



UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

S

PREGĂTIRE PROFESIONALĂ
ANTRENAMENT SPORTIV
EDUCAȚIE FIZICĂ
RECUPERARE
RECREAȚIE

TIINȚA



CULTURII FIZICE



Nr. 1/1
2009

CHIȘINĂU : USEFS, 2009

ISSN-1857-4114



UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
A REPUBLICII MOLDOVA

ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

Nr. 1/1, 2009

Pregătire profesională

Antrenament sportiv

Educație fizică

Recuperare

Recreație

CHIȘINĂU:

USEFS

2009



ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

Revistă teoretico-științifică pentru specialiști în domeniul culturii fizice,
colaboratori științifici, profesori, antrenori, doctoranzi și studenți

Consultanți științifici:

Manolachi Veaceslav,
doctor habilitat în pedagogie,
profesor universitar

Rîșneac Boris,
doctor în pedagogie,
profesor universitar

Redactor șef:

Danail Sergiu
doctor în pedagogie, profesor universitar,
responsabil pentru ediție

Colegiul de redacție:

Gancear Ivan
doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar

Brega Viorica
doctor în filologie, conferențiar universitar

Povestca Lazari
doctor în pedagogie, conferențiar universitar

Gorașcenco Alexandru
doctor în pedagogie, conferențiar universitar

Poburnîi Pavel
doctor în pedagogie, profesor universitar

Luca Aliona
lector superior universitar

Tehnoredactare computerizată:

Lungu Ecaterina

Designer:

Diaconov Oleg, Danail Sergiu, Manolachi Iurie

Ediția Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a RM



CUPRINS

Pregătire profesională

<i>Budevici Anatolie</i> <i>Prodan Aliona</i>	Probleme deontologice ale pregătirii specialistului din domeniul educației fizice și sportului	5
<i>Budevici-Puiu Liliana</i> <i>Prodan Aliona</i>	Formarea prin training educațional a specialiștilor din domeniu	9

Antrenament sportiv

<i>Dorgan Viorel</i> <i>Dorgan Victoria</i>	Caracteristici-model ale reprezentanților tenisului mondial de elită	14
<i>Mariț Alexandru A.</i> <i>Mariț Alexandru M.</i>	Particularitățile funcționale de vîrstă la practicarea exercițiilor fizice și sportului	18
<i>Nanu Liliana</i>	Structura și conținutul programei experimentale privind pregătirea fizică și tehnică a gimnastelor de 11 – 12 ani în cadrul antrenamentului sportiv.....	24
<i>Деркаченко Иван</i>	Исследование состава элиты мирового кикбоксинга на современном этапе и тенденций в его изменении.....	30
<i>Моловата Евгений</i>	Исследование динамики показателей долговременной адаптации организма юных футболистов в многолетней тренировке	34
<i>Мруц Иван</i> <i>Свекла Светлана</i>	Методика определения «форы» в эстафетном беге	39
<i>Побурный Павел</i>	Исследование показателей долговременной адаптации, определяющих специальную выносливость в гребле на байдарках	43
<i>Султанов Тимур</i>	Феномен экстремальности в спорте	50

Educație fizică

<i>Cohâltir-Rus Mihaela</i>	Metodica predării educației fizice în grădinița de copii - caracteristici esențiale	55
<i>Балмуш Тамара</i>	Современные аспекты концепция здоровья студентов	58
<i>Быченкова М.Г.</i> <i>Томашов Н.М.</i>	К проблеме соподчиненности понятий «ловкость» и «координация движений»	



<i>Никитин С.Н.</i>	63
<i>Демченко Пётр</i> <i>Горащенко Александр</i>	Современные подходы к измерению психомоторики у лиц занимающихся физическими упражнениями	68
<i>Шелудешева Марина</i>	Формы физического воспитания в скаутских организациях	75
Recuperare		
<i>Cojocaru Diana</i>	Recuperarea tulburărilor de coordonare și instabilității posturii prin metoda de biofeedback stabilografic la pacienții după AVC	83
<i>Danail Veronica</i>	Didactica acțiunii motrice – conceptul de bază privind metodologia complexă pentru recuperarea/corectarea dereglărilor de limbaj (bîlbîiala) la copii	88
<i>Zavalîșca Aurica</i> <i>Demcenco Petru</i>	Dezvoltarea fizică a copiilor ciclului gimnazial în conformitate cu legile creșterii și dezvoltării ontogenetice	91



PROBLEME DEONTOLOGICE ALE PREGĂTIRII SPECIALISTULUI DIN DOMENIUL
EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Budevici Anatolie – doctor în istorie, profesor univ., USEFS, Chișinău
Prodan Aliona – doctorandă, lector univ., USEFS, Chișinău

Keywords: *the sport deontology, the personality, profession, sportive excellence.*

Summary. *The deontological professions for trainers, school teachers and kinder garden teachers, there have to place a basic to normal systems, regulations, self control and perfect moral obligations with they oriented the sport activities of the correctitude, to the fair-play and efficiency.*

Deontologia s-a conturat ca știință a drepturilor și îndatoririlor ce reglementează activitatea umană într-un câmp profesional dat. Termenul *deontologie* (*deontos = datorie, obligație și logos = cuvânt, știință*) a fost folosit prima dată de filosoful englez Jeremy Bentham (1742-1832) în lucrarea *Deontologia sau știința moralei*, apărută în 1834, fiind definit ca „știința a ceea ce trebuie să faci în orice împrejurare”.

Devenirea personalității este un proces complex, contradictoriu, cu continuități și discontinuități. Fundamentul devenirii este genotipul (programul genetic al disponibilităților biopsihice). Pe acest fond se construiește comportamentul fenotipic (dobândit). Ca unitate bio-psiho-socio-culturală, personalitatea este rezultatul procesului de asamblare, structurare și ierarhizare a capacităților și însușirilor psihice ce determină un comportament specific. Personalitatea există numai în stare postelementară, există numai când caracteristicile comune ale naturii umane au interacționat deja și au produs sisteme unice și evolutive.

Personalitatea poate fi definită prin nivelul posibilităților (capacități biopsihice), nivelul de realizare (manifestări comportamentale) și nivelul de aspirație. Ea capătă specificul întregului prin dominantele psihice: inteligență, sentiment, aptitudine, caracter.

Profesionalismul este considerat o ideologie relevantă pentru cei care lucrează în același domeniu. El exercită rolul de a coagula credințele comune ale unei profesii, întărește identitatea și crește stima de sine a membrilor unui grup profesional. Profesionalismul este caracterizat prin fig.1.

Problematica eticii practice a educației sau a deontologiei sportive implică o serie de aspecte care privesc profilul moral al educatorului, conținutul și calitatea muncii educative. În unele cazuri, în care conștiința profesională a antrenorului și/sau profesorului nu este în acord cu imperativele responsabilității profesionale – parte a responsabilității sociale, se poate ajunge la o stare de conflict între prestația profesională și normele juridice. Educația se realizează nu numai în instituțiile școlare și familie, ci oriunde conlucrează sau se întâlnesc doi sau mai mulți membri ai societății, deci și în comunitățile în care se realizează excelența sportivă. În domeniul educației fizice și sportului, realitatea ne dovedește că nu este suficient ca abaterile antrenorului să fie sancționate numai moral ci și juridic. Este necesar ca antrenorul și/sau profesorul să fie conștient și de consecințele juridice ale conduitei neconforme cu deontologia profesională. O asemenea responsabilitate revine și celor care realizează pregătirea formatorilor sportivilor de performanță (Lascus V., 1996).

