



UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

S

PREGĂTIRE PROFESIONALĂ  
ANTRENAMENT SPORTIV  
EDUCAȚIE FIZICĂ  
RECUPERARE  
RECREAȚIE

TIINȚA



CULTURII FIZICE



Nr. 13/1

2013

Chișinău : USEFS, 2013



ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

USEFS

ISSN 1857-4114

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
A REPUBLICII MOLDOVA

# ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

Nr. 13/1 - 2013

Pregătire profesională

Antrenament sportiv

Educație fizică

Recuperare

Recreație

CHIȘINĂU:

Editura

USEFS,

2013





**ȘTIINȚA CULTURII FIZICE**

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

**Redactor-șef:**

**Manolachi Veaceslav, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar***

**Redactor-șef adjunct:**

**Bîrgău Mihail, *doctor habilitat în drept, profesor universitar***

**Redactor științific:**

**Danail Sergiu, *doctor în pedagogie, profesor universitar***

**Coordonator de ediție:**

**Gorașcenco Alexandr, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar***

**Colegiul de redacție:**

**Kruțevici Tatiana, *academician, doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar***

**Gancear Ivan, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar***

**Platonov Vladimir, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar***

**Bulatova Marina, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar***

**Seiranov Serghei, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar***

**Cojocar Viorel, *doctor în educație fizică, profesor universitar***

**Wojnar Josef, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar***

**Pascal Oleg, *doctor habilitat în medicină, profesor universitar***

**Dorgan Viorel, *doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar***

**Rîșneac Boris, *doctor în pedagogie, profesor universitar***

**Grimalschi Teodor, *doctor în pedagogie, profesor universitar***

**Brega Viorica, *doctor în filologie, conferențiar universitar***

**Povestca Lazari, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar***

**Secretar de redacție: Luca Aliona**

**Tehnoredactare computerizată: Lungu Ecaterina**

**Designeri: Movileanu Cristina, Manolachi Iurie**



9 771857 411400

**Ediția Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a RM**

**© Știința culturii fizice, 2013**



## CUPRINS

### Antrenament sportiv

<i>Albină A.</i>	Analiza opiniilor specialiștilor privind metodologia de pregătire specifică a alergătorilor de 400m plat .....	5
<i>Erhan E.</i>	Studiul unor parametri morfofuncționali cardiovasculari la sportivii-înotători de performanță .....	10
<i>Deleu I.</i>		
<i>Tabîrța V.</i>	Pregătirea de forță-viteză a rugbiștilor de performanță prin aplicarea aparatelor ajutătoare .....	20
<i>Tohănean D.</i>	Analiza compartivă a profilurilor de emisfericitate (masculin și feminin) pentru selecția în jocul de handbal .....	25
<i>Демченко П.</i>	Особенности оценки формирования симметричного характера двигательных проявлений и приемов в дзюдо на начальном этапе спортивного совершенствования .....	30
<i>Манолаки В.</i>		
<i>Дорошенко Э.</i>	Оценка эффективности и модельные характеристики технико-тактических действий высококвалифицированных баскетболисток (на примере игрового амплуа – «центральной») .....	34
<i>Сушко Р.</i>		
<i>Мищук Д.</i>	Особенности психоэмоциональной устойчивости в игровых видах спорта (на примере волейбола) .....	40
<i>Побурный П.</i>	Экспериментально-аналитические исследования развития специальной силовой подготовки гребцов.....	46
<i>Савина К.</i>	Влияние вестибулярных раздражений на процессы микрогемодинамики в коже у спортсменок .....	54
<i>Сышко Д.</i>		
<i>Горбачева Е.</i>		
<i>Степанов В.</i>	Характеристика тренировочного процесса и динамика физической подготовленности футболистов высокой квалификации на этапах соревновательного периода .....	61

**Educație fizică**

<i>Grif M.</i>	Studiu privind eficiența aplicării obiectivelor operaționale de formare a competențelor psihomotrice specifice atletismului .....	69
<i>Мруц И.</i>	Исследование суточного объема двигательной активности учащихся 12 – 15 лет (5 – 8 класс).....	74

**Recuperare**

<i>Cojocari D.</i>	Antrenarea echilibrului în recuperarea activităților psihomotrice prin tehnici de biofeedback stabilografic la persoanele cu hemipareză post-AVC .....	78
<i>Зора E.</i>	Особенности психологического восстановления спортсменов, получивших физическое повреждение .....	85

