

ISSN 1857-4114

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
A REPUBLICII MOLDOVA

ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

Nr. 22/2 - 2015

Pregătire profesională

Antrenament sportiv

Educație fizică

Recuperare

Recreație

CHIȘINĂU:

Editura

USEFS,

2015

ȘTIINȚA CULTURII FIZICE

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

Editor-șef:

Manolachi Veaceslav, *doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar*

Redactor științific:

Budevici-Puiu Liliana, *doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar*

Coordonator de ediție:

Carp Ion, *doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar*

Comitet științific:

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*

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

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

Mihăilă Ion, *doctor în educație fizică, profesor universitar, România*

Potop Vladimir, *doctor în educație fizică, profesor universitar, România*

Popescu Veronica, *doctor în științe ale educației, conferențiar universitar, România*

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

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

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

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

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

Budevici-Puiu Anatolie, *doctor în istorie, profesor universitar, Republica Moldova*

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

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

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

Colegiul de redacție și de tehnoredactare:

Luca Aliona,

Lungu Ecaterina,

Ciumașu Ana,

Movileanu Cristina,

Manolachi Iurie



9 771857 411400

Ediția Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a RM

© Știința culturii fizice, 2015

CUPRINS

Pregătire profesională

<i>Frunză G.</i>	Comunicarea – competență de bază în contextul integrării europene	5
<i>Пристинский В.</i> <i>Пристинская Т.</i>	Ответственность за здоровье как социально-педагогическая проблема гармонизации практической деятельности будущего педагога	9

Antrenament sportiv

<i>Bragarenco N.</i>	Aspecte metodologice ale dezvoltării capacităților coordinative în jocul de rugby	14
<i>Лонатенко Г.</i>	Внетренировочные средства как фактор стимуляции работоспособности квалифицированных спортсменов в процессе непосредственной подготовки к соревнованиям	21
<i>Перфилова Л.</i>	Тренировка спортсменок в Taekwondo WTF с учётом особенностей женского организма	27

Educație fizică

<i>Chiperi A.</i>	Study regarding the food correlation between body weight in a group of students from Sports High School from Chișinău	37
<i>Ghețiu A.</i>	Cercetarea sociologică a intercondiționării educației fizice cu dezvoltarea competențelor cognitive la elevii claselor primare	43
<i>Носко Ю.</i>	Разработка методики развития двигательных качеств школьников 6 лет на основе биомеханических моделей	50

Recreație

<i>Корносенко О.</i>	Дифференциация фитнес-программ на основе различных видов двигательной активности	58
----------------------	--	----

Varia

<i>Gheorghiu A.</i>	Caracteristici conceptuale ale procesului de socializare a femeilor de vârsta a doua	69
---------------------	--	----

<i>Lisnic E.</i>	Integrarea aspectelor de prevenire și protecție a copiilor față de violență în curriculum-ul de formare profesională inițială și continuă a cadrelor didactice	76
<i>Афтимичук О.</i>	Концепт психофизиологии музыкального ритма	82
<i>Гета А.</i>	Психологические особенности процесса обучения плаванию студентов с миопией	90

COMUNICAREA – COMPETENȚĂ DE BAZĂ ÎN CONTEXTUL INTEGRĂRII EUROPENE

INTERCOURSE - CARE COMPETENCIES IN THE CONTEXT OF EUROPEAN INTEGRATION

Frunză Gabriela,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Frunza Gabriela,

State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Cuvinte-cheie: comunicare, principii de comunicare, expresivitate, ascultare activă, interpretare, empatie, feedback, negociere, calitate.

Rezumat. Asimilarea unui cult de comunicare constituie o cerință obligatorie în condițiile actuale. Profesorul trebuie să dezvolte elevilor competențe de comunicare prin respectarea unor principii de comunicare: principiul expresivității, principiul ascultării active, principiul interpretării corecte a mesajelor, principiul receptării corecte a mesajelor, procesul de feedback, empatia, principiul aplicării metodelor interactive, principiul negocierii. Respectarea acestor principii contribuie la orientarea comportamentului elevului spre învățare și satisfacție, gata să se adapteze în orice mediu îi va fi dat să trăiască.

Keywords: intercourse, communication principles, expressiveness, active listening, reading, empathy, feedback, negotiation, quality.

Abstract. Worship communication is an imperative requirement in the current social situation. The teacher has to develop students' communication skills by observing the speech basics: the principle of expressiveness, active listening principle, the principle of paraphrase, the principle of correct reception of messages, feedback, empathy, interactive methods of applying, the principle of negotiation. All these help steer the student's behavior towards learning and contentment, they pave the way for guiding the student to shake down to new conditions and acclimate to new surroundings.

Introducere. Urmarea vectorului european al Republicii Moldova, deschiderea spre Europa oferă tinerilor mai multe posibilități de autoafirmare. Totodată, lipsa competențelor și abilităților de comunicare reprezintă un impediment major între vis și fiabilitate, dorință și perseverență.

Într-un studiu recent, „Cercetare privind analiza comportamentului de consum de programe audio-vizuale al elevilor privind modelele culturale”, realizat de CURS pentru CNA, se arată că rolul școlii este în continuare unul foarte important [1]. Aceeași cercetare încearcă să identifice sursa de formare a

valorilor la tinerii elevi, instituțiile nominalizate în acest sens fiind școala, familia, mass-media.

Școala apare ca având cea mai mare influență în ceea ce privește însușirea unor valori civice și socioprofesionale la elevi, precum: libertatea de expresie, creativitatea, competența, comportamentul activ, cultura civică, spiritul de competiție, formarea culturală, succesul, eroismul.

În contextul dat, dascălul este formator și promotor de valori, idealuri, care, în viziunea elevului, este model de comportament și atitudine.

Asimilarea unui cult de comunicare constituie o cerință obligatorie în condițiile actuale, comunicarea reprezentând o formă de manifestare a spiritului uman, liantul care unește în colectivități, echipe de lucru, familii.

Menționăm că însușirea unui cod etic de comunicare reprezintă un deziderat valabil și incontestabil fundamentul căruia trebuie pus încă în ciclul primar.

Indiferent de specificul disciplinei (în cazul educației fizice, educarea unui mod sănătos de viață), profesorul trebuie să dezvolte elevilor competențe de comunicare.

În prezentul demers vom consemna succint principiile ce trebuie respectate în cadrul lecției, inclusiv de educație fizică, în vederea realizării eficiente a comunicării și, implicit, a procesului de instruire; vom evidenția efectele pozitive ale acestor principii în planul rezultatelor școlare și al dezvoltării personalității elevilor.

În această ordine de idei, profesorul trebuie să țină cont de **principiul expresivității**. Acest principiu se referă la alegerea cuvintelor și expresiilor în procesul comunicării verbale sau scrise care corespund maximal gândului ce urmează a fi expus.

A comunica inteligibil presupune convingere și obținerea adeziunii grupului de elevi, dezvoltarea gândirii, personalității elevilor, sesizarea și conștientizarea reacțiilor, atitudinilor și modificărilor comportamentale ale acestora.

Se recomandă de evitat expresii de tipul *Nu m-am exprimat corect, Voi încerca să precizez gândul, Voi reformula ideea încă o dată etc.*

Procesul de selecție prevede și utilizarea cuvintelor și expresiilor pozitive ce conduc la construirea și formarea atitudinilor pozitive. Vocabularul profesorului trebuie să conțină

zilnic lexeme benefice, precum: *succes, oportunitate, modestie, valoare, onoare, reușită, altruism, loialitate, amabilitate, bunăvoință, generozitate, diplomație, bun simț, responsabilitate, devotament, minunat, fantastic, sublim etc.*

În anumite situații de comunicare, am putea propune elevilor un exercițiu de gândire care constă în completarea expresiei *Ce ar fi dacă...* cu ceea ce își doresc ei. În modul acesta, le-am stimula imaginația cu realități dorite.

În adăuga afirmațiilor anterioare, notăm principiul **ascultării active**. De multe ori, elevii nu sunt atenți sau sunt absenți de la conținutul didactic. În situația dată, profesorul trebuie să fie cât mai concludent în raționamente și argumente, să realizeze un dialog activ pentru a se asigura că elevii ascultă atent și pătrund în esența celor spuse. Ca să le captezi atenția trebuie să adopți un ton parental, amical, inserând în conversație unele glume, expresii mucalite, situații din experiența personală care stârnesc întotdeauna interesul discipolilor.

Nu există „vitamină verbală” mai puternică decât elogiul. D. Carnegie este de părere că “forța convingerii și persuadării este conținută în cuvântul însuși” [2, p. 73].

Accentuăm că în avantajul cadrului didactic este să-l faci pe elev să simtă că părerea lui contează și să-l trateze ca personalitate.

În același context, menționăm **principiul nediferențierii** elevilor. Deseori profesorii dau prioritate elevilor buni, activi, neglijându-i pe cei mai puțin buni. Studiile asupra relației de comunicare profesor – elev demonstrează că elevii apreciază profesorii amabili, indulgenți, care îi valorizează, susțin și încurajează, după cum resping sarcasmul, spiritul dominator, ironic.

O atenție deosebită trebuie acordată elevilor timizi, emotivi, marcați de mediul social de proveniență sau aflați în perioade dificile din existența lor. Pentru astfel de elevi, încărcătura afectivă pozitivă a relației profesor-elev este în măsură să deblocheze și să dezvolte comunicarea și determină participarea elevilor la activități.

Pentru derularea optimă a lecției, mai util ne-ar fi să tratăm elevul ca pe un coleg de breaslă împreună cu care încercăm să luăm o decizie. Este inutil să-l învinuim pentru nepricepere sau neputință, să ridicăm vocea, să-l etichetăm, să-l insinuăm, ci să realizăm procesul instructiv cu atitudinea că avem în față niște oameni maturi cu care avem de soluționat aceeași problemă. Recomandăm ca în timp ce ascultăm să înțelegem temeinic modul cum se privesc elevii pe sine, să le înțelegem punctul de vedere, necesitățile principale.

Cei mai apreciați profesori sunt cei care permit libertatea de exprimare a discipolilor, cei care le oferă sentimentul de siguranță și creează fundamente reale pentru o comunicare firească.

Alt principiu al comunicării eficiente este cel al *interpretării corecte*. Ideea clar exprimată trebuie înțeleasă corect de către interlocutori. În caz contrar, există riscul unei interpretări defectuoase, eronate sau riscul de nepătrundere în esența celor spuse.

Prin urmare, este imperios necesar să le cerem elevilor să reitereze ideile atunci când sesizăm unele ambiguități în comunicare. Ignorarea acestui aspect duce la derutarea elevului și la abandonarea încercării de a participa la discuții.

La inițierea dialogului cu elevii, care trebuie să fie unul constructiv, pentru a evita

erori și bariere în comunicare trebuie să vorbim pe înțelesul acestora.

Principiul receptării corecte a mesajelor de către auditoriu vizează în mod direct succesul demersului didactic. Modul de transmitere a informației, mesajul în sine, entuziasmul profesorului, gradul de implicare, convingerea, pasiunea, siguranța, ținuta, postura sunt elemente care asigură o comunicare inteligibilă în raportul *profesor-elev*.

Printre multitudinea de tactici și tehnici standard de receptare corectă regăsim și următoarele cerințe: să acordăm atenție celor spuse de toți membrii clasei; să solicităm explicații.

Așadar, trebuie luate în calcul cadrul de referință - elevul, viteza de percepere a mesajului de către acesta.

Dimensiunea *empatiei* este relevantă în procesul instructiv-educativ. A empatiza cu elevii presupune exprimarea emoțiilor într-un limbaj adecvat, identificarea situațiilor care declanșează emoțiile, aplicarea mijloacelor lexicale propice exprimării emoționale care conduc la reprimarea emoțiilor distructive.

S-a demonstrat experimental că informațiile recepționate pe un fond afectiv pozitiv sunt mai bine reținute, în timp ce un climat afectiv stresant (frică, neplăcere, efort excesiv etc.) conduc la uitare.

Comportamentul comunicativ al elevilor este determinat de efectul retroacțiunii în procesul de predare-învățare-evaluare și de circulația mesajelor. În această ordine de idei, *procesul de feedback* sau reacția inversă în cadrul lecției constituie o manifestare conștientă, deliberată, al cărei efect trebuie să fie anticipat de profesor prin adoptarea

mesajului care favorizează dezvoltarea cognitivă a elevilor și latura emoțională.

Aplicarea metodelor interactive, conlucrarea dintre elev și cadru didactic fac din comunicarea la lecție un proces complex și activ. Valorificarea unor strategii didactice interactive în vederea captării și menținerii interesului elevilor se impune în timpul lecției.

În această ordine de idei, profesorul de sport trebuie să genereze situații de comunicare activă, utilizând întrebări problematizate care ar solicita nu doar capacitățile fizice ale elevului, cât și cele mintale, logica acestuia, ar spori motivația și implicarea activă și reflexivă.

Abordând problema dată, consemnăm că randamentul comunicării nu se reduce la formularea conținuturilor verbale. Dacă prin componenta verbală se exprimă un anumit conținut, prin componenta *para-* și *nonverbală* se exprimă atitudini. Comunicările *para-* și *nonverbale -intensitatea vocii, tonul, intonația, accentul, pauzele* - sunt factori esențiali care determină eficacitatea mesajului verbal.

Opinia dată este împărtășită și de Ș. Pritianu care, în studiul „Tratat de comunicare și negociere în afaceri”, afirmă: „combinarea variată și convergentă a mesajelor verbale, para- și nonverbale asigură calitate în comunicare și economie de timp” [3, p. 308].

Din principiile expuse mai sus converge și *principiul negocierii* ce vizează ajungerea la comun acord și convingere în discuție și structurează comunicarea ca proces conjugat în care partenerii, în cazul dat e vorba de elevi, deși au viziuni și interese diverse, convingeri și motivații diferite, prin implicare emoțională și afectivă duc la bun sfârșit o sarcină comună ce îi avantajează pe ambii.

În concluzie, profesorul trebuie să adopte în comunicare o atitudine constructivă față de elevi. Respectându-le punctul de vedere, contribuie la instaurarea relațiilor de prietenie, înțelegere și acceptare reciprocă, la consolidarea încrederii, la sporirea implicării personale. Relația profesor-elev trebuie să se dezvolte în modul în care elevul să se simtă securizat, valorizat, astfel se asigură receptivitatea și participarea elevului la procesul didactic.

Totodată, în cadrul lecției, dascălul, prin punerea în practică a principiilor sus-menționate contribuie la orientarea comportamentului elevului spre satisfacție și învățare.

Oricâtă încredere am avea în tehnologii și evoluție, ne exprimăm convingerea că doar comunicarea benefică, umană, de calitate poate zămisli o ființă completă, gata să se adapteze în orice mediu în care va fi dat să trăiască.

Referințe bibliografice:

1. www.infopolitic.ro/studii/influente_in_educatia_copiilor.html (vizitat 10.02.2015).
2. Carnegie D. (1990) Comment se faire des amis. Paris: Hachette.
3. Prutianu Ș. (2008) Tratat de comunicare și negociere în afaceri. Iași: Polirom.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕ КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА ГАРМОНИЗАЦИИ ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА

RESPONSIBILITY FOR HEALTH AS A SOCIO-EDUCATIONAL PROBLEM OF HARMONIZATION PRACTICE OF WOULDBE EDUCATOR

Пристинский Владимир, Пристинская Татьяна,

Государственное высшее учебное заведение “Донбасский государственный педагогический университет”, Славянск, Украина

Pristinskyi Vladimir, Pristiniskaya Tatiana,

State Higher Educational Institution “Dobassky State Pedagogical University”, Slavyansk, Ukraine

Ключевые слова: феномен здоровья, система формирования здорового образа жизни, идея социальной ответственности, личностное и общественное здоровье, валеологическое мировоззрение, образование.

Аннотация. В статье приводятся аргументы о том, что феномен здоровья уже не является сугубо медицинской проблемой, а определяется, прежде всего, условиями и образом жизни человека. Акцентируется внимание на том, что формирование валеологического мировоззрения заключается в направленности действий общества на создание условий, которые обеспечивают осознание человеком необходимости сохранения, укрепления, потребления, восстановление и передачи здоровья, как духовно-ценностной категории. Обосновывается необходимость реализации идеи воспитания у студенческой молодежи социальной ответственности за здоровье, как деятельностной основы оптимизации профессиональной подготовки педагога.

Keywords: the phenomenon of a healthy lifestyle, the idea of social responsibility, personal and public health, valeological outlook education.

Abstract. The article assumes that the phenomenon of health is no longer a purely medical problem, and is predetermined by the conditions and the lifestyle of an individual. Special attention has been drawn to the fact that the formation of valeological outlook should be society-initiated and aimed at ensuring awareness of the need for saving, strengthening, consuming, recovering and transferring health, in terms of spiritual value categories. There has been emphasized the necessity of implementing the idea of social responsibility for health as the activity base of the optimization of teacher training.

Введение. Сохранение здоровья человека считается одной из глобальных проблем, решение которой обуславливает не только перспективы будущего развития человечества, но и сам факт его дальнейшего существования как биологического вида. Проблема угрозы здоровью рассматривается мировым сообществом как антропологический вызов планетарного масштаба наряду с угрозой мировой войны, экологическими катаклизмами, неравенством в экономическом развитии стран,

демографической угрозой, недостаточностью природных ресурсов, следствиями научно-технического прогресса.

Анализ последних исследований и публикаций по данной проблеме свидетельствует, что здоровье человека уже не является сугубо медицинской проблемой, а составляет лишь незначительную часть феномена здоровья. Обобщенные данные научных исследований зависимости здоровья от разных факторов свидетельствуют, что система здравоохранения

обуславливает лишь 10 % комплекса влияний, приблизительно 20 % приходится на экологию, 20 % на наследственность и около 50% на условия и образ жизни человека [1, 2, 3].

В тоже время, специалисты в области медицины, валеологии, теории и методики физического воспитания, рекреации, педагогики и социальной педагогики считают оптимальную двигательную активность человека (использование средств физической культуры и спорта, разнообразных систем оздоровления), развитие познавательной сферы и мотивации ведущими факторами в сохранении здоровья, компонентом формирования культуры профессиональной деятельности будущего педагога [4, 5, 6].

Физическая культура в данном контексте является результатом многогранной творческой деятельности общества, которая наследует такие его духовные ценности, как генерирование здорового образа жизни и укрепление здоровья; гармоничное физическое развитие; обеспечение продуктивной профессиональной и соревновательно-развлекательной деятельности; воспитание эстетических идеалов и этических норм личности. В связи с этим, формирование у студенческой молодежи современного валеологического мировоззрения должно заключаться в направленности действий общества на создания условий, которые обеспечивали бы осознание человеком необходимости сохранения, укрепления, потребления, восстановления и передачи здоровья как духовно-ценностного феномена культуры личности [7, 8, 9].

Считаем, что идея социальной ответственности за здоровье должна быть одной из важнейших в формировании духовной культуры будущего педагога, как основы его практической деятельности.

Методология и организация исследования. Данное исследование выполняется в соответствии с реализацией социальных программ “Формирование здорового образа жизни”, “Молодежь за здоровый образ жизни”, украинско-канадского проекта “Молодежь – за здоровье”, календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории взаимодействия духовного и физического развития детей и учащейся молодежи Донбасского государственного педагогического университета (Славянск, Украина), Научно-исследовательского института духовного развития человека Восточнороссийского национального университета им. Владимира Даля.

Целью статьи является теоретическое обоснование необходимости реализации идеи воспитания у студенческой молодежи социальной ответственности за состояние своего здоровья, как фактора оптимизации практической деятельности будущего педагога.

Результаты исследования и их обсуждение. Здоровье человека считается феноменом глобального значения, который должен рассматриваться как философская, социально-педагогическая, экономическая, биологическая, медицинская категории, как объект потребления и привнесения экономического капитала страны, как личностная и общественная ценность.

Понимание феномена здоровья предусматривает по крайней мере четыре взаимосвязанные компонента: соматичес-

кий (физический), психический (умственный), социальный (общественный), духовный (собственные идеалы и мировоззрение). В таком контексте здоровый образ жизни следует понимать как совокупность человеческой деятельности, направленной на реализацию социальных функций по созданию условий здоровьесберегающей среды обучения, профессиональной деятельности, отдыха, быта, досуга, то есть жизненной позиции человека, его действий, которые непосредственно направлены или опосредованно касаются формирования, сохранения, укрепления, восстановления и передачи здоровья. При этом следует подчеркнуть, что реализация потенциала здоровья каждого человека и здоровья общества может быть эффективно осуществлена только на основе государственной политики страны, то есть целенаправленной системой формирования здорового образа жизни.

Большое значение в формировании здорового образа жизни человека имеет образование, миссия которого, на наш взгляд, заключается не только в формировании определенных профессиональных знаний, умений и навыков, но и в воспитании у современной студенческой молодежи неопровержимых ценностей личностного и общественного здоровья. В развитом обществе состояние здоровья в значительной степени определяется и уровнем образованности человека. Чем выше образовательный уровень определенной социальной среды (университета), тем более высоки, как правило, показатели здоровья.

Забота о собственном и общественном здоровье невозможна без понимания социальной ответственности за его состояние. Образованность человека относительно здоровья – это не только валеологические, но и естественнонаучные, философские, гуманитарные знания.

Когда речь идет о здоровье определенной социальной группы людей, мы предполагаем наиболее близкое и относительно постоянное ее окружение – семья, друзья, знакомые, коллеги, то есть среду общения, где человек почти ежедневно находится. Находясь в этой среде, человек способен постоянно влиять на нее своими действиями, поступками, поведением, как и среда (окружение) своим отношением к жизненным проявлениям влияет на мировоззрение человека. Именно здесь, в ближайшем окружении, и происходит формирование валеологического мировоззрения. Такое влияние через ближайшее окружение в значительной мере формирует активную жизненную позицию, создает соответствующую психолого-педагогическую среду, определяет духовные ценности и социальную ответственность. Таким образом, человек, как субъект окружения, имеет возможность положительно (или же отрицательно) влиять на среду личным примером, предоставлением информации, отношением к действиям и процессам, которые происходят в данном окружении. Такая совокупность влияний, факторов и условий жизни в ближайшем окружении предопределяют и необходимость формирования ценностей здоровья определенной социальной группы. То есть,

как каждый человека несет личную ответственность за здоровье общества, так и общество (университет) должно быть ответственным за здоровье каждого своего гражданина (студента).

В практической плоскости такое понимание социальной ответственности определяет потребность руководствоваться тем, что, с одной стороны, государство отвечает за здоровье своих граждан, а с другой – каждый человек ответственен за здоровье общества. На наше убеждение, профессиональная подготовка современного педагога должна предполагать формирование сознательной ответственности и социальной потребности студента в здоровом образе жизни.

Идея социальной ответственности за здоровье имеет все основания быть одной из методологических основ разработки инновационных технологий формирования духовной культуры будущего учителя. Под ответственностью мы склонны понимать, прежде всего, духовность и свободу личности. Именно социальная ответственность в таком контексте должна устанавливать характер взаимосвязи свободы личности и необходимости быть здоровым, выступать процессуальной основой духовно-практической деятельности будущего педагога относительно воспитания у подрастающего поколения валеологического мировоззрения. Еще древние философы утверждали, что необходимость – это внешний мир, а свобода личности – это мир человека, то есть деятельность, которая связана с выбором человека. Таким образом, жизненно активный и социально оправданный выбор должен предо-

пределять ответственность и поведение человека относительно необходимости быть здоровым, превращая его в действительно культурного и свободного субъекта.

На наш взгляд, формирование сознательного и ответственного валеологического мировоззрения студента должно осуществляться на основе создания определенных социально-педагогических условий, а именно:

- формирование гносеологических (познавательных) ценностей – ответственности за адекватное восприятие объективной необходимости быть здоровым (целеполагание), адекватную самооценку своих намерений реализовать необходимость быть здоровым (рефлексия), воспитывать такую необходимость у подрастающего поколения;
- формирование самоопределения – ответственности за выбор наиболее эффективных средств, методов, форм, оздоровительных технологий; за ценностный и обоснованный выбор альтернатив поведения, действий, поступков относительно сохранения здоровья; за выбор активной жизненной позиции относительно укрепления, потребления, восстановления и передачи здоровья;
- формирование потребности к самосовершенствованию – ответственности за волевою интенцию и результаты практических действий, благодаря которым достигается поставленная цель – быть здоровым; за верность идеи постоянного совершенствования состояния психосоматического, духовного и социального здоровья.

Сформулированные таким образом социально-педагогические условия, на наш взгляд, успешно ассимилируют наряду с народными традициями телесного воспитания, с новыми концепциями реализации проблемы формирования социальной ответственности за здоровье, как категории духовной и профессиональной культуры будущего педагога.

Заключение. Таким образом, результатом нашего методологического рассуждения является возможность разработки инновационных образовательных моделей, интерактивных технологий, социально-педагогических условий создания в университете здоровьесберегающей среды. В этой связи, дальнейшее научное обоснование получают положения, характеризующие современное понимание феномена здоровья человека,

идеи социальной ответственности учащейся молодежи о необходимости ведения здорового образа жизни. Развитие данных положений, на наш взгляд, будет способствовать формированию современного валеологического мировоззрения будущего педагога.

Перспективой дальнейших исследований в данном направлении является разработка, научное обоснование и внедрение в учебно-воспитательный процесс университета дидактико-оздоровительного комплекса методов и интерактивных технологий, направленных на формирование знаний о генерировании здорового образа жизни, как педагогического фактора реализации стремления личности к гармоничному развитию, идеалу интеграции духовного и телесного совершенства человека.

Библиография:

1. Апанасенко, Г. Л. (2007), Книга о здоровье, Медицина, Киев, 132 с.
2. Горашук, В. П. (2001), Формування культури здоров'я студентів педагогічного університету, Творча особистість вчителя: проблеми теорії і практики, № 5, сс. 177-182.
3. Григоренко, В. Г. (2003), Профессионально-педагогическая мотивация и технология ее развития, Южноукраинский гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского, Одесса, 148 с.
4. Мандюк, А. Б., Петришин, Ю. В. (2006), Цінності здорового способу життя в традиційній народній культурі українців, Спортивний вісник Придніпров'я, № 2, сс. 150-152.
5. Омельченко, С. О., Пристинський, В. М. (2009), Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя, Соціальна педагогіка : теорія та практика, № 3, сс. 77-85.
6. Пристинский, В. Н., Краснолуцкий К. К. (2010), New capacity of cross-cultural infospace in forming knowledge base about healthy lifestyle, Инновационные технологии в области физического воспитания, спорта, рекреации и валеологии, № 4, Академия ВВ МВД Украины, Харьков, сс. 95-99.
7. Пристинский, В. Н., Пристинская, Т. Н. (2011), Духовное и физическое здоровье – приоритетные жизненные ценности общества в современном кросс-культурном информационном пространстве, Актуальные проблемы развития традиционных и восточных единоборств, № 5, Академия ВВ МВД Украины, Харьков, 215 с., сс. 159-162.
8. Pristinsky, V. N. (2013), Capacities of cross-cultural infospace in forming knowledge base about healthy and healthy lifestyle of man, Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de invatamint in domeniul culturii fizice, col. red. Povestea Lazari [et al.], Editura USEFS, Chisinau, 529 p., pp. 517-520.
9. Шевченко, Г. П. (2006), Духовність та духовна культура особистості, Східноукраїнський нац. ун-т ім. В. Даля, Луганськ, 256 с.



ASPECTE METODOLOGICE ALE DEZVOLTĂRII CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE ÎN JOCUL DE RUGBI

METHODOLOGICAL ASPECTS OF COORDINATION ABILITIES DEVELOPMENT IN RUGBY

Bragarenco Nicolae,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Bragarenco Nicolae,

State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Moldova

Cuvinte-cheie: dezvoltare, capacități coordinative, rugbi.

Rezumat. În acest articol este prezentată analiza și sinteza literaturii de specialitate privind tratarea teoretico – metodologică a capacităților coordinative. Au fost studiate peste 20 lucrări ale autorilor din țară și de peste hotare care au cercetat problema dezvoltării capacităților coordinative. Din ceea ce prezintă literatura de specialitate, rezultă că, de fapt, capacitățile coordinative presupun capacitatea individului de a însuși și efectua acțiuni motrice complexe (cu grad sporit de dificultate), dirijându-și precis și economic mișcările în timp și spațiu, cu viteză și forță necesară, în concordanță cu situațiile care apar pe parcursul efectuării acțiunilor. Totodată, capacitățile coordinative reprezintă inițierea și perfecționarea efectivă a deprinderilor motrice, dar și premisa de atingere a rezultatelor de performanță în sport, precum că ele nu se evidențiază separat, ci întotdeauna combinându-se într-un sistem adecvat scopului și particularităților fiziologice ale individului. Pentru jocul de rugbi cele mai pronunțate capacități coordinative sunt: diferențierea chinestetică, simțul echilibrului, orientarea spațio-temporală, precum și alte capacități coordinative, care au și ele un rol, în funcție de situațiile de joc. Metodologia perfecționării capacităților coordinative, în exersarea acestora necesită respectarea unor reguli (cerințe) și factori care vor condiționa dezvoltarea lor. În concluzie constatăm că pentru îmbunătățirea acestei calități motrice se poate lucra cu sportivii de diferite vârste și niveluri de instruire la etapa de pregătire a antrenamentului sportiv.

Keywords: development, coordination abilities, rugby.

Abstract: This article presents the analysis and synthesis of the literature on the treatment of theoretical - methodological coordination abilities. There were studied over 20 works by local and abroad authors that have studied this issue. Studying specialty literature, results that actually coordination abilities, suppose individual's ability to acquire and perform complex motor actions (with high degree of difficulty), conducting exact and economical movements in time and space, speed and power required in according to the situations that arise when carrying out actions. However, coordination abilities is the initiation and improvement of effective motor skills, but also the premise of achieving performance results in sport and that they are not distinguishable, but always combining in an appropriate purpose and physiological particularities of the individual. Most pronounced coordinative abilities for rugby game are kinesthetic differentiations, sense of balance, space and time orientation and other coordinative abilities that have a role, depending on the game situation. Improving coordination abilities methodology in their practice requires compliance rules (requirements), and the factors that will condition their development. In conclusion we find that to improve the motor skills there is possibil to work with athletes of different ages and different levels of training in preparation sports training.

În condițiile actuale de viață, s-a mărit semnificativ volumul activităților realizate în circumstanțe verosimile și inopinate. Acest fapt impune individului manifestarea agerimii, a ingeniozității, a vitezei reacției, a capacității

de concentrare și de transferare a atenției, a preciziei mișcărilor (spațiale, temporale, dinamice) și a raționalității acestora din punct de vedere biomecanic. În teoria și metodică educației fizice [2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11],



toate aceste calități sau capacități sunt legate de noțiunea „capacități coordinative” – aptitudine motrice complexă, ce reprezintă:

a) capacitatea de a regla și dirija mișcările singulare sau la care participă întregul organism ori capacitatea de a stăpâni mișcarea motrice;

b) aptitudinea de a trece rapid de la unele acțiuni și relații la altele, în concordanță cu cerințele mereu schimbătoare ale mediului înconjurător (ale ambianței unui anumit sport).

După părerea noastră, din ceea ce prezintă literatura de specialitate, rezultă că, de fapt, capacitățile coordinative presupun capacitatea individului de a însuși și a efectua acțiuni motrice complexe (cu grad sporit de dificultate), dirijându-și precis și economic mișcările în timp și spațiu, cu viteza și forța necesară, în concordanță cu situațiile care apar pe parcursul efectuării acțiunilor.

Specialiștii din domeniu [3, 4, 6, 7, 9, 10, 12] prezintă capacitățile coordinative ca o îmbinare complexă de componente, care au ca scop rezolvarea unor sarcini motrice cu un grad sporit de coordonare. Deși părerile multor autori privind componentele capacităților coordinative sunt variate, majoritatea evidențiază aceleași capacități coordinative, relativ independente. Astfel, Hirtz P., în 1976, a descoperit peste 80 de capacități de coordonare.

Bazându-se pe rezultatele cercetărilor anterioare, Platonov V.N., în 1997 [13, p.301], evidențiază următoarele capacități coordinative:

- capacitatea de apreciere și reglare a parametrilor dinamici, spațiali-temporali ai actului motrice;
- capacitatea de menținere a echilibrului;
- simțul de ritmicitate;

- capacitatea de orientare în spațiu;
- capacitatea de relaxare automată a mușchilor;
- capacitatea de coordonare a mișcărilor.

