



UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

S

PREGĂTIRE PROFESIONALĂ
ANTRENAMENT SPORTIV
EDUCAȚIE FIZICĂ
RECUPERARE
RECREAȚIE

TIINȚA

CULTURII FIZICE

Consacrată aniversării a 45-a
a catedrei de gimnastica a USEFS



Chișinău : USEFS, 2013



CATEDRA



GIMNASTICA

USEFS

Nr. 15/3
2013



UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
A REPUBLICII MOLDOVA

ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

Nr. 15/3 - 2013

Pregătire profesională

Antrenament sportiv

Educație fizică

Recuperare

Recreație

CHIȘINĂU:

Editura

USEFS,

2013



ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

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

Redactor-șef:

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

Redactor-șef adjunct:

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

Redactor științific:

Danail Sergiu, *doctor în pedagogie, profesor universitar*

Coordonator de ediție:

Gorașcenco Alexandr, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar*

Colegiul de redacție:

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

Secretar de redacție: Luca Aliona

Tehnoredactare computerizată: Lungu Ecaterina

Designeri: Movileanu Cristina, Manolachi Iurie



9 771857 411400

Ediția Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a RM

© Știința culturii fizice, 2013



CUPRINS

<i>Buftea V. Buftea I.</i>	Fenomenul combaterii supraponderabilității în fitnessul asanativ	5
<i>Craijdan O. Aftimiciuc O.</i>	Educarea capacităților coordinative la etapa inițială a pregătirii sportive în gimnastica ritmică	10
<i>Filipenco E. Moga C. Boiachin A.</i>	Analiza de corelație a indicilor pregătirii profesionale a studenților facultății de pedagogie la disciplina „Didactica gimnasticii I”	19
<i>Grimalschi T.</i>	Delimitări conceptuale și metodologia de elaborare a standardelor curriculare universitare specifice gimnasticii	25
<i>Juravle M.</i>	Particularitățile „blocului-funcțional” al relației cauză-efect în cadrul experimentului pedagogic	30
<i>Moga C.</i>	Metodica formării capacităților de diferențiere a parametrilor spațio-temporali ai mișcărilor în antrenamentul gimnaștilor pe trambulină	32
<i>Pîrlog N.</i>	Formarea eleganței artistice în baza dezvoltării capacității de răsucire a segmentelor articulare la gimnastele de 6-8 ani	40
<i>Rîșneac E.</i>	Dezvoltarea capacităților motorice și a calităților fizice ale elevilor claselor primare prin aplicarea mijloacelor aquaerobicii	44
<i>Tomșa N.</i>	Metodologia sporirii eficacității lecțiilor de gimnastică ..	47
<i>Афтимичук О.</i>	Уровень подготовленности фитнес тренера к профессиональной деятельности в системе оздоровительных занятий	50
<i>Борисова Ю. Федоряка А.</i>	Усовершенствование методики обучения модальным элементам художественной гимнастики (на примере прыжка «жете ан турнан»)	59
<i>Гаркуша С. Редько Т. Носко Ю.</i>	Использование современных фитнес-технологий в двигательной подготовке студентов	64
<i>Лисицкая Т.</i>	Фитнес против старения. Авторская программа 50+	69
<i>Лядская О. Власюк Е.</i>	Особенности проведения занятий по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике	73
<i>Новикова Л. Протасова К.</i>	Психологическая подготовка юных гимнасток к выполнению бросковых элементов без визуального контроля в групповых упражнениях	77



<i>Руда И.</i>	Оптимальное развитие гибкости как способ предупреждения травм и нарушений опорно-двигательного аппарата в художественной гимнастике	80
<i>Соколенко Е.</i>	Значение и место ритмической гимнастики в процессе воспитания детей дошкольного возраста с нарушением слуха	85
<i>Шипилова С.</i>	Специфика спортивно-хореографической подготовки в парной гимнастической аэробике	90
<i>Varia</i>		95



FENOMENUL COMBATERII SUPRAPONDERABILITĂȚII ÎN FITNESSUL ASANATIV

Buftea Victor, doctor în pedagogie, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău
Buftea Irina, studentă, Universitatea "Dunărea de Jos", Galați

Keywords: *health improving fitness, methodical principles, prevention of obesity, the regime of moving, well-balanced nutrition.*

Abstract. *In the work are realed some methodical features of organizing and holding the training process in health improving fitness using special means of moving and well balanced diet nutrition, directed to fighting against obesity. This material will help in forming the correct idea about the problem of study. It also will help to choose the regime nutritional and moving regime of those who take up this kind of fitness.*

La momentul actual, rata obezității este în plină creștere. Atenția multor specialiști ai domeniului este oprită asupra acestui factor, care a avut și continuă să exercite o influență tot mai mare asupra multor persoane [4, 5, 9, 11, 14, 15, 16].

Printre cele mai frecvente modalități de luptă contra kilogramelor în plus, se numără un șir de abordări, inclusiv cele efectuate pe cale chirurgicală. Însă o modalitate deosebit de eficientă în prevenirea și înlăturarea obezității rămîne a fi factorul motric în concordanță cu cel alimentar, luați în ansamblu [1, 2, 3, 7, 8, 10, 16, 17].

În contextul celor expuse, este necesar a menționa că inactivitatea motrice, folosirea alimentelor cu un nivel sporit de calorii (și în măsură mare) conduc în cel mai direct mod la obezitate. În țările cu un grad înalt de industrializare, fiecare a treia persoană este obeză. Greutatea în plus poate provoca apariția multor îmbolnăviri, iar uneori și stări foarte grave.

Se consideră că principalii factori ai surplusului de greutate sunt [8]: factorul ereditar (5%), alimentare irațională și supraalimentare (90%), afecțiuni ale funcțiilor hormonale (5%).

În prezent, este redusă în rația alimentară folosirea legumelor, fructelor etc. și se consumă mai mult produse din carne, lapte, ouă, grăsimi. Astfel, autorii mai remarcă aici că celulele umane nu sintetizează grăsimile, dar le depun sub formă de strat în cazul cînd acestea nu sunt folosite în calitate de material energetic.

Cercetătorii descoperă pe zi ce trece tot mai multe elemente ce vor ajuta în lupta cu kilogramele în plus, punînd accent pe mijloacele fitnessului asanativ, care au menirea de a spori capacitățile aerobice ale organismului, mărindu-i totodată și nivelul rezistenței generale.

Antrenamentele fitnessului asanativ oferă posibilități însemnate privind sporirea nivelului rezistenței indicilor vârstei biologice al organismului și a capacității de muncă a acestuia. Acțiunile practice și exercițiile fitnessului pot contribui la schimbarea unor funcții fiziologice, precum și la modificarea degenerativă a unor organe și sisteme [7, 8, 10, 13, 14].

Deseori, în practicarea fitnessului, apare faza de platou. Oricine atinge, la un moment dat, faza de platou, adică de stagnare în evoluție. Cauzele posibile ale platoului ar putea fi: repetarea aceluiași program de antrenament (în acest caz, se cere a modifica unele părți ale programului la fiecare 4-6 săptămîni); consum caloric inadecvat (dacă organismul nu primește suficient "combustibil" pentru a susține activitatea fizică, atunci e posibil ca scăderea în greutate să se oprească); supraantrenamentul etc. [1, 2, 3, 9, 16, 17].

EDUCAREA CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE LA ETAPA ÎNȚIALĂ A PREGĂTIRII SPORTIVE ÎN GIMNASTICA RITMICĂ

Craijdan O., doctor în pedagogie, lector superior, USEFS, Chișinău
Aftimiciuc O., doctor în pedagogie, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău

Keywords: *the rhythmical gymnastics, the initial level, sports preparing, the coordinative skills, movement of specialty and the specialized perceptions capacities, girls 6-7 years old.*

Abstract. *In this article was examined the education's problem straightened 6-7 years old girls that practice rhythmic gymnastics of the initial level. It was established the content of the coordinative capacities for the rhythmic gymnastics: The block of movement of specialty capacities and the block of specialized perceptions/„feelings”. Also, it was representations to argue practically the efficacy of the education programmer of coordinative capacities for the girls that are practicing the rhythmical gymnastics.*

Actualitatea temei. Etapa de pregătire inițială în gimnastica ritmică presupune, pe lângă o pregătire multilaterală, învățarea și perfecționarea tehnicii acțiunilor motrice, educarea calităților fizice speciale, ceea ce solicită crearea unor condiții favorabile pentru însușirea de către sportivi a cunoștințelor și deprinderilor accesibile în domeniul activității sportive.

