

УНИВЕРСИТАТЯ ДЕ СТАТ НИСТРЯНЭ «Т.Г. ШЕВЧЕНКО»

Факултатя де културэ физикэ ши спорт

Катедра де «Теорие ши методикэ а културий физиче ши спортулуй»

Л.А.Ротарь, С.В. Радионов, С.С. Капацина

ПРИНЧИПИЙ ЖЕНЕРАЛЬ А ТЕОРИЕЙ КУЛТУРИЙ ФИЗИЧЕ

Гид методик

Тираспол, 2020

УДК 45 p30
ББК 796.01 (072.8)
Р79

Ауторий:

Ротарь Л.А., дочент катедра ТишиМЕФшиС

Радионов С.В., дочент катедра ТишиМЕФшиС

Капацинэ С.С., преподаватель кафедры ЛАВВСиТ

Речензенць:

Ромашова Е.Д., шефа де грэдиницэ №1 «Романица» с. Карагаш

Романьюк М.Н., доцент, а катедрей де «ТМЕФшиС»

Ротарь, Л.А.
Р79 Принципий жєнераль а теорией културий физиче: гид методик /
Л.А. Ротарь, С.В. Радионов, С.С. Капацинэ. – Тирасполь. 2020. – с. 52.

Материалул ауторилор дидактик есте проектат ши карактеризат елементелор де базэ ши а кончептелор прин фигурь ши табеле. Купринде апаратул кончептуал де базэ а теорией културий физиче, базеле методоложиче пентру дезволтаря абилитэцилор физиче але уней персоане, карактеристиче формелор ши функциилор културий физиче.

Материалул презентат есте дистинат професорилор университетзий, ынвэцэторилор, студенцилор факултэзий културий физиче, методиштилор институцилор прешколаре ши persoanелор каре сынт авансате ын ридикаря калификэций кадрелор педагожиче.

УДК 45 p30
ББК 796.01 (072.8)

Абордат де Консилиу Штиинцифик ши методоложик а УГП ын нум. Т.Г.Шевченко

© Ротарь Л. А. 2020

ЫНТРОДУЧЕРЕ

Култура физикэ – фаче парте дин стилул де вяцэ ал уней персоане – ун систем де екзерчиций спечиаале ши активитэць sportive каре визязэ дезволтаря атитунденилор физиче ши спиритуале. Се базязэ пе дате штиинцифиче асупра капачитэцилор физиче ши психиче але корпусул, пе о базэ материалэ ши техникэ спечиаалэ каре контрибуе ла манифестаря ши дезволтаря лор. Култура физикэ, ка парте а уней културь женерале, аре ка скоп дезволтаря армониаасэ а тутурор форцелор есенциале натурале ши а спиритулуй морал ал омулуй. Ын система де ымбунэтэцире купринзэтоаре а персоналитэций, конституе о базэ импортантэ пентру активитатя де вяцэ деплинэ: мунка активэ, вяца нормалэ ын фамилие, релаксаря организатэ ши плинэтатя експрессией креативе. Култура физикэ де масэ ши универсиалитатя есте асигуратэ прин програме облигэтоаре пентру дезволтаря физикэ а копиилор прешколарь дин грэдиницэ; ун програм купринзэтор де едукация физикэ пентру елевий тутурор класе уней школь купринзэтоаре ши профессионале; прегэтире физикэ ын университетэць, сочиетэць sportive, клубурь ши секций де сэнэтате; програме пентру школь sportive, секциунь, черкурь, екзерчиций систематиче а касэ ши ла ынтреприндерь. Фолоситэ пе скарэ ларгэ есте вариетатя формелор национале де едукация физикэ.

Ын институцииле де ынвэцэмынт супериор ку профил ын «Култура физикэ», элементеле де базэ але теорией ши методоложией културий физиче сынт стэпыните прин студиеря субъектулуй «Теория ши методоложия културий физиче».

«Теория ши методоложия културий физиче» ка субъект инклубе доуэ секциунь мажоаре:

Принципий женераль але теорией културий физиче. Ачаствэ секциуне экзаминазэ тендинца кондиционэрий сочиале а апарицией ши дезволтэрий културий физиче. Сынт детерминате категориеле (концептеле) инициале каре алкэтуеск апаратул концептуал де базэ ал теорией културий физиче, есте обьектул ачестуя ши методеле де черчетаре. Де асемения, оферэ о дескриере систематикэ а функцийлор ши формелор сочиале де базэ але едукацией физиче. Системул

де функционаре а едукацией физиче, системул де едукације физикэ едукационал.

Теория ши методоложия културий физиче ын диферите периоаде але виеций умане. Ын ачасть секциуне, култура физикэ есте консидератэ ка феномен сочиал ын диферите сегменте але популацией. Конформ периоадей де вырстэ, ынчепынд де ла прешколарь пынэ ла вырстничь, сынт студияте посибилитэциле де едукације физикэ ын формаря персоналитэций. Астфел, курсул теорией ши методоложией едукацией физиче инклубе ун сет екстинс де куноштинце каре фак парте дин фундаментул теоретик а едукацией профессионале а специализтилор ын едукације физикэ ши спорт. Курсул оферэ о опортунитате пентру ун виитор специалист сэ ынцелягэ есенца активитэций профессионале ын тот домениу ал едукацией физиче, екстинде оризонтуриле студентулуй динколо де кадрул уней специалитэць рестрынсе, конектязэ ку афачеря комунэ тоць ангажаций фронтулуй де едукације физикэ, яр ачест лукру контрибуе ла формаря уней ларжь визиунь профессионале пе каре ар требуи сэ о айбэ ун ноу тип де специалист.

Скопул ачестуй гид методик есте де а презента фундаментеле женерале але теорией културий физиче суб формэ де диаграме ши фигурь, систематизате пе принципиул релациилор каузале ынтре блокуриле теоретиче, дифиницииле ши аспектеле принципале ын функционаря културий физиче. Офериць о куноаштере теоретикэ профундэ а элементелор де базэ але едукацией физиче.

Гидул методик дидактик поате фи утилизат пентру прегэтиря кэтре экзаминаря де калификаре де стат.

СЕКЦИУНЯ I. ПРИНЧИПИЙ ЖЕНЕРАЛЬ АЛ ТЕОРИИЕ КУЛТУРИЙ ФИЗИЧЕ

Тема 1. Ынтродучеря ын теория културий физиче

Ноциунеле де базэ ын теория културий физиче культуры:

- култура физикэ;
- спорт;
- едукация физикэ неспечиализатэ;
- рекреация физикэ;
- едукация физикэ;
- прегэтиря физикэ;
- екзерчиций физиче;
- дезволтаря физикэ;
- реабилитаря моторикэ;
- ымбунэтэциря физикэ.

Култура физикэ – партя органикэ (индустрије) а културий сочиетэций ши а индивидулуй; база концинутулуй сау специфик есте утилизаря рационалэ де кэтре о персоанэ а активитэций моториче ка фактор де прегэтрие физикэ пентру практика виций, оптимизаря кондичией сале физиче ши дезволтаря; инклуде: форме дезволтате кореспунзэтоаре де ачест тип де активитате, резултателе сале авынд валуаре културалэ ши ын сенс ларг, ынтрегул ансамблул де реализэрь але сочиетэций ын креаря де мижлоаче, методе ши кондичий специале пентру дезволтаря дирекционатэ а капачитэций физиче а женерацилор тинере ши адулте. Ынтр-о сочиетате ку адевэрат уманэ, култура физикэ есте уна динтре мижлоачеле ефичиенте але дезволтэрий армониае купринзэтоаре а индивидулуй, ун фактор социал ефичиент ын промоваря фиекэрей персоане пе каля ымбунэтэцирий физиче.

Спортул – есте ун тип а културий физиче, жок, активитате компетивэ ши прегэтиря пентру ачаста, базатэ пе утилизаря екзерчицилор физиче ши каре визязэ обцинеря челор май ыналте резултате.

Едукация физикэ неспечиализатэ – ун тип де едукацие, есте ун тип специфик а културий физиче але персоаней, кореспунзэтор нивелулуй културий женерале а персоаней.

Рекреация физикэ – ун тип а едукацией физиче: утилизаря екзерчициилор физиче, прекум ши спортул ын форме симплификате пентру ка оамений сэ се букуре де активитэциле лор, сэ се букуре де ачест прочес, сэ се дистрезе, сэ трякэ де ла ун тип де активитате ла алтул ши сэ се дистрагэ де ла типуриле обишнуите де мункэ, господарие, спорт, активитате милитарэ.

Едукация физикэ – есте ун тип а културый физиче, прочесул де формаре а невоилор де екзерчиций физиче ын интересул дезволтэрий кореспунзэтоаре а индивидулуй, о атитундине позитивэ фацэ де култура физикэ, дезволтаря орьентэрилор валориче, крединце, густурь, обичеюрь ши ынклинаций. **Едукация физикэ** – есте ун тип де едукация ал кэруй концинут спечифик есте формаря ын мишкаре, едукаря калитэцилор физиче, стэпыниря куноштинцелор спечиале де едукация физикэ ши формаря уней нечиситэць конштиенте де оре а едукацией физиче.

Дезволтаря физикэ – есте прочесул де скимбаре а формелор организмулуй, фие суб инфлуенца кондициилор натурале (нутриция, мункэ, виеацэ), фие суб инфлуенца утилизэрий визате а екзерчициилор физиче спечиале.

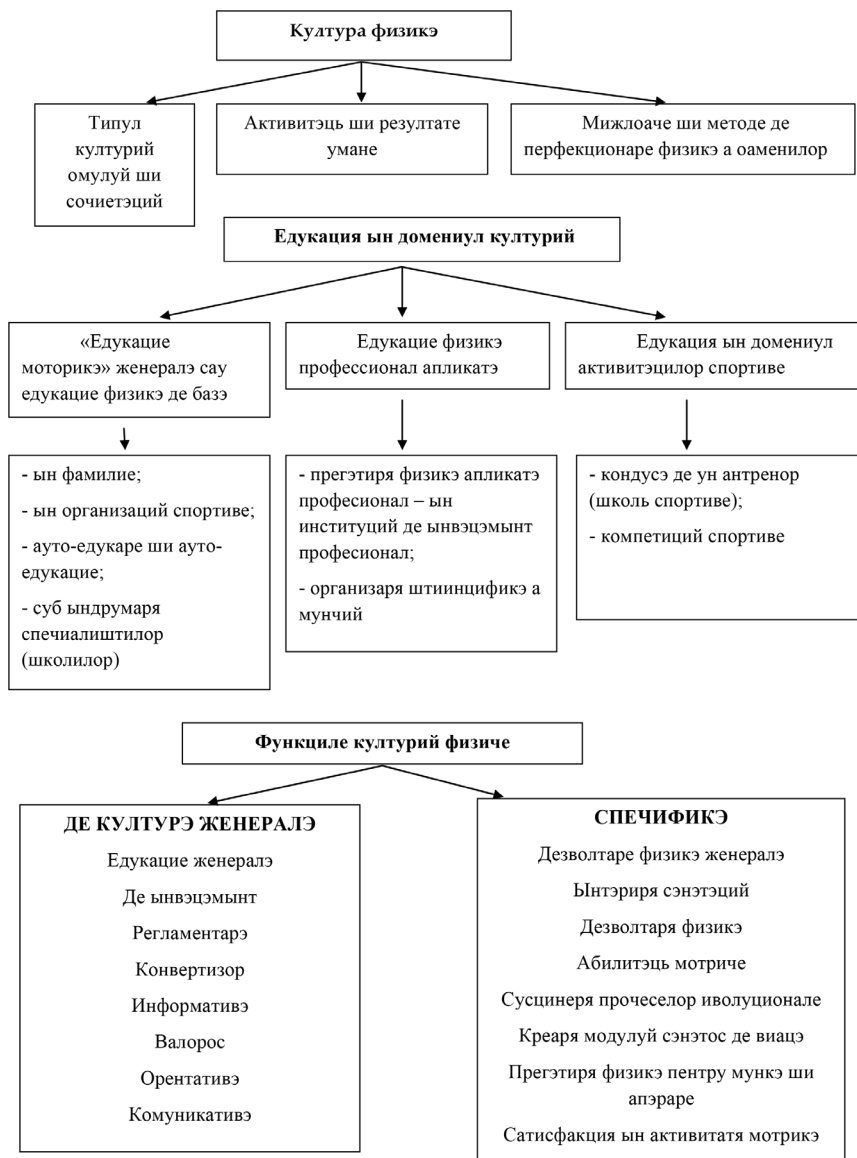
Реабилитаря мотрикэ есте ун тип де едукация физикэ: ун прочес фокализат де утилизаря а екзерчициилор физиче пентру а рестабили сау а компенса абилитэциле мотриче пиердуте парциал сау темпорар, пентру а трата лезиуниле ши консечинцеле ачестора.

