

**UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI – I.O.S.U.D.
ȘCOALA DOCTORALĂ ÎN DOMENIUL
ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**



UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI
ACADEMIA MAGISTRA VITAE

**REZUMATUL TEZEI DE DOCTORAT
CONTRIBUȚII PRIVIND ÎMBUNĂTĂȚIREA
CALITĂȚII VIEȚII LA PRACTICANȚII DE DANS
SPORTIV LA VÂRSTA 12-14 ANI**

**DOCTORAND,
PRALĂ (NEAGU) SONIA GABRIELA**

**CONDUCĂTOR ȘTIINȚIFIC,
Prof. univ. dr. SIMION GHEORGHE**

**PITEȘTI
2020**

PLANUL LUCRĂRII

PARTEA I

FUNDAMENTAREA TEORETICO-ȘTIINȚIFICĂ ȘI METODOLOGICĂ REFERITOARE LA RAPORTUL DINTRE PREGĂTIREA MOTRICĂ SPECIFICĂ ȘI CALITATEA VIEȚII LA PRACTICANȚII DE DANS SPORTIV LA VÂRSTA 12-14 ANI

1. ASPECTE INTRODUCTIVE PRIVIND PROBLEMATICA TEMEI PROPUSE	3
2. CONCEPTE TEORETICO-ȘTIINȚIFICE PRIVIND CALITATEA VIEȚII ÎN SOCIETATEA MODERNĂ	3
3. STADIUL ACTUAL AL CUNOAȘTERII ÎN DOMENIUL PREGĂTIRII SPORTIVE LA PRACTICANȚII DE DANS SPORTIV DIN CICLUL GIMNAZIAL PRIVIND CALITATEA VIEȚII	4
4. PARTICULARITĂȚI DE CREȘTERE ȘI DEZVOLTARE A ORGANIZMULUI LA VÂRSTA 12-14 ANI	4
5. ANALIZA TEORETICO-ȘTIINȚIFICĂ A REGIMULUI ALIMENTAR LA PRACTICANȚII DE DANS SPORTIV VÂRSTA 12-14 ANI	4

PARTEA a II-a

INVESTIGAȚII EXPERIMENTALE PRELIMINARE PRIVIND ABORDĂRI ȘTIINȚIFICE ALE CALITĂȚII VIEȚII LA PRACTICANȚII DE DANS SPORTIV LA VÂRSTA 12-14 ANI

6. SCOPUL DEMERSULUI EXPERIMENTAL PRELIMINAR	5
7. FORMULAREA PUNCTELOR DE VEDERE PRIVIND INVESTIGAȚIILE EXPERIMENTALE PRELIMINARE	5
8. METODELE ȘTIINȚIFICE FOLOSITE ÎN CERCETARE	5
9. ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA CERCETĂRII PRELIMINARE	5
10. CONCLUZIILE ANCHETEI SOCIOLOGICE	9
11. CONCLUZIILE EXPERIMENTULUI PRELIMINAR	10

PARTEA a III-a

CONTRIBUȚII PERSONALE PRIVIND ÎMBUNĂTĂȚIREA CALITĂȚII VIEȚII LA PRACTICANȚII DE DANS SPORTIV LA VÂRSTA 12-14 ANI

12. SCOPUL ȘI OBIECTIVELE CERCETĂRII EXPERIMENTALE PEDAGOGICE	10
13. FORMULAREA IPOTEZELOR INVESTIGAȚIILOR EXPERIMENTALE PEDAGOGICE	11
14. METODELE ȘTIINȚIFICE FOLOSITE ÎN CERCETARE	11
15. ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA CERCETĂRII PEDAGOGICE	12
16. MODELE DE PROGRAME SPECIALIZATE PRIVIND ÎMBUNĂTĂȚIREA CALITĂȚII VIEȚII	13
17. ANALIZA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR EXPERIMENTALE PEDAGOGICE	24
CONCLUZII	32
BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ	35

Studiul își propune să demonstreze faptul că dansul sportiv practicat ca și activitate sportivă de către elevii aflați la vârsta pubertară, 12-14 ani, prezintă o serie de avantaje suplimentare, în raport cu îmbunătățirea calitatea vieții și trebuie prioritizat în programele sportive.

Prin această teză ne-am propus să contribuim la îmbunătățirea calității vieții prin intermediul dansului sportiv la practicanții de dans sportiv de vârstă 12-14 ani, prin implementarea unor programe adecvate, a unui plan de nutriție potrivit și a unui model de antrenament specific acestei activități sportive.

Cercetarea de față își propune să contribuie la dezvoltarea unor noi modalități de antrenament sportiv care să aibe în vedere un consum de efort fizic minim și randament emoțional ridicat, astfel încât performanța sportivă să poată fi obținută rapid și în același timp eficient.

Pentru asigurarea unui bun demers metodologic, structura tezei este împărțită pe trei părți, cuprinzând aspecte teoretice științifice, susținute de justificări, argumentări și abordări practice.

Astfel, în **Partea I** denumită *„Fundamentarea teoretico-științifică și metodologică referitoare la raportul dintre pregătirea motrică specifică și calitatea vieții la practicanții de dans sportiv la vârsta 12-14 ani”* sunt prezentate în mod analitic și selectiv aspecte de tip teoretic ce vizează conceptul de calitate a vieții, cunoașterea în domeniul pregătirii sportive la vârsta 12-14 ani, particularități de creștere și dezvoltare a organismului la această vârstă și analize teoretico-științifice a regimul alimentar la practicanții de dans sportiv.

În **capitolul I** **”Aspecte introductive privind problematica temei propuse”** prezentăm informațiile date de către Institutul Național de Sănătate Publică, și anume că în ultimii ani în România se înregistrează o tendință de creștere a numărului persoanelor supraponderale și obeze, principalele cauze fiind sedentarismul și o alimentație dezechilibrată și nesănătoasă, am dorit să combatem acest aspect prin cercetarea noastră. Mai mult decât atât, se observă și în rândul copiilor o tendință de creștere a persoanelor supraponderale și obeze. Excesul de greutate din perioada copilăriei poate conduce la probleme de sănătate în viața viitorului adult. Obezitatea copilului este puternic asociată cu factorii de risc pentru bolile cardiovasculare, diabet, probleme ortopedice și degradarea stării de bine psiho-sociale, incluzând tulburări alimentare, relații sociale precare și dezavantaje educaționale. (INSPȘ și CNSCBT, 2017)

În **capitolul al II-lea** **”Concepte teoretico-științifice privind calitatea vieții în societatea modernă”** am evidențiat semnificația calității vieții, aceasta se referă la bunăstarea oamenilor în societate și indică măsura în care viața este bună pentru aceștia. Calitatea vieții este un concept multidimensional care include o serie de domenii: condițiile materiale și de viață, sănătatea, locuirea, locul de muncă, viața de familie, echilibrul între viața privată și viața profesională,

bunăstarea subiectivă. Chiar dacă se concentrează în mod esențial asupra individului și circumstanțelor vieții personale, abordarea calității vieții surprinde și relația persoanei cu societatea în care trăiește (încrederea în oameni, instituții etc), cât și aspecte ale calității societății ca atare (calitatea serviciilor publice). Cea mai importantă caracteristică a acestei abordări este faptul că oferă oamenilor ”o voce” prin care aceștia pot evalua aspecte ale vieții lor în cadrul instituționalizat al științei. Percepțiile, evaluările, satisfacțiile aparțin respondenților incluși în studii și dau posibilitatea diferiților actori sociali de a vedea viața și societatea prin lentilele oamenilor obișnuiți.

Capitolul al III-lea ”Stadiul actual al cunoașterii în domeniul pregătirii sportive la practicanții de dans sportiv din ciclul gimnazial privind calitatea vieții” prezintă aspecte din literatura de specialitate din dansul sportiv care arată că această activitate sportivă prin intermediul funcțiilor sale, este parte integrantă a calității vieții. Scopul practicării dansului sportiv, se regăsește în menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate fizică și psihică, socializarea individului, educarea motrică, psihică și socio-culturală a acestuia, educarea estetică, dezvoltarea fizică, a capacității de efort și de performanță. Toate aceste scopuri și funcții se regăsesc în dezvoltarea și îmbunătățirea calității vieții individului în toate componentele structurale ale acesteia.

În capitolul al IV-lea ”Particularități de creștere și dezvoltare a organismului la vârsta 12-14 ani” evidențiem particularitățile de creștere și dezvoltare a organismului, particularități funcționale dar și particularități psihologice, la vârsta pubertară,

Subiecții cuprinși în cadrul acestei cercetări se află într-o etapă dificilă în care se produc cele mai mari schimbări și transformări ale organismului. Pubertatea este caracterizată prin modificări fizice dar și psihice. Puberii experimentează noi stări emoționale cum ar fi afectivitatea și sensibilitatea. Creșterea prea bruscă poate provoca perioade de dezechilibru afectiv. Acest lucru face ca cercetarea noastră să întâmpine ușoare provocări. Recomandăm, ca antrenorii de dans sportiv să fie mai atenți cu sportivii preponderent în această etapă.

În ultima parte a acestei părți, în **capitolul al V-lea denumit ”Analiza teoretico-științifică a regimului alimentar la practicanții de dans sportiv vârsta 12-14 ani”** dorim să subliniem importanța substanțelor nutriționale, acestea fiind sursele de energie în activitățile sportive. Principala sursă de energie în antrenamentele dansatorilor sportivi, o reprezintă carbohidrații și lipidele. Pe de altă parte, proteinele au o importanță mai redusă în producerea energiei, dar are un rol important în cadrul construirii de țesuturi noi. Pentru a avea o performanță optimă, dansatorii sportivi ar trebui să urmeze un plan alimentar cu un conținut echilibrat în carbohidrați, proteine și lipide.

În partea a II-a a lucrării, intitulată „Investigații experimentale preliminare privind aborări științifice ale calității vieții la practicanții de dans sportiv la vârsta 12-14 ani” am investigat o serie de metode și mijloace de îmbunătățire a calității vieții practicanților de dans sportiv la vârsta 12-14 ani.

De aceea, **scopul cercetării preliminare** este de a evidenția în ce măsură dansul sportiv îmbunătățește calitatea vieții în rândul practicanților de dans sportiv de vârstă 12-14 ani, prin implementarea unei programe adecvate, a unui plan de nutriție potrivit și a unui model de antrenament specific acestei activități sportive.

Ținându-se cont de aspectele conceptuale prezentate anterior, am elaborat **trei puncte de vedere** ce au stat la baza studiului preliminar:

1.Considerăm că prin utilizarea unor anchete sociologice la practicanții dansului sportiv aflați la vârsta pubertară, prin intermediul dansului sportiv ca activitate psiho-motrică se poate identifica calitatea vieții acestora, respectiv îmbunătățirea acesteia pe planul sănătății fizice și psihice și socio-culturale.

2.Prin introducerea programelor fizice specifice dansului sportiv și a planurilor alimentare individualizate în cadrul antrenamentelor practicanților de dans sportiv de 12-14 ani și prin monitorizarea programului de lucru, se poate constata o îmbunătățire a pregătirii specifice a subiecților cercetării.

3.Prin folosirea și a altor mijloace de pregătire fizică generală, preluate din alte ramuri sportive se vor îmbunătăți indicatorii de performanță motrică precum și performanța competițională.

În vederea realizării obiectivelor propuse, pe parcursul derulării studiului preliminar, am utilizat pentru culegerea datelor, **metoda studiului bibliografic, metoda observației pedagogice, metoda anchetei pe bază de chestionar, metoda probelor și testelor de control prin măsurare și evaluare, metoda grafică și tabelară și metoda experimentală.** În etapa de prelucrare a datelor am folosit metoda statistico-matematică și ulterior, în etapa de analiză și interpretare a datelor, am folosit și metoda de prezentare grafică.