În orice ramură de sport, pregătirea inițială specializată este caracterizată printr-o varietate de metode, mijloace și forme organizaționale, fiind utilizate pe larg elemente din diverse genuri de pregătire sportivă. La etapa inițială, se acordă prioritate pregătirii multilaterale, volumul de exerciții speciale fiind relativ mic, fără a se insista asupra antrenamentului de specializare îngustă. În plus, gimnastica ritmică contemporană diferă de la an la an prin complexitatea compozițiilor competiționale formate din elemente de risc bazate pe una dintre calitățile psihomotorice ale mișcării – coordonarea. În acest context, este necesar a efectua o cercetare globală și a aplica în procesul de instruire și antrenament noi metodologii și abordări în scopul perfecționării capacităților coordinative necesare pentru executarea calitativă a compozițiilor competiționale în gimnastica ritmică. Principala condiție caracteristică pentru capacitatea de coordonare este procesul prin care contracțiile și relaxările musculare sunt dirijate de sistemul nervos central pentru a produce o acțiune motrice, fapt care poate fi realizat atât subconștient, cât și grație eforturilor volitive conștiente [5]. A doua condiție este determinată de calitatea programării și executării actului motrice, care, la rândul său, solicită participarea proceselor psihice, ce pot fi dezvoltate și perfecționate.

Unul dintre procesele psihice principale este memoria motrice [2], care reprezintă o parte a unui întreg complex de factori, ce determină manifestarea capacităților coordinative [4,7].

După datele lui E.P. Iliin [5] ș.a., cea mai înaltă creștere a indicatorilor coordinativi la copii se evidențiază pînă la vârsta de 12-13 ani. După această perioadă de vîrstă, educarea capacităților coordinative încetinește și cu cît mișcărilor sunt mai dificile, cu atît mai puțin acestea pot fi supuse educării.

Eficacitatea oricărei activități este condiționată de buna funcționare a tuturor sistemelor organismului uman, care se manifestă printr-o caracteristică psihomotrice numită coordonare. În activitatea sportivă, coordonarea constituie un element constitutiv al unui întreg complex de capacități coordinative.

Analizînd lucrările cercetătorilor din domeniu [5, 6 ș.a.], menționăm că cea mai rapidă creștere a indicilor coordinativi se evidențiază pînă la vârsta adolescenței, după care dezvoltarea capacităților coordinative încetinește, fapt ce creează dificultăți în procesul de învățare.

ANALIZA DE CORELAȚIE A INDICILOR PREGĂTIRII PROFESIONALE A STUDENȚILOR FACULTĂȚII DE PEDAGOGIE LA DISCIPLINA „DIDACTICA GIMNASTICII I”

Filipenco Efim, doctor în pedagogie, profesor universitar, USEFS, Chișinău

Moga Carolina, doctor în pedagogie, lector superior, USEFS, Chișinău

Boiachin Ana, lector superior, USEFS, Chișinău

Keyword: *connection of the physical, technical, methodical, pedagogical and theoretical indices of students training.*

Abstracts. *We have carried out the research and made mathematical and statistical procession of the data that characterize physical, technical, methodical, pedagogical and theoretical training of the students. These data were used to scrutinize the interconnection of the above mentioned parts that influence the formation of the Pedagogical Faculty students. We have studied and analyzed more than 100 correlation coefficients and we have draw the conclusions how to improve the quality of specialists in this sphere.*

Actualmente, în cadrul modernizării și optimizării sistemului educațional al învățământului superior european de educație fizică și sport, pregătirea profesională a studentului include următoarele compartimente: pregătirea teoretică, pregătirea fizică, pregătirea tehnică, pregătirea psihologică și funcțională, pregătirea metodică, pregătirea profesional-pedagogică [1, 2, 3].

În teoria și practica antrenamentului sportiv, pregătirea fizică și tehnică sunt considerate drept fundament pe care se constituie măiestria sportivă. Însă cel mai frecvent succesul nu depinde numai de un gen de pregătire (chiar dacă el este destul de important), ci de manifestarea integrală a tuturor aspectelor de formare a sportivului [4].

Astfel, în scopul pregătirii profesionale calitative, este necesar a modela procesul de predare-învățare-evaluare la lecțiile de gimnastică, selectând obiectivele specifice și conținuturile materialului la toate compartimentele de pregătire, accentuând acțiunea majoră a acestora asupra pregătirii integrale a studenților.

Inovația științifică a acestei cercetări constă în conceptul de selectare a conținuturilor didactice, care, în baza analizei corelative a capacităților și priceperilor motrice, pot conduce la formarea unor competențe noi, eficiente, axate pe calitățile și competențele studentului.

Pornind de la cele relatate anterior, în lucrarea dată s-a pus drept scop studiul legăturilor de corelație ale indicilor obținuți în cadrul experimentului pedagogic organizat în trei aspecte:

1. Studiul legăturilor de corelație ale indicilor pregătirii fizice (10 parametri), ce vizează capacitățile de forță-viteză, mobilitate în articulații, detentă, rezistență etc., necesare în pregătirea tehnică a studenților. În acest aspect, s-au testat următorii parametri: tracțiuni din atârnat la bara fixă; echerul în sprijin; sărituri cu întoarcere la 360°; flotări din sprijin la paralele timp de 15 sec; aplecare înainte din stînd pe banca de gimnastică; bătaii din palme în sprijin culcat timp de 15 sec; din culcat facial, extensie profundă, brațele sus; răsucire în articulația centurii scapulare cu bastonul de gimnastică; ridicarea trunchiului din culcat dorsal timp de 30 sec și un minut.

2. Studiul interdependențelor corelative ale indicilor pregătirii fizice (cei 10 parametri menționați anterior) cu nivelul de performanță obținut la toate compartimentele de pregătire: metodică, profesională, tehnică, teoretică și integrală.

DELIMITĂRI CONCEPTUALE ȘI METODOLOGIA DE ELABORARE A STANDARDELOR CURRICULARE UNIVERSITARE SPECIFICE GIMNASTICII

Grimalschi Teodor, doctor în pedagogie, profesor universitar, USEFS, Chișinău

Keywords: *educational standards, gymnastics, university curriculum, area of knowledge, students skills.*

Abstract. *Gymnastics educational standards reflect the system of key goals; norms and requirements arise from the basic goals, they are provided by the subject content and the types educational activity that from students professional pedagogical skills. These standards are used as the bases for elaboration of curriculum, they have to coincide quantify and quantitatively, they have to correspond to the Principe, of consecutively the area of Knowledge – standards skills we put forward the standards of technical training evaluation, theoretical and professional pedagogical preparation of the students whose speciality is recreative physical culture.*

Actualitate. Conceptul de standard este utilizat pe larg în viața cotidiană, fiind înțeles ca o normă, un model, o descriere exactă a ceea ce trebuie să fie realizat. Standardul se referă la un produs și este utilizat în două accepțiuni [4, p.7]:

- 1) standardizarea unui produs în vederea corespunderii lui anumitor cerințe / norme specifice, care îl fac comparabil și compatibil cu alte produse similare;
- 2) standardizarea se referă la specificarea nivelurilor de calitate ale unui produs acceptabile sau recomandate.

Standardele educaționale specifice gimnasticii reprezintă un document de stat ce indică normele care trebuie atinse în învățare prin studiul specializat în domeniu. Aceste norme de învățământ reflectă așteptările la finele anului de studiu, referitoare la ceea ce ar trebui să cunoască, să înțeleagă și ceea ce a învățat, a înțeles și a putut pune în practică, cu scopul de a se integra în activitate. Standardele de gimnastică sînt definite pentru a sprijini învățarea și formarea profesională pedagogică. Conceptul de standard curricular universitar specific gimnasticii trebuie să fie asociat direct cu cel de criterii de calitate a sistemului de învățământ.

