it is necessary to constantly improve and raise the level of legal theory and practice, which determine the quality of normative legal acts and in General the level of work with legal documents in the state and non-state public sector. What certainly is possible only at effective management of the industry, but, unfortunately, in Kazakhstan, the shortage of sports managers is still observed.

The purpose of studying of management of sport, bases of the theory and practice of modern management, formation of the administrative mentality, mastering elements of administrative culture of behavior in the sphere of sports business — is increase in level of sports results on the world scene, development of infrastructure of sport within the country, promotion of physical culture as bases of the healthy lifestyle and the maximum coverage of the population of the country occupations physical culture and sport.

The main method when carrying out researches in the field of management of sport was the method of comparative analysis — the mental partition of the studied venue on certain elements for the purpose of profound and their consecutive knowledge and communications between them. The method includes the following stages: – studying of the compared organizational structures of management in sport separately; – comparison of the revealed signs from positions of their similarity and distinction; – assessment of results.

Today active work on the training of sports managers is carried out by the Kazakh academy of sport and tourism with the active support of National Olympic Committee of the Republic of Kazakhstan.

The Ministry of Education and Science of the Republic of Kazakhstan made changes to the qualifier of specialties of the higher and postgraduate education of the Republic of Kazakhstan. The specialty "Sports Management" is brought in a group of specialties of the bachelor degree and magistracy.

Doctoral studies of Ph.D. in the Kazakh Academy of sport and tourism which was open in 2010 trained today several specialists in sports management who successfully conduct teaching and scientific activities for the studied direction.

As a result of work of the state, public bodies and commercial bodies in Kazakhstan have more active development of sports infrastructure, growth, development of high performance sport and physical culture, and the role of national sports federations and the National Olympic Committee of the Republic of Kazakhstan. However, in order to reach the level of highly developed countries, it is necessary to do a lot of work.

It is recommended to organize the work on the construction of a management platform in sport in four stages. The first stage is to find the messages, historical and modern facts about the potential, opportunities and role of all subjects of physical culture and sport. The second stage is to find factors that could increase investment activity in the sports industry of Kazakhstan. The third stage is to increase the role of national sports federations, the National Olympic Committee of the Republic of Kazakhstan and other key sports and public organizations in the sport management system with the construction of a sustainable dialogue between such organizations and state bodies. The fourth stage – to use already available sports progress of the Kazakhstan and foreign athletes to recruit the public in the sports life of the country, especially the younger generation.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПАРАМЕТРОВ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ СОВМЕСТНО-СИНЕРГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Побурный Павел¹,

¹Государственный Университет физического воспитания и спорта, Кишинев, Молдова

Ключевые слова: сходность, рабочие усилия, психомоторика, активная масса тела.

Актуальность. В программе международных официальных соревнований по гребле на байдарках и каноэ из 11 компонентов наград 6 оспаривают в сборных экипажах, в которых совместимость подготовленности отдельных спортсменов является определяющим фактором успешного выступления.

Цель исследования – совершенствование методики комплектования сборных экипажей в гребле на байдарках и каноэ.

Методы исследования – тесты антропометрии, психомоторики и тензометрии.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе многолетних исследований изучались антропометрические, морфофункциональные, психомоторные и биомеханические характеристики подготовленности спортсменов при гребле в годовом цикле тренировки.

Определено, что при комплектовании сборных экипажей (двойки и четверки) необходимо учитывать сходность величин и характера развиваемых усилий на лопасти весла в рабочих периодах при гребле в лодках-одиночках, устойчивость быстроедействий в темпинг-тесте 4x10 с и скорость зрительно-моторной реакции в совокупности определяющие слаженность совместно-синергических действий при гребле в сборных экипажах.

Достижение высоких спортивных результатов в большом спорте связано с одной стороны с генетическими особенностями организма, с другой – спортивная специализация откладывает свой отпечаток на морфологические и функциональные его возможности в виде активной массы тела в пределах $23,75 \text{ кг/м}^2$, что выгодно отражается на дееспособности организма, повышая его физические возможности в совокупности с высокой морфологической зрелостью на уровне 11,62 усл.ед. и высокой относительной кистевой и становой силой 85,6% и 236,5% соответственно, увеличивающие кислородную насыщенность крови освобождая ее от избытка углекислоты, тем самым увеличивая энергетические ресурсы для эффективной совместной синхронной гребли для двигательной сходимости.

