

Book of Abstracts

Secțiunea 4 Educație fizică și kinetoterapie

1. DIETA KETOGENĂ ÎN EPILEPSIE

SVETLANA HADJIU (OLARU), PETRU BRĂDUȚANU

Conf. univ. dr. Andreea Moroșanu

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Master Kinetoterapie la Domiciliu, An I, Chișinău, Republica Moldova

Introducere. Dieta ketogenică (KD) reprezintă o metodă de tratament dietetic pentru epilepsiile (EP) refractare (EPR) cu farmacorezistență. EP este o boală neurologică severă, care poate fi controlată cu medicamente antiepileptice (DrAE), la majoritatea pacienților. Însă, sub 30-35% dintre pacienții cu EP, în special copii, au o formă netratabilă de boală. Studiile recente au arătat un rezultat semnificativ pozitiv al KD în tratamentul EP refractare la copii și adulți.

Scopul studiului. Estimarea eficienței terapiei cu KD la copiii cu EP care nu tolerează în mod obișnuit DrAE.

Matetial și metode. În studiu a fost selectați 19 copii cu vârsta între 2 și 12 ani, care au prezentat forme particulare de EPR: sindromul (Sy) West (WS) – 4 copii, Sy Dravet (DS) – 2, Sy Doose (DSS) – 2 copii, Sy Lennox Gastaut (LGS) – 2 copii, displazii corticale (CD) – 2 copii, polimicrogirie (PMG) – 1 copil, EP cu scleroză tuberoasă (TSE) – 2 copii, alte tipuri de EPR nedeterminată (EPRN) – 4 copii. A fost administrată KD clasică (bogată în grăsimi și conținut limitat de proteine și carbohidrați, cu calorii și fluide restrânse) – la 10 copii (lot 1) și dieta modificată Atkins (MAD), cu excident de lipide, reducerea (dar nu eliminarea) carbohidraților și a proteinelor, suplimentată cu multivitamine și carbonat de calciu – la 9 copii (lot 2).

Rezultate obținute. Rezultatele au fost benefice în cazul administrării ambelor tipuri de dietă. Pe parcursul studiului un copil din lotul 1 a părăsit studiul la 1 lună de tratament. Rezultatele observate din prima săptămână: în lotul 1 – reducerea numărului de accese la 4 copii (40%) cu EP (CD, DS, LGS, EPRN), dispariția acceselor – 4 copii (40%) (DSS, WS, TSE, EPRN), lipsa efectului – 2 copii (20%) (PMG, WS); în lotul 2 – reducerea acceselor – 4 copii (44,4%) (CD, WS, DSS, LGS), dispariția acceselor – 4 copii (44,4%) (DS, TSE, EPND – 2), lipsa efectului – 1 copil (11,2%) (WS). La 3 luni de tratament am obținut următoarele efecte pozitive: în lotul 1 – accesele au dispărut la 4 copii (44,4%), s-au redus substanțial la 4 copii (44,4%), lipsa efectului la 1 copil (11,2%) (WS); lotul 2 – dispariția acceselor la 4 copii (44,4%), reducere substanțială la 5 copii (55,6%). Copiii din lotul 2 au tolerat mai bine tratamentul și au dezvoltat mai puține efecte adverse.

Concluzii. KD ar trebui considerată o alternativă pentru copiii cu EPR. Fiecare pacient trebuie privit individual prin prisma formei de EP pe care o dezvoltă, iar KD trebuie concepută particular. Deși, EP au la bază mecanisme diferite, rezultatele KD sunt pozitive în majoritatea cazurilor, prin controlul convulsiilor. MAD este tolerată mai bine de copiii cu EPR. Aceasta indică asupra faptului că trebuie studiate în continuare diverse tipuri de KD, pentru a încuraja pacienții cu EPR.

Cuvinte cheie: epilepsie refractară, farmacorezistentă, tratament, terapie dietetică, dieta ketogenică.

2. ACȚIUNEA CURENTULUI DE JOASĂ FRECVENȚĂ ASUPRA PATOLOGIILOR LOMBARE

MARIANA BREABĂN-CERNEI

Conf. Univ. Dr. Lora Mosănu - Șupac

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Master Kinetoterapie la Domiciliu, An I, Chișinău, Republica Moldova

Patologiile lombare sunt o problemă a întregii omeniri. Aceste patologii afectează oamenii indiferent de vîrstă, rasă sau continent. Este o problemă foarte veche încă de pe timpul strămoșilor noștri. Numai că în ultimii 25-35 ani situația s-a agravat și e în creștere. În prezent, patologiiile lombare apar la adulți, la adolescenți sau chiar și la copii. În Moldova, cu o populație de circa 4,2 milioane de locuitori, peste 40% suferă de patologii lombare, diferit în funcție de gen: 20% dintre femei, 15% dintre bărbați, 5% dintre copii.

Deși se lucrează foarte mult asupra eliminării acestor patologii prin diferite metode: medicamente, chirurgie, manualoterapie, kinetoterapie, fizioterapie, observăm că în loc să se reducă, cazurile de îmbolnăvire cresc.

Ministerul sănătății din Republica Moldova intenționează să afle care sunt cauzele apariției acestor maladii. Se întrevăd mai multe răspunsuri: atitudinile posturale incorecte pe un timp îndelungat, mișcări ale corpului și exerciții efectuate într-un mod incorect, tensiunea excesivă derivată din stresul fizic și psihologic, sedentarismul, greutatea corporală crescută.

Scopul studiului este: „Studierea patologiiilor lombare și elaborarea metodelor de ameliorare acestor patologii „

Metodologia de cercetare. Obiect al cercetării au fost patologiiile lombare depistate la locuitorii satului Mărândeni, raionul Făleşti. Lotul experimental alcătuit din persoane de diferite ocupații profesionale, diferite vârste; 7 bărbați (18-75 ani), 9 femei (27-57 ani). În cercetarea dată s-au folosit diverse metode de tratament: masajul, kinetoterapia, curenții de joasă frecvență.

Rezultate. Asocierile tratamentului au depins de diagnosticul pacientului, de starea lui fizică și de patologiiile ce le avea. Dar nu s-a uitat și de lucrul fizic pe care îl îndeplinește și de vârsta cronologică. În urma experimentului s-a observat o ameliorare totală la pacienți. Curenții de joasă frecvență s-au administrat 100% la toți pacienții fără să se observe efecte negative.

Aplicarea schemei și a programului de tratament a bolnavilor cu patologii lombare a condus la o ameliorare a stării sănătății lor și la o diminuare a algiilor. La 42% din bolnavi dintre care 21% femei și 21% bărbați au atins un rezultat de 56% de eficacitate a tratamentului. La alții 21% de pacienți dintre care 14% bărbați și 7% femei s-a ajuns la un rezultat de 42-48% de tratament. Alții 21% rezultatul a atins 70-80%, dintre care 7% bărbați și 14% femei. Cel mai înalt rezultat îl avem la 7% femei cu rezultatul de 83%.

Concluzii. Cel mai des sunt afectate persoanele de vîrstă 40-60 de ani. În ultimii ani aceste patologii se întîlnesc și la o vîrstă fragedă. Curenții de joasă frecvență se pot administra pacienților fără urmări negative și se pot utiliza ușor în combinație cu alte metode de tratament fizioterapeutic. În urma aplicațiilor tratamentului cu curenți de joasă frecvență s-a observat o ameliorare eficientă a durerilor lombare.

Cuvinte cheie: patologii lombare, curenți de joasă frecvență

3. METABOLISMUL ENERGETIC

VASILE TĂBÎRȚĂ

Conf. univ. dr. Andreea Moroșanu

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Master Kinetoterapie la Domiciliu, An I, Chișinău, Republica Moldova

Cercetările din domeniul fiziologiei și biochimiei au avut ca obiect de studiu problemele metabolismului plastic și energetic, iar cele de ingerare și digerare a hranei au creat condiții optime pentru dezvoltarea igienei alimentației.

Alimentația este foarte importantă pentru sănătatea tuturor ființelor vii: alimentele asigură organismului energia necesară pentru a supraviețui.

O alimentație echilibrată, în schimb, asigură o cantitate de calorii adecvată vârstei și activității fiecărui individ.

Scopul cercetării constă în studierea materialului teoretico-științific referitor la metabolismul energetic.

Obiectivul cercetării este analiza și generalizarea datelor din literatura științifico-metodică pentru însușirea metabolismului energetic.

Metodele de cercetare:

- Analiza literaturii științifico-metodică referitor la tema dată.
- Observația pedagogică.

Metabolismul energetic al persoanelor ce practică un mod activ de viață include trei componente principale:

- energia metabolismului bazal;
- energia necesară pentru descompunerea hranei (activitatea dinamică - specifică a hranei);
- energia necesară pentru activitatea profesională.

1. Metabolismul energetic depinde de vârstă, masa corpului, activitatea profesională, valoarea energetică a rației de alimentare.

2. În urma analizei și generalizării literaturii de specialitate a fost scos în evidență însemnătatea metabolismului.

3. Cantitatea de alimente pe care o consumăm trebuie să varieze în funcție de activitatea fizică pe care o desfășurăm.

4. Metabolismul energetic a organismului în creștere este aproximativ cu 15% mai mare ca la adult.

Cuvinte cheie: metabolism energetic, valoarea energetică, nutriție.

4. COMPONENTELE STILULUI DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

IRINA PENI

Conf. univ. dr. Andreea Moroșanu

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Master Kinetoterapie la Domiciliu, An II, Chișinău, Republica Moldova

„Într-un corp sănătos, o minte sănătoasă”. Modul de viață este factorul esențial care determină sănătatea unei persoane. Viața noastră este un amalgam de stări emoționale, obiceiuri, activități care ne definesc, ne motivează sau ne influențează mai mult sau mai puțin. Noțiunea de „mod sănătos de viață” include regimul corect de muncă, odihna, alimentarea rațională, menținerea la nivel convenit a activității fizice, călirea, respectarea regulilor de igiena individuală, renunțarea la deprinderile cotidiene dăunătoare.

Practicarea unui mod sănătos de viață influențează considerabil întregul organism din punct de vedere biologic și fiziologic cât și din punct de vedere al stării psiho-emoționale.

Stilul de viață sănătos reprezintă toate acele comportamente care sunt relevante pentru promovarea și menținerea stării de sănătate și reducerea riscului de boală. Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), sănătatea este starea deplinei bunăstări fizice, spirituale și sociale, nu numai lipsa bolilor sau a defectelor fizice.(2) Printre cele mai importante elemente care influențează modul de viață sănătos se enumeră:

- **Somnul** - Orele optime de somn au o importanță majoră pentru sănătatea noastră. Astfel un somn liniștit și corect ne oferă energie pentru a fi mereu în formă bună.
- **Alimentația** - este alt indicator al unui stil de viață sănătos. Mesele echilibrate și optimizate în proteine, glucide și lipide, consumul de fructe și legume contribuie la întărirea și energizarea organismului.
- **Sportul/ Mișcarea** - Mișcarea și practicarea sportului oferă o serie de beneficii psihologice, dar și fizice. Sportul reprezintă o activitate necesară și extrem de importantă pentru menținerea sau restabilirea sănătății fiecărei persoane. Lipsa activității fizice este un factor de risc semnificativ pentru diverse boli grave.
- **Activitatea psiho-socială** - aduce beneficii pentru o gândire echilibrată, bunăstare emoțională și activitate cerebrală antrenată, componente ale unui stil de viață activ. Reducerea nivelului de stres perceput este o măsură esențială pentru păstrarea unui stil de viață sănătos. De asemenea, managementul depresiei, anxietății și a discriminării sociale influențează calitatea vieții și reprezintă aspecte importante ale unui stil de viață sănătos.

Toate componentele modului de viață sunt importante pentru menținerea stării de sănătate, de aceea trebuie acordată o atenție deosebită implementării și respectării, la nivelul întregii populații, a măsurilor de optimizare a modului de viață. Fiecare persoană este responsabilă de a adopta un stil de viață optim pentru menținerea sănătății și prevenirea îmbolnăvirii.

Cuvinte cheie: mod sănătos de viață; componentele modului sănătos de viață.

