



UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

S

PREGĂTIRE PROFESIONALĂ
ANTRENAMENT SPORTIV
EDUCAȚIE FIZICĂ
RECUPERARE
RECREAȚIE

TIINȚA

CULTURII FIZICE



Nr. 3/3

2009

CHIȘINĂU : USEFS, 2009



UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
A REPUBLICII MOLDOVA

ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

Nr. 3/3 - 2009

Pregătire profesională

Antrenament sportiv

Educație fizică

Recuperare

Recreație

CHIȘINĂU:

Editura

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

Dorgan Viorel,
doctor habilitat în pedagogie,
profesor universitar

Redactor-șef:

Rîșneac Boris

doctor în pedagogie, profesor universitar, responsabil pentru ediție

Redactori-șefi adjuncți:

Danail Sergiu, *doctor în pedagogie, profesor universitar*

Demcenco Petru, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar*

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*

Bondoc Ionescu Dragoș, *doctor în educație fizică, profesor universitar*

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

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

Racu Sergiu, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar*

Cușnir Valeriu, *doctor în drept, profesor universitar*

Grimalschi Teodor, *doctor în pedagogie, profesor universitar*

Brega Viorica, *doctor în filologie, conferențiar universitar*

Povestca Lazari, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar*

Gorașenco Alexandru, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar*

Soloviev Victor, *doctor în pedagogie*

Luca Aliona, *lector superior universitar*

Tehnoredactare computerizată:

Lungu Ecaterina

Designer:

Movileanu Cristina, Manolachi Iurie



Ediția Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a RM

© Știința culturii fizice, 2009



CUPRINS

Antrenament sportiv

<i>Albină Alina</i>	Indicatorii generali și specifici de efort în proba de 400m plat, juniori I	5
<i>Liușnea Diana</i> <i>Grimalschi Teodor</i>	Analiza documentelor de planificare a procesului de antrenament la gimnastele de categoria „junioare IV – nivelul 1”	8
<i>Rață Elena</i> <i>Schipor Doina</i>	Importanța proceselor cognitive în prognozarea pregătirii înotătoarelor de 14-16 ani - demers investigative	12
<i>Rîșneac Boris</i> <i>Buruc Maria</i>	Resursa umană, factor determinant al prognozei în domeniul activităților sportive	17
<i>Triboi Vasile</i> <i>Manolachi Victor</i>	Evoluția competițională a lotului național și problemele dezvoltării judoului în Republica Moldova	28
<i>Мруц Иван</i> <i>Лунашко Виктор</i>	Модифицированный метод определения МПК у бегунов с применением специфических нагрузок и его метрологическая характеристика	35
<i>Мыцыков Николай</i>	Метрологическая оценка информативности тестов двигательной подготовленности прыгуней в длину и тройным с разбега	40
<i>Перфилов Олег</i>	Анализ некоторых компонентов подготовки спортсменов, в связи с изменениями в правилах проведения соревнований по ТAEKWONDO WTF	45
<i>Чебану Марианн</i>	Влияние тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности на показатели технико-тактических действий футболистов	51

Educație fizică

<i>Gugu-Gramatopol</i> <i>Bogdan</i> <i>Rîșneac Evelina</i> <i>Barna Carmen</i>	Educația fizică a adulților - parte componentă a educației permanente - beneficii economice directe și de efect îndelungat	54
<i>Гранеvский Владимир</i> <i>Дорган Виорел</i>	Управление физическим развитием и общедвигательной подготовленностью учащихся старшего школьного возраста средствами бодибилдинга	65

Recuperare

<i>Arsene Igor</i>	Posibilitățile de formare a motivației instructive la copiii cu reținere în dezvoltarea psihică	70
<i>Badiul Eugen</i>	Aprecierea calității folosirii și nominalizarea celor mai efective mijloace kinetoterapeutice pentru profilaxia și tratamentul sindromului umărului dureros la persoanele post AVC	77
<i>Cimil Anișoara Caun Elena</i>	Rolul kinetoterapiei și al electromiostimulării corective în recuperarea și reintegrarea funcțională a amputaților	80
<i>Zavalișca Aurica Tuchilă Inesa Demcenco Petru</i>	Metodologia recuperării deficiențelor fizice la elevi în perioada pubertară prin mijloacele educației fizice	85
<i>Афтимичук Ольга Чернявская Олеся</i>	Коррекция веса женщин в системе занятий силовым фитнесом	88

INDICATORII GENERALI ȘI SPECIFICI DE EFORT ÎN PROBA DE 400m PLAT, JUNIORI I

Albină Alina, lector universitar, FEFS, Universitatea din Craiova

Keywords: *sprint, physical effort, pointing, training.*

Summary. *Results are not sports easily obtained, but for specialists is a request to include the determination of the general and specific indicators of effort and performance.*

Obținerea rezultatelor sportive este un proces dificil, care prevede, printre altele, dozarea corespunzătoare a parametrilor capacității de efort și performanță.

În domeniul sprintului prelungit, s-au efectuat puține studii care să scoată în evidență indicatorii generali și specifici de efort.

Prin capacitate de efort se înțelege capacitatea, individual variabilă, pe care o posedă un sportiv, de a tolera și de a reelabora (asimila) pozitiv sarcinile de antrenament și de competiție [2].

Nu se poate concepe performanța sportivă fără a clasifica noțiunile de efort sportiv, efort fizic și capacitatea de efort. Procesul de antrenament urmărește creșterea continuă a capacității de efort pentru a se asigura atât posibilitatea suportării de către organism a unui volum mare de efort, dar mai ales menținerea, la un nivel cât mai ridicat, a efortului depus în timpul competițiilor [1, 3, 4, 5, 6].

Efortul fizic presupune solicitarea organelor, a aparatelor, a sistemelor și a funcțiilor organismului, cu cheltuieli de energie și acumulări de oboseală, implicând procese psihice deosebite, în vederea realizării unei capacități superioare de lucru, deci o ameliorare a stării de antrenament.

Efectuarea unei mișcări necesită consum energetic și, implicit, voința și dorința de a o executa.

Privit astfel, antrenamentul sportiv este alcătuit din încărcături care, prin volum, intensitate, densitate, complexitate, specificitate și tip, duc la adaptări funcționale sau la realizarea unor obiective coordinative și tehnico-tactice, în care sistemele supuse pregătirii sunt solicitate la limita patologicului [3].

Eforturile folosite în pregătirea sportivilor pot fi specifice și nespecifice. Gradul de specificitate al efortului depinde și de categoria de clasificare a sportivului. Specificitatea exercițiilor și a efortului sportiv de înaltă performanță trebuie stabilită și după tipul și importanța concursului la care urmează să se participe și, desigur, în funcție de particularitățile individuale.

Eficiența procesului de antrenament prin folosirea eforturilor specifice este determinată, în mare măsură, și de modul în care se îmbină cu cele nespecifice, de pregătire generală, folosirea întregii game de mijloace și eforturi în lecții, micro-, mezo- și macrocicluri constituind un element hotărâtor în ce privește eficiența pregătirii.

