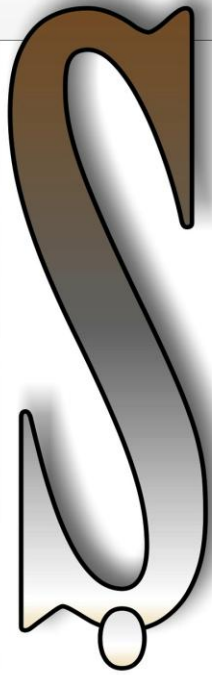




UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT



PREGĂTIRE PROFESIONALĂ  
ANTRENAMENT SPORTIV  
EDUCAȚIE FIZICĂ  
RECUPERARE  
RECREAȚIE

# ȘTIINȚA

# CULTURII FIZICE



Nr. 14/2  
2013

Chișinău : USEFS, 2013



UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
A REPUBLICII MOLDOVA

ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

Nr. 14/2 - 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:**

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

**Colegiul de redacție:**

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

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

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

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

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

**Cojocaru Viorel, *doctor în educație fizică, profesor universitar, România***

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

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

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

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

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

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

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

**Triboi Vasile, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar, Republica Moldova***

**Secretar de redacție: Luca Aliona**

**Tehnoredactare computerizată: Lungu Ecaterina, Ciumașu Ana**

**Designeri: Movileanu Cristina, Manolachi Iurie**



9 771857 411400

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

© Știința culturii fizice, 2013





## CUPRINS

### *Pregătire profesională*

<i>Juravle M.</i>	Analiza programei experimentale de formare a competențelor cognitive în cadrul disciplinei „Pregătire sportivă teoretică”	4
<i>Luca A.</i>	Motivația studenților alolingvi ai USEFS pentru învățarea limbii române	7
<i>Mihalache G. Jurat V.</i>	Studiu privind dezvoltarea unei strategii specifice de practicare liberă și independentă a exercițiilor fizice specifice artelor marțiale în învățământul academic militar	14
<i>Афтимичук О.</i>	Музыкально-ритмическое воспитание в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки	22

### *Antrenament sportiv*

<i>Simion G.</i>	Optimizarea randamentului de joc în atac prin dezvoltarea rezistenței specifice jocului de fotbal la juniori de 17-18 ani	29
<i>Tăbîrța V.</i>	Influența aplicării aparatelor ajutătoare asupra acțiunilor de joc ale rugbiștilor de performanță	37
<i>Козлова Е.</i>	Современная система соревнований в условиях профессионализации легкоатлетического спорта	46
<i>Мазин В.</i>	Рейтинг мотивов спортивной деятельности воспитанников ДЮСШ	54
<i>Мокроусов-Кучук Е. Демченко П.</i>	Социологическое исследование состояния и совершенствования начального спортивного отбора детей для настольного тенниса в Республике Молдова на современном этапе	62
<i>Сосина В. Ленишин В.</i>	Анализ показателей специальной физической подготовленности гимнасток высокой квалификации в групповых упражнениях художественной гимнастики	68
<i>Synytsya S. Khomenko P. Synytsya T.</i>	Technical characteristics of the movements of classical aerobics for optimization technique and prevention of traumatism in the process of activity	76

### *Educație fizică*

<i>Marinescu S.</i>	Dinamica pregătirii tehnice a elevilor cuprinși în activități sportive extracurriculare - baschet	81
<i>Ротерс Т.</i>	Ритм в контексте взаимодействия физического и эстетического воспитания	86

### *Recreație*

<i>Андреева О.</i>	Свободное время и общекультурные интересы, как условия развития рекреационной деятельности разных групп населения	91
<i>Бондарь Т.</i>	Задействованность подростков в разных видах двигательной активности	101



## ANALIZA PROGRAMEI EXPERIMENTALE DE FORMARE A COMPETENȚELOR COGNITIVE ÎN CADRUL DISCIPLINEI „PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ”

*Juravle Mariana, doctorandă, profesor grad didactic I, Liceul cu Program Sportiv, Suceava, România*

**Keywords:** *theoretical sports training, experimental class, witness class, initial testing, intermediate testing, final testing.*

**Abstract.** *The pedagogical experiment runs its course to the aim of acknowledging the established hypothesis by token of elaboration and deployment of new teaching-learning-evaluation didactic strategies that are liable to lead to the training and development of cognitive competences in “Theoretical sports training”.*

### Introducere

Desfășurat cu scopul de a confirma ipoteza stabilită, potrivit căreia elaborarea și implementarea unor noi strategii didactice sunt susceptibile să conducă la formarea și dezvoltarea competențelor dimensiunii cognitive la disciplina „Pregătire sportivă teoretică”, experimentul pedagogic a vizat parcurgerea a trei etape [1]:

Prima etapă, care s-a desfășurat în perioada aprilie-septembrie 2009, a fost una preexperimentală și s-au urmărit trei mari direcții:

- aprilie 2009 – analiza opiniilor specialiștilor din domeniu cu privire la problematica supusă cercetării;
- august 2009 – testarea inițială prin aprecierea nivelului de dezvoltare a competențelor cognitive, adică a „nivelului de start al performanțelor creative ale elevilor” [5] claselor a X-a de la Liceul cu Program Sportiv Suceava;
- septembrie 2009 – stabilirea grupei experiment (clasa a X-a A) și a grupei martor (clasa a X-a B).

