

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT A
REPUBLICII MOLDOVA**

GHEORGHIU AURELIAN

**VALOAREA PEDAGOGICĂ A ACTIVITĂȚILOR DE FITNESS
ÎN SOCIALIZAREA FEMEILOR DE VÂRSTA A DOUA**

Specialitatea: 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

AUTOREFERATUL

tezei de doctor în științe pedagogice

CHIȘINĂU 2016

**Teza a fost elaborată în cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a RM
Catedra Științe Psihopedagogice și Socioumanistice
Catedra Natație și Turism**

Conducător științific:

Goncearuc Svetlana doctor în științe pedagogice, profesor universitar

Consultant științific:

Rîșneac Boris, doctor în științe pedagogice, profesor universitar

Referenți oficiali:

1. **Bulzan Carmen**, doctor în sociologie, profesor universitar, Universitatea Ecologică, București, România.
2. **Zavalișca Aurica**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău.

Membrii Consiliului Științific Specializat:

1. **Manolachi Veaceslav**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău – președinte
2. **Buftea Victor**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău – secretar științific.
3. **Dragu Mircea**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea „Dunărea de Jos”, Galați, România - membru.
4. **Spataru Tatiana**, doctor habilitat, profesor universitar, Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău - membru.
5. **Chirazi Marin**, doctor în științe ale educației, profesor universitar, Universitatea „Al. I. Cuza”, Iași, România - membru.
6. **Erhan Ecaterina**, doctor în biologie, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău - membru.

Susținerea va avea loc la 30 august 2016, ora 12.00, în ședința CȘS D40 533.04 - 25 din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova.

Adresa: or. Chișinău, str. Andrei Doga 22.

Teza de doctor și autoreferatul pot fi consultate la biblioteca Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, pe site-ul www.cnaa.md și la Biblioteca Națională a Republicii Moldova.

Autoreferatul a fost expediat la29 iulie..... 2016.

Secretar științific al
Consiliului Științific Specializat
dr. în pedagogie, conf. univ.

Buftea Victor

Conducător științific
dr. în pedagogie, prof. univ.

Goncearuc Svetlana

Consultant științific
dr. în pedagogie, prof. univ.

Rîșneac Boris

Autor

Gheorghiu Aurelian

REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea temei și importanța problemei abordate

În literatura de specialitate termenul de „socializare” figurează cu mai multe semnificații, în funcție de domeniul studiat: biologie, antropologie sau sociologie. Cu înțeles strict sociologic, conceptul se definește ca modalitate de antrenare a indivizilor dintr-o anumită societate, în procesul de asimilare a normelor, cunoștințelor, valorilor și credințelor, fenomen care va face din ei membrii unei societăți determinate. Socializarea, în sistemele moderne diferențiate aflate în permanentă schimbare și care permit mobilitatea indivizilor, este văzută ca un proces a cărui durată coincide cu durata vieții [1, 3, 7, 8, 9, 10, 11].

Această din urmă accepțiune privește socializarea ca pe un proces îndelungat și continuu, ce se desfășoară pe parcursul întregii vieți a persoanei și în cadrul căruia putem distinge mai multe etape, relativ distincte între ele. Fiecare etapă este condiționată de criterii de vârstă, statut social, sisteme specifice de norme și valori. Prin intermediul socializării, individul este pregătit să-și desfășoare activitatea la orice nivel din sectoarele vieții sociale: umanist, tehnic, sanitar, artistic, sportiv, managerial sau executiv, instituțional sau neconvențional, de stat sau privat [7, 8, 10].

Datorită transformărilor sociale și modificărilor în plan cultural ale individului, în cadrul societății noastre, s-a schimbat rolul femeii. Astfel, s-a ajuns ca acestea să accedă la diferite tipuri și moduri de a socializa printre care amintim și FITNESS-ul, proces prin care își asigură o condiție fizică bună, dar și o deschidere spre noi orizonturi și oportunități prin interacțiunea cu alți indivizi aparținând diferitelor categorii sociale [12, 14, 15].

FITNESS-ul ca activitate de timp liber este preferat din ce în ce mai mult de femei care aparțin anumitor categorii sociale și profesionale aflate la vârste dintre cele mai variate, inclusiv de cele de vârsta a doua, uneori chiar și a treia.

Motivele pentru care femeile preferă o astfel de activitate sunt diverse, începând cu dorința de a avea un corp mai armonios sau ca rezultat al kilogramelor în plus, fapt datorat alimentației iraționale (alimente tip fast-food), organismului modificat după o naștere, dar și pentru eliminarea stresului acumulat zilnic sau după unele crize ale violenței conjugale.

Ceea ce este de remarcat la femeile care aleg această activitate, în special cele a căror vârstă se situează între 35 și 45 de ani, este că, pe lângă acțiunea de modelare a corpului, într-un astfel de cadru social simt nevoia de comunicare cu ceilalți parteneri angajați în procesul de antrenament, abordând diferite teme, cu alt conținut decât cele ale procesului de instruire în FITNESS.

Această comunicare face parte integrantă din acel concept definit ca SOCIALIZARE. În acest context este lesne de înțeles de ce unele dintre femeile acestei categorii de vârstă după frecventarea sălilor de FITNESS, au mai multă încredere în forțele proprii, consideră că arată mai

bine și sunt mai relaxate, eliberate de stresul cotidian, mereu gata de a începe sau a duce la bun sfârșit noi proiecte ale vieții personale sau profesionale. Întreg acest proces al socializării prin intermediul FITNESS-ului, al mijloacelor sale, este permanent ghidat de legi, principii și reguli impuse de laturile biologice, psihice și sociale ale sale, urmărindu-se dezvoltarea calităților motrice, morale, intelectuale și afective ale femeii.

Din studiul literaturii de specialitate reiese faptul că una dintre problemele de interes ale procesului de socializare la femei cu ajutorul mijloacelor din FITNESS (fie sportiv, terapeutic sau activitate de timp liber) este și cea a metodelor de implementare a acestor mijloace [6, 7, 8, 11].

Crearea de programe pentru buna organizare și desfășurare a activității de întreținere corporală cu ajutorul mijloacelor din FITNESS în funcție de factorii care influențează particularitățile de dezvoltare morfofuncțională, motrică și psihomotrică a femeii, în cadrul unei colectivități, reprezintă o activitate complexă cu foarte mare importanță în practică.

Având în vedere cele menționate mai sus, ne-am propus să desfășurăm o cercetare științifică în vederea elaborării unei metodologii prin care să putem prognoștica importanța implementării mijloacelor din FITNESS și aportul acestora la procesul de socializare a femeii cu particularități ale vârstei între 35 și 45 de ani.

Prin acestea argumentăm actualitatea și însemnătatea științifică a temei.

Ipoteza lucrării. În lucrarea de față ne-am propus să demonstrăm dacă prin implementarea mijloacelor culturii fizice în general și a mijloacelor FITNESS-ului în special, se va obține sau nu o integrare mai eficientă în activitatea cotidiană a femeilor de 35-45 de ani.