În ceea ce privește **organizarea și desfășurarea cercetării preliminare**, aceasta sa desfășurat prin intermediul contractelor de parteneriat încheiate cu Kidscreen Group: Universitatea Medicală din Hamburg-Eppendorf, Inspectoratul Școlar Județean Sibiu, Palatul Copiilor Sibiu, Școala Gimnazială Șeica Mare cu scopul de a răspunde diferitelor cerințe, în vederea realizării scopului propus.

Investigațiile derulate în decursul prezentului studiu au avut loc în perioada iunie-noiembrie 2018, perioadă ce a cuprins elaborarea și aplicarea unei anchete sociologice unui număr de 141 de practicanți ai dansului sportiv din țară, cele două chestionare având scopul de a identifica părerile și concepțiile acestora referitoare la influența dansului sportiv asupra calității vieții lor. Cel de-au doilea chestionar Kidscreen 27, este un instrument global destinat măsurării calității vieții copiilor cu vârsta 10-16 ani, pe mai multe planuri: activități fizice și sănătate, percepția de

sine, familie și timp liber, prieteni și socializare, școală și învățare. Pentru a stabili dacă cele 5 scale din chestionarul Kidscreen 27 evaluează în mod fiabil calitatea vieții, au fost selectați aleatoriu 141 de participanți, unde fiecare a răspuns la cele 27 de întrebări. Răspunsurilor li s-a atribui un scor de la 1 la 5, conform scalei Likert. S-au obținut astfel 141 de valori de la 1 la 5 pentru fiecare întrebare (item). Pe baza acestora vom analiza consistența internă a fiecărei scale cu ajutorul coeficientului Cronbach's alpha. Caracterizarea consistenței interne se face conform tabelului anexat în lucrare, după George, D. & Mallery, P. (2003). SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon, citat de Wikipedia. Astfel, am putut realiza o comparație a răspunsurilor date de respondenții cuprinși în cercetare cu media internațională.

De asemenea am considerat potrivit un al treilea chestionar aplicat profesorilor sau antrenorilor de dans sportiv din întreaga țară. Aceștia pot confirma sau infirma importanța dansului sportive privind îmbunătățirea calității vieții practicanților, dar și de a afla care este statusul profesorilor privind modalitatea de predare cu caracter non-formal. Au fost chestionați 31 de antrenori de dans sportiv.

În cercetarea preliminară au fost cuprinși 141 de practicanți ai dansului sportiv. Subiecții au realizat următoarele teste și probe de control: **evaluarea antropometrică** (înălțimea corpului, bustul, greutatea corporală, perimetrul toracic, perimetrul abdominal), **evaluarea indicilor de proporționalitate** (I. Adrian Ionescu, I. Giufreda Ruggeri, I. Erissman, elasticitatea pulmonară, tonicitatea musculaturii abdominale, F. Lui Lorentz, I. Quetelet, I. Broca, I. M.C.), **măsurarea plicii cutanate** (plica tricipitală, plica abdominală, plica flancului, plica spatelui, plica coapsei), **măsurarea compoziției corporale** (greutatea corporală, procentul de țesut adipos, țesutul adipos visceral, rata metabolismului bazal și țesutul muscular scheletic), **evaluarea capacității de efort** (proba Ruffier-Dickson, metoda Margaria-Kalaman, testul Miron Georgescu, testul Dorgo), **evaluarea capacității psiho-motrice** (testul Matorin, testul Bass, testul pentru mobilitatea articulară și elasticitatea musculară prin răsucire, testul pentru mobilitatea dinamică a corpului în plan anterior, posterior și prin răsucire, testul pentru coordonarea generală a corpului, testul pentru îndoirea trunchiului din plan așezat, capacitatea de menținere a echilibrului pe un picior pe un dispozitiv în formă de T, testul de echilibru Flamingo, testul de stabilitate vestibulară). În tabelul de mai jos se pot vedea măsurătorile și testele efectuate în studiul experimental.

Tabel 1.1. Teste și probe de control aplicate în studiul experimental

Teste și probe de control aplicate în studiul experimental	Conținut măsurători și testări aplicate în studiul experimental	Imaginea cu efectuarea măsurătorii în studiul experimental
Evaluarea antropometrică	-înălțimea corpului; -bustul; -greutatea corporală; -perimetrul toracic; -perimetrul abdominal.	
Evaluarea indicilor de proporționalitate	-Indice Adrian Ionescu; -I. Giufrida Ruggeri; -I.Erissman; -Elasticitatea pulmonară; -Tonicitatea musculaturii abdominale; -Formula lui Lorentz; -Indice Quetelet; -Indice Broca; -I.M.C.	 
Măsurarea plicii cutanate	-plica tricipitală; -plica abdominală; -plica flancului; -plica spatelui; -plica coapsei:	 

Măsurarea compoziției corporale	-greutatea corporală -procentul de țesut adipos: -țesutul adipos visceral -rata metabolismului bazal -țesutul muscular scheletic:	
Evaluarea capacității de effort	-proba Ruffier-Dickson; -metoda Margaria-Kalamani; -testul Miron Georgescu; -testul Dorgo;	
Evaluarea capacității psiho-motrice	-testul Matorin; -testul Bass; -testul pentru mobilitatea articulară și elasticitatea musculară prin răsucire; -testul pentru mobilitatea dinamică a corpului în plan anterior, posterior și prin răsucire; -testul pentru coordonarea generală a corpului; -testul pentru îndoirea trunchiului din plan așezat; -capacitatea de menținere a echilibrului pe un picior pe un dispozitiv în formă de T; -testul de echilibru Flamingo; -testul de stabilitate vestibulară	

Cercetarea preliminară s-a realizat în județul Sibiu, în cadrul Clubului Copiilor Cîsnădie, structura a Palatului Copiilor Sibiu și Clubul sportiv Dance Art Fusion din Sibiu.

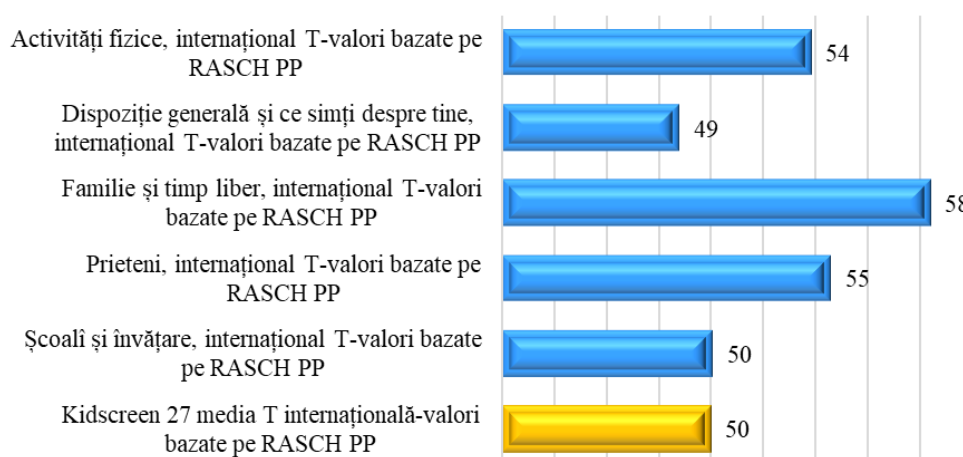
Concluziile anchetei sociologice

Având în vedere rezultatele anchetei de tip chestionar și ținând cont de considerentele din literatura de specialitate din străinătate și din țara noastră, privind îmbunătățirea calității vieții copiilor prin intermediul dansului sportiv, se poate vedea că rezultatele demonstrează că practicanții acestui sport îndeplinesc componentele sănătății fizice și psihice, sociale, culturale; acestea fiind sfere și ale calității vieții.

Majoritatea antrenorilor chestionați consideră că în predarea dansului sportiv în învățământ există diferite lacune, mai exact lipsa unor materiale cu programe, planificări, exerciții pentru dezvoltarea fizică generală și specifică a practicantului de dans sportiv.

După aplicarea chestionarului global Kidscreen-27 am constatat că în comparație cu datele existente pe plan internațional, respondenții practicanți de dans sportiv, au depășit scorurile internaționale în cazul itemilor: sănătate, familie și timp liber, prieteni, școală și învățare. Acest fapt demonstrează punctele de vedere constatate de noi, mai exact, calitatea vieții copiilor se poate îmbunătăți prin intermediul dansului sportiv.

În graficul din fig. 12. sunt prezentate mediile valorilor T pe cele 5 scale și valoarea medie internațională a lui T. Observăm că mediile valorilor T corespunzătoare scalelor sunt mai mari sau egale decât media t internațională, excepție făcând scala Dispoziție generală și stima de sine, a cărei medie este 49, fiind cea mai mică. Media cea mai mare este 58 și aparține scalei Familie și timp liber, unde procentul respondenților cu valori T sub 40 este de numai 1%.



Grafic 1.2. Mediile valorilor T pe cele 5 scale și valoarea medie internațională a lui T

Concluziile experimentului preliminar

În urma analizei literaturii de specialitate putem spune că funcțiile dansului sportiv privesc bunăstarea oamenilor, și că rezultatele chestionarelor aplicate unui nr de 141 de respondenți de practicanți ai acestei activități sportive demonstrează îmbunătățirea calității vieții copiilor.

Astfel solicitarea fizică la o vârstă fragedă nu trebuie interpretată atât din punct de vedere al mării performanțe, ci din punct de vedere al sănătății și dezvoltării armonioase atât fizic cât și mental, cultural și social.

Familiarizarea cu activitatea sportivă-dansul sportiv și cu alimentația potrivită, favorizează tendința spre alegerea unui stil de viață ordonat, fapt ce va preveni și contracara unele influențe nocive de mediu: sedentarismul, alimentația excesivă, stresul care provoacă efecte negative în evoluția umană;

Experimentul preliminar întreprins de noi arată nivelul la care se află această categorie de vârstă, din punctul de vedere al nivelului de pregătire fizică și psihomotrică.

Rezultatele obținute la probele și testele de control efectuate, au scos în evidență o pregătire fizică și psiho-motrică neconcludentă. Prin analiza rezultatelor testelor și probelor de control am constatat un coeficient de variabilitate foarte bun testul îndoirea trunchiului înainte din poziție așezat, iar cel mai slab a rezultat în proba de refacere a organismului după efort conform testului Dorgo și Margaria-Kalemen. Deși din punctul de vedere al vârstei avem un grup omogen, la celelalte teste și probe de control valorile coeficientul de variabilitate se situează între 20% și 30% ceea ce denotă un coeficient de variabilitate slab.

Pe baza rezultatelor obținute, în urma aplicării probelor și testelor motrice generale și specifice, am ales aleatoriu grupa experimentală;

Ca urmare, experimentul de bază al cercetării noastre a constatat în aplicarea unor programe de exerciții generale și specifice combinate cu un program de alimentație personalizat pentru 15 practicante de dans sportiv.

În partea a III-a a tezei, denumită „Contribuții personale privind îmbunătățirea calității vieții la practicanții de dans sportiv la vârsta 12-14 ani” sunt prezentate contribuțiile personale cu privire la posibilitatea influențării calității vieții practicanților de dans sportiv aplicând metodologia propusă și planuri alimentare individualizate.

În urma rezultatelor cercetării preliminare și a concluziilor desprinse, cercetarea prezintă urmărește să identifice pe baza datelor oferite în urma experimentului longitudinal, o îmbunătățire a calității vieții practicanților de dans sportiv de 12-14 ani, prin implementarea unei programe adecvate, a unui plan de nutriție potrivit și a unui model de antrenament specific dansului sportiv.

Scopul cercetării este deci de a valida modelul final de pregătire fizică și psihică specific dansului sportiv, prin introducerea planului de nutriție

individualizat, a unei programe adecvate acestei discipline, și respectiv a îmbunătățirii calității vieții practicanților de dans sportiv de 12- 14 ani.

