



UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

S ȘTIINȚA

PREGĂTIRE PROFESIONALĂ
ANTRENAMENT SPORTIV
EDUCAȚIE FIZICĂ
RECUPERARE
RECREAȚIE



CULTURII FIZICE



Nr. 2/2
2009

CHIȘINĂU : USEFS, 2009





UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
A REPUBLICII MOLDOVA

ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

Nr. 2/2 - 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

Sobianin Fiodor
doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar

Nikitin Serghei
doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar

Kruțevici Tatiana
academician, 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

Poburnii Pavel
doctor în pedagogie, profesor universitar

Luca Aliona
lector superior universitar

Tehnoredactare computerizată:

Lungu Ecaterina

Designer:

Movileanu Cristina, Danail Sergiu, Manolachi Iurie



9 771857 411400

Ediția Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a RM

© Știința culturii fizice, 2009



CUPRINS

Pregătire profesională

<i>Albină Constantin</i>	Repere de manifestare a conduitei sociale a profesorului de educație fizică și sport	5
<i>Luca Aliona</i>	Specificul studierii terminologiei de specialitate în cadrul cursului de cultura comunicării și limbajul sportiv pentru alolingvi	7
<i>Афтимичук Ольга</i>	Психолого-педагогические основы профессиональной деятельности фитнес-тренера	12

Antrenament sportiv

<i>Ciortan Oana</i> <i>Botnarenco Teodor</i>	Dezvoltarea forței de vâslire a înotătorilor de performanță prin utilizarea tehnologiilor computerizate	17
<i>Drăgan Aurelian</i>	Influența tehnicii în condiții de joc în fotbalul modern la nivelul juniorilor de elită	22
<i>Dorgan Viorel</i>	Unele particularități de repartizare a sportivilor pe categorii de greutate în luptele libere și greco-romane	28
<i>Деркаченко Иван</i> <i>Горащенко Александр</i>	Построение тренировочных нагрузок в средствах специальной физической подготовки кикбоксеров в подготовительных периодах годового цикла	32
<i>Манолаки Виктор</i> <i>Демченко Петр</i>	Некоторые подходы к формированию оптимальных методов диагностики физического развития детей для их начального отбора в дзюдо ..	38
<i>Соловьёв Виктор</i>	Распределение средств специальной физической подготовки в тренировочном процессе гимнастов высокой квалификации	42
<i>Солодовников Андрей</i> <i>Повестка Лазарь</i>	Некоторые гигиенические аспекты подготовки бегунов на сверхмарафонские дистанции	47
<i>Степанов Василий</i>	Анализ методов и критериев оценки специальной физической подготовленности футболистов	54

Educație fizică

<i>Filipenco Efim</i> <i>Jurat Valeriu</i> <i>Moga Carolina</i> <i>Boiachin Ana</i>	Optimizarea procesului instructiv-educativ la specialitatea „Educație fizică/Psihopedagogie” bazat pe conținuturi educaționale modernizate la disciplina „Didactica gimnasticii I”	57
--	--	----

Recuperare

<i>Zavalisca Aurica</i> <i>Demcenco Petru</i>	Eficacitatea implementării în procesul educației fizice a unei programe-model speciale pentru elevii cu platipodie	63
<i>Побурный Павел</i> <i>Ангел Александр</i>	Экспериментально-аналитические исследования стресс-реакций, определяющих работоспособность и здоровье человека	66

Apariții editoriale

<i>Cotoman Tamara</i>	Un promotor consecvent al științei și sportului – Veaceslav Manolachi	72
-----------------------	---	----

REPERE DE MANIFESTARE A CONDUITEI SOCIALE A PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Albină Constantin, lector universitar, doctorand, FEFS, Universitatea din Craiova, România

Keywords: *teacher of physical education, scientific knowledge, moral judgments.*

Summary. *This paper emphasizes the way that the pretensions of the society are known and estimated by the teacher of physical education and those also are preparing themselves to become one. We notice some restraint from the teachers towards the necessity to update the scientific knowledge and a misunderstanding of the social active ability from the students. Both studies groups appreciate the necessity of forming the moral judgments from the pupils and the interests to rise the children in an unpolluted environment.*

Introducere. Un individ se manifestă și societatea pretinde de la el să o facă în conformitate cu poziția lui socială, cu rolul și statutul său. În împrejurări diferite, cu cât este mai perfectă condiționarea lui și mai susținută integrarea individului în structura socială, cu atât este mai eficace contribuția sa la buna funcționare a societății și cu atât mai sigură recompensarea lui (3). Allport W.G. (1) combate faptul că analizarea societății sub raport instituțional, deși este folositoare, tinde să ignore raportul dintre instituții și indivizi, iar formulările despre structura socială trebuie să pornească de la a arăta în ce constă și cum se produce stratificarea și organizarea indivizilor, deoarece prin aceste mecanisme ei dobândesc un rol în existența colectivă a societății.

Ipoteză. Considerând că performanța de rol este determinată de personalitate, de contextul social și de factorii psihosociale, am întreprins prezentul studiu prin abordarea primului factor și anume cel al personalității profesorului de educație fizică și sport în vederea stabilirii în aria celor patru competențe a direcțiilor de acționare a formării formatorilor.

Sarcinile cercetării. Pentru realizarea prezentei lucrări am ales un check-list al trăsăturilor generale ale profesorului și am alcătuit un chestionar prin care am urmărit importanța acordată, în ordine, competenței sportive, științifice, social-active, de către studenți pe de o parte (25 de cazuri) și de către cadrele didactice cu experiență la catedră pe de altă parte (10 cazuri).

Rezultatele înregistrate și interpretarea lor. După prelucrarea chestionarelor, constatăm:

Studenții optează pentru acele trăsături ale personalității profesorului de educație fizică, care evidențiază o structură unitară, puternică a acestuia, acțiunea sa fiind centrată pe elev.

Ei plasează pe primele locuri: dragostea față de copii, interesul pentru dezvoltarea elevilor, capacitatea de a se face înțeles, spiritul organizator, pasiunea pentru muncă, răbdarea, inteligența, stăpânirea de sine, echilibrul, creativitatea.

Pe ultimele locuri sunt plasate: spiritul de dominare, reflexivitatea, consecvența, receptivitatea la influență, fermitatea, autoritatea, subtilitatea, exigența, puterea de influență, maleabilitatea.

Sunt determinate, de asemenea, trăsăturile de personalitate ale profesorului de educație fizică și sport care evidențiază ineficiența profesională în baza statutului dobândit, precum și dependența profesorului de influența ce perturbă o conduită corectă.

Cadrele didactice acordă ranguri înalte pentru: maleabilitate, dragoste față de copii, interes pentru dezvoltarea lor, accesibilitate, umor, eficiență, ținută îngrijită, spirit activ, dinamism, sociabilitate, tendință de autodepășire.

Pe ultimele locuri sunt plasate: receptivitatea la influență, distincția, spiritul de cooperare, răbdarea, ingeniozitatea, subtilitatea.