Избыточное содержание жира в организме – более $25,0 \text{ кг/м}^2$ может отрицательно отразиться на спортивных результатах за счет снижения уровня мышечной выносливости и мобильности тела у одного из членов сборного экипажа.

Заключение. Результаты исследований предполагают выделение ведущих параметров в сходимости кинематических, динамических и психомоторных способностей, так и энергетического обеспечения организма в условиях максимальной (200 м), субмаксимальной (500 м) и большой мощности (1000 м) мышечной активности в условиях соревнований при гребле на байдарках и каноэ.

RESEARCH OF TRAINING PARAMETERS FOR JOINT SYNERGICAL ACTIVITIES IN ROWING AND CANOEING

Poburnî Pavel¹,

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: similarity, work effort, psychomotor, active body weight.

Actuality. In the program of international official competitions in rowing and canoeing from 11 components of the awards, 6 are contested in national teams, in which the compatibility of the training of individual athletes is a determining factor in a successful performance.

The purpose of the study was to improve the methodology for recruiting prefabricated crews in rowing and canoeing.

Research methods - tests of anthropometry, psychomotorics and tensometry.

Research results and discussion. In the course of many years of research, the anthropometric, morphofunctional, psychomotor and biomechanical characteristics of athletes' fitness during rowing in the annual training cycle were studied.

It was determined that when picking combined crews (twos and fours), it is necessary to take into account the similarity of the magnitudes and nature of the developed efforts on the paddle blades in working periods when rowing in single boats, the stability of high-speed performance in the 4x10 s tempering test and the speed of the visual-motor reaction in the aggregate determining coordination of synergistic activities during rowing in combined crews.

Achieving high athletic performance in sports is associated, on the one hand, with the genetic characteristics of the body, and on the other, sports specialization lays its mark on its morphological and functional capabilities in the form of active body weight within 23.75 kg / m², which favorably affects the capacity of the body, increasing its physical capabilities in conjunction with high morphological maturity at the level of 11.62 standard units and high relative carpal and stumbling force of 85.6% and 236.5%, respectively, increasing oxygen saturation of the blood, freeing it from excess carbon dioxide, thereby increasing energy resources for effective joint synchronous rowing for motor similarity.

An excess body fat of more than 25.0 kg / m² can adversely affect athletic performance by reducing the level of muscle endurance and body mobility in one of the crew members.

Conclusion. The research results suggest the selection of the leading parameters in the similarity of kinematic, dynamic and psychomotor abilities, as well as the energy supply of the body in conditions of maximum (200 m), submaximal (500 m) and high power (1000 m) muscle activity in competition with rowing and canoe.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПАРАМЕТРОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ С РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

*Побурный Павел¹,
Лунашко Виктор²,
Солоненко Григорий³,*

*^{1,2,3}Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинев, Республика
Молдова*

Ключевые слова: физическое развитие, тесты физической работоспособности, объем сердца, площадь поверхности тела.

Актуальность. Программирование должного уровня подготовленности в большом спорте предусматривает изучение сущности процесса адаптации организма спортсменов в различных видах спорта, обусловленной полом.

Цель исследования. Осуществить анализ показателей физической работоспособности спортсменов высокой квалификации, тренирующихся с различной направленностью.

Методы исследования – совокупность методов оценки функциональной подготовленности.

Результаты и обсуждение. В процессе адаптации к усиленной мышечной активности одной из ведущих систем, лимитирующих работоспособность спортсменов является кардио-респираторная система. Определено, что в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости (гребной и велосипедный спорт, плавание, бег на средних и длинных дистанциях) рост и вес спортсменов в среднем $181,2 \pm 1,0$ см и $78,6 \pm 1,1$ кг с высоким уровнем активной массы тела (АМТ) – $24,3 \pm 1,3$ кг/м² и площадью поверхности тела (ППТ м²) – $1,92$ м², детерминирующие физиологическое увеличение объема сердца - 956 ± 30 см³ в абсолютных и $12,6 \pm 2,5$ см³/кг в относительных величинах, определяющие наивысшие показатели физической работоспособности по тесту PWC₁₇₀ и МПК, в среднем 1472 кгм/мин и $17,5 \pm 0,6$ кгм/мин/кг; $4,33$ л/мин и $51,6 \pm 0,9$ мл/кг соответственно, насыщая кислородом и энергетическими ресурсами организм спортсменов.