Prin prisma cercetării noastre ne dorim îndeplinirea următoarelor **obiective**:

O1-realizarea unui sondaj privind îmbunătățirea calității vieții prin intermediul dansului sportiv;

O2-identificarea nivelului inițial de dezvoltare și de manifestare a capacităților psihomotrice la practicanții de dans sportiv de 12-14 ani;

O3-introducerea în planul de pregătire a unor programe tradiționale și netradiționale;

În vederea îmbunătățirii calității vieții prin programe specializate la practicanții de dans sportiv de 12-14 ani, au fost stabilite **trei ipoteze** care au avut în vedere modul în care se vor îndeplini scopul și premisele cercetării noastre:

I1. Prin introducerea anchetelor sociologice la practicanții de dans sportiv la vârsta pubertară se va putea identifica atât calitatea vieții acestora cât și posibilitatea îmbunătățirii ei, precum și starea de sănătate fizică și psihică în planul socio-cultural.

I2. Considerăm că pentru o abordare cât mai eficientă privind rolul dansului sportiv, în vederea îmbunătățirii calității vieții a practicanților de 12-14 ani, extrem de importantă este evaluarea condiției fizice, care ne permite să observăm progresele realizate, în urma aplicării programelor specifice și a planurilor alimentare individualizate în cadrul antrenamentelor subiecților noștri.

I3. Prin introducerea programelor fizice specializate de instruire sportivă în cadrul antrenamentelor practicanților de dans sportiv de 12-14 ani și prin monitorizarea programului de lucru, se poate constata o îmbunătățire a indicatorilor de performanță motrică și a performanței competiționale a subiecților cercetării.

În vederea îndeplinirii obiectivelor propuse în cadrul studiului experimental, am folosit următoarele **metode de cercetare**:

-Metoda experimentală;

-Metoda statistico – matematică Această metodă a fost utilizată pentru prelucrarea și interpretarea datelor, și totodată, pentru a evidenția diferențele constatate în urma implementării programului de antrenament specific și al planului alimentar individualizat.

La prelucrarea statistică a datelor obținute, am folosit: media aritmetică, abaterea standard, coeficientul de variație; diferența dintre mediile celor două testări: inițiale și finale; testul Student; pragul de semnificație.

Prelucrarea statistică a rezultatelor obținute de subiecții studiului experimental a fost realizată folosind următoarele programe software: - Excel – pachetul Office 2019 – SPSS.

- Metoda de prezentare grafică Această metodă a fost principala metodă folosită pentru evidențierea, atât la nivel individual, cât și la nivel de grup a modificărilor survenite în urma programului derulat. De asemenea, ca instrumente,

am utilizat două programe software, pentru generarea graficelor de prezentare a dinamicii parametrilor în urma celor două testări:

- Excel – pachetul Office 2019

-Microsoft Word-pachetul Office 2019

În ceea ce privește **organizarea și desfășurarea cercetării experimentale**, în baza studiului anterior desfășurat pe cei 141 de practicanți de dans sportiv, ne-am propus în această etapă a demersului de cercetare punerea în practică a unei metodologii bine structurate, într-un program de antrenament specific dansului sportive și cu un plan alimentar individualizat.

În experimentul preliminar s-a urmărit confirmarea ipotezelor lucrării noastre, încercând să observăm proveniența datelor prin intermediul chestionarelor, prin testare dar și prin observație.

Studiul experimental a avut loc în perioada Noiembrie 2018-Martie 2019, în Sibiu, în cadrul Clubului Copiilor Cisnădie. În această perioadă s-au aplicat planurile nutriționale individualizate și programele de antrenament specifice pentru cele 15 practicante de dans sportiv din experimental final.

În perioada Aprilie-Mai 2019 s-au realizat testările finale ale subiecților, în urma aplicării programului de antrenament specific și a implementării planului nutritional, în vederea îmbunătățirii calității vieții la dansatorii sportivi de 12-14 ani.

Am conceput un model de program specializat privind îmbunătățirea calității vieții prin mijloace netradiționale și tradiționale ale dansului sportiv la vârsta 12-14 ani care conține șase programe distincte:

- 1.program de exerciții pentru pregătirea fizică generală;
- 2.program de exerciții din gimnastica acrobatică;
- 3.program de tip stretching;
- 4.program de antrenament pe intervale-Tabata;
- 5.program din baletul clasic;
- 6.program de tehnică din dansul sportiv:standard și latino.

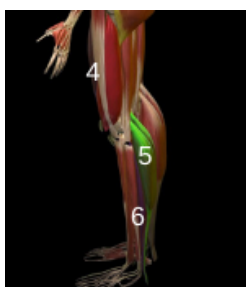
Pe scurt, vom prezenta câte un exercițiu din fiecare program de exerciții în ceea ce privește îmbunătățirea calității vieții prin mijloace netradiționale și tradiționale ale dansului sportiv la vârsta 12-14 ani.

MODEL DE MIJLOACE PENTRU PREGĂTIREA FIZICĂ GENERALĂ

A. COMPLEX DE EXERCITII LIBERE

Perioada: Pregătitoare

Obiectiv: Consolidarea capacității de motricitate generală, a forței musculaturii extensoare a corpului și coordonare a mișcării



Poziția inițială: Stând depărtat

Descriere tehnică:

Din poziția inițială, pe timpul 1 se ridică brațele sus, pe timpul 2 se execută aplecarea trunchiului înainte cu palmele pe sol, pe timpul 3 se execută extensia trunchiului cu mâinile pe șold. Pe timpul 4 se revine la poziția inițială.

Efort: 4 serii x 8 timpi

Repaus: 20 secunde

Formații de exersare: În linie pe două sau mai multe rânduri, în colană de gimnastică câte patru

Indicații metodice: Se va urmări menținerea picioarelor întinse și a colanei vertebrale în momentul aplecării trunchiului înainte. Picioarele se depărtează la lățimea umerilor, privirea conduce mișcarea, îndoirea trunchiului se realizează cu palmele pe sol, îndoirea se realizează cu expirație forțată iar întinderea corpului cu brațele sus se execută cu expirație profundă.



Acțiune musculară:

- 1.mușchiul marele dorsal;
- 2.mușchi oblic;
- 3.mușchiul gluteal;
- 4.m.cvadriceps femural;
5. m.gastrocnemian;
6. mușchiul solear.

Psihomotricitate:

- coordonare generală;
- capacitatea de combinare și transformare a mișcărilor;
- suplețe și flexibilitate;
- lateralitate;
- schema corporală;
- echilibru.

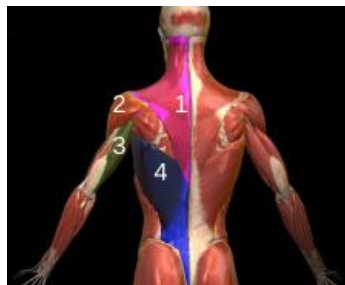


MODEL DE MIJLOACE PENTRU PREGĂTIREA FIZICĂ GENERALĂ

B. COMPLEX DE EXERCIȚII CU PARTENER

Perioada: Pregătitoare

Obiectiv: Consolidarea capacității de motricitate generală, a forței musculaturii extensoare a corpului și coordonare a mișcării



Ațiuni musculară:

- 1.mușchiul trapez;
- 2.mușchiul deltoid;
- 3.mușchiul triceps brahial;
- 4.mușchiul marele dorsal;
- 5.marele drept-cvadriceps;
- 6.mușchiul vast intern;
- 7.mușchiul vast extern;

Poziția inițială: Stând față în față cu mâinile înainte

Descriere tehnică:

Din poziția inițială, se execută rotarea brațelor în plan sagital începând mișcarea de jos. Pe timpii 2 și 3 se apleacă trunchiul înainte cu mâinile sprijinite pe umărul partenerului cu arcuire.

Efort: 4 serii x8 timpi

Formații de exersare: În linie pe două sau mai multe rânduri, în colană de gimnastică câte patru

Indicații metodice: Se va urmări executarea mișcărilor în același timp cu partenerul. În momentul aplecării executanții urmăresc îndreptarea coloanei vertebrale având membrele inferioare și superioare perfect întinse. Exercițiul se execută cu respirație normală.

Psihomotricitate:

- coordonare între parteneri;
- capacitatea de executare a diferitelor tipuri de exerciții pentru diferite segmente ale corpului;
- suplețe și flexibilitate;
- lateralitate:



MODEL DE MIJLOACE PENTRU PREGĂTIREA FIZICĂ GENERALĂ

C. COMPLEX DE EXERCIIU CU COARDA

Perioada: Pregătitoare

Obiectiv: Consolidarea capacității de motricitate generală, a forței musculaturii extensoare a corpului și coordonare a mișcării



Ațiune musculară:

- 1.mușchiul trapez;
- 2.mușchiul triceps brahial;
- 3.mușchiul marele dorsal;
- 4.mușchiul fesier mare.

Poziția inițială: Culcat facial cu brațele sus, coarda în patru de capete apucat.

Descriere tehnică:

Se execută ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor cu ducerea brațelor spre înapoi.



Efort: 8 serii x2 timpi

Repaus: 20 secunde

Formații de exersare: În linie pe două sau mai multe rânduri, în colană de gimnastică câte patru

Indicații metodice: Se va urmări executarea simultană a mișcărilor. Exercițiul se execută cu respirație normală.

Psihomotricitate:

- Capacitatea de coordonare a mișcărilor;
- capacitatea de executare a diferitelor tipuri de exerciții pentru diferite segmente ale corpului;
- suplețe și flexibilitate;
- lateralitate;

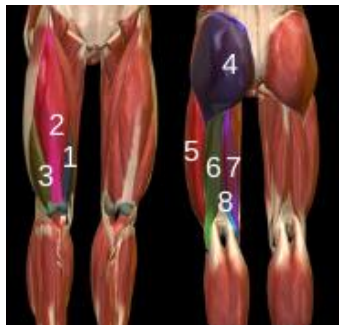


MODEL DE MIJLOACE PENTRU PREGĂTIREA FIZICĂ GENERALĂ

D. COMPLEX DE EXERCIȚII CU CERCUL

Perioada: Pregătitoare

Obiectiv: Consolidarea capacității de motricitate generală, a forței musculaturii extensoare a corpului și coordonare a mișcării



Acțiune musculară:

- 1.mușchiul vast intern;
- 2.marele drept-cvadriceps
- 3.mușchiul vast extern;
- 4.mușchiul fesier mare;
- 5.cvadriceps femural;
- 6.mușchiul biceps femural;
- 7.mușchiul semitendinos;
- 8.mușchiul semimembranos.

Poziția inițială Așezat cu brațele înainte, cercul cu ambele mâini apucat

Descriere tehnică:

Executantul ridică alternativ piciorul stâng-drept și atinge cercul cu vârful. Timpul următor apleacă trunchiul înainte.

Efort: 3 serii x8 timpi

Repaus: 20 secunde

Formații de exersare: În linie pe două sau mai multe rânduri, în colană de gimnastică câte patru

Indicații metodice: Se va urmări menținerea picioarelor întinse în momentul execuției. Exercițiul se execută cu respirație normală.

Psihomotricitate:

- capacitatea de coordonare a mișcărilor;
- capacitatea de executare a diferitelor tipuri de exerciții pentru diferite segmente ale corpului;
- suplețe și flexibilitate;
- lateralitate;



MODEL DE MIJLOACE DIN GIMNASTICA ACROBATICĂ

A. ELEMENTE STATICE CU CARACTER SUPLEȚE

b) PODUL DE SUS

Perioada: Pregătitoare

Obiectiv: Îmbunătățirea supleții musculare și a mobilității articulare.



Ațiuni musculare:

- 1.mușchiul trapez;
- 2.mușchiul triceps brahial;
- 3.mușchiul marele dorsal;
- 4.mușchiul fesier mare.
5. m.cvadriceps femural;
6. m.gastrocnemian;
7. mușchiul solear.