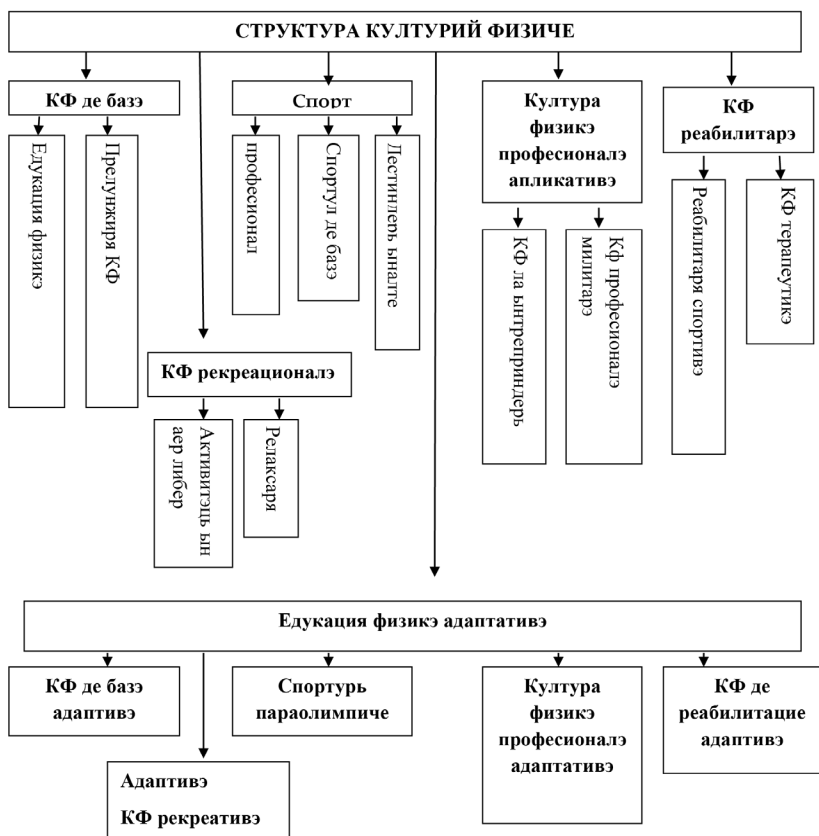
Перфекционаря физикэ есте ун идиал детерминат историк ал дезволтэрий физиче а уней персоане, каре ындепленеште оптим черинцеле виеций.

Ынтребэрь пентру ауто-контрол

1. Каре сынт концептеле де базэ але теорией едукацией физиче.
2. Екстиндець есенца едукацией физиче, ка тип де културэ ши прочес де едукаре а персоналитэций.
3. Дефиниций концептуале прегэтиря физикэ, дезволтаря физикэ ши перфекционаря физикэ.

Тема 2. Култура физикэ ка тип културал



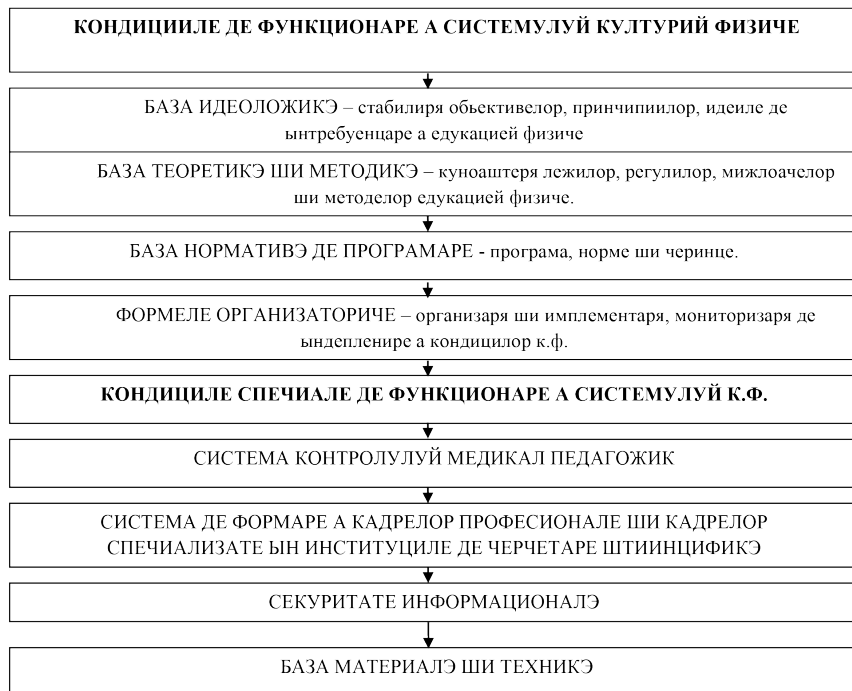


Ынтребэрь пентру ауто-контрол

1. Офериць о жустификаре а концептулуй – култура физикэ ка тип де културэ а сочиетэций
2. Каре сынт аспектеле дин едукация физикэ.
3. Екстиндець типуриле де функций але едукацией физиче
4. Повестиць структура едукацией физиче.

Тема 3. Система културый физиче

Система културый физиче есте ун тип детерминат историк де практикэ сочиалэ а културый физиче, инклузинд визуалитатя асупра лумий, теоретик, методоложик, нормеле де програм ши база организаторикэ, каре асигурэ ымбунэтэцрия физикэ а оаменилор ши формаря унуй стил де вяцэ сэнэтоасэ формирование здорового образа жизни



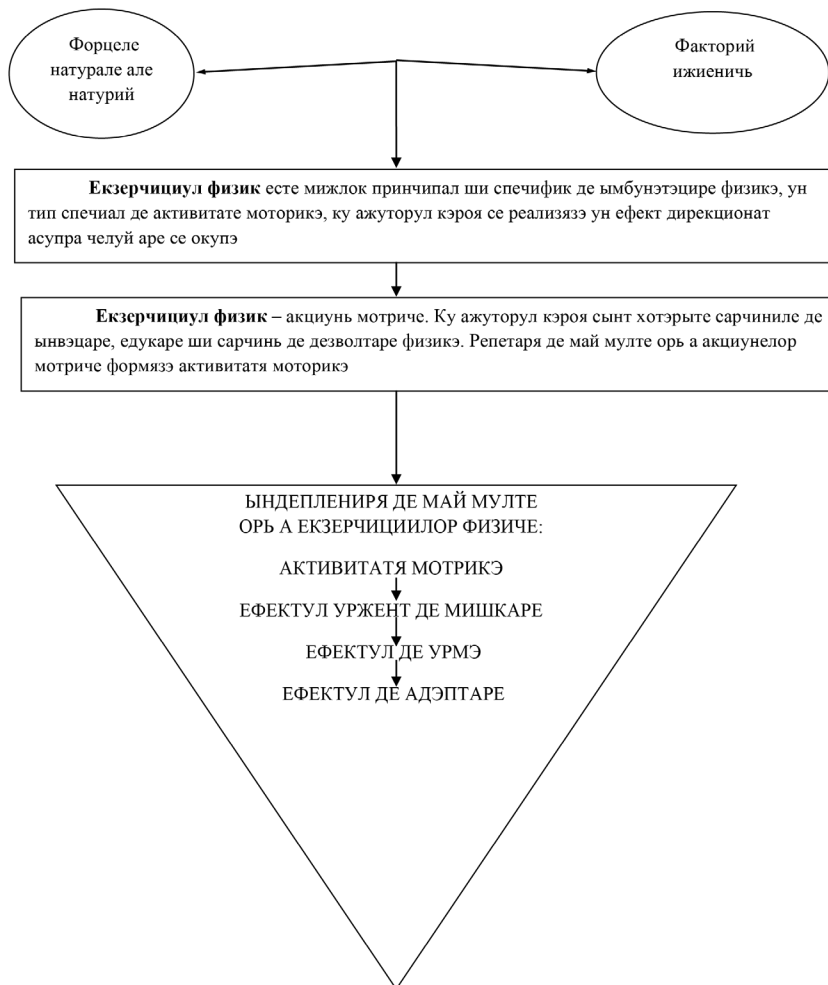
Скопул стратегик а системулуй културий физиче есте формаря културий физиче а уней персоане ка о компонентэ интегратэ а уней персоналитэць комплет дезволтате, карактеризатэ прин аутодетерминаре активэ пентру дезволтаря креативэ а валорилор физиче. Елементеле културий физиче а уней персоане:

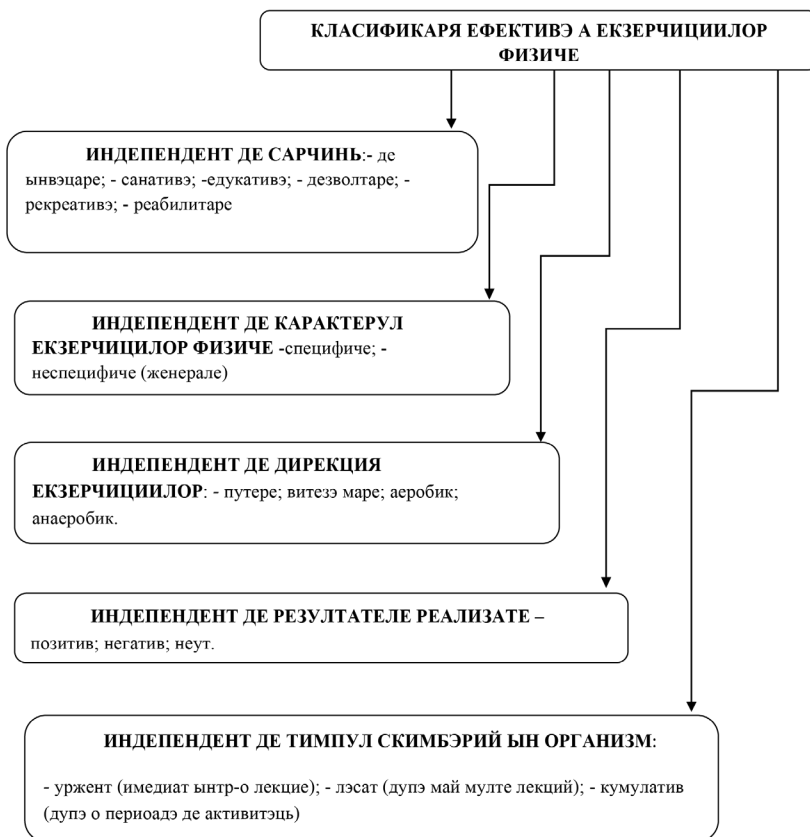


Ынтребэрь пентру ауто-тестаре

1. Дэ о дифеницие а системей «Културий физиче».
2. Екстиндець элементеле де базэ пентру функционаря системей културий физиче. .
3. Енумераць элементеле културий физиче а индивидулуй.
4. Каре сынт принципий женераль ын система културий физиче.

Тема 4. Мижлоачеле де формаре а персоналитэций ку ажурол културий физиче





КЛАСИФИКАРЯ ЕКЗЕРЧИЦИЛУЙ ФИЗИК

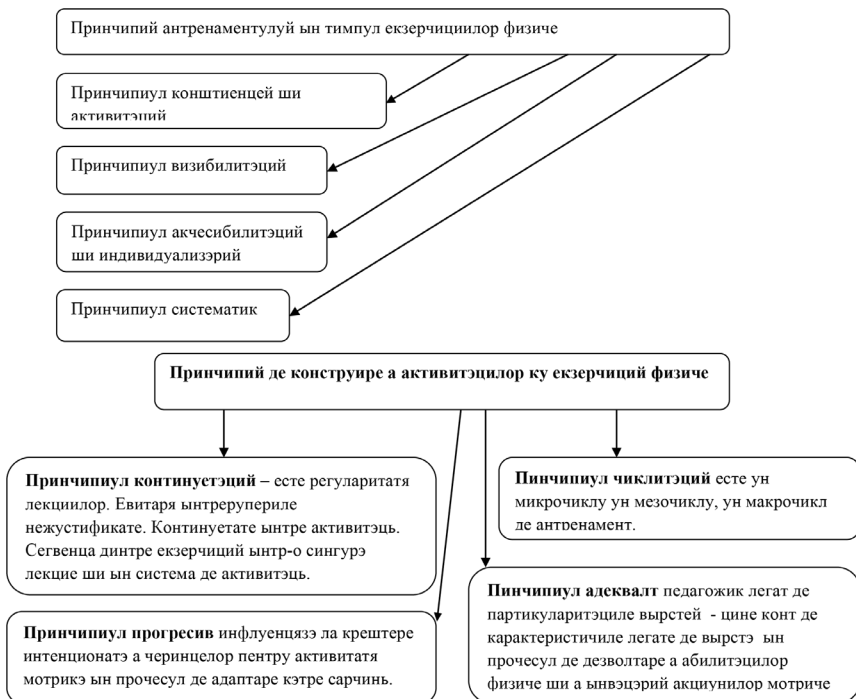
1. Класификаря екзерчицилор физиче пе база системелор културый физиче консакрате историк (гимнастика, жокурэ, туризм ши алт.)
2. Класификаря екзерчицилор физиче пе база лор анатомикэ (пе мушкой пичоарелор, абдоминаль ши а.м.д.)
3. Класификаря екзерчицилор физиче пе база акцентулуй лор принчипал пе едукаря анумитэцэ физиче (витезэ-резистенцэ, коордонаре, путере ши а.м.д.)
4. Класификаря екзерчицилор физиче базате пе структура биомеканикэ а мишкэрий (чикликэ, ачикликэ, микстэ).
5. Класификаря екзерчицилор физиче пе база зонелор физиологиче де путере (путере максимэ, субмаксималэ, маре ши модиратэ).
6. Класификаря екзерчицилор физиче базате пе специализаря спортулуй (компетитив, специал – прегэтитор ши женерал-прегэтитор).