Analiza practicilor mondiale ale standardelor educaționale arată că cele mai dinamice preocupări se manifestă astăzi în Statele Unite ale Americii, Marea Britanie, Canada, Germania și Rusia [4, p.91].

În ultimii 15-20 ani, conceptul de standard educațional a cunoscut anumite evoluții și în cadrul cercetărilor pedagogice realizate în Republica Moldova. În anul 2002 a fost elaborată prima generație de standarde educaționale naționale pentru învățământul primar, gimnazial și liceal în domeniul educației fizice [4, p.244-250], care au fost apoi revizuite, modernizate și publicate în 2010, denumite Standarde de eficiență a învățării [5].

Scopul acestui studiu constă în elaborarea unui model de standarde în termen de competențe, pentru a fi expus într-un curriculum de bază specific gimnasticii ca obiect de studiu.

Pentru realizarea acestui scop s-au pus următoarele **obiective**:

1. Analiza experienței de proiectare și elaborare a standardelor educaționale în diferite sisteme de învățământ.
2. Identificarea cerințelor / normelor față de proiectarea standardelor în formarea profesională pedagogică a studenților.
3. Evidențierea unor specificități în practicile de proiectare / elaborare a standardelor specifice gimnasticii, care apreciază nivelul de cunoștințe și abilități în predare-învățare.



PARTICULARITĂȚILE „BLOCULUI-FUNCȚIONAL” AL RELAȚIEI CAUZĂ-EFECT ÎN CADRUL EXPERIMENTULUI PEDAGOGIC

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

Keywords: *“functional block”, cause and effect relation, entrance variable, exit variable, disruptive variable, objective factors, psychological factors, interpersonal factors.*

Abstract. *Any process, irrespective its nature (social, cultural, economical, didactic and educational) is characterized by a series of variables which interfere among certain functional liaisons in the cause and effect relation. The relation points to its functionality only by the results obtained within a long period experiment. This “functional block” reflects the correlation among different kind of factors (situational, contextual, cognitive, affective, behavioural, linguistic, social) that bring to bear upon themselves, leaving a hallmark on the cause and effect relevance.*

Introducere. Orice activitate științifică este și trebuie să fie guvernată de observație și experiment. Experimentul este o modificare intenționată a unui fenomen natural, în scopul observării lui în condiții special create de cercetător, cu participarea activă a subiecților și într-un cadru metodologic organizat. Întâlnit în literatura de specialitate sub denumirea de „observație provocată”, experimentul reprezintă singurul mijloc de a stabili adevăruri științifice, de a modifica intenționat un fenomen natural, în scopul observării lui în condiții speciale create de cercetător, cu participarea activă a subiecților și într-un cadru metodologic organizat [2, 6].

În toate etapele realizării unui experiment pedagogic, suntem deseori nevoiți să efectuăm măsurători ale anumitor performanțe din procesul didactic, pentru a preciza modul în care aceste mărimi sunt sau nu sunt influențate de diferite variabile. C. Dumitru, citat de D. Jeder și E. Bujorean, consideră că experimentul pedagogic „constă în producerea sau schimbarea deliberată a unor evenimente sau procese educaționale cu scopul de a observa, măsura și evalua prin control sistematic factorii care le influențează, le determină sau interacționează cu modul lor de manifestare” [3, p. 25].

Sarcini:

1. Precizarea raportului dintre variabilele „de intrare”, care joacă rol de cauză, precum și variabilele „de ieșire”, cu rol de efect, într-un experiment pedagogic.
2. Stabilirea relației de cauzalitate dintre factorii obiectivi, psihologici și interpersonali ce-și pun amprenta asupra experimentului pedagogic.
3. Analiza influențelor variabilelor perturbatoare în relația cauză-efect.

Metodele cercetării. În vederea îndeplinirii sarcinilor stabilite, în analiza întreprinsă s-au folosit următoarele metode științifice: metoda observației pedagogice și metoda experimentului pedagogic.

Rezultatele cercetării.

În urma desfășurării unui experiment pedagogic întreprins la disciplina „Pregătire sportivă teoretică”, prin care s-a urmărit dezvoltarea capacităților cognitive la elevii claselor liceale, s-au utilizat două categorii de variabile: variabile independente (cauza) și variabile dependente (efectul, rezultatul, consecința).

- Variabilele independente, prezente la clasa experimentală, au constat în implementarea unor strategii noi de predare-învățare-evaluare, dirijate și urmărite după un plan prestabilit, cu valoare activă, experimentală.



METODICA FORMĂRII CAPACITĂȚILOR DE DIFERENȚIERE A PARAMETRILOR SPAȚIO-TEMPORALI AI MIȘCĂRILOR ÎN ANTRENAMENTUL GIMNAȘTILOR PE TRAMBULINĂ

Moga Carolina, doctor în pedagogie, lector superior, USEFS, Chișinău

Keywords: *sport training, gymnastic trampoline, technical preparation, the base forming capacity in different parameters of muscle space-temporal, information emergency, biometrical potential.*

Abstract. *The base research is dedicated on problem of structure improvement and process content in training with beginner gymnasts on trampoline.*

Actualitatea. Nivelul deosebit de înalt al performanțelor sportive înaintază față de știința și practica domeniului cerința soluționării problemei privind optimizarea procesului de instruire, metodele, mijloacele și tehnologiile de antrenament aflându-se într-o continuă perfecționare.

Procesul de formare a măiestriei sportive se află într-o strânsă corelație și depinde de nivelul pregătirii fizice, tehnice, psihologice, tactice și teoretice a sportivului. Acest compartiment a fost obiectul cercetării și analizei multor savanți: M. Л. Украин (1971); В. М. Смоленский, С. К. Гавердовский (1999) ș.a.

În literatura de specialitate, mulți autori (Е. М. Филипенко, 1978; С. Мoga, 2008 ș.a.) consideră că o mare importanță în probele tehnice de sport o are dirijarea spațio-temporală și de forță a mișcărilor. Aceasta se obține prin formarea capacităților de a diferenția parametrii de bază ai mișcărilor. Dezvoltarea insuficientă a acestor capacități nu poate asigura nici utilizarea potențialului fizic propriu într-un exercițiu de concurs, nici atingerea performanțelor înalte (П.Е. Толмачев, 1969). După părerea autorilor sus-numiți, precizia înaltă a mișcărilor poate fi atinsă ca rezultat al instruirii direcționate a tinerilor sportivi în scopul diferențierii parametrii de bază ai mișcărilor. Perfecționarea exactității spațiale, temporale și de forță facilitează procesul de învățare a elementelor dificile și micșorează timpul de însușire a lor.

Afît metodele, cît și mijloacele de formare a acestor capacități sunt diverse. O mare importanță o au mijloacele tehnice, care permit a obține informația cantitativă – obiectivă despre caracteristica mișcărilor. În opinia lui В. С. Фарфель (1975), informația obiectivă are un caracter de legătură indirectă în formarea reflexelor motrice și devine un component al dirijării mișcărilor.

Gimnastica pe trambulină este o probă tehnică de sport ce se caracterizează prin îndeplinirea elementelor cu un înalt grad de dificultate în intervale scurte de timp, cu o concentrare mare a eforturilor musculare. În ultimii ani, în această probă de sport se observă o majorare substanțială a dificultății exercițiilor de concurs și o creștere a corectitudinii tehnice. Aceasta dictează necesitatea de a perfecționa metoda dezvoltării capacităților specifice corespunzătoare.

Analizînd literatura științifică de specialitate disponibilă, n-am depistat lucrări consacrate metodicii dezvoltării capacităților de a diferenția parametrii de bază ai mișcărilor în sistemul de pregătire a sportivilor la gimnastica pe trambulină. De aceea, actualitatea cercetării problemei date este motivată prin necesitatea argumentării teoretice și experimentale a importanței aprecierii caracteristicilor spațio-temporale și de forță în procesul de pregătire a gimnaștilor debutanți pe trambulină, ceea ce va putea conduce la perfecționarea procesului de antrenament în această probă de sport.