SPECIFICUL STUDIERII TERMINOLOGIEI DE SPECIALITATE ÎN CADRUL CURSULUI DE CULTURA COMUNICĂRII ȘI LIMBAJUL SPORTIV PENTRU ALOLINGVI

Luca Aliona, *lector superior, USEFS, Chișinău*

Keywords: *professional forming, sports speech, communicational competences, contrastive learning.*

Summary. *The special course „Culture of communication and sports speech” is directed to the forming of the knowledge and habits of organizing the process of communication. This fact will help the students to establish the interpersonal relations and to obtain success in their future professional activity. The learning of the sports terminology in groups of students for whom Romanian is not a native language is impossible without using the knowledge of their mother tongue at phonetical, syntagmatical, lexical and syntactical levels.*

Importanța acordată formării abilităților de comunicare ale viitorilor specialiști în domeniul educației fizice și sportului, în ultimul timp, a crescut considerabil. În acest context, un rol important îi revine formării limbajului profesional. Cursul de cultura comunicării și limbajul sportiv se integrează organic în curriculum-ul de bază al procesului de învățământ universitar de cultură fizică, venind să răspundă cerințelor de formare a specialistului de tip nou, capabil să se autorealizeze într-o societate în care arta de a comunica a devenit o garanție a succesului în orice gen de activitate. Unele aspecte privind studierea terminologiei de specialitate în cadrul disciplinei nominalizate au fost analizate anterior [3, p.24-26].

Cursul se ține în grupele cu instruire în limba română și în cele cu instruire în limba rusă, fiind orientat spre formarea cunoștințelor și priceperilor de organizare a procesului de comunicare, în vederea stabilirii relațiilor interpersonale și a obținerii succesului în activitatea profesională ulterioară. Predarea acestei discipline în grupele de aolingvi își are specificul propriu. Faptul că tot mai mulți studenți înmatriculați la U.S.E.F.S. sunt vorbitori de altă limbă - rusă, găgăuză, ucraineană, bulgară etc. (din numărul total de 460 studenți ai anului I, 95 (≈20,6%) învață în grupe cu instruire în limba rusă) - impune căutarea unor tehnologii didactice eficiente de studiere a limbajului de specialitate.

Însușirea limbajului terminologic românesc de către studenții aolingvi constituie o componentă esențială în pregătirea profesională a viitorului specialist în domeniul educației fizice și sportului. Cunoștințele academice, științifice, profesionale și empirice din domeniu sunt importante pentru receptarea și înțelegerea textelor în limba română. Unul dintre obiectivele acestei discipline constă în formarea unor competențe lingvistice de bază, activitate care presupune cunoașterea sistemului lingvistic al limbii române la toate nivelurile: fonetic, lexical, morfologic, sintagmatic, sintactic etc.

Una dintre modalitățile de predare-învățare a terminologiei de specialitate, ce și-au demonstrat eficiența în cadrul cursului de cultura comunicării și limbajul sportiv, este studierea contrastivă a textului. În formarea competenței bilingve, un rol aparte îi revine formării *competenței funcționale*, care presupune nu doar cunoașterea parțială a unei limbi, ci și faptul că această cunoaștere, imperfectă la un anumit moment, face parte dintr-o competență, pe care studentul o modelează permanent.

Metodele moderne de predare, apărute ca reacție la cele tradiționale, fac abstracție - sau cel puțin își propun să facă abstracție - de limba maternă. Experiența demonstrează însă că, de fapt, în procesul de învățare, recurgerea la limba maternă nu poate fi evitată total. Studiile în domeniul lingvisticii comparative au scos în evidență influența limbii materne (L1) în studierea unei alte limbi (L2). În cazul limbilor română și rusă, fenomenele de transfer și interferență au un vast teren de manifestare la nivel fonetic, morfologic, sintactic și lexical. La nivel lexical, un număr impresionant de lexeme din română și rusă concordă atât ca formă sonoră și grafică, cât și - parțial ori total - ca încărcătură semantică.



**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ФИТНЕСС-ТРЕНЕРА**

Афтимичук Ольга, доктор педагогических наук, доцент, ГУФВС, Кишинев

Cuvinte cheie: *activitatea profesională, antrenor de fitness, însușiri ale sistemului nervos, stil individual al activității*

Rezumat. *În articol sunt prezentate structura și caracteristica activității profesionale a specialistului în domeniul fitness-ului. Au fost apreciate însușirile sistemului nervos care influențează asupra formării stilului individual al activității profesorului/antrenorului de fitness.*

Деятельность – это регулируемая сознанием психическая и двигательная активность человека, вызванная социально значимыми мотивами. Понятие о деятельности введено и обосновано широко известными ученому миру психологами Л. С. Выготским, А. Н. Леонтьевым, С. Л. Рубинштейном, Б. Г. Ананьевым.

Успешное выполнение любой деятельности, а значит и профессиональной деятельности фитнес-тренера, определяется комплексом навыков, среди которых выделяются двигательные, мыслительные, сенсорные и навыки поведения. В связи с этим помимо *мотивационного компонента* в деятельности фитнес-тренера выделяют *перцептивный*, связанный с собственными ощущениями и восприятиями занимающихся; *мнемический*, детерминирующий собой запоминание и воспроизведение полученной информации; *мыслительный*, представляющий процесс решения, возникающих по ходу деятельности задач; *имажинитивный*, связанный с воображением, с придумыванием новых программ и упражнений; а также *двигательный*, определяющий показ и, если есть необходимость, страховку на занятии.

Поскольку весь процесс осуществления деятельности предполагает последовательное решение ряда задач, определяющих достижение поставленной цели, то реализация профессиональной деятельности фитнес-тренера, как и любой другой деятельности, протекает через три основных этапа: подготовительный (ориентировочный), исполнительный и оценочно-корректировочный (контрольно-регулируемый).

Подготовительный этап характеризуется постановкой цели и задач фитнес-тренером; созданием ориентировочной основы предполагаемой деятельности; разработкой плана достижения цели, выбора способов и средств для ее реализации, а также психологической настройкой на предстоящее занятие.

Исполнительный этап заключается: в практической реализации намеченного; контроле действий занимающихся и своего поведения; в преодолении трудностей, возникающих по ходу занятия; в корректировке плана занятия в случае изменений ситуаций. Постоянное распределение и переключение внимания обуславливает психическую напряженность фитнес-тренера на данном этапе деятельности.

Оценочно-корректировочный этап профессиональной деятельности фитнес-тренера связан: с оценкой проведенного занятия; с выявлением, по необходимости, причин неудач и с внесением коррекции в план деятельности при ее повторном исполнении. Это требует от фитнес-специалиста тщательного анализа осуществленной рекреативно-оздоровительной тренировки, обобщения отдельных разрозненных фактов, поиска ответа на возникшие вопросы в научно-методической литературе.

Таким образом, любая профессиональная деятельность состоит из комплекса специфических деятельностей: *гностической, конструктивной, проектировочной, организаторской, коммуникативной* [5]. К данному ряду О. В. Петунин [7], И. П. Ильин [3] добавляют специфический для физкультурной деятельности компонент – *двигательный* (рисунок 1).

DEZVOLTAREA FORȚEI DE VÂSLIRE A ÎNOTĂTORILOR DE PERFORMANȚĂ PRIN UTILIZAREA TEHNOLOGIILOR COMPUTERIZATE

Ciortan Oana, doctorandă, Universitatea din București, România
Botnarenco Teodor, doctor în pedagogie, profesor universitar, USEFS, Chișinău

Ключевые слова: плавание, развитие силы, компьютерные технологии, стимулятор, силовые параметры, двигательные способности, управление движений, пловцы высокой квалификации.