Efortul fizic caracteristic probei de 400m plat este de tip anaerob lacticid.

O metodă alternativă de evaluare a intensității se bazează pe sistemul energetic utilizat în activitate. Această clasificare este cea mai bună pentru sporturile ciclice, care include și proba de 400m plat [7].



ANALIZA DOCUMENTELOR DE PLANIFICARE A PROCESULUI DE ANTRENAMENT LA GIMNASTELE DE CATEGORIA „JUNIOARE IV – NIVELUL 1”

*Liușnea Diana, lector universitar, doctorandă, Universitatea „Dunărea de Jos”, Galați
Grimalschi Teodor, doctor în pedagogie, profesor universitar, USEFS, Chișinău*

Keywords: *artistic training, planning, weight, contents*

Summary. *Taking into consideration the importance of the artistic training in women's gymnastics, it is necessary to perform a more thorough analysis of this domain and to find new solutions to increase the effectiveness of gymnasts artistic training process. Therefore since the artistic training is insufficiently tackled in gymnasts sports training from Romania, the number of trainings and preparation period allocated to each lesson might undergo considerable improvement. Moreover in the view of accomplishing an effective artistic training – aspect that is reflected on all four apparatuses executions - the artistic training programs should be improved in terms of content as well.*

Întrucât la nivelul Federației Române de Gimnastică nu există o linie metodică unitară de pregătire artistică, pentru realizarea cercetării noastre a fost necesară studierea documentelor de planificare de la mai multe cluburi de gimnastică din România. Astfel, pentru a stabili situația practică privind ponderea, conținutul și mijloacele pregătirii artistice în cadrul planificării anuale, al planificării pe perioadele antrenamentului sportiv (pregătitoare și competițională), precum și în lecția de antrenament, au fost studiate la CSS Gimnastică Focșani, LPS Nadia Comănesci, Onești, CSS Gimnastică Galați, CSS Gimnastică Ploiești, CSS Gimnastică Buzău, CSS Gimnastică Cetate Deva și CSS Gimnastică Bârlad următoarele documente: planul anual de pregătire; planul de etapă: ciclul săptămânal de antrenament; planul de antrenament.

Studierea acestora a evidențiat factorii care îngreuiază și limitează progresele în ceea ce privește pregătirea artistică a gimnastelor, fapt care, implicit, se răsfrânge asupra întregii pregătiri a acestora. Pentru perioada pregătitoare, profesorii și antrenorii de la cluburile de gimnastică din țară au întocmit 6 planuri de etapă (4 pentru etapa de pregătire generală și 2 pentru etapa precompetițională), fiecare etapă cuprinzând câte patru cicluri săptămânale. Etapa competițională a cuprins 3 planuri de etapă și 12 cicluri săptămânale.

Planul anual de pregătire. Obiectivul fundamental al planificării anuale a antrenamentului este de a obține, la o anumită dată sau pe o perioadă, cele mai bune rezultate (N. Vieru, 1997; N. Hoștiuc, 2001, Șt. Achim, 2002).

Planul anual este un document de lucru care dă linia generală a pregătirii și orientează desfășurarea în timp a acesteia. La gimnaste planul anual de pregătire poate cuprinde un ciclu sau două cicluri de antrenament (N. Vieru, 1997).

După M. L. Ukran (1965), A. Dragnea (1990), N. Hoștiuc (2001), planificarea antrenamentului este condiționată de calendarul competițional. Ciclul anual de antrenament este compus din unul sau mai multe macrocicluri; acestea sunt constituite din mezocicluri cu durate care variază de la trei până la șase săptămâni, fiecare mezociclu cuprinzând la rândul său între patru și șase microcicluri.

N.V. Platonov (1986) distinge cinci tipuri de mezocicluri: gradat (de acomodare), de bază, de pregătire, precompetițional și competițional, iar A. Dragnea (1990) găsește șase tipuri de microcicluri și anume: de acomodare, de bază, de pregătire și de control, precompetițional, competițional și de refacere. Structura planului anual de pregătire (A. Dragnea, 1990, N. Hoștiuc, 2001, Șt. Achim, 2005):

IMPORTANȚA PROCESELOR COGNITIVE ÎN PROGNOZAREA PREGĂTIRII ÎNOTĂTOARELOR DE 14-16 ANI - DEMERS INVESTIGATIV

Rață Elena, doctor în ed. fiz., lector univesitar, Universitatea „Ștefan cel Mare”, Suceava
Schîpor Doina, doctor în ed. fiz., lector univesitar, Universitatea „Ștefan cel Mare”, Suceava

Ключевые слова: прогноз, когнитивный процесс, анкетный опрос, спортивная подготовка пловцов.

Резюме. Работа посвящена влиянию прогнозируемых особенностей подготовки пловцов на основе некоторых специфических когнитивных процессов и механизмов познавательной деятельности спортсмена. Результаты анкетного опроса показали, что спортсмены осознанно воспринимают информацию касающуюся прогнозирования соответствующих факторов влияющих на их подготовку.

Sportul reprezintă una dintre cele mai dinamice activități sociale, care are drept scop perfecționarea ființei umane. Din acest motiv, apare ca justificată preocuparea specialiștilor de a efectua periodic analize de prognoză în scopul depistării tendințelor de evoluție. Ne referim, în principal, la sportul de performanță, al cărui rol social s-a amplificat continuu, fenomen ce îi determină pe unii specialiști să afirme că apogeul va fi urmat de o criză sau decadentă iminentă (A. Dragnea, 1993).

În etapa actuală, continuă cercetările privind problema prognozării în sport, parte constituantă a scopurilor complexe ale programelor de pregătire a sportivilor la un nivel înalt.

Noțiunea de prognoză este definită în **DEX** ca fiind o „ipoteză emisă asupra posibilităților de desfășurare a unor evenimente, acțiuni sau fenomene, bazată pe cunoașterea împrejurărilor care le generează; pronostic”.

Enciclopedia Educației Fizice și Sportului din România, Volumul IV, explică prognoza sportivă ca „previziune, anticiparea desfășurării sau a evoluției fenomenului sportiv în ansamblul său, în ceea ce privește dinamica tendințelor de dezvoltare, de răspândire a unui sport și de prefigurare a traiectoriei rezultatelor, a recordurilor și a clasamentelor în perspectiva imediată sau îndepărtată.”

Viitorul sportivilor întotdeauna l-a interesat pe antrenor. Pentru a atinge obiectivele propuse, a fost nevoie permanent de calcule bine direcționate, într-un fel sau altul, presupuneri bazate pe previziune.

În acest sens, noi am utilizat metoda anchetei, iar cei chestionați au fost 104 de specialiști din domeniu: cadre didactice și antrenori.