Ынтребэрь пентру ауто-тестаре

1. Каре сынт мижлоачеле де едукации физикэ, жустификация фикэрей мижлоаче каре инфлуенцаэ?
2. Дин че мотиве сынт класификате екзерчицииле физиче?
3. Екстиндець кончептеле – техника екзерчицилор физиче, структура техникэ, типуриле техничий.
4. Каре сынт карактеристичиле мишкэрилор ши компонентеле лор.
5. Че ефекте але екзерчицилор физиче штиць, дезвалуе есенца лор?

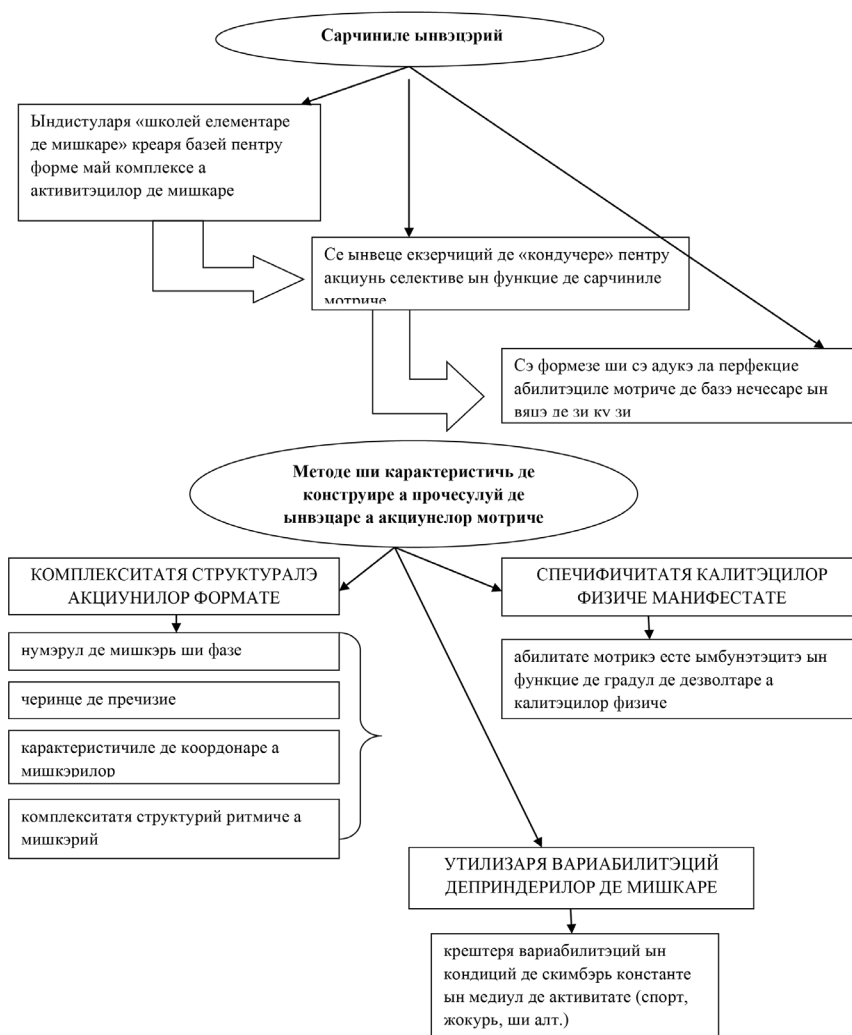
Тема 5. Принципиј методичь активитэцилор ку екзерчиций физиче



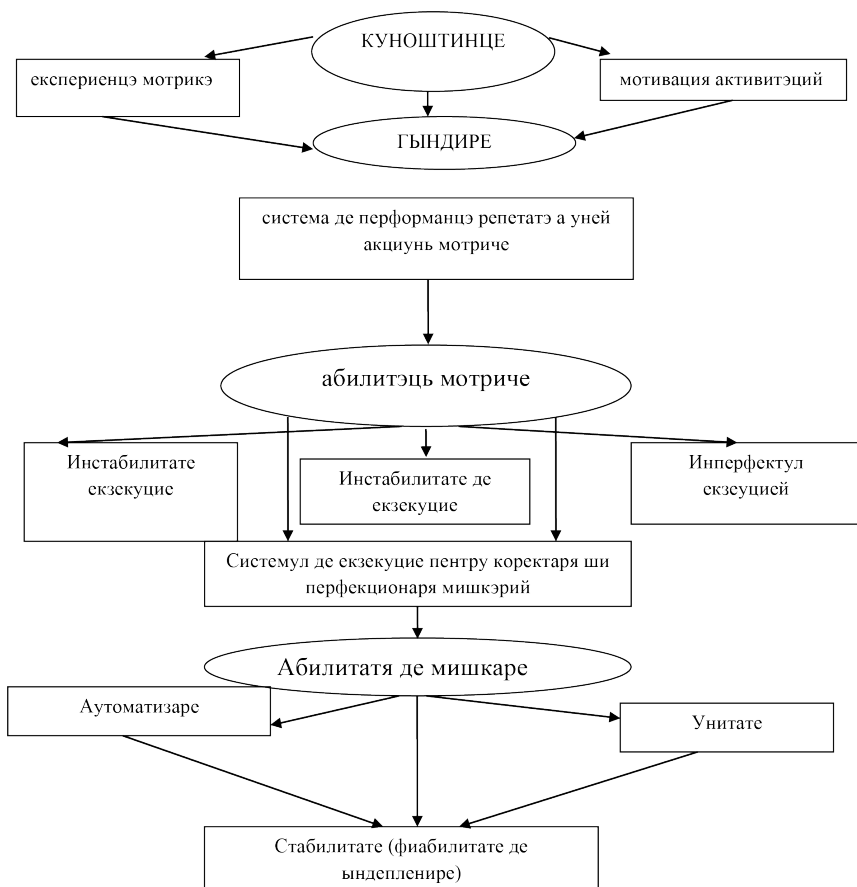
Ынтребэрь пентру ауто-тестаре

1. Каре сынт принципиле мишкэрий ынвэцэрий.
2. Екстиндець принципиј екзерчициулуй физик ын тимпул лекций.
3. Стабилиць релацииле динтре принципиј едукацией физиче.

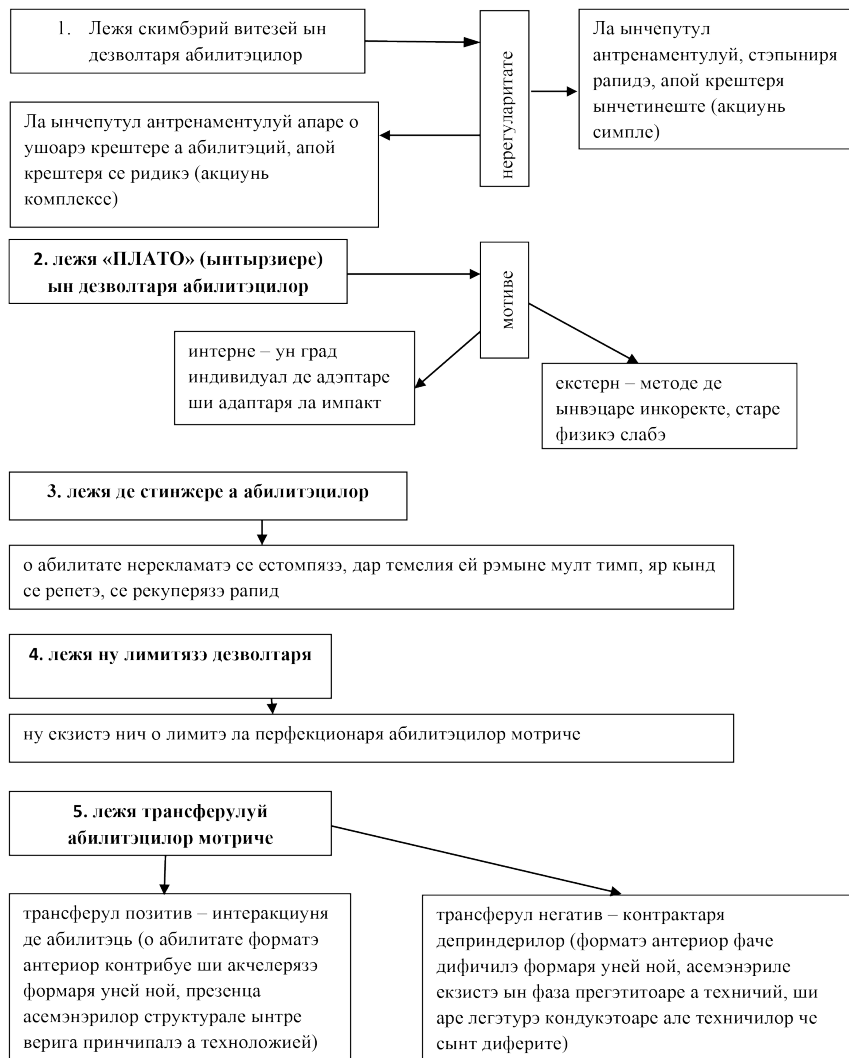
Тема 6. Ынвэцаря акциуниlor де мишкарé



МЕКАНИЗМЕ ШИ РЕГУЛАРИТЭЦЬ ДЕ ФОРМАРЕ А АБИЛИТЭЦИЛОР ДЕ ДЕПРИНДЕРЕ ШИ ПРИЧЕПЕРЕ



ЛЕЖА ФОРМЭРИЙ ДЕПРИНДЕРИЛОР МОТРИЧЕ



СТРУКТУРА ПРОЧЕСУЛУЙ ДЕ ЫНВЭЦАРЕ ШИ КАРАКТЕРИСТИЧИЛЕ ЕТАПЕЛОР САЛЕ

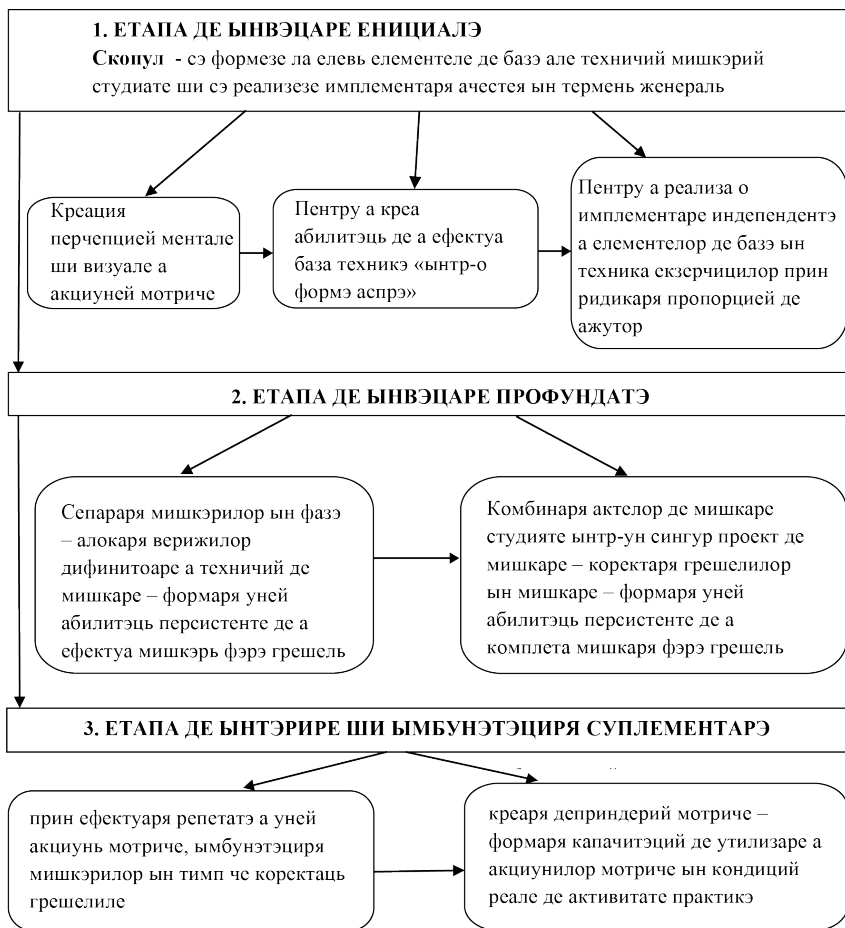
Ынвэцаря есте ун прочес де формаре ши дезволтаре интенционатэ, систематикэ ши организатэ ын рындул субъекцилор сочиаль, ку калитэциле нечесаре пентру а ындеплени орьче функций.

ЫНВЭЦАРЯ – инклубе ынвэцаря ши предаря.

ЫНВЭЦАРЯ – есте активитатя унуй елев ын стэпыниря кунош-тинцелор, абилитэцилор.

ПРЕДАРЯ – есте активитатя педагожикэ а унуй професор ын организаря ши жестионаря активитэцилор едукационале але челор импликаць.

ПРОЧЕСУЛ ДЕ ЫНВЭЦАРЕ АКЦИУНИЛОР ДЕ МИШКАРЕ



Ынтребэрь пентру ауто-тестаре

1. Екстиндець сарчиниле ши карактеристичиле мотодоложиче прочесулуй де ынвэцаре а акциунилор мотриче.

2. Експликаць лежиле ши механизмеле де формаре а абилитэци-лор мотриче.

3. Каре сынт лежиле прочесулуй де ынвэцаре а акциунилор мотриче ын че етапе се реализязэ.