Experimentul pedagogic de bază s-a desfășurat în cea de-a doua etapă, pe parcursul a doi ani școlari (septembrie 2009 – august 2011) și a vizat testarea intermediară și testarea finală. În acest interval de timp, subiecții cuprinși în experiment s-au aflat în clasa a XI-a, respectiv în clasa a XII-a. Pe parcursul celor doi ani, numărul subiecților a rămas constant, la începutul experimentului propriu-zis efectivele claselor prezentându-se astfel: grupa experiment (clasa a X-a A) - 27 elevi, iar grupa martor (clasa a X-a B) - 28 elevi.

Cele două grupe de subiecți cuprinse în cercetarea experimentală și-au desfășurat activitatea în conformitate cu programa școlară specifică nivelului de instruire, cu mențiunea că la clasa experiment s-a intervenit sistematic cu variabile independente, care s-au suprapus în mod spontan, natural, peste cele cutumale/tradiționale aplicate în mod curent ambelor clase.

Cea de-a treia etapă (etapa finală sau postexperimentală) s-a desfășurat în perioada septembrie 2011 - noiembrie 2012 și a urmărit măsurarea variabilei dependente, atât la clasa experimentală, cât și la clasa martor, prin aceasta urmărindu-se prelucrarea, interpretarea și analiza rezultatelor

## MOTIVAȚIA STUDENȚILOR ALOLINGVI AI USEFS PENTRU ÎNVĂȚAREA LIMBII ROMÂNE

*Luca Aliona, lector superior, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova*

**Keywords:** *non-native students, the study of Romanian language, reasons for learning, efficiency.*

**Abstract.** *This paper presents the results of a study in which are revealed the views of non-native students from USEFS regarding the motivation of learning the Romanian language aiming at the optimization of the teaching and learning process of this discipline.*

**Introducere.** În Republica Moldova, problema învățării limbii române de către populația alogenă este frecvent abordată atât în mass-media, cât și în literatura de specialitate, actualitatea ei fiind incontestabilă. Astăzi, ea a devenit nu doar o problemă lingvistică, ci și una de ordin moral, psihologic, politic, social etc. În mod deosebit s-a revenit asupra aspectelor studierii acestei discipline după sesiunea de Bacalaureat din anul 2010, când s-a constatat că unul din zece liceeni găgăuzi nu a susținut examenul de limba română. Iar lideri ai minorității găgăuze au reproșat atunci guvernului că nu asigură instituțiile de învățământ cu profesori și că programa școlară în baza căreia alolingvii studiază limba de stat ar fi inefficientă. În aceeași ordine de idei, Dmitrii Lecarțev, președintele Asociației Tineretului Ucrainean, afirma că „lipsa unei motivații care i-ar determina pe alogeni să studieze limba de stat este potențată de incapacitatea statului de a găsi politici potrivite pentru integrarea lingvistică a minorităților” [6]. În replică, Leonid Bujor, consilierul prim-ministrului de atunci, a spus că situația creată este provocată de doi factori: unul moral-psihologic și altul politic (timp de opt ani limba română a fost „marginalizată”), din care cauză actuala guvernare s-a pomenit în situația de a relua totul de la etapa inițială.

Pornind de la cele menționate, se impune necesitatea de a căuta noi căi de eficientizare a procesului de predare – învățare a limbii române, în special în instituțiile de învățământ superior, a căror menire este de a le oferi absolvenților lor întregul complex de cunoștințe și competențe necesare pentru integrarea socioprofesională. În universitățile cu profil nefilologic, acest proces își are specificul propriu, determinat de un șir de factori de natură diferită.

În USEFS, limba română este predată studenților alolingvi la două discipline: „Curs practic de limba română” (semestrul I), al cărui scop principal constă în formarea unor abilități și competențe generale de organizare a comunicării, în însușirea și folosirea lexicului de bază și a unor termeni de specialitate esențiali, și „Cultura comunicării și limbajul de specialitate” (semestrul II), care urmărește, în mod prioritar, formarea competențelor de comunicare profesională și a deprinderilor de perfectare a actelor oficiale, asimilarea și aplicarea terminologiei de specialitate în limba română, în vederea obținerii succesului în activitatea ulterioară.

Anumite aspecte ale studierii limbajului profesional în grupele cu instruire în limba rusă au fost analizate în unele publicații anterioare [2, 3].

Se știe că eficiența învățării depinde nu numai de condițiile interne, adică de procesele cognitive, afective și volitive, de motivație, atenție, interesele de cunoaștere, aptitudini și atitudini, ci și de

## STUDIU PRIVIND DEZVOLTAREA UNEI STRATEGII SPECIFICE DE PRACTICARE LIBERĂ ȘI INDEPENDENTĂ A EXERCITIILOR FIZICE SPECIFICE ARTELOR MARȚIALE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL ACADEMIC MILITAR

*Mihalache Gheorghe, doctorand, Academia Forțelor Aeriene „Henri Coandă”, Brașov, România*  
*Jurat Valeriu, doctor în pedagogie, conferențiar universitar, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova*

**Keywords:** *strategy, individual physical training, independent exercise, motricity qualities, martial arts.*

**Abstract.** *The purpose of this article is to use the results of the survey based on a questionnaire in order to develop new contents for multilateral physical training. The study also aims to identify strategies and methods to motivate students for the free and unconditional specific exercise or martial arts under the guidance of specialist teachers.*

### Introducere

Tudor O. Bompa susține ideea că „antrenamentul fizic este o activitate sportivă sistematică de lungă durată, gradualizată în mod progresiv și individual. Funcțiile fiziologice și psihologice sunt modelate pentru a face față unor sarcini solicitante. Aspirația spre rezultate înalte este strâns legată de excelența fizică. Indivizii ar trebui să aspire la combinarea armonioasă a rafinamentului spiritual cu puritatea morală și perfecțiunea fizică. Perfecțiunea fizică înseamnă o dezvoltare armonioasă, multilaterală. Sportivul dobândește deprinderi variate și de finețe, își cultivă calități psihologice înalte și își menține o sănătate extrem de bună” [1, p. 4-5].