Rezultatele analizei chestionarului – date statistice și interpretarea lor

Analiza statistică a datelor brute s-a realizat prin intermediul programului computerizat SPSS 10.0 (O. Lungu, 2001) și a vizat trei niveluri de analiză:

1. Identificarea unor aspecte relevante prin analiza statistică descriptivă la nivel de frecvențe a răspunsurilor la itemii chestionarului;
2. Identificarea unor relații semnificative între variabilele cercetării prin calculul coeficienților de corelație Pearson;
3. Identificarea unor diferențe semnificative între grupurile determinate de variabilele independente cu privire la variabilele dependente ale cercetării prin intermediul calculului semnificației diferenței dintre medii prin metoda One Way Anova.

RESURSA UMANĂ, FACTOR DETERMINANT AL PROGNOZEI ÎN DOMENIUL
ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE

Rîșneac Boris, doctor în pedagogie, profesor universitar, USEFS, Chișinău
Buruc Maria, profesoară, doctorandă, L.P.S., Arad

Keywords: *prospective, diagnose, prognose, factor, human resources.*

Summary. *This paper is a prospective that looks to establish the influence of some factors upon the evolution of activities in the field of sports. The research done upon the resources of the human factor allows us to make some prognoses upon the future evolution of the sports field. The human factor is essential for the activitie of sport prognoses.*

Rezultatul, în domeniul sportului, este punctul în jurul căruia gravitează toate subsistemele implicate în realizarea succesului sportiv.

Problematika obținerii performanței în sport a constituit și constituie o preocupare majoră, care intensifică cerința deschiderii cercetării spre mai multe discipline: pedagogie, psihologie, sociologie, fiziologie, biochimie, biomecanică, antropologie etc. Strategiile investitoare din domeniul sportului se orientează, în momentul de față, spre realitățile economice, materiale și socioumane globale, în care performanța sportivă este condiționată multifactorial. Specialiștii care abordează domeniul sportiv sunt preocupați să analizeze și să descrie factorii care influențează performanța sportivă.

Cercetările acestor teoreticieni încearcă să evedențieze direcțiile și factorii spre care trebuie îndreptată activitatea practică pentru obținerea excelenței sportive. Încă acum mai bine de treizeci de ani, George Thomas afirma că succesul sportiv este condiționat de factori sociali, politici, culturali, de personalitatea sportivului cu referire la inteligență, afectivitate, motivație și atitudini, nivel de aspirație și de activare, ereditatea, morfologia, aspectele fiziologice, psihomotricitatea. Alți autori au analizat și descris ca determinanți pentru performanța sportivă factorii biologici și cei legați de activitatea din antrenament.

În acest sens, amintim punctul de vedere al lui A. A. Gujalovski [1973], citat de M. Epuran [1990, p.35], care prezintă capacitatea de lucru a sportivului ca fiind influențată de trei factori: sănătatea (rezistența la îmbolnăviri, indicii capacității vitale), constituția corpului (dimensiunile totale ale corpului, nivelul proceselor metabolice din organism) și pregătirea din antrenament (pregătirea fizică, tehnică, tactică, psihică, teoretică). Se constată că doi dintre acești factori sunt de natură biologică și unul legat de activitatea din antrenament. K. H. Bauersfeld și G. Schröter, citați în 1990 de M. Epuran [p.36], prezintă un punct de vedere în care performanța sportivă este determinată de factori externi: condiții tehnico-materiale, condiții de concurs, precum și factori interni-personali cum ar fi: dezvoltarea morfofuncțională, calitățile psihice, comportamentale și de reglare, condiția fizică (calități motrice), tehnică-coordonare, tactică.

După cum se poate remarca, acești autori aduc în discuție și factorii tehnico-materiali și condițiile de concurs care pot influența performanța sportivă. În 1979, psihologul M. Epuran enumera, la rândul său, următorii factori care condiționează performanța sportivă: aptitudini, exercițiu, motivație și ambianță, pentru ca, după doi ani, respectiv în 1981, să propună „cei patru A ai performanței”: aptitudini, atitudini, antrenament, ambianță. A. Gagea, cercetător de marcă al activității sportive de performanță, nominaliza, în 1979, următorii factori care condiționează excelența în tirul de performanță: starea psihică, starea fiziologică și calitățile trăgătorului, mediul în care se desfășoară competiția, calitatea materialelor cu care se pregătește și concurează sportivul, condițiile meteorologice, rezultatele adversarilor și bioritmul sportivului.



EVOLUȚIA COMPETIȚIONALĂ A LOTULUI NAȚIONAL ȘI PROBLEMELE DEZVOLTĂRII JUDOULUI ÎN REPUBLICA MOLDOVA

Triboi Vasile, doctor în pedagogie, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău
Manolachi Victor, lector universitar, USEFS, Chișinău

Ключевые слова: национальная сборная по дзюдо, соревновательный этап подготовки, положение о квалификационных олимпийских нормативах, проблемы развития.

Резюме. В данной статье были выявлены современные проблемы молдавского дзюдо, а также была предпринята попытка разработать некоторые финансово-организационные и научно-методические принципы успешного развития данного вида спорта.

Competiția, ca și antrenamentul sportiv, îndeplinește funcția de dezvoltare a tuturor proceselor psihice, dar și de valorificare, în primul rând, a achizițiilor pe plan psihologic. Capacitatea de percepție, atenția, memoria, procesele afective, volitive, motivaționale, aptitudinile, caracterul ș.a.m.d. se valorifică în competiții. Efecte favorabile în plan psihologic produc și festivitățile de închidere, în cadrul cărora sunt oferite participanților simboluri și alte daruri, astfel recunoscându-li-se valoarea. Omagierea învingătorilor este de natură să-i mobilizeze pe ceilalți participanți la întrecere (V.N.Platonov, 2001).

Numeroase evenimente sportive care au loc într-o ramură de sport la nivel regional, național sau mondial implică organizarea acestora după numeroase reglementări, ce fac posibilă îndeplinirea unor cerințe privind categoriile de sportivi, promovarea sau calificarea în etape superioare (ori retrogradarea), asigurarea unei raționale folosiri a fondurilor etc. (N. Alexe, 1977; V. Manolachi, V. Triboi, 2007).

Sistemul competițional se definește ca: totalitatea competițiilor programate și organizate într-o ramură de sport, într-un anumit interval de timp (de regulă un an) și formele de desfășurare a acestora pe baza reglementărilor adoptate.

Sistemele competiționale se elaborează de către federațiile de sport naționale și internaționale cu precizarea datelor, a locurilor și a regulilor de desfășurare a competițiilor. Această structurare este denumită sistem datorită faptului că între competiții și datele despre acestea există o coordonare perfectă, sunt stabilite obiective cu durată exactă pentru fiecare și, cu deosebire, pentru cele cu desfășurare pe etape, sau chiar pentru întreaga competiție, ele sunt condiționate de desfășurarea unor calificări sau promovări (I.F.Curamșin, 2003).

Competițiile în sportul olimpic sunt acele elemente centrale care definesc întregul sistem al organizației, metodologia antrenamentului și pregătirii sportivilor pentru activitatea competițională rezultativă. Fără competiții nu este posibilă însăși existența sportului.