Scopul cercetării îl constituie elaborarea și implementarea unui model psihopedagogic, bazat pe mijloacele specifice fitness-ului în vederea socializării femeii de 35-45 de ani.

Obiectul cercetării îl constituie procesul de socializare a femeilor de 35 -45 de ani cu ajutorul mijloacelor din FITNESS pe baza unui model psihopedagogic elaborat.

Obiectivele cercetării

Pentru realizarea scopului propus, s-au stabilit următoarele obiective:

1. Analiza teoretică a literaturii de specialitate privind implementarea mijloacelor educației fizice în cadrul procesului de socializare a persoanelor feminine din categoria de vârstă 35-45 ani.

2. Stabilirea mijloacelor de acționare și refacere în FITNESS, modul de acceptare și asimilare al acestora la femeile de 35 -45 de ani funcție de particularitățile morfofuncționale și psihomotrice, precum și cele ale vieții sociale și de familie.

3. Argumentarea experimentală a metodologiei de utilizare a mijloacelor din FITNESS care influențează comportamentul femeilor cu vârste cuprinse între 35 și 45 de ani prin modelarea personalității în procesul de socializare.

4. Analiza sistemului de socializare, prin mijloacele culturii fizice în general și a fitness-ului în special, a femeilor de 35-45 de ani.

Inovația științifică constă în implementarea, pentru prima dată, a unui model psihopedagogic bazat pe mijloacele specifice fitness-ului în vederea socializării femeii de vârstă 35-45 ani. Rezultatele obținute au demonstrat o îmbunătățire considerabilă a procesului de socializare a persoanelor incluse în experimentul pedagogic obținând coeficientul de stabilitate a grupului de la 2,72 în stadiul inițial de măsurare la 5,61 în stadiul final pe o scală cuprinsă între valorile 0 și 7.

Problema științifică a constat în stabilirea factorilor defavorizați care creează disensiuni considerabile în procesul de socializare a persoanelor feminine de vârstă a doua și în elaborarea unor tehnologii de socializare individuale și în grup prin intermediul aplicării unor modele bazate pe mijloace din fitness.

Baza metodologică a lucrării a constituit-o realizările științifice ale unor autori de marcă dintre care amintim pe Platonov V. N., Bulatova M. M., Dragnea A., Epuran M., Jenki R., Lockhar B. D., James J. Hai, Volkov V. M., Farfel V.S., Rîșneac B.V., Șinkaruc O.A., Manolachi V.G. și mulți alții, precum și rezultatele analizei literaturii științifice privind aspectele socializării prin cultura fizică, practica sportivă a subiecților implicați în studiul experimental, studierea stării psihomotorii, funcționale și comportamentale ale subiecților, baza probantă a factorilor supuși cercetării.

Însemnătatea teoretică a temei constă în elaborarea și argumentarea unui model psihopedagogic privind procesul de socializare a femeii la categoria de vârstă de 35 -45 de ani, cu ajutorul mijloacelor FITNESS-ului.

Importanța practică a lucrării constă în punerea la dispoziția antrenorilor și instructorilor de FITNESS care lucrează cu femei la această categorie de vârstă a unui model psihopedagogic prin care să faciliteze procesul de socializare cu ajutorul mijloacelor din fitness.

Structura lucrării - lucrarea de față este structurată pe trei capitole, concluzii, propuneri, bibliografie și anexe.

CONȚINUTUL TEZEI

FUNDAMENTAREA TEORETICĂ PRIVIND INFLUENȚA CULTURII FIZICE ASUPRA FENOMENULUI DE SOCIALIZARE A FEMEII

(conținutul de bază al capitolului 1)

În urma analizei literaturii de specialitate s-a constatat că majoritatea autorilor susțin că procesul de socializare a ființei umane prin diferite mijloace, contribuie eficient la integrarea acesteia în societate.

Fenomenul de socializare se poate realiza prin diferite mijloace printre care și cele ale culturii fizice.

Socializarea este procesul psihologic de transmitere, asimilare a atitudinilor, valorilor, conceptelor sau modelelor de comportare specifice unui grup sau unei comunități în vederea formării, adaptării și integrării sociale a unei persoane. În acest sens socializarea este un proces interactiv de comunicare, presupunând dublă considerare a dezvoltării individuale și a influențelor sociale, respectiv modul personal de receptare și interpretare a mesajelor sociale și dinamica variabilă a intensității și influențelor sociale [1].

Socializarea are loc în grupuri distincte care se raportează în mod diferit la cultura societății globale, lucru care ne conduce la o nouă caracterizare a socializării: astfel, socializarea poate fi pozitivă, respectând toate dogmele, regulile, valorile sau poate fi negativă, contrară canoanelor, normelor societății. Prin dobândirea cunoștințelor, valorilor, atitudinilor prin intermediul socializării, individul devine parte activă în viața socială, învață cum să acționeze împreună cu alții. Individul, societatea, socializarea sunt într-o relație de dependență deoarece fără socializare societatea nu ar supraviețui, cum nici individul nu ar putea supraviețui în afara socializării [11]. Procesul de socializare este vital atât pentru individ, cât și pentru societate întrucât face ființa umană aptă pentru societate [3].

Tema socializării este una clasică în domeniul sociologiei sportului și de permanentă actualitate. În domeniul sportiv socializarea are o arie de cuprindere foarte mare, fapt ce impune o serie de nuanțări terminologice:

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

de un transfer de sociabilitate prin sport către societate. Această situație ar corespunde mai bine ideii de socializare prin sport.

Socializarea în sport. În această situație este vorba de sporturile de performanță, unde norma și regula sunt mult mai stricte. Este cunoscut faptul că doar împărtășirea unor norme, valori, deprinderi, tipare comune de către toți membrii unei echipe poate genera performanța și succesul. Toate acestea sunt cunoscute în sport sub numele de spirit de echipă. Practic, este vorba de o socializare cu o puternică marcă instituțională. Totuși, spiritul de echipă nu este generat doar de contextul instituțional, oarecum constrângător și rigid. Și situațiile informale sunt cele care-i fac pe coechipieri să se cunoască mai bine. Scopul este însă acela de a conferi premisele unor performanțe sportive.

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

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

Prin aspectele teoretice și metodice privind conceptul de fitness și implementarea acestor mijloace în vederea socializării femeii, specialiștii afirmă că, în general, termenul de **fitness** este folosit cu sensul de «*condiție fizică*», adică capacitatea de a efectua eficient orice activitate fizică, fără a epuiza complet resursele de energie necesare unei situații de urgență. În același timp, poate fi definit ca fiind o stare generală de bine, de sănătate optimă.