Manifestarea capacităților coordinative este condiționată de un șir de factori comuni [6, 7, 8, 9, 10]. În special, manifestarea eficientă a diferitelor capacități coordinative este limitată, în mare măsură, de un anumit grup de factori – biomecanici, fiziologici, psihopedagogici etc.

Unii autori [6, 15] interpretează capacitatea de coordonare a acțiunilor motrice ca fiind o capacitate de corelare a anumitor acțiuni motrice într-o singură mișcare, ținând cont de scopul și acțiunea comună cu alte niveluri de coordonare ale activității umane. Totodată, capacitățile coordinative reprezintă inițierea și perfecționarea efectivă a deprinderilor motrice, dar și premisa pentru obținerea rezultatelor de performanță în sport.

Toate tipurile de coordonare nu se evidențiază separat, ci întotdeauna combinându-se într-un sistem adecvat scopului și particularităților fiziologice ale individului. Astfel, mai mulți specialiști în domeniu [3, 11, 14] au acceptat capacitățile coordinative ca un bloc cu o structură complicată și cu un număr mare de capacități care sunt destinate unor activități cu caracter pronunțat de coordonare.

Autorii sunt de părere că, dezvoltând capacitățile coordinative, se dezvoltă întregul potențial de coordonare. Potențialul de coordonare este un termen nou în literatura de specialitate și exegeții consideră că toate capacitățile coordinative sunt niște unități primare din întregul potențial de coordonare a individului.

Fiecare unitate primară din potențialul de coordonare este destinată să rezolve o sarcină

concretă, care poate apărea pe parcursul modelării unei acțiuni motrice [14, 15].

De asemenea, ei susțin că fiecare unitate primară își are propriile caracteristici:

- starea inițială (care este determinată cu ajutorul testelor inițiale);
- starea de perfecționare (după o perioadă de antrenamente);
- starea posibilă de evaluare (dacă aceasta se cere).

Îndemânarea în mișcări este legată organic de forță, viteză, rezistență și suplețe, contribuie la însușirea și perfecționarea tehnicii sportive și se poate îmbunătăți cu ajutorul exercițiilor sportive.

În activitatea reală, capacitățile coordinative se evidențiază în forme combinate din totalitatea de capacități motrice. Specificul activității necesită cerințe diferite față de capacitățile coordinative, în unele probe sportive capacitățile coordinative joacă rolul de bază, în altele – un rol auxiliar. Totodată, aportul diferitelor funcții coordinative se schimbă în dependență de acțiunile tehnico-tactice concrete în activitatea sportivă.

În jocul de rugby capacitățile coordinative sînt importante atît pentru adaptarea la

condițiile concrete de joc, cît și pentru realizarea unei replici motrice eficiente la acțiunile adversarului [5, p. 259]. Tot aici autorul menționează formele de manifestare a îndemînării: generală; specială – proprie activității din jocul de rugby.

Pregătirea tehnico-tactică a jucătorului de rugby cuprinde totalitatea acțiunilor motrice executate ideal din punct de vedere al eficienței acestora. Din analiza noilor tehnici prezente în competițiile internaționale, este evident că pentru introducerea acestora în jocul echipelor autohtone este nevoie de o pregătire specifică a sportivilor.

În cercetările noastre anterioare [2] am căutat legătura dintre elementele tehnico – tactice ale jocului de rugby și capacitățile coordinative (Tabelul 1). În tabel se evidențiază următoarele forme de manifestare: diferențierea kinestezică, echilibrul, orientarea în spațiu și timp, care sînt prezente în majoritatea procedeele tehnico-tactice executate de rugbiști. Altele, cum ar fi: reacția motoră, ritmicitatea, precum și unele specifice sau generale, la fel, sînt comune tuturor elementelor care au o manifestare complexă (combinată).

Tabelul 1. Capacitățile coordinative specifice elementelor și procedeele tehnice în jocul de rugby [2]

<i>Nr. crt.</i>	<i>Denumirea elementului tehnic</i>	<i>Capacități coordinative evidențiate</i>
1	Deplasări	de ritm, echilibru și orientare în spațiu
2	Alergare cu balonul (purtarea balonului)	diferențierea kinestezică, orientare în spațiu, echilibru
3	Transmiterea balonului	diferențierea kinestezică, orientarea spațial-oculară, legătură și combinare.
4	Placajul	echilibru, reacție, de diferențiere a diferiților parametri ai mișcărilor (temporali, spațiali și de forță),
5	Lovitura de picior	de diferențiere (simțul balonului), orientare
6	Prinderea balonului din zbor	de diferențiere a mișcărilor, orientare spațio-temporală, echilibru
7	Schimbarea de direcție (fente)	de orientare, echilibru, schimbare de reacție și mișcare
8	Culegerea balonului de pe sol	diferențierea kinestezică, echilibru, orientare spațio-temporală
9	Contactul cu adversarul	de diferențiere a diferiților parametri ai mișcărilor (temporali, spațiali și de forță), echilibru, reacție, de grupare
10	Lansarea balonului din margine	de diferențiere (simțul balonului), orientare spațio-temporală

Privind tehnica specifică pe posturi, din margine, precum și din grămada ordonată, aceste capacități se evidențiază, dar cu un grad mult mai înalt al performanței, îmbinând diverse forme în dependență de elementul tehnico-tactic aplicat.

Așadar, cele mai pronunțate capacități coordinative sunt: diferențierea kinestezică, simțul echilibrului, orientarea spațio-temporală, precum și alte capacități coordinative, care au și ele un rol, în funcție de situațiile de joc.

Dan Badea, în lucrarea sa "Rugbi, Strategia formativă a jucătorului" [1, p.53 - 54], clasificând stadiile de formare a jucătorului de rugbi, în stadiul II de pregătire, formulează clar obiectivele-cadru și de referință, în care accentuează dezvoltarea aptitudinilor motrice, în special a capacităților coordinative: coordonare complexă în acțiuni și poziții neobișnuite; orientarea spațio-temporală și echilibru la un nivel optim. În conținutul pregătirii se regăsesc teme:

- coordonarea generală;
- coordonarea segmentară și inter-segmentară;
- coordonare complexă în mișcări și poziții neobișnuite;
- orientarea spațio-temporală în condiții complexe și variate
- echilibru static și dinamic.

Analizând obiectivele expuse, trebuie menționat faptul că în perioada junioratului este foarte importantă tratarea corespunzătoare a capacităților coordinative în procesul de formare a jucătorului de rugbi.

Autorul Constantin Vasile [5, p. 258] prezintă metodologia perfecționării capacităților coordinative (îndemnării) și menționează că în exersarea acestora trebuie respectate câteva reguli:

- stabilirea gradului de dificultate a coordonării mișcării și adaptarea unui program adecvat cu vârsta, bagajul și posibilitățile motrice, nivelul de instruire al sportivilor;

- respectarea parametrilor de precizie în executarea mișcărilor respective, a caracteristicilor de spațiu, de timp și dinamica efectuării acestora, exprimate prin: simplitate, cursivitate și economie energetică;

- reducerea timpului de însușire, a cărui durată indică gradul de îndemnare a sportivului;

- necesitatea învățării în permanență a unor noi deprinderi și procedee tehnico – tactice, în ideea extinderii bagajului motric specializat;

- folosirea unor tempouri crescute în acțiuni motrice și trecerea rapidă de la unele la altele;

- realizarea dozării prin creșterea dificultăților de coordonare;

- plasarea exercițiilor de îndemnare la începutul lecției, după încălzirea generală, când proapețimea excitabilității musculare favorizează precizia mișcărilor și refacerea rapidă;

- cu cât începe mai devreme dezvoltarea acestei calități, cu atât efectele vor fi mai mari;

- îndemnarea se exersează pe întreg ciclul anual, în perioada de pregătire sunt incluse mijloace pentru dezvoltarea îndemnării generale, în perioada competițională – mijloace specifice jocului de rugbi.

În lucrarea "Aptitudinile în activitatea motrică", autorii G. Rață, B. C. Rață [8, p. 243] menționează că procesul de dezvoltare a coordonării este complex și presupune respectarea a cel puțin trei cerințe:

- asigurarea unui număr corespunzător de repetări, număr care să asigure asimilarea conținutului și a formei exercițiului;

- încadrarea sportivului în timpul de execuție a mișcării și obișnuirea acestuia cu ideea execuției în viteză din ce în ce mai mare, adică obținerea unui ritm optim;

- obișnuirea executantului cu o varietate mare de situații previzibile și imprevizibile ce pot apărea și care trebuie trecute și rezolvate prin modalități diferite.

A. Dragnea și S. Mate-Teodorescu [6, p.352] descriu factorii care condiționează dezvoltarea capacităților coordinative. În opinia lor, acești factori pot fi de natură motrice, anatomo-funcțională sau psihologică:

- factori de natură anatomo-funcțională:
 - viteza de transmitere a impulsurilor nervoase (pe căile aferente sau eferente);
 - vîrsta;
 - sexul;
 - mobilitatea proceselor corticale fundamentale (excitația-inhibiția);
 - calitatea inervației musculare (care determină alternanța contracției și a relaxării);
 - calitatea și nivelul de funcționalitate al analizatorilor;
 - oboseala centrală și periferică;
 - valoarea resurselor energetice ale organismului;
 - alți factori implicați (regimul de viață, nicotina etc.).
- factori de natură motrice:
 - nivelul de dezvoltare a celorlalte calități motrice;
 - experiența motrice și bogăția repertoriului motrice;
 - complexitatea și volumul deprinderilor motrice pe care le deține subiectul, repertoriul tehnic al acestuia etc.
- factori de natură psihologică:
 - memoria de lungă și de scurtă durată;
 - plasticitatea scoarței cerebrale;

- reprezentarea corectă a mișcărilor care trebuie învățate;

- calitatea proceselor cognitive;
- gîndirea (convergentă și divergentă, creativă);
- anticiparea mișcărilor în funcție de condițiile mediului înconjurător (partener, adversar, climă etc.).

Pentru dezvoltarea capacităților coordinative, după R. Manno [7, p.371-374] foarte eficiente sunt perturbarea (diminuarea sau consolidarea) informațiilor furnizate de analizatori, dar și creșterile în dificultate a execuțiilor. Menționăm cîteva dintre principalele mijloace folosite în dezvoltarea capacităților coordinative, și anume:

- exerciții de imitare a unor secvențe motrice impuse;
- variația informațiilor – prin limitarea informațiilor (execuție cu ochii închiși, excluderea informațiilor acustice etc.) sau amplificarea lor (reprezentări video, demonstrații etc.);
- variația condițiilor extreme – modificarea dimensiunilor, a instalațiilor (diametrul mingii, înălțimea fileului, limitarea spațiului etc.);
- combinarea unor abilități (tehnice) automatizate deja – acestea sunt executate fie simultan, fie una după alta;
- variația execuției mișcării – se realizează prin executarea parțială a fazelor dintr-o secvență motrice sau prin cuplarea între ele a fazelor parțiale ale acelei secvențe motrice;
- exerciții efectuate pe fond de oboseală – se evită folosirea lor în momentul combinării mai multor tehnici, în cazul începătorilor, în perioadele de corectare a greșelilor;
- exersarea cu controlul timpului – exercițiile sunt executate într-un ritm cît mai rapid, sau se succed la diferite intervale.

Exercițiile trebuie să fie bine însușite de către subiect.

Autorii în domeniul rugbiului [1, 5] descriu o sistematizare a exercițiilor de îndemânare:

- exerciții de îndemânare generală;
- exerciții de îndemânare specifică;
- exerciții de îndemânare în condiții de forță;
- exerciții de îndemânare în condiții de viteză.

Ozolin N.G. [12, p. 47-49] sistematizează exercițiile pentru îndemânare în patru grupe:

- exerciții în condiții neobișnuite;
- exerciții în “oglinză”;
- exerciții pe teren variat;
- întreceri cu exerciții noi.

În multe lucrări științifice se confirmă ideea că toate perioadele fiziologice la om sunt caracterizate de anumite deosebiri de dezvoltare și de aceea trebuie să se țină seama de aceste aspecte la alegerea mijloacelor și metodelor pedagogice [7, 8, 9]. Fiecare perioadă de dezvoltare fiziologică este determinată de schimbările morfofuncționale din perioada anterioară și condiționează dezvoltarea ulterioară a organismului. În același timp, fiecare perioadă de dezvoltare reprezintă o formă fiziologică desăvârșită, care permite o adaptare adecvată a omului la mediu.

Dezvoltarea funcțiilor motrice depinde de trei factori: deosebirile motrice - condiționate genetic; activitatea liberă a copilului - depinde de îndeplinirea mai multor acțiuni în viața de zi cu zi; acțiunile speciale - cu caracter pedagogic, care accelerează dezvoltarea în ontogeneză [9, 10, 11]. Acestea sunt condițiile necesare creșterii și dezvoltării organismului, de care depinde adaptarea reacțiilor ce determină ritmul dezvoltării pe parcursul

etapelor de ontogeneză.

Majoritatea autorilor sunt de părerea că procesul de dezvoltare a capacităților coordinative are o anumită dinamică de vârstă în dezvoltarea biologică. Cu toate acestea, cele mai mari tempouri de dezvoltare naturală revin perioadei prepubertare. La vârsta adolescenței capacitățile coordinative se înrăutățesc considerabil. La vârsta tinereții acestea cunosc o îmbunătățire, apoi o stabilizare și, în sfârșit, la 40-50 ani – un nou declin. Așadar, perioada de la 6-7 ani până la 10-12 ani este cea mai favorabilă pentru dezvoltarea capacităților coordinative.

Autorii germani Hirtz P., Ludwig G., Willnitz J. [14, 15] consideră vârsta de 7-10 ani optimă pentru dezvoltarea intensivă a capacităților de coordonare, iar după Dragnea A. C., Mate-Teodorescu S. [4, p. 353], *coordonarea* cunoaște unele momente de dezvoltare, pe componente care se situează între 7-14 ani, iar antrenarea ei reprezintă «punctul nodal» al pregătirii. Aceiași autori ajung la concluzia că “pentru coordonare nu se lucrează niciodată devreme sau prea mult”.

La rândul său, Manno R. [9] precizează că *aptitudinile coordinative* se dezvoltă cel mai mult între 6-13 ani, practica oferindu-ne exemple de progrese considerabile proprii acestei categorii de vârstă, căreia îi va urma apoi o perioadă de stabilizare.

Totodată, majoritatea autorilor, au dovedit pe cale experimentală necesitatea aplicării acestora în domeniul educației fizice și sportului, considerând că dezvoltarea *capacităților coordinative* trebuie realizată la vârsta cuprinsă între 7 și 14 ani, în funcție de vârstă, sex și probă de sport.

Cu toate acestea, practica demonstrează că, pentru îmbunătățirea acestei calități motrice, se

poate lucra și cu sportivi care au depășit această vârstă. E important să se lucreze permanent pentru dezvoltarea coordonării, indiferent de categoria de vârstă, de nivelul de instruire și etapa de pregătire, dar cu condiția să se folosească cât mai multe mijloace, diferențiate și diversificate.

Este evident faptul că sportivii cu o experiență mai bogată au și un nivel mai înalt de dezvoltare a capacităților coordinative. Aici este important ca, pe parcursul evoluției sportive, să se păstreze și, pe măsura posibilităților, să sporească nivelul de dezvoltare a acestora, aplicând la diferite etape de pregătire mijloace cât mai variate, în acest sens.

În concluzie, putem menționa că:

- În ultimii ani, în mod special în jocurile sportive, antrenamentul sportiv se axează

predominant pe dezvoltarea capacităților coordinative ale jucătorilor.

- Din ceea ce prezintă literatura de specialitate, rezultă că capacitățile coordinative presupun capacitatea individului de a-și însuși și efectua acțiuni motrice complexe (cu grad sporit de dificultate), dirijându-și precis și economic mișcările în timp și spațiu, cu viteza și forța necesară, în concordanță cu situațiile care apar pe parcursul efectuării acțiunilor.

- Conform datelor literaturii de specialitate, perioada de la 6-7 ani până la 10-12 ani este cea mai favorabilă pentru dezvoltarea capacităților coordinative. Cu toate acestea, practica demonstrează că pentru îmbunătățirea acestei calități motrice se poate lucra și cu sportivi care au depășit această vârstă.

Referințe bibliografice:

1. Badea D. (2003) Rugby, strategia formativă a jucătorului. București: FEST, 170 p.
2. Bragarenco N. (2009) Analiza procedurilor tehnice cu caracter coordinativ în jocul de rugby. Materialele conferinței științifice a doctoranzilor, USEFS, Chișinău, Ediția V.
3. Bragarenco N. (2012) Aprecierea nivelului de dezvoltare al capacităților coordinative a rugbiștilor juniori de vârstă 16-17 ani. Teoria și arta educației fizice în școală, USEFS, Chișinău, nr. 4, p.32.
4. Bragarenco N. (2012) Argumentarea teoretică a sistemului de pregătire a rugbiștilor juniori prin dezvoltarea capacităților coordinative. Știința culturii fizice, USEFS, Chișinău, nr. 12/4, p. 20 – 25.
5. Constantin V. (2004) Rugby, tehnica și tactica. București: FEST, p. 258.
6. Dragnea A., Mate-Teodorescu S. (2002) Teoria sportului. București: FEST, p.100-250.
7. Manno R. (1996) Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv. București: C.C.P.S., p. 14-68, 135-148.
8. Rață G., Rață B. C. (2006) Aptitudinile în activitatea motrică. Bacău: EduSoft, 318 p.
9. Triboi V. (2010) Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Curs universitar. Chișinău, 356 p.
10. Крайждан О. (2011) Воспитание координационных способностей у девочек 6-7 лет на этапе начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике. Автореф. дис. пед. наук. Кишинев, 26 с.
11. Лях В.И. (1989) Координационные способности школьников. Минск: Полыня, с. 159-160.
12. Озолин Н.Г. (1986) О компонентах подготовленности. Теория и практика физической культуры, №4, с.47-49.
13. Платонов В.Н. (1997) Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, с. 300-312.
14. Blume D.D. (1978) Zu einigen wesentlichen theoretischen Grundpositionen für die Suchung der Körperkultur, nr. 1, p. 29-36.
15. Hirtz P. (1980) Beiträge zur Methodik des Sportunterrichts. Greifswald, p. 88-109.

ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ СРЕДСТВА КАК ФАКТОР СТИМУЛЯЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

EXTRAMEANS AS STIMULATING FACTOR PERFORMANCE QUALIFIED ATHLETES IN THE PROCESS OF DIRECT PREPARATION FOR A COMPETITION

Лопатенко Георгий,

Киевский Университет им. Бориса Гринченко, Украина

Lopatenko Georgy,

Borys Grinchenko Kyiv University, Ukraine

Ключевые слова: *Внетренировочные средства, мобилизация специальной работоспособности, разминка, предстартовая подготовка подготовки.*

Аннотация. *Эта статья посвящена проблеме повышения эффективности предстартовой подготовки квалифицированных спортсменов. Обобщены данные специальной и методической литературы по возможности применения внетренировочных средств во время предстартовой подготовки квалифицированных спортсменов. Показаны возможности комплексного применения внетренировочных средств для оптимизации предстартового состояния и повышение эффективности подготовки, а также управления на этой основе состоянием готовности спортсменов к соревновательной деятельности.*

Keywords: *extra-training means, mobilization, special working capacity, warm-up, prestart preparation.*

Abstract. *This article deals with the problem of increasing of the efficiency of prestart preparation of qualified athletes. The data of special and methodological literature on the possibility of application of extra-training means during the prestart preparation of qualified athletes was generalized. The possibilities of complex application of extra-training means for optimization of prestart state and increasing of the efficiency of prestart preparation of qualified athletes were shown.*

Постоянный рост конкуренции на спортивных аренах и возрастающая необходимость всесторонне и более полно использовать ресурсы организма спортсмена обуславливают важность исследований, направленных на поиск и научное обоснование методик восстановления и стимуляции специальной работоспособности во время соревнований.

Современная теория спорта выделяет концептуальные положения, которые позволяют подойти к решению проблемы за счет комплексного применения тренировочных и внетренировочных

средств единой целевой направленности [3, 12, 17].

В практике для формирования готовности организма спортсменов к более интенсивной и полноценной реализации его резервов под воздействием специальных средств подготовки используют двигательные режимы, среди которых выделяют разминочные, предстартовые упражнения и специальные «настроечные» тренировочные занятия [1, 9, 15].

Имеется значительное число исследований, посвященных выяснению того, как и какая интенсивность, специально организованной предстартовой

деятельности влияет на работоспособность [3, 7, 13, 16].

Продолжительность и интенсивность предстартовой деятельности зависит от вида спорта, метеорологических условий, функционального состояния спортсмена, этапа подготовки. Как правило, у спортсменов высокого класса содержание предстартовой работы достаточно стереотипно. Оно основано на применения апробированных режимов разминки и в большей степени опирается на опыт спортсмена и его индивидуальные особенности. При этом возникает проблема поддержания необходимой стимуляции функций для формирования мобилизационной готовности спортсменов.

Это становится очевидным в условиях полисоревновательной деятельности спортсменов, когда однотипные разминочные упражнения снижают физиологическую реактивность организма, кинетику основных реакций и общую способность организма адекватно реагировать на повторяющиеся нагрузки [14]. При этом значительно возрастает роль дополнительных тренировочных средств и стимулирующих внутренировочных воздействий. Применение внутренировочных воздействий представляется перспективным для формирования адекватной реакции организма на весь комплекс средств предстартовой подготовки в силу их универсальности, новизны, специфики для вида спорта. Реализация этого подхода позволит увеличить эффективность управления предстартовым состоянием спортсменов в зависимости от целевых установок спортивной подготовки.

Наиболее широкое распространение в спорте получили такие виды предстартовой деятельности, в основе которых лежит сочетание различных вариантов активных и пассивных форм ее проведения [1, 4, 5, 10, 18]. Одним из типичных сочетаний активной и пассивной предстартовой деятельности является сочетание массажа и специальных физических упражнений. Известно, что такие виды предстартовых воздействий могут иметь выраженный мобилизационный эффект и влиять на динамику утомления в процессе нагрузки [4, 10, 18]. Вместе с тем, существующие подходы к предстартовой деятельности не всегда обеспечивают специфичность предварительных воздействий, и оставляют большое поле для исследований, необходимых для ее совершенствования. В связи с этим перед исследованием была поставлена цель сформировать представление о целевом применении внутренировочных средств, в процессе предстартовой подготовки квалифицированных спортсменов.

Для достижения поставленной цели использовались такие методы исследований как: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы; анализ данных информационной сети Интернет.

Известно, что разминка в спорте, различные ее формы и направленность является одним из средств предварительной стимуляции специальной работоспособности [12, 17]. Одновременно важной функцией разминки является решение специальных задач, связанных со снижением риска повреждений. Характерной чертой современной пред-

стартовой подготовки квалифицированных спортсменов является использование разнообразных внутренировочных средств. Тем не менее, существующие в настоящее время средства предварительной стимуляции работоспособности перед соревнованиями имеют очень низкую надежность по соответствию характера их воздействий планируемому результату. Несмотря на то, что различные физические средства (особенно массаж, разнообразные согревающие растирки, ванны) в этом направлении нашли широкое распространение в практике, экспериментально технология их применения и эффективность изучались недостаточно. Это привело к тому, что в настоящее время нет надежных подходов к использованию самых различных, часто противоречащих друг другу средств и их вариантов.

Вместе с тем уровень современных знаний указывает на принципиальную возможность разработки средств предстартовой стимуляции работоспособности с учетом характера, дозировки и времени воздействий перед соревновательной нагрузкой, применительно к специфике соревновательной деятельности спортсменов.

Исследованиями доказана высокая эффективность применения комплексных методов, включающих средства стимуляции работоспособности и восстановительных реакций в соревновательных микроциклах в скоростно-силовых видах спорта и видах спорта с проявлением выносливости [3, 4, 5, 16]. Показано, что в соревновательном микроцикле эти средства объединены в систему воздействий для предстартовой стимуляции работоспо-

собности, коррекции утомления в процессе соревновательной деятельности и стимуляции восстановительных реакций с учетом фаз восстановительного периода.

Разработка методов стимуляции работоспособности и восстановления в серии тренировочных занятий и соревновательной деятельности зависит от совершенствования внутренировочных и тренировочных средств. При этом необходимо учитывать динамику восстановительных процессов в фазах восстановительного периода. При этом доказано, что увеличение эффективности применения восстановительных и стимулирующих воздействий в каждой фазе увеличивает эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности в целом [2, 3]. Подчеркивается необходимость применения стимулирующих воздействий в заключительной фазе восстановительного периода в процессе непосредственной подготовки спортсменов к соревнованию. Это важно не только для восстановления организма после напряженных физических нагрузок, но и для обеспечения готовности спортсмена к реализации имеющегося потенциала непосредственно в процессе соревновательной деятельности. Этот компонент спортивной подготовки является одним из решающих факторов достижения высокого спортивного результата.

Опираясь на данные научно-методической и специальной литературы можно утверждать, что в ряде видов спорта были проведены исследования, которые показали эффективность применения различных комплексов внутренировочных

средств направленных на предстартовую стимуляцию работоспособности спортсменов. В частности, в таких видах единоборств как бокс и фехтование, было показана высокая эффективность применения упражнений с партнером, при котором режим работы мышц спортсмена был близок к изокинетическому. Также показали свою эффективность методы массажа по напряженным мышцам и специальные режимы дыхания [10, 11, 18].

Однако в большинстве видов спорта применение внутренировочных средств большей степени ориентировано на восстановления работоспособности организма в период последствий больших тренировочных и соревновательных нагрузок [6, 8, 13]. При этом научно обоснованных подходов к применению легальных (разрешенных WADA) методов стимуляции работоспособности с учетом проявлений специальной выносливости спортсменов в доступной научной и методической литературе не представлено.

Общая концепция стимуляции работоспособности и восстановительных реакций предполагает решение этой проблемы за счет применения внутренировочных воздействий, стимулирующих реактивные свойства организма [3]. В практике спорта они определяют способности организма к высокой скорости развертывания и устойчивости функций нервной, кардиореспираторной и др. систем в процессе работы [14]. В системе стимуляции работоспособности и восстановительных реакций, реактивные свойства организма определяют способность быстро, адекватно и в полной

мере реагировать на нагрузки. Увеличение специализированной направленности таких воздействий может быть обеспечено комплексным применением тренировочных и внутренировочных средств единой направленности. Для стимуляции работоспособности спортсменов могут быть разработаны комплексы, которые включают внутренировочные воздействия, направленные на усиление нейрогенной и гуморальной стимуляции организма (стретчинг, баллистический стретчинг, элементы суставной гимнастики, упражнения в специальных режимах с сопротивлением партнера). В процессе подбора таких средств для должны быть учтены важные качественные и количественные характеристики нагрузки – темп, ритм, длительность воздействия, выбор технических приемов. Внутренировочные средства в этом случае следует применять в совокупности со специальными упражнениями, специфичными для каждого вида спорта.

Можно предположить, что эффективность применения стимулирующих воздействий будет возрастать при условии применения комплексной программы средств, включающей методы стимуляции работоспособности в заключительной фазе восстановления. Это могут быть комплексы внутренировочных и тренировочных воздействий, стимулирующих адаптационный эффект в течение 24 часов и в процессе предстартовой разминки.

Применение программы стимулирующих средств позволит оптимизировать состояние предстартовой готовности спортсмена, и за счет этого увеличить

работоспособность в течение соревновательной деятельности.

Выводы:

1. В теории спортивной подготовки представлен период, где могут быть использованы дополнительные воздействия, стимулирующие функциональные возможности спортсменов с учетом предстоящей соревновательной деятельности (соревновательные микроциклы). Показано, что применение таких воздействий в этот период увеличивает специальную работоспособность спортсменов и, как следствие, создает предпосылки для достижения высокого спортивного результата.

2. В результате проведенного анализа установлено, что в системе подготовки квалифицированных спортсменов существует дефицит научно обоснованных подходов к выбору специализированных средств, направленных на стимуляцию

специальной работоспособности в процессе непосредственной подготовки к старту.

3. На основании существующей концепции комплексного применения тренировочных и внутренировочных воздействий, направленных на стимуляцию работоспособности спортсменов, показаны возможность и необходимость их использования в процессе непосредственной предстартовой подготовки.

4. Проведенный анализ дает возможность для обоснования содержания, и разработки на этой основе, системы специализированных воздействий для предстартовой стимуляции работоспособности квалифицированных спортсменов в различных видах спорта. Содержание тренировочных и внутренировочных комплексов должно быть взаимосвязано и сочетаться с традиционной системой средств предстартовой подготовки.

Литература:

1. Анкина Л.И. (1997) Особенности предстартовой разминки и массажа пловцов высокой квалификации В: Теория и Практика физической культуры. №2. С. 12-19.
2. Буровых А.Н. (1983) Средства восстановления работоспособности спортсменов в системе тренировочных занятий: [Учебное пособие]. Омск: ОГИФК. 98 с.
3. Виноградов В.Е. (2009) Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов: Монография. Киев: «НПФ «Славутич-Дельфин». 367 с.
4. Виноградов В. (2007) Комплекс мобилизационных воздействий предварительного стимулирования работоспособности и повышения реализации функционального потенциала в условиях максимальных физических нагрузок соревновательного типа. В: Наука в Олимпийском спорте. Вып. 2. С. 60-65.
5. Виноградов В.Е., Дьяченко А., Ефременко А. (2009) Совершенствование средств тренировки, направленных на восстановление и стимулирование работоспособности в современном пятиборье. В: Наука в олимпийском спорте. № 2. С. 62-69.
6. Волков В.М. (1994) Физиологические механизмы восстановления работоспособности в спорте. Средства восстановления в спорте. Смоленск: Смядынь. С.5-24.
7. Голец В.И. (1987) Комплексное использование физических средств восстановления с целью управления параметрами тренировочных и соревновательных нагрузок

высококвалифицированных спортсменов (на примере плавания и велоспорта): автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук. Киев. 22 с.

8. Зотов В.П. (1990) Восстановление работоспособности в спорте. Киев: Здоров'я. 196с.

9. Левашов П.Н. (1988) Методы повышения эффективности разминки в соревнованиях фехтовальщиков // дис. ... кандидата пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной оздоровительной физической культуры». Москва. 119 с.

10. Лопатенко Г.О. (2012) Використання позатренувальних засобів підвищення спеціальної працездатності кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються в фехтуванні. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. № 24 (2). С. 43–47.

11. Лопатенко Г.О. (2012) Застосування тренувальних та позатренувальних засобів у процесі передстартової підготовки кваліфікованих фехтувальників. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 3. С. 9–13.

12. Матвеев Л.П. (1999) Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: «Олимпийская литература». 320 с.

13. Мирзоев О.М. (2005) Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и спорт. 220 с.

14. Мищенко В.С., Лысенко Е.Н., Виноградов В.Е. (2007) Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография. Киев: Науковий світ. 351 с.

15. Павленко Ю.А. (1991) Непосредственная подготовка к соревнованиям квалифицированных спортсменов в современном пятиборье: дис. ... канд. пед. наук. Киев, КГИФК. 170 с.

16. Планида Е.В. (2005) Применение упражнений на растяжение (стретчинг) для срочного восстановления. Мир спорта. Минск. № 3 (20). С. 30-35.

17. Платонов В.Н. (2004) Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: «Олимпийская литература». С. 327 – 352.

18. Рыбачок Р.А. (2011) Повышение специальной работоспособности квалифицированных боксеров внутренировочными средствами в процессе соревновательной деятельности: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. наук ф.в. и с. Киев. 23 с.

ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНОК В ТАЕКВОНДО WTF С УЧЁТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

TAEKWONDO WOMEN SPORTS TRAINING WITH DUE ACCOUNT TAKEN OF WOMAN'S ORGANISM PECULIARITIES

Перфилова Людмила,

*Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинев, Республика
Молдова*

Perfilova Ludmila,

State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Ключевые слова: спортивная тренировка, особенности женского организма, спортсменки Тхэквондо, физическая нагрузка, половой диморфизм.

Аннотация. Главной целью настоящего исследования был анализ спортивной тренировки женщин в Тхэквондо WTF с учётом особенностей женского организма и полового диморфизма. Группа спортсменок-добровольцев из 12 человек приняла участие в педагогическом эксперименте продолжительностью 3 месяца. Шесть из них тренировались по традиционной методике, принятой в нашей стране, согласно которой спортсмены обоих полов тренируются без существенных различий. Другие шесть спортсменок тренировались по предложенной методике, в которой учитывались особенности женского организма. Различия состояли в распределении тренировочных нагрузок в соответствии с фазами овариально-менструального цикла при тех же объёме и интенсивности. Результаты предварительного и финального тестирования наглядно продемонстрировали существенные различия ($p < 0.01$) в подготовленности спортсменок, тренировавшихся по разным методикам в то время как девушки, тренировавшиеся с учётом особенностей женского организма показали лучшие результаты как в физической подготовке, так и в выполнении специально-подготовительных и соревновательных действий.