FORMAREA PRIN TRAINING EDUCAȚIONAL A SPECIALIȘTILOR DIN DOMENIU

Budevici-Puiu Liliana – *doctor în pedagogie, lector superior, USEFS, Chișinău*
 Prodan Aliona – *lector univ., USEFS, Chișinău*

Keywords: *training, students, trainer, organization, pedagogic, androgenic, synergetic.*

Summary. *The Principe's of the specific pedagogic for the adults and application's in the advance process, improves the attitude and particular philosophies with witch they train. The training process consists of creativity, the real interest for the progress and the participation's personality of training stage.*

Termenul de pedagogie provine din limba greacă, din cuvintele: *paid* - copil și *agogos* - ghid. Termenul andragogie provine din cuvintele grecești *andros* - om (în sensul de ființă umană adultă) și *agogos*: ghid. Putem deduce, prin urmare, că pedagogia este o metodă de educație care se adresează copilului, iar andragogia o metodă care se adresează adulților.

Relativ recent, specialiștii americani și canadieni au propus o nouă abordare privind training-ul: sinergogia. Aceasta reprezintă o „cale de mijloc” între pedagogie (metodă de educație care se adresează copilului) și andragogie (o metodă care se adresează adulților), vizând obținerea unui efect *sinergic* pozitiv rezultat din combinarea principiilor acestora.

În tabelul 1 sunt reflectate o serie de abordări specifice training-ului.

Tabelul 1

Abordări specifice training-ului

Pedagogia	Andragogia	Sinergogia
<ul style="list-style-type: none"> - abordare centrată pe profesor - profesorul este responsabil pentru realizarea învățării - profesorul are o autoritate puternică asupra celui care învață - permite transmiterea eficace a „conținutului” - profesorul predă, iar cursanții ascultă - motivarea cursanților se realizează predominant prin mijloace externe, cum sunt notele, aprobarea / dezaprobarea profesorului, presiunile parentale 	<ul style="list-style-type: none"> - abordarea centrată asupra celui care învață - cursantul își asumă o mare parte a responsabilității în legătură cu ceea ce și cum va învăța - permite cursanților să învețe în ritmuri și prin mijloace diferite - cursanții constituie o parte activă în procesul de formare și sunt responsabili pentru performanțele lor - motivarea cursanților este predominant de natură intrinsecă (stimă de sine, dorința de creștere a satisfacției etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> - cale „de mijloc”, care înlocuiește figura autoritară a profesorului cu structuri și metode interactive de training și învățare - nu consideră că studenții știu deja ceea ce ar trebui să învețe - cursanții sunt responsabili pentru performanțele lor - învățarea se realizează prin sinergie în cadrul grupurilor de cursanți: învățarea care rezultă din și prin lucrul în echipă este mai puternică și mai amplă - colegii cursantului constituie o sursă de motivație pentru învățare

CARACTERISTICI-MODEL ALE REPREZENTANȚILOR TENISULUI MONDIAL DE ELITĂ

Dorgan Viorel - doctor habilitat în pedagogie, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău
Dorgan Victoria – lector superior, USEFS, Chișinău

Ключевые слова: *спортивный отбор, модельные характеристики, профессиональный теннис, спортивная подготовка, морфологические характеристики, мировая теннисная элита.*

Резюме. *В работе представлены некоторые аспекты значимости морфологических характеристик игроков мировой теннисной элиты. Посредством сравнительного анализа и математико-статистического моделирования были определены модельные характеристики игроков уровня Ассоциации теннисистов-профессионалов (АТФ).*

Problema caracteristicilor-model ale sportivilor de elită este în strânsă interconexiune cu cea a modificărilor adaptive în procesul pregătirii sportive. În această ordine de idei, este cardinal să se cunoască ce se poate modifica prin antrenament sportiv și cine se încadrează în caracteristicile-model pentru selecția sportivă dirijată (Туманян Г.С., Мартиросов Э.Г., 1977; Казначеев В.П., Казначеев С.В., 1986).

Prezentul studiu este orientat spre relevarea semnificației caracteristicilor morfologice ale tenismenilor de elită mondială, de aceea, pentru analiză s-au ales datele de nivelul clasamentului masculin al Asociației Tenismenilor Profesioniști (ATP). Supremația jucătorilor acestei asociații de elită este incontestabilă, prin urmare și datele ce derivă dintr-o asemenea analiză se pot referi direct la caracteristicile elitei mondiale.

Tenisul este un sport multifactorial, fapt care se manifestă prin prezența și combinarea diferitelor caracteristici tehnico-sportive. În particular, este nevoie de un nivel înalt de rezistență la efort, jocurile durând 1.5 – 2 ore sau mai mult. Caracteristicile de viteză și de forță trebuie să corespundă conținutului jocului dat. Este nevoie de cel mai înalt nivel al coordonării mișcărilor, care să corespundă cu cele mai diverse sarcini perceptivă (Креспо М., Милей Д., 1998; Moise D.G., 2002; Райтер П., Гроппел Д., 2004).

Pentru soluționarea obiectivelor propuse au fost analizate datele clasamentului ATP pentru anii 2000 și 2006.

În tabelul 1 sunt prezentate caracteristicile statistice ale grupei unificate de tenismeni pentru anii 2000, 2006.

Tabelul 1

Caracteristica generalizată a tenismenilor profesioniști pentru doi ani de rating ATP
/Informația inițială – ratingul oficial ATP: 2000; 2006/

Numărul de sportivi	Variabilele	Min. Max.	Valoarea medie \bar{X}	Deviația standard σ	Eroarea medie m
531	Talia, cm	165-208	183.54	6.39	0.28
533	Greutate, kg	59-99	78.16	6.68	0.29
530	I_{mb}	19.33-28.73	23.19	1.36	0.06
599	Puncte	4.00-7010	446.38	553.04	22.60
592	Vârsta	18-36	25.58	3.55	0.15

PARTICULARITĂȚILE FUNCȚIONALE DE VÂRSTĂ LA PRACTICAREA EXERCITIILOR FIZICE ȘI SPORTULUI

Mariț Alexandru A. – doctor, conferențiar universitar, Universitatea Națională de Aviație din Kiev, Ucraina

Mariț Alexandru M. – doctor habilitat în biologie, profesor universitar, USEFS, Chișinău

Ключевые слова: *возрастные функциональные особенности, физические упражнения, физическое развитие, системы человеческого организма, физические качества, метаболические процессы.*

Резюме. *Жизнедеятельность человеческого организма имеет определенный лимит во времени. Индивидуальное развитие рассматривается как единый целостный процесс претерпевающий целый ряд морфологических и функциональных изменений гетерохронного характера. Период роста и развития организма чередуются с периодами застойного характера, либо относительной стабилизации.*

Viața organismului uman e limitată în timp. Dezvoltarea individuală, din momentul nașterii și pînă la moarte, este un proces unic. În timpul vieții organismul uman suferă un șir întreg de schimbări morfologice și funcționale. Însă aceste schimbări au un caracter neuniform (heterohron). Însă aceste schimbări au un caracter neuniform (heterohron). Perioadele de creștere și de dezvoltare a organismului alternează cu perioadele de stagnare sau de stabilizare relativă.

Formarea unor organe, sisteme și aparate are loc neuniform. Unele organe și funcția lor se dezvoltă mai devreme, altele mai târziu. Dezvoltarea individuală a organismului depinde de factorii ereditari și de cei ai mediului extern și social. Baza eredității o constituie informația genetică ce se transmite de la părinți la copii. Ereditatea determină într-o măsură foarte mare creșterea și dezvoltarea organismului. Ca proces de transmitere a informației genetice, ea se realizează după anumite legi. Factorul genetic ce determină anumite proporții și proprietăți ale organismului poate fi realizat numai în anumite condiții ale mediului extern și social. În caz dacă acest factor genetic lipsește, chiar în condiții optime ale mediului extern, proprietățile organismului nu se dezvoltă.