5. ESTIMAREA COMPLEXULUI MINERAL LA SPORTIVII ÎNOTĂTORI DE PERFORMANȚĂ

ECATERINA PALADI

Conf. univ. dr. Andreea Moroșanu

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Master Kinetoterapie la Domiciliu, An I, Chișinău, Republica Moldova

Este evident faptul că obiceiurile alimentare ale unui sportiv pot determina în mod decisiv calitatea de executare a unui exercițiu fizic. Substanțele mineralele sunt foarte necesare pentru organismul omului, dar mai ales pentru organismul unui sportiv de performanță. Ele prezintă componente metabolizate în decursul activității vitale a organismului, fiind ingerate odată cu hrana, și constituie elementele de structură ale scheletului și ale țesuturilor moi, dar și factori, ce reglează numeroase funcții fiziologice. Anumiți ioni au în organism locuri speciale de depozitare, de unde pot fi utilizate în perioadele, în care aportul lor în alimente este insuficient.

Un interes deosebit pentru organismul unui sportiv, reprezintă conținutul mineralelor de calciu, magneziu și fier, care reprezintă complexul mineral testat de către noi.

Luând în considerație actualitatea temei date **scopul cercetării** a fost studiul complexului mineral de calciu, magneziu și fier la sportivii înotători de performanță.

Material și metode. Drept obiect de cercetare au servit 29 de sportivi înotători (fete și băieți) de performanță, specializați în probele nautice, care practicau înotul în mediu 8-10 ani la momentul testării. În ceea ce privește calificarea sportivă a înotătorilor, participanții la cercetare sunt candidați în maeștri în sport și maeștri în sport.

În cadrul studiului în calitate de lot martor au fost incluși 18 subiecți nesportivi (fete și băieți). Vârsta ambelor loturi de sportivi înotători și nesportivi a fost cuprinsă între 15 – 18 ani. Lotul de studiu al sportivilor înotători a fost selectat din școlile cu profil sportiv din municipiul Chișinău, iar lotul martor a inclus elevi de aceeași vârstă din școli fără înclinație sportivă. Testarea sportivilor a fost petrecută în cadrul laboratorului științific al catedrei „Medicina Sportivă”, din incinta Universității de Stat de Educație Fizică și Sport din Chișinău.

Participanții la studiu au fost repartizați în 4 loturi:

I lot - martor, format din 10 băieți nesportivi;

II lot - martor, format din 8 fete nesportive;

III lot - sportivii de performanță a probelor nautice, includea 19 băieți înotători de performanță;

IV lot - sportivele de performanță a probelor nautice, includea 10 fete înotătoare de performanță.

Rezultatele obținute și analiza lor. La determinarea ionilor de calciu, magneziu și fier la loturile testate s-a constatat, că la sportivii înotători în stare de repaus, nivelul ionilor de calciu și magneziu sunt sub limitele normei față de lotul martor. Cercetarea complexului mineral la loturile sportive (băieți și fete) după efortul fizic pe veloergometru constată o micșorare a concentrației ionilor de Ca și Mg și o majorare a nivelului de Fe. Majorarea valorilor elementului mineral de fier în urma efortului efectuat, după părerea noastră, poate fi explicată prin faptul, că în timpul efortului fizic din cauza reducerii nivelului de oxigen, crește nivelul hemoglobinei (caz obținut de noi în testările efectuate) pentru a compensa această scădere, și ca urmare crește și nivelul de fier.

Concluzii. Antrenamentele de înot la sportivii înotători (băieți și fete) duc la o creștere nesemnificativă a mineralelor serice de Ca și Mg și la o majorare mai accentuată a nivelului de Fe în comparație cu datele inițiale.

Cuvinte cheie: înotători de performanță, minerale serice: Ca, Mg, Fe.

6. INFLUENȚA JOCURILOR DE MIȘCARE ÎN DEZVOLTAREA CALITĂȚII PSIHOMOTRICE – VITEZĂ, LA ELEVII DIN CICLUL PRIMAR

VASILII BARANOV

Conf. univ. dr. Elena Mocrousov

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Licența Educație Fizică și Sportivă, An III, Chișinău, Republica Moldova

Întroducere. Jocurile de mișcare constituie un mijloc important prin care se realizează o parte importantă din sarcinile ce revin educației fizice. Ele dezvoltă la elevi, pe lângă bagajul mare de deprinderi motrice elementare, simțul colectivității, al inventivității și mai ales al cunoașterii.

Prin aplicarea judicioasă a jocurilor există posibilitatea de a contribui în mare măsură la realizarea uneia din sarcinile educației și anume : de a forma din copil o ființă care să conviețuiască în armonie cu colegii săi, care să se comporte corect și civilizat. În cadrul jocurilor de mișcare, pe lângă însușirea și perfecționarea nenumăratelor deprinderi motrice de bază, elevul este nevoit să le aplice în situațiile mereu schimbătoare din teren, iar prezența elementului de întrecere în majoritatea cazurilor presupune eforturi pentru realizarea cu succes a acțiunilor, ceea ce permite atât dezvoltarea calităților motrice, cât și a calităților morale și a voinței.

Obiectivele cercetării:

• Construirea unui program pentru dezvoltarea calității motrice - viteză, în care jocurile de mișcare au o pondere semnificativă;

- Stabilirea strategiei de cercetare;
- Stabilirea metodelor de cercetare;
- Prelucrarea și interpretarea datelor experimentului;
- Formularea de concluzii și propuneri.

Rezultatele cercetării. Întrucât dezvoltarea fizică generală și, în principal, a calității psihomotrice - viteza este corespunzătoare vârstei, iar jocurile de mișcare propuse pentru îmbunătățirea acestei calități sunt specifice vârstei, a fost necesară măsurarea antropometrică a elevilor, urmărind date referitoare la : înălțime (statură) și greutate, parametri ce stabilesc gradul de dezvoltare fizică. Pentru a verifica influența jocurilor de mișcare asupra calității psihomotrice – viteza, asupra elevilor clasei a-IV-a A, am realizat trei teste: proba de agilitate – 20m, testul Adama, de rapiditate, și testul japonez, pentru viteza de deplasare, comparând valorile obținute inițial cu cele obținute la evaluarea finală. Având la îndemână acest instrument (jocul), cadrul didactic sau antrenorul își poate atinge planurile de învățare, transformând activitatea didactică a disciplinei Educație Fizică și Sportivă într-o modalitate plăcută și atractivă de acumulare de informații, deprinderi, calități și priceperi pentru „bagajul viitor”.

Cuvinte cheie: joc, mișcare, capacitatea psihomotrică, program de instruire, obiective de instruire.

7. ELEMENTE DE BASCHET LA LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ CU ELEVII CLASELOR PRIMARE

ION CALMÎȘ

Prof. univ. dr. habil. Constantin Ciorbă

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Licența Educație Fizică și Sportivă, An III, Chișinău, Republica Moldova

Întroducere. În sistemul educațional din Republica Moldova în ultimii ani a intervenit un șir de modificări atât de structură, cât și de conținut la majoritatea obiectelor din învățământul preuniversitar. Acest lucru se referă și la disciplina "Educația fizică". O atenție sporită se acordă disciplinei date la nivelul ciclului primar, unde, de fapt, se pune baza motrică a elevilor.

Jocurile sportive ocupă un loc important în educația fizică a elevilor la toate treptele de instruire, în deosebi la nivelul treptei primare, unde majoritatea obiectivelor se rezolvă prin aplicarea metodei de joc, care este una destul de atractivă și eficientă în procesul de instruire al elevilor.

Unul dintre cele mai atractive jocuri sportive pentru elevii claselor primare este jocul de baschet, acesta fiind foarte dinamic și emoțional. Însușirea propriu zisă a acestui joc se începe în treapta gimnazială, însă mai multe elemente și procedee tehnice pot fi însușite cu succes sub diferite forme începând cu treapta primară.

În urma analizei literaturii de specialitate [G.Chiriță, G.Chirstea, C.Ciorbă, D.Colibaba-Evuleț și alții] s-a constatat că mulți dintre specialiști folosesc cu succes, la lecțiile de educație fizică în clasele primare, elemente și procedee tehnice din diferite jocuri sportive, inclusiv și din jocul de baschet. Cu toate acestea, cadrele didactice nu tot timpul pun accentul pe însușirea propriu zisă a jocului dat. Folosirea elementelor din jocurile sportive sunt destinate în mare măsură sporirii densității motrice sau a fondului emoțional al lecției, dezvoltării calităților motrice etc.

În lucrarea dată se propune folosirea, la lecțiile de educație fizică cu elevii claselor primare, a elementelor și procedeele tehnice din jocul de baschet, având drept scop însușirea propriu zisă a acestuia.

Scopul cercetării constă în cercetarea eficienței aplicării elementelor și procedeele tehnice din jocul de baschet sub formă de joc la lecțiile de educație fizică cu elevii claselor primare.

Pentru atingerea scopului lucrării au fost formulate următoarele **obiective**:

1. Cercetarea surselor bibliografice pe problema organizării educației fizice cu elevii din treapta primară.
2. Selectarea mijloacelor pentru învățarea jocului de baschet la nivelul treptei primare.
3. Fundamentarea experimentală a eficienței aplicării elementelor și procedeele tehnice din jocul de baschet la lecțiile de educație fizică cu elevii claselor primare.

Pentru a demonstra eficiența metodologiei propuse s-a organizat un experiment pedagogic cu elevii Liceului Teoretic "Lucian Blaga" din municipiul Chișinău, elevi ai claselor a III-a cu vârste cuprinse între 10-11 ani, băieți și fete, cu durata de șase luni, adică de un semestru. Acestora li s-au propus, pe parcursul unui semestru, la lecțiile de educație fizică, exerciții complexe de jocuri dinamice cu elemente din baschet.

Rezultatele experimentului pedagogic au demonstrat destul de convingător că folosirea pe scară largă a jocurilor dinamice cu elemente din baschet a contribuit atât la sporirea nivelului pregătirii motrice a elevilor, cât și la însușirea cu succes a elementelor și procedeele tehnice ale jocului de baschet.

Cuvinte cheie: elevi, clase primare, baschet, pregătire motrice.

8. ASPECTE PRIVIND RECUPERAREA TRAUMATISMELOR GENUNCHIULUI ÎN PRACTICA SPORTURILOR DE COMBAT (JUDO)

MARIA CORONCIUC

Conf. univ. dr. Victor Manolachi

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Licența Educație Fizică și Sportivă, An III, Chișinău, Republica Moldova

Întroducere. Educația fizică și sportul se constituie într-un domeniu complex al vieții sociale. Fundamentarea științifică a acestui domeniu, dar în special abordarea consecințelor care rezidă din practicarea lui trebuie etapizată și abordată ca un sistem unitar.

Exercițiile fizice au fost practicate în scop profilactic și curativ din cele mai vechi timpuri. De la popoarele antice ale Egiptului, Chinei și Indiei, care au ajuns la un înalt grad de cultură și civilizație, ne-au rămas numeroase documente care ne arată că, în cadrul medicinei empirice s-au folosit anumite procedee de mișcare pentru mișcarea și întărirea sănătății sau pentru tratamentul unor tulburări ale organismului.

Literatura de specialitate și datele la care noi am avut acces ne permit să afirmăm că actualitatea și interesul pentru sportul de judo în condițiile societății post-industriale este tot mai mare în rândul tuturor vârstelor.

Obiectivele cercetării:

• Construirea unui program pentru dezvoltarea calității motrice - viteză, în care jocurile de mișcare au o pondere semnificativă;

- Stabilirea strategiei de cercetare;
- Stabilirea metodelor de cercetare;
- Prelucrarea și interpretarea datelor experimentului;
- Formularea de concluzii și propuneri.

Rezultatele cercetărilor. Studiind literatura de specialitate se constată, că doar în ultimii ani a fost dezvoltată o concepție preventivă a recuperării care mai nou s-a extins prin aplicarea de programe de exerciții utilizate pentru prevenirea de leziuni sau a deficitelor funcționale determinate de tulburări anterioare biomecanice sau ale lanțului kinetic, ce contribuie la instalarea unor leziuni musculo-scheletice, denumite și programe profilactice.

În mod regretabil, diferențele de metodologie și design privind prevenirea traumatismelor de suprasolicitare, fac dificilă, dacă nu imposibilă, comparația directă între aceste studii, existând puține studii de specialitate, dispersate, care nu se bazează pe intervenția prin programe specifice de prevenire a traumatismelor comune în judo, în antrenamentul sportiv.