Резюме. В данной работе представлены методы внедрения компьютерных технологий Эргосим в процессе тренировки пловцов 14 лет специализирующихся в плавании 50 м кролем. Полученные результаты показали, что использование данной аппаратуры в процессе тренировки на суше повлияло на развитие параметров силы и скорости у пловцов в воде.

Pentru obținerea unor performanțe deosebite, în respectarea planificării antrenamentului, în ultimii ani s-au introdus, alături de metodele tradiționale, sisteme moderne de urmărire și înregistrare computerizată a pregătirii (1, 2). Grație acestor sisteme, aplicațiile informaticii în activitatea practico-metodică din antrenamentul sportiv devin indispensabile atât în ceea ce privește realizarea unei evaluări corecte a rezultatelor, cât și din considerente practice, în sensul realizării și corectării reprezentărilor mișcărilor.

Unul dintre sistemele cunoscute este *simulatorul de condiții* asistat de calculator, prin care este permisă aplicarea principiilor teoretico-metodice ale antrenamentului sportiv, specifice natației (3, 4, 5).

În prezent, se acordă o atenție deosebită aprecierii calitative a mișcărilor, în timp ce caracteristicile numerice ale mișcărilor sunt determinate în ansamblu. În procesul de învățare-consolidare-perfecționare a deprinderilor motrice specifice înotului, este necesară o apreciere corectă a reprezentărilor mișcărilor ce urmează a fi executate. Din aceste considerente, aplicațiile informaticii în metodologia antrenamentului specific natației vor accelera procesul de definitivare la nivelul emisferelor cerebrale a reprezentărilor mișcărilor, prin autodescoperirea principalelor greșeli de ordin tehnic, la fiecare execuție a mișcării. În același timp, metodele utilizate, bazate pe implementarea tehnologiilor computerizate, vor determina un proces de selecție obiectiv. Astfel, în cazul de față, dezvoltarea calității motrice *forța* pentru înotătorii (vârsta 14 ani) din proba 50 m craul se va realiza în consonanță cu premisele selecției mai rapide a sportivilor cu potențial de performanță, iar dirijarea antrenamentului va determina obținerea unor rezultate maxime.

Argumentarea științifică a antrenamentului sportiv modern din natație implică rezolvarea următoarelor aspecte: pe de o parte, optimizarea procesului de pregătire, orientat spre metodologia dezvoltării forței la nivelul înotătorilor de performanță în proba 50m craul; iar pe de altă parte, abordarea teoretică, argumentarea metodologică și experimentală a tehnologiilor computerizate, ca aplicații ale informaticii în procesul de antrenament.

Ipoteza lucrării. S-a presupus că elaborarea și aplicarea în antrenamentul înotătorilor a unei metodologii de dezvoltare a forței specifice pe baza folosirii mijloacelor tehnologiei informaționale computerizate determină educarea capacității de dirijare a principalilor parametri performanțiali, concomitent cu valorificarea eficientă a potențialului sportivilor înotători.

Scopul prezentei lucrări constă în perfecționarea procesului de dezvoltare a forței la înotătorii de performanță în baza aplicării tehnologiei informaționale computerizate. Sarcinile cercetării au vizat:

1. Determinarea capacităților de manifestare a forței musculare a înotătorilor de performanță în diferite regimuri de activitate pe uscat și în apă.
2. Aprecierea eficienței utilizării, în procesul antrenamentelor, a mijloacelor tehnice computerizate, în particular a simulatorului ERGOSIM.

În prezent, este practic imposibilă obținerea unor rezultate deosebite în sportul de performanță, fără o cuantificare și apreciere corectă efectuată cu ajutorul aparaturii electronice. Din aceste considerente, introducerea mijloacelor tehnice în practică, în scopul dirijării cu efect rapid a mișcărilor în procesul de antrenament al sportivilor

INFLUENȚA TEHNICII ÎN CONDIȚII DE JOC ÎN FOTBALUL MODERN LA NIVELUL JUNIORILOR DE ELITĂ

Drăgan Aurelian, doctor în ed. fiz., lector universitar, FEFS, Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați, România

Les mots clefs: *juniors d'élite, technique, entraînement, programme, plan, exercices, jeu.*

Résumé: *L'entraînement des footbaleurs juniors d'élite (17 – 18 ans), se réalise à l'aide du programme et du plan de préparation qui sont bien organisés et planifiés, pour toucher la performance.*

Atingerea maximului performanței sportive la fotbalistii juniori este posibilă în condițiile în care antrenamentul sportiv este total, iar asupra realizării lui își pun amprenta cele mai noi orientări din știința sportului.

Mijloacele utilizate în cadrul antrenamentului sportiv al juniorilor (17-18 ani) sunt reprezentate de exercițiile fizice, care au o influență multilaterală asupra organismului sportivului și ai diferiților factori ai performanței.

După Rădulescu M., Cojocaru V., Drăgan A. (2003), în cadrul acțiunii de raționalizare a mijloacelor, este necesară alegerea exercițiilor ținând cont de coeficientul de utilitate prin transferul la joc și de coeficientul de solicitare la efort.

În timpul antrenamentului sportiv cu juniorii de 17-18 ani, sunt folosite exerciții de dezvoltare fizică generală, exerciții speciale și exerciții din fotbal.

Ca urmare a existenței unei multitudini de metode de antrenament sportiv, acestea sunt grupate în: metode pentru învățarea și perfecționarea tehnicii; pentru învățarea și perfecționarea tacticii; pentru educarea calităților motrice; pentru formarea calităților morale; pentru pregătirea psihologică și cultivarea calităților de voință; pentru pregătirea integrală.

Pe de altă parte, alegerea metodei de antrenament se efectuează în funcție de caracteristicile efortului competițional specific disciplinei pentru care sunt pregătiți sportivii, în cazul nostru juniorii 17-18 ani. În cadrul metodelor de antrenament necesare pregătirii fizice a fotbalistilor juniori 17-18 ani, se pot enumera: antrenamentul cu repetări, antrenamentul cu intensitate variabilă, antrenamentul cu intervale, antrenamentul cu îngreuiere, antrenamentul în circuit.

Conform opiniilor lui Cârstea Gh. (1993), sarcinile principale ale antrenamentului care vizează marea performanță sunt: aprofundarea specializării din punct de vedere tehnico-tactic și al efortului necesar realizării performanței; realizarea pregătirii multilaterale cu scopul creării premiselor dezvoltării capacității de efort; periodizarea antrenamentului, care trebuie să vizeze cu precizie cotele capacității de performanță; creșterea ponderii pregătirii integrale prin modelarea pregătirii; adaptarea metodelor și mijloacelor la particularitățile juniorilor, dar care au transfer la joc, individualizarea efortului raportându-se la particularitățile sportivilor; asigurarea refacerii capacităților de efort după toate structurile antrenamentului (macro-, mezo- și microcicluri); dezvoltarea motivației implicate în susținerea efortului din cadrul antrenamentelor cerută de jocurile oficiale; conștientizarea de către sportiv a programării și planificării antrenamentului în fotbal.

Consacrarea sportivului constă în realizarea acelor performanțe individuale care-i dă dreptul să fie selecționat în echipele naționale de juniori și să fie promovat la echipele de seniori vizând marea performanță.