Din punct de vedere logic și metodologic, sfera noțiunii de „condiție fizică” cuprinde în ea toate tipurile de activități destinate realizării ei. Dacă avem în vedere faptul că unii preferă din când în când numai un gen de activitate, înotul, de exemplu, aceasta le rezolvă în primul rând nevoia de recreere și în cazul unui program elaborat științific, poate rezolva și aspectul condiției fizice, dar pentru a se putea asigura efectele unei bune condiții fizice, activitatea fizică aleasă trebuie practică după traseele metodice recomandate de către specialiști [2, 4, 5, 13]

În altă ordine de idei, **fitness-ul** desemnează un set de atribute prin care individul poate face față solicitărilor fizice și funcționale din activitățile cotidiene sau sportive, dependent de condiția anatomică, fiziologică și biologică a acestuia. Acesta reprezintă o stare de bine care permite desfășurarea activităților zilnice cu vigoare, reduce riscul îmbolnăvirilor datorate lipsei de mișcare și stabilește o bază solidă pentru activitățile de performanță.

Adrian Drăgan sintetizează principalele puncte de vedere și expune o definiție sinteză: „*Fitness-ul reprezintă un complex de manifestări preponderent motrice, condiționat de nivelul de dezvoltare al calităților motrice, de indicii morfofuncționali, de procesele psihice și procesele biochimice, metabolice, corelate și reciproc condiționate având ca rezultat efectuarea eficientă a tuturor actelor și acțiunilor implicate în diferite tipuri de activități fizice*”.

ANALIZA STRUCTURII ȘI CONȚINUTULUI FENOMENULUI DE SOCIALIZARE PRIN PRACTICAREA EXERCITIILOR FIZICE DE CĂTRE FEMEII

(conținutul de bază al capitolului 2)

În procesul analizei literaturii de specialitate s-a stabilit că mijloacele Educației Fizice au devenit un instrument foarte eficient în vederea îmbunătățirii stării de sănătate a persoanelor de diferite vârste, a ameliorării problemelor de sănătate prin corectarea unor deficiențe datorate deprinderilor greșite dobândite.

Este cunoscut faptul că, anumite aspecte ale vieții cotidiene, din diferite domenii cum ar fi cel social, socio-economic, cultural, oferă premisele creării unor posibilități de obținere a unor satisfacții morale și materiale dar totodată pot oferi și situații în care este perturbată activitatea cotidiană, cu repercusiuni în rândul familiei, colectivului în cadrul căruia se desfășoară activitatea profesională, etc.

În contextul celor menționate, o mare parte din specialiștii preocupați de aspectele culturii fizice, constată că exercițiul fizic poate fi un mijloc foarte eficient, în vederea creării unui climat favorabil, care poate contribui la îmbunătățirea relațiilor inter-umane, acesta creând o mai bună adaptare socială.

Studiul științific propus în lucrarea de față, face referire la aspectele de implementare a mijloacelor culturii fizice, privind influența acestora în diferite activități umane.

În literatura de specialitate, este remarcat faptul că, apar noi și noi mijloace ale educației fizice care sunt aplicate tot mai frecvent în procesul de dezvoltare fizică, psihomotrică, funcțională, a indivizilor societății. Printre multitudinea de astfel de mijloace, regăsim cu o importanță deosebită și cu un trend tot mai ascendent, Fitness-ul sub diferite forme ale sale.

Sub rezerva celor menționate mai sus ne-am propus să demonstrăm că prin implementarea diferitelor forme ale fitness-ului se va putea influența procesul de socializare a persoanelor incluse în cercetarea noastră.

Metodele și organizarea cercetării. Pentru rezolvarea sarcinilor stabilite pe parcursul cercetării au fost folosite în sistem parțial sau permanent următoarele metode: **analiza teoretică** cu generalizarea datelor **literaturii de specialitate; sondajul sociologic; metoda observației; metoda testării; experimentul pedagogic; metodele statistico-matematice; metoda grafică și tabelară.**

Metodele mai sus menționate au fost folosite în întregul ciclu de desfășurare a cercetării științifice ce s-a desfășurat în mai multe etape prezentate conform următoarei descrieri:

Etapa întâi, desfășurată în perioada octombrie 2010 – octombrie 2011, a avut ca obiective principale, aprobarea temei, alcătuirea planului de lucru, precum și accesarea literaturii de specialitate. S-au folosit ca metode de cercetare, metoda studiului bibliografic, observația și ancheta chestionar. Ancheta chestionar s-a desfășurat pe un lot de 135 de persoane de sex femeiesc, practicante ale fitness-ului. Chestionarea sociologică precum și testarea sociometrică inițială, au fost aplicate pe un eșantion de 20 de persoane. Subiecții au fost aleși din cadrul a trei săli de fitness, SC GYA CLUB, LADY’S FITNESS și LULU’S GYM toate din orașul Galați, aceștia comasându-se într-un singur lot (grup) în incinta Centrului de Kinetoterapie al Facultății de Educație Fizică și Sport Galați în vederea desfășurării experimentului pedagogic.

Etapa a doua desfășurată în perioada noiembrie 2011 – mai 2012 ce a avut ca scop desfășurarea experimentului constatativ, în care s-a urmărit aprecierea nivelului de relaționare a membrilor grupului de subiecți prin testarea inițială efectuată cu pachetul software SociometryPro versiunea 2.3, pe baza matricei sociometrice, generată în urma opțiunilor subiecților. Experimentul s-a efectuat pe același eșantion de 20 de persoane denumit în continuare grup.

Etapa a treia a avut loc în intervalul mai 2012 – octombrie 2012 și a avut ca obiective principale organizarea și desfășurarea experimentului pedagogic. Activitatea s-a desfășurat conform metodologiei propuse, aceea de elaborare a unui model psihopedagogic în vederea socializării femeii de 35-45 de ani prin mijloacele fitness-ului (Tabelul 2.1).

În încercarea de a putea identifica unii factori favorizanți și implicit să îi aducem în discuție și pe cei defavorizați am întocmit un tabel cu posibilia factori ce pot avea un rol determinant în posibilitatea de integrare socială a femeilor de vârstă a doua inclusiv și prin mijloacele Fitness-ului.

Astfel, în baza factorilor prezentați în tabel am concluzionat că pentru a obține o dezvoltare fizică și armonioasă dar mai ales pentru a putea relaționa cu alți indivizi, femeia aflată la vârste cuprinse între 35 și 45 ani, femeia adultă tânără, trebuie să aibă o stare de sănătate optimă în raport cu vârsta atât fizică, cât și psihică.