În prezent, nu există protocoale de exerciții de prevenire, focalizate strict pe patologia cu incidență cea mai mare, corelate cu patenurile musculare și articulare implicate în acțiunile din judo. Marea majoritate a programelor de prevenire se bazează strict pe exercițiile de stretching introduse în perioada de încălzire/revenire după efort sau, vizează pregătirea fizică generală a sportivului.

Pe baza celor prezentate anterior, putem afirma, că un model teoretic general, ce vizează prevenirea tendințelor de suprasolicitare instalate atât la nivelul articulației umărului cât și a genunchiului, la sportivii de performanță în judo, îmbină factori predispozanți/cauzativi cu modificări patofiziologice, aspecte care se regăsesc în modele prezentate anterior.

Cuvinte cheie: judo, articulația umărului și a genunchiului, exerciții stretching

9. SELECȚIA ȘI ORIENTAREA ÎN PREGĂTIREA ÎNOTĂTORILOR

TATIANA NEBUNELEA

Prof. univ. dr. Vasile Triboi

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Licența Educație Fizică și Sportivă, An III, Chișinău, Republica Moldova

Întroducere. La etapa contemporană determinarea și selecția copiilor și adolescenților dotați pentru sport este o verigă necesară a sistemului pregătirii sportivilor de performanță. În legătură cu acesta, pregătirea sportivilor este posibilă numai cu condiția strânsei succesiuni a fiecărei etape de selecție cu etapa de antrenament ce urmează.

O însemnătate deosebită în ridicarea măiestriei sportive a înotătorilor prezintă selecția care se desfășoară la sfârșitul fiecărei etape de antrenament, obiectivul căruia este aprecierea nivelului de dezvoltare a celor componente de pregătire fizică și specială pentru perfecționarea cărora a fost orientat procesul de antrenament la etapa dată, dar și prognozarea succesului la etapa următoare a antrenamentului de lungă durată. În această legătură este necesară metodică științific-argumentată a selecției la fiecare etapă de antrenament de lungă durată.

Analizând literatura de specialitate s-a demonstrat că revoluția științifică și tehnică contemporană a influențat foarte puternic modul omului de a gândi și trăi, iar progresul tehnic accelerat și creșterea proceselor economice modifică elocvent modul de viață și de muncă al oamenilor. În zilele noastre, alături de beneficele daruri oferite de revoluția tehnicii și dezavantajele unei vieți civilizate se prefigurează și factori cu consecințe și influențe care acționează într-un mod negativ asupra sănătății, în sensul că îl eliberează pe om tot mai mult de efortul fizic, dar îl solicită foarte mult din punct de vedere intelectual printr-o suprasolicitare ridicată din punct de vedere nervos. O verigă destul de importantă în sistemul pregătirii sportivilor de performanță reprezintă selecția copiilor și adolescenților dotați pentru practicarea diferitor probe de sport. Bazele metodologice și teoretice ale problemei orientării și selecției inițiale în sport sunt detaliat reflectate în multe lucrări (L.P. Matveev, A.D. Novicov, 1976; V.N. Platonov, 2000). La acestea sunt determinate cele mai însemnate direcții de cercetare pentru realizarea problemei date

Scopul cercetării. Se manifestă în argumentarea științifico-practică a componentelor selecției și orientării sportive.

Obiectivele cercetării. În corespondență cu scopul înaintat în cercetare au fost realizate următoarele sarcini:

1. Efectuarea căutării informaționale în problema selecției și orientării sportive în natație.
2. Cercetarea celor mai însemnate criterii de selecție în natație la etapele inițială, intermediară și finală.

Rezultatele cercetărilor au demonstrat clar că, în urma studierii literaturii de specialitate, selecția sportivă și orientarea reprezintă în sine un proces relativ îndelungat în care sunt folosite metode de cercetare pedagogice, medico-biologice, psihologice, metrologice și sociale ale copiilor și adolescenților, ce dau posibilitatea de a aprecia în mod complex calitățile fizice de bază, capacitățile morfo-funcționale, aptitudinile personal-psihologice ce determină practicarea efectivă a înotului. Condiția principală pentru copii și adolescenți în grupele de pregătire inițială, este starea bună de sănătate mai cu seamă a sistemului cardiovascular ce determină activitatea motrică. La cei mai stabili, criteriile de selecție se referă la posibilitățile morfofuncționale, capacitățile coordonative și sensomotorii. Unul din momentele principale ce determină performanțele sportive în perspectivă, este vârsta la care copilul începe practicarea înotului, pentru băieți – 8-11 ani, pentru fete 7-10 ani.

Cuvinte cheie: natație, selecția sportivă, orientarea sportivă, activitate motrică, capacități coordonative.

10. SELECȚIA SPORTIVĂ ÎNȚĂLĂ A COPIILOR DE VÂRSTA 7 – 8 ANI PENTRU PRACTICAREA JOCULUI DE BADMINTON

PAULINA RUSU

Prof. univ. dr. Vasile Triboi

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Licența Educație Fizică și Sportivă, An III, Chișinău, Republica Moldova

Întroducere. Creșterea accelerată a recordurilor și a realizărilor obținute în sportul contemporan se ciocnește de un șir de obstacole, dificile, care alcătuiesc victoriile și insuccesele în concursurile sportive. Depășirea cu succes a acestor obstacole și căutarea unor noi abordări ale perfecționării măiestriei sportive constituie obiectivul esențial al sportului contemporan.

Intensificarea substanțială a eforturilor de antrenament și competiționale, la etapa actuală de pregătire, orientată spre atingerea unor rezultate sportive înalte, inclusiv la nivel mondial, necesită căutarea unor tineri talentați, care ar putea face față cerințelor înalte ale procesului de pregătire sportivă. Evident, depistarea, în timp util, a unor astfel de tineri, chiar la etapa inițială a selecției sportive, reprezintă un factor eficient, de importanță majoră al pregătirii sportive multianuale. Analizând literatura de specialitate s-a demonstrat că procesul de selecție cuprinde mai multe criterii, de care trebuie să se țină seama.

Scopul cercetării îl constituie eficientizarea procesului de selecție sportivă inițială în jocul de badminton la copii de vârstă 7-8 ani prin aplicarea unor probe și teste care să vizeze investigațiile de ordin somatic, motric și funcțional și din sfera psihică.

Obiectivele cercetării. Studiarea tendințelor de dezvoltare a badmintonului în Republica Moldova, precum și a posibilităților funcțional-pedagogice de selecție a copiilor pentru activitatea sportivă.

1.Elaborarea direcțiilor principale de reformare a sistemului de selecție sportivă inițială a copiilor de vârstă 7-8 ani, argumentarea științifică a unor criterii eficiente de diagnosticare a lor, proiectarea unei Programe de selecție sportivă inițială a copiilor pentru practicarea cu succes a badmintonului.

2.Argumentarea experimentală a eficacității selecției copiilor pentru practicarea badmintonului conform programei de selecție sportivă inițială proiectate și criteriilor de diagnosticare elaborate.

Rezultatele cercetărilor. Analiza problemei privind pregătirea sportivă a tinerei generații ne-a permis să determinăm posibilele direcții de perfecționare a acestui proces și să elaborăm criterii accesibile și eficiente, ale căror rezultate servesc drept bază pentru un sistem eficient de selecție, argumentat științific, a unor copii talentați, capabili să facă față tempourilor înalte ale procesului de perfecționare sportivă. Selecția sportivă primară a copiilor de 7-8 ani, argumentată din punct de vedere științific, ne-a permis să scoatem în evidență circa 70% de copii (dintre cei testați), ce nu corespund cerințelor actuale ale pregătirii sportive în jocul de badminton. Selecția sportivă primară contemporană a copiilor de 7-8 ani pentru practicarea badmintonului este efectuată în conformitate cu următoarele direcții: indicii ereditari ai dezvoltării fizice; dezvoltarea psihomotrică a copiilor, parametrii funcțional-motrici ai acestora. Pentru fiecare direcție au fost elaborate și argumentate științific criterii de încredere ale selecției copiilor de 7-8 ani, care permit a determina gradul de influență a factorilor ereditari, a experienței motrice anterioare și a stării funcționale asupra rezultatelor sportive. În baza criteriilor de selecție conform factorilor ereditari (raportul dintre indicii de talie și greutate), a fost determinată o grupă de copii (13%) care au un statut morfologic necorespunzător.

Cuvinte cheie: badminton, selecția inițială, pregătirea sportivă, psihomotricitatea, antrenament, competiție

11. DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE SPECIFICE JOCULUI DE VOLEI LA CLASA A VII-A

IACOB SOLODUH

Prof. univ. dr. Alexandru Păcuraru

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Licența Educație Fizică și Sportivă, An III, Chișinău, Republica Moldova

Întroducere. Voleiul este un joc sportiv în care cele două echipe au posibilitatea de a acționa cu mâna liberă asupra mingii, sub formă de lovire sau respingere, fără a fi împiedicați de către adversari în timpul desfășurării fazei.

Voleiul este un joc sportiv practicat de mai mulți sportivi (în număr de 6), reuniți într-o echipă, ceea ce îi conferă caracterul de joc colectiv și care prin acțiuni individuale și colective urmăresc câștigarea punctelor.

Echipele sunt despărțite de fileu, iar în teren fiecare jucător, după terminarea unei faze de joc, schimbă zonele într-o rotație specifică (în sensul acelor de ceasornic) și strictă, impusă prin regulament, ceea ce a dus la formarea unor jucători compleți și complecși, cu o pregătire multilaterală specifică atacului și apărării.

Obiectivele cercetării .

1. Cercetarea structurii procesului de antrenare a volebaliștilor, ținând cont de modificarea proporțiilor corpului în procesul de antrenare.
2. Evidențierea particularităților metodicii de structurare a procesului instructiv și de antrenament al volebaliștilor, determinate de trăsăturile fiziologice caracteristice vârstei.
3. Elaborarea și argumentarea experimentală a metodicii de structurare a procesului instructiv și de antrenament al volebaliștilor.

Rezultatele cercetărilor. Pentru a evalua detenta se folosește un dispozitiv format dintr-o ruletă de măsurat, o centură și un mic suport fixat pe podea. Elevul își pune o centură cu ruleta de măsurat atașată, capătul inferior al benzii este trecut prin suportul fixat de podea. Elevul se poziționează în poziția stând lângă suportul fixat pe podea, se trage ruleta de măsurat prin suport și se unește de centură. Se notează indicațiile de pe ruletă la nivelul podelei. Luând o poziție semi-așezată, împingându-se cu ambele picioare și folosind elanul brațelor, elevul execută o săritură în sus cu efort maxim. Ruleta de măsurat, care trece prin suportul atașat de podea, încetează să se mai miște atunci când elevul atinge punctul cel mai înalt al săriturii. După aterizare, valoarea de pe ruletă este fixată. Diferența dintre valoarea dinainte și după săritură corespunde înălțimii detentei în centimetri. S-au făcut trei încercări, dintre care cel mai bun rezultat a fost înregistrat. Metodica elaborată pentru dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de volei a constatat din:

- folosirea unui complex special de exerciții care contribuie la dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de volei.
- redistribuirea structurii antrenamentului în direcția creșterii timpului alocat dezvoltării calităților motrice specifice jocului de volei până la 40%. Celelalte 60% exerciții ale antrenamentului sunt acordate dezvoltării tehnico-tactice al jucătorilor.

Unul din principalele rezultate ale acestei cercetări a fost efectul pozitiv pe care metoda de dezvoltare a calităților motrice specifice l-a avut asupra creșterii indicilor pregătirii fizice speciale.

Compararea rezultatelor obținute la testarea finală cu cele de la testarea inițială a arătat că metoda elaborată este una eficientă, iar integrarea ei în procesul de antrenamente duce atât la creșterea indicilor dezvoltării calităților motrice, cât și la mărirea calității executării procedeelor tehnico-tactice.

Cuvinte cheie: voleibal, procesul de antrenament, trăsăturile fiziologice, metodă de structurare.