Poziția inițială: Din stând depărtat

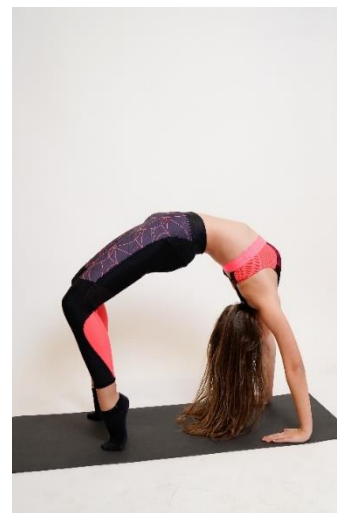
Descriere tehnică:

Stând depărtat cu brațele sus: accentuarea extensiei corpului prin proiectarea bazinului înainte și umerii înapoi. Brațele întinse se duc înapoi, contactul cu solul se ia cu palmele, cât mai aproape de picioare. Revenirea se realizează prin împingerea mâinilor în sol și proiectarea bazinului înainte – sus, cu picioarele întinse sau ușor îndoite, brațele rămân sus, capul înapoi până la revenirea în poziția stând.

Formații de exersare: În linie pe două sau mai multe rânduri, în colană de gimnastică câte patru

Indicații metodice: Se va urmări menținerea picioarelor depărtate și întinse în momentul execuției și extensia maximă a coloanei vertebrale. Exercițiul se execută cu mișcări de respirație normale.

Ajutorul: Se acordă din lateral, cu o mână la brațul apropiat și cu a doua la omoplați. Este contraindicat ajutorul, pentru ridicare, la nivelul regiunii lombare.

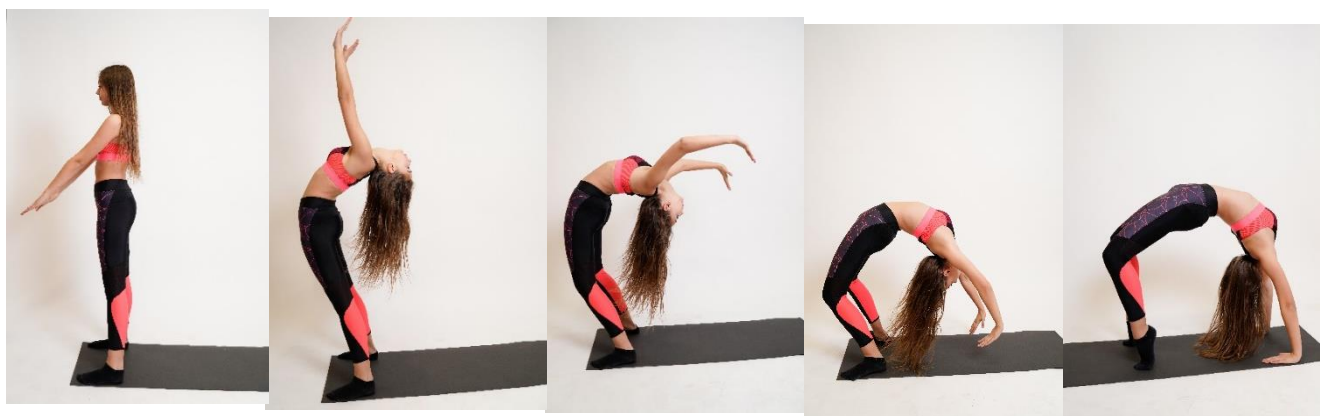


Efort: 3 serii x4 execuții

Repaus: 20 secunde

Greșeli de execuție:

- Arcuire insuficientă la nivelul coloanei vertebrale și deschidere insuficientă la nivelul articulațiilor scapulo–humerales;
- Începerea execuției cu poziția greșită a brațelor (nu sus);
 - Lipsa extensiei capului, executantul neurmărind cu privirea așezarea corectă a palmelor pe sol.



MODEL DE EXERCIȚII DE TIP STRETCHING TRICEPS STRETCH

Perioada: Pregătitoare

Obiectiv: Dezvoltarea mobilității articulare și a supleții musculare.



Acțiune musculară:

- 1.mușchi triceps
brahial;
- 2.mușchiul teres major
(rotund mare;
- 3.marele dorsal.

Poziție inițială:

Stând în genunchi

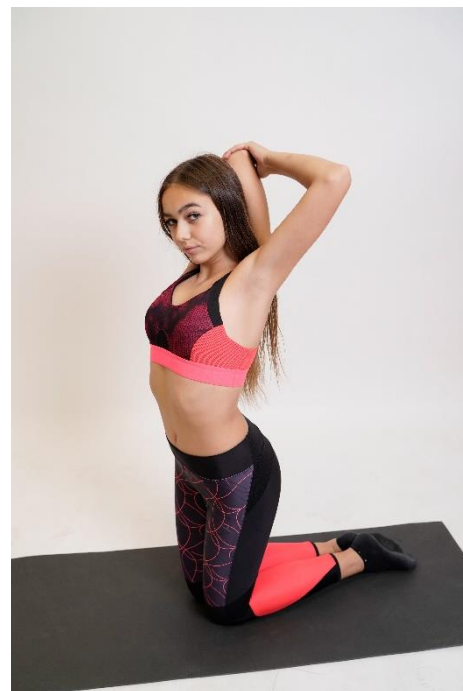
Descriere tehnică:

Executantul îndoaie cotul drept și atinge mâna dreaptă pentru a atinge partea superioară a spatelui.

Atinge mâna stângă deasupra capului și apucă chiar sub cotul drept.

Subiectul trage ușor cotul drept în jos și spre cap.

Se execută și cu celălalt braț.



Formații de exersare:

Dozare:

Se exersează individual la saltea.

Contracție: 10''

Relaxare: 2''

Stretching: 15''

Indicații metodice: Se va urmări dezvoltarea mobilității brațelor, astfel executantul trage cât mai mult de cotul brațului lucrat. Exercițiul se execută cu mișcări de respirație normale.



MODEL DE MIJLOACE DIN BALETUL CLASIC

MIȘCĂRI DIN BALETUL CLASIC

Perioada: Pregătitoare

Obiectiv: Dezvoltarea aptitudinilor artistice; Simțul ritmului, suplețe-flexibilitate, lateralitate, coordonare generală, capacitate de combinare a mișcărilor.



Acțiune musculară:

- 1.mușchiul deltoid;
- 2.mușchi triceps brahial;
- 3.mușchi extensori ai degetelor;
4. mușchi gluteal;
- 5.mușchi gastrocnemian;
6. mușchi solear.

Poziție inițială:

Stând depărtat

RELEVE (ruh-leh-vay '): a se ridica.

Ridicarea se poate face pe un picior sau pe ambele picioare împreună. Executantul începe cu picioarele împreună, genunchii sunt dreupți și călcăiele sunt ridicate suficient de sus, astfel încât toată greutatea corporală să fie pe bilele picioarelor.

Variante: Se poate executa și pe un singur picior.

Dozare:

1
melodie/
1minut
30"

Indicații metodice: Se va urmări dezvoltarea aptitudinilor artistice. Exercițiul se execută cu mișcări de respirație normale.

Greșeli de execuție:

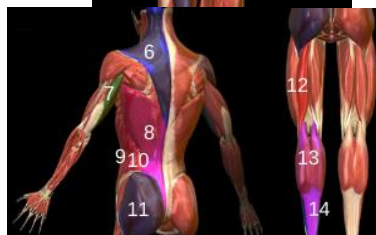
- Brațele sunt prea întinse;
- Genunchii nu sunt întinși suficient;
- Ridicarea se face pe vârfuri și nu pe bile.



MODEL DE ANTRENAMENT PE INTERVALE-TABATA BURPEE

Perioada: Pregătitoare

Obiectiv: Dezvoltarea musculaturii, arderea caloriilor, îmbunătățirea sistemului cardiovascular.



Acțiune musculară:

- 1.mușchi deltoid;
- 2.mușchi biceps brahial;
- 3.mușchi marele pectoral;
- 4.mușchi drept abdominal;
- 5.mușchi cvadriceps;
- 6.mușchiul trapez;
- 7.mușchi triceps brahial;
- 8.marele dorsal;
- 9.oblic extern;
- 10.oblic intern;
- 11.mușchiul fesier mare;
- 12.mușchi biceps femural;
- 13.mușchi gastrocnemian;
- 14.mușchi solear.

Poziție inițială:

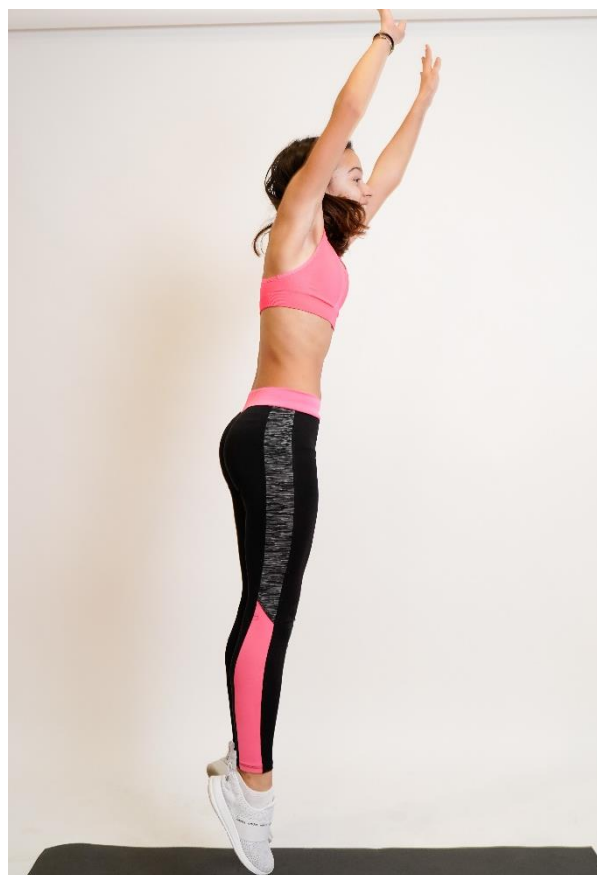
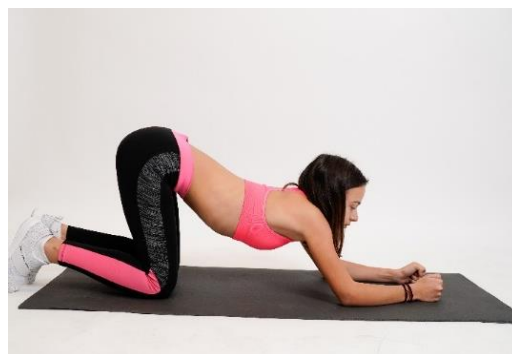
Stând cu picioarele depărtate

Descriere tehnică:

Executantul duce mâinile lângă picioare în poziția ghemuit. De aici, executantul se așează în placă cu picioarele întinse și spatele drept. Revine în ghemuit finalizând mișcarea explozând într-un salt.

Aterizarea se realizează cât mai încet posibil.

Indicații metodice: Se va urmări dezvoltarea musculaturii corpului. Acest exercițiu solicită marile grupe musculare, astfel executantul stă în izometrie în placă, pe antebrațe cu corpul drept. Apoi execută o săritură explozivă cu brațele sus. Exercițiul se execută cu mișcări de respirație normale.



Formații de exersare:

Se exersează individual sau în formație de gimnastică câte patru.