**ANALIZA OPINIILOR SPECIALIȘTILOR PRIVIND METODOLOGIA DE PREGĂTIRE SPECIFICĂ A ALERGĂTORILOR DE 400m PLAT**

**Albină Alina Elena, doctorandă, lector univ., Universitatea din Craiova, România**

**Keywords:** *experts, specific training, athletes performance.*

**Abstract.** *The process of formation and training of a flat 400m runner international level is very difficult, the athlete and coach must find the best way of achieving the desired outcome and designed plans that can be achieved only through a thorough knowledge of predispositions, capacities to support the effort of different types and intensities of physical features.*

**Introducere**

Scopul antrenamentului în pregătirea atleților sprinteri este acela de a realiza o anumită performanță, cât mai bună, pe o anumită distanță, în cazul nostru 400m plat [1,3]. Toate eforturile sunt orientate spre continuarea antrenamentului în direcția înaltei performanțe. Vârsta de 16 ani reprezintă debutul specializării în proba de 400m plat, obiectivul acestei etape fiind acela de dobândire a unei tehnici corecte de alergare, precum și dezvoltarea calităților motrice necesare probei.

Pentru realizarea scopului pregătirii, atât antrenorul, cât și sportivul trebuie să țină cont de anumite sarcini pe care trebuie să le îndeplinească: aprecierea corectă a condiției fizice inițiale a sportivului; fixarea unei condiții fizice finale care trebuie realizată; elaborarea unui program de lucru care trebuie să asigure realizarea condiției fizice preconizate; verificarea periodică a condițiilor reale și corectarea programului de pregătire atunci când apar neconcordanțe între prevederi și situația reală[2,5].

Procesul de pregătire a alergătorilor de 400m plat are un caracter individual, trebuie să se țină totdeauna cont de starea reală a alergătorului, în funcție de particularitățile fizice și psihice ereditare [6,8].

Studii efectuate de specialiști din mai multe domenii (fiziologie, biochimie, psihologie) au arătat că obținerea unui răspuns pozitiv din partea unui atlet poate fi realizată numai dacă stimulii folosiți creează o „**criză**” în sistemul sau subsistemul funcțional, pe care mijloacele folosite în antrenament îl solicită [4,7].

**Ipoteza lucrării**

Elaborarea unor modele de planuri de pregătire moderne garantează, în perspectivă, evoluția continuă a performanțelor sportive. Acest lucru se poate realiza prin perfecționarea sistemului de antrenament, prin selecționarea și argumentarea celor mai eficiente mijloace de pregătire în activitatea juniorilor I, ca o verigă foarte importantă în parcurgerea etapelor măiestriei sportive.

STUDIUL UNOR PARAMETRI MORFOFUNCȚIONALI CARDIOVASCULARI LA SPORTIVII-ÎNOTĂTORI DE PERFORMANȚĂ

Erhan Ecaterina, dr., conf. univ., USEFS, Chișinău

Deleu Irina, lector univ., USEFS, Chișinău

**Keywords:** cardiovascular system, swimming sportsmen, cardio frequency, blood pressure, cardiogram.

**Abstract.** In this research we made a complex medical-biological study which included anthropometrics parameters of the human organisms and also the morph-functional parameters of the cardiovascular system of the top swimming sportsmen. The study demonstrated a development of physical force and morph-functional parameters of the swimming sportsmen.

Înotul reprezintă o activitate de rezistență, care se dobândește prin antrenamente regulate și respirație corectă în apă. Rolul principal în această activitate îi aparține sistemului cardiovascular. Influența înotului asupra sistemului cardiovascular se manifestă prin accelerarea contracțiilor cardiace, creșterea tensiunii arteriale și a presiunii venoase, precum și prin mărirea volumului cardiac. În acest sens, înotul conduce la dezvoltarea musculaturii inimii, a atriilor și ventriculelor. La rândul său, dezvoltarea mușchiului cardiac influențează benefic activitatea inimii și circulația în general.

Starea funcțională a sistemului cardiovascular al sportivilor de performanță reprezintă unul dintre factorii determinanți în formarea adaptării complexe a organismului la acțiunea efortului fizic intens. Însă reacția sistemului cardiovascular al sportivilor la un efort fizic depinde nu numai de durata și intensitatea efortului, dar și de anumite condiții ale antrenamentului sportiv.

Aprecierea stării funcționale a sistemului cardiovascular al sportivilor se realizează prin folosirea probelor funcționale. Totodată, la cercetarea sportivilor – înotători se folosesc și testările medico-biologice, cu ajutorul cărora primim o informație veridică despre starea funcțională a organismului sportiv în repaus și după efort.

**Scopul cercetării** date este studiul stării funcționale a sistemului cardiovascular al sportivilor-înotători de performanță în baza testării medico-biologice în repaus și după efort pe veloergometru.