De aceea sportul olimpic, într-o măsură oarecare, poate fi analizat ca sferă a cunoștințelor și activităților direcționate spre asigurarea funcționării și dezvoltării competițiilor (V.N.Platonov, 2001).

Scopul lucrării îl reprezintă determinarea celor mai actuale probleme ale strategiei competiționale a lotului național de judo pentru calificarea la Jocurile Olimpice 2012 și argumentarea căilor de realizare a lor.

Rezultatele cercetării:

Firește, în sportul olimpic locul principal îl ocupă competițiile complexe mari – Jocurile Olimpice, campionatele mondiale, competițiile regionale și continentale, precum și competițiile complexe mari cum sunt Universiadele Mondiale.



МОДИФИЦИРОВАННЫЙ МЕТОД ОПРЕДЕЛЕНИЯ МПК У БЕГУНОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ СПЕЦИФИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И ЕГО МЕТРОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Мруц Иван, доктор педагогики, доцент, ГУФВС, Кишинев
Луцашко Виктор, доктор биологии, доцент, ГУФВС, Кишинев

Keywords: *physical working capacity, specific load, maximum oxygen consumption, functional preparedness.*

Summary. *On the basis of a new method for determining the heart rate "intervalometry" the authors developed an original method for determining the relative rates of maximum oxygen consumption (MOC / kg) with the use of specific (running) loads, allows to significantly reduce processing time and obtain accurate information about the functional status of athletes, the dynamics of the special physical preparedness and make timely adjustments in their program of training.*

Исследование состояния физической работоспособности с помощью степ- и велоэргометрических нагрузок на основе принципа Съёстранда [8] уже давно получило широкое распространение [1,2,6,7]. В то же время не маловажный интерес предоставляют варианты этого теста, в которых степ- и велоэргометрические нагрузки заменены другими видами мышечной работы, аналогичными по своей двигательной структуре нагрузкам, применяемых в естественных условиях спортивной деятельности [2].

По нашему мнению к таким видам мышечной деятельности относятся и пробы со специфическими нагрузками, где проявляются физиологические закономерности в реакции организма спортсмена на нагрузку, отражают зависимость между ЧСС и интенсивностью этих нагрузок.

При этом оказывается, что в относительно небольшом диапазоне показателей наблюдается линейная зависимость изменений интенсивности нагрузки и частоты сердечных сокращений [1,7]. Линейный характер взаимосвязи между этими показателями позволяет путем экстраполяции определить уровень физической нагрузки (по ЧСС) в зависимости от ее интенсивности [1,2]. Более того, при изучении данного явления оказалось, что, учитывая показатели лишь только двух повторяющихся специфических нагрузок бегунов на средние дистанции, выполняемые с умеренной интенсивностью, можно путем несложного математического подсчета определить их физическую работоспособность ($PWC_{170}(V)$) [2].

При проведении проб со специфическими нагрузками циклического характера регистрируются два показателя: скорость движения и ЧСС.

Расчет скорости движений циклического характера при ЧСС равной 170 уд/мин производится по формуле:

$$PWC_{170}(V) = V_1 + (V_2 - V_1) \cdot \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1},$$

где $PWC_{170}(V)$ – физическая работоспособность, выраженная в величинах скорости (м/сек) при пульсе 170 уд/мин; f_1 и f_2 – ЧСС после 1-ой и 2-ой физических нагрузок; V_1 и V_2 – скорость движения во время 1-ой и 2-ой нагрузок [2].

МЕТРОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ИНФОРМАТИВНОСТИ ТЕСТОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЫГУНИЙ В ДЛИНУ И ТРОЙНЫМ С РАЗБЕГА

Мыцыков Николай, докторант, ГУФВС, Кишинев

Keywords: *athletic jumps, motoring tests, physical training, pedagogical control, metrologic mark of the test, validity of the test.*

Summary. *The article shows the results of motoring tests research, test conformity with metrological requirements.*

Традиционно под понятием информативность теста (пригодность, добротность) понимают его свойство, проявляющееся как степень точности определения именно той характеристики изучаемого признака, для оценки которого он используется (1,3).

Наиболее информативным показателем, объективно характеризующим уровень подготовленности спортсменов, является сам результат в собственно соревновательном упражнении. Однако данный интегральный показатель не во всех случаях может быть использован в качестве критерия при оценке, характеризующей различные стороны подготовленности спортсменов, в том числе и физической. С этой целью в практике применяются различного рода тесты. Их эмпирическая информативность находит свое отражение в степени взаимосвязи или однородности, существующей между показателями теста и критерия (1,2,3). Для выявления степени информативности двигательных тестов ($n = 35$) в исследовании был использован корреляционный анализ (4).

В качестве исходных данных служили результаты, полученные в ходе предварительного обследования состояния двигательной подготовленности спортсменок 12-18 лет ($n=136$), специализирующихся в прыжках тройным и в длину с разбега. Сама процедура установления наиболее информативных тестов заключалась в расчете величины коэффициентов парной корреляции (по Бравэ-Пирсону) между данными, полученными в процессе тестирования двигательных возможностей спортсменок и их интегральным критерием информативности (т.е. результатом в прыжках в длину и тройным с разбега). Формирование содержания комплекса двигательных тестов основывалось на отборе тех из них, величина коэффициентов корреляции которых обладала бы в многолетней динамике выраженной тенденцией к росту и достаточным уровнем информативности в возрастном диапазоне 12-18 лет. Результаты изучения степени информативности двигательных тестов, характеризующих состояние разносторонней физической подготовленности юных прыгуний представлен в таблицах 1- 8.

Полученные в проведенном исследовании данные свидетельствуют о том, что подавляющее большинство, подвергнутых изучению двигательных тестов, в той или иной мере могут быть использованы в тренировочном процессе спортсменок, с целью диагностики состояния их разносторонней физической подготовленности. Однако их применение может быть признано обоснованным лишь в том случае, если при этом будут соблюдены все необходимые условия, позволяющие специалистам-практикам оперативно реализовывать свою контролирующую функцию на всех, без исключения, этапах многолетней подготовки. В данном контексте, значительная часть, рассматриваемых выше двигательных тестов, из-за своей достаточно низкой информативности,

АНАЛИЗ НЕКОТОРЫХ КОМПОНЕНТОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, В СВЯЗИ С ИЗМЕНЕНИЯМИ В ПРАВИЛАХ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТАЕКВОНДО WTF

Перфилов Олег, доктор пед. наук, мастер спорта, судья международной категории, V Дан

Keywords: *sport training, competition rules, motor abilities, special endurance, correlation analysis, factor analysis, TAEKWONDO WTF.*

Summary. *In this article was analyzed certain aspects of sport training in correspondence with the changes of Competition Rules and Interpretation of the World Taekwondo Federation.*

Современный спорт является неотъемлемой частью общечеловеческой культуры и как любому проявлению деятельности человека, спорту также присуще непрерывное развитие [4, 5, 7]. В процессе эволюции в сфере спорта изменениям подвержены практически все составляющие, от которых может зависеть достижение лучших спортивных результатов. Это могут быть, например: изменения в структуре и форме спортивной экипировки; являющиеся результатом развития научно-технического прогресса; разработка новых, ранее не применявшихся методик подготовки спортсменов; изменения в правилах соревнований и т.д. [7]. Причём очевидно, что все части, составляющие единое целое, объединённые понятием "спорт" – неразрывно взаимосвязаны.