4. Каре есте прочесул де ынвэцаре а акциунилор мотриче ын че етапэ се реализязэ.

Тема 7. Карактеристика женералэ але абилитэцилор физиче

КАЛИТЭЦИЛЕ ФИЗИЧЕ – сынт детерминате калитэць морфоложиче ши функционале когнетиве (моштените женетик), даторит кэ-рора есте посибил ла о активитате физикэ (материал експериментал) уманэ, каре се манифестэ деплин ын активитатя мотрикэ адекватэ.

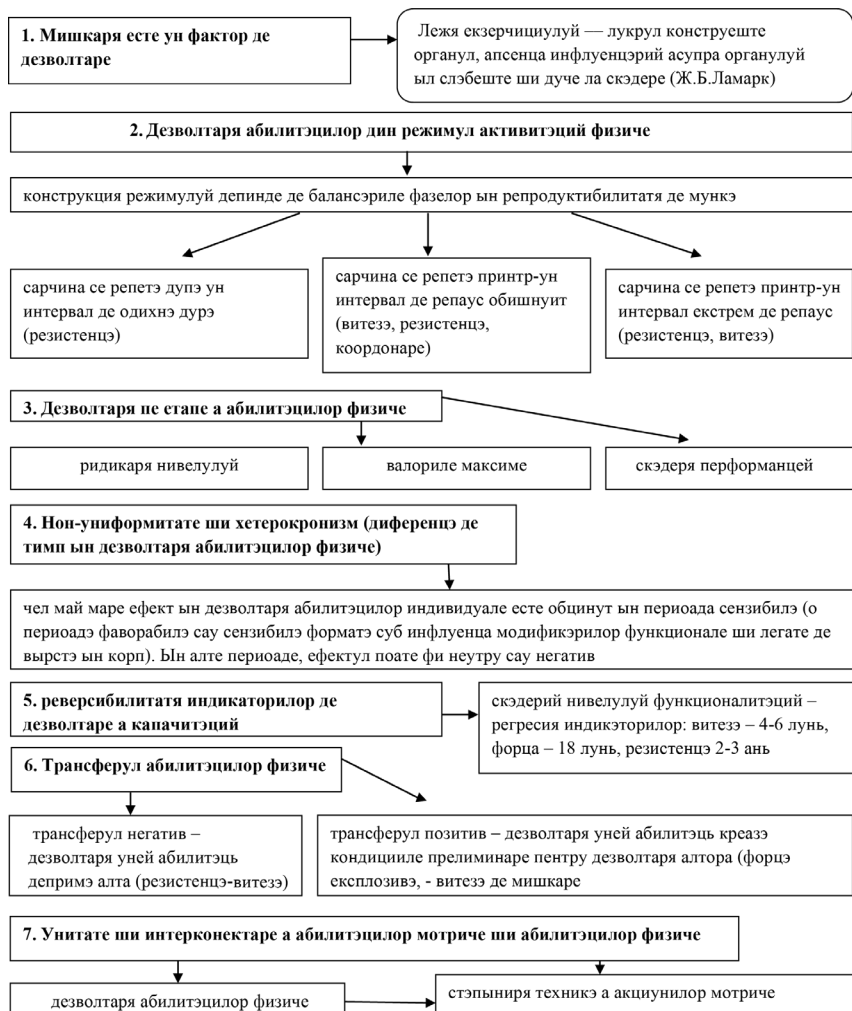
Принчипале калитэць физиче инклюд **ФОРЦА МУСКУЛАРЭ, ВИТЕЗА, РЕЗИСТЕНЦА, ФЛЕКСИБИЛИТАТЯ** ши **АЖИЛИТАТЯ**.

ДЕЗВОЛТАРЯ КАЛИТЭЦИЛОР ФИЗИЧЕ – курсул натурал ал модификэрилор калитэцилор

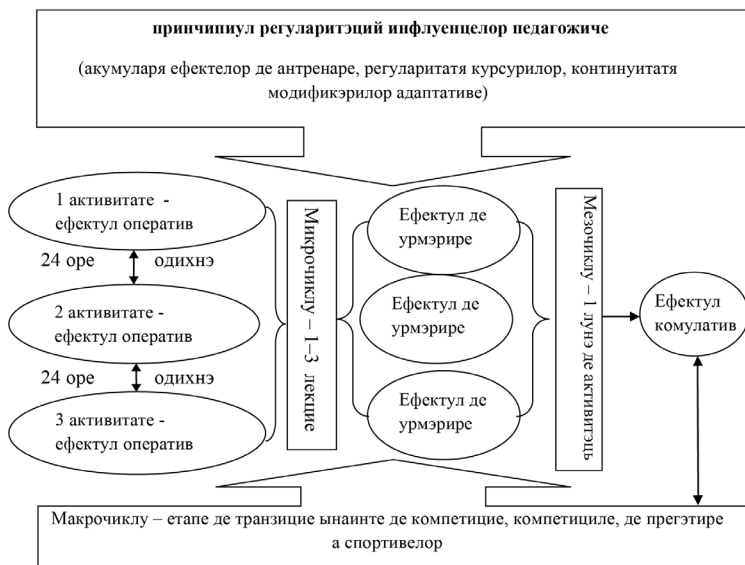
ЕДУКАРЯ КАЛИТЭЦИЛОР ФИЗИЧЕ – актив ши дирекционат асупра крештерий индикаторилор калитэцилор физичь



ЛЕЖИЛЕ ПРИНЧИПАЛЕ ҮН ДЕЗВОЛТАРЯ АБИЛИТЭЦИЛОР ФИЗИЧЕ



ПРИНЦИПИЙ ДЕ ДЕЗВОЛТАРЕ А АБИЛИТЭЦИЛОР ФИЗИЧЕ



Принципиул прогресив ши де адаптаре – лимитэ адекватэ ын конструиля ефектулуй инфлуенцелор педагожиче (комбинация де ефорт физик трептат ши финал; форме де крештере трептатэ а ефортулуй: асчедент ректилиниу, трептат, ондулат, спасмодик)

(комбинация де ефорт физик трептат ши финал; форме де крештере трептатэ а ефортулуй: асчедент ректилиниу, трептат, ондулат, спасмодик)

Принципиул уней комбинаций ши дистрибуция рационале ын тимп а инфлуенцилор педагожиче де диферит карактер (се фолосеск де натурэ селективэ сау комплексэ, ын екзерчиций комплексе детерминэ сегвенца оптимэ: форца → витеза → резистенца сау акчелераре → форца → резистенца)

Принципиул фокализэрий ши адекватэрий адаптативе а импактулуй (ка урмаре а резумэрий сукчесиве де кэтре корпул ефектелор де антrenaмент, се оферэ крештере абилицэцилор физиче)

Принципиул адекватэрий ын функции де вырстэ а инфлуенцелор педагожиче (респектаря переоаделор критиче ын формаря абилицэцилор физиче: пубертате, иволуция ын вырстэ)

Принципиул инфлуенцелор античипативе ын дезволтаря абилитэцилор физиче (сэ ну пермитэ о оприре ын дезволтаря абилитэцилор: - о методэ де шаблон, о ынкэркаре униформэ ши а.м.д.)

Принципиул пропорционалитэций ын дезволтаря абилитэцилор (респектаря рапортулуй оптим ши нивелул де дезволтаре а абилитэцилор ла о персонэ ын фиекаре етапэ але вырстей.

Принципиул импактулуй конжугат (фолосинд нивелул атинс де абилитэць физиче ын ефектуаря унуй ануит екзерчициу ку ефортурь суплементаре сау кондиций компликате)

Ынтребэрь пентру ауто-тестаре

1. Дескриець элементеле де базэ але дезволтэрий абилитэцилор физиче умане
2. Че лежь де дезволтаре а абилитэцилор физиче куноаштець?
3. Дескриць принципий де дезволтаре а абилитэцилор физиче
4. Ын че кондиций сынт ридикате калитэциле физиче?

СЕКЦИУНЯ II. БАЗА МЕТОДОЛОЖИКЭ А ЕДУКАЦИЕЙ ФИЗИЧЕ

Тема 8. Мижлоачеле ши методеле де формаря а културий физиче а уней персоналитэць.

1. Мижлоачеле едукацией физиче
2. Методеле едукацией физиче
3. Ирархия принципелор ын система едукацией физиче

1. Мижлоачеле едукацией физиче

Ын практика едукацией физиче, се фолосеште ун комплекс де диферите мижлоаче, каре асигурэ о дезволтаре купринзэтоаре а уней персоане ши сатисфаче нивелул уней персоане пентру активитатя са физикэ. Кэтре еле се реферэ екзерчицииле физиче (принципалул мижлок есте екзерчициул физик), форцеле натурале ши факторий ижиениць (мижлоаче суплементаре а едукацией физиче).

Екзерчицииле физиче (жокурь ын аер либер, жимнастика, спорт, туризм, спорт) ын практикэ сынт ынтодяуна спечифиче, концин о анумитэ семнификацие ши сынт реализате ын мод конштиент ын скопуриле нечесаре а уней персоане. Екзерчицииле физиче контрибуе ла ымбунэтэциря сэнэтэций, ла дезволтаря физикэ а уней персоане, контрибуе ла формаря деприндерилов мотриче, дезволтэ калитэциле физиче. Инфлуенца екзерчициилов физиче асупра корпусулуй уман есте диферит ши депинде де кум ши ын че скоп се ефектуязэ ачест сау ачел екзерчициу, ын че кондиций а медиулуй есте ефектуат, каре есте прегэтиря ши старя де сэнэтате а челор каре се окупэ.

Факторий натураль (соареле, аерул, апа) есте ун мижлок ларг диспонибил пентру промоваря сэнэтэций ши ынтэриря организмулуй. Ын практика едукацией физиче, факторий медиулуй сынт фолосиць ын комбинацие ку екзерчицииле физиче, деоарече ачест лукру пермите ынтр-о анумитэ мэсурэ сэ оптимизезе ефектул екзерчициилов физиче асупра корпусулуй челор каре се окупэ.

Факторий ижиеничь (рутина зилникэ а активитэцилор, одихна, сомнул, алиментация, кондициле ижиениче а медиулуй, ижиена персоналэ) жоакэ ун рол импортант ын ынбунэтэциря сэнэтэций ши ымбунэтэциря перформанцей.

Екзерчиций физиче – ачесте сынт акциунь мотриче (инклюдив тоталитатя лор) каре ау ка скоп реализаря сарчинилор едукацией физиче, сынт формате ши организате конформ лежилор сале.

О трэсэтурэ дистинктивэ импортантэ а екзерчицилор физиче де ла акциуня мунчий ши алте акциунь мотриче есте кореспунзэтор формей ши концинутулуй акциунилор ку есенца едукацией физиче, лежиле прин каре се продуче. Ын чуда фаптулуй ка о серие де екзерчиций физиче ау о асемэнаре екстернэ ку ануите форме ал акциунилор де мункэ, ачестя ну пот фи идентификате ши ын плус, ну пот фи ынлокуите унеле де алтеле.

Валоаря де виндекаре а екзерчицилор физиче есте деосебит де непрецуитэ ын презент даторитэ крештерий нумэрулуй де боль ал системулуй кардио-васкулар, гипертенсиуней артериале, неврозией ши алт. Суб инфлуенца екзерчицилор физиче, се поате скимба семнификатив дезволтаря физикэ. Дин кауза модификэрилор ла нивелул мушкилор, апаре редистрибуирия масей де грэсима дин мушкь. Мушкий девин еластичь, май ефициенць. Формеле корпулуй сынт ымбунэтэците, добындеск контурурь фрумоасе. Ын челе дин урмэ, тоате ачестя дук ла оптимизаря кондицией физиче а уней персоане. Сэнэтатя лор се ымбунэтэцеште, активитатя креатоаре креште, функционаря диферителор системе корпорале се реализязэ ла чел май бун нивел де калитате.

Ку ажуторул екзерчицилор физиче, се поате инфлуенца ын мод интенционат крештеря калитэцилор физиче але уней персоане, чея че поате ымбунэтэци ын мод натурал дезволтаря физикэ ши старя физикэ а уней персоане, яр ачест лукру, ла рындул сэу, ва афекта индикаторий де сэнэтате.

Даторит екзерчицилор физиче, капачитатя де а вэ контрола май бине корпус сэу, персоана девине май координатэ. Прин екзерчиций физиче сынт куноскуте лежиле мишкэрий ын медиу ши а корпулуй ын женерал ши а пэрцилор сале. Екзерчицииле физиче ефектуате регулат ва пермит сэ стэпыниць абилитэциле мотриче витале ши сэ ынтребуенцаць ефициент форца физикэ. Екзерчицииле физиче ым-

бунэтэцеск коордонаря мишкэрило, пречизия мишкэрило ын спациу, тимп ши ефорт.

Програма едукацией физиче школарэ, де екземплу преведе дезволтаря уней серий де акциунь мотриче каре сынт витале: капачитатя де а алерга, сэри, арунка, плимбаре, ский сау алтеле. Акциуниле мотриче дин диферите спортурь сынт ынсуширь пынэ ла градул де ындэмнаре: волей, баскет, лупте, жимнастикэ ши алт.

Концинутул екзерчицило физиче детерминэ инфлуенца лор асупра персоналитэций. Эффектуаря екзерчицило физиче нечеситэ адеся манифестэрь а унуй нумэр де калитэць персонале. Депэшинд диферите дификултэць ши контролынду-шь эмоциле ын прочесул екзерчицило физиче, о персоанэ се дезволтэ ын сине валурос пентру трэсэтуриле виеций ши калитэциле карактерулуй, кум ар фи куражул, персеверенцэ, мунка гря, детерминаря ши алтеле.