Influența mediului extern asupra dezvoltării organismului e foarte mare. Diferite condiții ale mediului extern (aerul, temperatura, hrana, apa ș.a.), intrînd în interacțiune cu informația genetică, influențează asupra dezvoltării fizice și intelectuale a organismului uman. O însemnătate foarte mare în dezvoltarea omului ca personalitate o are mediul social, educația. Cu cît mai devreme acționează factorii mediului extern și social asupra copilului, cu atît mai puternic acești factori influențează asupra creșterii și dezvoltării organismului. Schimbînd condițiile de viață, factorii mediului social, putem după voință să schimbăm natura omului. Educația fizică și desăvîrșirea sportivă sînt factori foarte însemnați de activitate în dezvoltarea armonioasă a organismului. Datorită acestor factori are loc desăvîrșirea funcției organelor senzitive, a sistemului nervos, a aparatului motric, a metabolismului substanțelor și a energiei. Se intensifică capacitatea de activitate fizică și intelectuală a omului. Deficitul de mișcări (adinamia) inhibă dezvoltarea și capacitățile funcționale ale organismului. Viața depinde de două procese strîns legate între ele și opuse în același timp – anabolismul și catabolismul. În copilărie, în perioada de creștere și de dezvoltare a organismului, procesele anabolice predomină asupra proceselor catabolice, adică are loc intensificarea proceselor plastice.

**STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL PROGRAMEI EXPERIMENTALE PRIVIND
PREGĂTIREA FIZICĂ ȘI TEHNICĂ A GIMNASTELOR DE 11 – 12 ANI
ÎN CADRUL ANTRENAMENTULUI SPORTIV**

Nanu Liliana – lector univ., Universitatea „Dunărea de Jos”, Galați, România

Keywords: *feminine artistic gymnastic, sport training, technical tests, competition.*

Summary. *To get to the actual level of development of the artistic gymnastics you have to work permanently and perseveringly, orientated to the development of the motor qualities, the education of the psychic qualities, as well as the appropriation of a big, variedly and difficult luggage of elements and exercises that takes you to big performance in an individual sport through excellency.*

Pentru obținerea unor rezultate superioare în gimnastica artistică feminină este necesară o muncă permanentă și perseverentă, orientată spre dezvoltarea calităților motrice, educarea calităților psihice, precum și spre însușirea unui bogat, variat și dificil bagaj de elemente și exerciții care conduc la atingerea marilor performanțe într-un sport individual prin excelență.

În prezent, se apreciază că pregătirea fizică reprezintă suportul performanțelor sportive, asigurând fundamentul pe care se clădește baza pregătirii tehnice, dar și al celorlalți factori ai antrenamentului sportiv (Gaverdovschi Y., 1986; Dragnea A., 1996; Vieru N., 1997; Bibire M., Dumitru R., 2001; Bompa T. O., 2002).

Pregătirea tehnică presupune formarea unor abilități motrice specifice, dar și desfășurarea unor antrenamente pe baze științifice prin alcătuirea unor programe de pregătire în scopul realizării obiectivelor propuse (Dumitrescu V., 1981; Dungaciu P., 1982; Dragnea A., 1996; Grigore V., 2001; Bompa T.O., 2002).

Prezentul proiect de programă experimentală a fost conceput în urma studierii literaturii de specialitate și pe baza opiniilor și recomandărilor profesorilor și antrenorilor care pregătesc grupele de gimnaste, luându-se în considerare și cerințele Federației Române de Gimnastică.

Conținutul programei experimentale a fost elaborat pentru o perioadă de 6 luni (septembrie 2006 – februarie 2007), fiind structurat pe 3 etape și a fost aplicat în pregătirea gimnastelor de 11 – 12 ani din cadrul Clubului Sportiv Școlar din Galați (tabelul 1).

Perioada pregătitoare – etapa I - obiective :

- crearea unei puternice baze de pregătire fizică prin folosirea unui volum mare de lucru în vederea dezvoltării și perfecționării calităților motrice, a consolidării elementelor însușite anterior și a învățării unor elemente noi de dificultate superioară.

Loc de pregătire: sala de gimnastică a CSȘ Galați; *număr de cicluri săptămânale:* 8; *număr de antrenamente pe ciclul săptămânal:* 8 (luni, marți, miercuri, joi, vineri, sâmbătă: 1 antrenament; 1x 3 ore a.m.; marți, joi: 1 antrenament 1x11/2 ; duminică – zi de odihnă); *număr total de ore pe săptămână:* 21.

e.1.1. : - *ponderea factorilor:* T. 40%; A. 20%; F. 40% (tabelul 2).

- 21 ore/1260 minute/600 minute la aparate/380 minute pregătire fizică; *număr total de elemente:* 1726 / 250 A (tabelul 3).

e.1.2. : - *ponderea factorilor:* T. 40%; A. 20%; F. 40%.

- 21 ore/1260 minute/600 minute pe aparat/ 380 minute pregătire fizică; *număr total de elemente:* 1750/ 250 A; *fără exerciții integrale.*

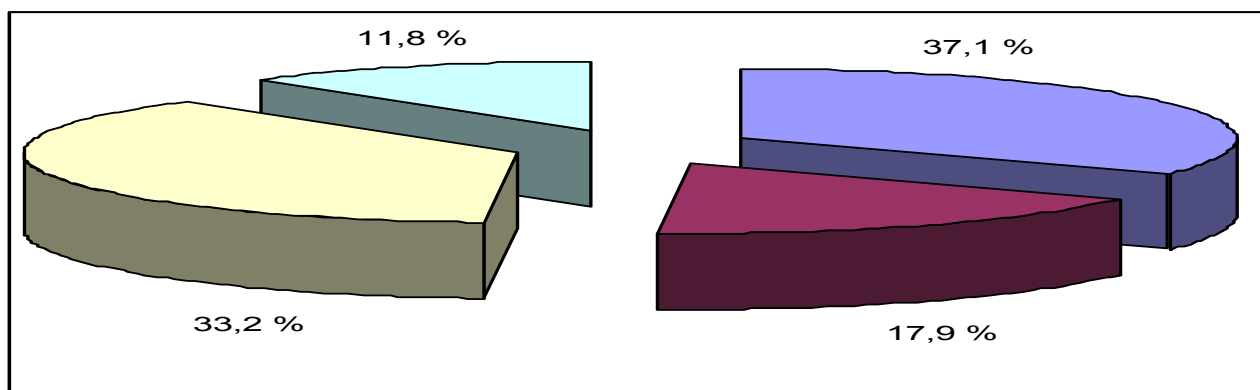
ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТАВА ЭЛИТЫ МИРОВОГО КИКБОКСИНГА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ И ТЕНДЕНЦИЙ В ЕГО ИЗМЕНЕНИИ

Деркаченко Иван – докторант, ГУФВС, Кишинев

Keywords: *kickboxing, world elite, tactical styles, development tendency.*

Summary: *The article presents the results of world kickboxing state and its development tendency at the modern stage.*

Для получения более объективной информации о состоянии мирового кикбоксинга на современном этапе, а также возможности выявления, существующих в настоящий момент тенденций в его развитии, необходимо предусмотреть предварительную дифференциацию состава элиты данного вида спорта по признакам тактических стилей ведения поединка: «нокаутер», «игровик», «темповик» и «универсал» (1, 3, 4, 5, 7). Не смотря на то, что предложенная кластеризация весьма условна, она по целому ряду причин традиционно широко используется в практике (2, 3, 5, 6). Осуществленный в исследовании анализ результатов выступлений спортсменов высокой квалификации ($n = 318$), входивших в последнее десятилетие (1995 - 2005гг.) в число победителей и призеров Чемпионатов Мира и Европы свидетельствует о том, что доминирующая их доля (70,3 %) приходится на кикбоксеров таких тактических стилей, как «нокаутер» и «игровик». Кикбоксеры «темповики» и «универсалы» в составе элитной группы занимают более скромное место (29,7 %). Процентное соотношение сильнейших кикбоксеров Мира и Европы, использующих различные тактические стили отражено на рисунке 1







Условные обозначения:  - «нокаутер»;  - «игровик»;  - «темповик»;  - «универсал»

Рис. 1 Структура состава сильнейших кикбоксеров Мира и Европы, использующих различные тактические стили ведения боя (1995-2005 гг.)