**Materiale și metode de cercetare**

La cercetare au participat 12 sportivi (6 fete și 6 băieți) de înaltă calificare, specializați în probele nautice, supuși testării medico-biologice în repaus și după efort pe veloergometru. Testarea sportivilor-înotători a presupus efectuarea măsurătorilor antropometrice (masa corporală, talia: stând și șezând, perimetrul cutiei toracice: în repaus, inspir, expir, excursia cutiei toracice,

**PREGĂTIREA DE FORȚĂ-VITEZĂ A RUGBYȘTILOR DE PERFORMANȚĂ PRIN APLICAREA APARATELOR AJUTĂTOARE**

*Tabîrța Vasile, lector superior, USEFS, Chișinău*

**Keywords:** *rugby, seniors, supporting equipment, preparation of force-velocity.*

**Abstract.** *Training in the performance of rugby players are increasingly using various methodologies for efficiency gains force-velocity training them as crucial as the game of rugby at various levels of training. In this regard, it was proposed application in the preparation of the force-velocity appliances supporting senior rugby players during a competitive year, which clearly favored the athletes training in this regard.*

La etapa actuală, în rugbiul de performanță sunt întreprinse un șir de cercetări științifice având ca scop îmbunătățirea potențialului de joc al sportivilor, aplicând diferite metode și mijloace moderne atât pedagogice, fiziologice, biomecanice, cât și cunoașterea unor factori motivaționali și emoționali. În lucrările multor specialiști (D.Badea, 2003; V.Constantin, 1998; D. Mc Gratli, 1995; Иванов В.А., 2004; Холодов Ж.К., Варакин Б.А. Петренчук В.К., 1984) se manifestă tendința cercetării eficienței factorilor de bază ai antrenamentului sportiv.

Unul dintre factorii antrenamentului sportiv destul de minuțios cercetați este pregătirea fizică (generală și specifică), punând accentul atât pe dezvoltarea calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemânare), cât și a calităților combinate (rezistență-forță, forță-rezistență, forță-viteză, viteză-forță, rezistență-viteză, viteză-rezistență).

Cercetările efectuate au demonstrat că un volum destul de mare de elemente și procedee tehnice sunt exprimate prin calitatea motrice de forță-viteză, fapt ce impune specialiștii din domeniu să se preocupe destul de mult și insistent de pregătirea sportivilor prin prisma îmbunătățirii acestei calități hotărâtoare pentru jocul de rugbi.

Pentru a confirma aceste lucruri, s-a organizat un experiment pedagogic cu una dintre echipele din cadrul Campionatului național de rugbi seniori, unde s-a aplicat o metodologie experimentală cu folosirea aparatelor ajutătoare în procesul de instruire a echipei RC "Blumarin", având ca scop sporirea nivelului pregătirii de forță-viteză a rugbyștilor seniori. Drept grupă martor a fost luată echipa UTM (Universitatea Tehnică din Moldova), care are același nivel de pregătire și aceleași condiții de antrenament, însă n-a folosit acel volum de exerciții la aparatele ajutătoare ca și grupa experimentală.



ANALIZĂ COMPARTIVĂ A PROFILURILOR DE EMISFERICITATE (MASCULIN ȘI FEMININ) PENTRU  
SELECȚIA ÎN JOCUL DE HANDBAL

Tohănean Dragoș Ioan, *doctorand, Universitatea „Transilvania” din Brașov, România*

**Keywords:** *hemispherical profile, testing, selection, athletes.*

**Abstract.** *This paper is a study on the comparison of two profiles ascertaining hemispherical (male and female). Were tested with a battery of psychological tests a representative number of handball players of Romania. Specific testing to identify priority target brain dominant and secondary level to identify the level of creative and intelligent attitude. The general conclusion is that there are differences between the two genders and that results can be objective benchmarks to improve sports selection psychological component.*

### Introducere

Selecția presupune o acțiune complexă de natură conceptuală și organizatorică în scopul identificării celor mai dotați indivizi pentru practicarea diferitelor ramuri de sport. Amploarea și importanța acestei acțiuni se datorează în special existenței unui ansamblu de factori ce se condiționează reciproc: subiecți, antrenor, specificul disciplinei sportive, timp, vârstă, criterii, performanță, cercetare, etică etc. Pentru ca procesul de selecție să fie cât mai obiectiv, specialiștii domeniului [2, 3, 5, 6] recomandă patru clase de criterii: medico-biologice, somatice, motrice și psihice. Făcând referire la cea din urmă categorie amintită, cu ajutorul acesteia se constată particularitățile psihologice ale subiecților prin raportare directă la cerințele concrete din sfera activităților sportive de performanță. Se dorește astfel depistarea potențialităților de excepție ale sportivilor supradotați [1, 3] corespondente caracteristicilor specifice jocului de handbal, de preferat ca etapă ulterioară selecției biologice și motrice. Identificarea ponderii și a modului de manifestare a proceselor psihice ale sportivilor se face utilizând baterii de teste, chestionare și aparataj de specialitate, intervenție realizată doar de către persoane calificate în acest domeniu.