Ролул екзерчицило физиче ын едукаря калитэцило морале – волетиве ши морале але уней персоане есте де непрецуит. Эффектуаря ориекэрей екзерчициу физик импликэ келтуелиле ку форцэ мускуларэ ши психикэ а уней персоане. Капачитатя де а арэта воинцэ, ку трептат ши нечеситэ о мункэ систематикэ. Доар мунка гря фаче посибил формаря ши ымбунэтэциря калитэцило волитиве.

Ка мижлок де едукация физикэ, екзерчициле физиче сынт класификате ын: екзерчиций де резистенцэ ла витезэ; екзерчиций де андуранцэ (резистенцэ) ын спортуриле чикличе; екзерчиций каре нечеситэ манифестэрь де коордонаре ши алте абилитэць ынтр-ун програм стрикт дифенит мишкэрий; екзерчиций каре нечеситэ о манифестаре комплексэ а калитэцило физиче ын кондицииле модурило вариабиле де активитате мотричэ.

2. Методеле едукацией физиче

Методеле едукацией физиче – сынт методе де ынтребуенцаре а мижлоачелор де едукация физикэ пентру резолваря проблемелор сале. Еле се базязэ пе ындеплениря перцепцило сензориале директ (визуализаря), сау а унуй кувынт сау а уней активитэць практиче. Ын ачест сенс, ын прочесул де едукация физикэ, се фолосеск трей групур де методе: практик, вербал, визуал.

Методеле спечифиче инклюд:

1) метода екзерчицило стрик регламентате;

2) метода жокулуй (ындеплениря екзерчицилор ынтр-о формэ де жок);

3) метода компетитивэ (ынтребуенцаря екзерчицилор ынтр-о формэ компетивэ).

Фолосинд ачесте методе, сынт резолвате проблеме спечифиче каре сынт асочиае ку ынвэцаря техникэ а акциунилор мотриче ши едукаря калитэцилор физиче.

Методеле педагожиче женерале инклюд:

1. метода вербалэ;
2. метода визуалэ.

Комбинация оптимэ а ачестор методе ын конформитате ку принципиле методоложиче поате асигура ун сукчес бун а сарчинилор комплексе але едукацией физиче.

Методеле екзерчицилор стрик регламентате

Есенца ачестор методе есте ачея кэ фиекаре екзерчициу се реализэзэ ынтр-о формэ стрикт прескрисэ ши ку о ынкэркаре пречисэ детерминатэ.

Ын практика едукацией физиче, тоате методеле де екзерчиций сынт регламентате ши ымпэрците ын доуэ субгрупурь:

1. методе де предаче а акциунилор мотриче;
2. методе де едукаре а калитэцилор физиче.

Методеле де ынвэцаре а акциунилор мотриче. Кэтре еле се реферэ:

1. о методэ холистикэ (ын женерал);
2. конструкция пе пэрць;
3. ефекте асочиае.

Методе де едукаре а калитэцилор физиче. Методеле стрикте регламентате пентру едукаря калитэцилор физиче сынт комбинаций диферите ла ынкэркаре ши одихнэ. Ачесте сынт орьентате спре реализаря ши консолидаря реаранжерилор адаптиве ын корп. Методеле ачестуй групп пот фи ымпэрците ын методе ку ынкэркэрь стандарте ши нон-стандарте (вариабиле).

Методеле екзерчицилор стандарте сынт орьентате ын принципал кэтре реализаря ши консолидаря модификэрилор адаптативе ал организмулуй. Ун екзерчициу стандарт поате фи континуу ши интермитент (интервал).

Метода екзерчициулуй стандарт – континуу есте о активитате мускуларэ континуэ, фэрэ а модифика интенсивитатя (де обичей модератэ):

1. екзерчиций униформе (де екземплу, алергаре лунгэ, ынот, ский, канотаж ши алте типурь де екзерчиций чикличе);
2. ун екзерчициу стандарт ын флуks (де екземплу, ефектуаря континуэ репетатэ а екзерчициилор жимнастиче елементаре).

Метода екзерчициилор ку интервале стандарте есте, де регулэ, ун екзерчициу репетат, ын каре ачеяшь сарчинэ се репетэ де мулте орь. Пот екзиста диферите интервале де репаус ынтре репетэрь.

Методe вариабилe де екзерчиций. Ачесте методe се карактеризязэ прин модификэрь дирекционале але ынкэркэтурий пентру а реализа модификэрь адаптиве ын корп. Ын ачелаш каз, сынт ындеплените екзерчиций ку ынкэркаре прогресивэ, вариабилэ ши ынскэдере.

Метода екзерчициулуй ын континуу вариабил. Се карактеризязэ прин активитате мускуларэ десфэшуратэ ынтр-ун режим ку интенситате вариабилэ.

Метода екзерчициулуй ку интервале вариабиле. Се карактеризязэ прин презенца диферителор интервале де репаус ынтре сарчинь. Вариетэць типиче але ачестей методe сынт:

Метода циркуларэ есте екзикуция сегвенциалэ а екзерчициилор физиче спечиае селектате, каре афектязэ диферите групе мускуларе ши системе функционале, ка лукру континуу сау ку интервале. Ачасть методэ есте ынтребуенцатэ пентру а едука ши ымбунэтэци апроапе тоате калитэциле физиче.

Метода жокулуй. Есенца методей жокулуй есте ка активитате мотивэ а челор каре се окупэ ши есте организатэ пе база концинутулуй, кондициилор ши регулиле жокулуй.

Метода компетиционалэ есте о модалитате де а ефектуа екзерчиций суб формэ де конкурс. Есенца ачестей методe есте ынтребуенцатэ компетициилор ка мижлок де ымбунэтэцире а нивелулуй де прегэтире челор каре се окупэ. О кондицие преаабилэ а методей компетиционале есте прегэтиря челор имплекаць ла ындеплениря екзерчициилор ын каре требуе сэ конкурезе.

Методe педагожиче женерале ынтребуенцате ын едукация физикэ.

Методe женерале педагожиче, ын спечиаал, методеле де ынтребуенцаре а кувынтулуй (методe вербале) ши методеле де а офери визибилитатя (методe визуале).

Метода де фолосире а кувынтулуй.

БІН едукация физикэ, професорул ышь пуне ын апликаре ын маре парте функцииле сале педагожиче ши спечифиче женерале ку ажуторул кувынтулуй: пунем сарчинь пентру чей каре се окупэ ышь жестионяэ активитэциле едукационале ши практиче ла лекций, комуникэ куноштинце, евалуяэ резултателе материалулуй де ынвэ-царе ши аре ун ефект едукационал асупра елевилор.

БІН едукация физикэ сынт ынтребуенцате урмэтоаре методе вербале: повесте дидактикэ, експликацие дескриере, конверсацие, анализэ, прележере, инструкциунь, коментэрь ши обсерваций, орьдинь ши инструкциунь.

Методе визуале

БІН едукация физикэ, методеле де асигураре а визибилитэций контрибуе ла перцепцииле визуале, аудитиве ши моториче але акциунилор де ындепленире. Ачестя инклюд:

1. метода де визуализаре директэ (екзерчицииле ле аратэ професорул сау дупэ инструкциуниле сале, де кэтре унул динтре елевь);
2. метода де визуализаре индиректэ (демонстрацие де видео-клипурь едукативе, имажинь ын мишкаре, десене, диаграме ши алт.);
3. методе де симцире дирекционалэ а мишкэрилор;
4. методе де «информаций уржене».

Принципий дидактич каре гуверняэ формаря културий физиче а уней персоане.

Принципий ка челе май импортанте рекомандэрь базате пе куноаштеря лежилор едукацией физиче. Иерархия принципилор каре гуверняэ формаря културий физиче. Диспозицииле каре алкэтуеск база идеоложикэ а системулуй де ынвэцэмынт ын ансамблу ши конкретизяэ ачаста ын чей че привеште прочесул едукацией физиче. Принципий педагожичь женераль каре гуверняэ прочесул де инструиере, едукаре ши конкретизаря лор ын предаря акциунилор моториче ши едукаря калитэцилор физиче. Карактеристика де реализаре а принципиилор конштиенций ши активитэций, визибилитате, акцесибилитате ши индивидуализаре, систематичитате ын прочесул де едукацие физикэ.

Проблема формулэрий принципиилор спечиаля каре се кончен-тряэ пе конструкция систематикэ а едукацией физиче. Рекомандэрь базате пе лежиле спечифиче але едукацией физиче: континуитатя

прочесулуй де едукацие физикэ ши алтернаря систематикэ а ынкэр-кэтурилоу ку одихна; крештеря трептатэ а ефектелор функционале ын конформитате ку динамика прочеселор де адаптаре; структура чикликэ а системулуй де окупацие; адекватя едукацией физиче пентру вырстэ ши алте карактеристичь але челор каре се окупэ. Базеле методоложиче ын формаря културий физиче а уней персоане.

3. Ирархия принципилоу ын система едукацией физиче

Ын система де ынвэцэмынт ши едукацие, принципиу требуе ын-целес ка о «позицие де кондучере», «о регулэ де базэ» ши «атитундине». Семнификация практикэ а принципилоу есте кэ ачестя ва пермите сэ мержиць ын мод клар ла обьективул пропус, ексклузынд каля ынчеркэрий ши а ерорилор, дезвэлуиць ложик резолвэрь проблеме-лор ши контураций принципале регулэ пентру ындеплениря лор.

Принципий методоложичь женераль сынт пунктеле де порни-ре каре детерминэ методоложия женералэ а прочесулуй де едукацие физикэ.

Принципиул конштиент ши актив. Скопул принципиулуй конштиент ши актив ын едукация физикэ есте де а форма о атитундине профундэ семнификативэ, де интерес сусцинут ши де невой пентру култура физикэ ши активитэць sportive ын рындул елевилор, пре-кум ши де а-й ынкуража ла активитате оптимэ.

Принципиул визуал не облигэ сэ конструим ун прочес де едукацие физикэ ку ындепленире пе скарэ ларгэ а визуализэрий ын формаре ши едукаре. Визибилитатя ынсямнэ импликаря симцурилоу урмане ын прочесул де куноаштере.

Принципиул акчесибилитэций ши индивидуализэрий ын едукация физикэ ынсямнэ черинцеле респектэрий оптиме а сарчинилоу, миж-лоачелор де едукацие физикэ ку капачитэциле челор импликаць.

Пунэря ын апликаре а принципиулуй, ар требуи сэ се цинэ сям де диспонибилитатя студенцилоу де а ынвэца де а финализа о сарчинэ де инструирие сау алта ши де а се стабили диспонибилитатя сарчинилоу.

Принципий спечифичь а едукацией физиче.

Принципиул континуитэций прочесулуй едукацией физиче. Есенца принципиулуй континуитэций ын едукация физикэ се дизвэ-луе ын урмэтоареле диспозиций принципале:

Прочесул едукацией физиче есте ун систем холистик каре преве-де сегвенца ын десфэшуаря екзерчициилоу физиче. Коеренца есте

о кондиције есенциалэ пентру прочесул де ынвэцаре а мишкэрилор ши крештерэ калитэцилор физиче.

А доуа диспозиције ал принципиулуй континуитэций облигэ специалиштий ын едукация физикэ ши спорт атунчэ кынд конструеск ун систем де класе каре сэ асигуре континуитатэ континуэ а активитэцилор ефективе, се елиминэ декалаже марь ынтре еле, пентру а елимина ефектеле диструктиве але челор добындите антериор ын прочесул активитэцилор ку екзерчиций физиче.

Принципиул алтернанцей систематиче а ынкэркэрилор ши одихней. Система де орындуире а ынкэркэтуруилор ши а одихней ын прочесул де едукације физикэ есте о диспозиције импортантэ де каре депинде ын финал ефектул тотал ал лекциилор. Фолосинд диферите variante де одихнэ ынтре лекций (обишнуите, дуре ши суперкомпенсатоаре), прекум ши аплоарэ ши орьентарэ ынкэркэтуруилор, путець опцине ефектул максимал ын активитэць дистул де фрегвенте, ку о тенсиуне релатив ыналтэ.

Принципиу де крештере трептатэ а антренаментулуй едукационал ши де формаре.

Ачест принципиу нечеситэ о крештере систематикэ а черинцелор пентру манифестарэ функцилор мотриче а челор каре се окупэ – ридикарэ ши крештерэ сарчинилор ши ынкэркэрий.

Принципиул екилибрэрий адаптиве а ынкэркэтуруилор динамиче.

Сарчина тоталэ фолоситэ ын прочесул едукацией физиче, ар требуй сэ фие асфел, ын кыт ындепленирэ са сэ ну продукэ абатерэ негативе асупра сэнэтэций. Ачаствэ преведере преведе мониторингарэ систематикэ а ефектулуй кумулатив ал ынкэркэтуруилор.

Пе мэсурэ че вэ адаптаць, адикэ транзиция модификэрилор адаптиве ла стадиул де старе константэ, есте нечесарэ крештерэ дин ноу а параметрилор кэтре сарчиний тотале. Ку кыт есте май маре нивелул де прегэтире обцинут, ку атыт крештерэ параметрилор де ынкэркаре есте май маре.