Более детальное исследование позволило установить, что с увеличением весовой категории (с 51,0 кг. до 91,0 кг. и более) прослеживается возрастание доли представительства «нокаутеров» в числе кикбоксеров данной группы с 10,8 % до 70,1 %, в то время как у «темповиков» наблюдается обратное пропорциональное явление (с 67,9 % до 15,0 %). «Игровики» в элитной группе представлены наибольшим количеством в «среднем весе» (75,0 – 81,0 кг.) и в весовых категориях ниже «легкого» (до 60,0 кг.), соответственно 26,5 % и 24,6 %. Приблизительно одинакова их доля и в весовых категориях «легкий-средний» (60,0 – 75,0 кг.),

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКЕ

Моловата Евгений – докторант, ГУФВС, Кишинев

Cuvinte cheie: dezvoltare fizică, capacitate de lucru, adaptare, motivație.

Rezumat. În cadrul pregătirii multianuale, organismul fotbalistilor juniori se adaptează la condițiile de antrenament în concordanță cu structura efortului motric general, special și competițional.

Стремительный рост спортивных достижений в условиях высокой конкуренции требует постоянного поиска новых, все более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки резерва. Имеется много факторов, существенно влияющих на качество работы спортивных школ и клубов. Значительное место среди них занимают научно-методические исследования, направленные на дальнейшее совершенствование и научное обоснование системы подготовки резервов. Известно, что в детско-юношеском возрасте закладывается основа высоких и стабильных спортивных достижений. Практически в каждом ребенке заложены стремления соревноваться со сверстниками, проявлять и утверждать себя независимо от того, имеются ли у него какие-либо особенные способности к спорту или нет. Нацеленность на достижение результата, выполнение разрядных норм, участие в соревнованиях – все это стимулирует ребенка, создает у него устойчивую мотивацию для регулярных занятий спортом.

Футбол – одна из самых популярных и эмоционально привлекательных спортивных игр и по разнообразию технико-тактических навыков является одним из сложных видов спорта.

Гипотеза. Предполагалось, что проведение исследований по обобщению передового опыта работы тренеров позволит проследить направленность динамики проявления показателей долговременной адаптации организма юных футболистов, определяющие их морфофункциональное совершенствование в многолетней тренировке.

Организация и методы исследований. Основные материалы для исследований были получены в СК «Зимбру». Всего обследовано 96 спортсменов в возрасте 9-17 лет. Совокупность методов, использованных в исследованиях включала: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; фиксированный опрос тренеров; антропометрию; тест PWC₁₇₀ по А.С. Душанину с последующим расчетом показателей кардиореспираторной системы; педагогическое и психологическое тестирование; математическая обработка количественных данных (Б.А. Ашмарин, 1978; А.С. Душанин, 1986; А.С. Дембо, 1988; В.Л. Карпман и сотр., 1988; В.И. Дубровский, 2000; Л.И. Лубышева, 2001; Г.С. Никифоров, 2005).

Эффективность подготовки юных футболистов во многом обусловлена использованием современных средств и методов комплексного контроля, как инструмента управления адаптацией их организма в условиях обратных связей между тренером и спортсменом с целью эффективного повышения спортивно-технического мастерства.

Среди множества индивидуальных особенностей организма спортсменов большой интерес для тренеров представляют показатели физического развития, влияющие на проявление силы, быстроты, выносливости и обучаемости. Из таблицы 1 следует, что юных футболистов отличает своеобразный комплекс показателей физического развития. При несколько меньшей массе тела у них рост тела в длину выше среднего и высокий, при

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ «ФОРЫ» В ЭСТАФЕТНОМ БЕГЕ

Мруц Иван - доктор пед. наук, доцент, ГУФВС, Кишинев
Свекла Светлана - докторант, преподаватель, ГУФВС, Кишинев

Keywords: relay race, maximum speed, handicap, changeover, special table.

Summary. The present method is giving possibilities to determinate handicap of relay race very accuracy and in a short time using special table. It can be apply for sport improving.

Одним из самых зрелищных, эмоциональных и самых сложных видов легкой атлетики является эстафетный бег. Вся сложность техники эстафетного бега заключается в передаче эстафетной палочки на высокой скорости (рекорд мира в этом виде – 37,10 с, установленный командой Ямайки в 2008г., говорит о том, что каждый спортсмен свой этап пробегает в среднем за 9,28 с, а мировой рекорд в беге на 100 всего лишь 9,69 с) в ограниченной (20-метровой) зоне, которая начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед от начала другого. По правилам соревнований принимающий эстафету имеет право начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи, что позволяет ему достигнуть более высокой скорости на момент приема эстафетной палочки. Спортсмены, бегущие на 2, 3 и 4-м этапах, используют зону разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Причем, скорость бегуна на этапах спринтерской эстафеты должна быть максимальной, ее нельзя снижать в зонах передачи. Показателем, характеризующим эффективность техники, может служить время прохождения бегуна с эстафетной палочкой 20-метровой зоны передачи. По данным некоторых специалистов (Д.П. Ионов, 1983; Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примаков, 1989) у спринтеров-мужчин высокой квалификации это расстояние преодолевается за 2,0 с и меньше, у женщин — за 2,2 с и меньше. Следовательно, стартующему бегуну необходимо почти полностью использовать 30-метровое расстояние, чтобы набрать самую высокую скорость. Лучше всего, если скорость бегунов в момент передачи эстафеты будет одинакова.

Для точности передачи эстафеты важно определить момент начала бега принимающего. Для этого на некотором расстоянии перед линией разбега делается отметка. Расстояние до отметки («фора») должно быть таким, чтобы бегун с эстафетой догнал принимающего точно у места, намеченного для передачи (за 4 — 5 м до конца зоны). В момент, когда бегун, передающий эстафету, достигнет этой отметки, принимающий стремительно начинает бег, стараясь развить, возможно, большую скорость. Некоторые специалисты (В. Г. Кривоzubов, 1984) предлагают определить это расстояние следующим образом: вначале уточняется место передачи эстафеты ($S = 25$ м) и определяется время пробегания 25 м в стартовом разгоне принимающего эстафету из положения высокого старта с опорой на одну руку (например, $t_i = 3,35$ с) и последних 25 м при беге на 100 м (отрезок 75 – 100 м) передающего эстафету ($t_x = 2,25$ с). Далее следует рассчитать разницу во времени пробегания 25 м передающим и принимающим – 1с ($3,25 - 2,25 = 1,00$ с), затем рассчитывается средняя скорость бега передающего (25 м: 2,25 с = 11,11

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ,
ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ СПЕЦИАЛЬНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ**

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

Cuvinte cheie: dezvoltare fizică, adaptare, circuit sangvin central și periferic, diferențe dimorfe.