12. ANALIZA METODICII ÎNSUȘIRII LOVITURII DE ATAC DE CĂTRE VOLEIBALIȘTII DE VÂRSTA 12-13 ANI

ALINA VIZNOVICI

Prof. univ. dr. Vasile Triboi

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Licența Educație Fizică și Sportivă, An III, Chișinău, Republica Moldova

Întroducere. Fără a minimaliza celelalte discipline sportive, se poate afirma cu certitudine ca voleiul este un joc tehnic, la cel mai înalt grad. Spre deosebire de celelalte jocuri sportive, care presupun alergare, săritura, aruncare și prindere, păstrarea mingii pentru un timp cât mai mic de către un sportiv, și în care se poate trece direct la joc cu începătorii, în volei este obligatorie o prealabilă pregătire inițială corespunzătoare. Jocul de volei constituie o parte importantă a activității sportive. El reprezintă o formă de manifestare a exercițiului fizic, având o valoare educativă deosebită. Caracterul formativ se datorește faptului că practicarea jocului colectiv realizează cumulativ influențe și efecte pozitive sanotrofile ale sportului și exercițiului fizic, în general, și influențe și efecte educative remarcabile.

Scopul principal al jocului de volei este ca jucătorii unei echipe să reușească trimiterea mingii peste plasă, în terenul de joc advers, în așa fel încât adversarii să nu o mai poată trimite înapoi. Ținând seama de condițiile de mai sus, mijlocul principal prin care se poate realiza acest lucru este elementul tehnic lovitura de atac.

Scopul cercetării. Lucrarea noastră are ca scop evidențierea mijloacelor de evaluare pentru lovitura de atac și analiza rezultatelor aplicării acestor evaluări la diferite etape ale procesului de antrenament în volei cu sportivii de vârstă 12-13 ani.

Obiectivele cercetării.

1. Analiza metodicii predării a elementului tehnic loviturii de atac la această vârstă;
2. Determinarea și analiza noțiunii de „evaluare”;
3. Analiza aplicării evaluării curente în procesul de antrenament în jocul de volei cu sportivii de vârstă 12-13 ani.

Rezultatele cercetărilor. Analizând literatura de specialitate, putem menționa că experimentul nostru poate fi caracterizat ca o evaluare curentă a pregătirii tehnice la voleibaliștii de vârstă 12-13 ani. Testele care au fost prezentate și propuse pentru executare, reprezintă o modalitate de a schimba viziunea specialiștilor în domeniul voleiului conform metodelor și mijloacelor evaluărilor. Deoarece în majoritatea cazurilor, și după cum ne relatează specialiștii care au participat la sondajul sociologic, în jocul de volei mai des se practică o singură modalitate de evaluare – jocul competițional.

Testele au fost selectate și desfășurate după principiul de la simplu la compus și au fost apreciate de către tineri voleibaliști. Evident că marea majoritatea sportivilor la această vârstă nu au un nivel tehnic destul de ridicat, pentru că se află la începutul carierei sportive, dar totuși putem menționa că scopurile care sunt puse în fața acestor copii trebuie să fie reale și să reflecte cerințele contemporane ale jocului de volei modern.

Toate rezultatele primite în urma efectuării ne demonstrează că, antrenorii au o rezervă în vederea organizării procesului de antrenamente cu vârsta de 12-13 ani, rezultatele grupei martor a avut o creștere aproape nesemnificativă, ceea ce confirmă că desfășurarea antrenamentului de volei folosind numai programa tradițională nu este atât de eficientă pentru a atinge rezultate mai bune în pregătirea tehnică a voleibaliștilor la vârsta cercetată.

Cuvinte cheie: voleibol, lovitura de atac, efecte educative, evaluare, sportivi începători.

13. DEZVOLTAREA SUPLEȚEI LA ELEVII DIN TREAPTA PRIMARĂ ÎN CADRUL LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

ANA ALINA BĂTRÎNCEA

Prof. univ. dr. habil. Constantin Ciorbă

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Master Loisir Fitness, An II, Chișinău, Republica Moldova

Întroducere. Treapta primară este una dintre cele mai importante în pregătirea și dezvoltarea fizică a elevilor. La această vârstă elevii trebuie să-și creeze o bază puternică și stabilă de deprinderi și priceperi motrice necesare pentru viitoarea activitate.

Conform datelor literaturii de specialitate vârsta școlară mică este una foarte importantă pentru formarea copiilor din punct de vedere motric, dar și funcțional. Vârsta de 7-11 ani se înscrie, în mare parte, în perioade sensitive de dezvoltare a capacităților motrice, adică perioadele cele mai favorabile pentru dezvoltarea uneia sau altei calități.

Una dintre calitățile motrice de bază și absolut necesară pentru vârsta dată este *suplețea*, care, conform spuselor mai multor autori, poate și trebuie dezvoltată anume la vârsta școlară mică, iar de acest lucru vor ține cont cadrele didactice de educație fizică, care vor folosi toate mijloacele și metodele posibile pentru a influența dezvoltarea cu succes a acesteia.

În practica educației fizice și sportului se folosesc mai multe mijloace și metode de dezvoltare cu succes a supleței, în special la vârsta de 7-11 ani. Conform afirmațiilor mai multor specialiști din domeniu, unele dintre cele mai eficiente mijloace de acest tip sunt exercițiile *stretching*, care în ultimii ani se folosesc cu succes în practicarea mai multor probe sportive.

Scopul cercetării constă în cercetarea eficienței aplicării exercițiilor *stretching* la lecțiile de educație fizică pentru dezvoltarea supleței la elevii din clasele primare.

Pentru atingerea scopului dat am formulat următoarele **obiective**:

1. Analiza surselor bibliografice pe problema organizării educației fizice cu elevii din treapta primară.
2. Selectarea și clasificarea exercițiilor *stretching* pentru aplicarea lor la lecțiile de educație fizică cu elevii claselor primare.
3. Argumentarea experimentală a eficienței folosirii elementelor de fitness la lecțiile de educație fizică pentru dezvoltarea supleței la elevii claselor primare.

Metode și tehnici de cercetare utilizate. Pentru realizarea obiectivelor lucrării s-au folosit o serie de metode și tehnici de cercetare specifice domeniului educației fizice, precum:

- studierea literaturii de specialitate;
- metoda testelor;
- experimentul pedagogic;
- metode statistico – matematice.

Pentru atingerea obiectivelor a fost organizat un experiment pedagogic în cadrul Liceului Teoretic "Lucian Blaga" din municipiul Chișinău, cu elevi claselor a I-a cu vârste cuprinse între 7 și 8 ani, băieți și fete, unde s-au folosit pe scară largă complexe de exerciții *stretching* la lecțiile de educație fizică, având drept scop dezvoltarea direcționată a calității motrice suplețea.

Rezultatele experimentului pedagogic au demonstrat că aplicarea în procesul de educație fizică a complexelor de exerciții *stretching* a contribuit atât la dezvoltarea calității motrice suplețea, cât și la sporirea nivelului pregătirii motrice generale ale elevilor din treapta primară.

Cuvinte cheie: elevi, educație fizică, treapta primară, exerciții *stretching*, suplețe.

14. ELEMENTE DE FITNESS SUB FORMĂ DE JOC CU ELEVII DIN TREAPTA GIMNAZIALĂ

ARSENI BOICO

Prof. univ. dr. habil. Constantin Ciorbă

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Master Loisir Fitness, An II, Chișinău, Republica Moldova

Întroducere. Analizând literatura de specialitate cu referință la problemele educației fizice la nivelul treptei gimnaziale s-a constatat că majoritatea specialiștilor din domeniu se axează pe optimizarea lecției de educație fizică ca formă de bază și obligatorie în procesul de instruire al elevilor.

Cu toate acestea, după cum menționează mai mulți specialiști, pe departe nu s-au epuizat toate rezervele pentru a spori calitatea și eficiența lecțiilor de educație fizică, inclusiv și la nivel de treapta gimnazială.

Conform datelor literaturii de specialitate, o bună parte din obiectivele educației fizice a elevilor claselor gimnaziale sunt rezolvate prin aplicarea jocurilor dinamice la lecțiile de educație fizică, iar acestea pot fi completate cu elemente din diferite probe sportive, în cazul nostru – elemente din fitness, care sunt foarte solicitate de elevi, în mod special la nivelul treptei gimnaziale.

Anume acest aspect a fost pus la baza cercetărilor noastre cu elevii claselor gimnaziale, folosind pe scară largă jocurile dinamice cu elemente din fitness în cadrul lecțiilor de educație fizică.

Scopul cercetării constă în cercetarea eficienței aplicării jocurilor dinamice cu elemente din fitness sub formă de joc la lecțiile de educație fizică cu elevii claselor gimnaziale.

În acest sens, am stabilit următoarele **obiective** ale cercetării:

4. Analiza surselor bibliografice ce țin de organizarea educației fizice a elevilor din treapta gimnazială.
5. Selectarea și clasificarea jocurilor dinamice cu elemente din fitness pentru aplicarea lor la lecțiile de educație fizică cu elevii claselor gimnaziale.
6. Argumentarea experimentală a eficienței folosirii jocurilor dinamice cu elemente din fitness sub formă de joc la lecțiile de educație fizică cu elevii claselor gimnaziale.

Metode și tehnici de cercetare utilizate. Pentru realizarea obiectivelor lucrării s-au folosit o serie de metode și tehnici de cercetare specifice domeniului educației fizice, precum:

- studierea materialului bibliografic;
- metoda testelor;
- experimentul pedagogic;
- metode statistico – matematice.

Pentru a demonstra eficiența folosirii elementelor de fitness sub formă de joc s-a organizat un experiment pedagogic, care s-a desfășurat în cadrul Liceului Teoretic "Mihail Sadoveanu", mun. Chișinău, cu elevi claselor a VIII-a cu vârste cuprinse între 15 și 16 ani, băieți și fete.

În urma desfășurării experimentului pedagogic s-a demonstrat că folosirea elementelor din fitness sub formă de joc la lecțiile de educație fizică cu elevii claselor gimnaziale a contribuit la atingerea obiectivelor cercetărilor efectuate, unde a sporit esențial nivelul pregătirii motrice, cât și motivația elevilor față de disciplina "educație fizică".

Cuvinte cheie: elevi, educație fizică, fitness, treapta gimnazială, jocuri dinamice.

15. METODICA DEZVOLTĂRII CALITĂȚILOR MOTRICE ALE ELEVILOR CLASELOR PRIMARE PRIN JOCURI DE MIȘCARE

ALEXANDRA BURUIANĂ (NOVACOV)

Conf. univ. dr. Victor Manolachi

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Master Loisir Fitness, An II, Chișinău, Republica Moldova

Întroducere. În societatea modernă de astăzi, educația fizică ca parte integrantă a educației multilaterale are sarcina de a pregăti tineretul multilateral, sănătos, capabil să participe activ la viața societății.

Evoluția progresului tehnico-științific și restructurările economico-financiare, determină manifestarea unor calități ale omului cum ar fi capacitatea de orientare rapidă în spațiu, diferențierea fină a senzațiilor musculare proprii, reglarea gradului de încordare a mușchilor, reacționarea rapidă la diferite semnale din exterior, stabilitatea vestibulară etc. Noțiunile „coordonare” și „îndemânare” prevăd, de asemenea, precizia, simțul ritmului, capacitatea de relaxare liberă a mușchilor, capacitatea de a acționa rapid și oportun în condiții variabile, etc. Dezvoltarea unei astfel de capacități integrale prin intermediul jocurilor de mișcare constituie unul dintre obiectivele lucrării noastre, dar și finalitățile principale ale procesului de instruire motrice a elevilor la educația fizică.

Scopul cercetării constă în optimizarea procesului de instruire la disciplina „educație fizică” dezvoltând elevilor capacitățile motrice prin aplicarea jocurilor de mișcare la lecțiile de educație fizică.

Obiectivele cercetării.

1. Consultarea și selecționarea materialului bibliografic, concentrarea elementelor specifice legate de tema lucrării, dezvoltarea și introducerea lor în cursul lucrării. Analiza și generalizarea informațiilor din literatura științifico-metodică privind dezvoltarea motricității la elevi prin intermediul jocurilor dinamice în cadrul lecției de educație fizică.

2. Analiza particularităților anatomo-fiziologice, motrice și psihice ale elevilor din ciclul gimnazial.

3. Determinarea conținutului programei pentru dezvoltarea capacităților motrice a elevilor în cadrul lecțiilor de educație fizică.

4. Descrierea exhaustivă a jocurilor motrice, selecția și pregătirea jocurilor, cu evidențierea celor specifice pentru dezvoltarea calităților motrice.