Termenul de *emisfericitate* a fost introdus de către psihobiologi pentru a se face referire la specificitatea funcțională a unei emisfere. Este cunoscut faptul că fiecare emisferă cerebrală controlează jumătatea de corp inversă ei, având aceleași roluri și funcții, regulă ce nu se păstrează în ceea ce privește gândirea și limbajul. În acest sens, caracteristicile emisferelor cerebrale obiectivate în comportament ar fi [4, 7, 8]:

*Emisfera stângă* este sediul limbajului, al cuvântului, implică aspectele lingvistice ale scrierii, „preocupată” de conținutul mesajului de transmis, este sediul calculului logic, al cifrelor, al



**ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ ФОРМИРОВАНИЯ СИММЕТРИЧНОГО ХАРАКТЕРА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ И ПРИЕМОМ В ДЗЮДО НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**Демченко Петр, доктор пед.наук, доцент ГУФВС, Кишинев**

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

**Keywords:** «*symmetry-assymetry*», *stabilometry*, *body mass pressure centre (PC)*, *graphic centre of PC deviation area*, *sport improvement*, *competitive success*.

**Summary.** *The article presents some aspects of the view basis on judoists movement symmetry as one of the sport success main factors.*

Обобщение результатов научных исследований по проблемам спортивной подготовки дзюдоистов свидетельствует о том, что имеющая место естественная асимметрия двигательных проявлений, довольно часто, негативно сказывается на эффективности их соревновательной деятельности. Однако, не смотря на всю свою актуальность, решению данной проблемы не уделялось достаточного внимания.

На проблему двигательной асимметрии в спорте существуют самые разные взгляды. Мы придерживаемся мнения, что в процессе спортивной подготовки дзюдоистов необходимо своевременное формирование симметричных, сложно-координационных технических приемов, которые являются важным структурным компонентом спортивного совершенствования.

Тактическая подготовка в дзюдо, в значительной степени предопределяющая спортивный результат, должна предусматривать свое формирование на базе целесообразной совокупности иных видов подготовок, позволяющих сглаживать имеющуюся функционально-двигательную асимметрию спортсменов и особенно на начальных этапах многолетнего совершенствования спортивного мастерства [4, 7].

Заложенные природой генетические задатки «двусторонности» способствуют расширению спектра координационных возможностей юного и взрослого спортсмена-дзюдоиста. Поэтому специалисты считают, что процесс спортивного совершенствования должен обеспечить гармоничное физическое развитие спортсмена, которое невозможно без соразмерного развития доминантной и субдоминантной сторон его тела [1, 2, 3, 7]. Очевидно, что основы такого развития должны закладываться в раннем возрасте, когда на основе пластичности центральной нервной системы легко образуются условно-рефлекторные связи как в «удобную», так и «неудобную» сторону выполнения двигательных действий. В то же

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ И МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК (НА ПРИМЕРЕ ИГРОВОГО АМПЛУА – «ЦЕНТРОВОЙ»)

*Дорошенко Э.Ю., Запорожский национальный университет, Украина*

*Сушко Р.А., Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

**Keywords:** *training process, competition activity, line of functions, method of estimation, model descriptions, analysis and correction.*

**Annotation.** *Investigation is dedicated to confirmation of efficiency of offered mode of evaluation and modeling of technical and tactical actions of high-qualified women basketball players of play character (center) on the basis of analysis, interpretation and correction of studying and training process and competitive activity of women basketball players of 'Kozachka-ZAIK' Basketball Team in 2010/2011 season with the purpose of optimization and improving of training methods and competitive result improving.*

Детальное изучение технологий оценки и моделирования технико-тактических действий игроков в современном баскетболе позволяют акцентировать внимание исследователей на их ведущих характеристиках: определении индивидуальной, групповой и командной эффективности технико-тактических действий в процессе игры; определении оптимально-ориентировочных отдельных количественных показателей технико-тактических действий и их иерархической структуре; отборе модельных показателей, их количественных и качественных данных у игроков различных амплуа. Комплекс этих показателей значительной мерой обуславливает результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных баскетболисток и детерминирован уровнем их спортивного мастерства.