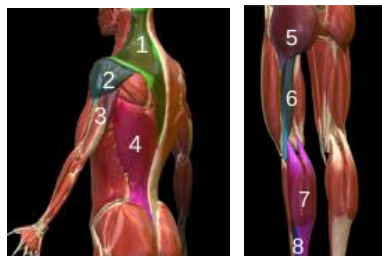
Efort: 8serii x 20 secunde

Repaus: 10 secund

MODEL DE ANTRENAMENT DIN DANSUL SPORTIV-STANDARD TANGO-CLOSED PROMENADE

Perioada: Pregătitoare

Obiectiv: Formarea unei estetici corporale armonioase, a ritmului și a muzicalității.



Măsura muzicală este de 4/4 (patru pătrimi într-o măsură).

Tempoul este de 33 de măsuri muzicale într-un minut.

Pașii în tango sunt lenți (Slow) = 2 pătrimi (doime), rapizi (Quick) = 1 pătrime și foarte rapizi (&) = ½ pătrime (optime).

Poziția. Poziția de tango se poate realiza la nivelul picioarelor din poziția stând, cu genunchii apropiați și îndoiți, tălpile alăturate și

Descriere tehnică:

Acțiune musculară:

1.mușchiul trapez;

2.mușchi deltoid;

3.triceps brahial;

4.marele dorsal;

5.mușchii gluteali;

6.biceps femural;

7.mușchii

gastrocnemieni;

8.mușchii solerai.

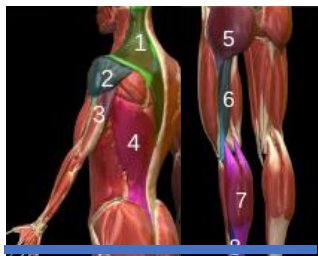
Orientare		Muzicalitate			Acțiunea piciorului			Acțiunea corpului		Rotație
Poz în cuplu	Direcția	T muz.	Val muz.	Pas nr.	Poziția piciorului	Lucrul tălpii	Contra mișcare	Mișcare folosită		
Băiat	Spre SD, către DZ	S	1	1	1	PS lateral în PP	C	-	Deplasare în PP	-
PP			2	1						
		Spre SD, către DZ	Q	3	1	2	PD înainte și în curmeziș în PP și PCM	C		
	Către DZ	Q	4	1	3	PS lateral ușor înainte	IT	-	Trecere în PI	- *
PI	Fața DZ	S	1	1	4	PD lângă PS ușor înapoi	T	-	Trecere în PI	-
			2	1						
Fată	Spre SD, către DC	S	1	1	1	PD lateral în PP	C	-	Deplasare în PP	-
PP			2	1						
		Spre SD, către DC	Q	3	1	2	PS înainte și în curmeziș în PP și PCM	C		
	Spate DZ	Q	4	1	3	PD lateral ușor înapoi	IP-C	-	Trecere în PI	-
PI	Spate DZ	S	1	1	4	PS lângă PD ușor înainte	T	-	Trecere în PI	
			2	1						



MODEL DE ANTRENAMENT DIN DANSUL SPORTIV-TEHNICĂ LATINO CHA-CHA-CHA FAN-Evantai

Perioada: Pregătitoare

Obiectiv: Formarea unei estetici corporale armonioase, a ritmului și a muzicalității.



Acțiune musculară:

- 1.mușchiul trapez;
- 2.mușchi deltoid;
- 3.triceps brahial;
- 4.marele dorsal;
- 5.mușchii gluteali;
- 6.biceps femural;
- 7.mușchii gastrocnemieni;
- 8.mușchii soleari.

Măsura muzicală este de 4/4. Caracteristic muzicii este accentul pe timpul 1 al **Tempo-ul** este de 28 – 30 măsuri/minut. Muzica este construită astfel, încât fiecare al 4-lea timp din măsură este împărțit în două 1/2 egale. În dans, aceste jumătăți de timp coincid cu primii pași din Cha cha cha Chasse. Cel de al treilea pas al Chasse-ului este făcut pe primul timp muzical din următoarea măsură muzicală.

Deplasarea. Contactul cu podeaua se face întâi pe vârful. Când se ajunge pe pingea, se execută o presiune în podea, datorată începerii transferului de greutate. Coborârea călcâiului este aproape simultană cu întinderea completă din genunchi a piciorului.

Pasul înapoi este făcut întâi pe pingeaua piciorului care execută mișcarea sau pe vârful. În final, călcâiul coboară atunci când greutatea este transferată pe piciorul în extensie. La finalul pasului, piciorul fără greutate se ridică natural de pe podea, întâi cu călcâiul. De regulă, piciorul care rămâne fără greutate, pe timpii muzicali 1 și 3 are o linie mai pronunțată, cu vârful în contact cu podeaua.

Descriere tehnică:



Orientare		Muzicalitate		Acțiunea piciorului			Acțiunea corpului		Rotație
Poz în cuplu	Direcția	T muz.	Val muz.	Pas nr.	Poziția pasului	Activ. tălpii	Contact – conducere	Mișcarea folosită	
Băiat PI	Funcție de figurile dansate înainte	2	1	1	PD înapoi	C.P.	Din PI eliberează D și conduce Fata în PE	Înapoi	-
		3	1	2	PS pe loc	C.P.		Transfer de G	1/8 la S
		4	1/2	3	PD lateral ușor înainte	C.P.		Chasse DSD întors la S	
		&	1/2	4	PS 1/2 lângă PD	C. P.			
PE		1	1	5	PD lateral ușor înapoi	C. P.			
Fată PI	Funcție de figurile dansate înainte	2	1	1	PS înainte	C.P.	Din PI se deplasează în PE	Înainte	-
		3	1	2	PD înapoi ușor lateral	C.P.		Întoarcere înainte	1/8 la S
		4	1/2	3	PS înapoi	V		Încrucișat înapoi SDS	1/4 la S
		&	1/2	4	PD încrucișat în fața PS	C. P.			
PE		1	1	5	PS înapoi	C. P.			



În investigația experimentală am aplicat următoarele evaluări:

- **evaluare antropometrică** (înălțimea corpului, bustul, greutatea corporală, perimetrul toracic, perimetrul abdominal);

- **buletin de analize;**

- **anamneză medico-sportivă;**

- **evaluarea indicilor de proporționalitate** (I. Adrian Ionescu, I. Giufreda Ruggeri, I. Erissman, elasticitatea pulmonară, tonicitatea musculaturii abdominale, F. Lui Lorentz, I. Quetelet, I. Broca, I. M.C.);

- **măsurarea plicii cutanate** (plica tricipitală, plica abdominală, plica flancului, plica spatelui, plica coapsei);

- **măsurarea compoziției corporale** (greutatea corporală, procentul de țesut adipos, țesutul adipos visceral, rata metabolismului bazal și țesutul muscular scheletic);

- **evaluarea capacității de efort** (proba Ruffier-Dickson, metoda Margaria-Kalaman, testul Miron Georgescu, testul Dorgo);

- **evaluarea capacității psiho-motrice.** Am realizat o baterie de teste psiho-motrice, formată din nouă teste potrivite practicantilor de dans sportiv, și anume Testul Matorin, testul Bass, testul pentru mobilitatea articulară și elasticitatea musculară prin răsucire, testul pentru mobilitatea dinamică a corpului în plan anterior, posterior și prin răsucire, testul pentru coordonarea generală a corpului, testul pentru îndoirea trunchiului din plan așezat, capacitatea de menținere a echilibrului pe un picior pe un dispozitiv în formă de T, testul de echilibru Flamingo, testul de stabilitate vestibulară.

Obezitatea infantilă este o problemă reală în România, deja unul din 4 copii este obez. Dacă părinții nu oferă acasă un model corect și sănătos de alimentație și nu se introduce nutriția școlară, obezitatea va ajunge o regulă și nu o excepție.

Din acest motiv, am absolvit cursul de tehnician nutriționist (cod N.C. 5122.3.2.) la ABC Fitness School și am contactat o serie de persoane specializate în domeniul nutrițional-respectiv un medic nutriționist și un nutriționist. Împreună am conceput planuri alimentare individualizate pentru fiecare subiect ce constituie grupa noastră experimentală, în funcție de particularitățile și necesitățile acestuia.

Pentru lucrarea noastră am elaborat o anamneză medico-sportivă în care am evidențiat următoarele aspecte: informațiile generale ale copilului, antecedentele familiale și antecedentele personale, informații privind starea de sănătate a copilului, activitatea fizică și informații nutriționale.

Cei 15 subiecți supuși experimentului final au completat anamneza amănunțită pentru a atinge obiectivul nostru, și anume elaborarea unui plan

nutrițional potrivit datelor fiziologice dar și a activităților fizice practicate de către copii cu scopul de a stimula și îmbunătăți dezvoltarea organismului.

Analiza și interpretarea rezultatelor investigațiilor experimentale pedagogice cu privire la îmbunătățirea calității vieții prin practicarea dansului sportiv la vârsta 12-14 ani

Analiza și interpretarea datelor la testele de creștere somatică a indicilor antropometrici a grupei experimentale

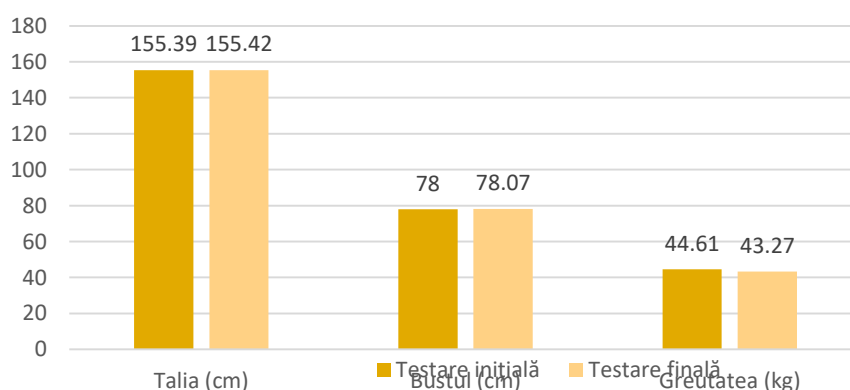
În tabelul de mai jos sunt prezentați indicatorii statistici la testele de creștere și dezvoltare înregistrați printr-o testare inițială și una finală privind grupa experimentală supusă în cadrul cercetării noastre.