Keywords: sports training, peculiarities of woman's organism, taekwondo women, physical load, sexual dimorphism.

Abstract. The chief aim of this research was the analysis of taekwondo women sports training with due account taken of woman's organism peculiarities and sexual dimorphism in Taekwondo WTF (Olympic sport). The group of twelve sportswomen-volunteers sixteen – seventeen years old have participated in three months pedagogical experiment. Six of them have trained according of general training method in our country without considerable distinctions between of men and women training methods. Other six have trained by the same training program but with due account taken of woman's organism peculiarities and sexual dimorphism. Distinctions were in distribution of physical loads in according with ovarian cycle phases with equal volume and intensity in same time. Results of preliminary and final testing demonstrated that sportswomen which trained by experimental program achieved essential better ($p < 0.01$) results in both indices of physical preparedness and technical-tactical actions.

Введение. В настоящее время ТАЕКВОНДО WTF уже зарекомендовало себя как постоянная олимпийская дисциплина. В то же время, этот вид спорта является новым направлением в программе Олимпийских Игр и, поэтому ещё мало изученным с точки зрения спортивной науки. Более того, анализ проведённых

исследований в указанном виде спорта наглядно демонстрирует недостаточность материалов по научному обоснованию методик подготовки спортсменов на всех этапах спортивного совершенствования [4, 8, 9, 14].

Одной из проблем, которая требует дополнительного решения в ТАЕКВОНДО

WTF, является разработка методик подготовки спортсменок-тхэквондисток.

Известно, что методически спортивная тренировка женщин должна существенно отличаться от тренировки спортсменов-мужчин [3–5, 10–13]. Однако, в практической работе тренеры часто занимаются со спортсменами обоих полов совершенно одинаково, не делая особых различий в дозировке и интенсивности тренировочных нагрузок, и тем более недостаточно, а иногда и вовсе не учитывая особенности женского организма [3–5, 10–13].

Практика показывает, что такой подход приводит к негативным последствиям, обусловленным перетренированностью в результате чрезмерных для женского организма физических нагрузок, и как следствие – к снижению работоспособности, полной или частичной потере здоровья, нервным срывам и невозможностью достижения высоких спортивных результатов.

Такой подход к тренировочному процессу женщин необходимо исключить для любого возраста и на всех этапах спортивного совершенствования. В связи с этим, всё конкретнее определяется проблема исследований в области тренировки женского организма в различных видах спорта [3, 5, 10]. Однако, если в традиционно утвердившихся видах спорта данная проблематика имеет некоторое, а в отдельных видах и достаточно очерченное освещение, то в TAEKWONDO WTF в этой области предпринимаются лишь начальные шаги.

Исследования в указанной области в TAEKWONDO WTF должны проводиться в

нескольких направлениях: начальный отбор девочек для занятий TAEKWONDO WTF; особенности адаптации к специфическим нагрузкам в избранном виде спорта; методики совершенствования различных двигательных способностей и комплексные методики подготовки спортсменок-тхэквондисток к соревнованиям различного уровня с учётом особенностей женского организма; средства и методы восстановления женщин после выступления в главных стартах в процессе многолетней тренировки; средства и методы восстановления и приобретения спортивной формы после осуществления функции деторождения и др.

В настоящий момент большинство из перечисленных проблем являются неисследованными ни теоретически, ни эмпирически.

В связи с этим, представляется необходимым и актуальным изучение имеющихся на сегодняшний день научных данных и разработок по указанным вопросам для определения наиболее важных направлений исследований в TAEKWONDO WTF, а также проведение самих исследований по определённым направлениям.

Учитывая вышесказанное, в процессе проведения исследования нами была выдвинута следующая **научная гипотеза**: предполагалось, что тренировочный процесс спортсменок в Тхэквондо WTF с учётом особенностей женского организма позволяет добиться лучших показателей физической подготовленности и технико-тактических действий в сравнении со спортсменками, в тренировке которых

особенности женского организма не учитываются.

Методы исследования.

Для проведения исследований проводился педагогический эксперимент в группе спортивного совершенствования спортсменок-юниорок 16-17 лет, общей численностью 12 человек. Все спортсменки участвовали в эксперименте в качестве волонтеров и к концу педагогического эксперимента никаких негативных изменений в состоянии здоровья испытуемых выявлено не было.

В рамках общей группы, спортсменок тренировали согласно разным методическим линиям – с учётом особенностей женского организма в количестве 6 человек и девочек, тренирующихся без учёта особенностей женского организма в количестве 6 человек.

Продолжительность педагогического эксперимента составляла 3 месяца. В течение эксперимента спортсменки выполняли тренировочные нагрузки с равными интенсивностью и объёмом. Различия в методическом подходе заключались в том, что 6 из 12 испытуемых тренировались с учётом физиологических особенностей женского организма. В тренировке других 6 участниц педагогического эксперимента физиологические особенности женского организма не учитывались.

Для того, чтобы исключить негативное воздействие тренировочных нагрузок на организм участниц эксперимента, в методике которых физиологические особенности женского организма не учитывались, интенсивность и объём, осваиваемых ими, тренировочных нагрузок

варьировал в достаточно узких пределах относительно средних значений для данной возрастной категории и этапа спортивного совершенствования.

Методические различия в тренировке спортсменок заключались в том, что для 6 из них учитывались фазы овариально-менструального цикла (ОМЦ) и в соответствие с этим планировались тренировочные нагрузки.

У спортсменок данной группы тренировочные нагрузки регулировались в зависимости от фаз ОМЦ, а именно – они были существенно снижены, как по объёму, так и интенсивности в овуляционной и месячных, фазах, в то время, как в фолликулиновой фазе и фазе развития жёлтого тела они увеличивались. При этом наибольших объёмов и интенсивности тренировочные нагрузки достигали в лютеиновой (прогестероновой) фазе ОМЦ.

Следует также отметить, что общие показатели объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в течение педагогического эксперимента были одинаковыми.

Для анализа результатов педагогического эксперимента было проведено начальное и конечное тестирование спортсменок. Оно проводилось по общефизическим и специальным показателям, надёжность и валидность которых для избранного вида спорта подтверждалась неоднократно [6–9, 14].

Для определения показателей двигательной подготовленности были использованы 3 теста, а также 3 теста, отражающих уровень специальной тренированности при выполнении соревновательных упражнений или их элементов. К

показателям физической подготовленности относились результаты в: прыжке в длину с места; беге на 30м и шестиминутном тесте Купера. В специальных тестах спортсменки выполняли: серию из 3 ударов Бандаль Чаги (фронтально-поворотный удар ногой в средний уровень); серию поочерёдных ударов Ап Чаги (фронтальный удар ногой) за 30с; удар Бандаль Чаги по специальному щиту с определением энергии удара в Джоулях (запатентованная технология фирмы KWON[®]).

В дальнейшем результаты тестирований обрабатывались методами математической статистики, а именно методами однофакторного дисперсионного анализа и методом апостериорного анализа

Наименьших Значимых Различий (НЗР) Фишера (Post-hoc Fisher LSD) [15]. Статистическая обработка экспериментальных данных проводилась при помощи программного обеспечения STATISTICA v. 10 [2, 15].

Результаты исследования.

Результаты однофакторного дисперсионного анализа, главным фактором в котором являлась методика тренировки спортсменок, показали, что в указанном факторе существуют достоверные различия в подготовленности между спортсменками, тренирующимися с учётом и без учёта физиологических особенностей женского организма (Таблица 1).

Таблица 1. Дисперсионный анализ показателей подготовленности спортсменок-тхэквондисток, тренирующихся по различным методикам в процессе педагогического эксперимента

Эффект	Критерий	Значение	F	Эффект	Ошибка	p
Св. член	Уилкса	0,000006	16354,33	10	1	0,006085
Методика тренировки	Уилкса	0,000406	246,17	10	1	0,049563

Как видно из Таблицы 1, показатель уровня значимости p в эффекте "**Методика тренировки**" имеет величину, меньшую чем 0,05, что говорит о существовании достоверных различий в указанном эффекте между спортсменками, тренирующимися по различным методикам.

Для определения, насколько существенны различия в показателях подготовленности испытуемых в каждом отдельном тесте, был проведён апостериорный анализ показателей по критерию НЗР Фишера.

Результаты апостериорного анализа приведены в Таблице 2.

Данные Таблицы 2 наглядно демонстрируют, что в начале педагогического эксперимента спортсменки, тренирующиеся как с учётом физиологических особенностей женского организма, так и без учёта таковых, выполнили все предложенные для тестирования упражнения без существенных различий ($p > 0.05$).



Таблица 2. Результаты апостериорного анализа тестирования спортсменок в начале и в конце педагогического эксперимента по критерию НЗР Фишера

№	Методика тренировки	НЗР критерий Фишера; перем.: Прыжок в длину с места, см - начало эксперимента. (ANOVA_pecul_women_test.sta) Вероятности для апостер. критериев Ошибка: Межгр. MS = 17,333, сс = 10,000		НЗР критерий Фишера; перем.: Прыжок в длину с места, см - конец эксперимента. (ANOVA_pecul_women_test.sta) Вероятности для апостер. критериев Ошибка: Межгр. MS = 10,817, сс = 10,000		НЗР критерий Фишера; перем.: Бег 30 м, с - начало эксперимента. (ANOVA_pecul_women_test.sta) Вероятности для апостер. критериев Ошибка: Межгр. MS = 0,04489, сс = 10,000		НЗР критерий Фишера; перем.: Бег 30 м, с - конец эксперимента. (ANOVA_pecul_women_test.sta) Вероятности для апостер. критериев Ошибка: Межгр. MS = 0,00191, сс = 10,000	
		{1}	{2}	{1}	{2}	{1}	{2}	{1}	{2}
1	Без учёта особ.		0,503860		0,000905		0,873382		0,000006
2	С учётом особ.	0,503860		0,000905		0,873382		0,000006	
№	Методика тренировки	НЗР критерий Фишера; перем.: Тест Купера - 6 минутный бег, м - начало эксперимента. (ANOVA_pecul_women_test.sta) Вероятности для апостер. критериев Ошибка: Межгр. MS = 1210,2, сс = 10,000		НЗР критерий Фишера; перем.: Тест Купера - 6 минутный бег, м - конец эксперимента. (ANOVA_pecul_women_test.sta) Вероятности для апостер. критериев Ошибка: Межгр. MS = 984,67, сс = 10,000		НЗР критерий Фишера; перем.: Серия из 3 ударов Бандаль Чаги, с - начало эксперимента. (ANOVA_pecul_women_test.sta) Вероятности для апостер. критериев Ошибка: Межгр. MS = 0,01162, сс = 10,000		НЗР критерий Фишера; перем.: Серия из 3 ударов Бандаль Чаги, с - конец эксперимента. (ANOVA_pecul_women_test.sta) Вероятности для апостер. критериев Ошибка: Межгр. MS = 0,00647, сс = 10,000	
		{1}	{2}	{1}	{2}	{1}	{2}	{1}	{2}
1	Без учёта особ.		0,734671		0,000202		0,834690		0,000008
2	С учётом особ.	0,734671		0,000202		0,834690		0,000008	
№	Методика тренировки	НЗР критерий Фишера; перем.: Серия поочерёдных ударов Ап Чаги за 30 с, кол - начало эксперимента. (ANOVA_pecul_women_test.sta) Вероятности для апостер. критериев Ошибка: Межгр. MS = 0,56667, сс = 10,000		НЗР критерий Фишера; перем.: Серия поочерёдных ударов Ап Чаги за 30 с, кол - конец эксперимента. (ANOVA_pecul_women_test.sta) Вероятности для апостер. критериев Ошибка: Межгр. MS = 0,81667, сс = 10,000		НЗР критерий Фишера; перем.: Энергия удара Бандаль Чаги, Дж - начало эксперимента. (ANOVA_pecul_women_test.sta) Вероятности для апостер. критериев Ошибка: Межгр. MS = 3,5827, сс = 10,000		НЗР критерий Фишера; перем.: Энергия удара Бандаль Чаги, Дж - конец эксперимента. (ANOVA_pecul_women_test.sta) Вероятности для апостер. критериев Ошибка: Межгр. MS = 3,1701, сс = 10,000	
		{1}	{2}	{1}	{2}	{1}	{2}	{1}	{2}
1	Без учёта особ.		0,460826		0,000006		0,429388		0,003437
2	С учётом особ.	0,460826		0,000006		0,429388		0,003437	

В то же время, из Таблицы 2 видно, что по всем показателям в конце педагогичес-

кого эксперимента спортсменки, тренировавшиеся с учётом физиологических



особенностей женского организма, продемонстрировали более высокие результаты ($p < 0,01$).

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что применение тренировки, предусматривающей физиологических особенностей женского организма позволяет добиться существенного улучшения показателей не только в развитии двигательных способностей, но и в выполнении специальных упражнений, являющихся непосредственно соревновательными действиями или их элементами.

Обсуждение результатов исследования.

Знание особенностей строения женского организма, этапов биологического созревания, периодов овариально-менструального цикла, функциональных возможностей основных систем организма, восстанавливаемости функций необходимо при планировании тренировочных нагрузок, выборе тренировочных средств для развития физических качеств, технико-тактической и психологической подготовке, при построении тренировочных циклов различной длительности и т.д. [3, 5, 11].

Женский и мужской организмы различаются как по морфофункциональным параметрам, так и по особенностям гормонально-гуморальной регуляции [5, 11, 12]. Основные половые различия во многом связаны с уровнем содержания в крови половых гормонов.

Для женщин чрезвычайно важна роль эстрогенов и гестагенов, для мужчин-андрогенов. Согласно генетически обусловленному индивидуальному гормональному профилю выделяют три группы

женщин по уровню гормонов: низкоэстрогенные, высокоэстрогенные и среднеэстрогенные. Гормональный профиль оказывает влияние на темперамент, образ жизни и уровень сексуальной активности.

Эстрогены – важное звено в цепи адаптационно-трофических реакций организма, они обладают анаболическим эффектом, но несколько слабее, чем андрогены, определяют степень и характер развития организма по женскому типу – распределение жировой клетчатки, рост тазовых костей, создание пропорций тела, закрытие эпифизарных зон роста костей, препятствие развитию остеопороза, подавление эритропоэза, снижение тромбообразования, рост ударного и минутного объема сердца, повышение сердечного выброса, увеличение объема циркулирующей крови, положительно влияют на трофику миокарда и сосудистый статус. Прогестерон увеличивает систолический и минутный объем сердца, ЧСС, уменьшает периферическое сопротивление кровеносных сосудов, что способствует снижению артериального давления, играет роль респираторного стимулятора – увеличивает возбудимость дыхательного центра, улучшает проходимость бронх, снижается общее легочное сопротивление, снижает тонус дыхательной мускулатуры. Все это говорит о том, что репродуктивные и экзогенитальные системы тесно взаимосвязаны, а репродуктивная система, в свою очередь, оказывает разноплановое влияние на органы и ткани других функциональных систем, воздействует на адаптацию,

резистентность и реактивность организма женщин.

Особого внимания заслуживает изучение периодичности многих физиологических функций женщин в связи с овариально-менструальным циклом (ОМЦ). Учет фаз необходим при оптимальном планировании спортивной тренировки женщин. Такой учет позволяет правильно распределить физические нагрузки, четко установить направление совершенствования двигательных качеств и обязательен при составлении программы педагогического контроля за подготовкой спортсменок [5].

Под ОМЦ понимают закономерные циклические изменения в организме женщины, которые влекут за собой колебания функционального состояния различных его систем и в первую очередь эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной. Эти циклические изменения обычно повторяются через одинаковые промежутки времени: 21, 28, 35 или 42 дня. Выделяют следующие фазы менструального цикла:

- фолликулиновая – стадия развития фолликулов (постменструальная фаза);
- овуляторная (фаза овуляции);
- лютеиновая (прогестероновая);
- фаза развития желтого тела (предменструальная фаза);
- фаза месячных (исчезновение желтого тела).

Необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсменки при планировании тренировочных нагрузок с учетом фаз менструального цикла. Известно [3, 5, 11], что с 10 по 16 день цикла (т.е. в процессе овуляции) у женщин увеличивается выброс лютеинизирующего

гормона (ЛГ) и фолликулостимулирующего гормона (ФСГ). В этот период организм ослабевает и необходимо индивидуализировать тренировочный процесс.

Именно поэтому в предложенной нами экспериментальной методике планирование тренировочных нагрузок производилось индивидуально для каждой спортсменки в зависимости от её ОМЦ. В частности в овуляторной фазе и фазе месячных (исчезновения желтого тела) у испытуемых были резко снижены объёмы и интенсивность тренировочных нагрузок.

Такой подход позволил исключить негативное влияние нагрузки на женский организм, истощение адаптивных ресурсов организма, переутомление и работу всех функциональных систем организма [1] в экстремальном режиме.

Следует, при этом отметить и случаи резкого повышения работоспособности у женщин-спортсменок в течение менструальной фазы [5], однако этот феномен может рассматриваться скорее как исключение, а не как закономерность.

К концу цикла (за 8-10 дней) увеличивается выброс другого гормона – прогестерона (продукта желтого тела) самочувствие улучшается, и в этот период тренировочные нагрузки можно увеличивать как по объёму, так и по интенсивности [5, 11].

Как указывалось выше, в экспериментальной методике тренировочные нагрузки постепенно увеличивались в фолликулиновой (постменструальной) фазе, а затем после резкого снижения в овуляторной фазе, они возрастали и достигали своих максимальных значений в лютеиновой (прогестероновой) фазе. После

этого тренировочные нагрузки были несколько снижены к концу фазы развития желтого тела (предменструальной) фазы.

Указанное распределение тренировочных нагрузок позволило существенно сбалансировать степень работоспособности и результативности спортсменок в течение педагогического эксперимента. Особую значимость оно приобретает в рамках выполнения соревновательных упражнений или их элементов. Существенное улучшение показателей ($p < 0,01$) у спортсменок, в специальных тестах позволяет говорить о неиспользуемом резерве в подготовке тех спортсменок-тхэквондисток, которых тренируют без учета их индивидуальных физиологических особенностей (Таблица 2).

Значительный прирост показателей ($p < 0,01$) у девушек, тренировавшихся по экспериментальной методике, в выполнении серии из 3 ударов Бандаль Чаги говорит о том, что увеличение объёмов и интенсивности нагрузок в соответствующих фазах ОМЦ способствует лучшему развитию скоростных и скоростно-силовых способностей, а также их проявлению в соревновательных упражнениях при выполнении коротких серий "взрывных" двигательных действий.

Значимые изменения в выполнении серии поочерёдных ударов Ап Чаги позволяют говорить об эффективности предложенной нами методики для улучшения показателей специальной выносливости, проявляющихся при выполнении продолжительных комбинаций технико-тактических действий (ТТД). Этот момент является достаточно актуальным в связи с существенными изменениями

Правил Соревнований по Тхэквондо ВТФ в 2009 г. и последующей их доработкой до 2012 г. включительно [8, 16, 17].

Наиболее показательными мы считаем результаты выполнения удара Бандаль Чаги по электронному щиту с определением энергии удара в Дж. Как отмечалось в ранее опубликованных работах [7, 14], энергию удара можно считать интегральным показателем, определяющим уровень развития таких двигательных способностей, как скоростные и скоростно-силовые способности, которые являются ведущими в избранном виде спорта [9].

Спортсменки, у которых распределение тренировочных нагрузок было строго индивидуализировано, добились в течение педагогического эксперимента более высоких результатов ($p < 0,01$), чем спортсменки, тренировавшиеся в контрольной группе. Этот факт, по нашему мнению, подтверждает предположение о том, что тренируя спортсменок-тхэквондисток по предложенной методике можно существенно улучшить показатели спортивной подготовленности.

Таким образом, в статье рассмотрены основные моменты, на которые следует обращать первоочередное внимание в тренировке женщин в TAEKWONDO WTF, включающие в себя особенности функционирования женского организма и которые необходимо учитывать при построении программ тренировочного процесса женщин-тхэквондисток на этапе спортивного совершенствования.

В результате проведённого педагогического эксперимента подтвердилась выдвинутая гипотеза о том, что тренировочный процесс спортсменок в

Тхэквондо ВТФ, проводимый с учётом особенностей функционирования женского организма позволяет добиться лучших показателей физической подготовленности и технико-тактических действий в сравнении со спортсменками, в тренировке которых они не учитываются.

Выводы

1. Изучение характера и степени выраженности адаптационных процессов у спортсменок – тхэквондисток высокой квалификации на этапе спортивного совершенствования позволяет утверждать о необходимости дифференцированного включения нагрузок различной направленности в структуру спортивной тренировки женщин.

2. Повышение уровня физического развития, улучшение адаптационных возможностей женского организма к воздействию неблагоприятных факторов среды, посредством оптимально сбалансированных методик распределения физических нагрузок, способствует предотвращению возникновения нежелательных осложнений функционирования

различных органов и систем организма женщины, как будущей матери.

3. Построение учебно-тренировочного процесса женщин – спортсменок на этапе спортивного совершенствования невозможно без учета их индивидуальных особенностей фаз ОМЦ.

4. Применение на этапе спортивного совершенствования методики тренировки спортсменок-тхэквондисток с учётом физиологических особенностей женского организма позволило существенно ($p < 0,01$) улучшить показатели общефизической и специальной подготовленности испытуемых в сравнении с аналогичными показателями спортсменок, в тренировке которых указанная методика не применялась.

5. Тренировка тхэквондисток с учётом особенностей строения и функционирования женского организма позволяет существенно повысить качество и результативность процесса подготовки спортсменок к соревнованиям на этапе спортивного совершенствования.

Литература:

1. Анохин П.К. (1978) Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы. Москва: Наука. 400 с.
2. Боровиков В. (2001) Программа Statistica для студентов и инженеров. Москва: Компьютер Пресс. 301 с.
3. Иорданская Ф.А. (1999) Морфофункциональные возможности женщин в процессе долговременной адаптации к нагрузкам современного спорта. В: Теория и практика физической культуры, № 6, с. 43-50.
4. Ключников Е. Ю. Повышение вестибулярной устойчивости тхэквондисток на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2000. 20с.
5. Манолаки В.Г. (1993) Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. Санкт-Петербург. 180 с.
6. Перфилова Л., Перфилов О. (2011) Анализ изменения показателей и эффективности технико-тактических действий в зависимости от методов тренировки спортсменок в Тхэквондо ВТФ. În: Știința Culturii Fizice. Nr. 8/2. P. 76-85.

7. Перфилова Л., Перфилов О., Данаил С., Морошан Р. (2010) Исследование скоростных и скоростно-силовых способностей спортсменов-кадетов в выполнении соревновательных действий в Тхэквондо ВТФ. În: Probleme actuale ale metodologiei pregătirii sportivilor de performanță: materialele conf. șt. intern. Chișinău. P. 214-228.
8. Перфилов О. (2009) Анализ некоторых компонентов подготовки спортсменов в связи с изменениями в правилах проведения соревнований по ТАЕКВОНДО WTF. În: Știința Culturii Fizice. № 3/3. P. 45-50.
9. Перфилов О. (2005) Разработка педагогических и медико-биологических критериев начального отбора спортсменов в ТАЕКВОНДО WTF. Дисс. докт. пед. наук. Кишинэу. 214с.
10. Соболевский Т.С. (1999) О проблемах женского спорта. В: Теория и практика физической культуры, № 6, с 56- 63.
11. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 520 с.
12. Соха Т.К. (1995) К проблеме диморфизма в современном спорте. В: Наука в олимпийском спорте. № 2-3, с. 24-30.
13. Староста В. (1999) Обоснованно ли деление видов спорта на мужские и женские. В: Теория и практика физической культуры, № 8, с. 55-58.
14. Perfilov O., Perfilov L. (2011) Elaboration of Taekwondo women velocity abilities development method at the stage of sport perfection [Conference]. In: The 3d International Symposium for Taekwondo Studies: The realization of Olympism trough Taekwondo Education. Gyeongju, Korea : Department of Taekwondo Kyung Hee University, Daehan Media, p. 175-192.
15. StatSoft Inc. Электронный учебник по статистике [WEB: <http://www.statsoft.ru/home/textbook/default.htm>.] Москва : StatSoft, 2001 г.
16. World Taekwondo Federation. Competition Rules and Interpretations [Book]. Seoul : WTF, 2010, p. 74.
17. World Taekwondo Federation. Competition Rules and Interpretations [Book]. Seoul : WTF, 2012, p. 74.



STUDY REGARDING THE FOOD CORRELATION BETWEEN BODY WEIGHT IN A GROUP OF STUDENTS FROM SPORTS HIGH SCHOOL FROM CHIȘINĂU

STUDIUL PRIVIND CORELAȚIA DINTRE GREUTATEA CORPORALĂ ȘI ALIMENTAȚIE LA UN LOT DE ELEVI DE LA LICEUL REPUBLICAN CU PROGRAM SPORTIV DIN CHIȘINĂU

Chiperi Anastasia,

State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Chiperi Anastasia,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: sport, greutate corporală adecvată, alimentație echilibrată.

Rezumat. Alimentația reprezintă un factor extern ce contribuie major la realizarea creșterii și dezvoltării copiilor și tinerilor, fiind și mai importantă la tinerii ce depun efort fizic care sunt în căutarea performanței sportive. Studiul s-a realizat pe un lot de 84 elevi de la Liceul Internat Republican cu Program Sportiv din Chișinău. Aceștia au completat un chestionar de frecvență a consumului alimentar. Prelucrarea rezultatelor a ținut cont de percepția propriei greutăți corporale. Demersul dat constituie un studiu de actualitate, deoarece stă la baza realizării programelor pentru educația medicală a elevilor, îndeosebi a celor ce depun un efort fizic foarte mare.

Keywords: sport, proper body weight, eating a balanced diet.

Abstract. Diet is a major factor that contributes to the achievement of a normal growth and development of children and youth. It is even more important to young athletes who are looking for sports performance. Methods: The study was conducted on a group of 84 students from Sports High School from Chisinau. They completed a food frequency questionnaire consumption. Processing the results was made taking into account the perception of their body weight. These studies are important for maintaining the health of students, especially those which make a great physical effort.

Introduction. Growth and development are two specific stage processes of life from birth to 18/19. For high school athletes, monitoring these processes are essential because they are directly associated with athletic performance. Gavăt V. Albu A. Petrariu F.D. considerate that “these processes are influenced by a number of internal (heredity) and external factors (environmental). In the external factors, nutrition plays a crucial role” [4, p. 96].

The role of nutrition in sports performance achievement is much known. Ensuring an adequate dietary intake, is a contributory factor to obtain the adapted level of sports performance training and genetic ability of

athletes. Basically, Chevallier L. mentions that “balanced nutrition is an integral part of an athlete's training program” [3, p. 63].

In most cases, energy demand is not much higher than that of a person not engaged in the performance. However, as interpreted by authors Rousseau V. and Cascua S. refers to „his need should be based on the history of body weight, the weight to be reached on the day of the competition, the demands during the training and competition periods” [6, p. 30].

The aspects of body weight (diets, diseases, intense workouts) are very important in approaching this issue so we shall start from perception of its own body weight.



Methods. 84 teenagers from the High School sports program in Chisinau were questioned about their diet. They are aged between 11 and 13 years and practice different sports. In the study are included 45 boys (53.6%) and 39 girls (46.4%) of the 5th and 7th grade. Their diet should be varied according to age, sex, body weight and effort. Since the study group is small, the assessment will be carried out only from the criterion of body weight (its self-assessment at three levels - just right, too low, too high). The students in the study group completed a dietary questionnaire frequency. This questionnaire insists on only qualitative aspects questions with only two answers - yes or no. Questions are focused in three main areas: morning food intake; consumption of certain foods - sugar, vegetables, fruits and milk, seasoning food with salt pans. The results were processed using the Pearson test.

Results and discussion. The first aspect studied is represented by assessing their body weight. On whole group that, we note that only 77.38% of the young athletes consider appropriate their body weight. It's a small percentage for the students from a high school sports program. Draws attention, 11.9% of students who appreciate their body weight as too high. In contrast, 10.71% of the athletes appreciate their weight as too low. Basically a quarter of surveyed students have a poor perception about their body weight, which is no surprise for this study group. In this context it is necessary to study the nutrition, in order to intervene where necessary.

A first grouping of questions aimed morning food consumption. When asked "Have you had breakfast?" Observable only 77.38% of positive responses (Figure 1).

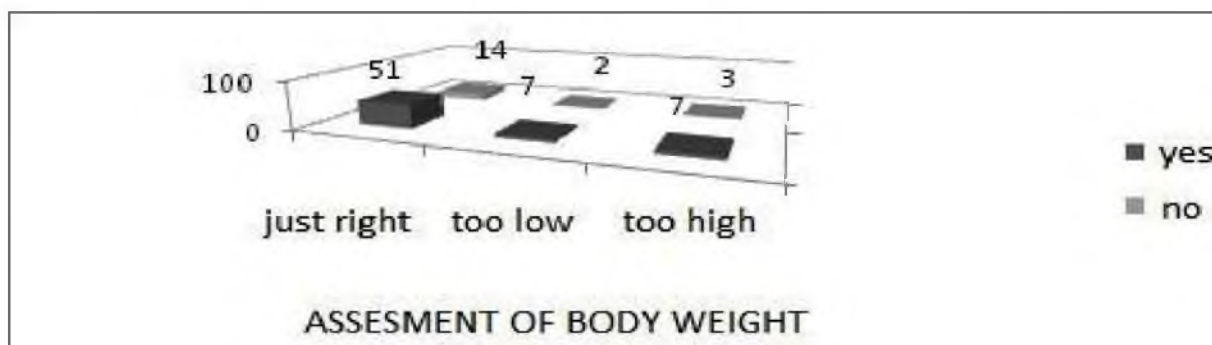


Fig. 1. Distribution of cases according to morning food intake

Distribution of responses in the body weight is uniform, the calculated differences are not significant ($p > 0.05$, $G1-2$, $\chi^2 - 0.319$). Basically there is no change in eating habits, even if weight is not appropriate. The situation is especially surprising to young people is

assessed too low body weight. They do nothing to remedy the situation.

Another question is about the importance of morning consumption. In 96.42% of cases they recognize the importance of this contribution, but its observance is frequently only occasionally. (Table 1).

Table 1. Young opinion about the importance of breakfast

Body weight	Good	Low	High	Total
Is breakfast important?				
Yes	62	9	10	81-96,42%
No	3	0	0	3- 3,57%

Negative responses appear to students who, in their opinion, have a good body weight. Calculated differences are statistically insignificant ($p > 0.05$, G1-2, $\chi^2 -0.923$) and highlights some information like this. There is a very important aspect represented by the answers to these two questions related to the importance of breakfast. 96.42% positive responses occur (is important), but its observance is recognized only by 77.38% of students.

Another group of questions is related to the consumption of certain food items represented

by: sugar, vegetables, fruits and milk. As relate Apfelbaum M., Romon M., Dubus M. “monitoring sugar intake is very important because it provides more calories. However, these calories are required for both physical activity and for the intellectual” [1, p. 89].

So that the question asked is "do you eat too much sugar?" Increased intake of sugar is recognized by 34.52% young athletes, the differences are statistically significant at a calculated $p < 0.05$ (G1-2, $\chi^2 -7.08$) and draw attention to the responses of young people who are considered too fat (Figure 2).