Rezumat. În procesul antrenamentului multianual al canotorilor, se observă o dinamică pozitivă a dezvoltării fizice, a tehnicii vâslirii și a potențialului funcțional al organismului, sportivii demonstrând indici mai înalți în comparație cu cei ai sportivelor.

Актуальность. Проблема адаптации к физическим нагрузкам, или «тренированности» с давних пор привлекает внимание специалистов и в настоящее время остается одной из важнейших проблем теории и методики спортивной тренировки. Суть её заключается в раскрытии механизмов, за счет которых нетренированный организм спортсмена становится тренированным, т.е. механизмов, лежащих в основе формирования положительных сторон адаптации, обеспечивающих тренированному организму преимущества перед нетренированным.

Очевидно, что понимание механизма формирования тренированности составляет необходимую предпосылку активно управлять этим процессом, который может обеспечить наиболее рациональное достижение преимуществ долговременной адаптации, обеспечивающий положительную динамику специальной работоспособности спортсменов в экстремальных условиях соревнований (В.Н. Платонов, 2004).

Гребля на байдарках относится к виду спорта с преимущественным проявлением многофакторного физического качества выносливости, обеспечивающего высокую работоспособность организма за счет морфофункциональной специализации скелетных мышц – повышением их силовых и окислительных свойств (В.Б. Иссурин, 1986; Ю.В. Верхошанский, 1988).

Нами предполагалось, что полученные результаты в многолетних комплексных исследованиях морфофункционального совершенствования организма гребцов с возрастом в условиях полового диморфизма позволят определить факторы, детерминирующие возможность достижения спортивных результатов международного уровня.

Организация и методы исследований. Лонгитюдные исследования (методом «продольного среза») проводились в условиях Республиканского лицея спортивного профиля и Государственного университета физического воспитания и спорта Республики Молдова со спортсменами 14-19 лет и старше с использованием антропометрии (В.Л. Карпман, 1987; А.Г. Дембо, 1988) - для оценки физического развития; тензометрии (Б.В. Миненков, 1974) - для оценки показателей техники гребли на байдарках; реография (М.И. Тищенко, 1977; Х.Х. Ярулин, 1978; П.П. Озолин, 1983) - для оценки центрального и регионарного кровообращения; велоэгометрия (В.Л. Карпман и сотр., 1988) для оценки физической работоспособности; математическая статистика (Б.А. Ашмарин, 1978).

Результаты исследований и их обсуждение. Под влиянием многолетней спортивной тренировки с преимущественным проявлением выносливости в организме гребцов на байдарках развивается комплекс адаптационных изменений, обеспечивающих оптимальное

ФЕНОМЕН ЭКСТРЕМАЛЬНОСТИ В СПОРТЕ

Султанов Тимур – аспирант, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Keywords: *extremeness, extreme situations, extremeness in sport, extreme situations in sport, overcoming of extreme situations, positive role of overcoming of extreme situations.*

Summary. *In the article led the analysis of historical development of concept extremeness and extreme situations not only in sport but also in the general. The phenomenon of extremeness is examined through a concept development. Positive character of overcoming of extreme situations is specified in sport.*

ВВЕДЕНИЕ В ПРОБЛЕМУ. Спортивные достижения во многом определяются умениями спортсменов преодолевать различные экстремальные ситуации в спорте. Спортивная деятельность отличается высокой психологической напряженностью, которая проходит в экстремальной спортивной среде и характеризуется повышенным риском.

Анализ экстремальности в контексте спортивной психологии предполагает новые пути решения проблемы психологической подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям. Психологическая подготовка спортсменов на современном этапе развития спортивной психологии недостаточно эффективна, так как в целом она не имеет четко разработанной концепции, методологии и технологии работы с разнообразными экстремальными ситуациями, с которыми сталкивается спортсмен за всю свою спортивную карьеру.

Таким образом, одной из центральных проблем спортивной психологии является разработка основ подготовки спортсменов к экстремальным условиям соревновательной деятельности. Для спортивной психологии актуальна потребность в построении концепции преодоления экстремальных ситуаций в спорте, в выявлении принципов преодоления экстремальных ситуаций, в изучении стратегий преодоления и разработке обучающих программ формирования умений преодолевать различные экстремальные ситуации в спорте.

Спортивное соревнование является идеальной моделью экстремальности, которое характеризуется, наличием значительных физических и психофизиологических нагрузок, высоким накалом спортивного соперничества и борьбы, требующей крайнего напряжения всех физических и психических сил соревнующихся спортсменов.

УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ ФЕНОМЕНА ЭКСТРЕМАЛЬНОСТИ. Среди современных специалистов, обратившихся к философскому осмыслению экстремальных ситуаций, состояний, методов, законов и соответствующих им принципов, следует назвать Л. И. Анцыферова, В. А. Асеева, Ф. Е. Василюка, В. И. Лебедева, М. Ш. Магомед – Эминова, А. Г. Погорелова, Л. Р. Правдина, О. С. Разумовского, А. М. Столяренко, В. Н. Томалинцева.

С. Разумовский [14] указывает, что физики в своих экспериментах сознательно идут на создание экстремальных ситуаций в области сверхнизких и сверхвысоких температур, сверхвысокого давления и вакуума и т. д., ибо «в экстремумах вскрывается не только некая локальная, но и всеобщая сущность, лежащая в основе самого широкого круга явлений».

Анализ жизнедеятельности человека с привлечением понятия «острота», «изоощренность», включая все ее виды и формы, позволяет выявить не только кульминационные, но и пограничные точки этого процесса - фиксирующие не только простое приращение, но и смену общих парадигм развития, скачкообразный переход от старого

METODICA PREDĂRII EDUCAȚIEI FIZICE ÎN GRĂDINIȚA DE COPII - CARACTERISTICI ESENȚIALE

Cohâltir-Rus Mihaela - *institutor I, doctorandă, Universitatea „Al. I. Cuza” Iași, Grădinița „Junior”*

Keywords: *method, physical and mental particularities, physical education lesson, preschooler child.*

Summary. *The preschooler child is different from the primary scholar. These are psychological, social differences, and also, they have different knowledge. Because of that we don't recommend to use the physical education lesson structure from the school in kindergartens.*

În contextul vârstei preșcolare, educația fizică reprezintă principala componentă a dezvoltării, care răspunde unor sarcini bine precizate, de a căror îndeplinire depinde nu numai o bună și armonioasă dezvoltare a organismului, ci și modul în care se dezvoltă personalitatea sub celelalte aspecte (Dragomirescu, G., Kun, S., Bojin, E., 1964; Voiculescu, E., 2003).

Conținutul activității comune (obligatorii) de educație fizică este determinat de temele instructiv-educative, care trebuie să aibă un caracter cât mai concret și de scopurile urmărite. Conținutul este dat de exercițiile fizice (care trebuie să fie alese în mod judicios în vederea realizării temelor), de metodele și procedeele folosite, de formele de activitate specifice vârstei, cum ar fi: jocul, exemple cu imagini sugerate, exerciții după poveste etc. În raport cu scopul didactic exprimat în temele instructiv-educative, tipurile de activitate sunt: de învățare/de formare a deprinderilor, mixtă, de consolidare, de verificare.

Programa instructiv-educativă pentru învățământul preșcolar are în vedere formarea următoarelor deprinderi motrice: diferite forme de mers și alergare, săritura în adâncime și în lungime de pe loc, echilibrul, târârea, rostogolirea și prinderea/aruncarea mingii. Acțiunile motrice respective se reiau de la o grupă la alta în scopul perfecționării lor. Având în vedere particularitățile de vârstă ale preșcolarilor, precum și nivelul actual de desfășurare a activității de educație fizică în grădinițele de copii, de la o grupă la alta este necesar să se adauge și forme noi, mai complexe ale deprinderilor motrice de bază (Popescu, E., 1982; Ciocârlie, M., Câșlariu, R., Nicolau, L., 1999).