Tabel 2.1. Factori favorizanți și defavorizați identificați în vederea posibilității socializării femeii de vârstă a doua prin mijloacele fitness-ului

Nr. crt	FACTORI FAVORIZANȚI	Nr. crt	FACTORI DEFAVORIZANȚI
1	Stare de sănătate bună, fizică și psihică	1	Stare de sănătate șubredă
2	Statutul social favorabil (loc de muncă, studii superioare, familie)	2	Statut social nefavorabil (lipsa unui loc de muncă, lipsa studiilor, familie numeroasă cu copii minori)

3	Situație financiară bună	3	Situație financiară precară
4	Timp liber	4	Lipsa timpului liber
5	Alimentație rațională și sănătoasă	5	Alimentație nesănătoasă. Alimentație irațională
6	Lipsa factorilor de stres profesional	6	Toleranță scăzută la stres (profesional și casnic cotidian)
7	Accesul la o sală de fitness în apropierea domiciliului	7	Lipsa unei săli de Fitness în apropierea domiciliului
8	Motivația și dorința de a practica exercițiul fizic în vederea obținerii unei stări de bine	8	Lipsa dorinței și a motivației pentru practicarea exercițiului fizic
9	Contacte cu persoane practice ale fitness-ului	9	Necunoașterea fenomenului Fitness (lipsa documentării)
10	Vizionarea spoturilor publicitare din mass-media referitoare la Fitness	10	Lipsa accesului la informația de gen din mass-media

Pentru stabilirea opiniilor privind influența mijloacelor de fitness asupra procesului de socializare a persoanelor feminine au fost aplicate două chestionare. Ca urmare a anchetei sociologice prezentăm rezultatele acestui studiu (Tabelul 2.2). Prin analiza răspunsurilor s-a constatat că din totalul de 135 persoane chestionate un număr de 111, reprezentând 82,2% nu dispun de suficient timp pentru a frecventa o sală de fitness. La întrebarea „Comunicați cu persoane din jurul dumneavoastră înainte, în timpul și după antrenament?”, 48,8% (66 persoane) au răspuns „prea puțin“, 38,51% (52 persoane) au ales „deloc” ceea ce ne determină să afirmăm că, lipsa comunicării nu favorizează fenomenul de socializare. Prin analiza răspunsurilor prezentate de subiecți privind conceptul de fitness, respondenții au remarcat că 90% dintre subiecți au considerat că fitness-ul *poate echilibra și compensa femeia la nivel social* dar și că fitness-ul *poate constitui un program eficient de promovare a integrării sociale*, afirmație susținută de 75% dintre aceștia. Din analiza efectuată asupra chestionarelor, se desprinde ideea, că fitness-ul poate fi un factor de integrare socială sub diferitele forme pe care le regăsim, prin metodele și mijloacele oferite de acesta, putând contribui efectiv la restabilirea echilibrului social al indivizilor în societate, în cazul cercetării noastre, a femeilor de vârstă a doua.

Tabelul 2.2. Centralizator răspunsuri chestionar nr. 1

Nr crt	Enunț întrebare	Răspuns punctual/nr. persoane (femei)										Total nr. per soane
		Pct. a	NP	Pct. b	NP	Pct. c	NP	Pct. d	NP	Pct. e	NP	
1	În ce categorie de vârstă va încadrați?	20-25 ani	13	26-30 ani	38	31-35 ani	44	36-40 ani	23	+40 ani	17	135
2	Ce profesie aveți?	Student	25	Angajat cu studii medii	52	Angajat cu studii superioare	57	Șomer	1			135
3	Stare civila	Singura	28	Căsătorită	99	Văduvă	2	Concubinaj	6			135
4	Considerați că aveți suficient timp liber pentru a merge la sala de fitness?	Da	32	Prea puțin	111	Aproape deloc	2					135
5	Care din următoarele situații v-au determinat să alegeți sala de fitness/aerobic	Lipsa mișcării (sedentarism)	34	Menținerea tonusului corporal	16	Creșterea masei corporale datorate nașterii	3	Dorința de a arata mai bine	67	Altele	5	135
6	De câte ori în medie pe săptămână frecvențați sala de fitness?	O data	111	De doua ori	13	Între trei și patru ori	6	Mai mult de patru ori	5			135
7	Alături de cine obișnuți să faceți mișcare în sala de fitness?	Prieten/prietena	33	Sora/Frate	3	Coleg/Colega	5	Antrenor/Antroneare	85	Alta/Alte persoane	9	135
8	Cu care din următoarele stări puteți asocia activitatea din cadrul salii de fitness?(puteți bifa mai multe opțiuni *)	Distracție	6	Socializare	56	Buna dispoziție	109	Provocare	7			178*
9	Comunicați cu persoanele din jurul dumneavoastră, înainte, în timpul și după antrenament?	Întotdeauna	5	Frecvent	12	Foarte puțin	66	Deloc	52			135
10	În cadrul programului Aerobic/Pilates, la executarea exercițiilor cu partener, preferați să lucrați cu:	Antrenor/Antroneare	42	Prieten/Prietena	53	Parteneri cunoscuți	28	Alți parteneri	12			135
11	Care din situațiile prezentate duc la îmbunătățirea comunicării în cazul utilizatorilor săliilor de fitness?	Ameliorarea imaginii despre propria persoană	11	Instalarea stării de bine după efort	63	răspunsurilor la diverși stimuli	0	Detensionarea organismului și eliminarea stresului	61			135
12	Care credeți că ar trebui să fie atitudinea adoptată de antrenor/instructor în vederea unei comunicări eficiente în cadrul antrenamentelor?	Familiaară	43	Amicală	90	Riguroasă	2	Cazonă	0			135
13	Dacă sala de fitness ar fi parte integrantă al unui complex de tip SPA în ce scop ați folosi restul utilităților (sauna ,piscina, fresh bar, Jacuzzi, hamam)? (puteți bifa mai multe opțiuni *)	Recuperare după efort	87	Comunicare -Socializare	53	Relaxare	34	Refacerea capacității mentale	21	Alte utilizări	3	198*

Fitness-ul poate fi un catalizator al relațiilor interumane ale grupurilor de oameni, în cazul cercetării noastre a subiecților incluși în studiul constatativ, fiind deja și un factor determinant în reglarea marilor funcțiuni ale organismului uman, pentru care stresul cotidian dar mai ales cel profesional, reprezintă o amenințare serioasă la adresa sănătății.

Conform obiectivelor stabilite în teză s-a întreprins încercarea de a efectua o analiză sociometrică detaliată pentru a stabili nivelul indicilor somatometrici ale persoanelor incluse în experimentul constatativ, astfel rezultatele obținute sunt prezentate în Figura 2.1.

Testele inițiale au fost efectuate cu ajutorul *matricei sociometrice*

	S1 MC	S2 MM	S3 IC	S4 MC	S5 TI	S6 VC	S7 RA	S8 MG	S9 CE	S10 GM	S11 VM	S12 FM	S13 CA	S14 KM	S15 MI	S16 MD	S17 TG	S18 MAM	S19 PG	S20 BI	(+)	(-)	M
S1 MC						+											+			+	3	0	3
S2 MM				+			-						+								2	1	3
S3 IC							+										+		+		3	0	3
S4 MC			+										+							+	3	0	3
S5 TI	+					+											+				3	0	3
S6 VC		+						+							-						2	1	3
S7 RA				+							+									+	3	0	3
S8 MG		+									+						+				3	0	3
S9 CE						+						-					+				2	1	3
S10 GM				+			+										+				3	0	3
S11 VM			+					+									+				3	0	3
S12 FM	+																+		-		2	1	3
S13 CA					+					+							+				3	0	3
S14 KM							-				+									+	2	1	3
S15 MI				+							+					+					3	0	3
S16 MD	+							+											+		3	0	3
S17 TG			+											+						+	3	0	3
S18 MAM						+					+									+	3	0	3
S19 PG		+								-					+						2	1	3
S20 BI				+				+								+					3	0	3
(+)	3	3	3	5	1	4	1	3	2	1	3	2	2	1	1	1	10	0	2	6	54		
(-)	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0		6	
Σ	3	3	3	5	1	4	3	3	2	2	4	2	2	1	2	1	10	0	3	6			60

Fig.2.1. Matrice sociometrică –TI

Pe baza matricei sociometrice s-a realizat *sociograma colectivă și individuală*, care este o ilustrare grafică a interrelațiilor din cadrul grupului(Figura 2.2).