В видах спорта, в которых спортивная активность обусловлена деятельностью анализаторов, обеспечивающих точность, соразмерность развиваемых усилий во времени и пространстве преимущественно в анаэробном режиме энергообеспечения (бокс, борьба, акробатика, гимнастика) рост и вес спортсменов в среднем $166,0 \pm 2,2$ см и $65,4 \pm 3,3$ кг, при ППТ – $1,72$ м² и АМТ – $24,0$ кг/м², обуславливающие физическую работоспособность в пределах $10,68$ кгм/мин и $16,3 \pm 1$ кгм/мин/кг в PWC₁₇₀ и $3,39 \pm 0,3$ л/мин в МПК, объемом сердца – 789 см³ и $12,0$ см³/кг.

Представители спортивных игр (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и водное поло) по исследуемым показателям занимают лидирующее положение в исследуемых видах спорта. В частности рост и вес в среднем $189,3 \pm 2$ и $80,0 \pm 2,4$ кг соответственно при активной массы тела – $20,4$ кг/м² и ППТ $1,92 \pm 0,2$ м² на фоне относительно высокой работоспособности по PWC₁₇₀ – 1442 кгм/мин и $18,6$ кгм/мин/кг в содружестве с МПК – $4,21 \pm 0,1$ л/мин и $48,6$ мл/кг при объеме сердца в среднем 940 ± 92 см³/кг и $11,7$ см³/кг.

Выводы. В основе развития физической работоспособности спортсменов высокой квалификации, тренирующихся с различной направленностью развиваются и совершенствуются те приспособительные процессы, которые оказывают преимущественное воздействие на организм в избранном виде спорта.

RESEARCH OF PARAMETERS OF FUNCTIONAL TRAINING OF HIGH QUALIFICATION ATHLETES TRAINING WITH VARIOUS DIRECTIONS

*Poburnîi Pavel¹,
Lupașco Victor²,
Solonenco Grigoriî³,*

^{1,2,3}State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: physical development, physical performance tests, heart volume, body surface area.

Actuality. Programming the proper level of training in the big sport involves studying the essence of the process of adaptation of the body of athletes in various sports, due to gender.

Purpose of the study. Carry out an analysis of the physical performance indicators of highly qualified athletes training with different orientations.

Research methods - a set of methods for assessing functional training.

Results and discussion. In the process of adaptation to enhanced muscle activity, one of the leading systems that limit the performance of athletes is the cardio-respiratory system. It was determined that in sports with a primary manifestation of endurance (rowing and cycling, swimming, running at medium and long distances), the height and weight of athletes is an average of 181.2 ± 1.0 cm and 78.6 ± 1.1 kg with a high level of active body weight (AMT) - 24.3 ± 1.3 kg / m² and body surface area (PPT m²) - 1.92 m², which determine the physiological increase in heart volume - 956 ± 30 cm³ in absolute and 12.6 ± 2.5 cm³ / kg in relative values, determining the highest indicators of physical performance according to the PWC170 and IPC tests, on average 1472 kgm / min and 17.5 ± 0.6 kgm / min / kg; 4.33 l / min and 51.6 ± 0.9 ml / kg, respectively, saturating the body of athletes with oxygen and energy resources.

In sports in which sports activity is determined by the activity of analyzers that ensure accuracy, proportionality of the developed efforts in time and space, mainly in the anaerobic energy supply mode (boxing, wrestling, acrobatics, gymnastics), the average height and weight of athletes is 166.0 ± 2.2 cm and 65.4 ± 3.3 kg, with PPT - 1.72 m² and AMT - 24.0 kg / m², causing physical performance in the range of 10.68 kgm / min and 16.3 ± 1 kgm / min / kg PWC170 and 3.39 ± 0.3 L / min in MPC, heart volume - 789 cm³ and 12.0 cm³ / kg.