Tabel 1.3. Indici de apreciere a proceselor de creștere și dezvoltare
Nr. subiecți = 15 t critic = 2.14

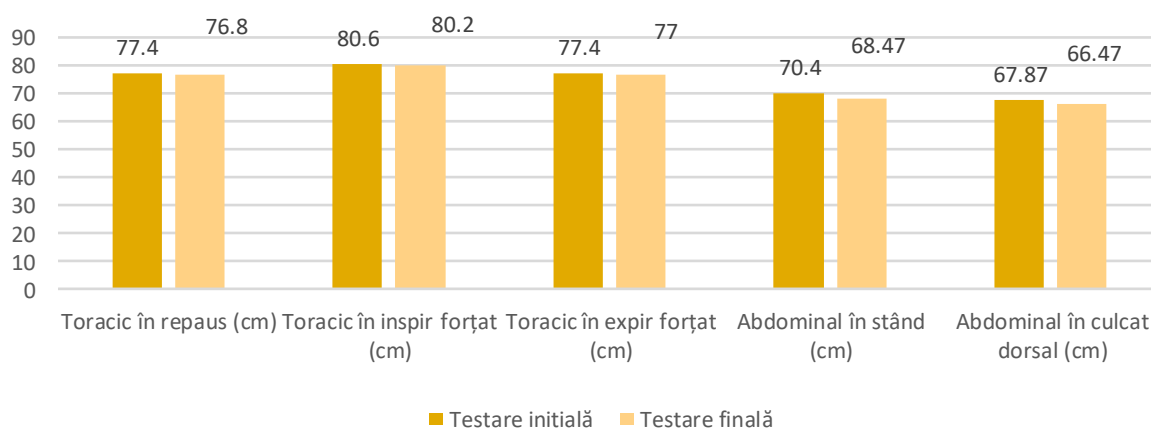
Măsurători antropomerice	Tip test	Media	Ab. standar rd	Coef. variație	Diferență medii (F-I)	t calculat	p	Prag semnificație cf. Tabela lui Fischer
Talía	I.	155.39	10.67	6.9%	0.03	1.00	0.334	Nesemnificativ
	F.	155.42	10.66	6.9%				
Bustul	I.	78.00	5.28	6.8%	0.07	1.00	0.334	Nesemnificativ
	F.	78.07	5.28	6.8%				
Greutatea	I.	44.61	7.50	16.8%	-1.34	2.81	0.014	Semnificativ
	F.	43.27	6.06	14.0%				
PERIMETRE (cm)								
Toracic în repaus	I.	77.40	5.67	7.3%	-0.60	3.15	0.007	Semnificativ
	F.	76.80	5.51	7.2%				
Toracic în insp. profundă	I.	80.60	5.91	7.3%	-0.40	2.45	0.028	Semnificativ
	F.	80.20	5.82	7.3%				
Toracic în expir.	I.	77.40	5.67	7.3%	-0.40	3.06	0.00	Semnificativ

forțată	F.	77.00	5.77	7.5%			9	
Abdominal în stând	I.	70.40	7.64	10.9%	-1.93	6.81	0.00 0	Semnificativ
	F.	68.47	7.06	10.3%				
Abdominal în culcat dorsal	I.	67.87	7.55	11.1%	-1.40	3.40	0.00 4	Semnificativ
	F.	66.47	6.57	9.9%				

Măsurătorile antropometrice efectuate la sportiviiv grupei experimentale de dans sportiv pentru aprecierea proceselor de creștere și dezvoltare, arată că la testarea finală, la 6 parametri din 8 (75%), s-au constatat diferențe semnificative statistic între valorile medii determinate la cele două testări ($p \leq 0.05$, $t > t_{\text{critic}}$). La ceilalți 2 parametri, diferențele între mediile realizate de sportivi la cele două testări sunt nesemnificative statistic ($p \geq 0.05$, $t < t_{\text{critic}}$). Acești 2 parametri, nu au avut nicio evoluție de la testarea inițială la cea finală, diferența mediilor tinzând către zero.



Grafic 1.4. Reprezentare grafică privind valorile medii în cazul taliei, a bustului și a greutății rezultate în urma testărilor inițiale și finale



Grafic 1.5. Reprezentare grafică privind valorile medii în cazul perimetrelor rezultate în urma testărilor inițiale și finale

Analiza și interpretarea datelor privind grosimea plicii cutanate a grupei experimentale

Tabel 1.6. Analiza și interpretarea datelor privind grosimea plicii cutanate a grupei experimentale

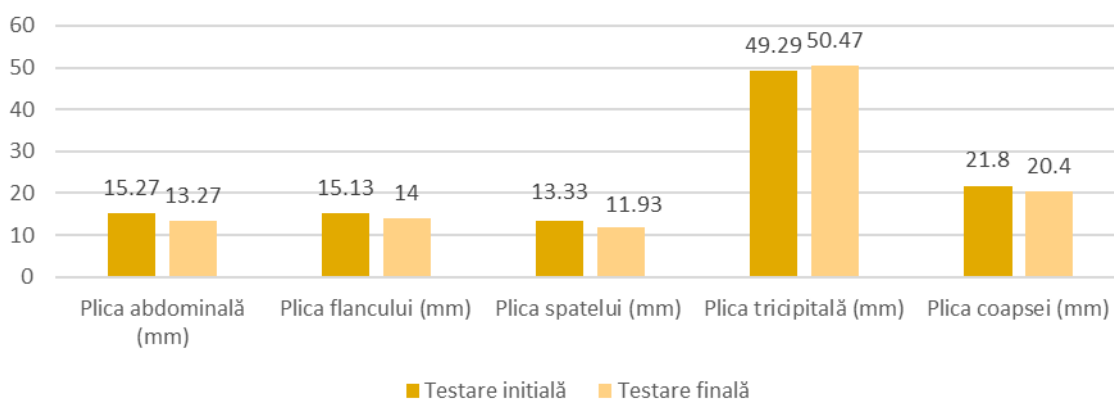
Nr. subiecți = 15

t critic = 2.14

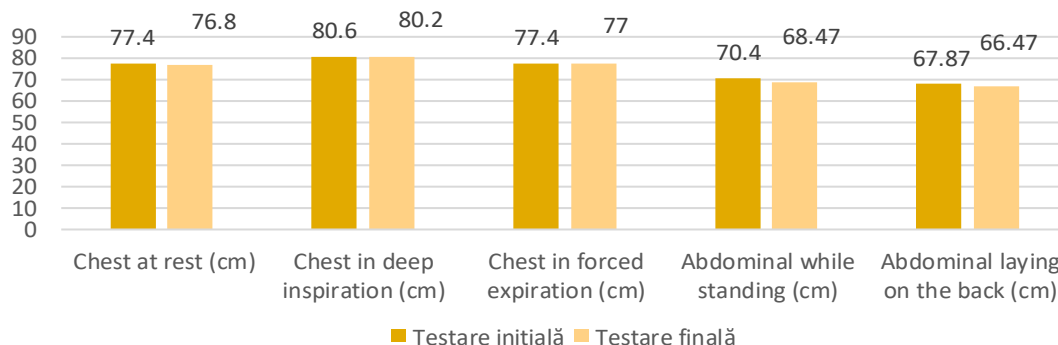
Măsurarea plicii cutanate	Tip test	Media	Abatere standard	Coef. variație	Dif. medii (F-I)	t calculat	p	Prag semnificație cf. Tabela lui Fischer
Plica abdominală	I.	15.27	7.11	47%	-2.00	4.37	0.001	Semnificativ
	F.	13.27	5.95	45%				
Plica flancului	I.	15.13	6.06	40%	-1.13	3.37	0.005	Semnificativ
	F.	14.00	5.18	37%				
Plica spatelui	I.	13.33	6.30	47%	-1.40	2.40	0.031	Semnificativ
	F.	11.93	4.33	36%				
Plica tricipitală	I.	49.29	9.49	19%	1.17	3.80	0.002	Semnificativ
	F.	50.47	9.37	19%				
Plica coapsei	I.	21.80	7.68	35%	-1.40	2.22	0.044	Semnificativ
	F.	20.40	5.73	28%				
Greutatea optimă	I.	55.39	10.67	19%	0.48	2.84	0.013	Semnificativ
	F.	55.87	10.59	19%				
Țesut adipos (%)	I.	19.03	4.17	22%	-1.04	3.71	0.002	Semnificativ
	F.	17.99	3.18	18%				
Țesut adipos (kg)	I.	8.64	2.97	34%	-0.80	3.13	0.007	Semnificativ
	F.	7.84	2.04	26%				
Țesut adipos	I.	6.09	1.17	19%	0.16	2.95	0.010	Semnificativ
	F.	6.25	1.20	19%				

optim (kg)								
Masa activă (kg)	I.	35.97	5.33	15%	-0.54	1.26	0.228	Nesemnificativ
	F.	35.42	4.22	12%				
Masa activă optimă (kg)	I.	49.29	9.49	19%	1.17	3.80	0.002	Semnificativ
	F.	50.47	9.37	19%				

Măsurătorile efectuate la sportivii grupei experimentale de dans sportiv pentru determinarea valorilor plicii cutanate arată că la testarea finală, la 10 parametri din 11 (91%) s-au constatat diferențe semnificative statistic între valorile medii determinate la cele două testări ($p \leq 0.05$, $t > t_{\text{critic}}$). Numai la masa activă, diferența mediilor realizate de sportivi la cele două testări este nesemnificativă statistic ($p \geq 0.05$, $t_{\text{calculat}} < t_{\text{critic}}$). Observăm că dispersia rezultatelor înregistrate la fiecare parametru este omogenă în cazul masei active, neomogenă în cazul plicii abdominale, a flancului și a spatelui. Restul parametrilor prezintă o dispersie a rezultatelor relativ omogenă.



Grafic 1.7. Reprezentare grafică privind valorile medii în ceea ce privește grosimea plicii cutanate în urma testărilor inițiale și finale



Grafic 1.8. Reprezentare grafică privind valorile medii în ceea ce rezultatele în urma măsurării grosimii plicii cutanate în urma testărilor inițiale și finale

Analiza și interpretarea datelor privind evaluarea capacității de efort a grupei experimentale

Realizarea studiului experimental a presupus aplicarea testelor privind capacitatea de efort a practicanților de dans sportiv, și anume: proba Ruffier-Dickson, Metoda Margaria Kalemien, Metoda Miron Georgescu și Testul Dorgo.

Pentru a evidenția eficacitatea programului metodicii aplicate, am cercetat dinamica indicilor capacității de efort. Analiza rezultatelor obținute certifică progresul realizat de la testarea inițială la cea finală. Rezultatele obținute sunt prezentate în tabelul de mai jos.

Tabel 1.9. Analiza și interpretarea datelor privind evaluarea capacității de efort a grupei experimentale

Teste privind evaluarea capacității de efort	Tip test	Media	Abater e standard	Coef. variație	Diferență medii (F-I)	t calculat	p	Prag semnificație cf. Tabela lui Fischer
Proba Ruffier-Dickson	I.	10.15	2.14	21.8%	-2.14	4.399	<0.001	Semnificativ
	F.	8.01	0.79	9.9%				
Metoda Margaria Kalemien	I.	30.22	15.30	50.6%	10.32	4.155	<0.001	Semnificativ
	F.	40.54	10.25	25.3%				
Metoda Miron Georgescu	I.	31.60	8.24	26.1%	7.11	5.885	<0.001	Semnificativ
	F.	38.71	7.32	18.9%				
Testul Dorgo	I.	10.46	3.53	33.8%	-2.59	5.328	<0.001	Semnificativ
	F.	7.87	3.34	42.5%				

TESTUL DORGO INDICELE DE REFACERE

Indicatori statistici	T.I.	T.F.	Indicatori statistici	T.F.-T.I.	
Media	10.46	7.87	Diferență medii	-2.59	24.7%
Abatere standard	3.53	3.34	Test t	t - critic	subiecți
Minim	4.0	0.7		2.145	15
Maxim	16.2	11.7		t	p
Coef. Variație	33.8%	42.5%		5.328	<0.001
			SEMNIFICATIV		

Indicele de refacere mediu la testul Dorgo a scăzut cu 2.59 (24.7%), de la 10.46 la testarea inițială, la 7.87 la testarea finală. Diferența mediilor este semnificativă. Rezultatele sunt dispersate neomogen în cazul ambelor testări. Potrivit testului de semnificație t, scăderea este semnificativă statistic, $p < 0.001 < 0.05$ pentru $t = 5.328 > 2.145$ (t critic). Mediile realizate de sportivi la cele două testări, progresul individual și calificativele acordate sunt redată grafic în fig.1.10, fig. 1.11., respectiv fig. 1.12.