Sorin Șerbănoiu și Virgil Tudor consideră că „activitățile educaționale proiectate și programate implică în primul rând formularea finalităților și apoi alegerea strategiilor care să ducă la atingerea acestora. Nota definitorie a obiectivelor este dată de faptul că ele anticipează rezultatul educației în termenii comportamentului, preschimbând cum va trebui să răspundă subiectul după parcurgerea unei anumite secvențe sau etape de învățare” [7, p. 29].

Majoritatea specialiștilor din domeniu au căzut de acord că atât obiectivele, cât și funcțiile educației fizice pot fi clasificate după cum urmează:

- a. Obiective cu funcții sanotrofile, care vizează dezvoltarea corectă și armonioasă a corpului:
  - recreerea și fortificarea organismului;
  - sporirea capacității de efort.
- b. Obiective cu funcții formative din punct de vedere motric:
  - dezvoltarea calităților motrice: forță, viteză, rezistență, coordonare, mobilitate, suplețe;
  - dezvoltarea deprinderilor motrice de bază: mers, alergare, săritură, aruncare, cățărare, târâre, împingere, tracțiune, transport de greutate;
  - formarea cunoștințelor și priceperilor motrice necesare însușirii acțiunilor motrice complexe prin gimnastică, atletism, jocuri sportive ș.a.
- c. Obiective cu funcții formative pe plan intelectual și moral-volitiv:

## МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Афтимичук Ольга, доктор педагогических наук, доцент, Государственный Университет  
Физического Воспитания и Спорта, Кишинэу, Республика Молдова*

**Keywords:** *rhythm, professional educational and sports training, rhythmic structure, motor action.*

**Abstract.** *This work presents theoretical and methodical problems of professional educational and sports training. We justify the importance of rhythm in various spheres of human activity. The article presents the rhythmic structure of motor actions and methods of their formation by means of the rhythmic music education.*

Подготовка специалиста в какой-либо области предполагает формирование широкого круга профессиональных умений. Данная проблема не обходит стороной и сферу физической культуры. Наряду с общепедагогическими умениями преподавателю по физическому воспитанию, как в учебных заведениях, так и в организациях, направленность которых предполагает физическое развитие и укрепление здоровья человека, необходимо обладать и специфическими, музыкально-ритмическими/двигательными умениями. Особенно это относится к тренерам по различным видам фитнеса, в частности по аэробике, где данные умения являются необходимым условием для проведения занятий. К ним относятся следующие: проведение упражнения в соответствии с музыкально-ритмической композицией; выполнение ритмического подсчета в соответствии с музыкальным размером; своевременная подача команды и специальных жестов для начала и окончания упражнений; осуществление методических замечаний и указаний в соответствии с ритмом выполняемых движений.

Основу перечисленных умений составляет чувство ритма, которое можно развить у тех, кто им не обладает, и совершенствовать тем, кто с рождения спонтанно его проявлял.

Само понятие „*ритм*”, в переводе с греческого языка, означает течение (*rhythmos*, от *rheō* – теку). *Ритм* представляют как некую форму движения, проявляющуюся в чередовании каких-либо элементов/явлений (двигательных, звуковых, речевых, световых и т.д.) с определенной последовательностью и частотой. Причем, по времени протекание этих явлений может быть как одинаковое, так и различное. Примером может служить равномерный бег и разбег для прыжка. В первом случае мы наблюдаем одинаковое расчленение временного ряда, во втором – разное, посредством величины бегового шага. Но и в первом, и во втором варианте бега мы наблюдаем ритм, ритмическую структуру бега.

Исследование категории „*ритм*” берет свое начало еще с античных времен и сегодня его не обходят стороной в различных областях науки, культуры, образования, производства. Во все времена понятие ритма трактуется как основной компонент порядка и организованности. Первоначальным исходным фактором являлся не „*ритм вообще*”, а ритм трудовых движений, то есть ритм содержательный, вызываемый внутренней логикой трудового процесса. Из трудового ритма развился впоследствии ритм художественный – музыкальный, поэтический,



## OPTIMIZAREA RANDAMENTULUI DE JOC ÎN ATAC PRIN DEZVOLTAREA REZISTENȚEI SPECIFICE JOCULUI DE FOTBAL LA JUNIORI DE 17-18 ANI

*Simion Gabriel, doctorand, Universitatea Transilvania, Brașov, România*

**Keywords:** training, efficiency, specific resistance, soccer, juniors 17-18 years.

**Abstact.** The experiment was conducted in two junior football teams of 17 to 18 years. The preparation was applied experimental team developed new curriculum and designed specific resistance development to improve efficiency in the game. In this paper the dynamics of the game in attack watch the whole team, the control group and the experimental group in the initial stage to the final stage of the experiment. Note that data on the game to attack the whole team were recorded on video analysis of initial and final matches in the control group and the experimental group. The results of the study conducted experimental group were better than those of the control group, the attack efficiency is improved. Analysis of recorded data confirms research program used thus verified.