Rezultatele cercetărilor.

În această lucrare în urma studiului efectuat încercăm să scoatem în evidență faptul că folosirea jocurilor motrice în lecția de educație fizică, cât și în orele extracurriculare dezvoltă mult mai bine și armonios organismul elevilor. Ele se pot folosi în toate lecțiile în doze și forme diferite, în funcție de scopul urmărit.

Participarea conștientă la joc (ceea ce necesită dinamizarea intelectului) face ca elevul să compare ceea ce știe cu ceea ce i se cere și se străduiește să ajungă la un model în conformitate cu cerințele de execuție și cele stipulate în regulamentul jocului.

Analiza esenței și conținutului jocurilor motrice, reliefează rolul lor important în formarea și dezvoltarea personalității umane, în acțiunea educativă de integrare socială. Indiferent de scopul instructiv urmărit prin utilizarea jocurilor motrice, se asigură într-o măsură importantă și realizarea obiectivelor din lecție solicitând în proporții diferite calitățile de voință, perseverență, dârzenie, spirit colectiv, corectitudine.

Aceste calități se vor obține dacă jocurile motrice alese în cadrul lecțiilor se vor desfășura în condiții de întrecere, creându-se astfel un cadru stimulativ în executarea procedeele tehnice, care urmărește, în final, fie calitatea, fie cantitatea acestora, iar într-o etapă avansată vor avea implicații deosebite în rezolvarea situațiilor tactice prin modalitățile adoptate de către sportivi pentru realizarea sarcinilor.

Cuvinte cheie: fitness, calități fizice, motricitate, jocuri dinamice, acțiuni rapide.

16. ASPECTE ALE DEZVOLTĂRII ȘI PERFECTIONĂRII CALITĂȚII FIZICE FORȚA LA PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI LOCOMOTORII PRIN PRACTICAREA PARAPOWERLIFTING-ULUI

ION CALMÎȘ

Prof. univ. dr. habil. Constantin Ciorbă

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Master Loisir Fitness, An II, Chișinău, Republica Moldova

Întroducere. Datorită popularității sporite a probelor sportive de forță, numărul persoanelor ce practică acest domeniu de activitate este în creștere. Aceasta se explică prin: simplitatea executării exercițiilor competiționale și ajutoare, creșterea rapidă a performanțelor, efecte benefice asupra sănătății și altele.

Proba sportivă Powerlifting constă din trei probe competiționale: „Genuflexiuni cu haltera în spate”, „Împins din culcat” și „Îndreptări cu haltera”. Para-Powerlifting este destinată persoanelor cu dizabilități locomotorii și constă din executarea doar a exercițiului „Împins din culcat”. Învingător se consideră persoana care va împinge cea mai mare greutate din trei încercări posibile. În ultimii ani această probă înregistrează un nivel sporit de dezvoltare, caracterizat prin desfășurarea Campionatelor Europene și Mondiale, a diverselor Cupe și Turnee Internaționale, dar și prin includerea probei date în programa Jocurilor Paraolimpice începând cu anul 1964 și până în prezent.

Un șir de autori afirmă că proba Powerlifting dar și Para-Powerlifting este o probă tânără, dar care, în ultimii ani, se dezvoltă foarte intens, cu un număr în creștere de persoane ce participă la diverse turnee naționale și internaționale.

Obținerea unor rezultate înalte în acest gen de sport, este posibilă doar cu condiția frecventării sistematice a antrenamentelor, orientate spre dezvoltarea multilaterală, educarea calităților volitive, a tendinței permanente către perfecționarea tehnicii executării exercițiilor de orice gen.

Scopul cercetării constă în cercetarea eficienței dezvoltării calității motrice forța la persoanele cu dizabilități locomotorii prin practicarea Para-Powerliftingului.

Pentru atingerea scopului dat au fost stabilite următoarele **obiective**:

1. Studiarea surselor bibliografice ce țin de metodologia pregătirii sportivilor în proba de powerlifting și para-powerlifting.
2. Stabilirea mijloacelor pentru dezvoltarea forței la persoanele cu dizabilități motorii.
3. Argumentarea eficienței aplicării metodologiei experimentale de dezvoltare a forței la persoanele cu dizabilități motorii ce practică para-powerliftingul.

Pentru a demonstra eficiența metodologiei propuse de noi s-a organizat un experiment pedagogic care s-a desfășurat în cadrul Școlii Sportive specializate de haltere din municipiului Chișinău, cu un grup de 12 persoane cu diferite dizabilități motorii. Rezultatele experimentului pedagogic au demonstrat clar că practicarea sistemică a powerliftingului de către persoanele cu dizabilități motorii a contribuit considerabil la dezvoltarea calității motrice forța, cât și la sporirea nivelului pregătirii motrice generale și specifice. O bună parte din participanții la experiment au ocupat un șir de locuri premiate în cadrul competițiilor de rang național și internațional.

Cuvinte cheie: persoane cu dizabilități motorii, powerlifting, forța.

17. ASPECTE PRIVIND ARUNCĂRILE DE LA MARGINE ȘI LOVITURILE DE COLȚ - VALORIFICAREA LOR ÎN JOCUL DE FOTBAL

ANGELA CÎRMÎZ

Prof. univ. dr. Ivan Carp

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Master Loisir Fitness, An II, Chișinău, Republica Moldova

Introducere: Pentru a sublinia importanța și rolul pregătirii tehnico-tactice în fotbalul modern, se impune necesitatea de a arăta care este rolul acestuia în contextul conceptual al acestui joc sportiv. Loviturile de colț și aruncările de la margine sunt două elemente de mare însemnătate ale jocului de fotbal contemporan.

Scopul cercetării este de a scoate în evidență conținutul tactic al aruncărilor de la margine și loviturilor de colț în timpul jocurilor, antrenamentelor, eficiența și neajunsurile în pregătirea acestora, motivele și cauzele eșecurilor.

Obiectivele cercetării:

- Analiza îndeplinirii modalităților aruncărilor de la margine și a loviturilor de colț în jocul de fotbal;
- Alcătuirea complexelor de exerciții;
- Consultarea și selecționarea materialului bibliografic, concentrarea elementelor specifice legate de tema lucrării, dezvoltarea și introducerea lor în cursul lucrării;
- Întocmirea chestionarelor privind răspunsurile antrenorilor la întrebările formulate legate de aruncarea de la margine și lovitura de la colț.

Pentru buna realizare a lucrării de față s-au folosit următoarele **metode de cercetare**: studiul materialelor bibliografice, observația pedagogică, metoda experimentului, metoda chestionarului, metoda statistico-matematică, metoda grafică.

Desfășurarea cercetării s-a efectuat în perioada august – noiembrie 2019, în Chișinău și la Orhei la următoarele echipe de fotbal: F.C. Milsami Orhei și F.C. Zimbru Chișinău.

Rezultate obținute: Ca rezultat al cercetării s-au obținut date centralizate, brute și ordonate, acestea constituind fișele de observație împreună cu 10 chestionare. Analizând conținutul tactic al aruncării de la margine și al loviturii de la colț separat și pe fiecare echipă în parte, în cele 10 meciuri observate ale echipei F.C. Milsami Orhei și F.C. Zimbru Chișinău, rezultatele au fost înregistrate și comparate.

Concluzii:

- ❑ Se constată în prezenta cercetare aspecte evidente din punct de vedere tactic și anume neacordarea atenției cuvenite tuturor momentelor fixe de joc, în special aruncarea de la margine.
- ❑ Se impune o reviziune a atitudinii antrenorilor fotbalului autohton față de aceste elemente deosebit de importante, pentru a spori performanțele jucătorilor și a echipei per total.
- ❑ Aruncarea de la margine, precis și la momentul oportun, trebuie să se bazeze pe o bună îndemânare, pe fondul unui bun echilibru, forța musculară și o deosebită coordonare motrică.
- ❑ Cornerul – trebuie să se bazeze pe o bună centrare, pe fondul unui bun echilibru, forța musculară și o detentă eficientă.

Cuvinte cheie: fotbal, aruncare de la margine, lovitura de colț, tactica, momente fixe.

18. STUDIUL EFECTELOR POZITIVE ASUPRA DEZVOLTĂRII CALITĂȚILOR FIZICE LA PREȘCOLARI PRIN INTERMEDIUL FITNESS-ULUI

VALERIA CRECIUN

Prof. univ. dr. Vasile Triboi

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Master Loisir Fitness, An II, Chișinău, Republica Moldova

Întroducere. În societatea contemporană, caracterizată prin stres, sedentarism, agresivitate, activitatea sportivă are un rol social bine definit. Fenomenul fitness-ului a devenit o activitate socială de recreere cu valențe deosebite, dar și un colos economic. Mișcarea în aer liber și practicarea fitness-ului ameliorează condiția umană, calitatea vieții, iar practicantul activităților sportive dobândește un ansamblu de cunoștințe și abilități necesare și pentru sine și pentru societatea din care face parte. Mișcarea realizată prin exercițiul fizic contribuie la formarea unei imagini pozitive despre sine. Practicată în mod rațional, ea reconfortează organismul după efortul intelectual, reface capacitatea de muncă și asigură poftă de viață. Ea contribuie la realizarea dezvoltării morfo-funcționale a organismului, sporește capacitatea de lucru și de adaptare la efort.

Scopul cercetării. Perfecționarea metodologiei de formare a atitudinii pozitive la copii de vârstă preșcolară pentru un mod sănătos de viață prin intermediul activităților de fitness.

Obiectivele cercetării.

1. Analiza problemei abordate în literatura de specialitate.
2. Argumentarea factorilor care influențează formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice ce au o maximă importanță asupra stării de sănătate.
3. Analiza de ansamblu a rezultatelor obținute în urma cercetării.

Rezultatele cercetărilor. Specialiștii care au completat acest chestionar au evidențiat odată în plus că în procesul educațional preșcolar este necesară încă multă muncă, multe schimbări pentru ca educația fizică să își ridice locul la un nivel înalt și nu mediu. La fel putem constata că, deși rolul educației fizice este foarte important, totuși nu 100% dintre cadrele didactice oferă educației fizice prioritate egală cu alte cunoștințe teoretice, ci doar 80%. Chiar dacă 100% din respondenți consideră exercițiul fizic factor de menținere a sănătății, totuși 20% din ei cred că atitudinea pozitivă pentru un mod sănătos de viață în procesul de educație fizică preșcolară se poate forma doar parțial, iar 10% consideră că pe parcursul procesului de educație fizică survin doar niște schimbări nesemnificative.

Cea mai mare problemă rămâne totuși utilajul și baza materială care este prezentă doar parțial, fapt ce nu permite desfășurarea activităților de educație fizică la un nivel mai mare decât satisfăcător.

Cuvinte cheie: fitness, educație fizică, deprinderi motrice, utilaj sportiv.

19. UNELE ASPECTE ALE METODICII INSTRUIRII DRIBLINGULUI ÎN JOCUL DE BASCHET CU ELEVII TREPTEI GIMNAZIALE

RODICA CRUDU

Conf. univ. dr. Constantin Ciorbă

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Master Loisir Fitness, An II, Chișinău, Republica Moldova

Educația fizică este unica disciplină de învățământ care, prin obiectivele și conținuturile didactice proiectate, urmărește îmbogățirea considerabilă a pregătirii teoretico-științifice, metodice și motrice a elevilor, care finalmente, vor asigura unitatea dintre bogăția spirituală, puritatea morală și perfecțiunea fizică – componente importante ale formării multilaterale a personalității elevului.

Scopul cercetării este perfecționarea procesului instructiv-educativ al educației fizice, privind optimizarea metodicii de instruire a driblingului cu elevii treptei gimnaziale.

Obiectivele cercetării sunt:

1. Analiza și generalizarea datelor din literatura științifico-metodică privind instruirea driblingului în jocul de baschet cu elevii treptei gimnaziale.
2. Aprecierea conținutului metodicii instruirii driblingului în jocul de baschet cu elevii treptei gimnaziale.
3. Argumentarea experimentală a creșterii randamentului însușirii driblingului în jocul de baschet prin aplicarea exercițiilor combinate.