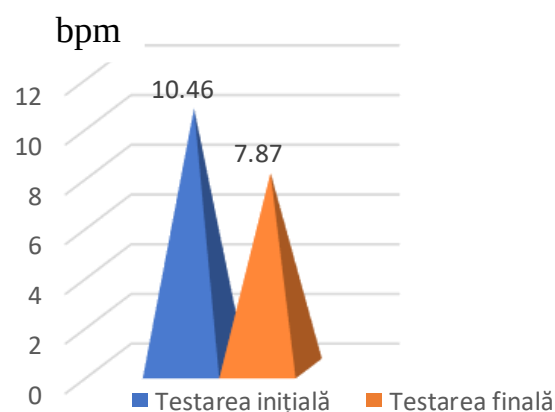


Fig. 1.10. Reprezentarea grafică a mediilor obținute la testarea inițială și finală

Fig 1.11. Indice de refacere Dorgo calificative acordate sportivilor testați

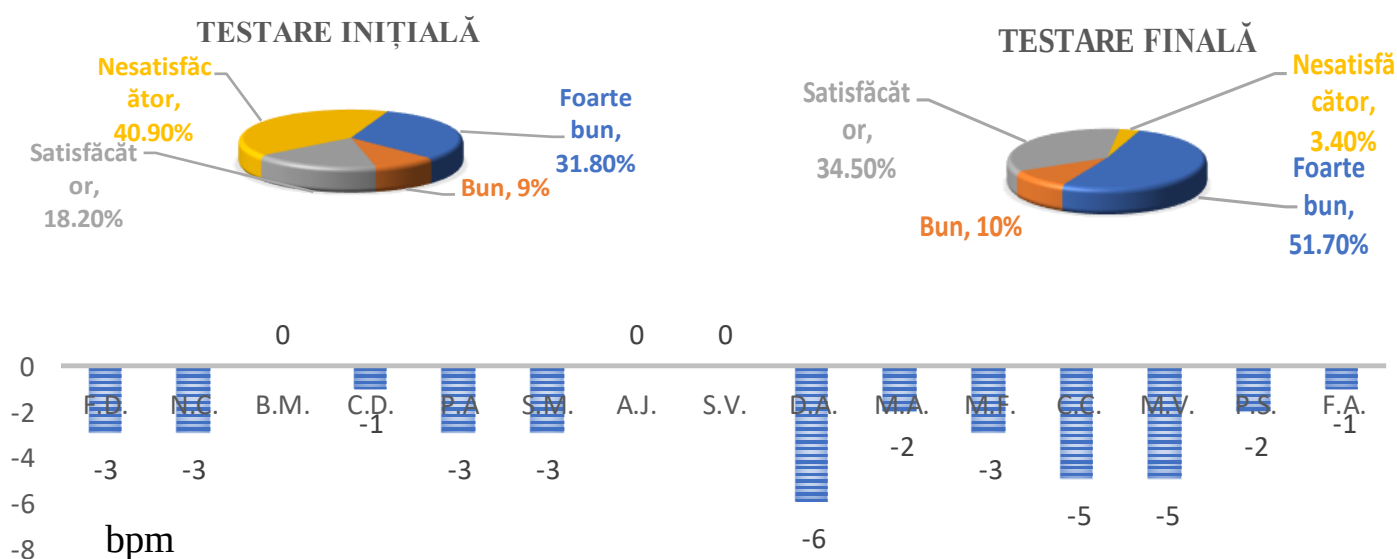


Fig.1.12. Indicele de refacere Dorgo – progres individual al sportivilor

Analiza și interpretarea datelor privind evaluarea aptitudinilor psiho-motrice a grupei experimentale

În demersul nostru experimental am aplicat și teste pentru evaluarea aptitudinilor psiho-motrice specifice practicanților de dans sportiv, respectiv testul Matorin, testul Bass, testul pentru mobilitatea articulară și elasticitatea musculară prin răsucire, testul pentru mobilitatea dinamică a corpului în plan anterior posterior și prin răsucire, testul pentru coordonarea generală a corpului, testul pentru mobilitatea coloanei vertebrale, capacitatea de menținere a echilibrului pe un dispozitiv în formă de T, testul de echilibru Flamingo și testul de stabilitate vestibulară.

Înregistrarea rezultatelor obținute la testarea inițială și testarea finală, este prezentată în tabelul de mai jos, după cum urmează:

Tabel 1.13. Analiza și interpretarea datelor privind evaluarea aptitudinilor psiho-motrice a grupei experimentale

Teste privind evaluarea aptitudinilor psiho-motrice	Tip test	Media	Ab. St.	Coef. variație	Dif. medii (F-I)	t calculat	p	Prag semnificație cf. Tabela lui Fischer
Testul Matorin dr	I.	312.07	64.32	20.6%	16.80	2.665	<0.05	Semnificativ
	F.	328.87	49.82	15.1%				
Testul Matorin stg	I.	291.67	76.75	26.3%	32.26	3.674	<0.05	Semnificativ
	F.	323.93	48.32	14.9%				
Testul Bass	I.	50.60	14.84	29.3%	4.47	3.130	<0.05	Semnificativ
	F.	55.07	10.11	18.4%				
Mobilitatea articulară și elasticitatea musculară	I.	32.20	16.46	51.1%	5.87	4.284	<0.05	Semnificativ
	F.	38.07	13.79	36.2%				
Mobilitatea dinamică a corpului	I.	8.60	0.83	9.6%	0.27	1.468	>0.05	Nesemnificativ
	F.	8.87	0.35	4.0%				
Coordonarea generală a corpului	I.	7.13	2.07	29.0%	0.74	2.048	>0.05	Nesemnificativ
	F.	7.87	1.81	23.0%				
Îndoirea trunchiului	I.	53.87	3.52	6.5%	1.26	2.942	<0.05	Semnificativ
	F.	55.13	2.72	4.9%				
Cap. de menținere a echilibrului	I.	6.53	2.10	32.1%	0.80	4.583	<0.05	Semnificativ
	F.	7.33	1.68	22.9%				
Testul Flamingo	I.	52.80	7.74	14.7%	3.40	2.660	<0.05	Semnificativ
	F.	56.20	3.82	6.8%				
Stabilitate vestibulară	I.	3.67	1.23	33.7%	-0.60	2.358	<0.05	Semnificativ
	F.	3.07	0.88	28.8%				

TESTUL MATORIN, SĂRITURA PARTEA DREAPTĂ

Indicatori statistici	T.I.	T.F.	Indicatori statistici	T.F.-T.I.	
Media	312.07	328.87	Diferență medii	16.80	5.4%
Abatere standard	64.32	49.82	Test t	t - critic	subiecți
Minim	170	210		2.145	15
Maxim	361	361		t	p
Coef. Variație	20.6%	15.1%		2.665	0.018
			SEMNIFICATIV		

La testul Matorin, partea dreaptă, valoarea medie a gradelor a crescut cu 16.80 (5.4%), de la 312.07 la testarea inițială, la 328.87 grade la testarea finală. Valorile medii arată o coordonare generală bună. În cazul ambelor testări dispersia rezultatelor individuale este relativ omogenă. Potrivit testului t, diferența mediilor este semnificativă statistic, $p = 0.018 < 0.05$ pentru $t = 2.665 > 2.145$ (t critic). Valorile medii aferente celor două testări,

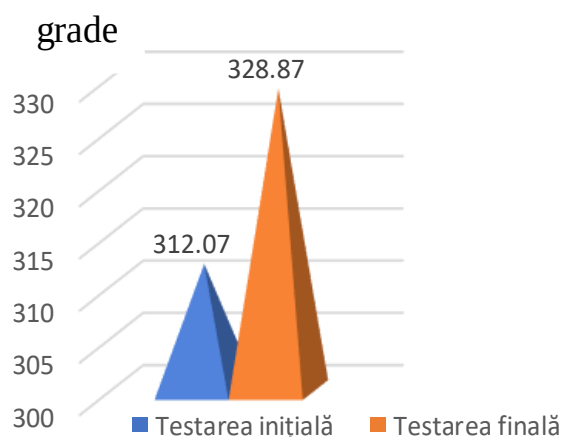


Fig. 1.14. Reprezentarea grafică a mediilor obținute la testarea inițială și finală

Fig 1.15. Matorin săritură partea dr.- calificative acordate sportivilor testați

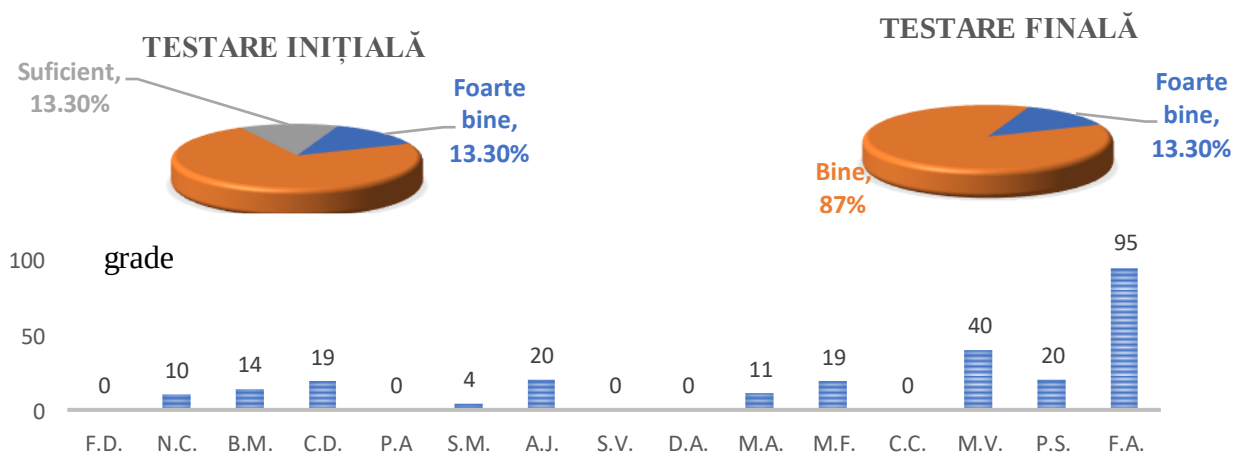


Fig.1.16. Matorin săritură partea dreaptă-progres individual al sportivilor

Concluzii privind confirmarea și verificarea ipotezelor stabilite la începerea investigației espreimentale pedagogice

În vederea îmbunătățirii calității vieții la practicanții de dans sportiv, vârsta 12-14 ani au fost stabilite patru ipoteze de lucru care au avut în vedere modul în care se vor îndeplini scopul și obiectivele cercetării noastre. Analizând și prelucrând datele statistice a datelor înregistrate ca urmare a evaluării complexe a subiecților noștri din mai multe aspecte, putem sintetiza următoarele:

În vederea îmbunătățirii calității vieții prin programe specializate la practicanții de dans sportiv de 12-14 ani, au fost stabilite trei ipoteze care au avut în vedere modul în care se vor îndeplini scopul și obiectivele cercetării noastre:

Pornind de la ipoteza nr.1” *Prin introducerea anchetelor sociologice la practicanții de dans sportiv la vârsta pubertară se va putea identifica atât calitatea vieții acestora cât și posibilitatea îmbunătățirii ei, precum și starea de sănătate fizică și psihică în planul socio-cultural*” s-au desprins următoarele concluzii:

✓ În urma studierii literaturii de specialitate, am constatat că sunt foarte puține materiale care se referă la calitatea vieții și rolul dansului sportiv ca îmbunătățire al acesteia.

✓ Răspunsurile date la chestionarul privind influența dansului sportiv asupra calității vieții copiilor, de cei 141 de practicanți de dans sportiv din România și a antrenorilor lor, au confirmat această ipoteză. (Anexa A, C)

✓ De asemea chestionarul global Kidscreen 27, a confirmat că dansul sportiv aduce beneficii asupra bunăstării subiective a practicanților lui, pe mai multe planuri: activitate fizică, bunăstare psihologică, culturală, socială și în mediul școlar. Media rezultatelor noastre pe aceste 5 dimensiuni a depășit media internațională (Anexa B).

Referindu-ne la ipoteza nr. 2 ”*Considerăm că pentru o abordare cât mai eficientă privind rolul dansului sportiv, în vederea îmbunătățirii calității vieții a practicanților de 12-14 ani, extrem de importantă este evaluarea condiției fizice, care ne permite să observăm progresele realizate, în urma aplicării programelor specifice și a planurilor alimentare individualizate în cadrul antrenamentelor subiecților noștri*” a fost confirmată din următoarele aspecte:

✓ Evaluarea ocupă un loc important în monitorizarea procesului de pregătire;

✓ Demersurile noastre operaționale ne-au facilitat elaborarea unei programe. Aceasta cuprinde mijloace din gimnastica de bază, gimnastica acrobatică, baletul clasic, elemente de tip stretching, exerciții pe intervale de intensitate- Tabata și figuri din tehnica dansului sportiv: standard și latino, având o structură bine conturată, cu obiective, dozare, descriere tehnică, indicații metodice, explicate prin reprezentări iconografice.