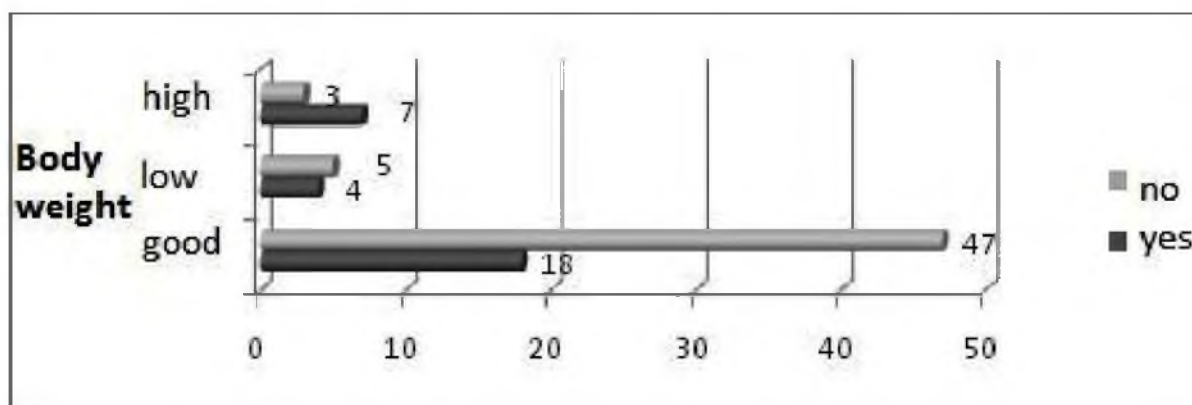


Fig. 2. Drinking milk at breakfast

We were concerned with assessing the intake of raw vegetables, body products that offers a large amount of vitamin C. Eating raw vegetables is recognized by 88.09% youth and it is calculated with statistically significant

differences ($p > 0.05$, G1-2 $\chi^2 1509$). The result is not as expected, basically some students or their families do not have adequate information in this regard (Table 2).

Table 2. The presence of raw vegetables on daily menus of the students

Body weight	Good	Low	High	Total
Consumption of raw vegetables Yes	56	9	9	74-88,09%
No	9	0	1	10-11,91%

Responses are worrying because vegetables have a low calorific value, thus helping to maintain body weight. Also Probart C. and Bird P. mention that “ they are rich in vitamins and minerals which provides body balance in these directions” [5, p. 26]. Significant differences obtained orient to similar habits, elements that are not positive for students at a high school sports program.

Another group of food that must be carefully studied is represented by the fruit. Their presence in the drop students is very important, but should not be exaggerated. The fruits have a reduced nutritional value of a given low-protein and fat. They appear to be the snack menus for youth (60.71%) or at breakfast (66.66%) (Table 3).

Table 3. Consumption of fruit at breakfast and snack

Body weight	Good	Low	High	Total
Snack consumption Yes	43	5	3	51 – 60,71%
No	22	4	7	33 – 39,29%
Breakfast consumption Yes	43	6	7	56 - 66,66%
No	22	3	3	28 – 33,33%

Eating fruit at snack is a positive factor because they provide an increased intake of vitamins and minerals and moderate carbohydrates. Calculated differences are statistically insignificant ($p > 0.05$, $G1-2$, χ^2 4941) and orients to similar habits. It is an unsatisfactory result, especially for young people appreciate their body weight as too high. They should constantly consume fruit for snack as their nutritional value is low, reaching only up to a maximum 80 Kcal/100 g.

A special discussion should be the fruit for breakfast. This is not an ideal breakfast as their nutritional value is low. If the child leaves the school after only ate an apple and here receives an apple as a snack, all received caloric intake is very low. Basically school work and sports training will take place in conditions of reduced caloric intake which favors no sports or school performance. Calculated statistically significant differences ($p > 0.05$, $G1 -2$, χ^2 -0.046) directs us to similar habits indicating a strong family

tradition of anchoring students in the study group. This anchoring in tradition is not beneficial to the student athlete that has increased nutritional needs and is dependent on the specific training conducted. Basically, the family is not interested and concerned about the special needs of children. If this is neglected by experts in the field, then you can easily get to a malnutrition situation, severely affecting the health of the child. In this context it is necessary to continue the study, which was carried further by assessing milk intake.

Milk is a food that has a high biological value, but offers a reduced caloric intake (50

Kcal/100 ml product). High biological value is given by the high content of quality protein and fat. Also, milk is one of the most important sources of calcium due to the amount in which it is found, the presence of predisposing factors of absorption (calcium / phosphorus ratio greater than one, the presence of vitamin D, lactose, lactic acid, citrate) and the absence of insolubilisation factors (phytic and oxalic acid). The presence of milk in the breakfast menu is recognized only by 55.95% of the students surveyed, which is totally unsatisfying (Figure 3).

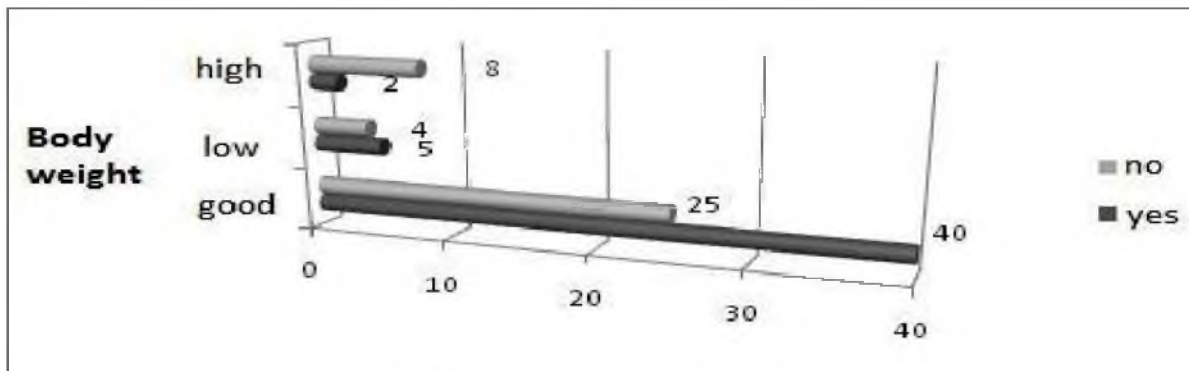


Fig. 3. Drinking milk at breakfast

The answers are astounding because most students with a high body weight (in their opinion) do not consume, although the nutritional value offered is low. Depending on body weight calculated differences are statistically significant at $p < 0.05$ (GI-2, $\chi^2 - 6.07$), indicating different eating habits in this respect. Unfortunately, there is a good result as it indicates a low contribution to a particular group and not a body weight increased.

The last groupage of questions relates to, too salty food consumption habit This aspect is important because excess salt is associated with the risk of high blood pressure, even at young ages. On the other hand exercise

conducted under unfavorable microclimate conditions (high temperature) is associated with a high loss of water and electrolytes. (Table 4)

Eating food too salty is recognized 76.19% young, the differences calculated according to body weight are statistically significant at $p < 0.05$ (GI-2, $\chi^2 8376$) and draw attention to the students who, in the opinion their excessive body weight. They answer all Yes, and that is a problem because high body weight can occur due to water retention. The situation is even worse because the majority of students (80.95%) are aware of the risk they are exposed to increased salt consumption

conditions. Differences are calculated statistical significance at $p < 0.05$ (G1-2, χ^2 7171) and draw attention to the students who

are considered too weak and the majority answered yes to this question.

Table 4. Salt intake of the study group

Body weight	Good	Low	High	Total
Do you add salt in food?				
Yes	50	4	10	64 – 76,19%
No	15	5	0	20 – 23,81%
Do you think that high salt intake is bad				
Yes	55	8	5	68 – 80,95%
No	10	1	5	16 – 19,05%

The situation is somewhat hilarious because students consume food too salty, even if they are informed of the risks they run. This result highlights the importance of achieving coherent education programs in this regard. Biesalski H.K. Grimm P. define “education programs are particularly important as nutrition is part of a training program for young athletes” [2, p. 103].

Conclusions:

1. The role of breakfast in maintaining the health of young people is indisputable.

2. Excessive consumption of sugar, intake of salt, raw vegetable and the fruit snack are not adequate enough for breakfast.

3. They are a breakfast snacks, milk intake have to be present in the morning.

4. Such studies are important because they allow knowledge of dietary habits of the population, especially those of children and youth. For high school students with sports nutrition investigation is an important step in enhancing sports performance.

References:

1. Apfelbaum M. Romon M. Dubus M. (2004) Diététique et nutrition. Paris: Ed. Masson.
2. Biesalski H.K. Grimm P. (2001) Atlas de poche de nutrition. Paris: Ed. Maloine.
3. Chevallier L. (2005) Nutrition: principes et conseils. Paris: Ed. Masson.
4. Gavăt V. Albu A. Petrariu F.D. (2006) Alimentația și mediul de viață în relație cu dezvoltarea copiilor și a tinerilor. Iași: Ed. Gr.T.Popa, U.M.F Romanian.
5. Probart C. Bird P. (1993) Alimentația și performanța sportivă. Clinicile Medicale ale Americii de Nord. Ed.W.B. Saunders Philadelphia Tokyo. București: Ed. Medicală.
6. Rousseau V. Cascua S. (2005) Alimentation du sportif. Paris: Amphora sports.



CERCETAREA SOCIOLOGICĂ A INTERCONDIȚIONĂRII EDUCAȚIEI FIZICE CU DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR COGNITIVE LA ELEVII CLASELOR PRIMARE

SOCIOLOGICAL RESEARCH OF THE INTERCONDITIONALITY OF PHYSICAL EDUCATION WITH THE DEVELOPMENT OF COGNITIVE COMPETENCES IN STUDENTS FROM PRIMARY CLASSES

Ghețiu Adelina,

Universitatea de Stat de educație fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Ghetiu Adelina,

State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Cuvinte-cheie: *competențe cognitive, educație fizică, elevi ai claselor primare, școală, proces educațional, chestionar, respondent.*

Rezumat. *O etapă de vîrstă importantă în dezvoltarea copiilor este treapta primară, care contribuie la dezvoltarea intensivă a capacităților intelectuale, psihice, psihologice și a celor motrice și funcționale, care, în ansamblu, constituie nivelul de instruire și sănătate al elevilor, de pregătire a lor pentru viață. Cu toate acestea, în prezent, mulți cercetători au constatat că procesul educațional în instituțiile de învățămînt se caracterizează prin creșterea volumului și a intensității activității educațional-cognitive, care influențează reducerea nivelului, și așa insuficient, al activității motrice. O astfel de tendință în dezvoltarea instituției de învățămînt nu este în corelație cu necesitățile soluționării problemelor de dezvoltare fizică a elevilor, din punctul de vedere al activității neuromotorii suficiente și al dezvoltării fizice adecvate. Totodată, necesitatea de mișcare, de activitate motrice intensivă sunt cele mai importante caracteristici biologice ale organismului copilului. Prezentul articol reflectă rezultatele cercetării sociologice privind problemele intercondiționării educației fizice și a dezvoltării competențelor cognitive ale elevilor claselor primare.*

Keywords: *cognitive competences, physical education, students of primary classes, school, educational process, enquiry, respondent.*

Abstract. *An important stage in children's development is the primary stage, which contributes to the intense development of intellectual, psychic, psychological, motoric and functional skills, which, as a whole, represent the training and health level of school students, of their preparedness for life. Nevertheless, nowadays many researchers have found that the educational process in educational institutions is characterized by the increase of the volume and intensity of educational-cognitive activity, which influences the reduction of the insufficient enough level of motor activity. Such an orientation and tendency in the development of the educational institution is absolutely in no correlation with the needs of settling the issues of students' physical development, from the point of view of the sufficient neuro-motor activity and adequate physical development. We should add here that the need of movement and the need of intense motor activity are the most important biological characteristics of a child's body. This article reflects the results of sociological research regarding the problems of interconditionality of physical education and development of cognitive competences in students of primary classes.*

Introducere. În corespundere cu tema de cercetare, „Impactul educației fizice asupra formării competențelor cognitive la elevii claselor primare”, am considerat important să cunoaștem opiniile pedagogilor-practicieni care predau în clasele primare despre starea procesului educațional al elevilor claselor I – a

IV-a, interdependența cu educația fizică, dezvoltarea capacităților cognitive, predestinate asimilării cu succes a cunoștințelor și abilităților necesare, care contribuie la formarea competențelor la disciplinele școlare [2, 4].



În acest context, am efectuat o cercetare sociologică care a fost aplicată pedagogilor claselor primare ale școlilor din raionul Ialoveni. În concordanță cu aceasta, noi am elaborat chestionare anonime speciale, structura lor fiind concepută astfel, încât să se atingă câteva obiective esențiale pentru cercetarea propusă, în care pedagogii chestionați și-au expus în scris opinia, astfel obținând răspuns la întrebările propuse.

Chestionarea sociologică s-a desfășurat pe un eșantion alcătuit din 63 pedagogi cu studii superioare și cu vechimea în muncă de cel puțin 5 ani din localitățile rurale ale raionului Ialoveni (Răzeni, Ruseștii Noi, Puhoi, Horești, Sociteni).

Chestionarul anonim elaborat de noi conține 16 întrebări cu 44 variante de răspunsuri. În total, au fost repartizate, completate și prelucrate statistic 63 chestionare.

Răspunsurile obținute la întrebările formulate în chestionar, cu specific comun și concret, ne-au permis să ne creăm în general o părere despre starea procesului educațional în

învățământul primar, starea educației fizice și interconținerea cu dezvoltarea competențelor cognitive, necesare pentru formarea unor cunoștințe durabile și competențe specifice vârstei. Astfel, fiecare răspuns al pedagogilor chestionați a fost acceptat, analizat și interpretat din punctul de vedere al relației cauză-efect. În continuare, se prezintă cele mai semnificative opinii ale respondenților la întrebările propuse.

Rezultatele sondajului. Pe Figura 1 sunt reprezentate grafic opiniile pedagogilor chestionați la întrebarea: ”Considerați că educația fizică are importanță pentru dezvoltarea intelectuală a copiilor din clasele primare ale școlilor rurale?”. Marea majoritate a pedagogilor (categoria răspunsului ”da”- 90,77%) au subliniat interdependența dintre educația fizică optimă și dezvoltarea intelectuală a copiilor de această vârstă, probabil axându-se pe procesele fiziologice ale activității motrice, care asigură dezvoltarea sistemelor și a organismului în întregime, precum și a activității nervoase superioare.

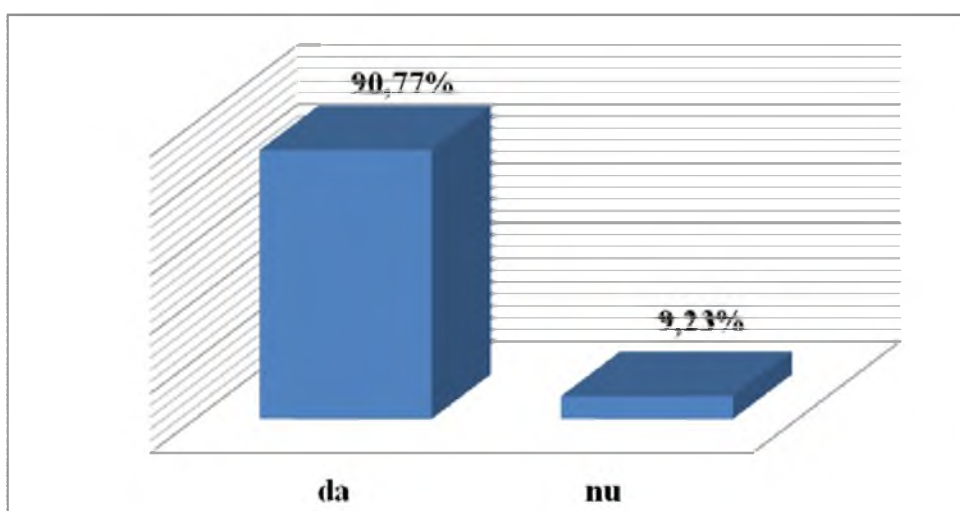


Fig. 1. Răspunsurile la întrebarea ”Considerați că educația fizică are importanță în dezvoltarea intelectuală a copiilor din clasele primare ale școlilor rurale?”

Spre regret, trebuie să menționăm că au fost și alte opinii categorice (răspunsul: ”nu” – 9,23%) ale pedagogilor chestionați (în același timp este salutar că numărul lor este mic). Ei au exprimat însă unele îndoieli privind tangența educației fizice cu dezvoltarea intelectuală a copilului.

Noi presupunem că opiniile acestei categorii de pedagogi sunt fundamentate pe nivelul nesatisfăcător al educației fizice din școlile în care activează. Ei și-au expus cu demnitate părerea proprie despre existența, extrem de nesatisfăcătoare, a stării educației fizice și neavând personal influența necesară asupra dezvoltării intelectuale a copiilor din clasele primare. Mai mult ca atât, noi presupunem că această categorie de pedagogi îi include și pe acei care, în baza experienței educaționale proprii din trecut, și-au format o impresie negativă despre educația fizică pe care au păstrat-o pînă în prezent.

În acest sens, susținînd ideea majorității pedagogilor chestionați, noi credem că este

oportun să-l cităm pe renumitul învățat Bernștein N.A. [3,p.173] care, în lucrarea sa științifică „Eseuri despre fiziologia mișcărilor și fiziologia activității”, susținea: „psihicul se dezvoltă în mișcare, iar mișcarea (activitatea motrice) formează psihicul”.

În Figura 2 sunt reprezentate grafic opiniile pedagogilor chestionați la întrebarea: ”Sunteți mulțumit de forma de organizare a educației fizice care există actualmente în învățămîntul primar?”

Este evident faptul că marea majoritate a pedagogilor chestionați (75,38%) au afirmat că nu sunt mulțumiți de forma și nivelul de organizare a educației fizice în clasele primare, ca urmare a supraîncărcării procesului de învățămînt și a suprasolicitării copiilor, a lipsei condițiilor și a bazei materiale, a specificului predării. În același timp, aproximativ a patra parte a pedagogilor chestionați (24,62%) au remarcat un nivel satisfăcător al predării educației fizice în școala în care activează.

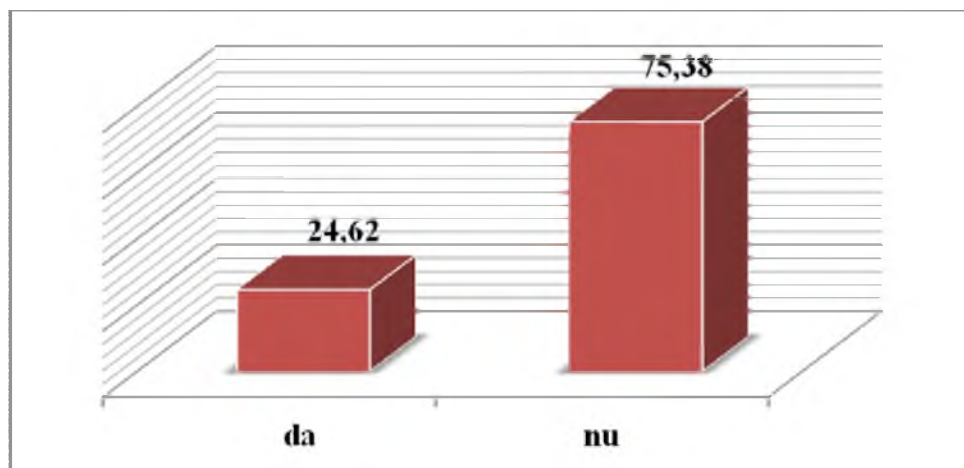


Fig. 2. Răspunsurile la întrebarea ”Sunteți mulțumit de forma de organizare a educației fizice care există actualmente în învățămîntul primar?”

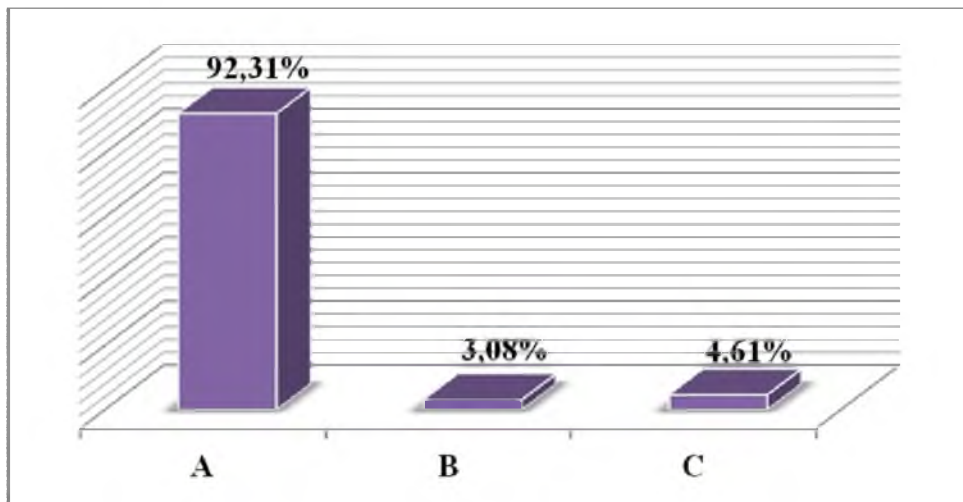
Suntem de părerea că avizul negativ al pedagogilor chestionați caracterizează real

starea nesatisfăcătoare a educației fizice în marea majoritate a școlilor primare și, pe lângă

motivele enumerate mai sus, este necesar să evidențiem faptul că, de regulă, orele de educație fizică cu elevii din clasele primare sunt desfășurate de către învățătorul-diriginte care nu este specialist în domeniul dezvoltării instructiv-motrice. Mai mult ca atât, în unele cazuri educația fizică nu are o organizare corectă sub formă de lecție, iar acolo unde orele sunt incluse în programul săptămânal, ele sunt episodice și sunt predate de nespecialiști.

În Figura 3 sunt reprezentate grafic opiniile pedagogilor chestionați la întrebarea: „Care sunt cele mai actuale forme de practicare a exercițiilor fizice în clasele primare?”. Majoritatea pedagogilor chestionați și-au

expus opinia (litera **A**- 92,31%) despre importanța considerabilă a educației fizice pentru copii în cadrul lecției - formă optimă de organizare, în cadrul căreia se aplică sistematic metode eficiente de fortificare a sănătății, de dezvoltare, recreere și chiar de reabilitare, într-un mediu emoțional pozitiv și motivant, necesar copiilor la această vîrstă. Cu toate acestea, doar o parte neînsemnată a pedagogilor chestionați (literele **B** și **C** - 3,08% și, respectiv, 4,61%) și-au exprimat părerea că pentru copiii din clasele primare este suficientă activitatea motrice în timpul pauzelor dintre ore și al pauzelor dinamice din cadrul orelor la disciplinele școlare.



Notă: **A** - ora de educație fizică; **B** - activități la recreații; **C** - pauzele dinamice în cadrul orelor.

Fig. 3. Răspunsurile la întrebarea „Care sunt cele mai actuale forme de practicare a exercițiilor fizice în clasele primare?”

Suntem de acord cu opiniile expuse de marea majoritate a pedagogilor respondenți, de asemenea credem că ora de educație fizică pentru copiii din clasele primare trebuie să fie obligatorie în cadrul procesului instructiv-formativ și sistemic din școli. În același timp, celelalte opinii ale celor chestionați, mai puțin definite, presupunem că aparțin învățătorilor (diriginți de clasă), care mai au puțin pînă la

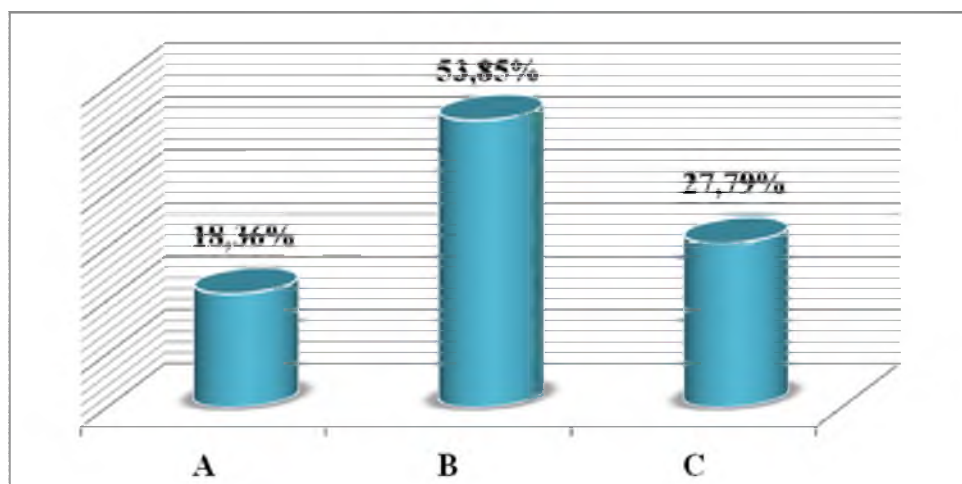
vîrsta pensionării și posedă un nivel scăzut al profesionalismului în domeniul educației fizice, în special al dezvoltării motrice necesare și obligatorii pentru copii conform vîrstei.

Pe Figura 4 sunt reprezentate grafic opiniile pedagogilor chestionați la întrebarea: „Ce direcționare trebuie să aibă ora de educație fizică în treapta primară?”.

Marea majoritate a pedagogilor chestionați au dat prioritate lecției (litera **B** – 53,85%), considerînd-o importantă pentru educația fizică în clasele primare din școli, cu un conținut preponderent ludic al mijloacelor și metodelor de activitate motrice a copiilor. Mai puține la număr au fost opiniile pedagogilor chestionați (literele **A** și **C**, respectiv 18,36% și 27,79%) care doresc ca la orele de educație fizică să fie predate și diverse genuri de sport accesibile, precum și activități la dorința copiilor.

Susținem opinia majorității pedagogilor chestionați și credem că, la orele de educație

fizică pentru elevii claselor primare, în calitate de mijloace fundamentale trebuie să predomine exercițiile fizice cu caracter ludic, într-o ambianță emoțională pozitivă, care îi va motiva pentru astfel de activități și care vor crea un mediu prielnic pentru dezvoltarea intelectuală necesară și pentru cea motrice complexă. Mai mult ca atât, noi, de asemenea, considerăm că la astfel de lecții de educație fizică pot fi utilizate elemente de formare din genurile de sport emoționale (ludice), uneori și la dorința copiilor.



Notă: **A** - conform genurilor de sport; **B** - importanță mare; **C** - la dorința copiilor.

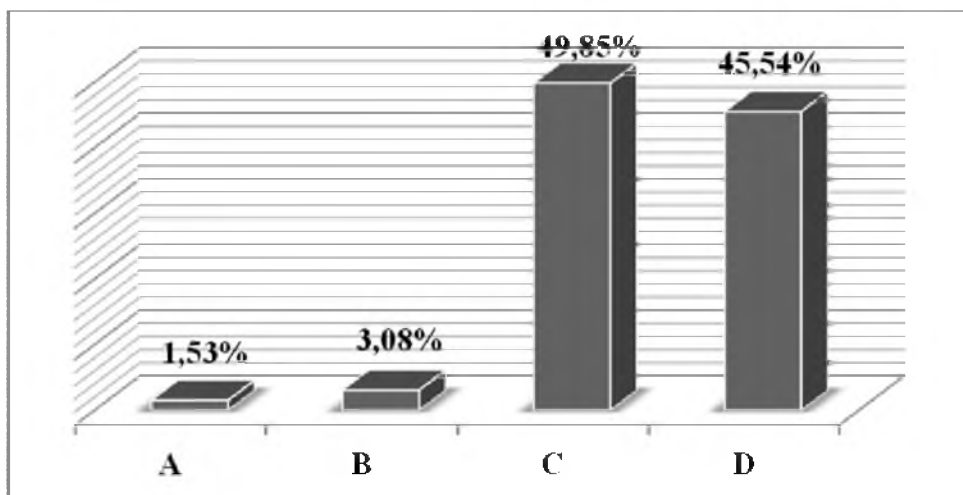
Fig. 4. Răspunsurile la întrebarea ”Ce direcționare trebuie să aibă ora de educație fizică în treapta primară?”

Pe Figura 5 sunt reprezentate grafic opiniile pedagogilor chestionați la întrebarea: ”Câte ore de educație fizică ar trebui să aibă în orarul săptămînal elevii claselor primare?”.

Cum se vede în Figura 5, marea majoritate a pedagogilor chestionați și-au expus opinia (litera **C** – 49,85%) că în orarul săptămînal pentru elevii claselor primare trebuie să fie incluse trei ore de educație fizică. Alt grup, puțin mai mic, de pedagogi chestionați și-a

exprimat opinia (litera **D** – 45,54%) că în orarul săptămînal trebuie să fie cinci ore de educație fizică.

În același timp, un grup și mai mic de pedagogi chestionați și-au expus opiniile (literele **A** și **B** - respectiv 1,53% și 3,08%) că în învățămîntul primar sistemul existent de organizare a educației fizice pentru copii (una sau două ore săptămînal) este suficient pentru distracțiile lor motrice.



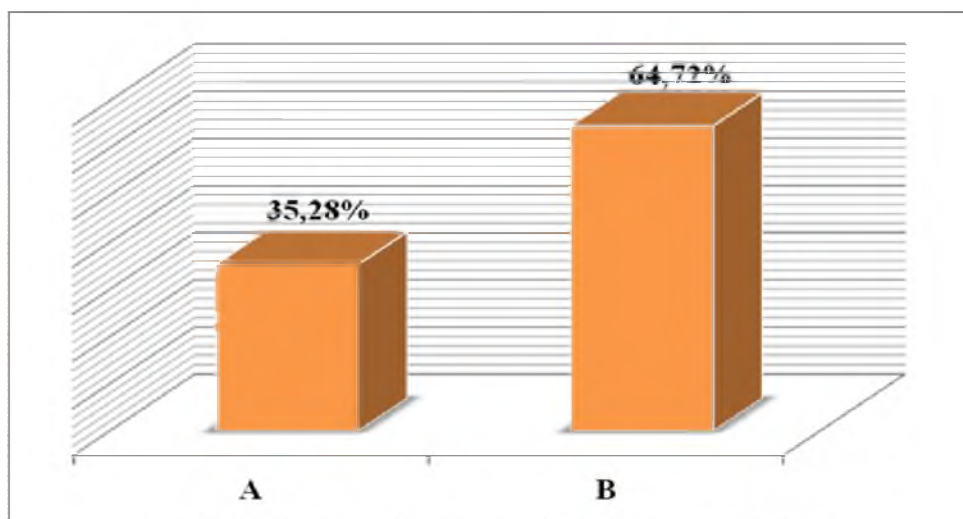
Notă: **A** - o oră pe săptămână; **B** - două ore pe săptămână; **C** - trei ore pe săptămână; **D** - câte o oră în fiecare zi.

Fig. 5. Răspunsurile la întrebarea ” Cîte ore de educație fizică ar trebui să aibă în orarul săptămînal elevii claselor primare?”

Ne asumăm responsabilitatea să nu fim de acord cu această categorie de pedagogi chestionați, motivul fiind că anume la această vîrstă copiilor li se pune baza dezvoltării motrice [1, 3], avînd influență eficientă asupra dezvoltării sistemelor psihic, funcțional, vegetativ, osos și muscular al organismului copilului și necesitatea organizării sistematice a educației fizice (nu doar trei, dar patru ore în

orarul săptămînal) cu elevii din clasele primare, din sate și din orașe, trebuie să aibă în cadrul procesului educațional o importanță primordială.

Pe Figura 6 sunt reprezentate grafic opiniile pedagogilor chestionați la întrebarea: „În opinia Dvs., cine trebuie să desfășoare orele de educație fizică în clasele primare?”.



Notă: **A** - dirigințele clasei; **B** - profesorul de educație fizică.

Fig. 6. Răspunsurile la întrebarea „În opinia Dvs., cine trebuie să desfășoare orele de educație fizică în clasele primare?”

Marea majoritate a pedagogilor chestionați și-au expus opinia (litera **B**- 64,72%) că lecțiile de educație fizică cu elevii din clasele primare din sate trebuie să fie predate de către profesorul de educație fizică, specialist în domeniu, cu studii superioare și o vechime în munca cu copiii nu mai mică de 5 ani.

În același timp, doar un număr mic dintre pedagogii chestionați (litera **A**- 35,28%) și-au expus părerea că în școlile din localitățile rurale orele de educație fizică în clasele primare pot fi predate fără impedimente de către învățătorii-diriginți de clasă.

Ținând cont de importanța problemei dezvoltării copiilor la această vîrstă, precum și de formarea la elevi, la această etapă, unei baze cu caracter motivațional, care stimulează dorința de a aplica de sine stătător exercițiile fizice în scopul fortificării sănătății [3, 4], susținem opiniile expuse de către majoritatea pedagogilor chestionați cu referire la faptul că activitățile sistemice ce vizează activitatea motrice optimă a copiilor trebuie desfășurate de profesorul de educație fizică. În același timp, nu susținem opiniile numărului minoritar al pedagogilor chestionați precum că aceste sarcini foarte importante pot fi realizate de către nespecialistul în educație fizică-dirigințele de clasă. Posibil, în acest grup de

respondenți au nimerit dintre acei, care au vîrstă înaintată și își fac griji pentru norma lor didactică.