Gradarea exercițiilor pentru perfecționarea deprinderilor motrice de bază se face prin reluarea de la ușor spre mai complicat a aceluiași gen de exerciții, atât în cadrul unei grupe, cât și de la o grupă la alta.

Tematica activităților obligatorii de educație fizică trebuie să aibă în vedere repetarea mișcărilor predate, cu scopul însușirii lor temeinice, și, în același timp, alternarea judicioasă a temelor de bază. Astfel, după fiecare activitate de predare a unor mișcări de bază, este recomandat să urmeze o activitate în care se vor repeta aceleași mișcări sub forma unui exercițiu sau a unui joc de mișcare, în scopul consolidării deprinderilor motrice respective. După activitatea de predare și cea de repetare a unei mișcări de bază, educatoarea va trece, într-o activitate următoare, la altă mișcare de bază. Această abordare este necesară pentru evita monotonia, uniformitatea, în principal pentru a menține viu interesul copiilor.

Urmărind să realizăm sarcinile educației fizice într-un mod cât mai atractiv pentru copii, este necesar să folosim mijloacele specifice vârstei preșcolare, fiecare activitate obligatorie de educație fizică va trebui să conțină cel puțin un joc. Astfel, atunci când tema de bază se predă sub forma unui exercițiu, este necesar să se introducă în partea pregătitoare un joc de grupare și regroupare.



СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Балмуш Тамара – *сoискатель, ГУФВС, Кишинев*

Cuvinte cheie: *sănătate, sănătate somatică, sănătate fizică, sănătate psihică, sănătate morală, educarea modului de viață sănătos, armonia sufletului și corpului.*

Rezumat. *Lucrarea este consacrată identificării conceptului sănătății studenților și educării modului de viață sănătos. Analizând diferite opinii doctrinare și oficiale, autorul propune o definiție integrată a conceptului sănătății, apelînd la sistemul de recreare qigong. Astfel, în opinia autorului, sănătatea este rezultatul armoniei corpului și spiritului, obținută prin autoreglarea conștientă a activității psihice și fiziologice a acestora.*

Актуальность исследования. Свидетельством актуальности и приоритетности охраны здоровья и воспитания здорового образа жизни является деятельность Правительства Республики ориентированная на непрерывное укрепление здоровья населения и улучшение социально-экономического положения страны.

В Постановлении Правительства № 886 от 06.08.2007 об утверждении Национальной политики в области здоровья отмечается что «здоровье предполагает в качестве обязательных условий экономическую и социальную безопасность, гармоничные межличностные и социальные взаимоотношения, надежную и здоровую среду для труда и жизни, надлежащее качество питьевой воды, воздуха и почвы, достаточное и рациональное питание, дополненные здоровым образом жизни и доступностью качественных медицинских услуг» [10].

Здоровый образ жизни - это образ, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Слово «здоровье» («хелс») происходит от англосаксонского «хоул» (цельный, целостный). В полном смысле слово «здоровье» - утверждает Г. Шелтон - означает законченность, совершенство организации, то есть жизненную надежность, гармонию функций, энергию и свободу от любых напряжений и скованности [13, с. 15].

В Большой медицинской энциклопедии [2, с. 134] здоровье трактуется как состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения. В то же время, живой организм - система неравновесная, и все время на протяжении своего развития меняет формы взаимодействия с условиями окружающей среды, при этом меняется не столько среда, сколько сам организм.

Российский ученый Куликов В.П. считает, что все многообразие дефиниций здоровья индивидуального человека сводится, в конечном счете, к трем подходам в понимании этого явления: здоровье как отсутствие болезни, как норма и как успешное приспособление [8, с.15-16].

В последнее время сформировался еще один концептуальный подход, в рамках которого здоровье человека понимается не просто как способность решать возникающие перед ним проблемы, а как необходимое условие, свобода самореализации человека, и даже как оптимальная предпосылка для осуществления его предназначения, миссии человека на Земле [1, с. 9].

К ПРОБЛЕМЕ СОПОДЧИНЕННОСТИ ПОНЯТИЙ «ЛОВКОСТЬ» И «КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ»

Быченкова М.Г. - соискатель ученой степени,
Шуйский государственный педагогический университет, г. Шуя, Россия

Томашов Н.М. - соискатель ученой степени,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Никитин С.Н. – доктор пед. наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный
университет сервиса и экономики, г. Санкт-Петербург, Россия

Cuvinte cheie: coordonare a mișcărilor, capacități de coordonare, îndemânare, acțiuni motrice, etape ale însușirii actelor motrice, grad de însușire.

Rezumat. Coordonarea mișcărilor reprezintă o noțiune generală în cadrul sistemului de dirijare a acțiunilor motrice, îndemânarea caracterizându-se prin interconexiunea sistemului nervos central cu actele motrice, iar capacitățile de coordonare care se manifestă în actele motrice date constituie manifestări particulare sau coordonări ale mișcărilor.

Дальнейшее развитие теории физической культуры и педагогической науки, невозможно без наведения терминологического порядка среди понятий и терминов. В этом отношении предпринимались и предпринимаются многочисленные попытки (Евстафьев Б.В., 1985; Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. 2001 и др.), но на сегодняшний день проблема еще далека от своего завершения. Особенно это наглядно видно на понятийном аппарате управления двигательными действиями, такими как координация, ловкость и координационные способности, к которым обращались и обращаются многие авторы (Бернштейн Н.А., 1947, 1991; Стрелец В.Г., 1969; Зациорский В.М., 1976; Филиппович В.И., 1980; Ильин Е.П., 1982; Лях В.И., 1983; Тараканов Б.И., Никитин С.Н, 1989). На сложность данной проблемы указывает и тот факт, что некоторые авторы составляя словарь-справочник терминов не берут на себя ответственность вводить новые термины или объяснять взаимосвязь старых понятий. Так в тяжелой атлетике используется термины «вес снаряда», «вес штанги», а не масса, как это принято согласно Международной системе измерений (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001), что приводит в отдельных случаях к разночтению и нелогичности, а в других к полному абсурду: способность - совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение, двигательно-координационные способности – совокупность двигательных способностей, объединяемых понятием «ловкость», координация движений – достигнутые в результате тренировки согласованность и упорядоченность в пространстве и во времени движений отдельных частей тела спортсмена, способность быстро преобразовывать движения в соответствии с новыми условиями (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А, 2001). Возникает множество вопросов: соотношение понятий способность и качество, и какое их внутреннее содержание, какое их отношение к понятию ловкость? Чтобы ответить на эти и другие, возникающие отсюда вопросы, необходимо разобраться в смысловом значении этих понятий.

При этом один из главных вопросов связан с правомерностью использования в основе понятийного аппарата по проблеме управления двигательными действиями понятий, определяющих ее суть; координация движений, координационные способности, ловкость.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗМЕРЕНИЮ ПСИХОМОТОРИКИ У ЛИЦ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Демченко Петр – *доктор пед. наук, доцент, ГУФВС, Кишинев*
Горашенко Александр – *доктор пед. наук, доцент, ГУФВС, Кишинев*

Keywords: *psychometrics, devices, methods, development, irritator, impellent reaction, the generator of casual impulses, electronic stop watch, physical exercises.*

Summary. *In this work is presented an invented and designed device of the new generation, used, by the proposed method, enough sufficient to monitor the simple and complex motor reaction of the examinee.*

Исследование состояния психомоторных процессов в физическом воспитании и спорте имеет важное значение для выявления способностей у занимающихся [1, 3].