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

În cadrul analizei indicilor sociometrici individuali se distinge o disociere a șase subiecți de restul grupului ce au indici mai ridicați obținuți pe baza atracțiilor primite. Avem deja așa-zisii mini-lideri proveniți din mini-grupurile ce au format grupul de subiecți supuși cercetării științifice.

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

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

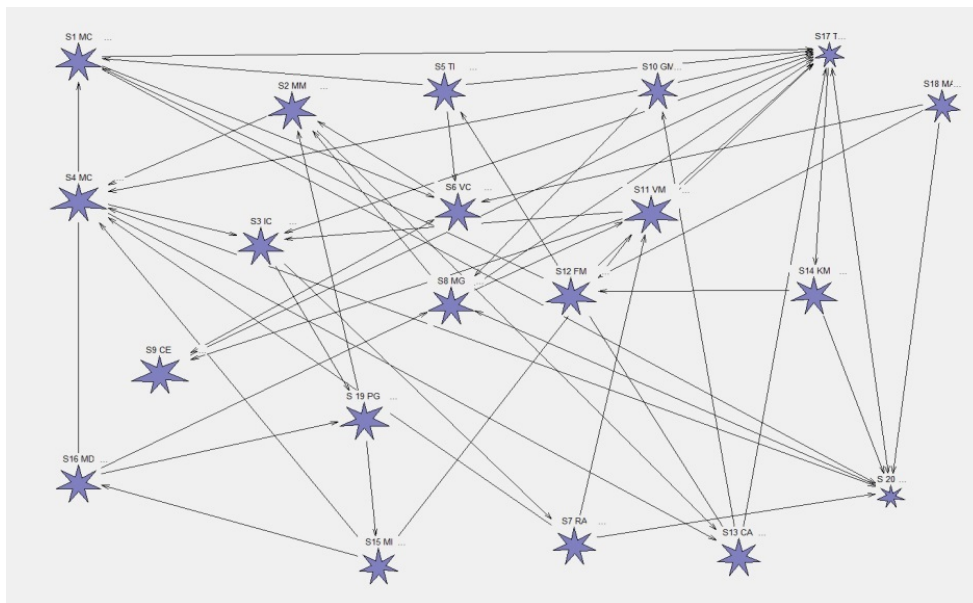


Fig.2.2. Reprezentare grafică indici de grup (atracții) – TI

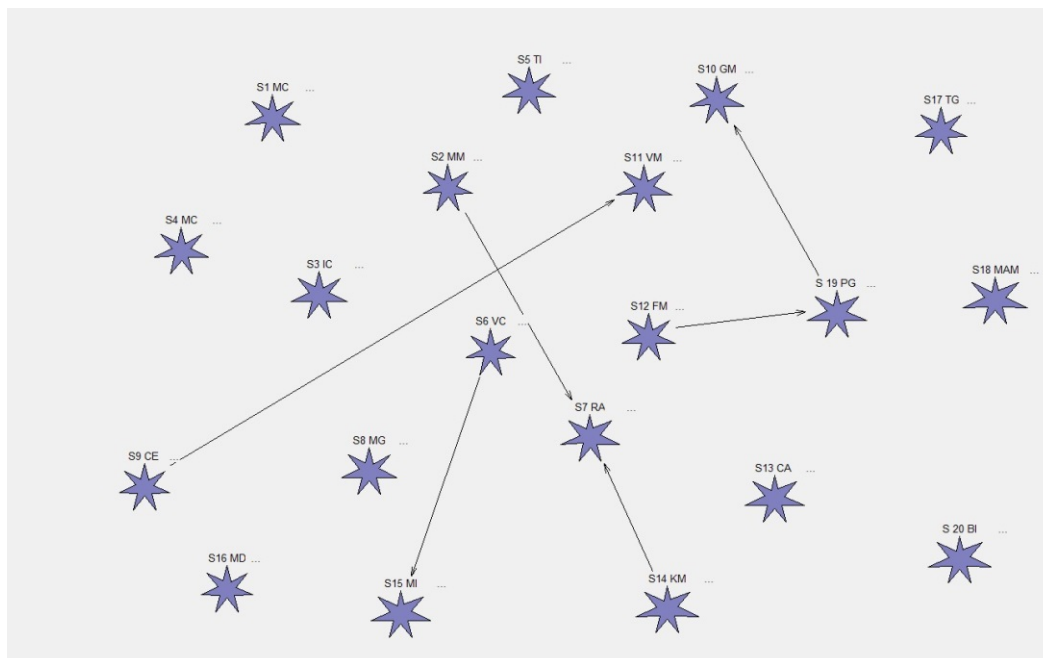


Fig.2.3. Reprezentare grafica indici de grup (respingeri) – TI

ARGUMENTAREA METODICO-ȘTIINȚIFICĂ A UNUI MODEL PSIHOPEDAGOGIC DE SOCIALIZARE A FEMEILOR DE VÂRSTA A DOUA PRIN MIJLOACELE FITNESS-ULUI

(conținutul de bază al capitolului 3)

În vederea realizării obiectivelor menționate anterior privind stabilirea unui sistem de integrare socială a femeilor cu vârsta de 35-45 ani, o parte bună din specialiștii din domeniul sociologiei și a unor alți specialiști care sau referit la problematica stipulată anterior, afirmă cu certitudine ca, la vârsta dată sunt scoase în evidență factorii care influențează negativ ambianța socială a persoanelor menționate.

Unii specialiști constată că situația dată are unele principii care se manifestă prin rolul femeii în educația copilului, realizarea sarcinilor casnice, a ocupației profesionale, care categoric influențează negativ procesele de socializare ale acesteia la această vârstă. Un alt aspect deloc de neglijat, ba mai important decât cele amintite, este condiția psiho-fizică în special, în care femeia practic nu este integrată. Un moment important de menționat sunt informațiile cotidiene prin intermediul mass-media, care propun soluții vizavi de socializarea diferitelor categorii de vârstă, unde este arătată posibilitatea de a se socializa prin diferite forme, metode și mijloace.

Argumentele menționate mai sus nu au un caracter metodic-științific bine argumentat.

Practic prin studiul efectuat de noi, prin intermediul analizei literaturii de specialitate, prin sondajele sociologice și sociometrice, prin analiza experienței expuse și în alte state de pe continentele american și european nu s-au găsit modele bazate pe cercetare științifică, privind elucidarea problemelor de socializare a femeilor adulte tinere cu vârsta de 35-45 de ani prin diferite forme de socializare.