Particularitățile juniorilor din acest stadiu au fost studiate de un șir de autori, printre care: Rădulescu M. (2007), Motroc I. (1994), Cojocaru V. (2002), Rădulescu M., Cojocaru V., Drăgan A. (2003), care menționează sarcinile antrenorului ce urmăresc formarea acestor sportivi pentru marea performanță și anume: simbioza antrenor - jucător în stabilirea obiectivelor de performanță și condițiile realizării acestora; creșterea capacității de performanță eșalonată pe diferite perioade; sporirea complexității efortului prin utilizarea de mijloace competiționale; dezvoltarea în condiții de stres determinat de antrenament, de competiții și chiar de mass-media prin folosirea unor mijloace eficiente de refacere fizică și psihică (psihoterapie, psihoreglare, vitaminizare actualizate cerințelor efortului).



UNELE PARTICULARITĂȚI DE REPARTIZARE A SPORTIVILOR PE CATEGORII DE GREUTATE ÎN LUPTLE LIBERE ȘI GRECO-ROMANE

Dorgan Viorel, doctor habilitat în pedagogie, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău

Ключевые слова: вольная борьба, греко-римская борьба, системы классифицирования, весовые категории, Олимпийские Игры (ОИ), женская борьба, масса тела.

Резюме. В публикации представлены некоторые особенности распределения спортсменов на весовые категории в вольной и греко-римской мужской и женской борьбе. Проведен сравнительный анализ систем распределения на весовые категории в различные временные периоды исторического развития этих видов спорта. На основе выявленных недостатков сделана попытка научной аргументации систем распределения на весовые категории в данных видах спорта.

Realizarea adecvată a obiectivelor de calificare în diferite probe de sport se rezumă, de regulă, la elaborarea unor clasamente firești.

Dacă sistemele de clasificare nu se conformează exigențelor firești, atunci acestea au fost modelate potrivit unor compromisuri, convenționalisme, pentru un anumit interval de timp.

Un exemplu tipic în acest sens este principiul de repartizare a sportivilor pe categorii de greutate în cadrul probelor de lupte libere și greco-romane. Specialiștii federației de profil (ai Federației Internaționale de Lupte Libere – *Federation of Associated Wrestling Styles: FILA*) și ai Comitetului Internațional Olimpic (CIO) care elaborează și modifică aceste scheme de repartizare se bazează pe abordări artificiale de clasificare. Sistemul actual de repartizare pe categorii de greutate (CG) este determinat de natura parametrului de greutate (masă) a omului. Acesta este un indicator din categoria celor ce se modifică continuu și, prin urmare, limitele de repartiție a oamenilor pe grupe și clase se face artificial. Artificialitatea oricăror clasamente este științific inacceptabilă și insuficientă pentru soluționarea adecvată a mai multe sarcini de ordin practic.

La început ne vom referi la aspectele CG din luptele libere, iar spre final vom examina specificul luptelor greco-romane.

Lupta liberă a fost inclusă ca disciplină sportivă în premieră la Jocurile Olimpice (JO) de la Sent-Louis, 1904. Atunci erau șapte categorii de greutate: ≤ 47.63 ; 52.16; 56.7; 61.24; 65.77; 72.67; ≥ 72.67 kg. Se utiliza aceeași divizare pe CG ca și în box. Ulterior (1908-1920), numărul de categorii și repartiția de greutate s-au modificat. Un timp destul de îndelungat (1924-1936), în competițiile olimpice se utiliza următoarea distribuție: ≤ 56 ; 61; 66; 72; 79; 87; ≥ 87 kg. În această perioadă a crescut mult rolul FILA.

La JO postbelice se aplica divizarea pe 8 categorii de greutate, în limita cărora au crescut indicatorii categoriilor grele, ceea ce se justifică prin ameliorarea condițiilor socioeconomice de viață, masivizarea generațiilor umane și a grupelor de sportivi selectați.

Pentru clasificarea luptătorilor pe categorii de greutate este mai indicat clasamentul aplicat în perioada edițiilor a XX-a – a XXVI-a ale JO (1972-1996). Atunci se delimitau 10 categorii de greutate, unele modificări **fiind operate în limita categoriilor grele**. Pe parcursul a 3 cicluri olimpice (1984-1996) s-a adoptat următoarea distribuție: ≤ 48 ; 52; 57; 62; 68; 74; 82; 90; 100; 130 kg.

Repartizarea existentă pe atunci era progresivă și echitabilă pentru sportivii miniaturali, deoarece existau categoriile supraușoare: sub 48 kg și 52kg (*paperweight; flyweight*). Eliminarea categoriilor supraușoare a lăsat în afara competiției olimpice mulți oameni talentați, a căror "vină" rezidă în constituția gracilă. Este o decizie greșită pentru mai multe state, a căror populație este dominată statistic de oameni cu dimensiuni corporale mici: înălțime, greutate și alți parametri intercondiționați.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В СРЕДСТВАХ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДАХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Деркаченко Иван, докторант, ГУФВС, Кишинев

Горашенко Александр, доктор педагогических наук, доцент, ГУФВС, Кишинев

Keywords: *kickboxing, universal tactical style, high qualification sportsmen, anual cycle.*

Summary. *The article examines some aspects of training process organization at the anual cycle of universal kickboxer training.*

С целью выявления специфики в организации процесса подготовки кикбоксеров в годичном макроцикле в исследовании был осуществлен анализ ее содержания и построению у высококвалифицированных спортсменов ($n = 16$) данной специализации. Результаты анализа позволяют говорить о том, что исследуемая структура построения годичного макроцикла может быть идентифицирована как «двухцикловая», т.к. обладает двумя переходными, подготовительными и соревновательными периодами. Годичный макроцикл кикбоксеров подразделяется на два полугодичных цикла, длительностью 29 и 24 недели. Каждый из них, в свою очередь, структурирован на три периода. В исследовании установлено наличие определенного тождества в длительности «переходных» (2 недели) и «соревновательных» (14 недель) периодов годичного цикла. Отличительной чертой летне-осеннего макроцикла можно признать большую его продолжительность (на 5 недель) по отношению к зимне-весеннему.

Проведенное исследование способствовало установлению вполне ожидаемого сходства также и в длительности этапов, входящих в «переходные и соревновательные» периоды: этап «развития спортивной формы» и участия в «ранних стартах» (8 недель); этап «непосредственной подготовки» и участия в «главных стартах» (6 недель); этап «переходный» (2 недели). Вполне ожидаемым стало и существование различий в длительности таких этапов подготовительных периодов, как «общеподготовительного» «специально-подготовительного» и «предсоревновательного» (в летне-осеннем макроцикле соответственно: 4, 6, 3 недели и в зимне-весеннем: 2, 4, 2 недели). Выявленные особенности структуризации годичного цикла нашли свое отражение и в продолжительности мезоциклов. Их временные отличия прослеживаются лишь в длительности «специально-подготовительных» и «базовых» мезоциклов, продолжительность которых в летне-осеннем цикле превышает величину, выявленную в зимне-весеннем на 2 недели и 3 недели соответственно.