Concluzii. Sondajul sociologic s-a dovedit a fi o metodă eficientă, care a făcut posibilă conturarea unei viziuni asupra stării de lucruri în învățămîntul primar referitor la predarea educației fizice. Astfel, efectuînd totalurile sondajului, menționăm că pedagogii chestionați au subliniat practic unanim organizarea nesatisfăcătoare a procesului educațional la educația fizică și prezența tensiunilor în întregul sistem educațional prin supraîncărcare în învățămîntul primar.

În același timp, marea majoritate a pedagogilor din învățămîntul primar chestionați și-au expus opinia despre influența pozitivă a educației sistemice și netradiționale a copiilor claselor primare în scopul îmbunătățirii capacităților cognitive principale și al eficientizării randamentului școlar.

De asemenea, prin intermediul acestor opinii a fost evidențiat sistemul substanțial necesar educației fizice pentru copiii din clasele primare, care generează formarea componentelor cognitive principale ale dezvoltării intelectuale – *percepția, atenția, memoria, gîndirea și creativitatea*.

Referințe bibliografice:

1. Пискунова Е.В. (2003) Сопряженное развитие физических и интеллектуальных способностей детей младшего школьного возраста на мотивационной основе. Нальчик: Артикул. 177 с.
2. Черкесов Ю.Т., Афанасенко В.В. (2001) Сопряженное взаимозависимое развитие физических и интеллектуальных способностей и оздоровление человека на мотивационной основе. Валеология. №3. С. 31-63.
3. Бернштейн Н.А. (1966) Очерки по физиологии движений и физиологии активности. Москва: Медицина. 349 с.
4. Zlate M. (2006) Psihologia mecanismelor cognitive. Iași: Polirom. 519 p.

РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 6 ЛЕТ НА ОСНОВЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ МОДЕЛЕЙ

THE DEVELOPMENT OF METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN 6 YEARS BASED ON BIOMECHANICAL MODELS

Носко Юлия,

Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г. Шевченка, Украина

Nosko Yuliya,

Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko, Ukraine

Ключевые слова: двигательные качества, биомеханическая модель, оперативный контроль, методика развития двигательных качеств, скипинг, футбол, шестилетки.

Аннотация. В статье проанализировано развитие двигательных качеств шестилеток. Проведенный нами анализ научно-методической литературы, подтверждает, что уровень развития всех двигательных качеств составляет в комплексе основу общей физической подготовки. Проанализировано и доказано, что количественные биомеханические исследования дают возможность определять степень развития отдельных компонентов каждого двигательного качества. Автором статьи была разработана методика развития двигательных качеств школьников 6 лет на основе биомеханических моделей. Было установлено, что методика развития двигательных качеств младших школьников должна предусматривать наличие оперативного и поэтапного контроля.

Keywords: motor quality, biomechanical model, operational control, methods of motor qualities, skipping, fitball, six-year schoolchildren.

Abstract. The article analyzes the development of the six-year schoolchildren motor qualities. Our analysis of the scientific and methodological literature confirms that the level of motor qualities development in a complex basis on general physical training. Analyzed and proved that quantitative biomechanical studies make it possible to determine the degree of development of the individual components of each motor quality. The author of the article has developed a methodology of motor qualities of schoolchildren 6 years on the basis of biomechanical models. It was established that the method of motor qualities junior schoolchildren should incorporate operational and phase control.

Введение. Развитие двигательных качеств - одна из основных задач физического воспитания в школе, и ее решение должно осуществляться комплексно, начиная с раннего возраста. Развитие двигательных качеств школьников 6-10 лет представляет собой систему средств, методов и способов, которые соответствуют, как общим закономерностям обучения, так и имеют собственные специфические особенности.

Как известно, развитие двигательных

качеств зависит от возрастных и половых особенностей человека. Но надо отметить, что эта зависимость не пропорциональная и прямолинейная, она характеризуется гетерохронностью (неравномерностью), то есть каждый возрастной период имеет свои подъемы и спады в развитии двигательных качеств, и формировании двигательной функции.

Развитие двигательных качеств школьников требует особого внимания, ведь учитывая физиологические особен-

ности детского организма, физическое и психическое состояние, возникает потребность в обеспечении контроля за состоянием здоровья, развитием двигательных качеств и в использовании различных средств для их физической подготовки.

Программа по физической культуре для учащихся начальных классов уделяет большое внимание развитию двигательных качеств школьников. В каждом ее разделе, посвященном формированию и совершенствованию, двигательных умений и навыков, предусмотрен материал для развития двигательных качеств. Учителям физической культуры необходимо ориентироваться на этот материал и исходя из условий школы, выделять на каждом уроке определенное количество времени (6-12 мин.) на развитие двигательных качеств учащихся [6].

Для объективного определения уровня развития двигательных качеств школьников необходимо биомеханическая оценка состояния их двигательной функции. Количественные биомеханические исследования дают возможность определять степень развития отдельных компонентов каждого двигательного качества. В этом случае постановка задач определения подготовленности и педагогическая оценка результатов, получают подкрепление с помощью количественных характеристик, полученных биомеханическими методами. В связи с этим перед исследованием была поставлена цель - разработать методику развития двигательных качеств шестилеток на основе биомеханических моделей.

Результаты исследования и их обсуждение. В качестве теоретического и

методического основания в процессе разработки методики развития двигательных качеств школьников начальной школы были использованы знания и практический опыт ведущих специалистов, соблюдены основные концепции и положения современных отечественных и зарубежных исследователей.

Обобщение передового опыта свидетельствует о том, что динамика развития двигательных качеств имеет неравномерный и волнообразный характер с тенденцией к росту в течение первого периода жизнедеятельности человека. Так, по данным ряда специалистов [2, 3], оптимальным для начала развития двигательных качеств является именно младший школьный возраст. Для младших школьников стратегической задачей является накопление координационного опыта, овладение большим количеством двигательных умений и навыков, развития ловкости, скорости и силы.

Связь физической подготовленности с биомеханическими характеристиками учащихся определенного возраста и пола лежит в основе построения методики развития двигательных качеств учащихся на уроках физической культуры в школе. Предполагается, что целенаправленное педагогическое воздействие на информативные для каждого возраста и пола биомеханические характеристики во время занятий физической культурой повысит уровень развития двигательных качеств младших школьников и укрепит их здоровье.

Такой подход обусловил разработку алгоритма (Рисунок 1) построения методики развития двигательных качеств

школьников 6 лет на основе их биомеханических модельных показателей, в соответствии с чем осуществлялось планирование воздействий на уроках физической культуры в начальной школе с соблюдением общедидактических принципов, с применением доступных и современных средств, методов, форм физического воспитания. В следствие этого, по данному алгоритму была построена и методика развития двигательных качеств школьников 6 лет с учетом наиболее информативных биомеханических показателей двигательных качеств для каждого возраста и пола.

Обоснование основных компонентов методики развития двигательных качеств, то есть объема и интенсивности, чередование нагрузки и отдыха осуществлялось не только по результатам реакции организма на нагрузку, его восстановлению, но и по биомеханическим показателям [6].

Главной задачей при этом являлось повышение уровня развития двигательных качеств учащихся до уровня модельных и сохранение их физического здоровья. Только через соблюдение всех требований к разработке методики может быть обеспечена эффективность развития двигательных качеств младших школьников:

- применение средств физического воспитания на уроке физической культуры должно способствовать всестороннему и гармоничному развитию двигательных качеств учащихся;

- коррекция компонентов методики развития двигательных качеств учащихся и изменение ее направленности требует

разработки системы контроля, является инструментом определения эффективности педагогических действий [5].

Одним из основных элементов управления, применение которых обеспечивает обратную связь от объекта воздействия к учителю, является контроль. Без применения указанных элементов ни один компонент системы не может достичь максимальной эффективности в связи с изменением показателей. Они могут изменяться, как в процессе одной недели, так и в течение года. Таким образом, методика развития двигательных качеств младших школьников должна предусматривать наличие оперативного и поэтапного контроля.

Следует заметить, что основными показателями оперативного и поэтапного контроля является биомеханические показатели и показатели физического здоровья учащихся.

Каждый этап развития двигательных качеств школьников 6 лет имел свои цели и задачи, алгоритмы, которые рассчитаны на определенные средства реализации. Построение такой методики необходимо осуществлять в соответствии с результатами предыдущих биомеханических исследований двигательных качеств, физического здоровья.

Нами были применены комплексы физических упражнений для развития двигательных качеств учащихся, которые входили в подготовительную и основную части урока.

При подборе средств развития двигательных качеств руководствовались необходимостью развития, прежде всего, силовых, координационных и скоростных

качеств младших школьников с помощью комплексов физических упражнений, которые применялись в виде общеразвивающих и специальных упражнений с элементами ритмической гимнастики, футбола, скипинга, а также в виде подвижных игр и эстафет соответствующей направленности с применением музыкального сопровождения и инвентаря.

Скипинг сегодня является инновационной технологией развития двигательных качеств и укрепления здоровья. Скипинг и его элементы применялись преимущественно для развития силовых качеств. Упражнения на скакалке, как правило, способствовали развитию силы мышц голени, стопы, рук и туловища. Кроме того, он применяется и для развития скорости. Прыжки на скакалке выполнялись в максимально-возможном темпе, по времени не превышающем 30 секунд.

Для развития координации применялись упражнения ритмической гимнастики и футбола, которые преимущественно направлены на формирование жизненно важных функциональных систем организма человека, укрепление здоровья, улучшение общего психологического состояния и развития двигательных качеств.

Для развития основных двигательных качеств были применены подвижные игры и эстафеты, требующие изменения характера движений по зрительным или слуховым сигналам, одновременного выполнения асимметричных движений, творчества, инициативности а также упражнения силового характера и на скорость.

Методика целенаправленно решала поставленные задачи развития двигательных качеств младших школьников и контроля за этим процессом. В связи с этим, каждое задание находилось в соответствии с количественными показателями целей различного уровня, соответствующих возрасту и полу учеников.

Общий принцип построения методики по целям заключался в достижении целей нижнего уровня через достижение предыдущих целей. Основой для разработки целевой методики служила методика, разработанная А. Н. Лапутиным [4].

Приоритетной задачей в решении цели первого и второго уровня сложности для школьников 6 лет являлось развитие силовых качеств, поскольку их показатели имели наименьший процент в структуре. В результате были подобраны комплексы упражнений для младших школьников с применением элементов скипинга, которые использовались преимущественно для развития мышц ног, при условии легкости и технически правильности их выполнения. Кроме того, для развития силовых качеств были применены элементы футбола, направленные на развитие мышц рук и туловища. Упражнения данных комплексов направлены на достижение максимальных значений по таким показателям как: *на первом уровне* – градиент силы (GRAD). Для мальчиков он составляет $1842,19 \text{ Н} \times \text{с}^{-1}$, для девочек – $2508,69 \text{ Н} \times \text{с}^{-1}$; импульс силы (I), для мальчиков – $31,1 \text{ Н} \text{ с}$, для девочек – $35,85 \text{ Н} \text{ с}$; *на втором* – максимальная сила отталкивания относительно вертикальной оси. У мальчиков этот показатель составлял –

590,76 Н, у девочек – 647,99 Н; вес тела (Р) для мальчиков – 275,01 усл. ед., для девочек – 296,89 усл. ед.

К тому же на первом и втором уровне большое значение придавали развитию координационных качеств с помощью подвижных игр, которые были направлены на достижение максимальных значений по показателям: *на первом уровне* – средняя скорость перемещения (V), для мальчиков он имеет значение 17,7 ЗЦМ, мм/с, для девочек – 16,58 ЗЦМ, мм/с; средний индекс скорости (IV), для мальчиков – 11,04 усл. ед, для девочек – 10,38; *на втором уровне* – длина траектории ЗЦМ по фронтали (L_x), для мальчиков – 171,23 мм, для девочек – 171,51 мм; средний коэффициент кривизны (K_{riv}), для мальчиков – 0,51 рад/мм, для девочек – 0,48 рад/мм.

На третьем уровне большое значение придавалось развитию скоростных качеств с помощью эстафет, направленных на повышение таких показателей, как: максимальное время выполнения двигательного действия (T_{max}), для мальчиков – 0,27 с, для девочек – 0,2 с; суммарное время фазы отталкивания ($T_{max}+T_o$), для мальчиков – 0,39 с; для девочек – 0,31 с.

На этом уровне также уделялось внимание развитию координационных качеств с применением элементов фитбола, направленных на повышение таких показателей как: рассеивание по фронтали ($Q_{(x)}$), для мальчиков – 4,58 мм, для девочек – 4,46 мм; скорость изменения площади статокинезиограммы (SV), для мальчиков – 48,38 кв. мм/с, для девочек – 32,66 кв. мм/с.

На четвертом уровне с помощью скипинга развивали силовые качества, которые контролировались показателем максимального значения составляющих опорных реакций при выполнении технических действий (F_{max}), для мальчиков – 613,07 Н, для девочек – 600 Н.

Развитие скоростных качеств на этом уровне происходило с помощью подвижных игр, направленных на увеличение показателя суммарного времени выполнения двигательного действия (T_{sum}), для мальчиков – 0,98 с, для девочек – 0,89 с.

Координационные качества развивались на этом уровне с помощью элементов фитбола с применением упражнений, направленных на повышение таких показателей: средний разброс (R), для мальчиков – 6,77 мм, для девочек – 5,55 мм; рассеивание по фронтали ($Q_{(x)}$), для мальчиков – 5,9 с, для девочек – 4,47 с.

На сегодня развитие двигательных качеств происходит на всех занятиях по физическому воспитанию и отражено в отдельном разделе учебной программы для учеников 1-4 классов - "школа развития физических способностей". Разработанную методику развития двигательных качеств можно использовать в содержании соответствующих разделов программы физической культуры 1-4 классов.

Эффективность учебно-воспитательного процесса в значительной степени зависит от профессионального соответствия учителя физической культуры требованиям, от мотивационного состояния младших школьников, от рациональной организации деятельности учителя и ученика, и их взаимодействия, а также от материально-технического обеспечения.

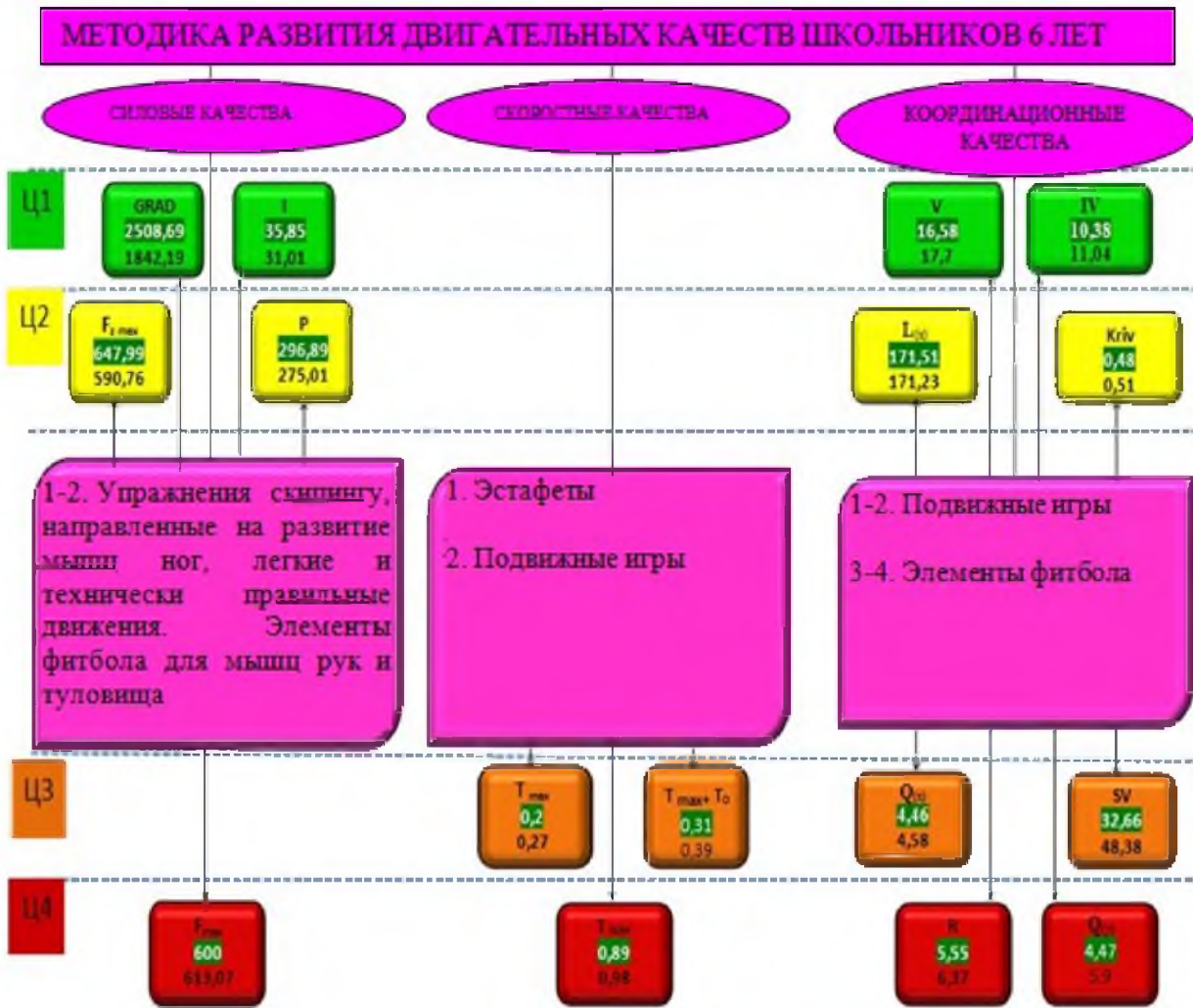


Рис. 1. Алгоритм методики развития двигательных качеств школьников 6 лет

Для эффективного развития двигательных качеств все ученики должны понимать, о чем идет речь, осуществлять рефлексию собственной двигательной деятельности ее результатов на основе современных диагностических методик. Учитель не только получает объективную информацию об уровне развития двигательных качеств младших школьников, но и непосредственно контролирует все этапы их развития, в связи с чем имеет возможность своевременной коррекции педагогического воздействия, направленной

на всестороннее и гармоничное развитие личности. В противном случае, физическая нагрузка может привести к односторонней функциональной и технической подготовленности, сделает невозможным реализацию оздоровительной задачи.

Учет количественных биомеханических показателей двигательных качеств детей 6-10 лет в процессе их развития предполагает правильный подбор содержания учебного материала по физической культуре, средств и методов развития двигательных качеств

учащихся и их контроля.

Важным условием осуществления учебно-воспитательного процесса по физической культуре младших школьников является соблюдение социальных и дидактических принципов. Важное значение среди социальных принципов приобретают оздоровительная направленность и социализация физического воспитания. Урок физической культуры в школе является не единственным средством укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня двигательной активности, предотвращения влияния негативных факторов, а также социализации ребенка в коллективе [1].

Креативный подход к использованию на уроках физической культуры этих принципов требует применения адекватных и инновационных средств и методов обучения. Адекватность средств и методов физического воспитания определяется соответствием физической подготовленности и психологических особенностей младших школьников.

Инновационность обучения предполагает эпизодическое применение методик и ставит требования не только к подбору методов и средств обучения, но и к мастерству учителя, как организатора учебно-воспитательного процесса. Таким образом, учитывая психологические особенности младших школьников, уроки физической культуры должны у учащихся вызвать эмоции, к тому же, с младшими школьниками целесообразно творчески использовать игровые методы, музыкальное сопровождение, современные информационно-коммуникативные технологии.

Компетентность учителя физического воспитания выражается не только в совершенном владении им специальными научно-теоретическими знаниями и методическими умениями, но и применении в своей практике новейших средств обучения и контроля.

В условиях инновационных образовательных преобразований, научно-технического развития общества и общей компьютеризация образовательного процесса приобрело популярность внедрение в учебно-воспитательный процесс информационно-коммуникационных технологий, которые могут применяться при: диагностике здоровья и уровне развития физических качеств учащихся, обучения физическим упражнениям, контроля за уровнем знаний и других аспектов подготовленности. [6].

Значительное внимание заслуживают учебные мультимедийные программы, так как они способствуют решению образовательных задач на всех этапах обучения, а также ускоряют развитие двигательных качеств благодаря более эффективному усвоению школьниками учебного материала.

Комплексный подход к диагностике и контролю уровня развития двигательных качеств обеспечивается созданием многофункциональной системы педагогического контроля, состоящей из предварительного, текущего и итогового контроля за уровнем знаний учащихся. Система предварительного контроля содержит меры диагностики исходного уровня развития двигательных качеств и проявления специальных психофизиологических показателей роста, и развития

организма младших школьников и включает набор специальных биомеханических тестов, и методик оценки качеств моторики, психики и функций сенсорных систем организма учащихся к началу занятий. Текущий контроль предусматривает проверку уровня развития двигательных качеств непосредственно после выполнения учениками двигательной задачи. Итоговый контроль включает комплекс мероприятий для определения уровня развития двигательных качеств младших школьников и сравнение их с модельными показателями.

Выводы. В работе по развитию двигательных качеств учителю необходимо учитывать особенности индивидуального и возрастного развития ребенка. Если направленное развитие двигательных качеств осуществляется в период ускоренного возрастного развития, то

педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста. Поэтому целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается наиболее интенсивное их развитие.

Таким образом, условия эффективного развития двигательных качеств младших школьников на уроках физической культуры предусматривают учет особенностей физического и психического развития младших школьников, принципов физической культуры, применения адекватных и современных средств развития двигательных качеств, а также реализации комплексного подхода к диагностики их состояния на основе использования биомеханических моделей.

Литература:

1. Амосов М.М. (1990) Роздуми про здоров'я: пер.з рос. Киев: Здоров'я. 168 с.
2. Вильчковский Э.С. (1983) Развитие двигательной функции у детей. Киев: Здоров'я. 208 с.
3. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. (2006) Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти. Науково-методичний посібник. Запоріжжя: ЗОІППО. 228 с.
4. Лапутін А.М., Носко М.О., Кашуба В.О. (2001) Біомеханічні основи техніки фізичних вправ : навчальний посібник. Киев: Науковий світ. 201 с.
5. Носко Ю.М. (2012) Особливості розвитку рухових якостей молодших школярів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 102, Т. I. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧНПУ. С. 270 – 273.
6. Носко Ю.М. (2014) Розвиток рухових якостей школярів початкової школи на уроках фізичної культури: Автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.02. Луганськ. 20 с.

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММ НА ОСНОВЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

DIFFERENTIATION OF FITNESS PROGRAMS ON THE BASIS OF DIFFERENT TYPES OF MOTOR ACTIVITY

Корносенко Оксана,

Полтавский национальный педагогический университет им. В. Короленко, Украина

Kornosenko Oksana,

Poltava National Pedagogical University named after V. Korolenko, Ukraine

Ключевые слова: фитнес-программы, двигательная активность, здоровье, аэробная нагрузка.

Аннотация. Проанализировано физиологические изменения организма человека вследствие гиподинамии и гипокинезии. Установлено негативное влияние этих факторов на некоторые физиологические функции организма: поджелудочную железу, сердечно-сосудистую, мышечную, костную системы. Охарактеризованы фитнес-программы, в основу которых положен один из видов двигательной активности, в частности: виды двигательной деятельности аэробной направленности, оздоровительные виды гимнастики, виды двигательной активности силового направления, виды двигательной активности в воде, рекреативные виды двигательной активности в сочетании с формированием культуры питания и здорового образа жизни. Анализ фитнес-программ показал, что каждая из них способствует достижению разных целей. Выявлены позитивные изменения организма вследствие дозированных физических аэробных нагрузок.

Keywords: fitness program, physical activity, health, aerobic exercise.

Abstract. Analyzed the physiological changes of the human body as a result of hypokinesia. Found the negative influence of these factors on some physiological functions of the body: the pancreas, cardiovascular, system of muscles and bones. Characterized fitness programs, which are based on one type of motor activity, such as: types of motor activity aerobic orientation, improving kinds of gymnastics, the types of motor activity of the power direction, the types of motor activity in the water, recreational types of motor activity in conjunction with the formation of food culture and a healthy lifestyle. Analysis of fitness programs showed that each of them contributes to different purposes. Revealed positive changes in the body's natural consequence of physical aerobic exercise.

Развитие здорового общества, которое предполагает постоянную защиту человека начиная с детских лет, когда происходит становление личности, формируется физическое и моральное здоровье и усваиваются общечеловеческие культурные ценности, является одним из приоритетных заданий в Украине. Это зафиксировано в Конституции Украины, где указано, что наивысшей социальной ценностью в государстве есть человек, его жизнь и здоровье [11]. Понятие «здоровье» является

глубинной проблемой, которую исследует не только медицина или валеология, ее рассматривают с разных точек зрения: психологии, философии, социологии, нутрициологии, физического воспитания и спорта. В предисловии Устава Всемирной организации здравоохранения говорится, что «...здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, а состояние полного физического, психического и социального благополучия» [10].

Систематические занятия физическими упражнениями способствуют сохранению и укреплению здоровья, задержке преждевременного старения, повышают работоспособность, формируют двигательные умения и навыки необходимые в быту и на производстве. Правильно дозированные физические упражнения являются одними из приоритетных средств оздоровительной физической культуры, так как оптимизируют работу функциональных систем организма, способствуют полноценной реализации генетического потенциала, повышают сопротивляемость к заболеваниям и др.

Целью нашего исследования – проанализировать физиологические изменения организма человека в следствии гиподинамии и гипокинезии; охарактеризовать фитнес-программы, в основу которых положен один из видов двигательной активности.

Основные методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы, исследований в области физической культуры, синтез, систематизация.

Потребность человека в движении – кинезифилия – это биологическая надобность организма, которая играет важную роль в его жизнедеятельности и находится в прямой связи с активной мышечной работой, способствует адаптации к внешней среде. Ограничение двигательной активности – гипокинезия обусловлена спецификой образа жизни, особенностями профессиональной деятельности, а также другими факторами. Часто гипокинезия сопровождается гиподинамией, то есть уменьшением мышечных усилий, затрачиваемых для удержания

позы, при перемещении тела в пространстве, выполнении физической работы.

Физиологические изменения организма человека как следствие гиподинамии и гипокинезии исследовано в трудах медиков и биологов Д. Беш, В. Борковского, Г. Денина, М. Нейко, И. Лембрик, Н. Середюк, И. Синяева, Г. Ткаченко, Е. Оринчак, А. Охупкина, Т. Фролова и др. Ученые доказывают негативное влияние этих явлений на некоторые физиологические функции организма: поджелудочную железу, сердечно-сосудистую, мышечную, костную системы. В частности, ученый И. Лембрик мощным фактором риска нарушений инкреторной функции поджелудочной железы (на 55%) считает гиподинамию, а также преобладание в рационе углеводов и употребление спиртных напитков, и только на 10% и 5%, соответственно, наследственную предрасположенность к сахарному диабету и стрессовые ситуации. Учеными М. Нейко и Е. Оринчак исследован ряд особенностей среди факторов риска и развития сердечно-сосудистых событий у больных артериальной гипертензией. Ими установлено, что на 60% негативное влияние на организм человека, в частности сердечно-сосудистую систему оказывает гипокинезия. Ученые медики Р. Денина и Н. Середюк оценивая факторы риска у больных на повторный острый инфаркт миокарда с хронической сердечной недостаточностью, тоже выделяют гиподинамию. Негативные последствия гипокинезии на организм прослеживают и педиатры Т. Фролова, А. Охупкин,

И. Синяева, исследуя закономерности роста и развития детского организма [7].

Итак, гипокинезия и гиподинамия противоречат биологическим законам развития индивидуума, они опасны тем, что сначала человек не замечает пагубности их влияния на здоровье, даже субъективно чувствует определенный «комфорт», но незначительные функциональные расстройства, которые появляются постепенно, затем трансформируются в устойчивые проявления заболеваний. Негативное влияние гипокинезии на организм человека имеет закономерный характер. В первую очередь, нарушается энергетический обмен веществ, снижается стимулирующее влияние мышечной деятельности на работу основных функциональных систем организма, прежде всего сердечно-сосудистую и дыхательную. Наблюдается снижение сопротивляемости организма к негативному влиянию отдельных факторов внешней среды. Вследствие гипокинезии ухудшается физическая работоспособность, координация движений, уменьшаются физиологические резервы систем, объем и тонус мышечной массы. В организме человека практически все системы страдают от последствий гипокинезии. Компенсировать указанные нарушения, можно путем привлечения человека к постоянной, дозированной физической нагрузке [6].

Занятия фитнесом полностью удовлетворяют потребности человека в двигательной активности, предотвращают последствия гипокинезии. Фитнес-программы, как специально организованные формы двигательной активности в пределах групповых или «персональных»

занятий, могут иметь как оздоровительно-кондиционную направленность, так и спортивную. Занятия оздоровительными видами фитнеса классифицируют по разным признакам:

а) по одному из видов двигательной активности (например, аэробика, оздоровительный бег, туризм и др.);

б) по нескольким (объединенным) видам двигательной активности (например, аэробика и бодибилдинг; аэробика и стретчинг; оздоровительное плавание и бег);

в) объединение одного или нескольких видов двигательной активности с различными факторами здорового образа жизни (например, аэробика и закаливание; бодибилдинг и массаж; оздоровительное плавание и комплекс водолечебных восстановительных процедур и др.).

К фитнес-программам, в основу которых положен один из видов двигательной активности относят:

- виды двигательной деятельности аэробной направленности;
- оздоровительные виды гимнастики;
- виды двигательной активности силового направления;
- виды двигательной активности в воде;
- рекреативные виды двигательной активности в сочетании с формированием культуры питания и здорового образа жизни [8].

Рассмотрим значение фитнес-программ, в основу которых положены виды двигательной деятельности аэробной направленности. Термин «аэробика» заимствован из физиологии, он используется в определении химических и энергетических процессов организма человека, где кислород используется в

качестве основного источника энергии для поддержания мышечной деятельности. Впервые термин «аэробика» ввел американский врач Кеннет Купер. По его концепции аэробика основана на систематическом выполнении упражнений умеренной интенсивности при достаточной их продолжительности. То есть, чтобы упражнение называлось аэробным, необходимо соблюдать определенные условия при его выполнении, а именно: умеренная интенсивность (ЧСС от 130 до 160 уд\мин.), продолжительность не менее 15 минут непрерывной работы, участие большого количества мышечных групп (не менее 2/3 от мышечной массы).

Об эффективности аэробных упражнений говорят многочисленные современные исследования в области оздоровительной физической культуры. По мнению П. Виноградова, А. Душанина, В. Жолдака, В. Иваночко, Л. Иващенко, А. Копылова, Е. Мякинченко, К. Мясоеденкова, Е. Пирогова, Н. Стапко, А. Черепова и др. аэробные упражнения – это единственный универсальный способ профилактики различных заболеваний [4, 5]. Педагогические основы формирования культуры здоровья людей средствами оздоровительной аэробики раскрыты в трудах Г. Апанасенко, В. Войтенко, В. Горашук, В. Давыдовой, А. Душанина, В. Жолдака, Т. Коваленко, Г. Краснова, Г. Кривошеевой, В. Чубакова и др. [9].

Ученый Е. Мякинченко доказывает, что занятия оздоровительной аэробикой положительно влияют на общее состояние организма, снижают риск возникновения заболеваний, улучшают самочувствие, способствуют оптимизации веса, при

необходимости увеличивая или уменьшая объем мышц, улучшают осанку. Исследователь называет и ряд недостатков при занятиях аэробикой: при неправильном выполнении упражнения могут стать причиной травм конечностей и позвоночника, привести к мышечной боли, вызванной микронадрывами и другими внутренними повреждениями, ухудшить биологический ритм организма (сон, аппетит, быстрая утомляемость), вызвать перегрузки, которые приведут к переутомлению, нарушению работы внутренних органов и вообще, негативному отношению людей к любой двигательной активности [5].

Иваночко В. приходит к выводу, что для достижения положительных эффектов от занятий оздоровительной аэробикой, люди должны самостоятельно следить за состоянием своего здоровья, знать, как их организм реагирует на нагрузки, соответствует ли сложность физических упражнений уровню подготовленности [4].

Чубаков В. в результате исследования установил, что нагрузка на сердечно-сосудистую систему при выполнении аэробных упражнений достаточно значительная, и следовательно, существует большая вероятность передозировки и перенапряжения. Автор объясняет этот эффект тем, что сложнокоординационные упражнения выполняются в циклическом режиме, без пауз для отдыха, а музыкальное сопровождение, своим эмоциональным окрасом, стимулирует человека к активной работе подавляя бдительность, что может привести к переутомлению [9].