Сарчиниле тотале фолосите ын едуация физикэ пресупусе, ын анумите етапе, ын система де лекций, фие о скэдере темпоралэ, фие о стабилизаре, фие о крештере темпорарэ.

Принципиул конструкции чикличе а лекциилор

Прочесул едукацией физиче есте ун чиклу ынкис ал анумитор активитэць ши етапе але чиклурилор де формаре. Ын конформитате ку ачаства, се дистинг трей типурь де чиклурь: **микрочиклурь** (сэп-

тэмынал), каре карактеризязэ ындеплениря репетатэ а екзерчиции-лор симултант ку мултидирекционалитатя, ынкэркаря алтернативэ ши репаусул; **мезочиклурь** (лунар), инклусив де ла доуэ пынэ ла шасе микрочиклурь, ын каре се скимбэ концинутул, ордена алтернанцей ши рапортул мижлоачелор; **макрочиклурь** (ануале), ын каре прочесул де едукацие физикэ аре лок пе етапе пе ун термен лунг.

Принципиул адекват легат де вырстэ ын дирекция едукацией физиче ын конформитате ку етапеле ши етапеле де вырстэ але уней персоане, адикэ ын рапорт ку периоаделе де дезволтаре физикэ а организмул легат де вырстэ (вырста прешколарэ, вырста микэ школарэ, медие, маре).

Тема 9. Метода де ынвэцаре а акциунилор мотриче.

- 1. Деприндерице ши причеперице мотриче ка объект де ынвэцаре ын едукация физикэ.*
- 2. Базеле де формаре а деприндерицелор мотриче*
- 3. Структура прочеселор де ынвэцаре ши карактеристичиле етапелор сале.*

1. Деприндерице ши причеперице мотриче ка объект де ынвэцаре ын едукация физикэ.

Ынвэцаря ын прочесул едукацией физиче оферэ уна динтре латуриле сале – едукация физикэ, каре есте ынцелясэ ка «стэпыниря систематикэ де кэтре о персоанэ ын прочедее рационале пентру ашь контрола мишкэриле, добындирия ын ачест фел а фундаментулуй деприндерицелор мотриче нечесаре кэтре вяцэ, деприндерицелор ши а куноштинцелор легате де еле (Л. П. Матвеев, 1983).

Кынд се стэпынеште техника орькэрей акциунь мотриче, май ынтый апаре абилитатя де а ефектуа, апой ку апрофундаря ши ымбунэтэциря ултериоарэ, деприндеря трептат се трансформэ ынтр-о абилитате.

Деприндеря мотрикэ се ынцележе ун астфел де град де стэпынире а акциуний мотриче, каре се карактеризязэ принтр-ун контрол конштиент ал мишкэрий, инстабилитатя ла акциуня факторилор де ловире ши инстабилитатя резултателор.

Деприндерице мотриче ау о маре валoare едукационалэ, деоарече лукрул принчипал пентру еле есте гындирия креативэ, активэ каре визязэ анализа ши синтеза мишкэрицелор.

Ымбунэтэциря суплементарэ а акциунилор мотриче ку репетаря репетатэ дуче ла екзекутаря аутоматэ а ачестуя, адикэ причеперя аутомат трече ын деприндере мотрикэ. Ачест лукру есте обцинут прин коректаря константэ а мишкэрий, ын резултат апаре стабилитатя мишкэрий ши чел май импортант карактерул аутоматизат ын кондучеря мишкэрицелор.

Абилитатя мотрикэ – есте градул оптим де стэпынире а акциунилор техниче, карактеризат прин контрол аутомат а мишкэрий, адикэ ку ун контрол миним дин партя конштиинцей), резистенца ридикатэ ши фибилитатя де екзекуцие.

Ынтр-о абилитате, конштиинца есте ындрептатэ ын принципал кэтре компонентеле нодале але уней акциунь, перцепция унуй медиу ын скимбаре ши резултателе финале але ачестей акциунь.

2. Базеле де формаре а деприндерилог мотриче

Активитатя елевилор ын прочесул де ынвэцаре а акциунилог мотриче есте де натурэ едукативэ ши когнетивэ. Прин урмаре, ефикачитатя инструирий ын ансамблу есте детерминат ын маре мэсурэ де капачитатя кадрелог дидактиче де а организа прочесул едукационал ын конформитате ку лежиле физиоложиче, психоложиче, педагожиче ши структурале каре стау ла базэ теориелог ши концептелог модерне але ынвэцэрий (рефлекс кондиционат, формаря пе етапе а акциунелог ши концептелог, прескрипций алгоритмиче, проблемэ-активитате антренамент, антренамент програмат ши алт).

Стэпыниря акциунилог мотриче се реализэзэ ын урмэтоаря сегвенцэ методоложикэ:

1. Формаря ла челог каре се окупэ о мотивацие де ынвэцаре позитивэ.

Мотивация – ун сет де мотиве персистенте, мотиваций каре детерминэ концинутул, дирекция ши карактерул активитэций уней персоане, компортаментул ачестуя. Мотивация реализэрий есте ун механизм де реализаре елаборатэ ын психик, каре акциязэ дупэ формула: мотивул «сетя де сукчес» – активитате – скопул – «атинжеря сукчесулуй».

2. Формаря куноштинцелог деспре есенца акциунилог мотриче. Куноаштеря се формэзэ пе база обсервэрий дупэ ындеплениря акциунилог ши аскултэрий коментарилог, скопул кэроя есте де а евиденция ачеле елементе де каре депинде сукчесул екзекутэрий сале.

3. *Креаря уней идей деплине а мишкэрий студияте пентру фиеларе*. Ачесте обсерваций ар требуи сэ инcludэ:

а) имажина визуалэ а акциунилог мотриче каре апаре пе база обсерваций индиректе сау директе;

б) имажина ложикэ (семантикэ) пе куноштинцеле обцинуте ын повесте, експликације, коментариу, компарацие, анализэ ши а.м.д.;

в) имажинэ мотрикэ (кинестезикэ), креате пе база експериенцей физиче а елевулуй сау пе сензацииле пе каре ле аре атунч кын дефектуязэ екзерчиций прегэтитоаре.

г) Ынсуширя акциунилор мотриче студияте ын женерал. Кэтре ындеплениря акциунилор мотриче ын женерал ынчепе атунч кын д с-ау формат куноштинцеле ши идеиле нечесаре пентру фиекаре прочедеу де мишкаре.

Примеле ынчеркэрь а екзерчицилор сынт де обичей ынсоците де о тенсиуне крескутэ а ынтрегулуй апэрат мотрик, мишкэрь ек-счесиве, ынчетенире ши екзекуције констрынсэ. Ла сфыршитул уней ынчеркэрь де а ефектуа о акциуне, урмязэ о анализэ ши о евалуаре де ындепленире а ачестуя, стабелинд обьективе пентру ымбунэтэцирий акциуний ла урмэтоареле ынчеркэрь.

О акциуне мотрикэ форматэ прин репетаре репетатэ ши адусэ аутоматизмулуй трече ла о абилитате моторикэ.

Формаря уней абилитэць мотриче се десфэшоарэ ын конформитате ку о серие де лежэ: лежэ скимбэрий витезей ын дезволтаря уней абилитэць, лежэ унуй «платоу» (ынтырзиере) ын дезволтаря уней абилитэць, лежэ стинжерий, лежэ трансферулуй де абилитэць ши алт.

Лежэ скимбэрий витезей ын дезволтаря абилитэций. Абили-татя есте форматэ ну нумай трептат, чи ши инегал, каре се експримэ ын диферите граде де крештере калитативэ ын анумите моменте але формэрий сале. Инегалитатя аре союрь:

а) ла ынчепутул антренаментулуй аре лок о стэпынире релативэ рапидэ а акциуний, яр апой крештеря калитативэ а абилитэцилор ынчетинеште.

б) ла ынчепутул антренаментулуй, крештеря калитативэ а абилитэцилор есте несемнификативэ, апой креште брукс.

Лежэ «платоулуй» (ынтырзиере) ын дезволтаря абилитэций. Дурата уней ынтырзиерь ын дезволтаря уней абилитэць поате фи фоарте вариатэ. Се даторязэ дин доуэ мотиве:

а) интерн, каре се карактеризязэ прин апариция унор скимбэрь де адаптаре имперчептибилэ ын организм, каре нумай ын тимп трек прин ымбунэтэцирь калитативе нотабиле але деприндерилор;

б) екстерне, каузате де методе ын предаря некореспунзэтоаре сау нивел инсуфициент де дезволтаре а калитэцилор физиче.

Лежа абилитэцилор де диспариие. Се манифестэ атунч кынд акциуня ну се репетэ мулт тимп. Екстомпаря абилитэций апаре трепат. Ла ынчепут, абилитатя ну суферэ модификэрь калитативе, дар елевул ынчепе сэ експерементезе ынчертитунденя ын абилитэциле сале, чея че унеорь дуче ла ынтреруперь ын екзекутаря акциунилор. Апой се пиерде абилитатя де а диференция ку ексчитате а мишкэрилор, релацииле де координаре комплексэ динтре мишкэрь сынт ынкэлкате, яр ын финал елевул пиерде капачитатя де а ефектуа унеле акциунь комплексе. Ку тоате ачестя, ындемнаря ну диспаре комплет, фундаментул сау рэмыне релатив лунг, яр дупэ репетаре се рекуперязз рапид.

Лежа абсенцей уней лимите ын дезволтаря абилитэций мотриче. Ымбунэтэциря акциунилор мотриче континуэ практик пе тоатэ дурата курсурилор ын дирекция алясэ де едукацие физикэ.

Лежа трансферулуй абилитэцилор мотриче. Ын едукация физикэ ши спорт, се манифестэ ун трансфер позитив ши негатив де абилитэць.

Ун трансфер позитив есте о интеракциуне де абилитэць ын каре о абилитате форматэ anteriор фачилитязз ши акчелирязз прочесул де а девени о ноуэ абилитате. Кондиция унуй трансфер позитив де абилитэць есте презентатэ асемэнэрилор структурале ын фазеле принципале але ачестор акциунь мотриче.

Трансферул негатив есте о астфел де интеракциуне а абилитэцилор, кынд, димпотривэ, о абилитате екзистентэ комплектазз уней ной абилитэць мотриче. Ачаста се продуче атунч кынд фазеле прегэтитоаре але мишкэрилор сынт семиларе ши ын абсенцэ ын етапа принципалэ. Трансферул негатив есте каузат де рэспындиря ексцитацией де-а лунгул скоарцей черебрале, инхибицие диференциалэ инсуфициент дезволтатэ ын системул нервос централ.

3. Структура прочеселор де ынвэцаре ши карактеристичиле етапелор сале.

Ынвэцаря – есте ун прочес де формаре ши дезволтаре интенционатэ, систематик ши организатэ ын рындул субъекцилор сочиаль ку калитэциле де каре ау невое пентру а ындеплени орьче функций. Ынвэцаря инклуде ынвэцаря ши предаря.

Ынвэцаря есте активитатя унуй елев каре сэ стэпыняскэ куноштинцеле, де деприндерь ши причеперь.

Предаря есте активитатя педагожикэ а унуй професор ын организаря ши жестионаря активитэцилор едукационале але челор импликаць.

Етапа ынвэцэрий инициале. Скопул есте де а форма ла елев элементеле де базэ ын техника мишкэрий студияте ши де а реализа имплементаря ачестея ын термень женераль.

Сарчиниле принчипале:

Сэ формезе репрезентэрилe семантиче ши визуале але акциунилор мотриче ши метода пунерий ын апликаре а ачестора.

Креаря репрезентэрилор мотриче а принчипалелор пункте де реферинцэ (элементе де акциуне) прин стэпыниря екзерчицилор де кондучере сау а элементелор структурале а акциунилор студияте.

Пентру а реализа о перформанцэ холистикэ а уней акциунь мотриче ын термень женераль (ла нивелул абилитэцилор инициале).

Превениря сау елиминаря дисторсиунилор семнификативе ын техника акциунилор мотриче.

Де регулэ, инструкуиря ынчепе ку верига а секциунилор техниче. Дакэ легэтура принчипалэ депинде ын мод семнификатив де фазеле прегэтитоаре, ачесте фазе сынт ынвэцате пентру прима датэ. Ын унеле казурь, студиул техничий де акциуне ынчепе ку фазеле финале, дакэ есте нечесар пентру а превени акцидентаря.

Стэпыниря акциуний поате континуа фэрэ ерорь шик у апарация ерорилор. Ын етапа де ынвэцаре инициалэ, сынт челе май типиче (авынд ун характер де масэ) урмэтоареле ерорь мотриче:

- а) мишкэрь, мишкэрь инутиве;
- б) денатураря мишкэрилор ын амплитудине ши дирекции;
- в) ынкэлкаря ритмулуй акциунилор де мишкаре;
- г) ынродиря мишкэрий.

Каля принчипалэ де коректаре а грешелелор: есте нечесар сэ инструкуиць елевул деспре грешель, сэ арэтаць екзекуция коректэ ши сэ фурнезаць елевулуй ынчеркэрь суплементаре де а стэпыни модулу корект де екзекуции. Дакэ ачест лукру ну функционязэ, ар требуи сэ ревениць ла екзерчицииле де авансаре, сэ фолосиць сарчинь корективе ын специал контрастанте.