În sensul relatărilor prezentate mai sus unii specialiști din domeniul culturii fizice propun diverse forme, metode de practicare a exercițiului fizic, începând de la vârste fragede până la persoanele de vârsta a treia. Astfel specialiștii consideră că exercițiul fizic contribuie eficient nu numai la dezvoltarea fizică armonioasă, dar și la o mai bună adaptare a individului la condițiile sociale existente. Mijloacele educației fizice sunt destul de variate, ele îmbrăcând diferite forme, având aplicații în toate domeniile de activitate.

Analizând mai în detaliu materialele elaborate de mai mulți specialiști ai domeniului s-a putut observa că perioada de dezvoltare și afirmare în plan social nu scoate în evidență aspectele legate de influența exercițiului fizic la indivizii cu vârste între 35-50 de ani.

În contextul celor menționate mai sus, am întreprins o încercare de a elabora un model psihopedagogic de aplicare a exercițiilor fizice prin mijloacele fitness-ului în vederea susținerii acestuia pe perioada a șase luni calendaristice. Structura și conținutul acestui model s-a bazat în

special pe formele și metodele fitness-ului în care au fost incluse (Pilates, Zumba, Aerobic clasic etc.). Totodată, în programul dat s-au prevăzut o serie de testări sociometrice a persoanelor incluse în cercetare (tabelul 3.1).

În ceea ce privește acest experiment constatativ, situația femeilor cu vârste cuprinse între 35 și 45 de ani, referitoare la timpul petrecut în sala de fitness, la metodele și mijloacele propuse și folosite, pe lângă aspectul de interrelaționare umană, socializare, scoate în evidență și alt aspect al vieții cotidiene a femeii contemporane, acela al rezistenței la stres.

Tabelul 3.1. Modelul Psihopedagogic de implementare a mijloacelor din fitness în vederea socializării femeii de vârsta a doua (35 – 45 ani)

Nr. crt	Forma Fitness	Obiective Fitness	Indicații Metodice	Alimentație	Refacere	Obiective Socializare	Variabile al procesului de socializare
1.	Aerobic	1.Scăderea masei corporale 2.Tonifiere	1.Respectare a fazelor de antrenament 2.Lucru cu partener	1. Aport caloric adecvat efortului 2.Hidratare adecvată	1.Duș cald 2.Bazin 3.Saună 4.Jacuzzi	1.Transformarea controlului social în autocontrol 2.Interacțiunea cu ceilalți membri al grupului	1.Asumarea diferitor roluri. 2.Atitudini pozitive
2.	Pilates	1.Menținere a atitudinii corporale 2.Corectare deficiențe corporale	1.Execuție corectă 2.Mișcare amplă	1. Alim. săracă în grăsimi 2. Hidratare adecvată	1.Odihnă activă 2. Duș cald 3.SPA	1.Aprecierea de sine 2.Asumarea responsabilităților față de rezultatul obținut	1. Completarea identității de sine 2. Remodelare comportamentală
3.	Zumba	1.Tonifiere 2.Relaxare	1.Participare activă 2.Implicare emoțională	1.Alim. compensatori ușoară 2.Consum de lichide	1.Duș cald 2.Bazin 3.Saună 4.Jacuzzi	1. Adaptare la obiectivele echipei 2.Integrare și consolidare socială 3.Menținerea devotamentului față de normele și valorile grupului.	1.Dobândirea deprinderilor sociale 2.Formarea și menținerea relațiilor sociale 3.Devotament față de identitatea asumată.

Modelul elaborat a fost sintetizat pe aceste forme specifice fitness-ului deoarece, prin intermediul lor, persoanelor incluse în cercetare li s-a oferit posibilitatea să comunice, să relaționeze cu alți parteneri de antrenament în cadrul lecției de fitness. Un alt aspect ar fi acela că aceste forme ale fitness-ului au caracteristici specifice în funcție de rezultatele ce se doresc a fi obținute, adică de obiective propuse.

În cadrul acestui experiment psihopedagogic care a avut ca obiectiv confirmarea (sau infirmarea) socializării femeii de vârsta a doua, 35-45 de ani (femeia adultă activă), prin mijloacele fitness-ului s-a efectuat analiza rezultatelor testărilor funcționale, inițiale și finale, conform parametrilor stabiliți.

Astfel, am utilizat patru parametri funcționali (IMC, FC, indicele Ruffier, intensitatea efortului) ce au fost considerați suficienți pentru a putea măsura starea de dezvoltare fizică a subiecților incluși în experiment, în urma aplicării modelului psihopedagogic elaborat, la stadiul testării inițiale (înaintea aplicării modelului) și finale (după aplicarea acestuia).