Определение эффективности способов оценки и моделирования технико-тактических действий высококвалифицированных баскетболисток игрового амплуа – «центральной» – остается актуальной проблемой усовершенствования соревновательной деятельности с целью формирования новых, более качественных подходов для их решения.

Общие теоретические подходы к проблеме оптимальной оценки и моделирования технико-тактических действий на примере разных видов спорта изложено в работах В. Н. Платонова, Л. П. Матвеева, М. М. Булатовой, Ю. М. Шкретя [1–4]. Относительно проблематики оценки уровня спортивного мастерства игроков в баскетболе известны работы В. М. Корягина та В. З. Бабушкина [5, 6]. Эти исследования направлены на педагогический анализ параметров соревновательной деятельности баскетболистов разного возраста и квалификации на

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА)

Мищук Диана, аспирантка, старший преподаватель,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

**Keywords:** *different groups of volleyball players, psych-emotional stress, perception and information processing.*

**Abstract.** *Among the studies devoted to studying the state of psycho-physiological of athletes, there is no integral criterion of resistance to stress volleyball in different groups of volleyball players on the results of a comprehensive diagnosis. Resistance to stress of volleyball players of different functions, gender differences and different age were studied in this work. According to the research results the conclusion about level of resistance to stress for different groups of volleyball players was made.*

Волейбол характеризуется высокой скоростью, разнообразием и неожиданной сменой атакующих и защитных действий, накалом тактической борьбы. Находясь в жестких временных рамках, волейболист должен адекватно оценивать игровую ситуацию, из большого количества вариантов развития игры выбрать оптимальную, и не сделав технических и тактических ошибок, реализовать её [**Eroare! Fără sursă de referință.**].

Игровые виды спорта, в том числе и волейбол, характеризуются высоким эмоциональным напряжением. В условиях, когда команды демонстрируют одинаковый уровень технического и тактического мастерства, решающим фактором является способность игроков противостоять эмоциональному давлению и принимать обдуманые, рациональные решения. Стрессоустойчивость мы рассматриваем, как способность спортсмена-волейболиста противостоять влиянию стрессоров, активно изменяя ситуацию или приспосабливаясь к ней [**Eroare! Fără sursă de referință.**]. Стрессоустойчивость личности характеризуется индивидуальными особенностями и способностями, которые обеспечивают психологическую устойчивость в стрессовых ситуациях [**Eroare! Fără sursă de referință.**].

В современной научной литературе широко представлены исследования, посвященные психическим особенностям спортсменов различных видов спорта [**Eroare! Fără sursă de referință.**,**Eroare! Fără sursă de referință.**,**Eroare! Fără sursă de referință.**], но, в доступной литературе, мы не выявили исследований, посвященных изучению стрессоустойчивости и разработке критериев определения игровых амплуа с учетом психофизиологических особенностей волейболистов.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ

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

**Cuvinte-cheie:** *trenajoare, capacități de forță, conjunctivitate, rezistență locală.*

**Rezumat.** *Utilizarea trenajoarelor specializate în cadrul procesului de antrenament contribuie la dezvoltarea eficientă a calităților de forță în condiții de conjunctivitate maximă.*

Повышение силового компонента специальной выносливости связывают с ростом сократительных свойств мышечного аппарата, что ведет к увеличению мощности рабочего усилия, формированию рациональной фазовой структуры техники гребка, к оптимальному соотношению длины шага в цикле гребка и темпа, а, следовательно, к повышению среднестанционной скорости передвижения [6, 7]. Под воздействием силовой направленности совершенствуются упругие и реактивные свойства мышц и их способность к рекуперации, т.е. повторного использования механической энергии в цикле гребка, что повышает экономичность функционирования мышечной системы [4, 18].

Предполагалось, что обобщение научно-методических рекомендаций и результатов собственных исследований позволит расширить и уточнить некоторые аспекты силовой подготовки гребцов на байдарках и каноэ осуществляемой посредством использования тренировочных приспособлений и специальных тренажеров, функционирующих по принципу динамического соответствия.

**Методы и организация исследования.** В ходе многолетних исследований использовалась совокупность методов, широко применяемых в физическом воспитании и спорте [1, 10, 13]. Исследования осуществлялись на членах сборной команды Республики Молдова и учащихся Республиканского лицея спортивного профиля, отделение гребли на байдарках и каноэ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Специальная силовая подготовка в настоящее время становится все более ответственным разделом методики спортивной тренировки в гребле на байдарках и каноэ. Сложившаяся система силовой подготовки строится на общеметодических принципах применения специальных устройств и специализированных тренажеров на суше в межсезонье.