Metodele de cercetare:

- studiul literaturii de specialitate;
- observația pedagogică;
- experimentul pedagogic;
- prelucrarea statistico-matematică a datelor;
- recoltarea și întabelarea datelor;

Aplicarea exercițiilor combinate la lecțiile de baschet, influențează pozitiv nivelul pregătirii tehnice a jucătorilor având la bază mecanismul transferului pozitiv al deprinderilor și priceperilor motrice.

Cuvinte cheie: baschet, dribling, exerciții combinate.

20. PREGĂTIREA SPORTIVILOR ÎN FITNESS (DE 14-16 ANI) ÎN BAZA EVIDENȚEI PARTICULARITĂȚILOR ANATOMO-FIZIOLOGICE

VASILISA GAJU

Prof. univ. dr. habil. Veaceslav Manolachi

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Licența Educație Fizică și Sportivă, An III, Chișinău, Republica Moldova

Întroducere. Fitnessul de forță, al cărui scop este să dezvolte un corp sănătos, viguros, puternic, frumos, cu o musculatură armonioasă și proporționată, vizibil conturată și bine reliefată, vine în întâmpinarea acestei nevoi poate mai mult decât alte discipline sportive.

Atitudinea față de constituția athletică nu s-a schimbat nici cu trecerea timpului. Predilecția societății contemporane și preferința socială rămâne constituția musculoasă la bărbați.

Odată cu apariția și dezvoltarea Fitness-ului de forță, însăși noțiunea de constituție armonioasă se încadrează în limite mai concrete. Și, deși idealul unic al sportivului-atlet nu există, totuși dezideratul cel mai acceptat și general este proporționalitatea constituției, bazin îngust și umeri lați (Damian Ș., 2006; Uceanu F., 1994). Acest fapt este echitabil în măsură egală atât pentru atleții de nivel competițional, cât și pentru cei care practică Fitness-ul de forță, doar pentru menținerea sănătății.

Obiectivele cercetării.

1. Cercetarea structurii procesului de antrenare a atleților de la 14-16 ani, ținând cont de modificarea proporțiilor corpului în procesul de antrenare.

2. Evidențierea particularităților metodicii de structurare a procesului instructiv și de antrenament al atleților de 14-16 ani, determinate de trăsăturile fiziologice caracteristice vârstei.

3. Elaborarea și argumentarea experimentală a metodicii de structurare a procesului instructiv și de antrenament al tinerilor de 14-16 ani, ținând cont de particularitățile fiziologice de vârstă în baza perfecționării proporțiilor scheletului.

Rezultatele cercetărilor. Analizând publicațiile, menționăm că programele de stimulare a majorării volumului cutiei toracice sunt mai puțin aplicate, deși este dificil ca valoarea lor să fie supraapreciată. Cutia toracică mare poate însemna o serie întreagă de avantaje.

În primul rând, sportivul cu o cutie toracică bine dezvoltată mult mai lesne poate să obțină proporționalitate în dezvoltarea corpului său.

În al doilea rând, de volumul cutiei toracice depinde lungimea mușchilor fixați de ea. Iar mușchiul mai lung are un potențial mai mare de creștere.

În al treilea rând, volumul cutiei toracice determină volumul plămânilor, prin urmare, și volumele respiratorii. În literatura științifico-metodică care a fost analizată sunt prezentate doar trei programe orientate la majorarea volumului cutiei toracice, susținute de recomandări metodice concrete. Autorii metodicilor: Weider, McCallum și Grimek (1990, 1992, 1994).

Cuvinte cheie: fitness-ul de forță, procesul de antrenament, cutia toracică, mușchii, volumul plămânilor.

21. ASPECTELE DEZVOLTĂRII CALITĂȚILOR FIZICE LA ELEVI DIN CICLUL LICEAL PRIN INTERMEDIUL FITNESS-ULUI

MARIA GHEȚIU

Prof. univ. dr. Vasile Triboi

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Master Loisir Fitness, An II, Chișinău, Republica Moldova

Întroducere. Unul dintre obiectivele fitnessului, este „formarea obișnuinței de practicare liberă a exercițiilor fizice în timpul liber, recrearea, refacerea și recuperarea organismului elevilor”. Învățământul liceal reprezintă o etapă superioară în pregătirea elevilor, și totodată în dezvoltarea bio-psiho-motrică a ființei umane. Mai concret, elevul de liceu, pe linia educației fizice și sportului trebuie să dispună de o capacitate motrică generală și specifică ramurilor de sport, să-și mențină starea de sănătate și creșterea capacității de adaptare la condiții variate, să-și stimuleze interesul pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice și sportului, să-și dezvolte spiritul de echipă și pe cel competitiv, în scopul integrării sociale, să poată analiza și evalua concursurile sportive din perspectiva spectatorului, cât și a practicantului..

Analizând literatura de specialitate s-a demonstrat că revoluția științifică și tehnică contemporană a influențat foarte puternic modul omului de a gândi și trăi, iar progresul tehnic accelerat și creșterea proceselor economice modifică elocvent modul de viață și de muncă al oamenilor. În zilele noastre, alături de beneficele daruri oferite de revoluția tehnicii și dezavantajele unei vieți civilizate se prefigurează și factori cu consecințe și influențe care acționează într-un mod negativ asupra sănătății, în sensul că îl eliberează pe om tot mai mult de efortul fizic, dar îl solicită foarte mult din punct de vedere intelectual printr-o suprasolicitare ridicată din punct de vedere nervos.

Scopul cercetării constă în crearea și implementarea unei metodici de antrenament în sistemul de fitness în vederea perfecționării calităților fizice la elevi din ciclul liceal.

Obiectivele cercetării. Reieșind din scopul cercetării au fost formulate următoarele obiective:

1. Studiarea teoriei și metodicii antrenamentelor de fitness în sistemul culturii fizice recreative.
2. Selectarea mijloacelor pentru perfecționarea calităților fizice în cadrul desfășurării antrenamentelor de fitness.
3. Determinarea nivelului de dezvoltare fizică a persoanelor implicate în experiment.
4. Elaborarea și argumentarea practică a eficacității metodicii experimentale.

Rezultatele cercetărilor au demonstrat clar că, în urma studierii literaturii de specialitate, domeniul fitness-ului nu conține material îndeajuns în vederea dezvoltării calităților fizice la elevi din ciclul liceal. Conținutul antrenamentului de fitness pe care l-am utilizat în scopul dezvoltării calităților fizice la practicanți a fost evidențiat prin: exerciții de dezvoltare fizică generală; exerciții aerobe; exerciții anaerobe; exerciții de dezvoltare a forței; stretching; fitness-utilaj. A fost determinată dinamica pozitivă a dezvoltării capacităților fizico-funcționale și schimbarea indicilor funcționali la elevii participanți la experiment. Rezultatele cercetării au demonstrat eficacitatea metodicii desfășurării antrenamentelor de fitness efectuate cu elevi din ciclul liceal având ca scop dezvoltarea calităților fizice și funcționale ale organismului. Nivele pozitive ale indicilor au demonstrat toate testările efectuate de noi în această cercetare.

Cuvinte cheie fitness-utilaj, dezvoltarea forței, stretching, calități fizice, antrenament de fitness.

22. EDUCAREA REZISTENȚEI SPECIALE LA FEMEILE DE VÂRSTĂ TÂNĂRĂ PRIN FITNESS PROGRAME DE GRUP

ANDREI IGNATIEV

Conf. univ. dr. Olga Craijdan

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Master Loisir Fitness, An II, Chișinău, Republica Moldova

Actualitatea cercetării. Fitness-ul cuprinde tot ceea ce înseamnă un stil de viață sănătos și îngrijit. Începând cu alimentația și continuând cu practicarea sportului, inclusiv programe de antrenament de grup pentru ori ce categorie de vârstă, gen, nivel funcțional, morfologic și multe, multe alte, fitness-ul este pentru toți [1,2,3]. Femeile de vârstă tânără, doresc să aibă corpul frumos, prin practicarea fitness-programelor de grup, să-și întărească imunitatea, sistemele cardiovasculare și respiratorii, să evite stresul, să capete prietenii noi, să socializeze în grup și să umple viața cu emoții pozitive pe care le oferă fitness-antrenamente de grup.

Scopul cercetării: este perfecționarea procesului de antrenament la fitness-programe de grup cu femei de vârstă tânără cu scopul educării rezistenței speciale.

Obiectivele cercetării:

1. Studierea și analiza datelor din literatura de specialitate privind aspectele educării rezistenței speciale la femeile de vârstă tânără prin fitness-programe de grup.
2. Determinarea nivelului de pregătire fizică și a datelor funcționale la grupa experimentală.
3. Selectarea mijloacelor și metodelor pentru elaborarea metodicii experimentale de educare a rezistenței speciale la femeile de vârstă tânără prin fitness-programe de grup.
4. Elaborarea și argumentarea practică a eficacității metodicii experimentale de educare a rezistenței speciale la femeile de vârstă tânără prin fitness-programe de grup.

În cadrul investigației noastre au fost aplicate următoarele **metode** de cercetare științifică: analiza teoretică și rezumatul datelor din sursele literaturii de specialitate; analiza procesului de fitness-antrenament a programelor de grup, a materialelor didactice și experienței profesionale a antrenorilor de fitness; observația pedagogică; metodele testării; experimentul pedagogic; metoda matematică a prelucrării și interpretării datelor statistice.

Cercetarea s-a realizat în cadrul fitness-clubului, "Fitness Doza", din municipiul Chișinău, la care au participat 15 femei de 19-21 ani. Metodica experimentală era bazată pe fitness programe de grup cu alternarea efortului la aparatul – bicicleta – program cycling-aerobic cu efortul la step-aerobic. În primele 2 luni lecția de antrenament durează 45 de minute, iar în următoarele 4 luni - 60 de minute.

Astfel, ca **rezultat** al aplicării metodicii experimentale de educare a rezistenței speciale la femeile de vârstă tânără prin fitness-programe de grup, în special prin cycling-aerobic și step-aerobic, toți indicii dezvoltării capacităților fizice și funcționali a femeilor, după șase luni de experiment pedagogic au demonstrat o creștere statistic semnificativă cu diferite praguri de veridicitate a rezultatelor: $P < 0,05$ - $P < 0,001$, unde *t-criteriul Student variază* $t = 2,75-4,63$.

În **concluzii**, constatăm că metoda experimentală este eficientă pe toți parametrii și poate fi aplicată cu succes pentru dezvoltarea capacităților fizice, și anume a rezistenței speciale, precum și pentru îmbunătățirea stării fizice, a sistemelor cardiovasculare la persoane de diferite vârste și pregătire fizică, doar cu modificarea dozării și intensității efortului.

Cuvinte cheie: rezistența specială, fitness programe de grup, femeile, vârstă tânără, 19-21 ani.

23. EFICIENȚA PRACTICĂRII FITNESS-ULUI DE CĂTRE LUCRĂTORII BIBLIOTECARI

SVETLANA MACARCIUC

Conf. univ. dr. Vasile Tăbîrță

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Master Loisir Fitness, An II, Chișinău, Republica Moldova

Întroducere. Conform datelor literaturii de specialitate, activitatea profesională a bibliotecarilor este una destul de monotona, lipsită de eforturi fizice exagerate, având o poziție statică de lungă durată într-o anumită poziție, deseori destul de incomodă, ceea ce duce la apariția diferitor dereglări profesionale a scheletului osos, iar lipsa de mișcare duce la scăderea nivelului pregătirii motrice a acestora.

Acesta de fapt a și fost motivul alegerii acestei teme, unde ne-am propus să îmbunătățim compartimentul pregătirii motrice, sporirii interesului față de practicarea exercițiului fizic de către lucrătorii bibliotecilor, fie în cadrul bibliotecii, fie în afara ei.

Analizând literatura de specialitate s-a demonstrat că există foarte puține cercetări în direcția dată, iar cele existente vin doar cu unele recomandări metodice pentru a preveni apariția unor sau altor afecțiuni ale scheletului osos sau prevenirea anumitor boli profesionale caracteristice lucrătorilor bibliotecari.

Reieșind din cele menționate, se observă destul de clar că este necesară intervenția specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului pentru a diminua cât se poate de mult posibilitatea apariției diferitor boli profesionale la lucrătorii bibliotecari prin folosirea diferitor activități sportive, în cazul nostru al fitnessului, atât în cadrul zilei de muncă, cât și în afara lui.