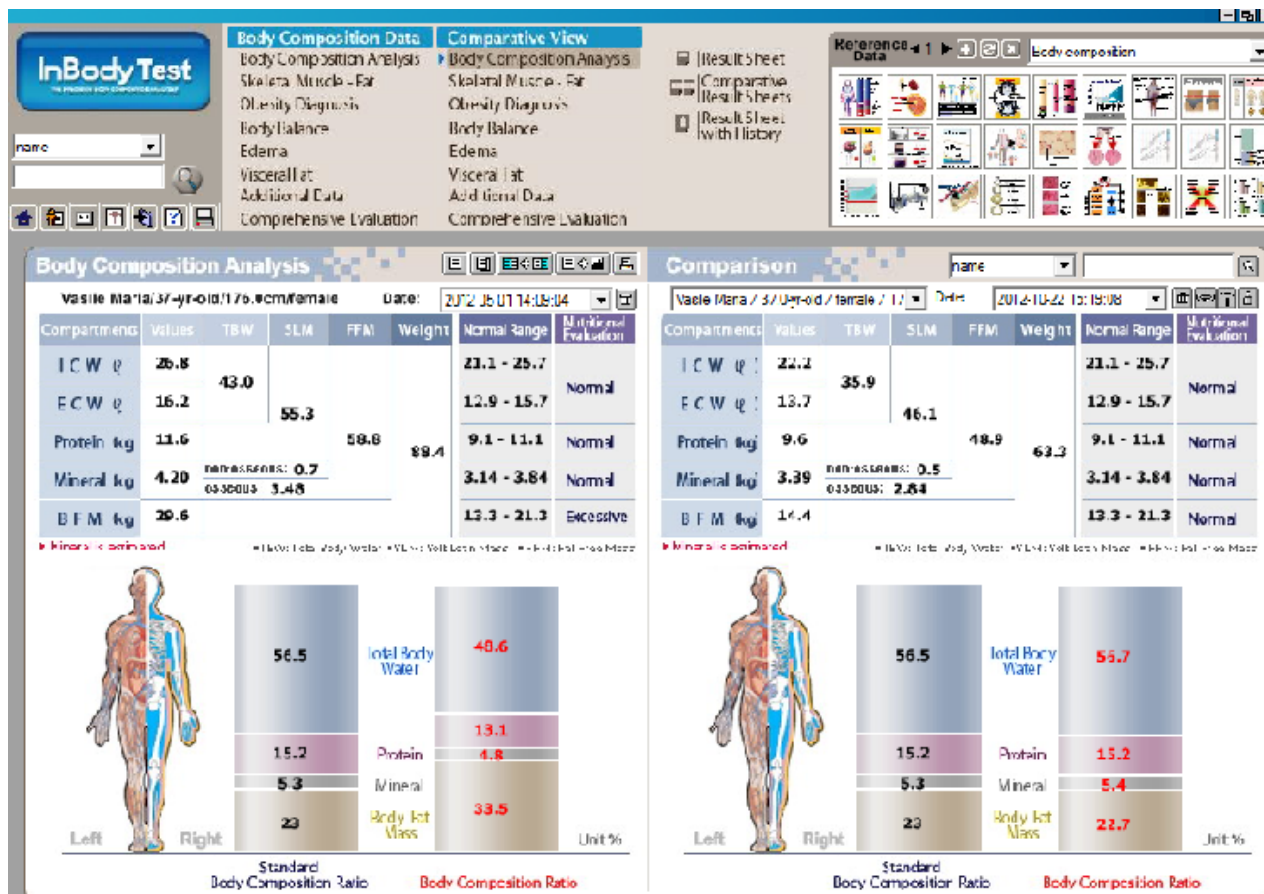


Fig. 3.1. Test comparativ IMC

Din aceasta bază de date am extras parametrul care ne interesează, determinarea masei corporale, în vederea stabilirii unor valori inițiale și finale la acest capitol al greutății corporale, valori ce au fost transpuse în formă grafică și tabelară (Figura. 3.1). Analiza evoluției masei corporale în urma aplicării modelului psihopedagogic elaborat, pe parcursul experimentului efectuat a scos în evidență diferențe substanțiale ale masei corporale a subiecților supuși cercetării, între testarea inițială și cea finală. În figura 3.2 observăm diferențe ce însumează ca medie la nivelul grupului masa de 13,9 kg, cu un minim de 5,8 kg în cazul subiectului cu numărul 17 și un maxim de 25,1 kg. în cazul subiectului cu numărul 11. Acest fapt demonstrează

că metodele și mijloacele folosite în cadrul modelului programului elaborat în cadrul cercetării au acționat cu randament foarte bun asupra organismului din punct de vedere funcțional.

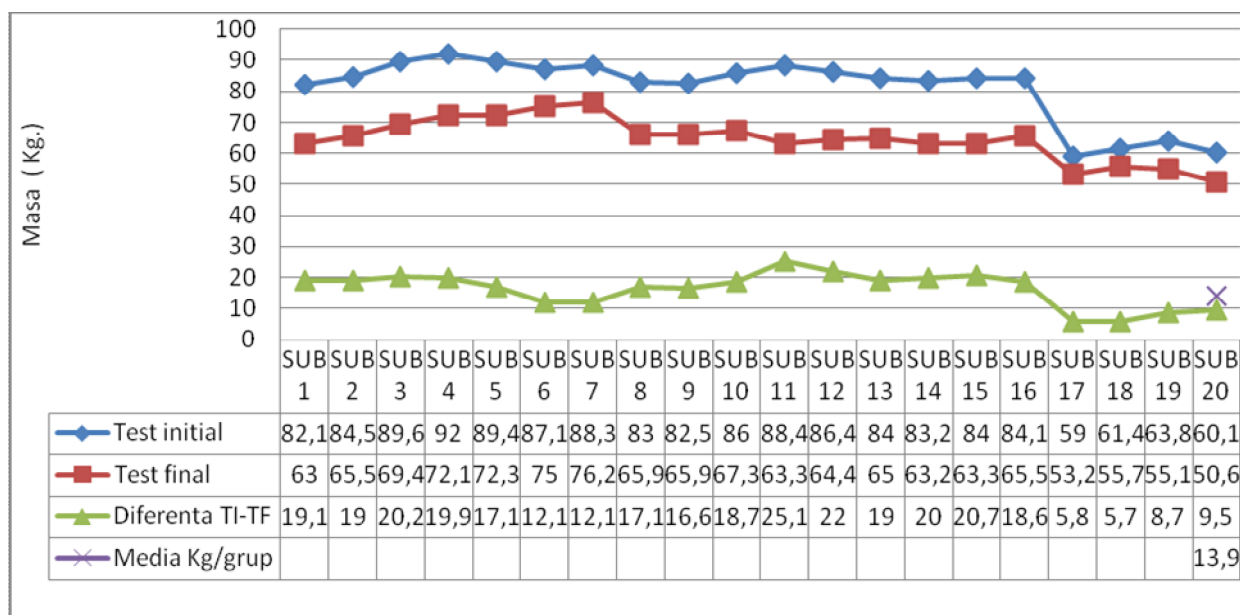


Fig.3.2. Evoluție masă corporală- diferențe TF – TI

Analiza comparativă a rezultatelor testărilor sociometrice obținute în cadrul cercetării științifice. Studiul direcției manifestărilor cu caracter social al relațiilor inter-umane și a raporturilor dintre componenții anumitor colectivități, în cazul cercetării noastre, a grupului supus experimentului psihopedagogic, s-a realizat cu ajutorul metodei de anchetă sociometrică și a avut la bază tehnica chestionarului prin testul sociometric. Așadar studierea grupului la care facem referire, cel supus experimentului pedagogic s-a făcut și din dorința de a cunoaște unele aspecte sociometrice cum ar fi legăturile existente, sau cele ce se dezvoltă între membrii grupului, realizând astfel comunicarea și implicit socializarea, un mod de a interacționa cu alți oameni dar nu oricum, ci prin intermediul mijloacelor din fitness și anume a modelului psihopedagogic propus.

Pe baza alegerilor și respingerilor efectuate de grupul de subiecți (Figura 3.3), centralizate în matricea sociometrică s-au calculat indicii sociometrici și indicatorii statistici de grup și individuali și s-au întocmit graficele corespunzătoare sub formă de sociograme ce prezintă o privire globală asupra structurii grupului precum și a fiecărui subiect în parte în relațiile cu ceilalți subiecți (Figurile 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9). Așa cum am amintit, testările s-au prelucrat cu ajutorul programului informatic SociometryPro v.2.3 a celor de la LeDIS Group oferit pe site-ul producătorului. Prelucrarea datelor introduse a generat sociogramele la testările inițiale și finale, pe grup și individuale dar și raportul de investigare al testărilor, fapt ce a condus la o mai bună interpretare a datelor din punct de vedere statistic.