**Общая двигательная установка** характеризуется готовностью спортсмена осознанно осуществлять силовую подготовку. Она формируется в ходе разъяснения смысла силовой

**ВЛИЯНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНЫХ РАЗДРАЖЕНИЙ НА ПРОЦЕССЫ МИКРОГЕМОДИНАМИКИ В КОЖЕ У СПОРТСМЕНОВ**

Савина Ксения, аспирантка, Таврический национальный университет им. В.И. Вернадского, Украина

Сышко Дмитрий, доктор наук по физ.воспитанию, профессор, Таврический национальный университет им. В.И. Вернадского, Украина

Горбачева Елена, преподаватель, Таврический национальный университет им. В.И. Вернадского, Украина

**Keywords:** *sportswomen, microhemodynamics, ЛДФ-метрия, vestibular irritations, respiratory and pulse vibrations.*

**Abstract.** *The comparative analysis of the functional being of the regulator systems of microhemodynamics is conducted in a skin at the sportswomen of specialized in the running types of track-and-field before and after vestibular irritations. 10 highly skilled athletes of specialized in at run on middle and long distances are explored. It is shown, that the vestibular irritation for certain causes the changes of processes of microhemodynamics in a skin, showing up not only in the change of size of perfusion but also spectrum of components of mechanisms of adjusting. It is got, that high-frequency respiratory and pulse vibrations at sportswomen occupied considerably a less stake in a general spectrum and were 9,8% and 8,3% accordingly, that specifies on an optimum influx outflow of peripheral blood. Structure of vibrations of skin blood stream after the vestibular irritations at sportswomen, consists of increase of deposit of respiratory component from 9,8% to 11,4%, that is conditioned by the change of dynamics of vein pressure at pulmonary mechanical activity, attracting action of «respiratory pump».*

Известно, что гравитационные взаимодействия определяющие формирование основных компонентов двигательного анализатора, в определенной степени лимитируют развитие сердечно - сосудистой, дыхательной, выделительной и других систем организма, обслуживающих двигательный аппарат человека [1-3]. Поэтому при любом движении, воспринимаемом либо пассивно, либо активно, вестибулярный анализатор вступает в активное взаимодействие со всеми системами организма, вызывая вестибулярные реакции [4]. Накоплен достаточный материал по вестибуловегетативным, вестибулосоматическим, глаздвигательным (нистагмометрическим) и другим реакциям [5]. Созданы методики, позволяющие оценить вестибулярную устойчивость по показателям сердечно-сосудистой системы, системы дыхания, ориентировки в пространстве, силы [2]. Однако, несмотря на

**ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ЭТАПАХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА**

**Степанов Василий, доктор пед. наук, старший преподаватель, ГУФВС, Кишинев**

**Cuvinte-cheie:** *eforturi de antrenament, orientare a efortului, măiestrie tehnico-tactică, perioadă competițională, metode de antrenament, coeficient al mărimii efortului, microcicluri, condiție fizică, fotbaliști.*

**Rezumat.** *Articolul dat vizează caracteristica procesului de antrenament și dinamica pregătirii fizice a fotbaliștilor de performanță în limitele unei perioade competiționale.*

Главная цель тренировочного процесса – это подведение спортсмена к состоянию спортивной формы и сохранение этого состояния необходимое время. Основными средствами управления подготовленностью спортсменов являются тренировочные нагрузки. В результате систематического воздействия тренировочных нагрузок на функциональные системы организма у спортсмена могут происходить изменения трех типов [5, 19]. В случае рационального распределения тренировочных нагрузок отмечается положительная динамика уровня тренированности (первый тип изменения). При недостаточном воздействии на организм физических нагрузок тренированность не только не увеличивается, но и снижается (второй тип). Если же физические нагрузки превышают функциональные возможности спортсмена и применяются длительное время, то в организме происходят негативные изменения, способные привести к состоянию перетренированности (третий тип). Следовательно, эффективность управления подготовкой футболистов во многом зависит от правильного распределения тренировочных нагрузок в течение длительного спортивного сезона [6, 7, 14].

Под тренировочной нагрузкой принято понимать количественную меру выполнения тренировочной работы [3, 6, 16].

В футболе все специальные упражнения носят комплексный характер и в процессе их выполнения одновременно решаются задачи совершенствования двигательных качеств и технико-тактического мастерства [1, 10, 18, 21].