Scopul cercetării îl constituie elaborarea și aplicarea în practică a complexelor de fitness, atât în timpul orelor de lucru, cât și în afara lor, pentru optimizarea nivelului dezvoltării fizice, pregătirii motrice și funcționale a lucrătorilor bibliotecari.

Obiectivele cercetării. Reieșind din scopul cercetării au fost formulate următoarele obiective:

1. Analiza și generalizarea surselor bibliografice privind activitatea profesională a lucrătorilor bibliotecari.
2. Analiza opiniilor lucrătorilor bibliotecari privind beneficiile practicării fitnessului.
3. Elaborarea și argumentarea experimentală a metodicii de practicare a fitnessului cu lucrătorii bibliotecari.

Pentru atingerea obiectivelor cercetării s-a organizat un **experiment** de tip longitudinal, adică unii și aceiași lucrători au participat la cercetarea dată, acesta având o durată de un an de studii adică de la 01 octombrie 2018 până la 31 mai 2019, cu contingentul de lucrători bibliotecari din cadrul Bibliotecii Universității Pedagogice de Stat "Ion Creangă" din Chișinău, într-un număr de 24 lucrătoare, femei cu vârstele cuprinse între 22 și 55 ani.

Lecțiile de fitness s-au organizat de două ori pe săptămână, în sala universității, între orele 16.00 și 17.30. La începutul și sfârșitul experimentului toți participanții au fost testați la indicatorii motrici și de pregătire funcțională.

Rezultatele cercetărilor au demonstrat clar că practicarea fitnessului de către lucrătorii bibliotecari este o cale benefică de sporire a atât a nivelului pregătirii motrice, cât și al pregătirii funcționale ale acestora, care în ultimă instanță contribuie inevitabil la îmbunătățirea stării de sănătate a acestora.

Cuvinte cheie: bibliotecari, fitness, pregătire motrice, pregătire funcțională.

24. PROFILUL PSIHOLAGIC ȘI PROFESIONAL AL PERSONALITĂȚII ANTRENORULUI DE SPORT: IMPACTUL ASUPRA EFICIENȚEI PROCESULUI EDUCAȚIONAL

VEACESLAV MÎRZAC

Prof. univ. dr. Vasile Triboi

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Master Loisir Fitness, An II, Chișinău, Republica Moldova

Întroducere. Ampla dezvoltare a activității sportive, stimulată puternic de creșterea numărului de competiții pe plan național și internațional, a determinat creșterea considerabilă a preocupărilor teoretice și metodologice referitoare la pregătirea științifică a celor angrenați în această activitate.

Antrenamentul este un proces complex, la realizarea lui cât mai bună contribuind mai mulți factori: baza tehnică materială (săli, aparate); o conducere științifică a antrenamentului; alimentație adecvată; o raționalizare bună a efortului; folosirea mijloacelor netradiționale de pregătire.

Analizând literatura de specialitate s-a demonstrat că antrenorul trebuie să fie un bun pedagog, organizator (să prevadă și să planifice totul), un bun teoretician și tehnician (să cunoască foarte bine toate aspectele și secretele sportului pe care îl practică), să aibă capacitatea să conceapă aparate și instalații care să-l ajute în perfecționarea procesului de pregătire.

Rolul antrenorului nu se oprește aici, trebuie să fie un bun psihopedagog, să fie apropiat de fiecare jucător, cunoscând bine fiecare jucător, el poate să-l ajute, să-i acorde o mai mare libertate de acțiune și decizie. Antrenorul trebuie să fie inovator, improvizator, să se autodezvolte și să se autoinstruiască continuu.

Scopul cercetării constă în stabilirea profilului profesional al antrenorilor de sport prin determinarea particularităților de personalitate ale acestora.

Obiectivele cercetării. Reieșind din scopul cercetării au fost formulate următoarele obiective:

1. Analiza aspectelor epistemologice privind caracteristicile personalității.
2. Identificarea profilului psihologic al personalității antrenorului de sport.
3. Formularea și analiza profilului profesional al personalității antrenorului de sport.
4. Investigarea trăsăturilor de personalitate ale antrenorului, a competențelor și rolurilor acestuia în traseul performanțial al sportivilor.

Rezultatele cercetărilor au demonstrat clar că la momentul actual, abordările cu referire la personalitatea antrenorului sunt puțin evidențiate, iar neglijarea acestui aspect poate influența negativ rezultatele sportive sau se ajunge la performanță mai greu. Acest aspect este specificat de mulți specialiști în domeniu, însă totuși o mare parte din autori pun accentul pe lacunele semnificative în metodologia profesională de formare a antrenorilor sportivi. Generalizarea studiilor teoretice și analiza metodologică a personalității antrenorilor de sport a determinat faptul că un profil psihologic nu este structurat, fapt ce ne-a determinat să elaborăm un profil psihologic al personalității antrenorului. Analiza rezultatelor de determinare a particularităților personalității antrenorilor de sport a condus spre evidențierea factorilor generali de personalitate a antrenorilor și determină faptul că, antrenorii evaluați au tendințe spre reușite prin caracteristicile factorilor de personalitate ce prevalează.

Cuvinte cheie: aspecte epistemologice, rolul personalității antrenorului, profilul psihologic.

25. METODICA ÎNVĂȚĂRII ȘI PERFECTIONĂRII PRELUĂRII URMATĂ DE PASĂ ȘI UTILIZAREA LOR ÎN JOCUL DE FOTBAL

SERGHEI SÎRGHI

Prof. univ. dr. Ivan Carp

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Master Loisir Fitness, An II, Chișinău, Republica Moldova

Introducere: Astăzi, pentru un joc de fotbal eficient este nevoie de o cunoaștere amănunțită, cantitativă și calitativă a elementelor constitutive dinamice ale desfășurării lui în condiții competiționale cât mai diferite, interpretând jocul în funcție de: particularitățile jucătorilor, concepțiile tactice abordate, locul de desfășurare a jocului, miza și factorii implicați în organizarea și desfășurarea competiției.

Scopul cercetării constă în evidențierea și selecționarea unor serii de mijloace folosite în procesul de instruire la antrenamente pentru însușirea de către fotbaliști a elementelor de preluare a mingii și pasare în timpul jocului.

Obiectivele cercetării:

- Consultarea și selecționarea materialului bibliografic, concentrarea elementelor specifice legate de tema lucrării, dezvoltarea și introducerea lor în cursul lucrării.
- Întocmirea chestionarelor, prelucrarea și sistematizarea răspunsurilor antrenorilor la întrebările formulate, legate de preluare și pasă.
- Urmărirea și înregistrarea observărilor la un număr de 14 jocuri oficiale, privind activitatea a câte unui jucător din compartimentele: apărare, mijlocași și atacanți, urmărind și înregistrând acțiunile pe cele două reprize ale jocului, a procedurilor referitoare la preluări și pase.

Pentru buna realizare a lucrării de față s-au folosit următoarele **metode de cercetare**: metoda studiului bibliografic, metoda chestionarelor și a discuțiilor libere, metoda de observație, reprezentarea grafică.

Desfășurarea cercetării s-a efectuat în perioada mai – noiembrie 2019, în Chișinău și la Orhei la următoarele echipe de fotbal: F.C. Milsami Orhei și F.C. Zimbru Chișinău. S-au urmărit jucătorii din compartimentele liniei de fundași, mijlocași și liniei de atac.

Rezultate obținute: Din analiza fiecărui meci din cele 14 prevăzute, s-au înregistrat totalurile datelor din cele trei compartimente: fundași, mijlocași și atacanți și au fost făcute totalurile preluărilor și paselor reușite și nereușite. S-a totalizat numărul acțiunilor în cele două reprize ale meciurilor tocmai pentru a putea face o comparație între frecvența acestor elemente în cursul jocului.

Concluzii:

❑ Caracteristica principală a jocului modern sub toate aspectele sale: tehnic, tactic, psihologic, organizatoric, estetic, este manifestată în primul rând prin pregătirea multilaterală a jucătorilor, în care rolul principal îl joacă viteza cu schimbări rapide a acțiunilor din apărare în atac și invers.

❑ Preluările și pasele ocupă un rol important în jocul de fotbal, deoarece jucătorul nu mai este legat de un anumit punct fix în cadrul sistemului de joc, ci este liber să acționeze în voie pe toată suprafața terenului, fiind obligat la însușirea tuturor elementelor tehnice pentru a face față situației intervenite în timpul jocului la un moment dat.

❑ Preluările pentru a deveni eficiente, luate din diferite poziții: de sus, din lateral, din spate sau din față, devin importante pentru că ele contribuie la inițierea acțiunilor de finalizare.

Cuvinte cheie: fotbal, preluare, pasă, învățare, perfecționare.

26. KINETOTERAPIA ÎN FRACTURA DE GLEZNĂ

ANGELA GUILĂ (TURCEAC)

Conf. univ. dr. Serghei Racu

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Master Kinetoterapie la Domiciliu, An II, Chișinău, Republica Moldova

Întroducere. Glezna și piciorul reprezintă un complex anatomo-funcțional menit să suporte întreaga greutate a corpului și în același timp să asigure mersul pe orice teren. Piciorul are, deci, un rol static și rol dinamic de aproape egală importanță fiind pârghia terminală a locomoției. Hohmann denumea piciorul: „o operă de artă arhitecturală a naturii”. Traumatismele gleznei sunt cele mai frecvente dintre toate localizările traumatismelor aparatului locomotor, entorsele deținând primul loc, iar fracturile locul II în categoriile respective. Marea lor frecvență se explică prin faptul că la acest nivel au loc mișcări multiple comandate de nevoile de mobilitate ale piciorului, expus la diferiți factori traumatici ce acționează în condiții diferite.

Ipoteza de lucru. Se presupune că elaborarea și argumentarea metodică a procesului adaptativ-activ în programa de kinetoterapie pentru pacienții cu sechele posttraumatice de gleznă va îmbunătăți și va contribui la eficientizarea procesului recuperator

Scopul cercetării îl constituie perfecționarea și îmbunătățirea procesului de recuperare a persoanelor cu fractură de gleznă în baza programei de kinetoterapie adaptate.

Obiectivele cercetării. Reieșind din scopul cercetării au fost formulate următoarele obiective:

1. Studierea teoriei și practicii conținutului procesului de recuperare la persoanele cu sechele posttraumatice sub aspectul eficientizării lui.
2. Aprecierea eficienței procesului de recuperare funcțională în ansamblu.
3. Stabilirea structurii și conținutului optim utilizării eficiente a exercițiilor terapeutice din programa de kinetoterapie orientate pentru reabilitarea persoanelor cu sechele posttraumatice.
4. Verificarea experimentală a programei propuse, care vizează refacerea mobilității și motilității active, în sechele posttraumatice de gleznă.

Rezultatele cercetărilor. Evaluarea corectă și completă a articulației gleznei, durerii și statusului funcțional datorat dizabilității consecutive la pacientul constituie o componentă importantă în programul de recuperare, în acest scop evidențiindu-se necesitatea utilizării unor scale standardizate prin intermediul cărora se pot cuantifica și compara evolutiv progresele înregistrate. Prin mijloacele terapeutice folosite a avut loc o scădere a durerii, la toți pacienții, o creștere a amplitudinii de mișcare în toate etapele de evaluare, cu precizarea că reducerea parametrului durere a fost semnificativ, indiferent de sexul și grupa de vârstă a pacienților. Rezultatele obținute în urma recuperării prin intermediul kinetoterapiei sunt semnificativ diferite, astfel că toți indicii funcționali vizați în experiment au înregistrat o creștere semnificativă, la grupul de pacienți luați în studiu

Cuvinte cheie: kinetoterapie, traumatism, sechele posttraumatice de gleznă, proces recuperator, tratament kinetic.

27. PREGĂTIREA FIZICĂ ȘI FUNCȚIONALĂ A RUGBIȘTILOR DIN GRUPA MĂiestRIEI SPORTIVE ÎNTR-UN CICLU ANUAL DE PREGĂTIRE

MIHAIL DIACON

Conf. univ. dr. Vasile Tăbîrță

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Master Loisir Fitness, An II, Chișinău, Republica Moldova

Introducere. Antrenamentul sportiv este un proces unitar, care se desfășoară după legile generale ale dezvoltării performanței în funcție de nivelul aptitudinilor motrice, a capacităților intelectuale și a trăsăturilor psiho-motrice a sportivilor.