Representatives of sports games (basketball, volleyball, handball, football and water polo) occupy a leading position in the studied sports in terms of the studied indicators. In particular, height and weight averaged 189.3 ± 2 and 80.0 ± 2.4 kg, respectively, with an active mass flowing of 20.4 kg / m² and a PPT of 1.92 ± 0.2 m² against the background of relatively high performance according to PWC170 - 1442 kgm / min and 18.6 kgm / min / kg in conjunction with the IPC - 4.21 ± 0.1 l / min and 48.6 ml / kg with an average heart volume of 940 ± 92 cm³ / kg and 11, 7 cm³ / kg.

Findings. The basis for the development of the physical performance of highly qualified athletes who train with various orientations is the development and improvement of those adaptive processes that have a predominant effect on the body in a selected sport.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТОПЫ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА: ТЕННИСЕ, ФУТБОЛЕ, БАСКЕТБОЛЕ

Стативка Анатолий¹,

¹Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу, Республика Молдова

Ключевые слова: Стопа, плантарные мышцы, рессорность, продольный и внутренний, внешний своды стопы.

Актуальность. Все виды спортивной игровой деятельности насыщены большим количеством многосекторных перемещений, стопа несет основную нагрузку.

Цель исследования. Совершенствование надежной работы ОДА (опорно-двигательного аппарата). Необходим высокий уровень рессорности стопы.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Инструментальные методы;
3. Полидинамометрия;
4. Электростимуляция.

Обсуждение и результаты. Разработана программа укрепления плантарных мышц, применялась электростимуляция для развития подошвенных мышц стопы. Необходимо отметить, что стопа во всей цепи ОДА спортсмена больше чем другие находится в состоянии повышенной функции, функциональной нагрузки, наделена высокой степенью функциональной активности.

Функционально полноценные, хорошо развитые стопы обеспечивают надежность всего ОДА теннисиста, являясь не только залогом спортивного успеха, но и источником спортивного долголетия. В связи с этим, с самого начала занятий теннисом нужно обращать особое внимание на формирование полноценной стопы, развитие ее силы и упругости.

Вне поля зрения остаются специальные упражнения, методические рекомендации, гигиена, медико-биологические средства восстановления. Статья написана с целью обратить внимание специалистов на столь маленькое звено ОДА спортсмена как стопа, которая несет в себе множество функций

Выводы и рекомендации. Разработан комплекс средств для развития мышц управляющих стопой. Разработаны упражнения для плантарных мышц собственных мышц стопы, поддерживающие своды и обеспечивающие ее упругость.

BIOMECHANICAL FEATURES OF FOOT IN DIFFERENT TRIALS OF SPORTS GAMES: TENNIS, FOOTBALL, BASKETBALL

Stativka Anatolii¹,

¹State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: Foot, plantar muscles, source, longitudinal and internal, external arches of the foot.

Actuality. All trials of sports gaming activities are related with a large number of multi-sector movements, where the foot carries the main load.

The purpose of the study. Improving the reliable operation of the musculoskeletal system. A high level of foot spring is required.

Research methods:

1. Analysis of scientific and methodological literature;
2. Instrumental methods;
3. Polydynamometry;
4. Electro stimulation.

Discussion and results. A program to strengthen the plantar muscles has been developed, electrical stimulation has been used for the development of the foot muscles. It should be noted that the foot in the entire operation of the musculoskeletal system chain of the athlete more than others is in a state of increased function, functional load, endowed with a high degree of functional activity.

Functionally complete, well-developed feet ensure the reliability of the tennis player's entire operation of the musculoskeletal system, being not only a guarantee of sports success, but also a source of sports longevity. In this regard, from the very beginning of tennis, you need to pay special attention to the formation of a full-fledged foot, the development of its strength and elasticity.

Out of sight are special exercises, guidelines, hygiene, biomedical remedies. The article was written with the aim to draw the attention of specialists to such a small link of the athlete's operation of the musculoskeletal system as a foot, which carries many functions.

Conclusions and recommendations. A set of tools for the development of the muscles controlling the foot has been developed. Exercises were developed for the plantar muscles of the foot's own muscles, supporting the arches and ensuring its elasticity.