Так, изменения в структуре и форме спортивной экипировки чаще всего приводят к необходимым изменениям в методиках подготовки спортсменов с учётом вновь приобретённых качеств формы и оборудования, используемых спортсменом в процессе соревнований. Соответственно, для уравнивания возможностей всех участвующих в состязаниях и создания условий для честной конкурентной борьбы, в такой ситуации становится необходимым изменять и правила проведения соревнований.

С другой стороны, с течением времени возникают моменты, когда становится очевидным, что существующие правила в избранном виде не соответствуют более современным реалиям и потребностям спорта, а значит недостаточно способствуют, а порой могут и тормозить развитие данного вида. Результатом осознания данной проблемы является изменение правил соревнований с учётом современных требований [11]. Естественно, что реакцией на такие изменения являются корректировка, а порой и кардинальные изменения в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям, проводящимся по новым правилам.

В настоящее время наиболее популярные во всём мире виды спорта составляют программу современных Олимпийских Игр. Это предъявляет особые требования к популярности, зрелищности, безопасности, адекватности оценки выступлений спортсменов, созданию равных возможностей выступлений и т.д., в каждом из этих видов спорта.

Ключевым моментом, определяющим соблюдение вышеперечисленных требований, являются правила проведения спортивных соревнований. В TAEKWONDO WTF, за всю спортивную историю этого вида боевого единоборства, в правила проведения соревнований изменения вносились 12 раз. Вызвано это было непрерывным совершенствованием спортивного мастерства участников соревнований, изменениями и совершенствованием спортивной экипировки, а также, особенно после того как TAEKWONDO WTF получило официальный олимпийский статус, необходимостью



ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ

Чебану Марианн, доктор педагогических наук, тренер CSF „Zimbru”, Кишинэу

Cuvinte cheie: eforturi forță-viteză, calități forță-viteză, microcicluri, exerciții tehnico-tactice, metode de antrenament, acțiuni tehnico-tactice.

Rezumat. Pe parcursul sezonului sportive, eforturile cu caracter de forță-viteză cu o durată de pînă la două microcicluri standard favorizează creșterea indicilor cantitativi și calitativi ai activității tehnico-tactice a fotbaliștilor.

Организация тренировочных нагрузок в эксперименте предусматривала использование сопряжено-последовательного принципа, отличительной чертой которого является сосредоточение на ограниченном этапе нагрузок одной преимущественной направленности и последовательном введении в тренировку упражнений, использование которых обеспечивали бы благоприятные условия для проявления тренировочного эффекта последующих средств (С.Ю. Тюленьков, соавт., 1997; М.В. Бальчос, 2000; Ю.В. Верхошанский, 2005).

По мнению некоторых специалистов на развитие скоростно-силовых способностей в средствах неспецифичных соревновательной деятельности целесообразно отводить до 50% времени тренировки футболистов и такой же их процент в средствах используемых в форме игр. В других соотношениях рост скоростно-силовых показателей проявляется в меньшей степени (В.И. Шукан, 1981; Г.А. Аладашвили, 1998).

Нагрузки анаэробной направленности должны увеличиваться постепенно от первого микроцикла к другому. При совершенствовании скоростно-силовых способностей главная роль отводилась интервально-серийному методу (П.Ф. Ежов, 1987; В.А. Озеров, 1989; Ю.М. Лукин, 1990).

Предполагалось, что применение двигательных заданий, технико-тактического характера в скоростно-силовом режиме локомоторного проявления позволят повысить эффективность скоростной техники в условиях соревновательной деятельности. Важное значение отводилось варьированию нагрузок, как за счет изменения средств, так и за счет изменения методов тренировки. Упражнения скоростно-силового характера были разделены на беговые и прыжковые.

В упражнениях с мячом учитывались два режима работы организма по интенсивности усилий: оптимальный и интенсивный (Ю.В. Верхошанский, 1988). Последний использовался при выполнении повторной серийной работы технико-тактического характера скоростно-силовой направленности. В оптимальном режиме применялись упражнения, выполняемые в смешанной и аэробной зонах энергообеспечения, в паузах между сериями, где стояла задача совершенствования отдельных элементов игры, а также деталей ритмо-координационной структуры основных технических приемов.

При построении тренировочной программы была использована методика бальной оценки средств подготовки футболистов, разработанная во ВНИИФК (П.Ф. Ежов, 1987).





EDUCAȚIA FIZICĂ A ADULȚILOR - PARTE COMPONENTĂ A EDUCAȚIEI PERMANENTE - BENEFICII ECONOMICE DIRECTE ȘI DE EFECT ÎNDELUNGAT

Gugu-Gramatopol Bogdan, doctor în ed. fiz., profesor universitar, Universitatea Kapodistria, Atena

Rîșneac Evelina, doctor în pedagogie, USEFS, Chișinău

Barna Carmen, doctor în ed. fiz., conferențiar universitar, Universitatea Transilvania, Brașov

Ключевые слова: физическое воспитание, взрослое население, средства физического воспитания, аэробика, аквааэробика, футбол, бодибилдинг.

Резюме. В данной работе были исследованы параметры физического развития взрослого населения и было установлено, что обследуемые обладают низким физическим потенциальным уровнем. Использование разработанной программы позволило значительно улучшить физическое состояние данного контингента населения.

Introducere. În contextul actual al Uniunii Europene, în vederea asigurării profilului noii generații, se impune conștientizarea populației pentru practicarea exercițiilor fizice, a activităților sportive, care pot aduce beneficii personale în schimbarea stilului de viață, menținerea sau creșterea eficienței muncii și a stării de sănătate.

Vechii greci au făcut un cult din ceea ce numim sport, activitatea sportivă și orice formă de mișcare efectuată în scopul cultivării corpului și a minții pentru a realiza echilibrul perfect al ființei umane exprimat atât de plastic de Juvenal: “**Mens sana in corpore sano**”. Acest dicton a fost împământenit de toate popoarele lumii, devenind obiectiv al educației tineretului și scop al autoeducației omului adult modern.

Președintele Comitetului Internațional Olimpic, dl Jacques Rogge, referindu-se la valoarea sportului în societatea contemporană, a declarat: „decizia luată de Uniunea Europeană, de a recunoaște sportul ca un element cheie al bunăstării naționale, este prima etapă spre o nouă dimensiune europeană a sportului” (www.olympic.org, 03.07. 2004).

La Consiliul European de la Thessalonik, în iunie 2003, Valéry Giscard d'Estaing, referindu-se la sport și la funcția sa educativă și socială, a declarat că „acesta poate deveni un instrument omogen și coerent în funcționarea actualei societăți”, și îl include printre „principalii factori cu acțiune complementară și de susținere în dezvoltarea viitoare a unei societăți moderne”.