Pregătirea fizică reprezintă un sistem de măsuri prin care se asigură capacitatea funcțională a organismului, dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice, dezvoltarea indicilor morfofuncționali, perfecționarea priceperilor și deprinderilor motrice și o bună stare de sănătate [3, 4, 5, 6, 10, 11]. Mai mulți autori consideră că pregătirea fizică are două laturi de bază: pregătirea fizică generală și pregătirea fizică specifică [1, 2, 3, 6, 8], la care alți autori adaugă pregătirea fizică multilaterală [7, 9].

În conținutul pregătirii fizice specifice crește numărul calităților motrice angajate și, ca atare, procesul dezvoltării lor implică un amestec mai bogat și mai complicat. Sistemele de acționare destinate perfecționării pregătirii fizice specifice trebuie să vizeze 2 direcții: dezvoltarea calităților motrice combinate specifice fotbalului și perfecționarea priceperilor și deprinderilor motrice, a actelor motrice cu sau fără minge, care realizează efectuarea eficientă a acțiunilor tehnico-tactice solicitate de jocul de fotbal [1, 2, 3, 6, 8, 11, 12].

Actualitatea cercetării se manifestă prin faptul că, în literatura referitoare la pregătirea juniorilor, ca obiectiv prioritar este considerat dezvoltarea calităților motrice. Cu toate că există numeroase izvoare în literatura de specialitate cu privire la pregătirea fotbaliștilor juniori, am constatat faptul că sunt destul de puține cele care se referă la dezvoltarea rezistenței specifice.

În cercetarea de față, s-a presupus că dezvoltarea rezistenței specifice în pregătirea fotbaliștilor juniori va contribui la optimizarea randamentului jucătorilor în atac în meciurile competiționale.

Cercetarea a avut loc la 2 echipe de juniori (17-18 ani) din Brașov: F.C. Brașov - grupa experiment și, respectiv, C.S.Ș. Brașovia - grupa martor. Menționăm că grupa martor a dispus de condiții asemănătoare de pregătire cu grupa experimentală: un teren de iarbă, antrenor licențiat, fără condiții și mijloace de refacere, echipament sportiv, aceeași vârstă a jucătorilor.

Cercetarea s-a desfășurat în trei etape, după cum urmează:

1) ianuarie 2009 - mai 2010: realizând analiza izvoarelor literare referitoare la problematica abordată am stabilit direcția de cercetare și am organizat experimentul;

## INFLUENȚA APLICĂRII APARATELOR AJUTĂTOARE ASUPRA ACȚIUNILOR DE JOC ALE RUGBIȘTILOR DE PERFORMANȚĂ

*Tăbîrța Vasile, lector superior, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova*

**Keywords:** rugby, athletes, auxiliary equipment, sports training.

**Abstract.** *The problem of training athletes in the game of rugby was and is always the attention of specialists. In their sports training are increasingly using various methodologies for preparing athletes increases efficiency. In this regard, it was proposed application in the preparation of the force-velocity seniors rugby player supporting devices, which in turn promotes increased training gegeral level athletes.*

În ultimii ani, în diferite ramuri de sport, la diferite niveluri sunt aplicate cu succes un șir de mijloace de pregătire sportivă, care sunt prezentate sub diferite aspecte. Acest fapt se referă și la jocurile sportive, inclusiv la rugby, care a devenit foarte popular atât în spațiul european, cât și în Republica Moldova. Acest lucru îi determină pe specialiști să caute noi căi de optimizare a pregătirii sportive a jucătorilor de rugby.

Unul dintre aspectele principale ale pregătirii rugbiștilor la orice nivel este aplicarea corectă, din punct de vedere metodologic, a tuturor mijloacelor specifice în vederea sporirii nivelului pregătirii sportive al acestora [1, 2, 6, 7, 8].

O direcție relativ nouă în pregătirea motrice, inclusiv în jocurile sportive, este aplicarea aparatelor ajutătoare, care, în ultimii ani, tot mai des se folosesc la toate etapele pregătirii sportive [3, 4, 5].

În acest sens, s-a organizat un experiment pedagogic, în care au fost încadrate echipe participante la Campionatul Național de seniori, unde s-a aplicat o metodologie experimentală cu folosirea aparatelor ajutătoare în procesul de instruire a echipei RC "Blumarin", în continuare aceasta fiind numită grupă experimentală. Grupa martor a constituit-o echipa Universității Tehnice din Moldova (UTM), care are același nivel de pregătire și aceleași condiții de antrenament. În continuare, prezentăm clasificarea aparatelor ajutătoare, care au fost folosite de grupa experimentală pe parcursul unui an de pregătire (Figura 1).

Această clasificare nu pretinde a fi una definitivă. Ea poate fi completată, prezentată în altă formă și structură în funcție de obiectivele puse în fața echipei și a antrenorului și are la bază câteva criterii, cum ar fi:

1. Posturile de joc ale sportivilor.
2. Tipurile de aparate, care urmează să fie aplicate.
3. Calitățile motrice ce pot fi influențate.
4. Grupele de mușchi ce pot fi implicați în activitatea sportivă.
5. Contingentul de sportivi, în pregătirea cărora pot fi aplicate aparatele ajutătoare.

## СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО СПОРТА

*Козлова Елена, доктор наук, доцент,*

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Keywords:** *track and field, professionalization, system of competitions.*

**Abstract.** *Objective. Improvement of top level athletes' preparation under conditions of track and field professionalization on the basis of revealing trends of modern system of competitions.*

*Methods. Theoretical analysis and summary of scientific and methodical literature and information of global system of Internet, data of All-Athletics information base, printed and electronic sources of Association of Track & Field Statisticians, European Athletics Association, continental Track and Field Associations and Track and Field Federations of different countries; analysis of calendars, protocols, ratings of competitions, methods of mathematical statistics.*

*Results. Modern trends in the system of track and field competitions of elite athletes influencing sports preparation improvement under conditions of professionalization have been considered.*

*Conclusion. Development trends of modern system of competitions under conditions of track and field sport professionalization have been revealed in the dissertation; track and field competitions of different formats have been systematized, their hierarchical levels have been determined.*

**Введение.** Одной из основных тенденций, определяющих на современном этапе развитие олимпийского спорта, является его профессионализация [4, 6]. В спорте происходят те же процессы, которые в других сферах общественной жизни – науке, религии, правосудии, искусстве начались значительно раньше и к настоящему времени в основном завершились [1]. Профессионализация современного олимпийского спорта тесно связана с политизацией, социализацией и коммерциализацией, что проявляется в значимости и коммерческой притягательности главных соревнований, в постоянном расширении сети соревнований, проводимых по линии международных и национальных федераций, привлекающих участников призовым фондом. Особенно интенсивно профессионализация происходит в современной легкой атлетике [2]. Под воздействием стремительных процессов профессионализации и коммерциализации существенному преобразованию в подверглась система соревнований, сложившаяся в легкой атлетике [7]. Ее реформация продолжается и сегодня, что связано со стремлением Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ) упорядочить календарь и структуру статусов международных коммерческих турниров, способствовать участию «звезд» мировой легкой атлетики не только в европейских, но и в американских и азиатских стартах, привнести в легкую атлетику элемент регулярности, характерный командным видам спорта или биатлону. Значительно расширился спортивный календарь [3, 5] за счет соревнований по персональным приглашениям, престижных турниров, в которых призовые фонды составляют миллионы долларов [2]. В результате серьезно затрудняется процесс планомерной подготовки, что приводит к снижению спортивных результатов и уменьшению рекордов непосредственно на Олимпийских играх [4]. Однако, эти принципиальные изменения в системе соревнований в практически не учитываются при подготовке легкоатлетов высокой квалификации, а

## РЕЙТИНГ МОТИВОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ ДЮСШ

*Мазин Василий, кандидат педагогических наук, доцент, Луганский национальный университет им. Тараса Шевченко, Луганск, Украина*

**Keywords:** rating, motive, teens, sports, youth sports schools.

**Abstract.** Out and used as a diagnostic tool methodology for determining the motivation of young athletes A. Shaboltas. Defined the rating motives of students specialized basic training in various sports youth sports schools in the city of Zaporozhye (Ukraine). It is established that in the top ranking positions motives for boys and girls, regardless of the sport, there is a motive of getting emotional pleasure from sports activities. As for the other motives, then there are significant differences in the assessment of their significance. Motive to achieve success in the sport, the majority of Youth, no is the leading motive of sports activity.

**Введение.** Эффективной составляющей системы внешкольного образования стран СНГ выступает система детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), от которых общество ожидает создания необходимых условий для самореализации воспитанников средствами избранного вида спорта, их гармоничного воспитания, физического развития, приобретения навыков здорового способа жизни, полноценного оздоровления, а также обеспечения содержательного досуга.

Одной из ведущих функций ДЮСШ является их воспитательная функция, которая содействует всестороннему воспитанию социально ценной личности. При этом, воспитательный потенциал спорта не реализуется автоматически, а может быть реализован лишь при целенаправленной организации воспитательного процесса [**Ошибка! Источник ссылки не найден., Ошибка! Источник ссылки не найден., Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Учёными отмечается, что одной из причин возникновения трудностей в организации учебно-тренировочного процесса в детском и юношеском спорте, является разнонаправленность ожиданий, мотивов, целевых ориентиров субъектов спортивной деятельности, которая приводит к скрытым или явным конфликтам их интересов. Соответственно, снижается и эффективность воспитательного воздействия спортивной деятельности [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Для определения характера противоречий в организации воспитательного процесса в ДЮСШ, нами проведена серия исследований, направленных на выявление социальных запросов субъектов спортивной деятельности (юных спортсменов, их родителей, а также спортивных профессионалов: тренеров и администраторов).

В первую очередь, наши усилия были направлены на исследование мотивации воспитанников ДЮСШ, как отражения имплицитного набора их социально обусловленных нужд и потребностей, являющихся первопричиной занятий спортом.

Анализ литературы по данной проблематике показал, что на сегодня выявлены и систематизированы основные группы мотивов занятий спортом [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Установлено, что сами

## СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАЧАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА В РЕСПУБЛИКЕ МОЛДОВА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

*Мокроусова-Кучук Елена, докторант*

*Демченко Петр, кандидат педагогических наук, доцент*

*Государственный Университет Физического Воспитания и Спорта, Кишинэу, Республика Молдова*

**Keywords:** *initial sport selection; table tennis; children of primary school; sociological cross examination; opinions of respondents; physical development; movement condition; functional condition; ages development of children; weight-height criteria; sport qualification; world-out-looking project.*

**Abstract.** *The present article represent the information about the opinions of coaches-respondents at condition and improvement initial sport selection of children in the primary school at the stage of initial sport training. Initial sport selection of children for table tennis is appear as important factor for building the optimal educational-training process and effective preparation of international level athletes. The opinions of respondents developed the collective world-out-looking project about the complex approaches on organization and structure constituent of initial sport selection of children for intensive occupation in table tennis.*

Для интенсивной спортивной подготовки молодежи, способствующей высоким достижениям на международном уровне, необходимо, на начальном этапе подготовки, осуществить отбор наиболее талантливых претендентов.