Scopul cercetării îl reprezintă perfecționarea procesului de pregătire tehnică a gimnaștilor debutanți pe trambulină (9-10 ani) prin intermediul utilizării mijloacelor tehnice de informație urgentă.

FORMAREA ELEGANȚEI ARTISTICE ÎN BAZA DEZVOLTĂRII CAPACITĂȚII DE RĂSUCIRE A SEGMENTELOR ARTICULARE LA GIMNASTELE DE 6-8 ANI

Pîrlog Natalia, doctorandă, lector universitar, USEFS, Chișinău

Keywords: *elegance, artistic gymnastics, development of beet's skills artistic preparedness, methodology, models of exercise, sports training.*

Abstract. *This work is about the problems of development of 6-8 aged girls turning inside out in artistic gymnastics at the first stage of sports training.*

Actualitatea temei. La momentul actual, se efectuează un șir de modificări ale Codului de Punctaj al Federației Internaționale de Gimnastică Ritmică (2013-2016). Fiecare profesor-antrenor și coregraf trebuie să cunoască modificările din Codul de punctaj și să adapteze pregătirea sportivă la cerințele acestuia. Regulamentul tehnic prevede două componente principale în arbitraj: 1- dificultatea corporală; 2- execuția ce cuprinde greșeli artistice și tehnice ale compozițiilor pentru individual și ansamblu.

Gimnastica ritmică este recunoscută ca fiind un sport în care eforturile se caracterizează prin manifestarea complexă a tuturor calităților motrice [1, 8].

Acest gen de sport are incontestabile virtuți estetice, caracter spectaculos, prezintă varietate de amplitudine în mișcare, grație și frumusețe [3, 7].

Prezentarea și înlănțuirea artistică a exercițiilor de gimnastică și a elementelor coregrafice (pași de dans, un component al dificultății) cu obiecte portative necesită exigență în privința eleganței originalității și virtuozității, toate acestea apropie într-o măsură din ce în ce mai mare gimnastica de artă.

Gimnasta are ca principal obiectiv realizarea unor mișcări estetice, frumoase, plastice și armonioase, prelucrate pînă la nivelul superior al actului motric artistic. Actul motric artistic, mișcarea artistică presupune un întreg limbaj specific [2, 4, 6, 7].

În formarea eleganței artistice la copiii de 6-8 ani, un factor important îl constituie răsucirea segmentelor articulare ale membrelor inferioare, ce permite eliberarea mișcării din regiunea coxo-femurală a piciorului în demonstrarea dificultăților corporale cu o amplitudine maximală [8].

Amplitudinea este determinată de răsucirea corectă a membrelor inferioare.

Răsucirea este o rotație a segmentului, respectiv a capului osos articular, în jurul axului longitudinal al osului [5, p.153], fapt ce permite a efectua cu ușurință mișcări corporale dificile cu o amplitudine maximală.

Scopul cercetării îl constituie formarea eleganței artistice în baza dezvoltării capacității de răsucire a segmentelor articulare la etapa inițială de pregătire sportivă.

Ipoteza cercetării constă în faptul că, dacă în antrenamentul sportiv al gimnastelor de 6-8 ani vor fi aplicate tehnologiile de testare și control al răsucirii segmentelor articulare, se vor evidenția influențe pozitive ale procesului de antrenament și, implicit, va crește artistismul sportivelor la diverse etape de pregătire.

Inovația științifică este determinată de metodologia evaluării gradului de răsucire a segmentelor articulare ale membrelor inferioare în cadrul antrenamentului sportiv al gimnastelor de 6-8 ani pentru obținerea unui nivel sporit al calităților de ținută corectă și execuție artistică, de eleganță și expresivitate în execuția exercițiilor de concurs la toate poliatoanele de gimnastică ritmică.

Baza experimentală: Școala Sportivă a Rezervelor Olimpice „Olimpia”, Chișinău.

DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR MOTORICE ȘI A CALITĂȚILOR FIZICE ALE ELEVELOR CLASELOR PRIMARE PRIN APLICAREA MIJLOACELOR AQUAAEROBICII

Rîșneac Evelina, doctor în pedagogie, lector universitar, USEFS

Keywords: *physical education of children in primary school; means of aqua aerobic; functional status, motor abilities, physical qualities.*

Abstract. *The article presents the influence of the research materials aqua aerobics to improve the functional status and improvement of motor skills and physical characteristics of children in primary school age in the process of swimming. The results showed that the means used water aerobics improved motor skills and physical qualities, therefore, this technique can be successfully used in the process of physical education students in grades 1-4.*

Actualitatea temei. Însemnătatea educației fizice a copiilor claselor primare este extrem de mare, în special privind dezvoltarea fizică armonioasă, obținerea unor deprinderi motrice și fizice, îmbunătățirea stării funcționale, care se pot realiza în cadrul lecțiilor de educație fizică școlară.

În prezent, în procesul practicării educației fizice se aplică noi forme, metode și mijloace care influențează în mare măsură procesul de instruire a persoanelor de diferite vârste. Trebuie menționat că, în literatura de specialitate (Dragnea A., Bota A., 1999; Luca A., 2001; Сиднева Л.В., Гониянц С.А. 2000), sunt prezentate multiple informații privind implementarea diverselor mijloace ale educației fizice, în special a mijloacelor din fitness, care sunt destul de variate (aerobica, fitball aerobica, step aerobica, dance aerobica, aquaaerobica și altele).

În acest context, marea majoritate a specialiștilor prezintă aplicarea mijloacelor respective în cadrul activității cluburilor de fitness, al cluburilor sportive și mai puțin în procesul desfășurării educației fizice școlare. Referindu-ne la practicarea educației fizice a copiilor din clasele primare, se poate constata că procesul instructiv la această disciplină este foarte standardizat, prin exerciții fără un randament funcțional și motric înalt.

O asemenea situație nesatisfăcătoare cere revizuirea conținutului didactic la obiectul de educație fizică în folosul alegerii metodelor noi, actuale, eficiente pentru copiii claselor primare. În conformitate cu cele menționate mai sus, se poate scoate în evidență că în conținutul instructiv-educativ al disciplinei „Educație fizică școlară” este necesar a include diverse forme, metode și mijloace de practicare a exercițiilor fizice preluate din fitness. Prin această afirmație se poate accentua actualitatea problemei date.

Ipoteza cercetării. S-a presupus că, prin implementarea unor modele de exerciții fizice preluate din fitness-aquaerobică, în cadrul lecțiilor respective se vor obține îmbunătățiri evidente în dezvoltarea fizică și pregătirea funcțională a elevilor din sistemul învățământului primar.

Scopul cercetării constă în perfecționarea procesului instructiv-educativ în sistemul de educație fizică al învățământului primar, prin restructurarea conținuturilor curriculare bazate pe implementarea unor mijloace din aquaaerobică în vederea dezvoltării capacităților motrice și a calităților fizice ale copiilor de 7-10 ani.

УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФИТНЕСС ТРЕНЕРА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

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

Keywords: *professional training, fitness coach, pedagogical mastery, professional and pedagogical competence, pedagogical ability, pedagogical techniques, sociological survey.*

Abstract. *In the present investigation was studied the problem of the professional training of fitness coach. This article presents an analysis of the survey, which was conducted among persons who practice fitness in two clubs to determine the level of the professional training of fitness coach on fitness classes with different contingents engaged.*

В современных условиях, при решении задач повышения уровня профессиональной подготовки, особое внимание уделяется интеллектуальному, нравственному, культурному развитию, профессиональному росту и творческой самостоятельности будущего специалиста. В то же время, совершенствование системы профессиональной подготовки специалиста по фитнесу не нашло должного развития в условиях конвенций, семинаров, курсов и т.п.

Наряду с этим, развитие системы высшего физкультурного образования в рыночных условиях предъявляет все новые требования к личности преподавателя, его профессиональному мастерству, нравственному потенциалу, психологической и физической готовности к выполнению профессиональной деятельности [1, 2]. Таким образом, особую актуальность приобретает изучение психолого-педагогических характеристик личности и деятельности фитнес-тренера, что может послужить основой его профессионального становления.