Главное доказательство эффективности аэробных упражнений – морфофункцио-

нальная перестройка организма, которая лежит в основе совершенствования механизмов адаптации, считает И Дубогризова. Исследуя методику дифференцированных занятий оздоровительной аэробикой со студентками, отметила положительное влияние занятий физическими упражнениями на состояние их здоровья и уровень подготовленности. По ее мнению аэробные упражнения расширяют функциональные и адаптационные возможности организма, способствуют повышению сопротивляемости к неблагоприятным условиям окружающей среды, профилактике атеросклероза, снижению риска возникновения коронарной болезни сердца [3].

Одним из главных критериев определяющих состояние здоровья человека является уровень общей выносливости. По данным Б. Алексева, П. Анохина, И. Аулик, С. Белоцерковского, В. Медведева, Т. Мелихова совершенствования этого физического качества увеличивает жизненную емкость легких (ЖЕЛ) за счет увеличения силы дыхательных мышц, растяжения грудной клетки и легких, снижения сопротивления воздуха в дыхательных путях и др. Кроме того, увеличивается диффузная способность легких за счет лучшего проникновения кислорода из альвеол в капилляры, увеличенного объема крови в легочных капиллярах, большего количества вентилируемых альвеол.

Во время тренировки на совершенствование выносливости повышается содержание миоглобина в мышцах на 75-80%. Одной из наиболее важных адаптационных реакций на

аэробную нагрузку является увеличение количества капиллярных сосудов вокруг каждого мышечного волокна на 5-10%, то есть, чем больше человек тренируется, тем больше у него количество капилляров, что, улучшает газо- и теплообмен, ускоряет выведение продуктов распада и обмен питательных веществ между кровью и мышечными волокнами. Это обеспечивает подготовку внутренней среды для образования энергии и выполнения мышечных сокращений. Кроме того, аэробная тренировка приводит к увеличению размеров и количества митохондрий скелетной мышцы, повышает эффективность окислительного метаболизма.

Российская ученая А. Горбанева осуществляя системный анализ физиологических эффектов индивидуально-дифференцированных занятий оздоровительной аэробикой выделила типологические особенности системной гемодинамики и регионарного кровообращения у людей. Она установила, что регулярные тренировки в аэробном режиме способствуют положительным изменениям в составе крови: у тренированных людей отмечается большее количество эритроцитов и содержания гемоглобина, благодаря чему кровь может принять больше кислорода из альвеолярного воздуха. Тренировка на формирование выносливости приводит к увеличению объема циркулирующей крови. Аэробные упражнения снижают уровень холестерина в крови и усиливают его распад в печени, снижают уровень липопротеидов низкой плотности, увеличивают уровень липопротеидов

высокой плотности. В результате всех этих изменений улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Эндокринная система также подвергается положительным изменениям в результате аэробных занятий: происходит активизация работы желез, снижается концентрация гормонов в крови в состоянии покоя, улучшается снабжение головного мозга кровью, быстрее происходит восстановление умственных способностей после нагрузки и энергозатрат в целом [2].

Согласно результатам исследований российских (Н. Голяковой, И. Дыбы, И. Дубогризовой, Л. Королевой, Т. Суетиной, Д. Хозяинова, Т. Чибисовой) и украинских (Т. Ивчатова, М. Исаевой, О. Кибальник, С. Киселевской, Л. Конек, В. Спужака и др.) ученых аэробные тренировки положительно влияют на нормализацию веса тела. Именно аэробные занятия способствуют мобилизации жиров в качестве источника энергии, что способствует уменьшению их количества. Целенаправленные аэробные нагрузки увеличивают объем мышечной массы, что достигается благодаря утолщению и укреплению каждого мышечного волокна.

Занятия аэробными упражнениями укрепляют костную систему. Это особенно важно для людей 40-50 лет и старше, когда особое внимание должно уделяться регулярным аэробным занятиям с отягощениями. Чем больше нагрузки приходится на кости, тем прочнее и толще они становятся, и соответственно, меньше подвержены травмам в пожилом и старческом возрасте. В результате систематических занятий увеличивается

продольный и поперечный рост костей, усиливается минерализация, повышается количество синовиальной жидкости. Под влиянием физических нагрузок укрепляются суставы, увеличивается их подвижность, суставные хрящи становятся эластичными, повышается тонус капсулы суставов и связок [3].

Разнообразие программ и эмоциональный фон позволяют аэробике удерживать высокий рейтинг среди других физкультурно-оздоровительных занятий. Аэробные классы (или кардиораспирационный тренинг) предусматривают выполнение физических упражнений при ЧСС 140-150 уд/мин. в течение 20 и более минут. Эти тренировки могут проводиться как со специальным оборудованием, так и без него. Наиболее разработанным, устоявшимся и строго регламентированным видом аэробики является классическая аэробика. Шаговые упражнения классической аэробики являются основными для других ее видов. Вместе с классическим уроком аэробики большой популярностью пользуются и другие классы: «А-интро», «Аэро-би», «Аэро-ринг», «Фитбол-аэробика», «Слайд-аэробика», «Степ-аэробика», «Тера-аэробика» и др. закономерно, что интерес к данному виду занятии нашел свое отражение в результатах целого ряда исследований.

Так, теоретико-методические аспекты организации и проведения занятий по степ-аэробике исследованы в трудах В. Дорошенко, В. Кренделевой, Е. Поповой, Р. Боженко, Т. Лисицкой, Т. Пасечной и др [1], тренировки по фитбол-аэробике стали предметом исследования А. Лядских,

Т. Чибисовой а методические основы проведения занятия по базовой аэробике достаточно хорошо освещены в трудах Г. Айзятулловой, Л. Люйк, В. Кренделевой и др. Не менее интересны результаты исследований проведенных Д. Подкопай и Р. Боженко [1], по изучению влияния на женщин тренировок с использованием скользящих поверхностей, в первом случае, а также влияния спинбайк-аэробики на физическое состояние мужчин, во втором. Эти и другие исследования подтверждают эффективность аэробных занятий.

Также существуют фитнес-программы, в основу которых положены оздоровительные виды гимнастики. Их целью является улучшение психического и физического состояния здоровья человека до нормального уровня. Физические нагрузки во время занятий оздоровительной гимнастикой должны быть тщательно дозированы, темп и продолжительность выполнения упражнений строго регламентированы, без перенапряжения и чрезмерных усилий. Комплексы оздоровительной гимнастики состоят из блоков различных упражнений (ходьбы, бега, прыжков, которые чередуются с упражнениями на растягивание, силовыми и дыхательными упражнениями), что обеспечивает комплексное воздействие на весь организм. Они повторяются несколько раз в течение одной тренировки с учетом индивидуального состояния организма. В перерывах между блоками выполняются упражнения на растягивание, координацию, а также дыхательные, до полного восстановления. Дыхательные упражнения максимально насыщают организм кислородом, упражнения на координацию

стимулируют работу мозга. После завершения тренировки рекомендуется проведение самомассажа и упражнений аутотренинга.

Комплексы оздоровительной гимнастики, в соответствии с целями и уровнем подготовленности исполнителя, имеют разную степень влияния на организм: легкий (в комплексе преобладают упражнения в ходьбе), направленный на улучшение настроения, самочувствия и сна; среднего действия (упражнения в ходьбе чередуются с бегом), что способствует тренировке сердечно-сосудистой системы, нормализует давление, укрепляет суставы; тяжелый (в комплексе преобладают беговые упражнения и прыжки), при котором наблюдается незначительная гипертрофия сердца и надпочечников, усиливается работа печени. Оптимальная продолжительность тренировок в среднем от получаса до полутора часов три раза в неделю, а восстановительный период между ними должен составлять около двух суток.

Оздоровительные виды гимнастики делятся на три группы в соответствии с характерными признаками: в первую группу включены виды гимнастики, которые предусматривают танцевальные элементы, к ним относятся: женская и ритмическая гимнастика, некоторые танцевальные виды аэробики, которые предполагают использование элементов какого-либо конкретного танцевального стиля (например, диско-гимнастика, джаз-гимнастика или модерн-гимнастика). Ко второй группе отнесены виды, которые предполагают целенаправленное воздействие упражнений на развитие конкретных

частей тела или определенных функций организма, к ним относятся: шейпинг, калланетика, пилатес, стретчинг, гимнастика для позвоночника, а также дыхательные и косметические виды гимнастики. К третьей группе относятся виды гимнастики, которые были созданы на основе популярных восточных систем, они имеют особую философию и отличаются тем, что совершенствование физических форм тела происходит одновременно с духовным развитием. К специфическим гимнастическим системам относятся различные виды йоги, система Ниши, Заонгшинь, даосская система, китайская оздоровительная гимнастика тайцзицюань, гимнастика цигун и другие, которые особое внимание уделяют оздоровлению позвоночника, сердца, желудочно-кишечного тракта.

Большой вклад в развитие современных направлений оздоровительных видов гимнастики и их внедрение в практику физической культуры и фитнеса сделали такие российские специалисты как И. Бобрин, А. Иванова, С. Крамина, Е. Крючек, Л. Кудашова, Т. Лисицкая, А. Малышева, Н. Овчинникова, А. Рыбицкий, В. Смолевский, А. Сомкин, Е. Сусолина. Среди украинских специалистов следует отметить достижения М. Батищевой, Ж. Белокопытовой, Е. Бирюк, И. Грибовской, А. Губарева, М. Данилевич, В. Иваночко, А. Остапенко, Т. Пасечной, К. Сидорченко.

К популярным видам двигательной активности силового направления можно отнести занятия атлетической гимнастикой. Атлетическая гимнастика – это система гимнастических упражнений оздоровительно-развивающей направленности,

предусматривающая силовую тренировку людей различной физической подготовленности, с целью гармоничного развития и укрепления здоровья, приобретения двигательного опыта, активного отдыха, стимулирования стремления к самовыражению через красоту тела. Формирование силы осуществляется путем преодоления сопротивления с помощью определенной группы мышц. Виды фитнеса, в основу которых положены принципы атлетической гимнастики, предусматривают выполнение упражнений, как в аэробном режиме, с упором на развитие силы, так и в анаэробном – выполнение комплексов с большим весом в тренажерном зале. Программы с акцентом на улучшение мышечной массы имеют особую популярность, как среди мужчин, так и среди женщин. К ним относят: «Бодишейпинг», «Бодистиль», «Скульптуру тела», «Круговую тренировку», «Тотал боди воркаут», «Памп-аэробика» и др., а также занятия с использованием тренажерного оборудования. В силовых программах используют тренажеры, а также фитнес-оборудование, например: бодибары (палка весом 3-5 кг.), гантели, медболы (резиновые мячи весом 2 кг.), резиновые амортизаторы и др., с помощью которого можно регулировать степень нагрузки и развития силы разных мышечных групп.

Теоретико-методические основы преподавания культуризма и проведения атлетических тренировок обоснованы в трудах И. Бельского, Б. Долматова, Р. Гаха, А. Зотова, М. Карпы, В. Максима, И. Малинского, С. Николаева, В. Олешко,

С. Сычева, Е. Смирнова, В. Терещенка, А. Ханикянца, А. Чернозуба, Е. Чепакова, Ф. Юрчука и др., которые отмечают, что основной целью этих видов тренировок является совершенствование силы мышц, коррекция фигуры, профилактика нарушений осанки, укрепление иммунитета, стабилизация психического состояния, повышение общей работоспособности и т.п.

Виды фитнеса, основанные на двигательной деятельности в воде имеют свою специфику. Вода снижает ударную нагрузку на нижние конечности, что делает занятия безопасными для людей с лишним весом, травмами опорно-двигательного аппарата, больными суставами, беременных. Занятия состоят из серии упражнений, при выполнении которых преодолевается сопротивление воды. Они направлены на овладение базовыми движениями аква-аэробики, обучение использования специального оборудования, а также овладение техникой правильного дыхания и специальными приемами безопасного пребывания в воде. Наибольшую известность получили такие виды аквафитнеса: «Аква-аэробика», «Аква-мама», «Аква-нудлс», «Аква-пилатес», «Аква-софт», «Аква-степ», «Аква-джогинг» и др.

Эффективность и востребованность видов аквафитнеса побудила к теоретическому, методическому и практическому обоснованию принципов тренировки, которые нашли свое отражение в трудах Т. Базилюк, Н. Гоглюватой, И. Головийчук, Г. Жука, Ю. Усачевой, С. Федоренко и др. Ученые демонстрируют результаты в динамике показателей уровня физического состояния

людей, которые занимаются аквафитнесом, выделяют приоритетные мотивы, основные факторы оптимизации физкультурно-оздоровительных и рекреационных занятий в воде, доказывающие положительное влияние занятий в водной среде на уровень физической подготовленности и морфофункциональное состояние людей.

Также выделяют виды фитнеса, в основу которых положены рекреативные виды двигательной активности в сочетании с формированием культуры питания и здорового образа жизни. Слово «рекреация» означает воспроизводить, обновлять, выздоравливать. Добавление слова «физическая» означает, что в этих процессах преобладает двигательная деятельность, используются физические упражнения, игры и развлечения. Сущность физической рекреации заключается в сочетании различных аспектов физической деятельности, взаимодействие которых удовлетворяет индивидуальные и групповые потребности людей в нерегламентированной двигательной активности, адекватной их субъективным потребностям и возможностям. В рекреационных видах фитнеса люди участвуют добровольно, в удобное время, поэтому их относят к индивидуальным (самостоятельным) формам двигательной активности, которые не предусматривают руководства тренера.

К формам физической рекреации относят различные занятия физическими упражнениями: утреннюю гимнастику, физкультпаузы в учебных заведениях, на производстве, подвижные и спортивные игры, разновидности пешеходных прогулок, катания на лыжах, лодках, велосипедах,

коньках и др., а также самостоятельные занятия различными фитнес-программами. Для помощи в реализации рекреационно-оздоровительных потребностей людей открыто и быстро совершенствуются такие формы дистанционного обучения как «телефитнес», с виртуальным или конкретным мастером-тренером в онлайн (online) режиме, фитнес дома, фитнес в офисе, фитнес на воздухе (outdoor fitness). К фитнесу на воздухе относится пешеходный туризм во всех его разновидностях (хайкинг, треккинг и кемпинг), что позволяет человеку почувствовать единение с природой и получить удовольствие от традиционных туристических путешествий. С помощью спутниковых каналов «Живи», «Тонус ТВ», люди могут заниматься аэробикой, по системе Пилатеса, йогой и другими физкультурно-оздоровительными видами круглосуточно. На этих каналах и в сети Интернет желающие могут получить самую свежую информацию о рационализации питания, контроле за весом тела, ведении здорового образа жизни.

Анализ результатов исследования. Проанализированы физиологические изменения организма человека вследствие гиподинамии и гипокинезии. Установлено негативное влияние этих факторов на некоторые физиологические функции организма: поджелудочную железу, сердечно-сосудистую, мышечную, костную системы. Охарактеризованы фитнес-программы, в основу которых положен один из видов двигательной активности, в частности: виды двигательной деятельности аэробной направленности, оздоровительные виды гимнастики, виды

двигательной активности силового направления, виды двигательной активности в воде, рекреативные виды двигательной активности в сочетании с формированием культуры питания и здорового образа жизни. Выявлены позитивные изменения организма вследствие дозированных физических нагрузок.

Выводы. Кинезифилия – естественная потребность человека в движении, которая находится в прямой связи с активной мышечной деятельностью и способствует адаптации организма к внешней среде. Ее ограничение пагубно сказывается на здоровье человека, на функционировании его физиологических систем. Современные фитнес-программы основанные на новейших технологиях при правильной их реализации позволяют избежать негативного влияния гиподинамии на организм и устранить уже существующие изменения. Анализ фитнес-программ, основанных на одном из видов двигательной активности показал, что каждая из них способствует достижению разных целей (на основе формирования физических качеств): аэробные программы позволяют повысить общую выносливость; программы основанные на оздоровительных видах гимнастики – гибкость, подвижность суставов, относительную статическую силу мышц; силовые программы способствуют формированию силовых качеств и их производных; рекреативные виды призваны осуществлять комплексное действие на организм, так как основаны на самостоятельной форме двигательной активности. Все перечисленные виды фитнеса имеют

оздоровительный эффект, который необходим конкретному индивидууму и рассчитаны на различную аудиторию. Это значит, что каждый человек имеющий желание повысить свою двигательную активность, и тем самым сохранить и улучшить здоровье, может подобрать

программу, в соответствии со своими потребностями и получить желаемый результат. В свою очередь инструктор, зная возможности и функциональное применение программ, имеет возможность проконсультировать и помочь человеку в выборе необходимого формата.

Литература:

1. Боженко, Р. (2001), Дослідження впливу спінбайк-аеробіки на рівень фізичного стану чоловіків першого зрілого віку, В: Теорія і метод. фіз. вихов. і спорту, № 2-3, с. 63-65.
2. Горбанева, А. П. (2003), Физиологический анализ эффектов индивидуально дифференцированных занятий оздоровительной аэробикой: дис. ... канд. мед. наук. Волгоград, 162 с.
3. Дубогризова, И. А. (2005), Методика дифференцированных занятий оздоровительной аэробикой со студентами технических вузов: дис. ... канд. пед. наук. Смоленск, 149 с.
4. Іваночко, В. В. (2004), Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. матер. Вид-во Львівської комерційної академії, Львов, 20 с.
5. Мякинченко, Е. Б., Шестакова, М. П. (2002), Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры, Спорт.Академ.Пресс, Москва, 304 с.
6. Сікура, А. Й., Пліско, В. І. (2012), Гінокінезія як різновид залежності, В: Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві, № 3, с. 247-252.
7. Фролова, Т. В., Охалкіна, О. В., Сіняєва, І. Р. (2014), Сучасні аспекти формування здоров'я дитячого населення, В: Перинатология и педиатрия, № 2, с. 116-118.
8. Хоули, Э., Френке, Б. Д. (2000), Оздоровительный фитнес. Олимпийская лит-ра, Киев, 368 с.
9. Чубакова, В. А. (2006), Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21-35 лет): дис. ... канд. пед. наук. Москва, 173 с.
10. Електронний ресурс: <http://docs.cntd.ru/document/901977493>
11. Електронний ресурс: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show>



CARACTERISTICI CONCEPTUALE ALE PROCESULUI DE SOCIALIZARE A FEMEILOR DE VÂRSTA A DOUA

CONCEPTUAL FEATURES OF THE SOCIALIZATION PROCESS OF THE MIDDLE-AGED WOMEN

Gheorghiu Aurelian,
Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România

Gheorghiu Aurelian,
Dunarea de Jos University of Galati, Romania

Cuvinte-cheie: proces de socializare, sport, femei de vîrsta a doua, sociometrie, cercetare sociometrică.

Rezumat. Prezenta lucrare se axează asupra conceptelor științifice privind procesul de socializare a femeilor de vîrsta a doua. Cercetarea sociometrică a stabilit că femeia de vîrsta a doua are un nivel scăzut în adaptabilitatea zilnică a nevoilor sociale. Studiul literaturii de specialitate ne-a permis să deducem că activitatea sportivă poate influența procesul de socializare a acestor persoane.

Keywords: socialization process, sport, middle-age woman, sociometry, sociometric analysis.

Abstract. The present paper focuses on the scientific concepts regarding the socialization process of the middle-aged women. The sociometric analysis established that the middle-aged woman has a low level of adaptability to the daily social needs. The study of the specific literature allowed us to conclude that the sportive activity may influence the socialization processes of these persons.

Socializarea este procesul fundamental de transmitere a culturii și organizării sociale la generațiile următoare, asigurându-se astfel continuitatea, stabilitatea și perpetuarea societății. Învățarea limbii, însușirea normelor și valorilor, preluarea tradițiilor comune, a valorilor acreditate și a credințelor oferă copiilor și tinerilor șansa participării la viața socială comună. În acest fel, toți membrii societății acceptă aceleași valori, folosesc aceleași reguli în stabilirea relațiilor interpersonale sau sociale [3, 5].

Există mai multe perspective de analiză a socializării. Psihologic, socializarea este modul de a învăța deprinderile de control al instinctelor. Dezvoltarea fără nici o restricție a acestora s-ar întruchipa într-un comportament asocial opus conduitei sociale. De pildă, psihanaliza concepe socializarea ca proces de instruire a individului în vederea asimilării

regulilor de comportament social adecvat și a cunoașterii comportamentului deviant pentru a fi evitat. Socializarea formează persoana, astfel încât aceasta să însușească valorile societății în termenii de „bun” și „rău” și să controleze orice înclinare înăscută către conduite neacceptate de către societate. Individul trăiește permanent tensiunea dintre necesitatea de a-și adapta comportamentul său la cerințele sociale și impulsurile lui către acele activități nepermise social.

Socializarea rezolvă această contradicție, orientându-l pe individ numai spre normele, valorile și regulile sociale.

Socializarea este un proces activ, și nu o formă de „programare culturală”, așa cum s-a crezut la un moment dat. Ființa umană interiorizează activ modelele, normele, valorile și comportamentul cu care vine în contact, modificându-le în conformitate cu scopurile și



interesele sale în cadrul stabilit de societate sau de grup.

Rezultă că procesul de socializare are mai multe finalități [8]:

1. psihică – dezvoltarea la copil a trăsăturilor psihice constante, prin care el capătă o identitate în raport cu ceilalți semeni;

2. socială – formarea deprinderilor de exercitare corectă a statuturilor și rolurilor sociale necesare în integrarea socială;

3. culturală – asimilarea simbolurilor, a limbajului și a valorilor mediului de viață, într-un cuvânt a unui model cultural.

În socializare individul urmează, conștient sau nu, să atingă un anumit tip de personalitate comun societății în care trăiește.

Socializarea se deosebește de alte procese sociometrice în care individul este integrat [27] sub diferite forme:

- *imitația* – reproducerea comportamentului altora;

- *adaptarea socială* – adecvarea comportamentului unui individ la statuturile și rolurile structurii sociale în care este inclus;

- *integrarea culturală* – prezența individului într-o cultură, subkultură și contracultură unde el asimilează valori, stiluri de viață, simboluri și norme specifice, ce stau la baza solidarității anumitor grupuri;

- *integrarea socială* – interacțiunea dintre individ și societate, prin care se realizează echilibrul social.

Cele patru procese psihologice: imitația, adaptarea, integrarea culturală și integrarea socială se pot regăsi în procesele de socializare.

Tema socializării este una clasică în domeniul sociologiei sportului și de permanentă actualitate. Termenul socializare desemnează „procesul prin care indivizii învață moduri de a acționa și de a gândi despre

mediul lor, le interiorizează, integrându-le personalității lor și devin membri ai unor grupuri în care capătă un statut specific. Socializarea este deci în același timp învățare, condiționare, inculcare, dar și adaptare culturală” [23].

În domeniul sportiv, socializarea are o arie de cuprindere foarte mare, fapt ce impune o serie de nuanțări terminologice:

Socializarea prin sport

Este, în special, cazul amatorilor, a unor persoane diferite, ce au ca punct comun interesul pentru un anumit sport. Este cazul sportului de masă, al sporturilor de întreținere, al sportului de loisir, a aceluia cu caracter terapeutic, dar și al sporturilor desfășurate de copii și adulți în contexte (ne)instituționalizate. Sportul devine un prilej de a reacționa, de a te deschide către celălalt și de a-l cunoaște. Cu această ocazie, se pot descoperi afinități, se pot lega prietenii și se pot încheia grupuri (are loc o socializare în interiorul grupului). Mai mult, se observă că cei care practică un sport sunt mult mai sociabili și în afara domeniului sportiv. Practic, este vorba de un transfer de sociabilitate prin sport către societate. Această situație ar corespunde mai bine ideii de socializare prin sport.

Socializarea în sport

În această situație, este vorba de sporturile de performanță, unde norma și regula sunt mult mai stricte. Este cunoscut faptul că doar împărtășirea unor norme, valori, deprinderi, tipare comune de către toți membrii unei echipe poate genera performanța și succesul. Toate acestea sunt cunoscute în sport sub numele de spirit de echipă. Practic, este vorba de o socializare cu o puternică marcă instituțională. Totuși spiritul de echipă nu este generat doar de contextul instituțional,

oarecum constrângător și rigid. Și situațiile informale sunt cele care-i fac pe coechipieri să se cunoască mai bine. Scopul este însă acela de a conferi premisele unor performanțe sportive.

Socializarea în context sportiv

Circumscriem aici toate manifestările sportive la care oamenii participă ca simpli spectatori sau suporter, prilej cu care comunică, dezvoltă relații și socializează. Dacă omul modern este condamnat oarecum la solitudine, vorbindu-se azi tot mai mult de „mulțimi însingurate”, atunci, cu siguranță, contextul sportiv spulberă acest mit. El oferă imaginea unor mulțimi sociabile care nu trăiesc defel sub spectrul izolării.

Cele prezentate până acum arată că sportul poate fi scop, mijloc și context al realizării socializării. Prin aceasta, fenomenul sportiv are și o puternică dimensiune identitară: poate să formeze identități individuale și de grup.

Maturitatea constituie perioada cea mai îndelungată a vieții pentru majoritatea oamenilor.

Conform opiniei lui E. Erikson, maturitatea cuprinde perioada de vârstă de la 25 până la 60 ani, adică 35 de ani ai vieții. Dacă însă am lua în considerație faptul că limita de sus a maturității depinde de trăsăturile individuale ale omului și poate oscila în direcția unei vârste și mai înaintate, durata ei poate constitui până la 50 de ani și mai mult.

Rolul maturității este accentuat și de faptul că ea constituie perioada de vârstă cea mai semnificativă, determinând și caracterizând viața umană în ansamblu. Maturitatea este considerată perioada manifestării plene a personalității, când omul își poate realiza întregul potențial, când poate obține succese majore în toate domeniile de activitate. Este

timpul când omul se realizează atât în activitatea profesională sau socială, cât și în planul continuității generațiilor.

În perioada maturității, ca și în tinerețe, principalele aspecte ale vieții, de obicei, sunt activitatea profesională și relațiile din familie. Factorul social determinant al dezvoltării omului însă se modifică substanțial: dacă în tinerețe el presupunea asimilarea unei profesii și crearea unei familii, adică era o chestiune de organizare și de creare a aspectelor esențiale ale vieții, atunci la maturitate el constă în realizarea de sine, în valorificarea deplină a potențialului în cadrul activității profesionale și al raporturilor familiale.

E. Erikson consideră că problema esențială a maturității constă în a alege între productivitate și inerție, ceea ce caracterizează, respectiv, liniile de dezvoltare progresivă și regresivă. Noțiunea de productivitate vizează atât activitatea de creație și cea profesională, cât și contribuția la educația și afirmarea în viață a următoarei generații. Productivitatea, inclusiv cea profesională, ține, conform opiniei lui E. Erikson, de grija pentru persoanele, rezultatele și ideile față de care omul manifestă interes. Lipsa de productivitate, inerția conduce la preocuparea excesivă de sine însuși, de propriile probleme.

O particularitate esențială a maturității este conștientizarea responsabilității pentru conținutul propriei vieți atât față de sine însuși, cât și față de alți oameni. E. Erikson sublinia că fiecare persoană care a atins vârsta maturității „trebuie fie să accepte, fie să respingă ideea responsabilității pentru renovarea și îmbunătățirea a tot ce ar putea contribui la păstrarea și perfecționarea culturii noastre”. După Erikson, omul și-a atins nivelul actual de dezvoltare grație faptului că a

devenit „în egală măsură un animal care învață și care îi învață pe alții”. O persoană matură trebuie să contribuie la îmbogățirea culturii umane pe care a moștenit-o și la transmiterea ei generațiilor următoare.

Dezvoltarea personalității femeii mature necesită debarasarea de maximalismul nejustificat caracteristic adolescenței și, parțial, tinereții, o abordare rațională și multilaterală a problemelor de viață, inclusiv a celor ce vizează activitatea lui profesională. Acest fapt este extrem de actual, dat fiind că experiența acumulată, cunoștințele și deprinderile formate au o importanță enormă pentru om, dar îi pot crea dificultăți în perceperea ideilor noi, progresive, îl pot împiedica să-și valorifice potențialul de creație. Experiența anterioară, „masa apercceptivă” (I. Hebart, 1968), în absența unei mobilități intelectuale și a dezvoltării multilaterale, poate deveni o sursă de conservativism, rigiditate, neacceptare a ideilor și concepțiilor care nu-i aparțin.

După cum s-a menționat anterior, sportul cultivă spiritul de echipă și sporește încrederea în sine. Fără îndoială, cel mai mare câștig al socializării în sport este acela că dezvoltă în noi ideea de apartenență socială și spiritul de echipă. Grație sportului, și sportivii, și supporterii devin solidari. Dobândesc o mai mare încredere în ei înșiși. Împărtășesc valori și idealuri comune. Astfel, pot evita în mod semnificativ absența controlului social și pericolul comportamentelor deviate/delincvente. În sport, ca și în alte domenii, femeia nu trebuie să uite că este femeie, iar sportul pe care dorește să-l practice trebuie să fie adaptat organismului său, conformației feminine, să nu dăuneze, ci, din contra, să întărească și să înfrumusețeze.

În contextul celor menționate mai sus, s-a întreprins încercarea de a realiza un studiu privind nivelul de socializare a femeilor cu vârsta cuprinsă între 35-45 ani în condițiile actuale. Ca obiective de cercetare au fost stabilite următoarele:

1. Analiza teoretică a literaturii de specialitate privind conceptul de socializare a persoanelor feminine de vârsta a doua.

2. Stabilirea nivelului de socializare a persoanelor feminine prin analiza sociometrică.

Metodele de cercetare:

- analiza literaturii de specialitate,
- chestionarul sociologic,
- metoda sociometrică,
- metoda comparativă.

Organizarea cercetării:

Cercetarea științifică s-a desfășurat în perioada anilor 2010-2011, când s-a realizat un studiu detaliat al literaturii de specialitate. S-a aplicat metoda chestionării sociologice pe un eșantion de 135 femei, pentru a aprecia nivelul lor de socializare.

Perioada cuprinsă între 35 și 45 de ani se caracterizează prin nevoia acută a femeii de a se orienta către exteriorul său/și de a-și exercisa rolul profesional. De asemenea, aceasta simte nevoia de a împărtăși și altora din experiența acumulată. Din acest motiv, se mai numește și „perioada meșterului”.

Dacă, în trecut, femeile aveau rol limitat în ceea ce privește ascensiunea socială, iar cultura fizică constituia un element tabu, astăzi emanciparea femeii i-a oferit un nou statut social. Inclusiv cultura actuală promovează imaginea femeii care a atins atât performanța sportivă, cât și cea profesională și personală, devenind astfel un etalon pentru celelalte femei. În conformitate cu cele menționate mai sus, a fost realizat un studiu științific prin care

USEFS

a fost stabilit nivelul de socializare a femeilor chestionate.

Pentru a realiza acest studiu, s-a aplicat metoda sociometrică în care s-a urmărit stadiul relațiilor de grup și individuale prin determinarea indicilor de grup și individuali.

Testele au fost efectuate cu ajutorul matricei sociometrice (Figura 1), pe baza căreia au fost stabiliți indicii sociometrici ai grupului (densitate, coeziune, stabilitate și intensitate), precum și indicii sociometrici ai subiecților.


	S1 MC	S2 MM	S3 IC	S4 MC	S5 TI	S6 VC	S7 RA	S8 MG	S9 CE	S10 GM	S11 VM	S12 FM	S13 CA	S14 KM	S15 MI	S16 MD	S17 TG	S18 MAM	S19 PG	S20 BI	(+)	(-)	M
S1 MC						+											+			+	3	0	3
S2 MM				+			-						+								2	1	3
S3 IC							+										+		+		3	0	3
S4 MC			+										+							+	3	0	3
S5 TI	+					+											+				3	0	3
S6 VC		+							+							-					2	1	3
S7 RA				+							+									+	3	0	3
S8 MG		+									+						+				3	0	3
S9 CE						+					-						+				2	1	3
S10 GM				+				+									+				3	0	3
S11 VM			+						+								+				3	0	3
S12 FM	+																+			-	2	1	3
S13 CA					+					+							+				3	0	3
S14 KM							-					+								+	2	1	3
S15 MI				+							+						+				3	0	3
S16 MD	+							+											+		3	0	3
S17 TG			+											+						+	3	0	3
S18 MAM						+						+								+	3	0	3
S19 PG		+													+						2	1	3
S20 BI				+				+									+				3	0	3
(+)	3	3	3	6	1	4	1	3	2	1	3	2	2	1	1	1	10	0	2	6	54		
(-)	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0		6	
Σ	3	3	3	6	1	4	3	3	2	2	4	2	2	1	2	1	10	0	3	6			60

Fig. 1. Matricea indicilor sociometrici ai grupului

Elementul de bază al testului sociometric este alegerea pozitivă (atracția), negativă (respingerea) sau indiferența exprimată ca răspuns la întrebările cercetătorului, în cazul nostru acestea prelucrându-se în baza tabelului centralizator sau a așa-numitei *matricei sociometrice*.