Исследуя вопрос по состоянию и совершенствованию начального спортивного отбора детей для настольного тенниса в Республике Молдова, нам представлялось важным знать мнение специалистов-практиков о возможных организационно-содержательных проблемах и перспективах его развития на современном этапе в нашей республике.

В этой связи нами были разработаны специальные анонимные анкеты для тренеров, включающие в себя разнообразные вопросы состояния и перспектив развития начального спортивного отбора детей для настольного тенниса. В опросе приняли участие 96 тренеров по настольному теннису с высшим образованием, тренерской спортивной квалификацией от 2 категории и выше, профессиональным стажем от 5 лет и выше. По результатам статистической обработки анкет выявилось, что по ряду вопросов респонденты имели единое мнение, а по другим - распределенное. Так, по вопросу о степени значимости начального спортивного отбора для успешной подготовки спортсменов, абсолютно все тренеры определили как «высокую».

На Рисунке 1 представлено соотношение мнений респондентов о возрастном аспекте начала спортивными занятиями настольным теннисом. При этом большинство респондентов (до 83,0%) выделяло возраст 7-8 лет, как наиболее благоприятным для отбора. Более того, на вопрос «Необходимы ли в современных условиях тренеру знания об особенностях возрастного развития детей этого возраста?», специалисты однозначно ответили «да». По-видимому, респонденты осознают важность приобретаемых углубленных знаний о

## АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

*Сосина Валентина, кандидат педагогических наук, доцент*

*Ленишин Викторя, магистрантка*

*Львовский государственный университет физической культуры, Львов, Украина*

**Keywords:** *rhythmic gymnastics, group exercises, special physical training, qualified gymnasts, special physical training program.*

**Abstract.** *The article deals with the problem of special physical training program for high qualification gymnasts in group exercises of rhythmic gymnastics. The level of special physical qualities development in gymnasts of Ukraine national teams and Lviv region teams in group exercise has been identified and analyzed, also the model characteristics of basic physical qualities that limit sports activity in the group exercises has been defined. The new special physical training program for gymnasts in the group exercises has been established on the basis of the current research results.*

**Введение.** Стремительный рост спортивных достижений, интенсивное развитие художественной гимнастики, специализация гимнасток в групповых упражнениях требуют совершенствования системы подготовки спортсменок в этом олимпийском виде программы. Групповые упражнения являются наиболее сложным видом соревновательной программы в художественной гимнастике, для которых характерны специфические особенности: исполнение композиции одновременно пятью гимнастками, увеличение времени композиции, использование разнообразных перемещений и построений, синхронизация движений, высокая динамичность, использование разных предметов, контактные и бесконтактные взаимодействия.

В практике художественной гимнастики комплектование спортивных команд зачастую осуществляется тренером интуитивно, без учета фактора совместимости. В результате часто возникают различные негативные явления, связанные с длительным разучиванием упражнений и нестабильным их выполнением, непониманием между партнерами, конфликтными ситуациями [3]. Гарантией успешного выступления на соревнованиях является общий высокий уровень подготовленности гимнасток, а также максимально идентичные показатели технической подготовленности, физического развития и физического состояния.

В научно-методической литературе по художественной гимнастике достаточно полно высветлена проблема специальной физической подготовки спортсменок в общей структуре тренировочного процесса [1, 2]. Однако вопросы совершенствования процесса подготовки гимнасток в групповых упражнениях исследованы недостаточно. В основном в работах рассматриваются вопросы технической подготовки гимнасток в групповых упражнениях, отбора спортсменок в команды по различным показателям, психологической совместимости в команде [2, 3, 4].

## TECHNICAL CHARACTERISTICS OF THE MOVEMENTS OF CLASSICAL AEROBICS FOR OPTIMIZATION TECHNIQUE AND PREVENTION OF TRAUMATISM IN THE PROCESS OF ACTIVITY

*Synytsya Sergiy, senior lecturer*

*Khomenko Pavlo, candidate of pedagogical sciences*

*Poltava National Pedagogical University, Ukraine*

*Synytsya Tetiana, lecturer, Poltava National Technical University, Ukraine*

**Ключевые слова:** оздоровительная аэробика, базовые шаги, оптимизация спортивной техники, рационализация движения, коэффициент рационализации спортивной техники.

**Резюме.** В статье определены особенности рационализации спортивной техники и предотвращения травматизма на основе учета оптимального сочетания антропометрических показателей специалиста и целесообразной длины базовых шагов оздоровительной аэробики. Разработан коэффициент рационализации спортивной техники и экспериментально проверена эффективность и целесообразность его применения.

### **Statement of the problem. Analysis of the last researches and publications.**

The Aerobic studies have an important place among the variety of types of health-improving physical culture. It is important to explore the technology of performing specialist's movements to avoid injury of those who are training in the classroom. I. B. Makinchenko, M. P. Shestakov (2002) note that the classes of aerobics can cause injury of the spine and limbs, muscle pain, deterioration of sleep and feeling, cause an overload of the heart, violations in the work of internal organs and a negative attitude to any kind of motor activity [1]. However a much larger number of researchers point to the positive effect of exercise wellness courses on the human body including the muscle-skeleton system and the cardiovascular, respiratory and endocrine systems etc [4]. People, who train daily get well-being, reduce the risk of various diseases and reduce the overweight of the body which leads to improvement of physical appearance and increases or decreases the volume of muscles and improve posture [4]. L. V. Konuk, V. B. Spyzak, M. V Isaiva (2008) during the experiment found that the lessons of dance aerobics positively affect for the student's level of physical preparedness [3].