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Ясыбаи Павел¹,
Ясыбаи Максим²,*

^{1,2}Чимшилия, Республика Молдова

Актуальность. Физическое развитие школьников за последние 10-12 лет значительно ухудшилось, хотя средние антропометрические и физиометрические показатели существенно не отличаются от норм, установленных 2006-2019 годы, но проявления физических качеств значительно изменились в негативную сторону. Одной из наиболее важных проблем физического воспитания является получение учениками оптимального физического развития во время процесса обучения, которое позволяет ученикам значительно повысить работоспособность и способность к качественному освоению теоретических предметов в школе. Легкоатлетические упражнения позволяют развивать все физические качества в необходимой степени, что делает их независимыми в процессе обучения школьников. Несовершенство школьных планов обучения не дает в полной мере ученикам овладеть всеми необходимыми физическими качествами, соответственно введение некоторых элементов легкоатлетических упражнений на каждом уроке должно позволить повысить уровень физического развития школьников в возрасте 14-15 лет, что и формирует актуальность нашего исследования.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, медико-биологические методы, методы математической статистики.

Основу разработанного комплекса составляли три основных блока: беговые и прыжковые упражнения, а также метания. Время выполнения комплекса должно занимать 15-20 минут урока.

Блок беговых упражнений состоит из следующих упражнений: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, ускорения 30 метров, бег 30 метров с ходу. Из прыжковых упражнений использовались: бег прыжками, выпрыгивания на каждый шаг, тройной прыжок с места. бег 30 метров, Челночный бег 3X10, Прыжок в длину с места, Прыжки со скакалкой в 1мин, Прыжки в высоту с разбега.

Эксперимент проходил в течение 9 месяцев, констатирующий эксперимент проводился в сентябре 2018 года, результаты формирующего эксперимента снимались в мае 2019 года.

Обе группы исследуемых статистически однородны по всем исследуемым показателям и соответствовали генеральной совокупности (Тест Колмогорова-Смирнова в среднем по всем обследуемым показателям составил 0,80 при уровне достоверности $p < 0,03$). По полученным результатам можно утверждать, что все исследуемые антропометрические данные соответствуют общепринятым нормам для данного возраста.

OPTIMIZATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN BY HELP OF ATHLETICS EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION

*Iasibas Pavel¹,
Iasibas Maxim²,
^{1,2}Cimislia, Republic of Moldova*

Keywords: quality, development, school, training, exercises.

Actuality. The physical development of schoolchildren over the past 10-12 years has deteriorated significantly, although the average anthropometric and physiometric indicators do not significantly differ from the norms established in 2006-2019, but the manifestations of physical qualities have significantly changed in the negative direction. One of the most important problems of physical education is the fact that students receive optimal physical development during the learning process, which allows students to significantly increase their working capacity and ability to master theoretical subjects in school. Track and field exercises allow you to develop all physical qualities to the necessary degree, which makes them independent in the process of teaching students. The imperfection of school curricula does not allow students to fully master all the necessary physical qualities, respectively, the introduction of some elements of athletics exercises in each lesson should allow increasing the level of physical development of schoolchildren aged 14-15 years, which forms the relevance of our study.

Research methods: analysis of literary sources, pedagogical observation, pedagogical experiment, biomedical methods, methods of mathematical statistics.

The basis of the developed complex was made up of three main blocks: running and jumping exercises, as well as throwing. The execution time of the complex should take 15-20 minutes of a lesson.

The block of running exercises consists of the following exercises: running with a high rise in the thigh, mincing running, accelerating 30 meters, running 30 meters on the move. Of the jumping exercises used: jumping, jumping at every step, triple jump from place. From throwing we used: throwing an n / ball weighing 3 kg from behind the head with both hands, throwing an n / ball weighing 3 kg with both hands through ourselves. Each exercise was repeated 2-3 times.

The experiment was held for 9 months, the ascertaining experiment was conducted in September 2018, the results of the formative experiment were shot in May 2019.

Both groups of the studied were statistically homogeneous in all studied indicators and corresponded to the general population (Kolmogorov-Smirnov test on average for all examined parameters was 0.80 with a confidence level of $p < 0.03$). According to the obtained results, it can be argued that all the studied anthropometric data comply with generally accepted standards for a given age.