Исследование тренировочного процесса кикбоксеров в годичном цикле свидетельствуют о том, что его построение непосредственно связывается с их участием в ряде турниров, проводимых во второй половине полугодичных макроциклов. При этом следует отметить, что соревнования (турниры категории «В»), совпадающие по времени с этапами «развития спортивной формы» и участия кикбоксеров в «ранних стартах» (19-21 недельные микроциклы летне-осеннего макроцикла и 14-16 недельные микроциклы зимне-весеннего макроцикла), как правило, рассматриваются в качестве контрольных, в то время, как турниры категории «А» (25-29 недельные микроциклы летне-осеннего макроцикла и 20-24 недельные микроциклы зимне-весеннего макроцикла), основными или «главными стартами» сезона. Необходимо отметить, что осуществляемая в исследовании структуризация построения годичного цикла тренировки кикбоксеров по данным, отражающих преимущественную направленность содержания их подготовки в этот период весьма субъективна. Однако используемый подход способен с достаточной степенью точности обосновать временные границы исследуемых объектов, т.е. структурных элементов построения годичного цикла (3,4,5).

Параллельный анализ динамики суммарного показателя успешности выступлений позволил установить, что кикбоксеры данной группы в летне-осеннем макроцикле годичной тренировки добивались

НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ОПТИМАЛЬНЫХ МЕТОДОВ ДИАГНОСТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДЛЯ ИХ НАЧАЛЬНОГО ОТБОРА В ДЗЮДО

Манолаки Виктор, докторант, ГУФВС, Кишинев
Демченко Петр, доктор пед. наук, доцент, ГУФВС, Кишинев

Cuvinte cheie: judo, interdependență, dezvoltare fizică, indexul Kettle, coeficient de concordanță.

Rezumat: În articol este prezentată și argumentată o metodă mai obiectivă de diagnosticare a nivelului dezvoltării fizice la copii pentru selecția primară în judo.

Существующая система начального спортивного отбора детей в единоборствах далека от совершенства и требует дальнейших научных разработок в плане изыскания и формирования оптимальных (с точки зрения простоты, доступности, информативности) методов диагностики различных направлений состояния организма детей [1;2;3].

Как известно, к основным показателям, характеризующим индивида, относятся и морфологические, среди которых длина и масса тела (рост и вес), в своем сочетании (через разнообразные индексы) являются информативными показателями средовых и наследственных факторов его онтогенеза [4;5;7].

В равной степени эти высказывания относятся и к дзюдо, где начальный спортивный отбор должен идти не по пути усложнения и увеличения количества тестов, отражающих различные направления состояния детей 9-11 лет, а применения нетрадиционных и поиска новых, более информативных, позволяющих с одной стороны упростить начальный спортивный отбор, а с другой – получить более информативные результаты измерений.

В многочисленной литературе обращает на себя внимание высказывание авторов [2;3;5;6;8 и др.] о важности исследования взаимосвязи наследственных факторов на перспективное состояние организма детей при их спортивной ориентации.

На наш взгляд, эти высказывания приобретают важное значение и при начальном спортивном отборе детей в дзюдо.

В этой связи, мы решили исследовать состояние физического развития детей по росту и весу через индекс Кетле и выявить взаимосвязь его со средним весоростовым индексом Кетле их родителей.

При этом мы также предполагали, что взаимообусловленность этих двух индексов Кетле может быть достаточно информативной при первичном отборе детей в дзюдо.

Взаимообусловленность среднего показателя индекса Кетле родителей с индексом Кетле их детей отражалась через, специально нами разработанный и названный **коэффициент сопряженности**, который вычислялся по формуле:

$$\frac{\text{Средний индекс Кетле родителей}}{\text{Индекс Кетле отобранных для дзюдо детей}} = K_c \text{ (коэффициент сопряженности)}$$

В результате математической обработки коэффициент сопряженности (K_c) имел следующие свои пределы:

- избыток массы $> 1,29$
 - норма $1,69 - 1,29$
 - недостаток массы $< 1,69$
- (1.1)

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГИМНАСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Соловьёв Виктор, *доктор педагогических наук, доцент, ГУФВС, Кишинев*

Keywords: *special physical preparation, training process, pulse, high qualification gymnasts, different kinds of events.*

Summary. *The author analyses the way of transformation of the contents and form of special physical preparation of gymnasts' high qualification.*

Рост сложности и трудности комбинаций в современной спортивной гимнастике, определенный риск, связанный с выполнением отдельных элементов и соединений, предъявляют повышенные требования к уровню специальной физической подготовленности (СФП) гимнастов.

Для повышения эффективности организации и проведения тренировочного процесса гимнастов высокой квалификации был использован принципиально новый подход к систематизации основных средств СФП спортсменов, а именно не по структурной схожести с основными соревновательными упражнениями (Верхошанский Ю.В., 1988; Менхин Ю.В., 1989; Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г., 2004), и не по направленности их воздействия на организм спортсменов (величине нагрузки и другим внешним признакам). Естественно, что если в основе классификации лежали внешние признаки нагрузки, например, структура движения, то и все выводы могли быть получены и делались именно с этих позиций, т.е. определялось количественное распределение объемов нагрузки в тренировочном процессе в циклах различной длительности по структурным группам упражнений для отдельных видов гимнастического многоборья. При этом, из поля зрения выпадал такой важный показатель нагрузки, как внутренняя (физиологическая) характеристика. А ведь хорошо известно, что при современном уровне нагрузок в спорте без этого невозможно качественно строить тренировочный процесс. Следовательно назрела необходимость в разработке обобщенной классификации средств подготовки спортсменов, которые базировались бы на единстве, как внешних, так и внутренних показателей нагрузки.

Для решения указанной задачи при разработке обобщенной классификации средств СФП гимнастов высших разрядов нами использовался принцип последовательного включения основных ведущих характеристик упражнений, наиболее полно охватывающих как внешние, так и внутренние стороны нагрузки. На 1-м этапе классификации было проанализировано более 200 упражнений, наиболее широко используемых в СФП гимнастов высших разрядов, и разделено на группы по принципу их структурно-функционального сходства. При этом, естественно, что упражнения, вошедшие в одну группу, являлись более близкими по характеру двигательных действий, чем упражнения из разных групп.

На приведенной ниже схеме 1 каждая структурная группа упражнений названа по основному, ведущему элементу всех упражнений входящих в эту группу.

На 2-ом этапе необходимо было из каждой структурно функциональной группы выделить упражнения, близкие по их внутренней (физиологической) характеристике. Очевидно, что реакция организма на нагрузку зависит от объема и интенсивности. Последнее заставило нас проанализировать тренировочный процесс гимнастов высших разрядов с целью выявления и уточнения наиболее распространенных вариантов объема и интенсивности нагрузки по отдельным упражнениям СФП. Для практической реализации 2-го этапа классификации по внутренним (физиологическим) характеристикам нагрузки был проведен специальный педагогический эксперимент. Спортсмены (20 мс и 28 кмс) от 16 до 22 лет, выполняли упражнения, входящие в различные структурные группы, в общепринятом объеме и режиме интенсивности. Фиксировались продолжительность упражнений и частота сердечных сокращений (ЧСС). Это связано с тем, что показатель ЧСС кроме информации о деятельности сердечно-сосудистой системы позволяет косвенно судить и о других физиологических изменениям в организме спортсмена.

НЕКОТОРЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СВЕРХМАРАФОНСКИЕ ДИСТАНЦИИ

Солодовников Андрей, *старший преподаватель, ЗЮИ, Запорожье, Украина*
Повестка Лазарь, *доктор педагогических наук, доцент, ГУФВС, Кишинев*

Cuvinte cheie: *supermaraton, aspecte igienice și fiziologice, efort de antrenament, stare psihologică, restabilire.*

Rezumat. *În acest articol sunt analizate unele aspecte igienice și fiziologice ale pregătirii alergătorilor în probele de supermaraton.*

К занятиям сверхмарафонским бегом, как правило, приступают люди, предварительно имеющие большой стаж беговой тренировки. Многие из них прошли школу бега на средние и длинные дистанции, участвовали в соревнованиях по марафонскому бегу, некоторые пришли из других видов спорта [8].

В соревнованиях по сверхмарафонскому бегу могут принимать участие спортсмены в возрасте от 18 лет. Возрастные группы в сверхмарафонском беге делятся через каждые 10 лет, начиная с 40-ка лет.

Иногда на соревнованиях предусматривается деление возрастных категорий через 5 лет после 35-ти или 40-ка лет. Такое деление принято как у мужчин, так и у женщин.

Сверхмарафонский бег относится к зоне умеренной мощности работы [1], поэтому для него характерен ряд физиологических и гигиенических особенностей:

1. Вследствие функциональной экономизации проявляется резкое урежение сердцебиений в покое (брадикардия), но при этом сердечная мышца приобретает способность к 5-6-кратному, а у начинающих к 3-кратному увеличению ритма в процессе работы. Это результат огромных потенциальных возможностей тренированного сердца.

2. Во время бега наблюдаются умеренные изменения дыхания и кровообращения. Несмотря на большую продолжительность работы и ее утомительность, функциональные сдвиги не достигают своего максимального уровня. Возникает устойчивое состояние, т.е. запрос кислорода своевременно удовлетворяется во время работы, и поэтому кислородный долг невелик. При беге преобладают аэробные процессы, анаэробные источники вносят незначительный вклад в энергообеспечение.

3. Для квалифицированных бегунов характерен не столько высокий показатель максимального потребления кислорода (МПК), сколько более эффективное использование кислорода на дистанции. Сильнейшие марафонцы, например, могут долго поддерживать потребление кислорода на уровне 75-90% от МПК благодаря огромной кислородной емкости организма.

4. Энергетическая ценность углеводного запаса 1600-2000 ккал. При упражнениях, которые продолжаются не более 1-1,5 часа, этих запасов хватает. При длительном беге содержание сахара в крови уменьшается с 80-100 до 50-60 мг (если этот показатель падает ниже, наступает полный упадок сил). Исчерпываются углеводные ресурсы и в печени, мышцы недополучают основной источник энергии – гликоген. В итоге падает темп, снижается сила мышц, нарушается координация движений, в глазах «темнеет», кружится голова.

Чтобы исключить углеводное истощение, во время бега рекомендуется принимать сахаросодержащие продукты. На «выручку спешат» и жиры, причем, чем длиннее дистанция, тем и вклад их в энергообеспечение больше. Так, при длительности бега 30-60мин и 2-3 часа доля жиров в энергообеспечении составляет соответственно 10-20 и 50%. С ростом квалификации бегуна увеличивается способность к более раннему окислению жиров, в результате чего сохраняется как бы про запас мышечный гликоген.

Иногда при длительном интенсивном беге потери веса за счет потоотделения доходят до трех и более килограмм. Вместе с потом выделяются соли, что приводит к нарушению водно-солевого баланса (в поте содержится до 0,5% поваренной соли).

АНАЛИЗ МЕТОДОВ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

Степанов Василий, *старший преподаватель, ГУФВС, Кишинёв*

Cuvinte cheie: teste, calități motrice, viteza, forța-viteză, rezistența, alergare, săritură, criterii de apreciere.

Rezumat. În procesul dirijării cu procesul de pregătire al fotbalistilor este important de a folosi mijloace și criteria de control, care să propună o informație obiectivă despre nivelul de pregătire a jucătorilor de fotbal.

Управление процессом подготовки футболистов может рассматриваться как комплекс мероприятий, среди которых важное место занимает контроль, предоставляющий объективную информацию об уровне и динамике показателей их подготовленности. Критериями эффективности управления тренировкой могут служить показатели подготовленности спортсменов и эффективности соревновательной деятельности.

Известно, что эффективность диагностики, а также достоверность полученных результатов, во многом зависят от качества используемых тестов (1, 3, 28). Они должны отвечать ряду метрологических требований, таким как: надежность и информативность, стандартность процедуры и условий тестирования, а также обладать системой оценок (3, 5, 11, 19).

Специфические особенности соревновательной деятельности требуют от футболистов комплексного проявления физических качеств в их сочетании с основными двигательными навыками. Такое разнообразие привело к использованию в практике большого количества тестов (контрольных испытаний) для оценки разных сторон подготовленности игроков.

По словам М.А. Годика (1988), тестирование футболистов в современных условиях в основном, отвечает метрологическим требованиям. Рекомендуемые к применению двигательные тесты можно условно разделить на несколько групп по признаку их преимущественной оценки скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и координации движений в специфических условиях футбола.

Для оценки скоростных возможностей чаще всего используют измерение времени пробегания коротких отрезков – 10, 15, 20, 30, 40, 50 и 60м с высокого старта и на 15, 20 и 30м с ходу (2, 11, 17, 18, 26, 27). В некоторых работах (3, 4, 17, 18) авторы предлагают автоматизированное измерение скорости бега на отрезках 3, 5, 6 и 9м и т.д., что характеризует способность спортсмена наращивать скорость. Критерием оценки скорости является интегральный показатель, время прохождения контрольного отрезка. Бег на отрезках 10-15м дает представление о стартовой скорости, но эти тесты не позволяют судить о времени достижения и удержания максимальной скорости (24). Некоторыми исследованиями (16, 20, 21, 22, 23), установлено, что максимальную скорость футболисты показывают на отрезках 40-50м. Н.М. Люкшинов (12), в своих исследованиях установил, что футболисты в играх совершают скоростные пробежки на дистанциях от 5-10 до 80м.

В лаборатории теории и методики футбола ВНИИФК (1986) разработана и внедрена в практику работы с футболистами высокой квалификации методика оценки скоростных возможностей. Спортсмен пробегает с высокого старта 50м на максимальной скорости, при этом регистрируется время пробегания каждого 10-ти метрового отрезка и общее время бега. Используемая при этом аппаратура может быть применена и в полевых условиях. Информативность данного теста в отношении его способности к оценке структуры скоростных качеств была неоднократно доказана в ряде исследований (20, 21, 22, 23).

Скоростно-силовые качества футболистов определяются с помощью прыжковых тестов, таких как: прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; тройной прыжок; пятикратный прыжок (4, 6, 8, 13, 24, 26). Из предложенных тестов наиболее информативными и надежными являются прыжок вверх с места и тройной прыжок в длину с места (13, 24). В достаточной степени эквивалентным вертикальному прыжку с места, но менее информативным является тест пятикратный прыжок в длину с места (21, 24, 26).