(http://ec.europa.eu/sport/action_sports/helsinki/helsinki_overview_en.html 26.06.)

Oamenii au devenit sedentari. Organizația Mondială a Sănătății a tras alarma, declarând *sedentarismul inamicul numărul unu al umanității*.

Constituția Uniunii Europene insistă asupra necesității de *apărare a rolului social, educativ și cultural pe care sportul îl joacă în societatea contemporană*.

În cele mai multe țări ale Uniunii Europene, sportul, în accepțiunea sa cea mai largă – sportul pentru toți, pentru sănătate, educație și recreere – reprezintă *o politică de stat, un criteriu de performanță și viabilitate a organismului social* (Barna C., Gugu-Gramatopol B., 2008).

Premise sau idei, forța de fundamentare a cercetării

Tot mai multe cercetări susțin importanța efortului fizic organizat pentru adulți, scot în evidență legătura dintre mișcare și capacitatea de adaptare a organismului la efort cu efecte benefice în ceea ce privește starea de sănătate, condiția fizică a organismului, eficiența în producție și calitatea vieții.





УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ И ОБЩЕДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ БОДИБИЛДИНГА

*Граневский Владимир, доктор пед. наук, ПГУ «Т. Шевченко», Тирасполь
Дорган Виорел, доктор хабилитат пед. наук, доцент, ГУФВС, Кишинев*

Cuvinte cheie: somatotip, endomorf, ectomorf, dezvoltare nearmonioasă, armonizare, bodybuilding.

Rezumat. Dezvoltarea nearmonioasă a tinerilor din clasele superioare poate fi corectată prin aplicarea mijloacelor din bodybuilding în concordanță cu cele de pregătire fizică generală de o anumită orientare, astfel asigurându-se un nivel înalt de pregătire motrice generală multilaterală a acestora.

Актуальность. Анализ литературных и документальных данных, результаты собственных исследований показали, что школьная урочная форма в силу своих организационных и дидактических особенностей не в состоянии самостоятельно обеспечить учащимся научный тренировочный эффект, гармонизацию физического развития и физической подготовленности [2]. В этой связи система спортивной подготовки во внеурочной форме в условиях детско-юношеских спортивных клубов готова к эффективному решению задач физического совершенствования всех контингентов учащихся, в том числе и с дисгармоническим развитием [5, 8, 16].

Нами предполагалось, что разработанная нами методика коррекции дисгармонического развития учащихся старшего школьного возраста средствами бодибилдинга позволит дифференцированно воздействовать на гармонизацию их физического развития, укреплению физического и психического здоровья.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач нами использовались методы, широко применяемые в физическом воспитании и спорте; теоретический анализ и обобщение литературных и документальных данных; педагогический эксперимент в ходе которого применяли антропометрию, соматотипирование, педагогические и психологические тестирования, математическая обработка количественных данных [1, 6, 7, 9, 11, 12]. Исследования проводились в условиях детско-юношеского спортивного клуба «Атлет» в г. Тирасполе с участием учащихся старшего школьного возраста (15-17 лет) с дисгармоническим развитием с целью коррекции состава массы тела: экспериментальная группа: ЭГ №1 – 17 человек – эндоморфного соматотипа (с избыточной массой тела); ЭГ №2 – 18 человек – эктоморфного типа (с недостаточной массой тела). Контрольные группы составляли учащиеся соответствующих соматотипов КГ №1 и КГ №2 не занимающиеся спортом.

Результаты исследований и их обсуждение. Исследование психолого-педагогической литературы [13, 14, 15], фиксированный опрос и беседы с учащимися старшего школьного возраста [10] показали, что одним из наиболее популярных средств физкультурно-оздоровительной деятельности и разносторонней общедвигательной подготовленности является бодибилдинг, дающий заметный тренировочный эффект в течение нескольких месяцев, при этом позволяет локально воздействовать на слаборазвитые мышечные группы, легко дозируется нагрузка [3].

Юношам с избыточной массой тела предлагалась программа занятий бодибилдингом – 50% в сочетании с общей физической подготовкой – 5% (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры)





POSIBILITĂȚILE DE FORMARE A MOTIVAȚIEI INSTRUCTIVE LA COPIII CU REȚINERE ÎN DEZVOLTAREA PSIHICĂ

Arsene Igor, lector universitar, USEFS, Chișinău

Keywords: *handicaps, educational process, personality, physical education.*

Summary. *This article represent the problem of student as personality with handicap choosing new methods for teaching.*

Dezvoltarea copilului cu anumite dereglări decurge diferit de cea a copiilor obișnuiți și are un caracter specific. Iar complexul dereglărilor psihice manifestate, în fiecare caz, se grupează într-un tip caracteristic integrat, deoarece „totalitatea urmărilor cauzate de dereglare se manifestă în schimbările din dezvoltarea întregii personalități a copilului cu anomalii” (Чупров Л.Ю., 1988).

În cazul reținerii în dezvoltarea psihică, apare precocitatea emoțională, activitatea cognitivă deficitară, autoaprecierea neadecvată (Певзнер М.С., 1973, Егорова Т.В., 1984, Белопольская Н.Л., 1999). La vârsta școlară, sfera motivațională rămâne încă neformată: copilul rămâne în sfera intereselor preșcolare, în care predomină motivele comportamentale bazate pe joc. Întârzie să apară interesele legate de școală, simțul responsabilității în realizarea sarcinilor școlare, capacitatea de a se supune rigorilor școlii. De aceea activitatea lor instructivă este în mare parte neproductivă, pe parcursul lecțiilor, ei nu se încadrează adesea în activitățile efectuate în comun în clasă (Певзнер М.С., 1973; Власова Т.А., 1985; Тригер Р.Д., 1987 ș.a.). Copiii cu RDP nu sunt pregătiți psihologic pentru instruirea școlară și aceasta, la rândul său, le adaugă dificultăți în procesul instructiv.

Conform datelor din sursele de specialitate, aceste particularități motivaționale se agravează și avansează pe măsura acumulării experienței amare a eșecurilor școlare (în caz de RDP, chiar din primii ani de instruire în școala normală, copiii au o nereușită permanentă). Dependența dintre specificul motivației activității instructive de succes și alți parametri instructivi se observă bine dacă se analizează atitudinea copilului față de modalitatea de evaluare a cunoștințelor. Copiii de vârstă școlară medie cu RDP au o reacție pronunțat negativă la dificultățile ce apar la rezolvarea problemelor școlare, precum și la evaluarea negativă a acestora. Asemenea situații pot provoca crize de isterie, refuzul de a realiza sarcinile propuse, indiferența (Егорова Т.В., 1984; Любовский В.И., 1989). De fapt, indiferența nu este îndreptată contra notei, ci asupra realizării greșite: „Copilul nu are dorința de a-și corecta lucrarea, de a înțelege cauza rezolvării greșite” (Жаренкова Г.И., 1977). Totuși și această categorie de copii necesită neapărat să fie evaluați și, în condițiile apariției unor șanse reale pentru rezolvarea cu succes a unei sarcini oarecare, ei manifestă interes față de notă și se bucură dacă sunt lăudați (Баландинен Н.Д., 1977; Егорова Т.В., 1984; Белопольская Н.Л., 1999).