✓ Participanții la acest program au fost conștientizați de rolul alimentației în viața sportivă privind calitatea vieții lor pe planul sănătății, prin introducerea

planurilor alimentare individualizate, prin introducerea în cadrul lecțiilor a anumitor aspecte teoretice legate de efectele pozitive ale dansului sportiv și a alimentației potrivite asupra organismului.

✓ Cunoscând efectele benefice ale sportului, medicii (ex. Dr. Leașu Zsuzsanna) recomandă dansul sportiv ca mijloc de consolidare a sănătății precum și de recuperare.

✓ În vederea aprecierii nivelului somatic și starea de nutriție la care se află practicanții de dans sportiv de 12-14 ani am aplicat măsurători de creștere somatică (talie, bustul, greutatea, perimetrele corpului), am calculat indicii de proporționalitate (indicele Adrian Ionescu, indicele Giufrida Ruggeri, indicele Erissman, elasticitatea pulmonară, tonicitatea musculaturii abdominale, formula lui Lorentz, indicele de coprolență al lui Bouchard sau de nutriție a lui Quetelet, indicele lui Broca, indicele de masă corporală), am analizat datele privind grosimea pielii cutanate și am determinat compoziția corporală cu ajutorul analizatorului corporal Omrom.

✓ În urma analizei rezultatelor testelor privind măsurătorile somatice, de la testarea inițială la cea finală, se observă o îmbunătățire a greutateii corporale și a stării de sănătate, respectiv a calității vieții, practicanților de dans sportiv cuprinși în cercetarea noastră.

✓ În vederea aprecierii exacte a nivelului de pregătire la care se găsesc practicanții de dans sportiv de 12-14 ani cuprinși în experiment, au fost aplicate 4 teste privind capacitatea de efort: proba Ruffier-Dickson, Metoda Margaria Kalamen, Metoda Miron Georgescu și testul Dorgo.

✓ Cu scopul de a stabili capacitatea aptitudinilor psiho-motrice ale practicanților de 12-14 ani cuprinși în experimentul nostru, am aplicat 9 teste specifice dansului sportiv: testul Matorin, testul Bass, testul pentru mobilitatea articulară și elasticitatea musculară prin răsucire, testul pentru mobilitatea dinamică a corpului în plan anterior, posterior și prin răsucire, testul pentru coordonarea generală a corpului, testul pentru îndoirea trunchiului înainte din poziție așezat, capacitatea de menținere a echilibrului pe un picior pe un dispozitiv în formă de "T", testul de echilibru Flamingo, testul de stabilitate vestibulară.

✓ În urma aplicării programului experimental s-a constatat că atât rezultatele la evaluarea pentru capacitatea de efort cât și rezultatele evaluării aptitudinilor psiho-motrice, au înregistrat progrese la testarea finală, fiind considerate semnificativ din punct de vedere statistic.

Ipoteza nr. 3 "Prin introducerea programelor fizice specializate de instruire sportivă în cadrul antrenamentelor practicanților de dans sportiv de 12-14 ani și prin monitorizarea programului de lucru, se poate constata o îmbunătățire a indicatorilor de performanță motrică și a performanței competiționale a subiecților cercetării." este validată prin:

✓ Analizând rezultatele practicanților de dans sportiv de 12-14 ani cuprinși în experiment, în competițiile derulate în planul anual 2018-2019, se evidențiază numeroase calificări pe podium.

În consecință, se poate aprecia că ipotezele demersului nostru experimental se confirmă, în ceea ce privește îmbunătățirea calității vieții practicanților de dans sportiv cu vârsta 12-14 ani prin aplicarea unor programe speciale de pregătire și a raționalizării vieții prin intermediul alimentației sănătoase.

Concluzii generale și valorificarea elementelor de noutate

În urma cercetării noastre se pot desprinde următoarele concluzii:

- În literature de specialitate din dansul sportiv național și internațional am constatat că sunt materiale neconcludente. Astfel, aducem un aport de noutate asupra aspectului teoretic din cadrul acestei activități sportive.
- Considerăm că nu s-au avut în vedere aspecte legate de îmbunătățirea calității vieții prin practicarea dansului sportiv. Prin introducerea anchetei sociologice în abordarea noastră științifică și a rezultatelor care au fost comparate cu media rezultatelor pe plan internațional cu ajutorul chestionarului global KIDSCREEN 27, se poate observa aportul substantial dat de această cercetare.
- Prin practicarea dansului sportiv se îmbunătățește atât sănătatea fizică și psihică cât și obiectivele socio-culturale ale practicanților la vârsta pubertară.
- Prin intermediul practicării dansului sportiv se îmbunătățește de asemenea interesul și motivația practicării exercițiului fizic în mod independent, ritmic și continuu.
- Programele propuse de noi vor conduce la îmbunătățirea și îmbogățirea bagajului de cunoștințe privind calitatea instruirii atât în dans sportiv cât și în alte activități ale domeniului.
- Considerăm că numeroase aspecte ale prezentei abordări științifice pot constitui pentru specialiști și Federația Română de Dans Sportiv un îndrumar practico-metodic care să poată fi constituit într-un material substanțial privind instruirea practicanților de dans sportiv la vârsta 12-14 ani dar și la determinarea relației dintre activitatea motrică acestora și calitatea vieții.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. Aducovschi, D.,(2007). *Dans sportiv la copii*, Editura Bren , București.
2. Albers, S., (2012). *Eating Mindfully*, 2nd ed. California: New Harbinger Publications;
3. Anderson, B., (1988). *Stretching*, vol I, C.NE.F.S., București;
4. Bean, A., (2014). *Food for Fitness: How to Eat for Maximum Performance*, 4th ed. London: Bloomsbury Sport;
5. Benson J, Gillien DM, Bourdet K, Loosli AR. (1985;13(10):79-80. *Inadequate nutrition and chronic calorie restriction in adolescent ballerinas*. Physician Sportsmed.
6. Bilic, M. (2016).*ABC de nutriție*, Editura Curtea Veche, București
7. Bogdan-Tucicov, A., Chelcea, S., Golu, M. (1981). *Dicționar de psihologie socială*, Editura Științifică și Enciclopedică, București;
8. Cârstea, G., (2000). *Teoria și metodia educației fizice și sportului*, București: AN-DA;
9. Casas, F., (1996). *Bienstar social: una introduccion psicosociologica*. PPU: Barcelona;
10. Casas, F., Sadurni, M., Coenders, G., Dannerbeck,A., (2004). *Quality-of-life reasearch on children and adolescents*, Social Indicators Reasearch Series-vol. 23, Springer Science and Buisness Media BV;
11. Chelcea, S., (2004). *Metodologia cercetării sociologice- Metode cantitative și calitative*, Editura Economică, București;
12. Chmelar, R-D., Fitt, S., *Diet for dancers*, Princeton Book Company, Publishers;
13. Clemente,D.C., (1981) *Anatomy. A regional Atlas of the Human Body*, 2nd Edition, Urban& Schwarzenberg, Baltimore-Munich;
14. Crețu M. (2006), *Gimnastica de bază-Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative*, Editura Universității din Pitești, Pitești;
15. Crețu, M., (2013), *Kinesiologie general*, Editura Universității din Pitești;

16. Crețu, T., (2009), *Psihologia vârstelor*, Editura Polirom, Iași;
17. Dahl, R. (2004). Adolescent brain development: A period of vulnerabilities and opportunities-Keynote address-Adolescent Brain Development: Vulnerabilities AND Opportunities, 1021,1-22 doi:10.1196/annals.1308.001;
18. Devis, J., (1996). *Education Fisica deporte y curriculo*. Madrid: Editorial Visor;
19. Dialektakou K, Vranas P. (2008);108(9):1517-1525. *Breakfast skipping and body mass index among adolescents in Greece: whether an association exists depends on how breakfast skipping is defined*. J Am Diet Assoc;
20. Dobrescu, T., (2006), *Dimensiuni ale Comunicării prin Limbajul Corpului*, Editura Tehnopres, Iași;
21. Dobrescu, T., (2008), *Gimnastica aerobică-o alternative pentru un nou stil de viață al adolescentelor*, Editura Pim, Iași;
22. Dumitrescu V., (1971). *Metode statistico-matematice în sport*, Editura Stadion, București;
23. Dumitrescu V. (1971). *Metode statistico-matematice în sport*, Editura Stadion, București;
24. Drăgan, I., (2002). *Medicină sportivă*, Editura Medicală, București;
25. Dragnea A. (1984). *Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport*, Editura Sport-Turism, București;
26. Dragnea, A. (1996). *Antrenamentul sportiv*, Editura Didactică și Pedagogică, București;
27. Epuran M. (1974), *Motricitate și psihism în activitățile corporale*, Editura FEST, București;
28. Epuran M. (1976), *Psihologia Educației Fizice*, Editura Sport Turism, București;
29. Journal of Dance Medicine&Science, vol 22 nr.3 (2018) ISSN 1089-313X, Official Publication of the International Association for Dance Medicine&Science;
30. Malina R.M., Bouchard C.&Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation and Physical Activity* (Second Edition) Champaign, IL: Human Kinetics;

31. Năstase, V., D., (2011). *Dans sportiv. Metodologia performanței*, Editura Paralela 45, Pitești;
32. Năstase, V., D., (2010). *Ritmul, Tempoul, Tactul, Energia, Plasticitatea- Caracteristici ale Comunicării Motrice în Dansul Sportiv*, Conferința Internațională FEFS-UPB, București. Editura Paralela 45, Pitești;
33. Niculescu, M., Crețu, M., Mateescu, A. Trăilă, H., (2006). *Bazele științifice și aplicative ale pregătirii musculare*, Editura Universității din Pitești;
34. Ravens-Sieberer, U., Gosch, A., Rajmil, L., Erhart, M., Bruil, J., Duer, W., Auquier, P., Power, M., Abel, T., Czemy, L., Mazur, J., Czimbalmos, A., Tountas, Y., Hagquist, C., Kilroe, J., and the European KIDSCREEN ;
35. Ravens-Sieberer, U., Gosch, A., Rajmil, L., Erhart, M., Bruil, J., Duer, W., Auquier, P., Power, M., Abel, T., Czemy, L., Mazur, J., Czimbalmos, A., Tountas, Y., Hagquist, C., Kilroe, J. and the European KIDSCREEN Group. (2005). *KIDSCREEN-52 quality-of-life measure for children and adolescents*. Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research, 5 (3), 353-364. The KIDSCREEN Group Europe. (2006);
36. Sanchez Banuelos, F., (Ed). (1996). *La actividad Fisica orientada a la salud* , (pp 309-331). , Madrid: Editorial Biblioteca Nueva;
37. Simion, G., (1998). *Metodologia omului în mișcare*, Editura Universității din Pitești;
38. Simion, G., Simion, I., (2006). *Arta pregătirii forței musculare*, Editura Universității din Pitești;
39. The KIDSCREEN Group Europe. (2006). *The KIDSCREEN Questionnaires- Quality of life questionnaires for children and adolescents. Handbook*. Lengerich: Pabst Science Publishers;
40. Toscano, W.N., (2018). *Handbook of Leisure, Physical activity, sports, recreation and quality of life*, Editura Springer, Buenos Aires, Argentina;
41. Zamfir, C., Popescu, I., A., Ștefănescu, Ș., Teodorescu, A., Văsceanu, L., Zamfir, E., (1984). *Indicatori și surse de variație a calității vieții*, București: Editura Academiei RSR.;