При контроле тренировочного процесса регистрировались количественные значения педагогических параметров нагрузки: продолжительность упражнения; интенсивность упражнения; продолжительность интервалов отдыха между упражнениями; характер отдыха;

**STUDIU PRIVIND EFICIENȚA APLICĂRII OBIECTIVELOR OPERAȚIONALE DE FORMARE A  
COMPETENȚELOR PSIHOMOTRICE SPECIFICE ATLETISMULUI**

**Grif Manuel Olavi, drd., Centrul de perfecționare a pregătirii cadrelor jandarmi montani Sinaia,  
România**

**Keywords:** *athletism, operational objective, competence.*

**Summary.** *The study consists in determining the efficiency level of applying the operational objectives of forming the athleticism-specific psychomotor competences, with the purpose of readjusting the objectives and the content according to the requirements of the teaching-learning system of physical education in secondary education, of rationalizing the problem solutions in planning the content of the training process by operationalizing objectives. The practical value is determined by the fact that the structure and content methodology elaborated by operationalization, can be realized by starting from its assessment and later applied in a differentiated mode in the secondary education system in order to become widespread among the physical education lessons with a cognitive, formative and psychomotor character.*

**Introducere.** Pornind de la obiectivele generale/competențe-cheie transversale ale educației fizice, organizarea lecției, în ceea ce privește elementele de conținut, trebuie să se țină seama de metodologia de acționare pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice unor ramuri de sport [3, p.169].

Practica pedagogică oferă mai multe căi și direcții de perfecționare a procesului instructiv-educativ în toate sistemele de învățământ [1, p.148; 2, p.112]. Același fapt se referă și la disciplina educație fizică, unde în ultimii ani s-a intensificat lucrul asupra perfecționării tuturor metodelor, mijloacelor și formelor de organizare a lecției. În scopul eficientizării lecției de educație fizică prin metodologia operaționalizării obiectivelor, s-a efectuat un experiment asupra pregătirii elevilor din punct de vedere motric.

În vederea evaluării nivelului de pregătire a elevilor ciclului gimnazial, s-a realizat un experiment pentru determinarea indicilor pregătirii motrice. Performanțele realizate de elevi și notele obținute la diferite probe de control prevăzute de sistemul național de evaluare și apreciere pot crea o imagine asupra eficienței metodelor, mijloacelor și formelor de organizare a lecției de educație fizică [4, p. 28-32; 5 p. 7-9].

**Scopul cercetării** constă în stabilirea nivelului de eficiență a aplicării obiectivelor operaționale de formare a competențelor psihomotrice specifice atletismului.





## ИССЛЕДОВАНИЕ СУТОЧНОГО ОБЪЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ 12 – 15 ЛЕТ (5 – 8 КЛАСС)

**Мруц Иван, доктор пед. наук, доцент, ГУФВС, Кишинев**

**Keywords:** *regime of motion activity, physical inactivity, physical and functional preparing, motor qualities, self training.*

**Summary.** *The present focuses on the problem of physical educational curative work on the basis of student's activity process development at extra-curricular time. Performing of physical exercises complex of directed affect, week dosed for 12 – 15 year old students by themselves helps to individualize physical education process and to raise the level of the main physical qualities development. The results of this research may be applied successfully as practical-methodical recommendations for the teachers at schools, who teach physical education.*

Сегодня уже точно известно, что гигиеническая норма двигательной активности, обеспечивающей здоровье и нормальное развитие школьников, составляет от 6 до 15 часов только организованных занятий в неделю. По данным Н.М. Амосова и И.В. Муравова с учетом общей двигательной активности, требующейся растущему организму для нормальной, здоровой жизнедеятельности, необходимый уровень количества организованных (проводимых с преподавателем) и неорганизованных (проводимых самостоятельно) занятий должен составлять от 12 до 30 часов в неделю [1, 2]. Но школьник получает гораздо меньшую дозу физической нагрузки – в среднем 3 – 5 часов в неделю.

В результате проведенных нами исследований было установлено, что учащиеся V – VIII классов (в общей сложности было анкетировано 768 и интервьюировано около 2000 учащихся 12 – 15 летнего возраста) от 16 до 18 часов в сутки находятся в состоянии полной или относительной неподвижности, т.е. проводят время в положении лежа или сидя с небольшой долей бытовых двигательных актов, не меняющих деятельность сердечно-сосудистой системы. На активную мышечную деятельность, в том числе и на игры, физическую культуру и занятия спортом они отводят не более 3 часов в сутки.