Totodată, dacă problema este mai dificilă, puterea mobilizatoare a motivului de a fi apreciat cu o notă bună devine dominantă, dar dacă problema este mai ușoară, atunci motivul devine atât de puternic, încât se dovedește a fi în detrimentul calității rezolvării problemei (Белопольская Н.Л., 1999).

Deci, la analiza sferei motivaționale a copiilor cu RDP, se constată nu atât absența motivației instructive, cât prezența motivelor instructive neadecvate. Motivul de a fi evaluat cu notă, chiar dacă nu a apărut încă la preșcolarul din grupa mare ce se pregătește pentru înmatricularea în clasa I, va apărea neapărat la școală. Însă el apare selectiv, în diverse forme, și se dovedește a fi instabil.





APRECIEREA CALITĂȚII FOLOSIRII ȘI NOMINALIZAREA CELOR MAI EFECTIVE MIJLOACE KINETOTERAPEUTICE PENTRU PROFILAXIA ȘI TRATAMENTUL SINDROMULUI UMĂRULUI DUREROS LA PERSOANELE POST AVC

Badiu Eugen, doctorand, USEFS, Chișinău

Ключевые слова: гемиплегия, плечо, болевой синдром, повреждение тканей, перенос навыка, психологическое состояние, позиционирование.

Резюме: В данном экспериментальном исследовании, было осуществлено тестирование 20 пациентов с ОНМК, с целью снижения синдрома болевого плеча.

În stadiu acut a hemiplegiei, umărul deseori este flasc. Acesta este susținut exclusiv de ligamente și capsulă și poate subluxa cu ușurință. Leziunile grave ale țesuturilor ambiante ale umărului la această fază pot micșora sau chiar anula buna lor funcționare în viitor (Davis S.W., Petrillo C.R., 1977).

E firesc că, o dată cu aplicarea tuturor mijloacelor de reabilitare, toți factorii care duc la progresarea bolii și patologiei, urmează a fi minimizați. Printre acești factori figurează bolile cardiace, hipertonia, diabetul mielitic și numeroase condiții care conduc la hipoxia sistemului nervos central (Luskin R., Nemonaitis J., 1968).

Pacientul hemiplegic își poate îmbunătăți starea ambulatorie, comunicarea, echilibrul și capacitatea de autoîngrijire prin muncă fizică, dar, la evaluarea stării funcționale generale, umărul rămâne necercetat. Acest are un rol esențial în manifestarea capacității de autoservire și constituie baza funcționării perfecte a mâinii. Funcția completă a umărului este importantă pentru autoservire și în cazul disfuncției picioarelor pentru deplasare în cărucior (Cailliet R., 1977). Disfuncțiile umărului pot fi factorul principal al severității și dizabilității în cazul acestei boli și factorul contribuitor în pierderea completă a funcției mâinii. Toate posibilitățile fizice ale pacientului care au suportat ictusul trebuie să se concentreze asupra reabilitării, o atenție sporită acordându-se recuperării sau readaptării funcției pierdute și preîntâmpinării fiecărui factor care însoțește dezabilitatea generală (Amick L.D., Gilmer W.J., 1969). Practica actuală ne demonstrează că drogurile și intervențiile chirurgicale nu au o însemnătate funcțională mare.

Durerea reprezintă simțul perceptual sau emoțional neplăcut care se manifestă o dată cu apariția pericolului de leziune a țesuturilor. Însă durerea reprezintă un factor subiectiv. Fiecare persoană percepe și folosește acest cuvânt în urma practicii personale, legate de leziunile suferite anterior. Mulți oameni îl folosesc și fără să aibă leziuni sau alte schimbări patofiziologice în țesuturi. Aceasta are loc, de obicei, în virtutea unor anumite cauze psihologice. Deseori, din cauza acestor aprecieri subiective, e imposibil de diferențiat senzația lor de cea cauzată de leziunea țesuturilor. Altfel spus, durerea reprezintă nu numai excitanții stimulilor de leziune, dar și ai stării psihologice a persoanei (Вальдман А. В., Игнатов Ю. Д., 1976.).

Mecanismul de transfer se referă la folosirea priceperilor, deprinderilor, calităților fizice și moral-volitive formate anterior pentru executarea calitativă a acțiunii motrice noi. Subiectului i se creează posibilitatea de a rezolva diferite obiective motrice în baza experienței motrice și a cunoștințelor acumulate în raport cu nivelul corespunzător de dezvoltare a calităților fizice. Astfel, deprinderile și calitățile formate anterior pot influența pozitiv (sau negativ) deprinderile și calitățile ce urmează a fi dezvoltate sau refăcute. Acest fenomen se produce atât prin acțiunile cu structură biomecanică similară, cât și prin acelea care n-au



ROLUL KINETOTERAPIEI ȘI AL ELECTROMIOSTIMULĂRII CORECTIVE ÎN RECUPERAREA ȘI REINTEGRAREA FUNCȚIONALĂ A AMPUTAȚILOR

Cimil Anișoara, medic rehabilitolog, lector universitar, USEFS, Chișinău
Caun Elena, doctor în medicină, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău

Keywords: *amphytat, rehabilitation program, stereotype of motors, physical deficiencies.*

Summary. *The present paper aims to analyze the efficiency of the kinetic recovery program application in combination with electromyostimulatoiu to the amputated patients. The abscissioned who lost one or both limbs become physically disabled, and the goal of the recovery program is the maximal improvement of the quality of the functionally residual part to resume the daily activities as soon as possible. In which was determined the qualitative improvement of the functional residual part to 60 patients from the recovery implemented program.*

În prezenta lucrare ne-am propus să analizăm eficiența aplicării unui program kinetic corectiv în asociere cu electromiostimularea selectivă în recuperarea pacienților amputați. Amputatul care a pierdut unul sau ambele membre devine un infirm fizic, iar principalul obiectiv al programului recuperator este maximalizarea calității restantului funcțional pentru reluarea cât mai precoce a activităților diurne.

În incinta Secției de Protezare CREPOR pe parcursul anilor 2003-2008 au fost selectați 73 amputați, cărora li s-a aplicat un program recuperator specific, în conformitate cu care s-a apreciat îmbunătățirea calității restantului funcțional și stereotipului motor, ceea ce a facilitat reintegrarea funcțională precoce a pacienților.

Prin prisma acestui obiectiv, a fost apreciat scopul programului curativ în funcție de aspectele prioritare ale vieții bolnavului și deci necesar a fi recâștigate prin programul recuperator; din această categorie fac parte: reintegrarea profesională și socială, capacitatea de autodeservire [6].