Pe baza matricei sociometrice s-a realizat *sociograma colectivă și individuală*, care este

o ilustrare grafică a interrelațiilor din cadrul grupului.

Indicii de grup oferă evaluarea stării sociometrice a unui grup de oameni care participă la anchetă, în cazul nostru subiecții incluși în experimentul constatativ. Indicii sunt valori calculate prin formule speciale.

În continuarea studiului științific, s-a întreprins încercarea de a stabili nivelul de socializare a femeilor incluse în cercetare.

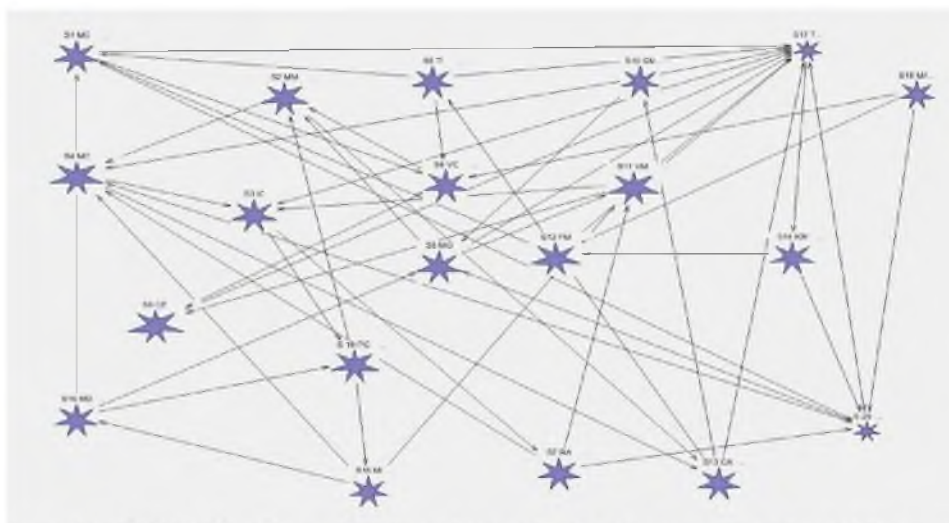


Fig. 2. Rezultatele analizei sociometrice de grup – alegeri pozitive



Fig. 3. Rezultatele analizei sociometrice de grup – alegeri negative

Prin analiza indicilor sociometrici de grup, se poate constata că femeile demonstrează un nivel scăzut al indicilor în concordanță cu alegerile făcute, ceea ce arată că relațiile la nivelul femeilor din grup nu sunt congruente.

Este o stare corespunzătoare unui nivel de socializare minimal, formal, datorat în special mediilor sociale din care provin ele, precum și stării de „tatonare” a noului mediu creat, mai precis a grupului de femei.

În cadrul analizei indicilor sociometrici individuali, se distinge o disociere a șase subiecți de restul grupului ce au indici mai

ridicați obținuți pe baza atracțiilor primite. Avem deja așa-ziii minilideri proveniți din minigrupurile ce au format grupul de femei supuși cercetării științifice.

La polul opus se regădesc subiecții care nu se cunosc între ei și care pentru moment vor aștepta situațiile în care vor putea să intre în contacte mai strânse cu ceilalți membri ai grupului.

În cazul respingerilor, indicii individuali ai subiecților nu arată un subiect anume ce nu ar putea fi integrat în grupul nou format.

Rezultatele obținute prin studiul științific realizat scot în evidență următoarele concluzii:

- Analiza teoretică-științifică a demonstrat că problema socializării femeilor de vârstă a doua la ora actuală este abordată de mulți specialiști din domeniul sociologiei, în același timp această problemă este insuficient cercetată din punctul de vedere al proceselor de implementare a activității sportive, activitate care ar putea influența procesul de socializare.

- Prin aplicarea metodei sociometrice s-a stabilit că femeile de această vârstă au un nivel de socializare redus, alegerile pozitive avînd o pondere de 20-30% iar cele negative – 70-80%.

- Studiul experimental realizat permite să afirmăm că femeile de vârstă a doua nu au un nivel suficient de socializare, astfel considerăm că aplicarea unei activități motrice ar putea contribui la îmbunătățirea socializării.

Referințe bibliografice:

1. Mihăilescu I. (2003) Sociologie generală: concepte fundamentale și studii de caz. Iași: Polirom. 400 p
2. Voicu V. Introducere în științele sociale - Individ, colectivitate, societate pe <http://www.scribd.com/doc/22402016/introducere-în-științele-sociale>.
3. Lazăr J. (2001) Știința comunicării. București: Ars Docendi. 45 p
4. Salwen, Michael: http://www.r.egielive.ro/referate/comunicare/comunicare_interpersonală-99555.html (accesat la 22.11.2009 ora 9: 25)
5. Constantinescu M. (2001) Post/Postmodernism: Cultura divertismentului. București: Univers Enciclopedic. 158 p.
6. Ferreol G. (1998) Dicționar de sociologie. Iași. P. 206.



INTEGRAREA ASPECTELOR DE PREVENIRE ȘI PROTECȚIE A COPIILOR FAȚĂ DE VIOLENȚĂ ÎN CURRICULUM-UL DE FORMARE PROFESIONALĂ ÎNȚIALĂ ȘI CONTINUĂ A CADRELOR DIDACTICE

Lisnic Elena,

Direcția Învățământ superior și dezvoltare a științei, Ministerul Educației

*Orice act de agresiune
comis împotriva ființei umane reprezintă un element antisocial,
față de care statul are obligația să ia măsuri de combatere adecvate.*

THE INTEGRATION OF VIOLENCE PREVENTION AND PROTECTION OF CHILDREN IN THE CURRICULUM OF INITIAL AND CONTINUOUS PROFESSIONAL FORMATION OF THE TEACHING STAFF

Lisnic Elena,

Department of Higher Education and Development of Science, Ministry of Education

*Every act of aggression
committed against a human being represent an anti-social element,
for which the state is obligated to take appropriate control measures of.*

Violența este un fenomen bine cunoscut pe parcursul tuturor epocilor de dezvoltare a societății umane. Acțiunile violente se considerau periculoase încă din antichitate, iar pentru încetarea lor se propuneau diferite măsuri de reprimare contra agresorilor.

Creșterea numărului cazurilor de violență împotriva copilului reprezintă una dintre problemele cu care se confruntă toate societățile contemporane.

Printre riscurile la care sunt expuși copiii se numără violența și abuzul față de copii, exploatarea sexuală, consumul de substanțe interzise, trafic de persoane, neglijarea etc.

Potrivit unor rapoarte, în primul semestru al anului de studii 2014-2015 (septembrie – decembrie), angajații din domeniul educațional au înregistrat 7243 de cazuri de abuz și violență față de copii produse în familie, școală sau comunitate. Numărul cazurilor semnalate a crescut cu 961 față de perioada precedentă de raportare – semestrul al II-lea al anului de studii 2013-2014.

Violence is a well-known phenomenon throughout all the epochs of development of the human society. Violent actions were considered dangerous even from Antiquity, and there were various measures of repression proposed against aggressors for the termination of such actions.

The increase of cases of violence against the child represents one of the main problems which the modern societies face.

Some of the risks to which the children are exposed include child violence and abuse, sexual exploitation, substance consumption, human trafficking, neglect etc.

According to several reports, in the first semester of studies of 2014-2015 (September – December), the employees in the educational field have recorded 7243 cases of child abuse and violence in the family, at school or in the community.



Cele mai multe dintre cazurile sesizate – 3379- se referă la violența fizică. Alte 1968 vizează cazuri de violență emoțională, 1611 – situații de neglijare, iar 258 – cazuri de exploatare prin muncă. De asemenea, în perioada nominalizată au fost raportate 25 de cazuri de abuz sexual și 2 cazuri de trafic de persoane.

Avînd în vedere impactul negativ asupra dezvoltării fizice și psihice a copilului, apare necesitatea identificării unui mecanism de prevenire și combatere eficientă a acestui fenomen. Necesitatea protecției copilului este proclamată în numeroase acte internaționale, la care Republica Moldova este parte, și în normele legislative naționale.

Însă doar elaborarea și aprobarea actelor normative nu este suficientă. Se impune integrarea prevederilor acestor acte în curriculum-ul de instruire profesională inițială și continuă a diferiților specialiști din toate sectoarele. Cunoașterea formelor și semnelor de manifestare a violenței, a modalităților de raportare a cazurilor de violență, a rolurilor diferiților specialiști constituie factori determinanți în diminuarea fenomenului violenței față de copil.

Trebuie menționat că specialiștii sunt cei care pot promova, inclusiv prin exemplul propriu, strategii nonviolente și pozitive de educație parentală, ghidînd părinții în adoptarea unei interacțiuni constructive cu copilul, bazată pe respectarea drepturilor acestuia.

Analiza situației actuale, reflectată în diverse cercetări, studii, rapoarte, a demonstrat necesitatea dezvoltării competențelor de prevenire și protecție a copilului față de violență în cadrul formării profesionale inițiale și continue a cadrelor didactice.

The number of reported cases has increased with 961 compared to the previous reporting period - second semester of 2013-2014. The biggest number of reported cases: 3379 - deals with physical violence. The other 1968 concern the cases related to emotional violence, 1611 - cases of neglect, and 258 - labor exploitation. Moreover, in the named period there were 25 cases of sexual abuse and 2 cases of human trafficking.

Considering the negative impact it has on the physical and psychological development of the child, the necessity to identify an efficient prevention and control mechanism of this phenomenon appears. The necessity of child protection is proclaimed in numerous international acts, in which Republic of Moldova is part of, in its national legislative norms as well.

But, the mere elaboration and approval of normative acts is not enough. The integration of the provisions of these acts is mandatory in the curriculum of initial and continuous professional formation for specialists in all domains. The acknowledgement of the forms and signs of violence manifestation, means of reporting cases related to violence, roles of different specialists, are the key determining factors in diminishing the phenomenon of child violence.

It is worth mentioning, that specialists are those who promote, including with their own examples, nonviolent and positive strategies of parental education, guiding parents for adopting a constructive interaction with the child, based on the respect of its rights.

Based on the analyses of the actual situation, reflected on different researches, studies and reports, it was proved the necessity of the development of competences of preventing and child protection towards the violence during the initial professional formation and continuous of the didactic staff.

În acest sens, Ministerul Educației a emis ordinul nr. 867 din 25 iulie 2014, prin care a pus în aplicare recomandările privind integrarea aspectelor de prevenire și protecție a copiilor față de violență în curriculum-ul de formare profesională inițială și continuă a cadrelor didactice.

Potrivit ordinului menționat, în curriculum-ul de formare inițială și continuă a cadrelor didactice, pentru toate domeniile de formare profesională din cadrul domeniului general de studiu – 14 științe ale educației – se recomandă integrarea competențelor ce țin de: cunoașterea nevoilor și drepturilor copilului; identificarea și sesizarea cazurilor suspecte de violență/neglijare/exploatare a copilului; intervenția în cazurile suspecte de violență și promovarea activităților de prevenire a violenței cu copiii și cu părinții.

Respectivele competențe se vor dezvolta prin intermediul cursurilor de specialitate, cum ar fi, de exemplu: Teoria Educației, Psihologia vârștelor, Psihologia școlară, Psihopedagogia comunicării, Conflictologie, Psihopedagogia familiei, Educație nonformală, Serviciul psihologic școlar, Educația centrată pe copil, Etica pedagogică/profesională, Educație incluzivă, Consiliere psihopedagogică, Management educațional.

Analiza informațiilor prezentate de universități la solicitarea ministerului dovedește actualitatea problemei și necesitatea de a lua decizii imediate în scopul combaterii fenomenului violenței și abuzului față de copii.

Potrivit unor rapoarte, planurile de studii de la facultățile cu profil pedagogic au fost completate cu unele cursuri la subiectul menționat:

In this sense, Ministry of Education emitted an decree Nr. 867 dated from July 25, 2014 through which it applied Recommendations on integration of the aspects and protection of the children towards the violence in the curriculum of initial professional formation and continuous of the didactic staff.

According to the mentioned above decree in the curricula of initial formation and continuous of didactic staff for all the domains of professional formation within de general study domain-14 Sciences of Education it is recommended the integrity of the skills related to: knowledge of the needs and children's rights; identification and notification of the suspected cases of violence/neglect/exploration towards children; intervention in suspected cases of violence and promotion of the activities violence prevention with children and parents.

The respective competences will develop through the courses of the specialty, for instance: Theory of education, Age Psychology, School Psychology, Psychopedagogy of communication, conflict studies, Family Psychopedagogy, Noformal education, School Psychological service, Education centered on the child, Pedagogical/ professional Ethics, Inclusive education, Psychopedagogical Conciliation, educational management.

The analysis of the presented information at the universities at the ministry solicitation proves the actuality of the problem and the urgent taken decisions to combat the phenomena of violence and the abuse towards the children.

According to some reports, study plans from the faculties with the pedagogical profile were completed with some courses at the mentioned subject:

- *Pedagogia toleranței; Consiliere parentală; Consiliere educațională; Pedagogia comportamentului școlar; Metodologia intervenției psihopedagogice; Consiliere educațională; Consiliere psihopedagogică și elemente de psihoterapie integrativă; Consilierea psihopedagogică a elevilor în instituția de învățământ; Diagnoza și consilierea problemelor comunitare; Rezistența la educație; Managementul situațiilor de risc educațional; Violența în mediul școlar etc.*

În cadrul unor cursuri au fost introduse module privind subiectul dat:

- *Curs: Psihologie. Modulul: Sistemul de personalitate. Tema: Caracterul. Subiecte: Factorii de bază ce influențează formarea caracterului. Condiții de formare a atitudinii tolerante. Prevenția agresivității și a violenței școlare. Măsurile de protecție a copilului.*

- *Consiliere psihologică. Tema: Profilaxia agresivității școlare. Legislația RM în vederea protecției copiilor față de agresivitate și violență.*

În anul de studii 2014-2015, la catedrele de asistență socială, psihologie, psihopedagogie specială, științe ale educației din cadrul instituțiilor de învățământ superior s-au desfășurat *ateliere de informare a cadrelor didactice* cu referire la modul de implementare a recomandărilor de integrare a aspectelor de prevenire și protecție a copiilor față de violență în formarea profesională inițială și continuă a acestora.

Totodată, în perioada menționată, facultățile de psihologie și psihopedagogie specială, de pedagogie, de comun acord cu studenții, au desfășurat *ateliere informativ – practice* cu tematicile:

-Tolerance pedagogics; Parental counseling; Educational counseling; Pedagogics of school behavior; Methodology of psycho-educational intervention; Educational counseling; Psychoeducational counseling and elements of incorporate psychological therapy; Psychoeducational counseling of students in the institution; Diagnosis and consoling of communication problems; Educational resistance; Management of situations of educational risk; Violence in school, etc.

Modules were introduced in the framework of some courses on the following topic:

-Psychology course; Module system of personality; Theme character; Topics; Basic factors that influence formation of the character. Conditions of formation of tolerate attitude. Prevention of aggression and violence in schools. Measures of child protection.

-Psychological counseling; Topic; Prophylaxis of school aggression; RM legislation o protection of children from aggression and violence.

In the school period 2014-2015 in departments of Social assistance, Psychology, special Psychoeducation, Educational sciences in the framework of the higher educational institute were undertaken an Informational center of the didactic personnel with the reference to the implementation method of Recommendation of integration of aspects of prevention and protection of children from violence and primary professional formation and its continuation.

At the same time in mentioned period the departments of Psychology and Special psychoeducation, Pedagogy together with the students undertook Informative centers - practice with topics:



✓ Activitatea asistentului social în identificarea, referirea și asistarea cazurilor de violență asupra copiilor.

✓ Activitatea psihologului în identificarea, referirea și asistarea cazurilor de violență asupra copiilor.

✓ Activitatea psihopedagogului în identificarea, referirea și asistarea cazurilor de violență asupra copiilor.

✓ Activitatea pedagogului social în identificarea, referirea și asistarea cazurilor de violență asupra copiilor.

Avînd în vedere cele menționate, instituțiile de învățămînt superior au întreprins un șir de acțiuni în scopul executării ordinului Ministerului Educației nr. 867 din 25.07.2014 *Cu privire la recomandările de integrare a aspectelor de prevenire și protecție a copiilor față de violență în curriculumul de formare profesională inițială și continuă.*

Totodată, în vederea dezvoltării și asigurării calității competențelor de prevenire și protecție a copilului față de violență în cadrul formării profesionale inițiale și continue a cadrelor didactice, universitățile urmează să decidă în continuare asupra integrării competențelor specifice, corelate cu elementele de conținut recomandate, tehnologii și numărul de ore necesar în cadrul programelor curriculare.

În concluzie, menționăm că scopul educației este pregătirea pentru viață a copilului/elevului, formarea de persoane cu abilități sociale și sisteme axiologice ferm conturate, responsabilitate, care revine, cu precădere, cadrului didactic. În procesul educațional, acesta se confruntă continuu cu o serie de provocări cărora trebuie să le răspundă cu profesionalism și tact pedagogic.

✓ Activity of social assistant in identification, reference and assistance in cases of violence against the children.

✓ Activity of psychologist in identification, reference and assistance in cases of violence against the children.

✓ Activity if specialist in psychoeducation in identification, reference and assistance in cases of violence against the children.

✓ Activity if social pedagogue in identification, reference and assistance in cases of violence against the children.

Taking into consideration the above mentioned, higher educational institutions undertook a range of actions with the scope of implementation of the order of the Ministry of Education № 867 dated 25.07.2014 *On recommendations of integration of aspects of prevention and protection of children from violence in curriculum of initial and continuing professional formation.*

At the same time, concerning development guarantee of quality of competention of prevention and protection of children from violence in the framework of initial and continuing professional formation of didactic personnel, universities will decide on integration of special competences, correlated with recommended content elements, technologies and necessary number of teaching hours in the framework of curriculum.

In conclusion the main goal of education is to prepare a child/pupil for life, formation of the personality with social abilities and clearly shaped axiological systems, responsibilities which are undertaken especially by didactic personnel. In process of education he meets continually a range of provocations at which he must react with professionalism and pedagogical tact.



Anume cadrele didactice contactează cel mai des cu copiii și pot observa imediat schimbările în comportamentul acestora.

Diminuarea fenomenului violenței față de copii poate fi realizată doar prin asigurarea unor parteneriate viabile între diverse structuri: instituții guvernamentale, private, neguvernamentale, societatea civilă, specialiști (asistenți sociali, cadre medicale, polițiști, cadre didactice).

Namely didactic staff gets in contact with children more often and they can observe immediately the changes in their behavior.

Decrease of the children violence phenomenon can be realized only through assurance of some viable partnerships among different structures: governmental institutions, private, nongovernmental, civil society, specialists (social assistants, doctors, policemen, didactic personnel).

Referințe bibliografice:

1. Constituția Republicii Moldova din 29 iulie 1994, Monitorul Oficial al Republicii Moldova nr.1 din 18 august 1994.
2. Legea privind drepturile copilului nr.338-XIII din 15 decembrie 1994.
3. Legea cu privire la prevenirea și combaterea violenței în familie nr.45-XVI din 01 martie 2007.
4. Codul educației nr.152 din 17 iulie 2014.
5. Ordinul Ministerului Educației nr. 867 din 25.07.1014 Cu privire la recomandările de integrare a aspectelor de prevenire și protecție a copiilor față de violență în curriculumul de formare profesională inițială și continuă.
6. Convenția Națiunilor Unite cu privire la Drepturile Copilului, 1989.
7. Violența față de copil în Republica Moldova. Raport asupra studiului UNICEF, Chișinău, 2007.
8. Rapoartele instituțiilor de învățământ superior.

References:

1. Consitution of the Republic of Moldova, July 29 1994, Official Monitoring Agency of the Republic of Moldova No.1, August 18, 1994.
2. Law on Childrens' Rights No.338-XIII, December, 15, 1994.
3. Law on Prevention and Fighting Family Violence No. 45-XVI, March 1, 2007.
4. Educational Code No.152, July 17, 2014.
5. Decree of the Ministry of Education No. 86, 25.07.1014 On Recommendations of Integration of Aspects of Prevention and Protection of Children from Violence in Curriculum of Initial and Continuing Professional Formation.
6. UN Convention on Childrens' Rights, 1989.
7. Violence against Children in the Republic of Moldova. Report on the UNICEF Study, Chișinău, 2007.
8. Reports of Higher Education Institutions.

КОНЦЕПТ ПСИХОФИЗИОЛОГИИ МУЗЫКАЛЬНОГО РИТМА

THE CONCEPT OF PSYCHOPHYSIOLOGY OF MUSICAL RHYTHM

Афтимичук Ольга,

Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинев, Республика Молдова

Aftimichuc Olga,

State University of Physical Education and Sports, Chisinau, Republic of Moldova

Ключевые слова: музыка, звук, ритм, биоритм, психофизиология, воспитание.

Резюме. Музыка предназначена не только для развлечения и воспитания. Она обладает способностью оказывать заметное воздействие на психоэмоциональное и физическое состояние человека. В статье представлены характеристики звука, как основы музыки; обоснованы ритмические процессы восприятия различных по структуре и характеру музыкальных произведений в соответствии с ритмами мозговых образований человека (биоритмы). При их совпадении человек получает от прослушивания музыки положительные эмоции, вызывающие желание жить, творить, развиваться; и наоборот, негативное воздействие на организм наблюдается при восприятии неритмичных, нестабильно повторяющихся резких звуков, что провоцирует либо агрессию, либо депрессию у слушателей. Особое место занимает музыка в системе образования, где ее физиологические и психологические особенности должны учитываться для организации учебно-педагогического процесса.

Keywords: music, sound, rhythm, biorhythm, psychophysiology, education.

Abstract. Music is intended not only for entertainment and education. It has ability to exert considerable impact on the men's psycho-emotional and physical condition. In this article is presented the characteristics of the sound as the basis of music: are substantiates the rhythmic processes of perception of different structure and nature of musical works in accordance with the rhythms of the human brain formations (biorhythms). When they coincide, a person gets from listening to music positive emotions, causing the desire to live, to create, develop; and conversely, a negative effect on the body is observed in the perception of arrhythmic, not stable repetitive sharp sounds, that provokes or aggression or depression in the audience. Music occupies a special place in the education system, where its physiological and psychological characteristics must be taken into account for the organization of the educational process.

С давних времен музыка признавалась важным и незаменимым средством формирования личностных качеств человека, его духовного мира. Еще в Древней Греции обосновывалось воздействие музыки на эмоции человека, доказывалось, что одни мелодии укрепляют мужество и стойкость, другие же, наоборот, изнеживают.

И в современном мире музыку признают одним из мощнейших средств в

сфере медицины, психологии, педагогики и др.

По представлению многих физиологов, таких как Н.П. Бехтерева [5, 12, 19], Н.А. Аладжалова [2, 3], В.А. Илюхина [9, 10] и другие, в человеческом организме управляющей является сверхмедленная ритмическая система. Основу же физиологического восприятия музыки составляет декасекундная составляющая сверхмедленных ритмических процессов,

как управляющих процессов головного мозга и всего организма человека.

Основой музыки является звук. Как физическое явление он представляет собой колебательные движения какого-либо тела, создающего звуковые волны. Действия звуковых волн на органы слуха через слуховой нерв в головном мозгу создают ощущение звука.

Звуки подразделяются на музыкальные и шумовые. В отличие от шумовых музыкальные звуки отобраны и организованы в определенную систему, выработанную в процессе многовекового развития музыкальной культуры. К музыкальным относятся звуки, издаваемые различными музыкальными инструментами, голосами птиц и животных, сюда же относится и человеческая речь и пение.

Звуки наделены свойствами и качествами. Свойствами звука называют его физические особенности: *частота колебаний*, их *продолжительность*, *амплитуда* и *состав колебаний* (сочетание простейших колебаний в данном сложном). Качества звука – это отражение вышеперечисленных физических свойств звука в наших ощущениях. К ним относятся: *высота*, *длительность*, *сила* (громкость) и *тембр* (окраска) [18].

Высота звука зависит от частоты звуковых колебаний. Чем чаще колебания – тем выше звук, соответственно, чем реже колебания – тем звук ниже. Высота может быть выражена с разной степенью ясности. Звуки, имеющие ясно выраженную высоту, являются музыкальными, а не имеющие – шумовыми звуками.

Человеческий слух способен воспринимать от 16 до 20000 колебаний в

секунду. В музыке же используются, в основном, звуки, имеющие ясно выраженную высоту в диапазоне от 16 до 4000 колебаний в секунду. Это связано с практикой человеческой речи и пения. Сама же речь использует звуки в еще более узких пределах.

Громкость звука зависит от *силы* колебательного движения, выражающейся в амплитуде колебаний. Изменения громкости звучания при исполнении музыкального произведения называются динамическими оттенками.

Тембр, или окраска звука, зависит от состава звука. Каждый звук представляет собой не один простой тон, а сочетание многих тонов, которые возникают потому, что источник звука колеблется не только целиком, но одновременно также и по частям (половинам, третям, четвертям, пятым и т.д.), колеблющимся каждая в отдельности.

Благодаря разнице в тембрах мы отличаем голос одного человека от голоса другого, звук одного инструмента от звука другого и т.п.

Длительность звука зависит от продолжительности колебательного движения. Организованная же последовательность звуков одинаковой или различной длительности называется *ритмом*.

Воздействие всех музыкальных и шумовых звуков оказывается не только на слуховой анализатор, но и на все тело человека. Это связано с изменением динамических характеристик стоячих акустических/упругих волн в соответствии с различными ингредиентами резонансных свойств человеческого тела и проявляется

на его поверхности (границе тела), в виде изменения медленных потенциалов. Здесь надо отметить, что в отличие от бегущих акустических волн, у которых 99% звуковой энергии поглощается на поверхности кожи, слуховое акустическое восприятие объемных стоячих волн воспринимается как нечто знакомое, поскольку, по Ф.К. Агашину [1, с. 56-57], за 96 мс до этого слухового восприятия объемная акустическая волна через водные структуры тела уже достигает слуховых отделов коры головного мозга. Движение электрического импульса по нейронам от барабанной перепонки в слуховые отделы коры осуществляется намного медленнее (несколько десятков метров в секунду), чем гидравлическая акустическая волна в теле человека (полтора километра в секунду). Таким образом, непосредственно человеческое тело, точнее поверхность тела человека, воспринимает звук намного быстрее, нежели его слуховой аппарат.

В своей монографии «Психофизиологические аспекты сверхмедленной ритмической активности головного мозга» [3] Н.А. Аладжалова анализирует свойства «сверхмедленных ритмов» мозговых образований и обобщает их в следующие характеристики:

- спонтанность ритмики широкого профиля;
- инфранизкочастотная периодичность – возникает как новое качество группового объединения, как коллективная форма участия в общих задачах регуляции;
- общемозговой, интегрирующий, системный процесс;
- сверхмедленная периодичность – выступает как фактор функциональной

динамики, в основе которой лежит способность к гибкой координации, к развитию новых форм кооперации, что отражает механизмы, лежащие в основе трансформации функциональных состояний, переходов на новые уровни активности;

- устойчивость, иерархичность переходов на новые уровни активности;
- нелинейность, саморегуляция, саморазвитие.

При этом каждому типу ритмической активности мозга соответствует свое строго определенное психофизиологическое состояние. Н.А. Аладжалова [4] отмечает, что управляет уровнями сознания медленная ритмика, так называемый «декасекундный ритм», который определяет форму изменения, структуру протекания процессов быстродействующей ритмической системы. Так, период ритма тревожного, эмоционального напряжения составляет 2-4 сек, спокойного бодрствования человека – 5-10 сек, ритм впадения в дремотное состояние – 30-40 сек, ритм при переходе от осознаваемого процесса к неосознаваемому – 14 сек [4, с. 103].

В этом аспекте музыкальный ритм может рассматриваться и как средство, и как условие усвоения заданного ритма соотносимого с тем или иным физиологическим или психологическим процессом.

Как было представлено выше, *музыка* – это организация во временном режиме звуков, воплощающих художественные образы. Средствами выразительности музыки являются лад, ритм, метр, темп, динамика (сила звука), регистр (высота звука), тембр, мелодия, гармония,

полифония и т.д. [18]. Существует также понятие музыкального *синтаксиса*, который позволяет разложить музыкальное произведение на мотив, фразу, предложение, период в соответствие с музыкальным метром.

Любая музыка состоит из единичных, законченных мелодических фраз, составляющих музыкальный период, который полнее всего отражают естественную биологическую сверхмедленную ритмику, как головного мозга, так и всего тела, что определяет психофизиологическую норму организма [17].

Немецкий хронобиолог Х. Фельц [13] провел корреляцию между музыкальным ритмом и памятью на музыкальное произведение и биологическими ритмами организма. В связи с чем, он пришел к выводу, что человеку нравятся и легко запоминаются именно те музыкальные мелодии, ритм которых в наибольшей степени соответствует его биологическому ритму. Таким образом, биологические ритмы являются как бы внутренними камертонами воспринимаемой музыки, и если они совпадают, то человек с удовольствием слушает мелодию. Такая музыка лучше и воспринимается, и запоминается.

Негативное воздействие на организм наблюдается при восприятии неритмичных, нестабильно повторяющихся резких звуков, что характерно для современной рок-музыки. Так, среди поклонников «металлического рока» отмечено большее количество суицидных попыток, чем у лиц, приверженцев классической или религиозной музыки [22].

Негативная реакция организма (инициация патологического состояния) усугубляется отступлением от канонических мелодических временных и тональных структур, «искусственным» тембральным составом электромузыкальных инструментов и особенно музыкальных компьютеров [16].

К тому же, на рок концертах наблюдаются случаи контузии звуком, звуковые ожоги, потеря слуха и памяти; отдаленными эффектами может явиться нарушение сна, поскольку интенсивность звуков достигает 110-130 децибелл (дБ). Согласно нормативным актам [8], уровни звуков непостоянного шума для палат больниц и санаториев в дневное время должны составлять 35-45 дБ, жилых комнат – 30-40 дБ, на территории жилой застройки – 45-55 дБ, на железнодорожных вокзалах и в аэропортах – 60 дБ. Воздействие же техногенного шума в 60-80 дБ вызывает у человека вегетативные дисфункции; 90-110 дБ – снижение слуха; 120 дБ и более – повреждение слухового анализатора [11]. Болевой порог шума находится на уровне около 140 дБ, что может привести к летальным исходам.

По данным физиологии слуха [15], заметную роль в усилении нашей способности к восприятию звуков играет кожный покров и кости черепа. Попадая в наружный слуховой проход, звуки вызывают колебания барабанной перепонки, которые через цепь слуховых косточек передаются к воспринимающим структурам внутреннего уха. К тому же, передача акустических колебаний может осуществляться не только через воздух. Так, при пении с закрытым ртом звук

передается по костям черепа прямо к внутреннему уху [6].

Звук передается и по мягким тканям тела человека посредством гидравлической волны (тело взрослого человека в среднем состоит на 70-75% из воды) или посредством электромагнитных волн (техногенная среда жизнедеятельности современного человека). Воздействие на все тело человека, а не только на слуховой анализатор, возможно благодаря существованию дополнительного механизма, не учитываемого в нейронных моделях [16]. Основные недостатки нейронной модели передачи информации от внешних раздражений обусловлены традиционными представлениями об электрической проводимости нервных тканей, интерпретация которых ограничена временем реакции на внешнее раздражение в 120-150 мс [7]. Не учитываемый механизм связан с распространением по тканям упругих, или акустических волн, которые программируют ответ нейронов, опережая электрический сигнал, как уже было упомянуто, на 96 мс [1].

Такое опережение, как полагает В.А. Синкевич [16], связано с изменением динамических характеристик стоячих акустических волн в соответствии с различными ингредиентами резонансных свойств человеческого тела и проявляется на поверхности в виде изменения сверхмедленных потенциалов головного мозга. Это положение принято во внимание для проведения психофизиологических исследований в области музыкальной терапии.