All this is possible if the technical characteristics of the execution of aerobics movements keep and use adherence self-control. V. I. Dubrovsky, V. N. Fyodorova noted that the etiology of injuries and diseases of the muscle-skeleton system in athletes are [2]:

- shortcomings and errors in the method of practice (forced exercise, poor warm-up, the sharp increase of intensity);
- material-technical base is insufficient (there are shells, shoes, clothes, equipment which do not correspond to the standards);
- there are shortcomings in the organization of employment realization (poor lighting and poor coverage);
- the adverse climatic and hygienic conditions;

## DINAMICA PREGĂTIRII TEHNICE A ELEVILOR CUPRINȘI ÎN ACTIVITĂȚI SPORTIVE EXTRACURRICULARE - BASCHET

*Marinescu Susana, doctorandă, Școala Gimnazială „Coresi”, Târgoviște, România*

**Keywords:** *extra-curricular activities, playing sports, motor capacity, motor ability, technical training*

**Abstract.** *Extracurricular sports activities with basketball content have a significant impact on increasing motrical and technical performance of children, at this age. By careful use of its content and its capabilities it is determined an improvement of motor qualities, of necessary skills to play basketball during student's free time but also it is determined an increase of emulation and motivation of students for sustained physical activities.*

### Introducere

Stimularea procesului de formare a interesului elevilor din gimnaziu pentru practicarea activităților de educație fizică și sportive de tip extracurricular reprezintă unul dintre obiectivele majore ale procesului instructiv – educativ din școală.

Conținutul orelor extracurriculare în școală, modelat după legitățile antrenamentului sportiv și adaptat particularităților de vârstă și gradului de pregătire, este o continuare a activității motrice cu influențe pozitive asupra formării aptitudinilor și a abilităților motrice care condiționează performanța. Este important de reținut că, în derularea demersului didactic, metodele și procedeele de influențare a calităților motrice se îmbină eficient cu mijloacele specifice jocului de baschet folosite diferit ca număr și dozare, complexitate, durată etc.

Mijloacele specifice jocului de baschet pot fi folosite în condiții anume de desfășurare pentru dezvoltarea calităților motrice solicitate de joc, precum și pentru educarea personalității elevilor antrenați în activități extracurriculare [1].

Pornind de la premisa că parametrii de ordin motric au o importanță deosebită în procesul de dezvoltare a copiilor, am formulat *ipoteza cercetării*: conținutul jocului de baschet implementat în activitățile de educație fizică extracurriculare îmbogățește potențialul motrice al elevilor care, la rândul lui, contribuie la însușirea și perfecționarea tehnicii de joc, cu finalitate durabilă pentru viitoarele activități.

Obiectivizarea procesului instructiv-educativ prin activitățile extracurriculare cu conținut sportiv [4, 5, 6] se referă la stabilirea unor modalități concrete de evaluare a potențialului motric acumulat de elevi, pe baza cărora se pot aprecia eficiența și valoarea mijloacelor folosite.

*Scopul cercetării.* Modelarea conținutului programei pentru activități extracurriculare în cercul sportiv (baschet) s-a efectuat cu scopul organizării experimentului, în care au fost antrenați elevi din clasa a V-a (lot experimental și martor) din Școala Coresi Târgoviște. Elevii grupei experimentale au frecventat și cercul sportiv de baschet cu 2 ore/săptămână organizat în baza programei specializate, în care sunt propuse conținuturi didactice de învățare și perfecționare a jocului, iar subiecții din grupa martor au frecventat numai lecțiile de educație fizică, pe baza programei școlare care conține și unitatea de învățare - jocul de baschet.



**РИТМ В КОНТЕКСТЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Ромерс Татьяна, доктор педагогических наук, профессор, Луганский национальный университет им. Тараса Шевченко, Луганск, Украина*

*Keywords: physical education, aesthetic education, schoolchildren, rhythm, movement, feelings, emotions.*

*Abstract. In the article was researched the problem of biological and social human's development through the process of physical and aesthetic education, where rhythm comes forward as the dominion component of personality development.*

В процессе реформирования образовательно-воспитательной системы на Украине наблюдается постепенное смещение акцентов на художественно-эстетическое воспитание подрастающего поколения, которое направлено на формирование у учащейся молодежи системы ценностных художественно-эстетических ориентаций, развитие творческих способностей, потребностей в духовном самосовершенствовании. Духовное развитие школьников, воспитание человека с высоким уровнем эмоционально-эстетической культуры с помощью различных видов искусства неотделимо от его биологической природы.

В соответствии с социально-биологическими исследованиями человек относится к определенному биологическому виду "Homo sapiens" и только под воздействием социальной среды, условий жизни и воспитания становится личностью со сложным комплексом социальных и биологических соотношений. Биологическое в человеке связывается с физическим развитием, а социальное – с духовным.

Физическое развитие человека неотделимо от существования его тела. Тело является первоосновой сущностных сил человека и доминирует среди них. Физические кондиции в значительной мере обуславливают образ, качество и стиль жизни. Тело, окультуренное красивыми движениями, становится носителем не только собственно физических, но и эстетических показателей.