Дурата етапей инициале де ынвэцаре а акциуней мотриче депинде де:

- 1) градул де комплекситате а акциунилор техниче студияте;
- 2) нивелул де прегэтире а елевилор;

3) карактеристичиле индивидуале але челор импликаць;
 4) капачитатя де а фолоси ефектул позитив а трансферулуй де абилитэць.

Етапа де ынвэцаре ын профунзиме. Скопул есте де а форма о абилитате мотрике деплинэ. Сарчиниле принчипале:

1) Кларификаць акциуня ла поате пунктеле де референцэ дин то-ате пунктеле, атыт ла базэ, кыт ши ын деталиле техниче.

2) Пентру а реализа о имплементаре женералэ а акциуниlor мотриче пе база контролулуй конштиент а карактеристичилор спациале, темпорале ши динамиче ын карактеристика техничий.

3) Елиминаць грешелиле миноре ын техноложие, ын специал ла верига принчипалэ.

Ын ачастэ этапэ, ун комплекс де диферите мижлоаче сынт репетате пе скарэ ларгэ:

1) Екзерчицииле сынт репетате пентру ынтэриря системулуй мускулар ши а ынтрегулуй корп, чинынд конт де карактеристичиле акциуниlor мотриче студияте.

2) Се апликець екзерчиций де кондучере, каре се прегэтеск пентру стэпыниря акциуниlor принчипале прин имитация са холистикэ сау прин репродукеря парциалэ ынтр-о формэ симплификатэ. Екзерчицииле де кондучере сынт де обичей ун элемент, о парте, о мулциме де май мулте мишкэрь але акциуний мотриче студияте. Есте нечесар ка дупэ формэ ши характер мишкаря ачестор екзерчиций сэ айбэ, поате о май маре асемэнэтоаре ку партя принчипалэ а мишкэриlor студияте.

3) Дурата апликэрий екзерчициилор де кондучере депинд де комплекситатя акциуниlor мотриче ынвэцате ши де прегэтиря елелиlor. Ну требуе сэ екзисте паузе ын апликаря екзерчициилор де авансаре, алтфел мишкаря ынвэцатэ антериор ва фи уйтатэ ши ефектул лор ва скэдя.

Етапа консолидэрий ши ымбунэтэцирий ултериоаре. Скопул есте де а транспуне абилитатя мотрике ынтр-о абилитате ку капачитатя де а фолоси ын мод кореспунзэтор.

Сарчиниле принчипале:

1) Пентру а обцине стабилитате ши аутоматизм акциуниlor мотриче.

2) Адучець ла градул де перфекциуне нечесарэ карактеристичиле индивидуале але техничий.

3) Пентру а реализа ындеплениря акциуниле мотриче ын конформитате ку черинцеле де ындеплениря сале практиче (ефортурь ши витезе максиме, рентабилитате, акуратенце, ритм рационал ши алт.).

4) Офериць ынтребуенцаря акциунилор вариетиве практиче специфиче.

Пентру а ымбунэтэци мишкэриле, се фолосеск диферите методе техниче: ынэлцимя инвентарулуй, крештеря амплитундиний ши витеза мишкэрилор, екзекутаря екзерчицилор прин метода де флукс, репетаря ын формэ де компетицие привинд калитатя перформанцелор ши а резултатулуй, ынтр-о формэ де жок.

Тема 10. Метода де едукаре а абилитэцилор физиче

1. *Концептул деспре абилитате физикэ*
2. *Лежиле де базэ а дезволтэрий абилитэцилор физиче*
3. *Принципий дезволтэрий абилитэцилор физиче*

1. Концептул деспре абилитате физикэ

Тоатэ активитатя уманэ, интележенца, мунка, спортул, комуника-ря, емоцииле сынт мотивате виеций прин мишкэрь. Се стабилеште кэ невоая де мишкаре с-а дезволтат ын тимпул дезволтэрий еволуци-ей омулуй. Ефектуынд ануите акциунь мотриче, ел ышь манифестэ абилитэциле сале, карактеризате принтр-о орижиналитате калитати-вэ. Дечь, аша сынт карактеризате абилитэциле индивидуале але уней персоане, ей спун кэ есте путерникэ, ажилэ, резистентэ ши алт. Ын есенцэ прин ачестэ карактеристикэ се експримэ абилитэциле физи-че, каре сынт адесея нумите калитэць физиче ын литература штиин-цификэ ши методоложикэ.

Ын примул рынд, требуе менционат кэ категория «калитате» есте ынтodayуна апликатэ орькэрей субъект ши ышь експримэ чертитунде-ня субстанциалэ, даторитэ кэрея есте ануме ачаства ши ну алта. Дечь, де екземплу, ей ворбеск деспре калитатя унуй лукру, калитатя про-дуселор, калитатя виеций, калитатя куноштинцелор. Ын ачест сенс, требуе сэ фолосим ачест термен ын домениул теорией културий фи-зиче. Ын консечинцэ, калитэциле физиче але уней персоане, ка ану-ите карактеристичь але абилитэцилор сале мотриче, ар требуи луат ын консидераре ку ун рапорт а диферитор форме де манифестаре а абилитэцилор физиче, *адикэ, калитэциле физиче пот фи евалуате не база абилитэцилор ымпромутате.*

Требуе ремаркат фаптул кэ имплементаря абилитэцилор физиче ын акциунь мотриче експримэ натура ши нивелул де дезволтаре а ка-пачитэцилор функционале але органелор ши структурилор корпулуй уман. Прин урмаре, о сингурэ абилитате физикэ ну поате експри-ма комплет калитатя физикэ кореспунзэтоаре. Доар ун сет релатив

констант де абилитэць мотриче каре детерминэ солуция сарчинилор мотриче о калитате сау алта. Де екземплу, ну се поате апречия резистенца, ка фиинд калитате физикэ а уней персоане принтр-о сингурэ капачитате де а менцине витеза де мишкаре ын модул де путере субмаксималэ. Ачастэ калитате поате фи апречиатэ нумай атунчь кынд комбинация тутурор калитэць асигурэ менцинеря пе термен лунг а лукрэрилор ын диферите модурь де ындепленире а ачестора.

Абилитэциле физиче але фиекэрей персоане сынт дезволтате ын фелул сэу. Дезволтаря инегалэ а абилитэцилор се базязэ пе о иерархиче а диферитор ынclinэрь анатомиче, физиоложиче ши ментале конженетале (ерeditаре) (Лях, 1996):

- карактеристичиле анатомиче ши морфоложиче але креерулуй ши системулуй нервос (проприетэциле прочеселор нервоасе – форца, мобилитатя, екилибру: варианте индивидуале але структурий кортекстулуй);

- карактеристичь физиоложиче (карактеристика системелор кардиоваскуларе ши респираториче – консум максим де оксиген, циркулацие сангвинэ периферикэ);

- биоложиче (карактеристика оксидэрий биоложиче, ал метаболизмулуй, енергия контракцией мускуларе);

- корпорале (лунжимя корпусулуй ши а мембрелор, греутатя корпоралэ, маса мускуларэ ши цэсулу адепос);

- кромозомиале (женетиче);

- психодинамиче (темпераментул, характерул, трэсэтуриле реглэрий ши аутореглэрий прочеселор ментале).

Ын прочесул де десфэшураре а орькэрей активитэць, прочеселе, ымбунэтэцинду-се пе база скимбэрилор адаптативе дин корп (адаптаре), се дезволтэ ын абилитэць адекватэ.

Абилитэць физиче – сынт ун комплекс де проприетэць морфоложиче але уней персоане каре ындеплениск черинцеле орькэруй тип де активитате мускуларэ ши асигурэ ефикачитатя имплементэрий сале.

Ын презент, есте обишнуит сэ дистинжем ынтре чинчь абилитэць физиче де базэ: путере, витезэ, абилитэць де коордонаре, резистенцэ ши флексибилитате. Ын чуда ефуртирилор оаменилор де штинцэ каре се десфэшoarэ апрксематив ун секол, ну а фост ынкэ креатэ о класификаре женералэ акцептатэ а абилитэцилор физиче (мотриче).

Класа абилитэцилор кондиционате сау енержетиче депинд семнификатив май мулт де факторий морфоложичь, де аранжериле биомеканиче хистоложиче (штиинца цесутирилор) ла нивелул мушкилор ши корпулуй ын ансамблу.

Комплексул а екзерчицилор sportive есте каузат ын принципал де инфлуенцеле нервоасе чентрале (меканизме психофизиоложиче де контрол ши регларе). Кыцива експерць ну консидерэ абилитатя де витезэ ши флексибилитатя ка ун груп де абилитэць кондиционале, чи ле консидерэ ла граница а доуэ класе.

2. Лежиле де базэ а дезволтэрий абилитэцилор физиче

Моделеле сынт консидерате ка експресия акциунилор легале ши рефлектэ тендинцеле женерале ал прочесулуй педагожик, индиферент де старя де сэнэтате а субъекцилор.

Дезволтаря дирижатэ а тутурор абилитэцилор физиче есте инерентэ ынтр-о серие де лежь. Ачаста инклубе:

Мишкаря есте ун фактор де фрунте ын дезволтаря абилитэцилор физиче.

Мишкаря есте инерентэ тутурор объектелор вий ла диферите нивелурь де организаре. Пе паркурсул еволюцией, натура ши метода мишкэрий ау добындит диферите форме, дар челе май авансате типурь де мишкаре ау практик о контракция мускуларэ, а кэрей енержие есте ындрептатэ спре мишкаря масей корпорале.

Депенденца дезволтэрий абилитэцилор де модул режимулуй активитэций мотриче.

Активитэциле физиче се дезволтэ ын прочесул де активитате, нечеситынд ну нумай манифестаря лор, чи ши ун анумит мод де ындепленире а ачестея.

Режимул активитэций мотриче есте о прочедурэ пречисэ стабилитэ пентру алтернаря лукрэрилор асочиаате ши ефектуаря орькэруй екзерчициу физик прин интервалул де одихнэ ынтре еле ын кадрул уней лекций сау ын системул лекцией.

Ын функция фазей де репаус, се репетэ фиешкаре екзерчициу ултереор, екзистэ трей модурь принципале де активитате физикэ, каре аре ун ефект диферит асупра дезволтэрий абилитэцилор физиче.

Примул мод – ын каре фиекаре екзерчициу ындеплинит се репетэ ла интервале де одихнэ скуртэ, адикэ, ын фаза суперформанцей. Ачест мод кореспунде ла дезволтаря резистенцей.

Ал дойля мод – ын каре фиекаре екзерчициу се ва репета ла интервале де одихнэ че асигурэ ревениря унуй нумэр де индикаторь функциональ ай корпулуй ла нивелул де лукру, адикэ ын фаза де рекупераре комплетэ. Ачест мод есте типик активитэцилор каре сынт ындрептате ла дезволтаря капачитэцилор де витезэ, путере ши координаре.

Ал трейля мод – ын каре фиекаре екзерчициу репетат се репетэ ла интервале де одихнэ, коенчиде ку фаза крештерий капачитэцилор де лукру. Ын ачест мод, де ла о репетаре ла алта, екзистэ о скимбаре ултидирекционалэ а абилитэцилор мотриче але уней персоане – форца ши витеза мускуларэ ва креште, яр резистенца ва скэдя.

Етапеле де дезволтарэ а абилитэцилор физиче

Ачастэ леже стабилеште ка пе мэсурэ ачеяшь ынкэркаре ындеплинитэ, дар ефектул дезволтэрий абилитэцилор физиче скаде. Пентру а менцине констант ла ун нивел ридикат, есте нечесар сэ се модифиче концинутул ынкэркэрий, кондицииле де ынкэркареа ачестея. Дезволтаря абилитэцилор физиче ку о ындеплинере релатив ынделунгатэ а ынкэркэрий константе се карактеризязэ прин **трей етапе**: крештеря нивелулуй де дезволтарэ а абилитэцилор, обцинеря уней перформанце максиме ын дезволтаря абилитэцилор ши ридикаря максимэ ын дезволтаря абилитэцилор ши редучеря перформанцей ын дезволтаря абилитэцилор.

Ын прима етапэ, ын урма де апликаре а ынкэркэрий, ын корп апар скимбэрь де адэптаре кореспунзэтоаре, каре детерминэ о екстиндере трептатэ а капачитэцилор сале функционале ши крештеря трептатэ а абилитэцилор физиче, даторит спецификалулуй активитэций мотриче.

Ын а доуа етапэ. Пе мэсура модификэрилор де адэптаре се дезволтэ ынкэркаря стандартэ че проваокэ модификэрь дин че ын че май пущин функционале ын корп. Ачаста есте уна динтре семнеле транзицией прочеселор адаптиве ла стадиу де адэптаре дурабилэ. Ефичиенца мунчий ши координаря речипрокэ ын активитэциле организмулуй ши системулуй сынт крескуте. Ачаста креазэ кондиций пентру манифестаре максимэ а абилитэцилор.

Ын а трея етапэ. Ачастэ ынкэркаре ынчетязэ сэ май продукэ скимбэрь адаптиве ши ну асигурэ о крештере сублементарэ а аби-

литэцилор, адикэ ефектул де дезволтаре скаде сау диспаре апроапе комплет. Пентру а креште ефектул експунерий, есте нечесар сэ се модифиче концинутул ынкэркэтурий (пентру а креште путеря лукрулуй, дурата ачестея сау кондициле пентру екзерчиции), креынд астфел ной черинце спорите пентру абилитэциле физиче.