Профессиональная подготовка преподавателя является сложным и многогранным процессом, основу которого составляет педагогическая направленность [4, 5, 6 и др.], предполагающая мотивацию к профессии. Педагогическая направленность является одной из интегральных характеристик личности преподавателя и объектом его профессионального развития (саморазвития).

Компонентами личности преподавателя, а значит и фитнес-тренера, являются педагогические знания, способности и профессиональные качества [3, 7].

С целью определения уровня подготовленности фитнес-тренера к профессиональной деятельности в системе оздоровительных занятий был проведен социологический опрос. Для более объективного оценивания были разработаны два блока анкет: первый предназначался респондентам-тренерам, второй – респондентам, занимающимся у этих тренеров.

Всего анкетированию было подвергнуто 76 респондентов: тренеры (n=20) и посетители фитнес-клубов «Niagara Fitness Club» и «Max Fitness» (n=56) г. Кишинева.

Первая анкета разработана для занимающихся с целью определения уровня обладания педагогическим мастерством своего тренера. В анкете представлены четыре блока исследуемых компонентов:

- 1 – гуманистическая направленность личности;
- 2 – профессионально-педагогическая компетентность;
- 3 – педагогические способности;
- 4 – педагогическая техника.

Из пяти качеств первого блока три («общественная активность», «социальный оптимизм», «интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом») оценены всеми респондентами (100%) на 5 баллов из пяти.

УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ МОДАЛЬНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ (НА ПРИМЕРЕ ПРЫЖКА «ЖЕТЕ АН ТУРНАН»)

*Борисова Ю.Ю., кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
Днепропетровск, Украина*

*Федоряка А.В., старший преподаватель, Днепропетровский государственный институт
физической культуры и спорта, Днепропетровск, Украина*

Keywords: *calisthenics, teaching, elements, sportswomen 9-10 years.*

Abstract. *In article method teaching to modal elements calisthenics is presented. Introduction special «imitation and tricking into exercises is feature method», complexes exercises special physical preparation.*

Актуальность. Овладение техникой разнообразных и весьма сложных упражнений художественной гимнастики, как с предметом, так и без него - это длительный и непрерывный процесс, который характеризуется постоянным повышением уровня физической и технической подготовленности.

Прыжок «жете ан турнан» относится к группе модальных элементов, т.е. к упражнениям, которые являются показателем технической и физической подготовленности гимнастки. Наличие таких элементов в композиции является обязательным, т.к. это один из критериев ее сложности [5].

Анализ последних исследований и публикаций. О необходимости изучения новых подходов к обучению упражнениям художественной гимнастики указывают многие авторы [1, 2, 4, 5]. Это связано с основными тенденциями развития художественной гимнастики:

- усложнение соревновательных композиций спортсменок;
- постоянное совершенствование правил соревнований;
- «омоложение» спортсменок выполняющих нормы Мастера спорта и др.

Поэтому проблема обучения модальным элементам нуждается в детальной разработке. «Жете ан турнан» и другие элементы группы модальных входят в состав соревновательных композиций гимнасток II разряда (9-10 лет), тогда как раньше – это был один из обязательных элементов композиций Мастеров спорта (17 лет и старше).

Цель - экспериментально обосновать методику обучения модальным элементам художественной гимнастики девочек 9-10 лет на примере прыжка «жете ан турнан».

Задачи исследования:

1. Определить уровень физической и технической подготовленности гимнасток 9-10 лет.
2. Разработать методику обучения прыжку «жете ан турнан» для спортсменок второго взрослого разряда без предмета и с предметами.
3. Определить эффективность разработанной методики.

В исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение и эксперимент; экспертная оценка; анализ видеосъемки; оценка физической и технической подготовленности, а также уровня вестибулярной устойчивости; математико-статистическая обработка результатов исследования.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Гаркуша Сергей, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, Институт высшего образования Национальной академии педагогических наук, Киев, Украина

Редько Татьяна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Черниговский национальный университет им.Т.Г.Шевченко, Чернигов, Украина

Носко Юлия, старший преподаватель, Черниговский национальный университет им.Т.Г.Шевченко, Чернигов, Украина

Keywords: *fitness, technology, motor training.*

Abstract. *The article contains a theoretical analysis of the use of modern materials science fitness technology in the motor preparation of students of higher education. Reasonably approximate the structure of the motor preparation of students using fitness technologies.*

Введение. На рубеже тысячелетий в связи с информационным и техническим прогрессом изменилась роль и место системы физического воспитания в обществе. Если раньше целью физического воспитания было формирование физически совершенного человека, готового к труду и обороне, то на сегодняшний день приоритетной является его оздоровительная направленность, поскольку здоровый человек – основа здоровой нации [2].

На сегодняшний день значительно актуализируется решение проблемы сохранения здоровья и обеспечения гармоничного развития личности в высших учебных заведениях, где физическое воспитание рассматривается как одно из ведущих средств улучшения здоровья студентов, а оптимальные параметры физических нагрузок в различных формах занятий, их количество и систематичность использования – как первоочередные факторы достижения положительного результата [6].

Одно из направлений современной концепции физического воспитания состоит в том, чтобы достичь более высоких результатов двигательной подготовленности на основе реализации принципиально новых подходов, средств, технологий, где главной составляющей является сложная и хлопотная работа, которая способствует эффективному формированию у студентов грамотного отношения к себе, своему телу, а также способствует формированию потребностно-мотивационной сферы, осознанию необходимости укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни, физического совершенствования [1].

Противоречия, возникающие между старыми формами и методами физического воспитания, передовой практикой и новейшими технологиями, создают предпосылки для кардинальных изменений состояния физического воспитания студенческой молодежи, которому принадлежит особенно важная роль в подготовке современного специалиста [6].

В связи с этим, решения данной проблемы становятся весьма актуальной. Перед физическим воспитанием как основой обеспечения укрепления здоровья студентов выдвигаются новые задачи, которые требуют поиска, разработки и применения новых, более эффективных современных технологий. Практическим проявлением современных физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании являются многообразные фитнес-программы, созданные, как правило, на основе различных по характеру видов двигательной активности.

ФИТНЕС ПРОТИВ СТАРЕНИЯ. АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА 50+

*Лисицкая Т.С., кандидат биологических наук, профессор,
Российский государственный университет физической культуры, молодежи и туризма,
Москва, Россия*

Keywords: *fitness, mental fitness, motive stereotypes, aging.*

Abstract. *The author's program for people is presented in article of 50 years and is more senior which includes six various directions of fitness: mental fitness, cardio training, power training, training of function of balance, training of a small motility, psycho emotional training. The special attention is paid to the mental fitness consisting from "Self-knowledge gymnastics", allowing to develop skills of understanding of elementary movements of separate parts of a body in the concept and unity of all body as a whole – BASIC BODY MIND GYMNASTIC (BBM-GYM); the exercises, allowing to carry out "reset" (correction and education) the basic motive stereotypes necessary for the correct vital skills and abilities; east and European practicing improving, modified taking into account age of the engaged. The program included more than 100 lessons (www.jv.ru).*

Актуальность. К числу наиболее значимых, глобальных явлений, наблюдавшихся в XX-XXI веках, относится радикальное (почти в два раза) увеличение продолжительности жизни, общее постарение населения является современным демографическим феноменом [12, 13]. Люди в возрасте 50-70 лет продолжают быть активными членами общества, участвуя в общественной, политической, культурной жизни общества. В связи с этим учеными пересматриваются возрастная периодизация населения, законы о возрасте выхода на пенсию, условия медицинского страхования и др.

В то же время старение реально создает много психологических трудностей [1, 13]. Часто выход на пенсию, вынужденная «праздность», потеря привычного ритма жизни, общения с коллегами часто становится патогенным фактором в соматическом и психическом отношении. На работу психических функций в старости влияет трудовая деятельность, осуществляемая или продолжаемая человеком, так как она приводит к сенсбилизации включенных в нее функций и, тем самым, способствует их сохранности. Многие (около трети всех людей пенсионного возраста) стараются остаться работоспособными и трудиться, приносить посильную пользу.