Особенно актуален этот вопрос в настоящее время, когда возросшие требования к изучению психомоторных процессов диктуют острую необходимость разработки новых современных инструментальных средств и методов диагностики, основанных на достижениях электроники [2].

В лаборатории научно-технического обеспечения Центра научных исследований Государственного университета физического воспитания и спорта разработано современное электронное средство, позволяющее оперативно, с достаточной степенью точности, определить показатели сенсомоторной реакции испытуемых на различные раздражители.

Таким средством является прибор, названный «ДР - 1», который имеет законченное оформление, является автономным в питании и эксплуатации и позволяет, совместно с прилагаемыми пультами, измерять простую и сложную двигательные реакции у испытуемых.

Общий вид прибора представлен на рисунке 1, на котором цифрами и стрелками указаны основные узлы и элементы.

Разработанный и апробированный прибор «ДР - 1» имеет следующие основные особенности структуры и применения:

I. Технические характеристики:

1. Общий вес прибора – не более 300 грамм.
2. Электрическое питание автономное, от аккумуляторной батареи, напряжением – 9 вольт.
3. Звуковой раздражитель стандартный:
 - частота – 1000 гц.,
 - длительность – 0,5 сек.
4. Световой раздражитель стандартный:
 - свечение – белое,
 - длительность – 0,5 сек.
5. Электронный секундомер прибора «ДР - 1» имеет пределы измерений от: - 0.01 сек до 24 часов.
6. Продолжительность непрерывной работы от одного заряда аккумулятора не менее – 48 часов.
Полный цикл зарядки аккумуляторной батареи составляет – 15 часов.
7. Погрешность измерения прибора (электронного секундомера), не более – 0,5%.

ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СКАУТСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Шелудешева Марина - старший преподаватель, Славянский государственный педагогический университет, Украина

***Cuvinte cheie:** forme de organizare a educației fizice, organizații de scouti, tabere de scouti, conținut al educației fizice, tabere de instructori.*

***Rezumat.** Educația fizică în cadrul organizațiilor de scouti are specific propriu, care se manifestă prin diverse forme organizaționale și diferite direcții recreative, cognitive, sportive, culturale etc. Acest fapt devine un factor destul de esențial pentru încadrarea tineretului în activitățile de practicare a exercițiilor fizice și sporturilor în concordanță cu interesele scoutilor.*

Актуальность темы. С образованием Украины, как независимого государства, стало возможным утверждение национальной системы физического воспитания как в государственных учебных заведениях, так и в общественных объединениях. Этому содействует принятие в последнее время ряда государственных документов.

Научно обоснованная общая концепция национального воспитания подрастающего поколения требует поиска путей ее реализации в разных звеньях общественной жизни, в том числе в молодежных организациях. Между тем, еще до недавнего времени на молодежном законодательстве очень сильно сказывалось отношение общества к молодежи как к объекту социального действия своих воспитательных и идеологически-пропагандистских институтов, применяя по отношению к ней, так называемый, остаточный принцип. Объективное исследование деятельности украинских молодежных организаций, как составляющей национального возрождения, только начинается (В.Головенько, 1997). Ныне, когда испытываем острую потребность в четкой концепции национального воспитания и возвращаемся к национальным традициям воспитания молодежи, данный вопрос является чрезвычайно актуальным.

Несмотря на многочисленные научные работы, в которых освещаются различные аспекты повышения двигательной активности учеников (В.Арефьев, В.Столитенко, 1997), методика развития двигательных качеств (Л.Волков, 1980; В.Вайбауман, 1991), внеклассное и внешкольное физическое воспитание (А.Пермяков, 1989; Г.Богданов, 1989), организация педагогического контроля за физической подготовкой школьников (М.Набатникова, 1982; В.Новосельский, 1980), физическая подготовленность молодежи с каждым годом ухудшается. Исследование причин такого состояния является чрезвычайно актуальным.

В последние годы исследованию скаутских организаций, в том числе и Пласту, уделяется большое внимание, в частности: по проблеме становления и развития (О. Сыч, Б. Савчук, В. Окаринский, М. Пантюк); организации туристско-краеведческой работы до 1930 года (Я. Луцкий); относительно специфики деятельности Пласту в Закарпатье до 1939 года (М. Баяновська); национального воспитания в 20-е годы XX ст. (Ю. Полишук); организационных условий деятельности в Галичине до 1939 г. (И. Андрухив); воспитательного процесса и организационно-педагогическим основам (Ю. Жданович); здорового образа жизни и формирования невосприимчивости к употреблению наркотических веществ (М. Окаринский), особенностей физического воспитания (П. Мартын).

RECUPERAREA TULBURĂRILOR DE COORDONARE ȘI INSTABILITĂȚII POSTURII PRIN METODA DE BIOFEEDBACK STABILOGRAFIC LA PACIENȚII DUPĂ AVC

Cojocarui Diana - *doctorandă, USEFS, Chișinău*

Ключевые слова: *реабилитация, неустойчивость позы, биологическое взаимодействие, стабิโลграфическая методика, программа кинетореабилитации, постинсультный синдром, атаксия.*

Резюме. *Применение стабילוграфического метода прямой и обратной связи (биологического взаимодействия – «bio-feedback») в рамках программы реабилитации пациентов постинсультников значительно содействует в достижении эффекта перевоспитания постурального контроля (устойчивости позы). Компьютерная постурография представляет качественно-новый метод оценки нарушения контроля за устойчивостью позы у лиц, перенесших мозговое кровоизлияние, что может быть применено в разработки индивидуальных программ кинетореабилитации а также и для объективной оценки их эффективности.*

Activitatea motrice specifică umană se desfășoară armonios, în complexitatea parametrilor săi. Coordonarea este definită ca o combinaire a activității unui număr minim de mușchi în cadrul unei scheme de mișcare continuă, lină, desfășurată în ritm normal, cu forță adecvată pentru executarea unei mișcări. Mișcărilor utile, în condiții optime sunt coordonate, presupunând o corectă contracție a mușchilor agonisți, cu relaxarea simultană a mușchilor antagonisți, la care se adaugă contracția sinergiștilor și stabilizatorilor [1,3].

La ora actuală, recuperarea incoordonării activităților motrice funcționale în urma unei patologii cerebrale reprezintă una dintre cele mai actuale probleme în recuperarea funcțională a persoanelor cu dizabilități.

Patologia incoordonării se instalează în leziunile cerebelului care asigură controlul coordonării, precum și ale sistemului extrapiramidal care influențează coordonarea [2].

Coordonarea reprezintă una dintre verigile esențiale ce condiționează calitatea de execuție a activităților psihomotrice de bază, prin intermediul cărora individul se integrează în viața socială.

În scopul ameliorării stabilității posturii în spațiu sunt folosite diverse tehnici terapeutice, în primul rând, exerciții fizice speciale în ortostatism și în cadrul mersului, precum și antrenamentul cu utilizarea platformelor de echilibru [5,7]. Însă neajunsul principal al acestor tehnici este insuficiența de informare a subiectului asupra rezultatelor obținute. Toate acestea contribuie la utilizarea tot mai frecventă în centrele performante de recuperare a metodelor de biofeedback, în care proiecția deplasărilor centrului de presiune poate fi folosită în calitate de semnal al legăturii biologice retroactive [3]. Metoda menționată permite a-i instrui pe pacienți să-și deplaseze centrul de greutate în diferite direcții cu variată amplitudine, viteză și exactitate [3,5,6].