Согласно полученным данным, звук может усиливать или ослаблять болевые ощущения. Так, при зубной боли благоприятное воздействие на организм оказывает шум водопада [20]. К тому же установлено, что музыкальная терапия может быть эффективна для снижения уровня тревожности, давления, нормализации пульса, при боли, в послеоперационном периоде, при депрессии, вегетативных дисфункциях [21, 24]. Результаты транскраниального метода Доплера (ультразвуковое исследование кровоснабжения головного мозга, позволяющее оценить кровоток по внутричерепным сосудам) показали, что музыкальная релаксационная терапия улучшает мозговое кровообращение [23].

П.П. Москалионов изучал влияние специальных природных акустических композиций (разработанных биоакустиками) на вегето-сосудистые и сенсорные адаптации человека, а также занимался оценкой акустических характеристик музыкальных композиций, разработкой методических особенностей использования компьютерной стабิโลграфии для оценки функционального состояния человека в норме, при стрессе и агрессивном акустическом окружении, оценкой влияния компьютерной программы бинауральной стимуляции на стабильнографические показатели человека. В своих исследованиях ученый приходит к следующему ряду выводов [14]:

1. Разработанные биоакустикой музыкальные композиции, включающие звуки природы и фрагменты классической музыки, способствуют снятию утомления и нормализации функционального

состояния сенсорной и сердечно-сосудистой систем.

2. Прослушивание музыкальных композиций нормализует артериальное давление, снижает частоту сердечных сокращений, повышает показатели критической частоты, слияния мельканий, что свидетельствует об оптимизации метаболических процессов в сердечнососудистой системе и зрительном анализаторе.

3. Показана возможность использования частотного анализа для оценки акустических характеристик музыкальных композиций в эколого-реабилитирующих звуковых средах.

В результате своих исследований П.П. Москалюнов установил, что бинауральные композиции, основанные на физиологических принципах функционирования слухового анализатора, являются мощным фактором влияния на соматическое и психологическое состояние организма. При этом модельные бинауральные композиции могут быть использованы для повышения работоспособности, повышения социальной коммуникабельности и снятия стресса.

В целях общего оздоровления В.А. Синкевич предложил [17] метод акустической коррекции функционального состояния организма, осуществляемый посредством воздействия объемного акустического поля слышимого диапазона. Предлагаемое акустическое воздействие включает фрагмент специально организованного «белого шума», одновременно воспроизводимого с записями человеческого голоса, некоторых образцов классической музыки,

колокольного звона. При этом музыкальные записи воспроизводятся только через специальную акустическую систему, создающую бегущие и стоячие звуковые волны, которые воздействуют не только на слуховой анализатор, но и на все тело человека.

Разработка В.А. Синкевича применяется под названием *Метода музыкально-акустической шумовой терапии* (МАШТ) и является одним из универсальных и экономически эффективных методов индивидуальной и групповой реабилитации. По данным проведенных автором метода исследований, проведение в течение месяца 8-12 полчасовых сеансов МАШТ позволяют на длительный срок улучшить психофизиологическое состояние человека по следующим позициям:

- оптимизировать функции мозга: память, концентрацию внимания; расширить слуховой диапазон у слабослышащих и т.д.;
- снять большинство видов психоэмоционального напряжения, облегчить лечение неврозов, в том числе синдрома хронической усталости, агрессии неясной этиологии и др.;
- повысить работоспособность, улучшить настроение;
- нормализовать цикл «бодрствование – сон».

Кроме того, обозначенный метод, по утверждению В.А. Синкевича, облегчает лечение таких соматических заболеваний, как функциональные расстройства предстательной железы; способствует нормализации менструального цикла; снимает тик; оптимизирует функции почек и желчного пузыря; сокращает сроки

рассасывания гематом, сращивания костей. При этом, облегчает лечение ряда патологий, таких как пост-стрессовых расстройства; травмы конечностей; сотрясения мозга; энурез; сердечно-сосудистые дисфункции; логоневроз; отставание в умственном и психическом развитии; энцефалопатии; нейроциркуляторная дистония, а также сокращается послеоперационная реабилитация, снимается похмелье.

Таким образом, представленные материалы специализированной литературы (анатомии, физиологии, психофизиологии, биоритмологии, физики, биомеханики, музыки), а также данные проведенных исследований в области физиологии слуха, музыкальной психотерапии, констатируют, что звуковые волны являются специфическим фактором, универсально воздействующим на

психосоматическое состояние человека. При этом, это воздействие может быть как оптимизирующим, так и патогенным.

Данный вывод важен для сферы образования. С одной стороны, музыка является одним из средств воспитания, формирования общей культуры личности, с другой – она используется в качестве методического приема в системе учебных занятий ряда дисциплин («Ритмика», «Хореография», «Музыкально-ритмическое воспитание», «Гимнастика», «Аэробика», «Спортивные танцы» и т.п.). Преподаватели представленных дисциплин должны быть образованы не только в теории и методологии музыки, но и ее психофизиологических особенностях, поскольку только данный тандем позволит осуществить полноценный учебно-воспитательный процесс любого уровня.

Литература:

1. Агашин Ф.К. (1977) Биомеханика ударных движений. Москва: Физкультура и спорт. 207 с.
2. Аладжалова Н.А. (1962) Медленные электрические процессы в головном мозге. Москва: Академия наук СССР. 240 с.
3. Аладжалова Н.А. (1979) Психофизиологические аспекты сверхмедленной ритмической активности головного мозга. Москва: Наука. 214 с.
4. Аладжалова Н.А. (1984) Ритмическая организация психических и мозговых функций. В: Мозг и психическая деятельность. Москва. С. 103-106.
5. Бехтерева Н.П. (2007) Магия мозга и лабиринты жизни. 2-е изд., переработанное и дополненное. Москва – Санкт-Петербург: Аст.; Сова. 349 с.
6. Вартанян И.А. (1981) Звук – Слух – Мозг. Ленинград: Наука. 176 с.
7. Иваницкий А.М., Стрелец В.В., Корсаков И.А. (1984) Информационные процессы мозга и психическая деятельность. Москва: Наука. 101 с.
8. Ильичев В.Д. (1995) Природный и техногенный шум – возможность экологических сопоставлений по уровню. В: Известия РАН. Сер. биол., № 3.
9. Илюхина В.А. (1981) Сверхмедленные биоэлектрические процессы головного мозга человека в механизмах модуляции памяти. В: Физиология человека, Т.7, №3, с. 512.
10. Илюхина В.А. (1986) Нейрофизиология функциональных состояний человека. Ленинград: Наука, 289 с.
11. Котова М. (1990) Целительный звук. В: Наука и жизнь, № 6.

12. Лечебная электрическая стимуляция мозга и нервов человека. Под общей редакцией академика Н.П. Бехтеревой. Москва – Санкт-Петербург: Аст.; Сова, 2008. 464с.
13. Мезенцев В.А. (1990) Чудеса. В: Популярная энциклопедия, т.2. Алма-Ата, с. 42.
14. Москалюнов П.П. (2008) Эколого-физиологическая оценка влияния акустических сигналов на адаптацию человека: Дис. ... канд. биол. наук. Москва. 125 с.
15. Нейман Л.В., Богомилский М.Р. (2001) Анатомия, физиология и патология органов слуха и речи: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. В.И. Селиверстова. Москва: ВЛАДОС. 224 с.
16. Синкевич В.А. (1992) Воздействия объемного акустического поля на человека – психологический аспект (музыкальная психотерапия). [Текст]. Тольятти: Волжский институт прикладной психологии. 60 с.
17. Синкевич В.А. (2010) Фрактальность природной «мягкости» звука, света, тепла. Инновационная технология осуществления мягкости звука, света, тепла, видеоизображения, ... в технических устройствах. Основания новой технологии в истории культуры. Санкт-Петербург: Изд-во «Ступени». 445 с.
18. Способин И.В. (1964) Элементарная теория музыки. Москва: Музыка. 204 с.
19. Bekhtereva N.P. (2008) The Usefulness of Psychophysiology in Intellectual Life. In: Honorary Lecture. 14th World Congress of Psychophysiology. The Olympics the Brain. September 8-13, St.Petersburg, Russia. 24 p.
20. Good M. (1996) Effects of relaxation and music on postoperative pain: a review. In: J-Adv-Nurs, Nov; 24 (5): 905-914.
21. Manning J. (1997) Music therapy. In: Br-J. Theatre-Nurs, June; 7(3): 33-34.
22. Stack S. (1998) Heavy metal, religiosity, and suicide acceptability. In: Suicide-Life-Threat-Behav, 28 (4): 388-394.
23. Tang X., Yary F., Zhuany H. (1997) Musical relaxation therapy on the cerebral arteriosclerosis. In: Hunna-I-Ko-Ta-Hsueh-Hueh-Pao; 22(1): 45-48, 52.
24. Watkins G.R. (1997) Music Therapy: proposed physiological mechanisms and clinical implications. In: Clin-Nurse-Spec, March, 11(2): 43-50.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ С МИОПИЕЙ

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE LEARNING SWIMMING OF STUDENTS WITH MYOPIA

Гета Алла

Полтавский институт экономики и права, Украина

Geta Alla

Poltava Institute of Economics and Law, Ukraine

Ключевые слова: *миопия, патология органа зрения, средства плавания, коррекция физического и психоэмоционального состояния, адаптивная физическая культура.*

Аннотация. *Близорукость (миопия) является актуальной проблемой системы здравоохранения и занимает ведущее место среди зрительных патологий, т.к. больные миопией составляют почти 20 % первичной инвалидности по зрению. В статье рассматривается возможность использования средств плавания в процессе адаптивной физической культуры для коррекции физического и психоэмоционального состояния студентов с миопией.*

Keywords: *myopia, eye pathology, navigation tools, correction of physical and psycho-emotional state, adaptive physical education.*

Abstract. *Nearsightedness (myopia) is a topical problem of the health system, and occupies a leading place among the visual pathologies, as myopia patients account for nearly 20 % of primary disability-free. The article discusses the possibility of using the navigation tools in the process of adaptive physical training for the correction of physical and psycho-emotional state of students with myopia.*

Социально-экономическая ситуация, сложившаяся в Украине в последние годы, привела к ухудшению здоровья населения, особенно студенчества [4]. Близорукость (миопия) является актуальной проблемой системы здравоохранения, социальность которой обусловлена высокой частотой заболеваемости, которая приводит к отклонениям в физическом и эмоциональном состоянии человека. Также социальная проблема миопии обусловлена ее распространенностью среди различных групп населения, а также высокой частотой поражения лиц молодого возраста. По данным Д. В. Варивончика [13], причинами слабовидения в Украине являются аномалии рефракции и миопия – 32,7 %, катарак-

та – 13,2 %, дистрофии сетчатки – 13,2 %, аномалии органа зрения – 11,8 %, атрофия зрительного нерва – 8,8 %, глаукома – 2,9% [13]. Поэтому инвалидность вследствие патологии органа зрения представляет собой серьезную медико-социальную проблему, решение которой требует комплексного подхода и должно быть обеспечено на государственном уровне.

В Национальной доктрине развития физической культуры и спорта отмечается необходимость развития сферы услуг для слабовидящих с использованием средств и методов физической коррекции, одним из которых является плавание.

Одним из эффективных путей обеспечения гармоничного психического,

физического и социального положения студентов с миопией, по нашему мнению, является комплексное использование методов и средств физической коррекции. Однако анализ литературных источников в области гигиены, медицины, физического воспитания, психологии и педагогики по этой проблематике, доступных широкому кругу специалистов, обнаружил недостаточную разработанность коррекционных программ физического и эмоционального состояния слабовидящих студентов. Необходимость расширения и систематизации данных по этой проблеме обусловили актуальность выбранной темы исследования.

Сегодня внимание ученых [1, 6, 17] направлено на изучение влияния водной среды на здоровье студента. Доказано, что благодаря разнообразным движениям в воде молодой человек всесторонне развивается: укрепляются его нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная системы; формируется правильная осанка; гармонично развиваются физические качества, функции всех органов и систем организма, повышается сопротивляемость заболеваниям.

Плавание – умение держаться на воде и передвигаться в ней с помощью определенных движений руками и ногами без использования различных приспособлений [2]. Плавание как одна из форм лечебной физической культуры занимает важное место в комплексе лечебных мероприятий. Оно происходит в необычных условиях – водной среде, где наряду со спортивным имеет место игровое и лечебное плавание, благодаря которому можно проводить терапию и профилактику

некоторых заболеваний [2, 18]. Плавание рассматривается в основном дисциплинами ТМФВ, а в психологии оно считается средством коррекции психического состояния студента [2]. Специалистами в области специальной психологии [7, 12] доказано, что плавание положительно влияет на психофизическое состояние людей с недостатками зрения.

Плавание – один из наиболее эффективных коррекционно-оздоровительных средств в работе со студентами с патологией зрения. Оно является жизненно необходимым навыком для любого человека. Благодаря специфическим условиям водной среды создаются благоприятные условия для формирования осанки, свободных двигательных действий, снимается нагрузка с позвоночника, снижается мышечное и эмоциональное напряжение, скованность движений, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается жизненная емкость легких, увеличивается интенсивность обменных процессов, активизируется познавательная деятельность [17]. Кроме того, в процессе плавания воспитываются дисциплинированность, смелость, настойчивость, решительность в преодолении трудностей и др., то есть прикладное значение и коррекционно-оздоровительная направленность плавания обуславливают необходимость широкого использования его как в коррекционной, реабилитационной, так и в рекреативной работе со студентами с нарушениями зрения.

Основными задачами в обучении плаванию молодых людей с нарушением зрения являются: укрепление здоровья,

разностороннее физическое развитие, закаливание, овладение техникой спортивных способов плавания, овладение навыками пространственного ориентирования в водной среде. Обучение плаванию включает специальные (коррекционные) задачи, направленные на активизацию сохранных анализаторов, коррекцию зрительного и слухового восприятия, развитие двигательной памяти, развитие двигательной и познавательной деятельности (включение мыслительных процессов), а также коррекцию вторичных отклонений в физическом развитии, предупреждение возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем и увеличения словарного запаса за счет использования новых терминов.

В условиях водной среды выполнение кратковременных физических нагрузок максимальной интенсивности воспроизводит положительный психологический эффект [2]. Наблюдаются значительные позитивные изменения психических процессов, которые характеризуются их значительным обменом и последующим восстановлением [2, 14], то есть влияние плавания на организм студентов всесторонний: закаливание, гигиенический эффект, улучшение функционирования органов и систем организма, а также использование его лечебных свойств для коррекции и улучшения ряда гигиенических и психических процессов.

Показания к применению плавания: компенсированные заболевания сердечно-сосудистой системы, обмена веществ, хронические заболевания дыхательных

путей, реконвалесценция после острых заболеваний, рахит, атония желудка и кишок, неврастения, остаточные явления после травм, заболеваний опорно-двигательного аппарата и нервной системы, нарушения осанки, кифосколиоз, сколиоз [1, 5, 9]. Противопоказания: повышенная нервно-психическая возбудимость, склонность к обморокам, органические заболевания головного и спинного мозга, заболевания сердца с нарушениями кровообращения, выраженный атеросклероз и коронарная недостаточность, истощение и т.п. [5, 9].

Привлекают внимание психологические особенности обучения плаванию студентов с миопией. На первом этапе обучения плаванию главную роль играют подводные (имитационные) упражнения на суше, которые формируют правильную технику движений, развивают физические качества [5, 11, 14]. В комплекс упражнений на суше включают упражнения на задержку дыхания, которые следует выполнять как на месте, так и в движении. Общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые на суше, способствуют не только общему физическому развитию студентов, но и созданию представлений о предложенных им плавательным упражнениям и более успешному освоению техники спортивного плавания. Но, учитывая специфику этого контингента, достичь этого можно только за счет использования методов ТМФВ и большого количества повторений с использованием специальных средств наглядности [10, 12].

На этом этапе подводящие (имитационные) упражнения вводят в

подготовительную, основную и заключительную части занятия, потому что усвоенные в таких условиях плавательные движения постепенно усложняются, создают динамический стереотип технических действий, которые при дальнейшем совершенствовании превращаются в устойчивые навыки [11, 18]. На занятиях плаванием студентов с миопией часть имитационных упражнений и подвижных игр составляет примерно 80–90 % от их общего объема [18]. Необходимо учитывать предыдущие психофизические нагрузки на организм студентов, время занятий и сложность предложенных движений, чтобы умело дозировать время для упражнений и игр [14, 18]. Целенаправленно подобранные подвижные игры, эстафеты, различные игровые задания, композиции, ролевые игры развивают мелкую моторику, координацию движений, равновесие, точность, дифференцировку движений, помогают усвоению элементарных представлений, так как стимулируют развитие физических, психомоторных и интеллектуальных возможностей занимающихся [15, 17].

Существует много различных игр и упражнений, которые можно использовать при обучении студентов для привыкания к воде, овладению элементами техники плавания, поворотов и стартов, развитию двигательных качеств. Ряд игр и различных упражнений предназначается для активизации внимания группы, регулированию их эмоционального состояния, что особенно важно при работе с этим контингентом, поэтому необходимо учитывать

эмоциональное состояние этих молодых людей, особенно их фобии [3, 16].

Психологи [7, 15] характеризуют познавательную деятельность как интрогенное поведение, то есть поведение, которое детерминировано внутренними факторами личности (потребности, интересы), в отличие от экстрагенного поведения, определяемого внешней необходимостью. Благодаря этому открывается возможность на основе изучения деятельности, с одной стороны, и движения деятельности, изменения ведущих ее видов, с другой, вести направленный поиск механизмов и путей влияния организованной деятельности по формированию личности [7].

При неосложненной стационарной миопии можно и нужно заниматься спортом. Если занятия спортом несовместимы с ношением очков и возможны без оптической коррекции, то на время занятий очки разрешается снимать [4, 8].

Обучение плаванию, так же как и другим видам физических упражнений, проводится на основе общепринятых педагогических и психологических принципов физического воспитания: принципа воспитательного обучения, принципов систематичности, сознательности, активности, доступности и т. д.

Реализация программы обучения плаванию студентов с миопией начинается с освоения с водной средой. Известно, что научить человека плавать можно лишь при условии его свободного, без напряжения и страха, поведения в воде [2, 5]. Некоторые студенты с миопией, у которых и так достаточно сильно развито чувство страха (водобоязни) и фобии, боятся большого

водного пространства (бассейна) [2, 15]. Значительной степени освоения студентов в водной среде, как уже отмечалось, способствуют игровые ситуации и игры. Игра в воде захватывает, а, следовательно, создает положительный эмоциональный фон для быстрого привыкания к воде [3, 5]. Игры и игровые упражнения – адаптационные факторы не только при освоении с водой, но и при обучении элементам техники спортивного плавания, ведь умения превращаются в устойчивые навыки только на фоне эмоционального подъема в меняющихся обстоятельствах [5].

На начальном этапе привыкания студентов к водной среде (ознакомление с гравитационными свойствами воды, ознакомление с водным пространством) игры и игровые упражнения формируют навыки пространственной ориентировки в воде, а именно – по ориентированию относительно места проведения занятий, определение входа и выхода из воды, глубины в разных местах бассейна; учат делать в воде выдох, открывать глаза в воде, что особенно актуально для этого контингента, осваивать горизонтальное положение тела и скользить [2, 18]. На первом этапе обучения плаванию такие игровые упражнения и игры должны составлять основу каждого занятия. Постепенно их заменяют более сложными, направленными на освоение техники плавания [2].

Игры и игровые упражнения в воде несколько отличаются от тех, которые проводятся на суше. Это обусловлено, прежде всего, увеличением нагрузки на организм во время преодоления водного сопротивления, поэтому время занятий в

воде необходимо четко дозировать [2, 18]. Своевременная остановка игры или игрового упражнения, достаточный отдых, во время которого указывают на ошибки и делают необходимые замечания, – главный залог успешности обучения [2, 5]. При проведении таких занятий в воде необходимо следить за тем, чтобы студенты внимательно слушали указания и включали в работу сохранные анализаторы [4, 11].

В качестве ориентиров в условиях водной среды особое значение приобретает звуковая сигнализация. С помощью звуковых сигналов (голоса, хлопков, звука бубна, свистка и др.) можно организовать слабовидящих учащихся, указывая направление движения, место сбора, предупредить об опасности и т.д. Акустический шум бассейна усложняет слуховое восприятие, поэтому необходимо пользоваться разнообразными как по характеру, так и по силе звучания сигналами, сочетать различные звуки, что будет способствовать свободному ориентированию учащихся в водной среде. Студенты должны знать и неукоснительно выполнять упражнения на условные сигналы. Также их знакомят с командами и терминологией, которыми они будут пользоваться во время занятий [9].

В методике обучения слабовидящих используются осязательные, мышечно-суставные ощущения и восприятия, доступные ориентиры, которые помогут молодому человеку определить направление (лестницы, бортик бассейна, перила, дорожка, яркие флажки, установленные в местах для поворотов,

различные подошвенные ощущения дна бассейна и др.) [9].

После освоения с водной средой и обучением делать в воде выдох переходят к обучению открывания глаз в воде, что очень актуально для студентов этой нозологии. Особенно это сложно даже при одетых очках для плавания. Это упражнение необходимо для ориентации под водой, а для студентов с миопией, которые при погружении теряют чувство опоры, это очень важно. Следующий шаг – погружение под воду с головой: упражнение выполняется с неподвижной опорой, затем с подвижной опорой и без опоры вообще. Во время выполнения этого упражнения приобретает навык задерживать дыхание на время погружения и делать выдох в воду [2, 9].

После усвоения базовых элементов (преодоление водобоязни, погружение под воду с головой и открывание глаз под водой, выдох в воду) следующим шагом является лежание на воде. Сначала это упражнение выполняется с неподвижной опорой, затем с подвижной опорой и без опоры. После усвоения лежания постепенно изучается работа ногами способом кроль на груди (неподвижная опора). Усложняя задачу, изучается то же, но с подвижной опорой и добавляется выдох в воду и выполняются те же упражнения кролем на спине [2, 14]. Затем в изучаются упражнения «поплавок», «звезда», «стрела».

После этого учащиеся легко усваивают скольжение и работу ногами кролем. В силу обстоятельств, указанных выше, студенты с миопией имеют проблемы с координацией движений, поэтому им

предлагают изучать технику движений отдельно руками, отдельно ногами при особом контроле за дыханием [14], что позволяет более эффективно использовать время занятия, а также положительно влиять на эмоциональное состояние занимающихся в плане успешности усвоения материала, а также в повышении личностной самооценки [2, 14].

Следующий этап обучения заключается в одновременном изучении способов брасс и кроль на груди. Это обусловлено тем, что люди очень разные – есть «брассисты» (хотят смотреть вперед), есть «кролисты» (чем быстрее – тем лучше). Группе предлагается небольшое количество элементов двух различных способов плавания и им предоставляются равные условия для самовыражения, потому что через несколько занятий будет понятно, кто какой способ лучше усвоил и в индивидуальном порядке его можно подключать к базовому, то есть повышается качество обучения плаванию. Молодой человек с большим удовольствием плывет способом, который ему нравится, и так создается позитивная атмосфера на занятиях для каждого занимающегося [3].

Необходимо еще раз подчеркнуть, что только правильная техника плавания позволяет более эффективно использовать фактор оздоровления: равномерную нагрузку, ритмичное дыхание, горизонтальное облегченное положение тела в воде [2, 14], поэтому конечная цель занятий плаванием не просто обучение, а качественное обучение технике плавания. Необходимо заметить, что при изучении техники плавания нужно отдавать

предпочтение упражнениям, которые выполняются или только с помощью рук, или только с помощью ног, потому что студенту с патологией органа зрения контролировать движения только руками или только ногами легче, чем все тело в целом [14]. Разнообразные упражнения для изучения техники плавания предоставляются в необходимом количестве по мере усвоения техники соответствующего способа [2]. Работа со студентами по развитию зрительного восприятия при овладении движениями зависит от ряда условий: создание комфорта для зрительных функций, правильности построения обучения с учетом особенностей учащихся с миопией, индивидуально-дифференцированного подхода к обучению, обеспечение пропедевтики обучения, положительного эмоционального отношения к занятиям, учета состояния здоровья в день занятий, их желания [7, 15].

Наблюдение за группой и результаты исследований [7, 16, 17] показывают, что для эффективного усвоения материала на учебных занятиях плаванием необходима организация условий целенаправленного восприятия, так как этот процесс может осуществляться стихийно и студент может воспринимать объекты и действия неполно. Стихийное восприятие приводит к слепому подражанию, к ошибкам, а значительные детали, которые следует воспринимать при выполнении задач, могут остаться без их внимания [9, 14].

Во время плавания как зрячие, так и слабовидящие находятся почти в одинаковых условиях. Им следует ориентироваться на дорожку и знать

местонахождение бортиков, флажков (они, как правило, окрашены в яркие цвета, что является дополнительным ориентиром) для выполнения поворотов [2]. Для всех молодых людей, которые учатся плаванию, а особенно для слабовидящих, важное значение имеет образная четкая подача материала, так как, находясь в воде, они не могут в полном объеме визуально контролировать свои движения [2, 14].

При изложении учебного материала ведущее значение приобретает метод объяснения. Объясняя движение и давая указания, используется общепринятая спортивная терминология, однако, учитывая особенности занимающихся и способы восприятия учебного материала слабовидящими, широко применяются объяснения в форме образных выражений и сравнений, соответствующие характеру возрастного и зрительного восприятия [2, 5, 9]. Все объяснения предоставляются в подготовительной части занятия, когда группа находится на суше. Во время занятий в воде используют команды и методические указания. Команды определяют начало и конец движения, место для исходного положения при выполнении задач, направление движения, темп и продолжительность выполнения [2]. На занятиях плаванием вместо предыдущих команд применяют распоряжения [2].

Методические указания на занятиях плаванием направлены на предупреждение или исправление ошибок, возникающих в процессе и после выполнения каждого упражнения. С их помощью уточняются отдельные моменты в выполнении упражнения, определяются условия для правильного его воспроизведения,

подсказывается ощущения, которые должны возникать при этом [2]. При необходимости обращают внимание студента на выполнение какой-либо детали упражнения и используют соответствующую интонацию голоса [2]. Вместе с языковым объяснением применяют наглядные методы, которые способствуют быстрому и прочному усвоению движения [2, 17]. Благодаря выраженной у человека склонности к повторению, наглядность становится наиболее эффективной формой обучения [2, 18]. К наглядным методам относят демонстрацию упражнений и техники плавания, использование наглядных пособий и пр.

Проведенный анализ литературных источников выявил определенные психологические особенности процесса обучения плаванию студентов с миопией, которые зависят от ряда условий: создания комфорта для зрительных функций, правильности построения обучения с учетом особенностей учащихся с миопией, индивидуально-дифференцированного подхода, обеспечения преемственности обучения, эмоционального положительного отношения к занятиям, учета состояния здоровья и т.д. Они заключаются в использовании методов, при содействии которых развивается координация движений, равновесие, точность, дифференцировка движений, которые помогают усвоению элементарных представлений, так как стимулируют развитие физических, психомоторных и интеллектуальных возможностей студента и способствуют коррекции и улучшению ряда психогигиенических и психических процессов.

Теоретический анализ литературы также позволил констатировать, что система физического воспитания для студентов с миопией разработана недостаточно. Обзор литературных источников по определению влияния физических нагрузок на уровень физического состояния студентов с миопией показал, что успех овладения движениями учащимися этой категории во многом зависит от правильно организованной коррекционной педагогической работы, целенаправленно построенной системы средств физического воспитания и возможности использования средств плавания для улучшения физического и эмоционального состояния молодых людей этой нозологии.

Обнаружено, что недостаточная двигательная активность приводит у слабовидящих к снижению всех жизненно важных функций организма: ухудшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, а также негативной реакции организма на состояние общей и физической работоспособности, поэтому наши интересы были направлены на поиск новых, более совершенных методических приемов, которые усовершенствовали бы процесс физического воспитания и коррекции физического и эмоционального состояния студентов с недостатками зрения средствами плавания.

В литературе мало данных об изучении проблемы коррекции физического и эмоционального состояния студентов с миопией, которая необходима для вхождения в социум, утверждения их как личности, а также для повышения самооценки, двигательной активности и

улучшения состояния здоровья. Плавание как путь коррекции физического и эмоционального состояния студентов с миопией, вследствие своего своеобразия, учеными почти не рассматривается.

Таким образом, исследование физического и эмоционального состояния студентов с миопией является актуальным в Украине. Эта проблема изучается в научной литературе в разных аспектах. Анализ специальной литературы позволяет сделать вывод о том, что наряду с разработкой педагогических средств коррекции недостатков физического и эмоционального состояния слабовидящих студентов значительное внимание уделяется психологическим, а в частности, физическим аспектам коррекции и реабилитации. Многие авторы изучают проблему ослабленного здоровья слабовидящих [7, 8, 9, 13] и положительное влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние [3, 7, 9], физическое развитие и подготовленность студентов этой нозологической группы [9, 16].

Процесс физического воспитания студентов с миопией требует определения

специфических особенностей, которые отличаются, хотя и незначительно, от аналогичного процесса для зрячих. Основные направления процесса физического воспитания имеют определенные различия в методике, что связано с патологией зрительного анализатора. Одно из ведущих мест в теории физического воспитания принадлежит унификации системы принципов, которыми руководствуются специалисты по физическому воспитанию, адаптивному физическому воспитанию и физической реабилитации в своей работе. Выбор наиболее эффективных из них, в зависимости от особенностей молодых людей этого контингента, обуславливает поиск методических приемов, позволяющих успешно решать конкретные задачи для достижения главной цели физического воспитания, физической коррекции – укрепление и сохранение здоровья студентов с миопией и подготовки их к повседневной жизнедеятельности.

Литература:

1. Булгакова, Н. Ж. (2008) Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. АСТ; Астрель, Москва, 432 с.
2. Ганчар, И. Л. (2007) Плавание: теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования. Часть III. Одесса, 816 с.
3. Гета, А. В. (2013) Коррекция физического и психоэмоционального состояния детей 6–7 лет с миопией средствами плавания, В: Адаптивная физическая культура, НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, № 2, с. 36–39.
4. Жабоедова, Г. Д., Скрипник, Р. Л., Баран, Т. В. (2011) Офтальмология. Киев, 424 с.
5. Карпенко, Е. Н., Короткова, Т. П., Кошкодан, Е. Н. (2009) Плавание: Игровой метод обучения. Терра-Спорт, Москва, 48 с.
6. Лафлин, Т., Делвз, Д. (2011) Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче, Пер. с англ. Е. Шелехова, К. Бильданова, Манн, Иванов и Фербер. Спорт-драйв, Москва, 208 с.

7. Литвак, А. Г. (1998) Психология слепых и слабовидящих: учеб. пособие. Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, 496 с.
8. Передерий, В. А. (2008) Глазные болезни. Полный справочник. ЭКСМО, Москва, 704 с.
9. Сермеев, Б. В. (1987) Физическое воспитание детей с нарушениями зрения. Здоровье, Киев, 112 с.
10. Шапкина, Л. В. (2007) Частные методики адаптивной физической культуры [учебник]. Советский спорт, Москва, 608 с.
11. Андросова, А. П. (2012) Етапи навчання учнів плавання в школах спортивного профілю, В: Вісн. Луган. нац. ун-ту ім. Т. Шевченка: Пед. науки, № 7, ч. 1, с. 6–12.
12. Апанасенко, Г. Л., Попова, Л. А., Магльований, А. В. (2011) Санологія (медичні аспекти валеології): підручник. Кварт, Київ, 302 с.
13. Варивончик, Д. В., Гудзь, А. (2005) Комп'ютерний зоровий синдром. Колофон, Київ, 79 с.
14. Гета, А. В., Вісковатова, Т. П. (2011) Особливості методики початкового навчання плавання дітей із міопією в адаптивному фізичному вихованні: [метод. посіб.]. РВВ ПолтНТУ, Полтава, 82 с.
15. Лукавенко, А. В., Єдинак, Г. А. (2012) Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання, В: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, № 2, с. 66–70.
16. Мисів, В. М., Єдинак, Г. А. (2013) Особливості фізичного здоров'я підлітків із різними соматотипами, В: Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура, Івано-Франківськ, Вип. 19, с. 67–73.
17. Нікольський, А. Ю. (2010) Особливості навчання плаванню студенток вищих навчальних закладів нефізкультурного профілю, В: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал. Харків, № 2, с. 96–99.
18. Озерова, О. А. (2010) Плавання: навч. посіб. Віпол, Київ, 234 с.

Executată la Tipografia USEFS

Str. A. Doga 22, mun. Chișinău

MD-2024, Republica Moldova

Tel.: 022311241

e-mail: centrul.usefs@mail.ru

revistausefs@mail.ru