Таким образом, проблема старения и старости является важным моментом жизни современного общества, что привело к возникновению особой междисциплинарной отрасли знания – геронтологии, изучающей биологические, психологические, социологические аспекты старения.

Биологический подход к старению ориентирован, прежде всего, на обнаружение телесных причин и проявлений старения. Биологи рассматривают старение как закономерный процесс, протекающий в течение постнатальной жизни организма и сопровождающийся столь же закономерными изменениями на биохимическом, клеточном, тканевом, физиологическом и системных уровнях.

Старение человека приводит к ряду анатомо-физиологических изменений [13], а именно: уменьшению роста, который может снизиться в связи со сжатием межпозвоночных дисков; возникновению остеопороза, в результате кости становятся хрупкими; уменьшению мышечная масса, вследствие чего снижаются сила и выносливость; потере эластичности кровеносных сосудов; снижению эффективности работы сердечнососудистой системы в целом;

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТБОЛ-АЭРОБИКЕ И ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКЕ

Лядская Ольга, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Днепропетровск, Украина

Власюк Елена, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Днепропетровск, Украина

Keywords: *fit-ball-aerobika, fit-ball-gymnastics, prophylaxis of traumatism.*

Abstract. *In the article modern approaches to construction of employments on fit-ball-aerobik and fit-ball-gymnastics taking into account warning of traumatism of getting busy are considered.*

Постановка проблемы. В настоящее время для разных возрастных категорий широко используется оздоровительная программа «FIT-BALL» («ФИТБОЛ»), которая включает в себя фитбол-аэробику и фитбол – гимнастику. Развитию данного направления способствует тот факт, что упражнения, используемые в классической, танцевальной аэробике, степ аэробике, принадлежат к категории травмоопасных, тогда как использование специальных мячей – фитболов – позволяет избежать излишней нагрузки на опорно-двигательный аппарат [4, 6]. Таким образом, использование фитбол-аэробики и фитбол-гимнастики при организации физкультурно-оздоровительных занятий, направленных на повышение уровня физического состояния занимающихся, позволяет избежать ударной нагрузки на опорно-двигательный аппарат.

Анализ последних исследований и публикаций. Сегодня существуют различные направления аэробики, которые рекомендуются не всем, так как существует определенный риск возникновения травм. Особенно это относится к людям, имеющим легкую форму варикозного расширения вен, нарушение опорно-двигательного аппарата и др. Лишний вес является причиной неравномерного давления на межпозвоночные диски и особенно негативно влияет на позвоночник и коленные суставы [3, 7].

Основным преимуществом использования фитбола на занятиях оздоровительным фитнесом является то, что большая часть упражнений выполняется сидя или лежа на мяче. При этих условиях ударная нагрузка на опорно-двигательный аппарат гораздо меньше, чем при занятиях другими видами аэробики. По этой же причине сердечно-сосудистая система работает в щадящем режиме. Этот вид физической активности может быть рекомендован людям с вышеперечисленными заболеваниями, и другим, для которых занятия танцевальной аэробикой, степ-аэробикой не желательны [6, 9]. Преимущества этой методики в значительной степени способствует расширению круга лиц, которые могут заниматься оздоровительным фитнесом.

Цель работы: провести анализ научно-методической литературы по вопросу построения комплексов фитбол-аэробики и фитбол-гимнастики с учетом предупреждения травм.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.

Результаты исследований. Анализируя работы ученых в области оздоровительной аэробики и гимнастики, а также опираясь на опыт квалифицированных тренеров, мы определили, что выделяются два типа построения программ и поведения уроков аэробики – свободный (фристайл) и структурный (хореографический).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ГИМНАСТОК К ВЫПОЛНЕНИЮ БРОСКОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ БЕЗ ВИЗУАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

Новикова Л.А., кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия

Протасова К.О., студентка V курса, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия

Keywords: *group exercises, throwing elements without visual control, psychological preparation, execution reliability.*

Abstract. *Effective psychological preparation methodology of throwing elements execution in rhythmic gymnastics group exercises.*

Актуальность. Одной из особенностей развития современной художественной гимнастики является неуклонный рост технического мастерства гимнасток и трудности их соревновательных программ. В настоящее время значительно возрос объем бросковых элементов в соревновательных комбинациях гимнасток, повысилась их структурная сложность, увеличилась амплитуда выполнения, усложнились условия ловли. Показателем уровня спортивно-технического мастерства гимнасток является эффективность системы движений при требуемом уровне надежности. С 2009 года в соревновательную программу спортсменок были включены элементы, выполняемые без визуального контроля и с вращательными движениями, что увеличивает вероятность появления ошибок и срывов в экстремальных условиях соревнований. Особое внимание следует уделить выполнению данных элементов в групповых упражнениях, где каждая двигательная задача решается коллективно. От гимнасток требуется умение выполнять упражнения в одном темпе и ритме, с полной синхронностью в движениях.

Выбор темы исследования обусловлен необходимостью повышения надежности выполнения бросковых элементов без визуального контроля в групповых упражнениях, как необходимого фундамента для обеспечения оптимального соревновательного результата.

С целью повышения надежности выполнения бросковых элементов без визуального контроля была разработана методика психологической подготовки гимнасток. Данная методика основывалась на определении типов личности по К.Юнгу. В исследовании были использованы: идеомоторная тренировка; аутотренинг и самовнушение.

Определение типа личности по К.Юнгу позволяет диагностировать следующие полярные свойства: экстраверсию-интроверсию; вигильность – пластичность; эмоциональную возбудимость – эмоциональную уравновешенность, темп реакции (быстрый – медленный); активность (высокую – низкую) и, кроме того, искренность испытуемого в ответах на вопросы.

Для достижения поставленных задач в ходе эксперимента необходимо было достичь максимальной мобилизации волевых усилий у гимнасток, как на соревнованиях, так и при выполнении контрольных элементов, для чего использовались:

1. Мотивация спортсменок. Высокомотивированные индивиды способны выполнять большой объем работы и, как правило, достигают лучших результатов в том или ином виде деятельности. Применяя мотивационные формулы, мы включали элементы поощрения, т.к. это один из главнейших компонентов достижения результата.

ОПТИМАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ КАК СПОСОБ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ И НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Руда И.Е., кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,
Львовский государственный университет физической культуры, Львов, Украина*

Keywords: *rhythmic gymnastics, program, flexibility, optimal range, prevention, traumas, disorders, musculoskeletal system.*

Abstract. *In the contemporary rhythmic gymnastics, extremely high claims are laid to the level of development of flexibility of gymnasts, which is one of the trauma and locomotive apparatus disorders risk factors. To develop the optimal range of mobility in joints, a special program was elaborated. As a result of the exercising according to the elaborated program, the gymnasts have shown positive changes in the range of showings which allows recommending the program for the introduction into the training and studying process.*

Актуальность. В связи с современными требованиями в художественной гимнастике проблема целенаправленного развития гибкости приобретает особое значение. Недостаточное или чрезмерное развитие этого качества усложняет и замедляет процесс освоения двигательных навыков, приводит к неправильной технике выполнения, ограничивает проявление силовых и координационных способностей, снижает экономичность работы, повышает опасность травм опорно-двигательного аппарата (ОДА).

В научно-методической литературе рассматривается проблема развития гибкости в различных видах спорта [2, 3, 5], изучаются вопросы взаимосвязи между точностью выполнения двигательных заданий и профилактикой травм и нарушений ОДА [4, 5, 6]. С одной стороны, авторы утверждают, что в отдельных видах спорта существует оптимальный диапазон гибкости, который способствует достижению спортивного результата [1, 5, 6], с другой – отмечают, что недостаточное или чрезмерное развитие гибкости приводит к травмам ОДА [1, 2, 6, 7].

Анализ современных правил соревнований по художественной гимнастике позволяет утверждать, что за последние годы в этом виде спорта существенно увеличилось количество элементов, в которых гимнасткам необходимо продемонстрировать очень высокий уровень гибкости. Ведущие тренеры по художественной гимнастике акцентируют внимание на необходимости пересмотреть всю систему подготовки гимнасток [3, 4]. Эти данные подтверждают необходимость и целесообразность совершенствования методики развития оптимального диапазона активной и пассивной гибкости с целью профилактики травм ОДА у гимнасток.