Obiectivul principal al antrenamentului sportiv rămâne întotdeauna creșterea limitelor de adaptare a jucătorilor la eforturi fizice înalte cu finalitate la atingerea randamentului maxim, obținut cu economie de efort și rezistență la oboseală.

Rugbiul, ca sport de performanță, după opinia specialiștilor din domeniu, solicită sportivilor să depună o muncă intensă pentru a face față sarcinilor efortului extrem de dificil, a căror rezolvare presupune concentrarea maximală a tuturor capacităților fizice, morale, volitive și intelectuale.

Scop și obiective. Scopul lucrării îl constituie perfecționarea sistemului de pregătire al rugbiștilor din grupă măiestriei sportive, prin planificarea pregătirii într-un ciclu anual de pregătire.

Pentru realizarea scopului au fost formulate următoarele obiective: analiza literaturii de specialitate pe problema pregătirii rugbiștilor de performanță; aprecierea nivelului pregătirii fizice și funcționale a rugbiștilor din grupa măiestrie sportivă; determinarea conținutului pregătirii fizice a rugbiștilor din grupa măiestrie sportivă; argumentarea experimentală a eficienței aplicării programei pregătirii fizice din grupa măiestrie sportivă.

Metodologia de cercetare. Cercetările s-au desfășurat în perioada septembrie 2018 – martie 2020 cu sportivii grupei de măiestrie sportivă (14 sportivi) din Școala Sportivă Specializată de Acrobatică și Rugby și include următoarele etape: studierea literaturii de specialitate legate de tema cercetării, determinarea scopului și obiectivelor de cercetare, elaborarea conținutului pregătirii sportive; implementarea programei experimentale; testarea inițială și finală la probele fizice și funcționale (8 fizici; 10 funcționali).

Rezultate obținute. În urma analizei și prelucrării matematico-statistici a indicilor obținuți, s-au constatat creșteri semnificative ($P < 0,05$; $< 0,01$) de la testarea inițială la cea finală la probele fizice: alergare 20m; 50m; 10X5m; menținut din atârnat; ridicarea trunchiului din culcat; naveta 30/35X6; detenta și probele funcționale: Ștanghe; Ghenci; Ruffie; CCRS, Harvard.

Concluzii. În urma analizei literaturii de specialitate privind pregătirea sportivă a rugbiștilor s-a constatat că, în prezent, există un șir de lucrări științifico-metodice legat de tema abordată, însă în marea lor majoritate nu propun o abordare concretă a mijloacelor pregătirii.

În cadrul procesului de pregătire a rugbiștilor din grupele măiestrie sportivă, este necesar să se acorde atenție sporită asupra elaborării unui plan de pregătire eficient și complex, care să conțină material bogat în metode și mijloace specifice pregătirii, cu dozare concretă și specificarea relației efort-odihnă, care să contribuie la sporirea potențialului motric și funcțional.

Ca rezultat al experimentului pedagogic desfășurat, au fost înregistrate progrese privind nivelul pregătirii motrice și funcționale în urma aplicării programei experimentale, creșterile constatate au fost semnificative în urma calculelor matematico-statistice.

Cuvinte cheie: pregătire fizică și funcțională, performanță, rugby.

28. METODA DE JOC ÎN PREGĂTIREA BASCHETBALIȘTILOR ÎNCEPĂTORI

SERGIU BOGDAN

Conf. univ. dr. Vasile Tăbîrță

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Master Loisir Fitness, An II, Chișinău, Republica Moldova

Actualitatea cercetării presupune existența unei arii extinse de interes pentru pregătirea baschetbaliștilor începători, existând un șir de metodologii moderne pentru sporirea nivelului de joc la etapa de inițiere, inclusiv și în jocul de baschet.

Una din metodele destul de populare și atractive este metoda de joc, care pe parcursul mai multor ani s-a demonstrat a fi destul de eficientă în pregătirea sportivilor în diferite probe, inclusiv și în jocurile sportive.

Scopul cercetării îl constituie optimizarea procesului de pregătire tehnică a baschetbaliștilor începători prin aplicarea metodei de joc la etapa de inițiere.

Obiectivele cercetării sunt:

- Scoaterea în evidență a aspectelor teoretico-metodice privind tendințele pregătirii tehnice a baschetbaliștilor începători.
- Determinarea eficienței aplicării metodei de joc în pregătirea tehnică a sportivilor începători.
- Argumentarea experimentală a eficienței aplicării metodei de joc în pregătirea tehnică a sportivilor începători.

Pentru rezolvarea obiectivelor puse în fața cercetării au fost folosite următoarele **metode de cercetare**:

- Analiza izvoarelor literare.
- Ancheta, tip chestionar.
- Observația pedagogică.
- Experimentul pedagogic.
- Metodele matematico - statice de prelucrare a datelor.

Una din căile de bază pentru sporirea nivelului pregătirii tehnice a baschetbaliștilor începători este aplicarea pe larg a metodei de joc în procesul de instruire al acestora.

Aplicarea metodei de joc în procesul de instruire a baschetbaliștilor începători în cadrul experimentului pedagogic a influențat pozitiv sporirea nivelului pregătirii motrice a acestora.

Cuvinte cheie: baschet, metoda de joc, elemente tehnice.

29. PARTICULARITĂȚILE PLANIFICĂRII MIJLOACELOR PREGĂTIRII FIZICE GENERALE ȘI SPECIALE A ALERGĂTOARELOR LA DISTANȚE DE REZISTENȚĂ (VÂRSTA 15 – 17 ANI) ÎN CADRUL ȘCOLII SPORTIVE

CRISTINA CAMENCEAN

Prof. univ. dr. Vasile Triboi

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Licența Educație Fizică și Sportivă, An III, Chișinău, Republica Moldova

Întroducere. Istoria omenirii datorează mult efortului athletic. A merge, a alerga, a sări, a arunca reprezintă tot atâtea etape primare ale devenirii umane, iar multiplicarea acestor mișcări, ca exercițiu primordial de rutină, a condus la evoluția cotidiană a bipedului. Memoria musculară a însoțit memoria cerebrală. Gesturile repetate au dus la ritual, la tezaurul casnic al dinamicii cu caracter utilitar. Așa s-au născut, ca operațiuni vitale, vânătoarea și pescuitul, operațiuni prin care oamenii primitivi își asigurau hrana și care astăzi sunt considerate practici sportive. Din acest punct de vedere, s-ar părea că exercițiul fizic pur ocupa în viața primitivilor un loc mult mai important decât la popoarele civilizate, intrucât existența lor era mult mai apropiată de starea naturală.

Scopul cercetării. În această lucrare am urmărit, în ce măsură tratarea dezvoltării calității motrice – viteza – de pe poziții noi, are posibilități de îmbunătățire a capacității motrice individuale în cadrul lecției de educație fizică, la nivelul elevilor din ciclul gimnazial. Am urmărit de asemenea să punem în practică, în cadrul lecțiilor de educație fizică, unele programe de dezvoltare a vitezei folosind o serie de variante metodice, consacrate de acum, în antrenamentul athletic.

Obiectivele cercetării.

1. Studiarea literaturii de specialitate care vizează dezvoltarea capacității motrice în general și viteza în special.
2. Identificarea particularităților dezvoltării capacităților motrice la vârsta postpubertară.
3. Stabilirea eșantioanelor pentru cercetare.
4. Stabilirea baremelor de teste.
5. Cunoașterea nivelului inițial al dezvoltării vitezei prin aplicarea baremelor de teste.

Rezultatele cercetărilor. Experimentul constatativ a avut ca obiectiv principal estimarea dezvoltării fizice și motrice a eșantioanelor de experiment și control pentru a avea o viziune de ansamblu asupra dezvoltării fizice și motrice asupra acestora, fiind baza demarării experimentului formativ, în timp ce experimentul constatativ a avut ca obiect verificarea în practică a ipotezelor demersului științific.

Concluzii. Progresul realizat pe linia dezvoltării fizice și a calității motrice viteza s-a datorat următorilor factori:

- lucrul efectuat pentru dezvoltarea vitezei în fiecare lecție de educație fizică pe întreaga durată a experimentului;
- folosirea cu precădere a exercițiilor de atletism cunoscute pentru eficiența lor, verificate în practică;
- realizarea unei participări conștiente și active și a unei cointerăsări, în egală măsură a tuturor elevilor;
- folosirea elementului de întrecere;
- realizarea unei bune densități motrice a lecțiilor.

Cuvinte cheie: atletism, pregătire fizică, educație fizică, dezvoltarea vitezei, rezistență.

30. METODICA CREȘTERII MASEI MUSCULARE LA LICEENI PRIN MIJLOACELE FITNESS-ULUI DE FORȚĂ ÎN CADRUL ORELOR EXTRACURRICULARE DE EDUCAȚIE FIZICĂ

ANASTASIA BUMBU

Conf. univ. dr. Gheorghe Braniște, Conf. univ. dr. Olga Craișdan

Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România, Facultatea Transfrontalieră
Licența Educație Fizică și Sportivă, An III, Chișinău, Republica Moldova

Actualitatea cercetării. Fiecare este liber să opteze pentru imaginea care consideră el ca îl reprezintă cel mai bine. Tinerii preferă, adesea, creșterea masei musculare sau dezvoltarea forței. Oricum, culturismul și fitness-ul în cadrul orelor extracurriculare nu sunt doar compatibile, ci și complementare. Însa, fie că este vorba de elevii din ciclul primar, gimnazial sau liceal, preferința pentru calculatoare și alte tehnologii moderne este unanimă, copiii ajungând să petreacă ore în șir în fața monitorului. Abandonarea activităților sportive în favoarea oricăror alte preocupări are cu siguranță efecte negative pentru dezvoltarea armonioasă a tinerilor.

Scopul cercetării este perfecționarea procesului de antrenament în cadrul orelor extracurriculare de educație fizică.

Obiectivele cercetării:

1. Studiarea și analiza datelor din literatură de specialitate asupra problemei cercetate.
2. Aprecierea nivelului de dezvoltare a indicilor antropometrici și a capacităților fizice la liceeni.
3. Determinarea celor mai optimale mijloace și metode de creșterea masei musculare la tineri prin mijloacele fitness-ului în cadrul orelor extracurriculare de educație fizică.
4. Elaborarea și argumentarea practică a metodicii experimentale de creșterea masei musculare la liceeni prin aplicarea mijloacelor fitness-ului în cadrul orelor extracurriculare de educație fizică.

Metode de cercetare științifică: analiza teoretică din sursele literaturii de specialitate; analiza procesului de antrenament la fitness, a materialelor didactice și experienței profesionale a profesorului de educație fizică; observația pedagogică; metodele testării; experimentul pedagogic; metoda matematică a prelucrării și interpretării datelor statistice.

Rezultatele cercetării. Cercetarea s-a realizat în cadrul liceului “AC. C.SIBIRSCHI”, mun. Chișinău. În experiment au participat 10 liceeni (băieți) de 16 - 18 ani cu durata de 6 luni. În cadrul metodicii experimentale a fost determinată componența mijloacelor pentru creșterea masei musculare la liceeni: exerciții cu caracter de forță pe aparate și cu greutate libere, exerciții cardio pentru arderea țesutului adipos, precum și componența metodelor: metoda super testelor, treiset; a exercițiului variat; metoda creșterii volumului eforturilor, sau a intensificării influenței asupra mușchiului prelucrat; metoda în circuit; metoda cu intervale.

Metodica experimentală de creșterea masei musculare la liceeni, prin aplicarea mijloacelor fitness-ului, a argumentat eficiența sa pe toți parametrii indicilor antropometrici și a capacităților de forță cu pragul de semnificații statistic veridice $P < 0,05 - 0,001$, unde *t-criteriul Student variază* $t = 3,05-5,61$. Aceasta se datorează faptului, că zilnic au fost practicate exerciții la aparate de fitness-forță și cu greutate libere.

Concluzii. Analiza datelor literaturii metodico-științifice pe aspectele creșterii masei musculare la tinerii liceeni prin aplicarea mijloacelor fitness-ului în cadrul orelor extracurriculare de educație fizică demonstrează că aceasta problemă în știința fitness-ului încă rămâne a fi studiată. Sunt prezentate recomandări de linii generale cu descrierea unor complexe, fără concretizare la anumită vârstă.

Cuvinte cheie: liceeni, fitness-ul, ore extracurriculare, educație fizică.