Однако выборочные исследования режима дня городских школьников показали, что ежедневная продолжительность учебных занятий в школе и дома в V – VI классах составляет около 9 часов, а в VII – VIII классах – 9,5 – 12 часов. Больше половины подростков (57,8%) после возвращения из школы вообще не бывают на свежем воздухе. Перерыв между школьными и домашними занятиями у 397 школьников не превышает 1,5 часов. Продолжительность приготовления уроков занимает у 45 %

**ANTRENAREA ECHILIBRULUI ÎN RECUPERAREA ACTIVITĂȚILOR PSIHOMOTRICE PRIN TEHNICI DE BIOFEEDBACK STABILOGRAFIC LA PERSOANELE CU HEMIPAREZĂ POST-AVC**

**Cojocari Diana, doctorandă, kinetoterapeut, Institutul de Neurologie și Neurochirurgie, Chișinău**

**Keywords:** *rehabilitation, stroke, transfer of the qualities, motor coordination, postural stability, biofeedback, stabilografy, physiotherapy program.*

**Summary.** *Analyzing the specificity of the movement disorders in Stroke and the contemporary method of education and rehabilitation of movement disorders, we tried to structure and to elaborate a rehabilitation model of balance and coordination in the functional movement activities by transfer of qualities and skills based on biofeedback techniques. Experimental facts denote that the techniques that based on biofeedback form the correct pattern of movement, steadier actions, with high speed performance, with wide application in practice, which confirm us the stabilographic tests „Octoedru” and clinical tests „Barthel”, „Up and go”, „Pass”.*

Orice mișcare, pentru a-și atinge scopul, trebuie să fie reglată și coordonată, atât în ceea ce privește contracția mușchilor în activitate, cât și direcția, viteza, forța și amplitudinea mișcării [2; 5; 6].

În scopul ameliorării stabilității mișcării în spațiu și a coordonării motrice, sunt folosite diverse tehnici terapeutice, exerciții fizice speciale în ortostatism și în mers cu sau fără îndeplinirea unor activități funcționale, precum și antrenamentul cu utilizarea platformelor de echilibru.

Neajunsul principal al acestor tehnici este lipsa legăturii retroactive de informare despre controlul și calitatea executării acțiunilor motrice. Toate acestea contribuie la utilizarea tot mai frecventă în centrele performante de recuperare a tehnicilor de biofeedback.

Tehnica biofeedback-ului implică actul de voință al unei persoane în spațiul unei bucle feedback deschise. Spre deosebire de răspunsurile condiționate la animale, persoana trebuie să dorească să schimbe voluntar semnalele pentru anumite obiective. Învățarea pacienților să-și controleze o gamă largă de procese fiziologice a dat rezultate terapeutice uimitoare [3; 4; 5].

Biofeedback-ul clinic și-a câștigat un loc sigur printre suferințele neurologice și psihosomatice, a căror incidență este în continuă creștere. Studii științifice și practice au demonstrat că simptomele și semnele neurologice obiective pot fi modificate, în special, la pacienții cu afectare de neuron motor central prin AVC, leziuni medulare, leziuni traumatice, scleroză multiplă etc. [6; 7].

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ПОЛУЧИВШИХ ФИЗИЧЕСКОЕ ПОВРЕЖДЕНИЕ**

**Зора Екатерина, преподаватель, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины**

***Keywords:** physical injury, post-traumatic stress, training, emotional and volitional resource.*

***Summary.** The article discusses a method of psychological recovery of athletes receiving physical damage. With psychodiagnostic testing investigated the level of influence of post-traumatic stress and marked emotional and volitional resources that will help the athlete to adapt to the traumatic event occurred. Proposed "training enhance emotional and volitional resource" which was used as an experimental tool for achieving this goal. The conducted research allowed to describe the peculiarities of psikhokorrekcionnoy work with trauma sportsmen.*

**Постановка проблемы.** Вариативность различных методов и средств тренировки для выработки психологических умений и навыков с целью повышения спортивных результатов остается актуальным направлением научно-практической деятельности в области спортивной психологии.

Практика подготовки квалифицированных спортсменов в современном спорте часто связана с необходимостью действовать в условиях значительного психоэмоционального напряжения и в стрессовых ситуациях [1, 3, 6, 7], что создает дополнительную физическую и психическую нагрузку и способствуют частому возникновению различных травм [4]. Физическая травма, как правило, приводит к изменениям на психическом уровне и вызывает эмоциональный стресс, последствия которого могут сохраняться надолго после физического выздоровления, что характеризует посттравматическую ситуацию.

Анализ факторов, обуславливающих травматические ситуации в спорте, позволил выделить основные психические детерминанты, которые организуют и координируют эффективность тренировочной и соревновательной деятельности [2, 5, 7, 8]. К ним, прежде всего, можно отнести эмоционально-волевую, так и когнитивную сферу психики спортсмена. Одним из основных факторов преодоления травматического стресса можно рассматривать те возможности, которые связаны с использованием потенциала эмоционально-волевой сферы спортсмена, что предполагает включение различных элементов произвольной и непроизвольной активизации ресурсных возможностей.