Цель исследования: разработка программы оптимального развития гибкости в художественной гимнастике для предупреждения травм и нарушений опорно-двигательного аппарата.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, методы получения эмпирических данных (гониометрия, фотогониометрия, динамометрия), методы математической статистики.

Организация исследования. В педагогическом эксперименте принимали участие 30 гимнасток в возрасте от 9 до 12 лет, которые были разделены на две равноценные группы: экспериментальную и контрольную по 15 человек в каждой. В ходе педагогического эксперимента гимнастики в течение 10 месяцев (2010-2011гг.) тренировались на базе

ЗНАЧЕНИЕ И МЕСТО РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Соколенко Елена, кандидат педагогических наук, доцент, Луганский национальный университет им. Тараса Шевченко, Институт физического воспитания и спорта, Луганск, Украина

Keywords: *rhythmic gymnastics, pre-school children with hearing impairment.*

Abstract. *The article discusses the importance and place of rhythmic gymnastics in the upbringing of children with hearing impairment. As a part of physical training of children with hearing impairment, rhythmic gymnastics is essential for aesthetic education, correction of movement disorders, as well as reduces the disadvantages of general physical development of preschool children with hearing impairment. Rhythmic gymnastics gives a natural confidence and ease, largely due to the consciousness of the power over the movements of the body in space. Main result of rhythmic gymnastics training is training of strict internal discipline, and what is more, this goal is achieving not by intensive tedious work, but by joyful activity of a child, corresponding to the natural inclinations of its rhythm, movement, beauty. Rhythmic gymnastics does not promote only physical development of children, but also has a significant effect on mental development.*

По данным зарубежной и отечественной литературы за последние годы существенно увеличивается количество детей, имеющих различные нарушения в развитии. Около двух миллионов детей, проживающих в Украине по показателям состояния здоровья, относятся к категории детей с ограниченными возможностями. При этом среди аномальных детей значительную категорию составляют дети с различными нарушениями слуха.

Полноценное развитие детей, имеющих нарушения слуха, невозможно без физического воспитания, которое обеспечивает не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию отклонений различных сфер деятельности такого ребенка.

Методы проведения занятий по физической культуре, традиционно сложившиеся в системе дошкольного воспитания с детьми, имеющими нарушения слуха, не способствуют их эффективному физическому развитию. В связи с этим поиск новых организационных и методических подходов к физическому воспитанию именно таких детей является актуальным.

Огромное значение для нашего исследования имеют научные исследования по детской психологии и дошкольной педагогике В.Мухина, С.Рубинштейна, Г.Немова, Л.Божович и др. Влияние физических упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата изучали И.Ловейко, Ю.Курпан, Л.Михайдаров и др. Современный подход к физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольных учреждениях рассматривали в своих исследованиях Д.Хухлаева, Е.Вавилов и др. Особенности применения ритмической гимнастики в системе средств физического воспитания дошкольников встречается в работах таких ученых, как Д.Сивакова, Г.Боброва, Т.Ротерс и др.

В настоящее время использование средств ритмической гимнастики в коррекционно-педагогической работе с детьми дошкольного возраста, имеющими нарушения слуха не нашло полного отражения в теории и практике адаптивного физического воспитания.

Система средств, которые используются для коррекции и компенсации физических недостатков, должна носить разносторонний характер воздействия. Этим требованиям в полной мере отвечает ритмическая гимнастика. Являясь составной частью физического воспитания детей с нарушением слуха, ритмическая гимнастика имеет огромное значение не только для эстетического воспитания.

СПЕЦИФИКА СПОРТИВНО-ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПАРНОЙ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ АЭРОБИКЕ

Шупилова Светлана, доцент, ГУФВС, Кишинев

Keywords: *duet gymnastics aerobics, coordination, expression.*

Abstract. *In the article with an acceptable level of reliability is a necessity focused the coordinating of education duo gymnastic aerobics, as well as the formation of expression in the performance of competitive programs.*

Гимнастическая аэробика является одним из видов аэробики, имеющих спортивную направленность. Она представляет собой интенсивно развивающийся вид спорта, первые соревнования по которому прошли в США в 1990 г. С 1995 г. гимнастическая аэробика признана официальной спортивной дисциплиной Международной федерации аэробики (IAF), входящей в Международную федерацию гимнастики (FIG). Соревновательная программа в этом виде спорта – это произвольное упражнение, в котором спортсмены демонстрируют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности.

С течением времени любой вид спорта подвергается коррекции: изменяется или совершенствуется техника, усложняются правила соревнований и т.п. Молодые виды, в этом плане, находятся под пристальным вниманием специалистов. Гимнастическая аэробика не является исключением.

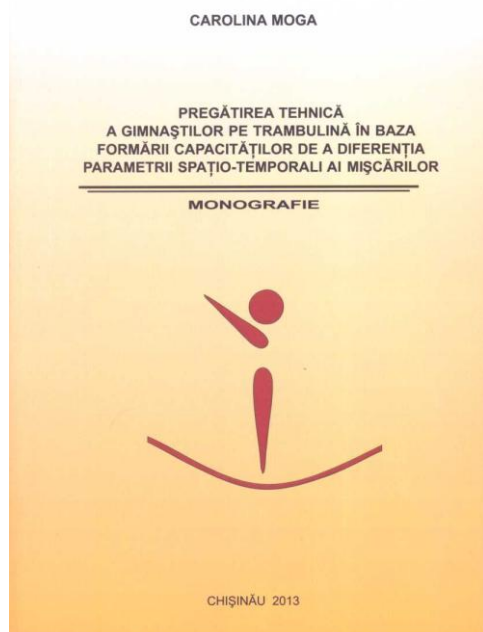
Нас заинтересовала проблема парной работы, поскольку она значительно отличается от других программ гимнастической аэробики. Во время тренировочной работы возникает ряд проблем, зависящих от совместных действий разнополых партнеров: упорядочение технических и силовых усилий, координации партнеров, в том числе во время поддержек, психологическая совместимость. Все это должно быть связано с музыкальным сопровождением [2, 8] и соответствовать эстетическим требованиям [7].

Анализируя наработки научно-методической литературы, мы выявили пробел в методике спортивной подготовки дуэта гимнастической аэробики. В этом контексте следует отметить, что в гимнастике большое значение придается хореографической подготовке. Среди научно-методической информации можно найти материал по хореографии вообще [5, 10, 11]. Однако методических разработок по хореографической подготовке гимнастической пары в доступной нам литературе мы не обнаружили. Существует достаточно сведений о координационных качествах и методах их развития [3, 6, 9], но при этом конкретной информации по интересующей нас проблеме не наблюдается. Таким образом, **объектом** нашего исследования стала спортивная хореографическая подготовка в парной аэробике. **Целью** исследования являлось повышение эффективности подготовки спортсменов в данном виде спорта посредством расширения диапазона средств и методов спортивной подготовки гимнастического дуэта.

В основу разработанной методики обучения членов дуэта технике движений и парной согласованности в работе легло учение французского физиолога Жоржа Дементи.

RECENZIE

la monografia dnei Moga Carolina cu tema:
**„Pregătirea tehnică a gimnaștilor pe trambulină în baza
 formării capacităților de a diferenția parametrii spațio-
 temporali ai mișcărilor”**



Monografia „Pregătirea tehnică a gimnaștilor pe trambulină în baza formării capacităților de a diferenția parametrii spațio-temporali ai mișcărilor” este o lucrare destinat[ă] tuturor specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, instructorilor, studenților de la cursul de bază de gimnastică, dar și celor dornici de a cunoaște și a folosi în scop propriu efectele deosebite pe care gimnastica pe trambulină le oferă celor care o practică. Lucrarea este axată, așa cum demonstrează și titlul ei, pe descrierea aspectelor

metodice de pregătire a gimnaștilor pe trambulină în baza formării capacităților de a diferenția parametrii spațio-temporali ai mișcărilor prin intermediul mijloacelor tehnice de informare urgentă.