Биологическая сущность человека, по мнению В. А. Косяка [1], внутренне присутствует в социокультурных уровнях его сущности, являя себя уже не в теле как таковом, но в человеческой "телесности". Телесность есть нечто большее, чем тело. Именно человеческая телесность лежит в основе предметно-практической и духовной деятельности. Это присутствие тела при иных человеческих атрибутах, его базисность и фундаментальность, необходимость и неизбежность, всеобщее детерминирующее само обнаружение через то, что в человеке не является телом, но невозможно без него. Телесность, также как и духовность, является ведущим атрибутом человеческой индивидуальности, проявляясь в положениях и позах (бытие в статике) и в движениях, действиях, активности (бытие в динамике). Доминантным компонентом, как в статике, так и в динамике является ритм. С помощью ритма происходит отражение духовного мира в двигательных действиях, "живой" телесности, выразительности чувств и эмоций через музыкально-ритмические упражнения, ярко

## СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ И ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ ИНТЕРЕСЫ, КАК УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

*Андреева Елена, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

**Keywords:** *free time, general cultural interests, recreational activities*

**Abstract.** *On the basis of sociological case studies, and estimations of motor activity, the article presents features of the structure of free time, priority motives, factors influencing the choice of different types of physical recreation in various population groups. It was found that the majority of people spend their free time in inefficient and inactive manner, thus reducing the recreational effect of leisure time.*

**Введение.** Исследования последних лет свидетельствуют о значительном интересе к изучению мотивов участия разных групп населения в рекреационной деятельности [1, 2, 6, 7, 8 и др.]. Хотя задачи, методы и содержание этих исследований существенно отличались, общим для них выводом является то, что ожидания людей в рекреационной сфере различаются между собой в зависимости от предполагаемых результатов занятий, и зависят от возраста, пола, уровня доходов, места жительства и других социально-демографических параметров [1, 4, 6, 9, 10, 12]. Кроме того, отличается и цель занятий рекреацией, которая предусматривает активный отдых, восстановление организма после умственных и физических нагрузок, получение удовольствия, наслаждение, изучение памятков культуры, укрепление семьи, раздумья над личными ценностями, смена вида деятельности и уход от раздражающих факторов [5, 13]. Большинство среди этих ожиданий являются общими для относительно больших групп людей, отдающих предпочтение рекреационным занятиям. Это предполагает необходимость планирования и управления рекреационной деятельностью на более продуманной, систематической основе. Однако в специальной литературе исследование структуры свободного времени, общекультурных интересов, мотивационно-ценностных ориентаций субъектов рекреационной деятельности в возрастном аспекте представлены недостаточно. Дополнительного внимания требуют социально-психологические факторы, влияющие на выбор форм и видов рекреации разных возрастных групп населения и необходимость обобщения подходов относительно сходства и отличия в организации рекреационной деятельности разных групп населения. Полученные данные станут основой для определения направленности и содержания занятий, которые в наибольшей мере отвечают рекреационным ожиданиям разных групп занимающихся и планирования стратегии развития активной рекреационной деятельности на Украине.

**Цель исследования** – определить структуру свободного времени и общекультурные интересы, как факторы, влияющие на выбор форм и видов рекреационной деятельности разных групп населения.

## ЗАДЕЙСТВОВАННОСТЬ ПОДРОСТКОВ В РАЗНЫХ ВИДАХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

**Бондарь Тарас**, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, Харьковская гуманитарно-педагогическая академия, Харьков, Украина

**Keywords:** *meens, sports and recreational activities, physical activity, recreation, leisure*

**Abstract.** *The results of the survey conducted among 648 adolescents Kharkiv region. Detected parameters involving children aged 11-15 years to various types of physical activity throughout the year. The most common forms of regular physical activity of adolescents during the school year are (in order of ranking): Lessons physical culture, self-organized mobile and sports games with friends in the backyard; school sections and groups; classes and sports games with their parents; dance classes and Tourism in the homes of children and teenagers; coaching youth sports schools, classes with peers extreme sports. During summer vacation: visiting reservoirs, stay in school camp, stay in country schools of rest and recovery.*

**Введение.** Одной из главных общественных потребностей на всем историческом этапе развития человечества является воспитание здорового, трудоспособного подрастающего поколения. Однако практика настоящего свидетельствует о негативной тенденции снижения уровня здоровья детей и молодежи. Основной причиной указанного является недооценка в обществе роли здорового образа жизни в формировании здоровья человека, от которого оно зависит более чем на 50%. В этом образе жизни ведущую роль играют средства физической культуры и двигательная активность, которая является неотъемлемой частью биологической сущности человека и определяющим фактором обеспечения его здоровья [2, 3]. Сложившаяся ситуация, во-первых, обусловлена рекламой, а точнее, практически ее отсутствием в средствах массовой информации, во-вторых – искривленным общественным мнением, т.е. физическая культура ограничивается спортивной деятельностью (благодаря дисбалансу в информационном пространстве в сторону спорта), в-третьих, отсутствием государственной системы стимуляции физкультурно-оздоровительной деятельности населения и ее пропаганды в СМИ [1].

Следующим фактором, который влияет на снижение уровня двигательной активности в обществе в целом, является низкая эффективность традиционной системы физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях по формированию у детей потребности в физической активности. Это в полной мере проявляется, когда дети достигают уже взрослого возраста [4].

Дополнительно негативная тенденция снижения уровня здоровья, как детей, так и взрослого населения, обусловлена промышленным развитием фармацевтики – лекарства выпускаются производителями в колоссальном количестве. Соответственно, для их реализации требуется агрессивная маркетинговая политика – средства массовой информации переполнены рекламой лекарств, которые, по контексту рекламы, является «панацеей» от всех проблем со здоровьем человека. Это формирует общественное мнение, что только от медицины и лекарств зависит здоровье.