OPTIMIZAREA PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV LA SPECIALITATEA „EDUCAȚIE FIZICĂ/PSIHOPEDAGOGIE” BAZAT PE CONȚINUTURI EDUCAȚIONALE MODERNIZATE LA DISCIPLINA „DIDACTICA GIMNASTICII I”

Filipenco Efim, doctor în pedagogie, profesor universitar, USEFS, Chișinău
Jurat Valeriu, doctor în pedagogie, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău
Moga Carolina, doctor în pedagogie, lector superior, USEFS, Chișinău
Boiachin Ana, lector superior, USEFS, Chișinău

Ключевые слова: оптимизация учебно-воспитательного процесса: «Дидактика гимнастики I», экспериментальная программа; поэтапная подготовка; теоретическая, физическая, техническая, психологическая, методическая, профессионально-педагогическая подготовка.

Резюме. В результате проведения исследования были получены данные, позволяющие оптимизировать учебно-воспитательный процесс по специальности «Физическое воспитание/Психопедагогика» на основе средств дисциплины «Дидактика гимнастики I». Разработана ориентировочная программа, в соответствии с которой осуществлялась поэтапная подготовка студентов ГУФВС, включая шесть основных компонентов подготовки: теоретическая, физическая, техническая, психологическая, методическая и профессионально-педагогическая при использовании средств акробатики, прыжков на батуте, опорных прыжков, строевых, прикладных и общеразвивающих упражнений.

În cercetarea prezentată s-a pus scopul de a organiza un experiment preventiv pentru a determina modalitățile mai eficiente de desfășurare a procesului instructiv-educativ cu studenții anului I de studii la specialitatea „Educație fizică / Psihopedagogie”. Experimentul a fost axat pe conținuturi educaționale modernizate la disciplina „Didactica gimnasticii I”, aplicînd programa etapizată de pregătire a studenților U.S.E.F.S.

Ținînd cont de faptul că formarea tînărului specialist în domeniul educației fizice depinde de nivelul de pregătire teoretică, metodică și tehnică, pregătirea studenților în această sferă trebuie să fie orientată spre asemenea direcții de instruire.

În literatura de specialitate din ultimii ani tot mai mult se menționează importanța acestor componente în pregătirea specialiștilor în domeniul culturii fizice și a sportului (Buftea V., 1999; Абрамова В., 2006; Быстрицкая Е.А., 2007; Михайлова Т.А., Кравцова Л.М., 2007; Лавшук Д.А., 2007; Менхин Ю.В., 2007; Хазова С.А., 2008).

Conform planului de învățământ, disciplinei „Didactica gimnasticii I” i se acordă 100 ore contact direct și 50 ore lucru individual. Ținînd cont de numărul acesta de ore, a fost elaborată programa experimentală de pregătire pe etape cu un spectru larg de conținuturi didactice – exerciții de front și formație, exerciții de dezvoltare fizică generală, exerciții aplicative, exerciții acrobatice, exerciții la aparatele de gimnastică pentru pregătirea fizică generală și specială, sărituri cu sprijin și sărituri la trambulina elastică.

Integral conținuturile didactice au fost repartizate în șapte compartimente de pregătire: teoretică generală – 16 ore; teoretică specifică – 8 ore; prgătirea fizică și tehnică – 36 ore; psihologică – 4 ore; metodică – 8 ore; profesional-pedagogică – 20 ore, îmbinate cu evaluări curente și finale.

Din cele relatate mai sus, au fost determinate obiectivele cercetării:

1. Studiul literaturii de specialitate privind problema dată, care ține de optimizarea procesului de pregătire a specialiștilor în învățământul superior;
2. Elaborarea programei experimentale cu diverse conținuturi didactice, pentru a determina un model optimal de pregătire a studenților la specialitatea „Educație fizică / Psihopedagogie”;

EFICACITATEA IMPLEMENTĂRII ÎN PROCESUL EDUCAȚIEI FIZICE A UNEI PROGRAME -
MODEL SPECIALE PENTRU ELEVII CU PLATIPODIE

Zavalișca Aurica, *lector superior, doctorandă, USEFS, Chișinău*
Demcenco Petru, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău*

Keywords: flat foot, orthopedic deficiencies, physical methods, cure, pupils from gymnasium level, physical exercises.

Summary. The present article describes the notion of the flat foot, the architecture of the foot, the influence of a model-programme for its recuperation. A lot of attention is given to the analysis of the geometrical modification of the foot before and after the application of the model-programme.

Piciorul plat este o deformație, care se caracterizează prin prăbușirea bolții longitudinale și transversale a piciorului. În rezultat, are loc tulburarea funcției statico-dinamice a tălpii, care poate afecta și funcționarea altor verigi ale aparatului locomotor, după cum urmează în figura 1 [5].

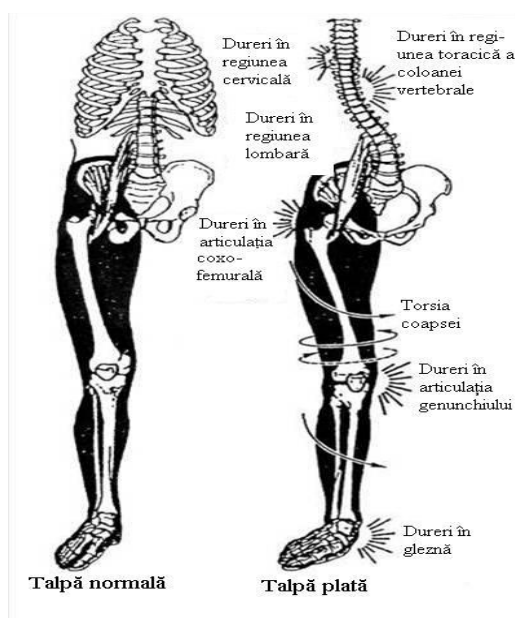


Figura 1. Alinierea segmentelor corpului în cazul platipodiei

Principalele modificări care duc la apariția platipodiei din punct de vedere al arhitecturii piciorului sunt: calcaneul este deviat în vagus și răsucit în pronție; capul astragalului este deviat în jos și spre interior; tarsul posterior prezintă o deviație în echin; antepiciorul este deviat în abducție, în supinație; bolta plantară a piciorului se aplatizează [1,2,5].

Modificările produse în arhitectura piciorului sunt o consecință directă a unei hiperlaxități ligamentare, precum și a unei hipotonii, în special a musculaturii plantei. Aceste fenomene pot fi produse de factorii endocrini, infecțioși, virali. Hipotonia musculară generalizată, care, de obicei, însoțește platipodia, se trădează la copii prin abdomenul proeminent, iar la adolescenți prin prezența unei atitudini cifotice [1,3,6].

Pentru a demonstra eficacitatea programei experimentale ce include mijloace și metode fizice specializate de recuperare a platipodiei, au fost evaluați parametrii geometrici ai tălpii piciorului la elevii din ciclul gimnazial cu platipodie înainte și după implementarea programei experimentale.



ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СТРЕСС-РЕАКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Побурный Павел, доктор педагогических наук, профессор, ГУФВС, Кишинев
Ангел Александр, старший преподаватель, ГПУ им. «И. Крянгэ», Кишинэу

Cuvinte cheie: *stress, dipresie, eustres, distresie, stare de start.*

Rezumat. *Stresul este o componentă obligatorie a activității cotidiene a omului. Distresul este însoțit de expulzarea în sânge a adrenalinei „hormonul iepurelui” ceea ce corespunde stării de frică și neliniștii. La stare de eustres în organismul omului se elimină noradrialină „hormonul leului” ceea ce determină revolta și siguranța.*

Физическая нагрузка – самый естественный и древний фактор, воздействующий на человека и определяющий его жизнеспособность. Будучи обусловленным самой природой Земной гравитации, этот фактор во все времена сопровождал человека, и потому его двигательная активность всегда была важным звеном приспособления человека к окружающему миру.

Однако в последнее столетие ее объем резко сократился. К числу основных причин снижения двигательной активности человека следует отнести такие факторы как научно-технический прогресс, социально-экономическая ситуация, мотивация. Одновременно с этим возросло число факторов, определяющих сильнейший стресс.

Результатом действия вышеперечисленных факторов ухудшение состояния здоровья населения, значительное увеличение врожденных пороков развития и генетических отклонений, хронических заболеваний. В возникновении этих и других заболеваний важную, а иногда и решающую роль играет чрезмерно интенсивная и длительная стресс-реакция (Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшеничникова, 1986). По мнению Г. Селье (1982) любое раздражение - стрессор – повышает активность гипофиза - начального звена в иерархии желез внутренней секреции. Гипофиз начинает усиленно выделять адренокортикотропный гормон под воздействием, которого в коре надпочечников вырабатываются и переходят в кровь гормоны-кортикоиды, различные по своему химическому составу и назначению они делятся на две группы: одна из них – минералокортикоиды – усиливают воспалительные процессы (особенно в слизистых оболочках) организма и усиливают водно-слоевой обмен. Другая – глюкокортикоиды – подавляют воспалительные процессы и усиливают углеводный обмен. Это и есть начало стресса, характеризующего его первую стадию – реакцию тревоги, которую Г. Селье рассматривал как призыв к оружию, к мобилизации всех защитных сил организма против надвигающейся опасности (угрозы). Затем следует фаза приспособления (адаптации), или стадия резистентности. Именно в этот период кора надпочечников особенно интенсивно продуцирует кортикоиды, защищая организм от повреждающих воздействий.

Если стрессор продолжает атаку, наступает третий период стресса-стадия истощения, которая может блокироваться запредельным торможением (И.П. Павлов, 1951) - формируется состояние ложной адаптации, когда организм на сильные раздражители отвечает слабой реакцией, а на слабые – сильной.

Многочисленные исследования показали, что не все так просто в данной проблеме, в том числе и в стадийном развитии стресс-реакции (Г. Селье, 1982). В частности, оказалось, что только сочетание болезни с тревогой или как минимум наличие высокого психического напряжения в сочетании с большим расходом энергетических ресурсов, или развитием гипоксии приводит к крайним состояниям напряжения систем организма и развитию стресса, который обозначается как дистресс (действующий отрицательно), сопровождаемый усиленным выбросом адреналина «гормон кролика», вызывающий реакцию тревоги, страха, резкую активность сердечной и дыхательной систем, повышение кровяного давления, возрастание холестерина в крови, что может привести к болезням адаптации или даже смерти.

Как показали М. Франкенхойзер (1970), Л.Х. Гаркави и сотр. (1975), Г. Селье (1982), стресс-стимулы помимо деструктивных воздействий могут вызвать и благотворные изменения в организме,



UN PROMOTOR CONSECVENT AL ȘTIINȚEI ȘI SPORTULUI – VEACESLAV MANOLACHI

*Lumea e o concurență continuă,
trebuie să știi unde-i locul tău în acest proces*
Veaceslav Manolachi

Cu acest titlu generic la editura „Valinex” (2008) apare prima lucrare elaborată de către angajații bibliotecii USEFS. Lucrarea este una omagială, prilejuită de aniversarea a 50-ea de la nașterea dlui Veaceslav Manolachi, rector al Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, doctor habilitat, profesor universitar, Antrenor Emerit al Republicii Moldova. Este o biobibliografie. Dar ce presupune, de fapt, acest gen de lucrare? În literatura de specialitate este atestată următoarea definiție a biobibliografiei: „lucrare care cuprinde biografia unui autor împreună cu titlurile scrierilor lui și ale celor privitoare la viața și activitatea sa”. Astfel spus, este cartea vieții unui om.

Prezenta lucrare este rodul muncii unei frumoase echipe de lucru în următoarea componență: Ana Ciumașu, șefa serviciului „Asistență informațională”, Nina Narschina, bibliograf în același serviciu, Oleg Diaconov, designer și subsemnata Tamara Cotoman, bibliotecar principal, serviciul „Achiziții. Evidența și prelucrarea colecțiilor”. Iar greul muncii și responsabilitatea pentru elaborarea și editarea acestei lucrări i-a revenit doamnei Aurelia Madan, managerul bibliotecii USEFS.

Adunate din arhiva personală a domnului rector, selectate din colecția Bibliotecii USEFS, a Bibliotecii Universității Pedagogice „Ion Creangă”, a Bibliotecii Naționale, materialele bibliografice au fost structurate în 8 compartimente: „**Monografii**”, „**Lucrări metodico-didactice**”, „**Articole științifice în culegeri și reviste**”, „**Interviuri, publicații în presa periodică**”, „**Veaceslav Manolachi – recenzent, consultant științific, membru al colegiilor de redacții**”, „**Veaceslav Manolachi – conducător științific**”, „**Veaceslav Manolachi: Invenții. Brevete**”, „**Referințe privind activitatea lui Veaceslav Manolachi**”.

Biobibliografia se deschide cu o prezentare de omagiu a prim-prorectorului USEFS dl Viorel Dorgan. Materialele inserate în continuare cuprind articolele colegilor și ale discipolilor distinsului savant: Boris Râșneac, prorector pentru activitatea științifică și sportivă, Vasile Triboi, decan al Facultății Sport, Panfil Sava, șeful DEPS, USEFS.

Pentru diversitate, dar și pentru a face lucrarea mai atractivă, ne-am propus să reproducem câteva dintre cugetările domnului Veaceslav Manolachi. Am selectat cu grijă, dar și cu acordul Domniei Sale aceste gânduri pe care le-am înmănușiat sub titlul „*Gânduri despre sport. Spicuri din presa periodică*”. Prezentăm doar două mici fragmente: „*Sportul de performanță reprezintă un sistem complex și, dacă este omis un mic mecanism, atunci rezultatul trebuie așteptat mulți ani...*” și „*Cel mai important obiectiv al nostru este pregătirea specialiștilor de înaltă calificare în domeniul culturii fizice și a sportului...*”

Bucură ochiul prezentarea grafică a lucrării. Copertele executate în culori pastelate, imaginile selectate și imprimate pe copertă, alese cu multă ingeniozitate și gust estetic, dau lucrării un aspect grafic deosebit. Și toate acestea datorită măiestriei artistice cu care a lucrat Oleg Diaconov. În acest context, aducem mulțumiri grupului editorial al USEFS, care a contribuit substanțial la editarea acestei binevenite lucrări.

Lucrarea este însoțită de un bogat și variat colaj fotografic (comentariile aparțin subsemnatei), care ne poartă prin biografia jubiliarului. Reproduse cu multă iscusință, imaginile color sau alb-negru rivalizează cu originalul.