Analiza și interpretarea datelor statistice au confirmat necesitatea de a selecta în mod eficient metodele și mijloacele de dezvoltare a capacităților de diferențiere a parametrilor spațio-temporali ai mișcărilor în scopul însușirii tehnicii mișcărilor în practicarea gimnasticii pe trambulină.

Astfel, după părerea noastră, autorul aduce o contribuție importantă strategiei de formare și perfecționare a gimnaștilor debutanți în proba de gimnastică pe trambulină. Ideea corelării parametrilor tehnici în cadrul antrenamentului cu rezultatul evoluării, argumentate prin experimentul desfășurat, ne să afirmăm că investigațiile efectuate mai ales în probele de laborator constituie un concept nou în ceea ce privește creșterea calității și eficientizarea procesului de antrenament.

În baza celor expuse mai sus și ținând cont de actualitatea precum și de gradul înalt de aplicabilitate a rezultatelor obținute, considerăm că monografia dată îndeplinește toate exigențele unei lucrări științifice, aducând o contribuție importantă procesului de formare și perfecționare a gimnaștilor pe trambulină la etapa pregătirii incipiente.

Recenzent

dr. în ped., conf. univ.

Victor Buftea

RECENZIE**la monografia dnei Moga Carolina cu tema „Pregătirea tehnică a gimnaștilor pe trambulină în baza formării capacităților de a diferenția parametrii spațio-temporali ai mișcărilor”**

Actualmente, eficiența antrenamentului sportiv este condiționată de necesitatea optimizării procesului de instruire, în cadrul căruia metodele, mijloacele și tehnologiile de pregătire a sportivilor se află în continuă modernizare și perfecționare. În acest context, monografia dnei Moga Carolina este actuală, deoarece abordează problema pregătirii tehnice a gimnaștilor pe trambulină în baza formării capacităților de a diferenția parametrii spațio-temporali ai mișcărilor prin intermediul aplicării mijloacelor tehnice de informare urgentă.

Abordarea teoretică, inclusiv aspectele generale caracteristice procesului de antrenament al gimnaștilor pe trambulină, i-au permis autorului să elaboreze o programă de pregătire a subiecților cuprinși în cercetare, orientat spre formarea capacităților de a diferenția parametrii spațio-temporali ai mișcărilor și, drept urmare, spre eficientizarea sistemului de pregătire tehnică a acestora.

În baza utilizării eficiente a programei elaborate, autorul argumentează experimental metodologia pregătirii gimnaștilor debutanți pe trambulină în scopul formării capacităților de a diferenția parametrii spațio-temporali ai mișcărilor prin intermediul utilizării raționale a mijloacelor de informare urgentă, contribuind astfel la intensificarea procesului de organizare și desfășurare a lecțiilor de antrenament.

Monografia este prezentată pe 166 pagini și cuprinde: introducere, conținutul celor 3 capitole, concluzii, recomandări practico-metodice, bibliografie selectivă și anexe.

Așadar, după părerea noastră, prin această monografie autorul aduce o contribuție importantă strategiei de formare și perfecționare a gimnaștilor pe trambulină, fapt argumentat de rezultatele investigațiilor efectuate.

Recenzent

dr. în ped., conf. univ.

Valeriu Jurat

РЕЦЕНЗИЯ

на монографию „*Теоретико-методологические основы организации и проведения физкультурно-оздоровительной деятельности с населением Республики Молдова*”, разработанную группой преподавателей ГУФВС

О.Е.Афимичук, И.Д.Мруц,
А.Г.Полевая-Сексэрянэ

Теоретико-методологические основы организации и проведения физкультурно-оздоровительной деятельности с населением Республики Молдова

МОНОГРАФИЯ



Современное социально-экономическое состояние Республики Молдова вызвало ряд факторов, повлекших за собой понижение уровня физической подготовленности населения, что можно подтвердить официальными (тестирование в учебных учреждениях) и неофициальными (данные тестирования из дипломных работ и диссертаций) педагогическими наблюдениями.

По сравнению с 90-ми годами прошлого столетия в настоящий момент можно констатировать полное отсутствие (за исключением некоторых организаций-энтузиастов)

проведение массовых оздоровительных мероприятий. Государство не дает дотации на содержание групп здоровья, оздоровительных центров и т.п.

С этих позиций монография представляет интерес, поскольку в ней проанализированы и упорядочены результаты проведенного исследования в рамках государственного научного проекта «Теоретико-методологические основы организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с населением различного возраста Республики Молдова» (2008-2010г.г.) по определению уровня физической подготовленности населения республики и разработке рекомендаций по организации оздоровительных центров и проведению в них физкультурных занятий с учетом индивидуального подхода к занимающимся.

В работе обоснованы теоретические, методические и организационные основы оздоровительно-физкультурной деятельности с различным контингентом, дифференцированным по возрасту, полу, уровню функционального состояния и физической подготовленности, а также социальному статусу. Особый интерес представляют результаты обширного социологического исследования об отношении населения к физическому совершенствованию, что позволило выявить основные закономерности мотивации занятий физической культурой. При этом интересны данные гендерного анализа ответов респондентов, которые могут способствовать разработке оздоровительных программ.

В монографии исследован и обобщен опыт стран СНГ в области здравоохранения, что помогло определению стратегии улучшения состояния проблемы физкультурно-оздоровительного движения в республике.

Особое внимание заслуживают разработанные авторами рекомендации по возрождению физкультурно-оздоровительного движения в республике, обращенные к ряду министерств, а также Ассоциации предпринимателей и работодателей Молдовы и органам исполнительной власти районов и муниципий.

Материалы научного изыскания представляют интерес для студентов и магистрантов при изучении ряда специализированных дисциплин, а также аспирантов и специалистов данной области.

В целом монография является законченным научным трудом и может быть рекомендована изданию.

*Доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой ТМФК*

Сергей Данаил

РЕЦЕНЗИЯ**на монографию „Теоретико-методологические основы организации и проведения физкультурно-оздоровительной деятельности с населением Республики Молдова”**

Здоровье – важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия. Уровень здоровья зависит от образа жизни, социально-экономических и санитарно-гигиенических условий, экологической обстановки, культуры, образования, состояния здравоохранения и во многом – от степени двигательной активности.

В прошлые века миллионы жизней уносили инфекции, сегодня же – это, главным образом, сердечнососудистые, нервно-психические, злокачественные, обменные, аллергические, иммунодефицитные заболевания. Всемирная организация здравоохранения выделила так называемые «факторы риска», способствующие развитию этих заболеваний. Среди них одно из первых мест занимает выраженное снижение двигательной активности человека. Доля мышечных усилий в энергетическом балансе человечества за последние 100 лет сократилась с 94 до 1%.

В этом аспекте монография представляет интерес, поскольку в ней авторами собраны и проанализированы материалы, касающиеся проблем здоровья современного человека, отношения населения к физкультурной деятельности. Подтверждена концепция, что двигательная активность обеспечивает человеку успешное физическое и психическое развитие, является неотъемлемой частью его образа жизни и поведения, и при этом – зависит от организации физического воспитания, морфофункциональных особенностей, типа нервной системы, количества свободного времени, мотивации к занятиям, доступности спортивных сооружений и мест отдыха.

В монографии рассмотрена проблема оптимальной двигательной активности. Раскрываются ее сущность, механизм оздоровительного действия на организм, объясняются оздоровительные эффекты движений и отрицательные последствия гиподинамии, определен оптимальный режим двигательной активности.

Авторы аргументировано представили современные знания, которые необходимы для формирования здорового образа жизни, показали роль физической культуры в поддержании здоровья.

Материалы монографии рекомендуется использовать при оформлении лицензионных и мастерских работ педагогического факультета и факультета Кинетотерапии. Собранная информация может быть интересна и преподавателям физического воспитания школ, колледжей, вузов.

Работа является законченным научным трудом и рекомендуется к изданию.

*Доктор педагогических наук, доцент,
декан факультета Кинетотерапии*

Сергей Раку