Инегалитатя ши хетерокронизмул (диверситатя) дезволтэрий абилитэцилор.

Ачест модел де дезволтаре стабилеште кэ, ын прочесул де матуризаре биоложикэ а унуй организм, се обсервэ периоаде де скимбаре кантитативэ ши калитативэ интенсэ ын органиле ши структуриле сале индивидуале. Дакэ ын ачесте периоаде се екзерчитэ ун ефект педагожик, ефектул ын дезволтаря абилитэцилор мотриче кореспунзэтоаре ва депэши семнификатив резултантул опцинут ын периоаделе де стабилуре релативэ. Ын теория културый физиче, астфел де периоаде сынт нумите сенсибиле (сенсибиле).

Ревенсебилитатя индикаторилор де дезволтаре а капачитэцилор.

Модификэриле функционале ши структурале обцинуте ка урмаре а екзерчициилор физиче систематиче сынт ревенсбиле, Ын примул рынд, абилитэциле де витезэ скад, май тырзиу – абилитэциле де путере. Дар ын ултимул рынд резистенца.

Трансферул калитэцилор физиче

Ачест модел стабилеште о легэтурэ ынтре нивелул де дезволтаре а май мултор абилитэць физиче.

Трансферул абилитэцилор физиче – есте ун прочес ын каре о скимбаре дирекционатэ а нивелулуй де дезволтаре ын унеле абилитэць импликате каре скимбэ нивелул де дезволтаре а алтор.

Трансферул поате фи *позитив ши негатив*. Прин трансферул позитив, дезволтаря уней абилитэць контрибуе ла ымбунэтециря алтора. Де екземплу, о крештере а «путерей експлозиве – о крештере а витезей де мишкарэ». Трансферул негатив се карактеризязэ прин фапул кэ дезволтаря уней абилитэць инхибэ крештеря алтуа сау скаде нивелул дезволтэрий сале (о крештере а путерий максиме скаде нивелул де флексибилитате).

Трансферул есте оможен ши етерожен. Ку трансфер оможен, се обсервэ о крештере а нивелулуй ачелуяшь абилитэць ын екзерчиций каре ау фост апликате ши ну ау фост апликате. Де екземплу, о крештере а нивелулуй де резистенца а форцей ын тимпул брацелор де ындоире – десфэшураре а брацелор ын позиция кулкатэ. Ын ка-

зул трансферулуй естерожен, антренаментул есте дирекционат кэтре дезволтаря уней абилитэць че дуче ла скимбаря нивелулуй атыт а абилитэцилор физиче, кыт ши а челорлалте (дакэ ла о персоанэ а крескут нивелул абилитэцилор де форцэ ын ридикаря греутэцилор, ачест лукру се ва рефлекта ын крештеря абилитэцилор де витезэ – резистенцэ, де екземплу, ла арункаря уней гранате сау арункаря чо-канулуй).

Трансферул поате фи *речипрок* (де екземплу, ку дезволтаря абилитэцилор де путере, витеза се ымбунэтэцеште ши ку ымбунэтэциря абилитэцилор де витезэ, абилитэциле де форцэ) *ши унидирекционал* (де екземплу, дакэ тимпул де рекреация есте ымбунэтэцит одатэ ку дезволтаря витеза мишкэрилор. Яр екзерчицииле каре визязэ ымбунэтэциря тимпулуй де реакции ну ау нич ун эффект привинд дезволтаря витезей де мишкаре).

Трансферул абилитэцилор физиче аре о импортанцэ педагожикэ семнификативэ. Даторит ачестуй феномен, есте посибил, ын тимп че се анганжазэ ынтр-ун черк релатив мик а екзерчициилор физиче, сэ се крезе унеле премисе пентру стэпыниря де сукчес а орькэруй тип де активитате мотричэ.

Унитатя ши интерконектаря абилитэцилор мотриче ши абилитэциле физиче манифестате ын активитате, сынт абилитэциле физиче инсепарабиле де абилитэць мотриче. Дин кыт де мулт персоана дечине ачастэ акциуне мотричэ. Мэсура дечисивэ есте имплементаря ку сукчес абилитэциле физиче кореспунзэтоаре.

3. Принципий дезволтэрий абилитэцилор физиче

Прочеселе де ынвэцаре а мишкэрилор ши дезволтаря абилитэцилор физиче респектэ диферите лежэ. Ын чуда фапулуй кэ ау ун сингур объект де инфлуенцэ – о персоанэ спечификэ каре екзекутэ екзерчиций физиче. Спечификате регуларитэцилор импуне, де асеменя, ефектеле педагожиче (методоложиче) кореспунзэтоаре а имплементэрий лор: пентру мишкаря де предаре а унор принципь педагожичь, пентру дезволтаря абилитэцилор физиче – алтеле. Ачаста есте уна динтре карактеристичиле прочесулуй ын дезволтаря акциунелор мотриче. Принципий дезволтэрий акциунилор моториче експримэ лежиле релацилор динтре старя уней персоане ши активитатя физикэ, ын функции де организаре ачестуя ын тимп.

Принципиул регуляритэций инфлуенцилор педагожиче.

Ачест принципу пресупуне нечеситатя унуй екзерчициу физик констант пентру а дезволта абилитэциле физиче але уней персоане. Ка урмаре а ындепленирий мултипле акциунилор мотриче ынтр-о лекции сепэратэ ши репетаря екзерчициилор пентру сине, ын корпус уман апар скимбэрь функционале каре карактеризязэ ефектул кореспунзэтор.

Ун ефект уржент (имедиат) ыл репрезентэ модификэриле каре ау апэрут ын корп дупэ фиекаре екзерчициу сау ла моментул ынкеерей лекцией. Ачест афект ну диспаре имедиат, дар рэмыне чева тимп.

Ун ефект трансформат (ынтырзият) есте скимбаря стэрий корпусу каре се обсервэ дупэ сфыршитул лекцией антериоаре ынаинте де а ынчепе лекция урмэтоаре. Дакэ ексистэ о паузэ пря лунгэ ынтре лекции, атунч ачест ефект поате диспэря. Прин урмаре, пентру о скимбаре прогресивэ а индикэторилор абилитэцилор физичь, професорул требуе сэ конструяскэ прочесул педагожик астфел, ынкыт «урмеле» дин фиекаре лекция пречедентэ сэ се супрапунэ ефектул пречедент. Даторит ачестей адэугэрь, *апаре ун ефект кумулатив (кумулатив)*.

Ефектул кумулатив (кумулатив) есте акумуларя. Сумаря ефектеле де ла активитэциле де антренаре.

Прин урмаре, реализаря практикэ а принципиулуй регуляритэций, есте импортант сэ се асигуре констанца, континуитатя реаменажэрий адаптиве де натурэ функционалэ ши структуралэ каре конституете база биоложикэ пентру дезволтаря абилитэцилор физиче.

Принципиул прогресией ши а лимитэрий адаптиве-адекватэ ын конструиря ефектулуй инфлуенцелор педагожиче.

Ачест принципу се базязэ пе лежиле дезволтэрий трептате ши инегале а абилитэцилор физиче (ку алте кувинте, градуалитате ши пынэ ла инфинит).

Абсолвирия ынсямнэ о крештере линэ а ынкэркэрий, атыт ынтр-о серии сепаратэ, кыт ши ынтр-о серии ынтрыгэ де активитэць, фачилизязэ адаптаря корпусу ла еле, ажутэ ла апрофундаря ши консолидаря реаранжаментелор адаптиве каузате де ачестя, контрибуинд астфел ла креаря де премисе пентру фиекаре ла ун ноу нивел крескут де ынкэркэтурь.

Крештеря трептатэ а ынкэркэрилор импликэ репетаря ынкэркэтурилор максиме (максимал). Ынкэркаря максимэ есте консидератэ

а фи чя каре мобилизязэ пе деплин резервеле функционале але корпулуй уман ши ну дуче ла супраынчеркаря ачестуя. Концептул де ынкэркаре «финалэ» аре ун карактер релатив ачелаш каре че есте сарчина максимэ ши ла ун нивел де прегэтире ынчетязэ сэ май фие аша ла алтул.

Принципиул комбинацией ши дистрибуцией рационале ын тимп а инфлуенцилор педагожиче де натурэ вариатэ.

Пентру реализаря са, есте импортант сэ се цинэ сяма де лежиле «трансферулуй» абилитэцилор физиче ши де лежиле каре стау ла база де орындуире а ынкэркэрий ши одихний.

Ын прочесул де дезволтарэ а абилитэцилор физиче, се пот репета сарчиниле де натурэ селективэ (унидирекционалэ) ши комплексэ. Примеле асигурэ дезволтаря преобладантэ а абилитэцилор индивидуале (витеза, путеря), яр челе дин урмэ оферэ о ымбунэтэцире сегвенциалэ сау паралелэ (симултанэ) а диферитор абилитэць, сэ зичем, капачитэць де витезэ ши резистенцэ: путере – витезэ – пентру резистенцэ ынтребаре деспре рапортул динтре волумул ши интенситатя ынкэркэтурилор ын фиекаре каз ар требуи сэ фие дечис, цинынд конд де натура, орьентаря ши сегвенца де апликаре, старя функционалэ ши карактеристичь импликате индивидуал де.

Принципиул концентрэрий ши де инфлуенцаре адэптарэ адекватэ.

Формаря ши ымбунэтэциря абилитэцилор физиче се базязэ пе механизмеле де адаптарэ пе термен лунг але уней персоане ла кондицииле де активитате моторикэ. Суб инфлуенца ынкэркэтурий, апар модификэрь биокимиче, морфоложиче, физиоложиче ши психоложиче ын организм, каре детерминэ ун анумит ефект де дезволтарэ.

Принципиул адекват педагожик легат де вырстэ, облигэ професорул сэ реализезэ формаря абилитэцилор ын конформ периоаделор каре се скимбэ ын мод натурал де антожинеэ а челуй каре се окупэ. Куноскынд периоаделе критиче (сенсибиле) ын формаря уней анумите абилитэць, есте посибил сэ инфлуенцэм директ ши ефичиент нивелул дезволтэрий лор.

Принципиул инфлуенций опиративэ ын дезволтаря абилитэцилор физиче. Есенца есте урмэтоаре: сэ се дезволте констант абилитэциле физиче инфлуенцеле екстерне (мижлоаче, методе ши форме) ар требуи сэ фие ынаинтя дезволтэрий интерне а уней анумите абилитэць.

Принципиул конжугат. Се базязэ пе интеракциуня прочеселор де дезволтаре а абилитэцилор физиче ши формаря деприндерилог мотриче пе прочеселе посибилитэций ачестора. Конформ ачестуй принципуу требуе сэ кореспундэ ну нумай дезволтаря абилитэцилог нечесаре, чи ши капачитэць де репетаре ачестора ын сптруктура моторикэ а унуй анумит екзерчициу. Ачест лукру се реализязэ прин селекция а екзерчицилог спечиале каре визязэ дезволтаря симултанэ а форцей, резистенцей де ындемнвря елементелор индивидуале сау деприндерилог мотриче ын жженерал.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин, Б. А., Завьялов, Л. К., Курамшин, Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин – СПб., 1999.
2. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям. / М. М. Боген – М.: ФиС, 1985.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю. В. Верхошанский – М.: ФиС, 1988.
4. Годик, М. Л. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. / М. Л. Годик – М.: ФиС, 1980.
5. Дубровский, В. И. Реабилитация в спорте. / В. И. Дубровский – М.: ФиС, 1991.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев – М.: РГАФК, 2002.
8. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для спец. вузов. 3-е издан. / Л. П. Матвеев – М.: ФГУП «Известия», 2001.
9. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В. Н. Платонов – Киев.: Олимпийская литература, 1997.
10. Платонов, В. Н., Гуськов, С. И. Олимпийский спорт. / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов – Киев: Олимпийская литература, 1994.
11. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995.
12. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

13. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

14. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2000.

КУПРИНСУЛ

Ынтродучере	3
--------------------------	----------

Секциуня I. Принчипий женераль ал теорийе културий физиче	5
--	----------

Тема 1. Ынтродучеря ын теория културий физиче	5
Тема 2. Култура физикэ ка тип културал	7
Тема 3. Система културий физиче	9
Тема 4. Мижлоачеле де формаре а персоналитэций ку ажурол културий физиче	11
Тема 5. Принчипий методичь активитэцилор ку екзерчиций физиче	14
Тема 6. Ынвэцаря акциунилор де мишкаре	15
Тема 7. Карактеристика женералэ але абилитэцилор физиче	20

Секциуня II. База методоложикэ а едукацией физиче	24
--	-----------

Тема 8. Мижлоачеле ши методеле де формаря а културий физиче а уней персоналитэць.	24
Тема 9. Метода де ынвэцаре а акциунилор мотриче.	33
Тема 10. Метода де едукаре а абилитэцилор физиче.....	40

Литература	49
-------------------------	-----------

Учебное издание

**Ротарь Людмила Алексеевна, Радионов Сергей Васильевич,
Капацина Стелиан Степанович**

ПРИНЦИПЫЙ ЖЕНЕРАЛЬ А ТЕОРИЕЙ КУЛТУРИЙ ФИЗИЧЕ

Гид методик

Издается в авторской редакции
Компьютерная верстка *И.И. Головачук*

Формат 60х84/16. Уч.-изд. л. 3,25.