Stabilografia, ca metodologie de analiză cantitativă, spațială și temporală a stabilității omului ce își menține poziția verticală, a fost elaborată de un grup de savanți ai Institutului de probleme de transmitere a informației, sub conducerea lui V.S. Gourfinkeli, încă în 1952. Complexul stabilografic computerizat, ce include o platformă de forță cu feedback biologic (legătură retroactivă de reacție biologică), permite înregistrarea coordonatelor centrului de presiune a persoanei ce stă pe platformă și prezentarea lor în calitate de semnale ale feedback – ului pe ecranul monitorului [3,4,5].



DIDACTICA ACȚIUNII MOTRICE – CONCEPTUL DE BAZĂ PRIVIND METODOLOGIA COMPLEXĂ PENTRU RECUPERAREA/CORECTAREA DEREGLĂRILOR DE LIMBAJ (BÎLBÎIALA) LA COPII

Danail Veronica – *doctorandă, USEFS, Chișinău*

Ключевые слова: речевые расстройства, заикание, коррекция/реабилитация, двигательная деятельность, дидактика двигательного действия, комплексная координация, оздоровительная/реабилитационная физическая культура.

Резюме. В настоящей работе предложена комплексная методика коррекции/реабилитации речевых расстройств у детей на основе применения закономерностей обучения двигательному действию сложно-координационного характера, что выделяет в свою очередь, теорию физической культуры в качестве первичного и объединяющего фактора для всех частных методик.

După cum consideră Г.И. Ангушев (1973), В.И. Селивестров (1979), Г.А. Волкова (1983), practica activităților de corectare cu copii bîlbîiți reprezintă un complex pedagogico-recuperatoriu integrativ și, după caracterul lui de influență, poate fi divizat în două componente constitutive: medico-asanativă și corecțional-educativă. Evidențierea componentelor date este necesară pentru reprezentare mai amplă despre identitatea și diferența unor aspecte separate din cadrul metodologiei complexe de corectare a bîlbîielii.

Activitățile de corectare-recuperare presupun și crearea condițiilor favorabile pentru organizarea regimului necesar de activitate vitală, procedurile de călire, cultura fizică de recuperare și cea ritmică, tratamentul medicamentos, fizio- și psihoterapia. În acest aspect activitățile psihomotrice care vizează formarea coordonării generale și a celei complexe trebuie să aibă un rol hotărâtor pentru recuperarea dereglărilor verbale.

Condiții de recuperare. Pentru copilul care suferă de bîlbîială, este necesară crearea bunei dispoziții a optimismului, urmând ca atenția lui să fie sustrasă de la gândurile alarmante despre deficiențele proprii. De aceea, factorii care asigură confortul psihologic pentru percepția obiectelor și a anturajului, a mediului ambiant și a comunicării cu copiii și pedagogii constituie premisele principale în asigurarea activităților de corectare și recuperare (M. Ștefan, 1988; L.Șoitu, 1997). Condițiile speciale - organizate confortabil, compătimirea prietenească, permit desfășurarea eficientă a activităților de corectare-recuperare pedagogică (Т.А. Власова, К.П. Беккер, 1978; В.И. Селивестров, 1979; Л.С. Волкова, С.Н. Шаховская, 2003).

Putem menționa și importanța deosebită a modelului de vorbire corectă cu bîlbîiții, deoarece cuvântul reprezintă un factor destul de puternic de influență asupra sistemului nervos central și joacă un rol deosebit în viața individuală și socială a personalității.

Regimul activității vitale. Este stabilit că consecutivitatea sistemică a diverselor activități, ritmul vieții au o mare importanță, deoarece contribuie la normalizarea și favorizarea activităților compartimentelor sistemului nervos superior, precum și ale organismului în general (Т.А. Власова, К.П. Беккер, 1978; В.И. Селивестров, 1979 etc.). Luând în considerație faptul că mulți dintre copiii bîlbîiți sunt somatic slăbiți, este foarte important a rezerva suficient timpul pentru odihnă, optimizarea activităților extrașcolare, și a lucrului independent, somnul corect și regimul alimentar adecvat, ceea ce în totalitate influențează favorabil asupra activității sistemului nervos central, a forțelor reactive și a stării imunologice a organismului (В.И. Селивестров, 1979).



DEZVOLTAREA FIZICĂ A COPIILOR CICLULUI GIMNAZIAL ÎN CONFORMITATE CU
LEGILE CREȘTERII ȘI DEZVOLTĂRII ONTOGENETICE

Zavalișca Aurica - lector superior, USEFS, Chișinău

Demcenco Petru - doctor în pedagogie, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău

Keywords: *pupils from gymnasium level, growth and development, physical exercises, orthopedic deficiencies.*

Summary. *The present article describes the particularities for development of pupil from gymnasium level, the general principles of growth and development. Also, the article includes the information about the methods for appreciation of the level of physical development of the pupil.*

Educarea corectă a copilului în școală și familie, urmărirea sistematică a ritmului de dezvoltare a copilului pot contribui la prevenirea și stoparea la timp a deficiențelor fizice la elevii din treapta gimnazială.

Dezvoltarea fizică a elevului este un proces complicat de modificări morfologice și funcționale. Organismul acestuia se găsește într-o continuă stare de dezvoltare, dar nu crește și nu se dezvoltă uniform, perioadele de creștere accentuată alternând cu altele de creștere și dezvoltare încetinită. Schimbarea proceselor biopsihice la copii se produce în concordanță cu legile creșterii și dezvoltării ontogenetice, ce marchează trecerea de la un stadiu la altul în mod succesiv: copilăria, pubertatea și adolescența.

Perioadă în care se încadrează elevii din clasele a V-a – a VIII-a – etapa pubertară sau preadolescența - constituie cea de a doua etapă, în care organismul copilului suferă importante schimbări, care marchează trecerea de la copilărie la adolescență. Această perioadă reprezintă etapa unor mari transformări morfofuncționale produse în timp relativ scurt și o intersecție determinantă pentru evoluția organismului uman. La vârsta de 11-13 ani fetele se află în plin proces de trecere spre faza finală a dezvoltării pubertare, iar băieții în faza de demarare a procesului, care se va desăvârși în perioada adolescenței.

Creșterea și dezvoltarea în condiții normale se desfășoară continuu până în perioada de maturizare a organismului, iar după această perioadă, intensitatea proceselor și a fenomenelor începe să scadă. Încep să apară modificări și în ritmul proceselor și a fenomenelor, care sunt diferite după intensitate și durată. Mai mulți autori au încercat să stabilească legi conform cărora are loc creșterea și dezvoltarea organismului, având la bază criterii diferite [2,5]. Considerăm necesar a evidenția unele dintre cele mai importante:

- Legea alternanței, a cărei caracteristică principală este alungirea și îngroșarea alternativă a osului lung; pauza dintre procesele de creștere în lungime este folosită pentru creșterea în grosime și invers;
- Legea ritmului diferit de creștere. Perioadele de activitate și de repaus, care alternează în dezvoltarea în lungime a unui os de tip lung, sunt contrare pentru două oase lungi consecutive ale aceluiași membru. Aceasta face ca proporțiile corpului omenesc să varieze continuu până la terminarea creșterii și explică fracturile frecvente care apar în perioadele intense de creștere în lungime [5];
- Legea schimbării proporțiilor și a raporturilor dintre organism și părțile sale componente, care stabilește trei perioade în evoluția variațiilor de proporții dintre lungimea și lățimea corpului, printre care și perioada ce ne interesează. Dacă un segment al corpului are o creștere proporțională superioară celei de statură, segmentele imediat superioare sau inferioare acestuia vor avea o creștere proporțional inferioară celei de statură;
- Legea pubertății.