Conceptul de reintegrare este strâns legat de performanța funcțională, este important să poată fi evaluată dimensiunea reintegrării, când țelurile curative nu pot include vindecarea, ci sînt direcționate către controlul sau îngrijirea infirmității. Gradul de reintegrare atins de pacient după amputație este văzut ca o contribuție la calitatea vieții lor [1,7].

Infirmitățile scheletale sînt cele mai importante pentru kinetoterapie, al cărei scop este de a preîntîmpina o incapacitate (incapacitatea se referă la inabilitatea de a executa o acțiune, instalată pe fondul unei infirmități).

Amputatul care a pierdut unul sau ambele membre devine un infirm, în cazul amputațiilor este vorba de infirmitate, care este definitivă, iar în rezultatul programului recuperator aceasta se poate ameliora sau chiar îndepărta [9,11].

Deficiențele fizice survin ca o consecință a diminuării masei musculare și limitării amplitudinii articulare. Aceste deficiențe reduc abilitatea funcțională și independența fizică, fiind, la rîndul lor, predecesorii incapacității fizice.

Restantul funcțional neeficient cauzat de diminuarea bilanțului articular și deficitului motor, întîlnit chiar și în cazul de bont complicat, denotă erori severe în directivele recuperării, ceea ce nemijlocit va influența reeducarea ulterioară a mersului în proteză [2,4].



METODOLOGIA RECUPERĂRII DEFICIENȚELOR FIZICE LA ELEVII ÎN PERIOADA PUBERTARĂ PRIN MIJLOACELE EDUCAȚIEI FIZICE

Zavalișca Aurica, doctor în pedagogie, lector superior, USEFS, Chișinău

Tuchilă Inesa, lector superior, USEFS, Chișinău

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

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

Ключевые слова: *физические методы, восстановление, ортопедические нарушения, учащиеся гимназического цикла, сколиоз, плоскостопие, физические упражнения.*

Резюме. *Для обеспечения эффективного процесса восстановления физических нарушений следует соблюдать принципы использования методов восстановительной физической культуры. Ключевым специалистом, управляющим этим процессом является кинетотерапевт.*

Recuperarea deficiențelor fizice constituie unul dintre procesele cele mai reprezentative și complexe care abordează activitatea fizică în scopuri expres determinate. În acest proces, o responsabilitate deosebită îi revine kinetoterapeutului, care conduce și aplică exercițiul fizic recomandat în dependență de afecțiunea respectivă. El se află în contact permanent cu bolnavul, urmărind intensitatea recuperării, progresele realizate și, în caz de necesitate, colaborează permanent cu medicul. Principiul de bază al aplicării metodelor fizice în procesul de recuperare a deficiențelor fizice la copiii din ciclul gimnazial presupune, înainte de toate, a nu dăuna. În acest sens, recuperarea prin metode fizice urmează a fi efectuată numai atunci când avem siguranța că vom îmbunătăți starea sănătății.

Pentru asigurarea unui proces de recuperare eficient și rezultativ, urmează a fi luate în considerație următoarele principii esențiale de aplicare a metodelor fizice în recuperarea deficiențelor fizice la copiii din ciclul gimnazial: principiul precocității, principiul gradării efortului, principiul continuității procesului, principiul individualizării recuperării [4].

Printre metodele fizice de recuperare aplicate în tratamentul persoanelor cu deficiențe ortopedice (tulburări de atitudine și ale tălpii piciorului), o poziție centrală o ocupă kinetoterapia. Pentru fiecare bolnav în parte se stabilesc, la fiecare etapă, obiectivele și sarcinile exacte ale activității kinetoterapeutului, căile și mijloacele de realizare a acestora. Prevenirea pozițiilor vicioase, menținerea mobilității articulare, favorizarea reluării mobilității active în zonele parțial afectate, facilitarea respirației, colaborarea cu restul echipei de recuperare pentru realizarea sarcinilor comune, precum și profilaxia escarelor sunt obiective urmărite încă din fazele precoce, imediat după stabilizarea stării generale și depășirea tulburărilor acute legate de deficiență sau de intervențiile operatorii [1,2].

Pentru recuperarea piciorului plat urmează a fi utilizate atât exercițiile fizice special elaborate în acest scop, cât și gimnastica de corectare și exercițiile fizice de întărire generale. De aceea, pe parcursul procesului de recuperare, urmează a fi îmbinate exercițiile pentru tălpi cu diferite exerciții pentru mâini, coapse și trunchi, utilizând principiul de repartizare proporțională a efortului la diferite grupuri de mușchi. Pentru intensificarea treptată a eforturilor asupra mușchilor tălpii și ai gambei, precum și pentru reducerea acestuia



КОРРЕКЦИЯ ВЕСА ЖЕНЩИН В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМ ФИТНЕССОМ

Афтимичук Ольга, доктор пед. наук, доцент, ГУФВС, Кишинев
Чернявская Олеся, Чемпионка РМ по Пауэрлифтингу, мастерант, ГУФВС, Кишинев

Keywords: *fitness-programs, power training, decline of weight, forming of figure*

Summary. *The purposeful selection of facilities of the power training is instrumental in the improvement of physical preparedness of women that, in same queue, tells on the decline of weight for them.*

Естественное стремление людей к физическому совершенству побуждает специалиста в области физического воспитания вести поиск новых средств и методов достижения этих целей. Прежде всего, это относится к поддержанию на должном уровне или совершенствованию физического состояния человека, которое в том или другом случае будет изменяться, что приведет к следующим основным изменениям:

- улучшится телосложение, повысится объем мышечной массы, понизится объем жировой массы, изменится осанка;
- улучшится самочувствие;
- повысится уровень физической подготовленности, разовьются выносливость, скоростные и силовые качества, координационные способности и гибкость.

Эти изменения, называемые адаптационными [1], могут произойти под влиянием физических упражнений, отобранных для фитнес-программ. Они должны быть разнообразными по внешней форме и отличаться простотой регулирования тренировочных нагрузок. Особое значение приобретает правильное распределение нагрузки каждого занятия для каждого занимающегося. Многое зависит и от того, как согласована последовательность различных по выполнению задач занятий. Улучшение состояния человека происходит волнообразно, и эту волнообразность можно регулировать за счет подбора оптимальных нагрузок в недельных циклах, а также в любых других циклах большой длительности [2].

Эти правила относятся ко всем физическим упражнениям, в том числе и к упражнениями на снижение веса.

В связи с выше сказанным, мы определили объект нашего исследования – это фитнес-система силового тренинга. Исследование преследовало цель – совершенствование процесса силового тренинга по программе снижения веса. Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Изучить проблему снижения веса в системе фитнес-занятий.
2. Подобрать средства силового тренинга для разработки экспериментальной методики.
3. Определить уровень физической подготовленности экзаменуемых женщин.
4. Разработать и практически аргументировать состоятельность экспериментальной методики по снижению веса в системе силового тренинга.

Исходя из этого, мы сформировали гипотезу нашего исследования: предполагалось, что целенаправленный подбор средств силового тренинга будет способствовать улучшению физической подготовленности женщин, что скажется на снижении веса у них.