	S1 MC	S2 MM	S3 IC	S4 MC	S5 TI	S6 VC	S7 RA	S8 MG	S9 CE	S10 GM	S11 VM	S12 FM	S13 CA	S14 KM	S15 MI	S16 MD	S17 TG	S18 MAM	S19 FG	S20 BI	(+)	(-)	M	
S1 MC		+				+			+			+						+	+		+	7	C	7
S2 MM				+			-	+					+							+		7	1	8
S3 IC	+						+				+								+		+	5	C	5
S4 MC		+	+				-	+	+				+			+				+		6	1	9
S5 TI	+			+		+					+					+						6	C	6
S6 VC		+							+							+			+			5	C	5
S7 RA				+				+			+					+		+		+		7	C	7
S8 MG		+			+						+	+	+						+			6	C	6
S9 CE			+			+					+					+		+		+		7	C	7
S10 GM	+			+				+					+						+			6	1	7
S11 VM		+	+						+							+		+		+		6	C	6
S12 FM	+						+												+			5	C	5
S13 CA					+			+								+	+	+				6	C	6
S14 KM		+			+		-					+									+	4	1	5
S15 MI				+							+					+		+	+			5	C	5
S16 MD	+				+			+										-	+	+	+	6	1	7
S17 TG		+	+		+		+				+		+			+	+			+		5	C	5
S18 MAM			+			+			+			+						+			+	5	C	7
S19 FG		+					+									+		+				4	C	4
S20 BI	+			+				+			+		+									7	C	7
(+)	6	8	5	6	5	4	4	7	5	6	6	5	4	4	6	5	15	8	5	9	123			
(-)	C	C	C	C	C	C	3	C	1	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C				
M	6	8	5	6	5	4	7	7	6	6	6	5	4	4	6	5	15	8	5	9			128	

Fig.3.3. Matricea sociometrică- TF

Indicii individuali sunt cei care oferă evaluarea poziției unui subiect într-un grup, care participă la testarea sociometrică.

Tabelul 3.2. Centralizator indici de grup TI și TF

Denumire Indici de grup	Testare Inițială		Testare Finală	
	Atracții	Respingeri	Atracții	Respingeri
Densitate	0,142	0,0158	0,324	0,0132
Coeziune	0,0421	0,0421	0,221	0,221
Stabilitate	2,72	0,278	5,61	0,222
Intensitate	0,242	0,0316	0,426	0,0263

Din analiza centralizatorului indicilor de grup între testarea inițială și cea finală (Tabelul 3.2), se remarcă o creștere mai pronunțată a indicilor stabilitate, intensitate, și densitate în zona atracțiilor TF, cât și o regresie sensibilă dar evidentă în zona respingerilor TF, ceea ce demonstrează că efectul socializării există în urma aplicării modelului de program în vederea socializării femeii de vârsta a doua. Factorul coeziune ce semnalează prezența alegerilor reciproce dintre membrii grupului incluși în experimentul constatativ s-a mărit cu aproape 5,25 ori în cazul atracțiilor ceea ce conferă o și mai strânsă legătură între membrii grupului. În cazul indicilor individuali se distinge subiectul cu numărul 17 care în urma alegerilor pozitive și negative ale TI și TF a fost desemnat LIDER, fapt ce se poate demonstra și din Figurile 3.8 și 3.9.

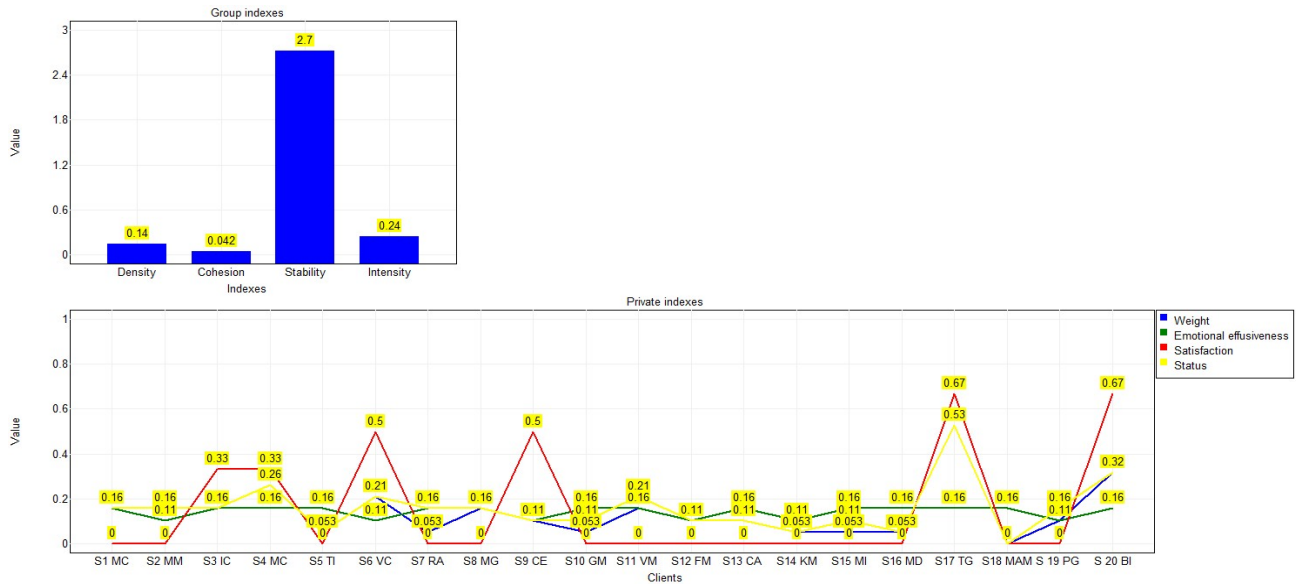


Fig.3.4. Indici sociometrici de grup și individuali – atracții – TI

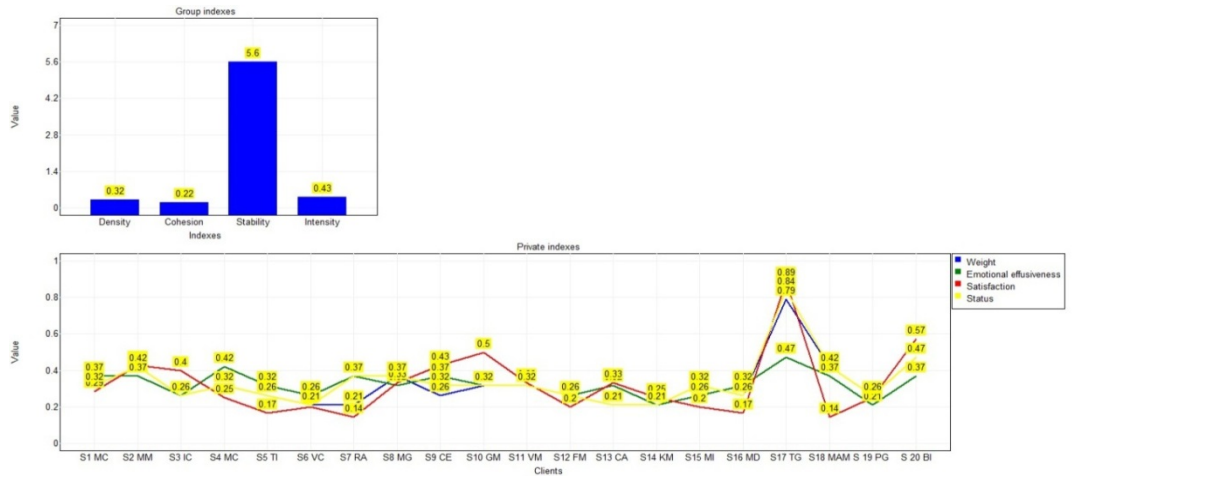


Fig.3.5. Indici sociometrici de grup și individuali – atracții – TF

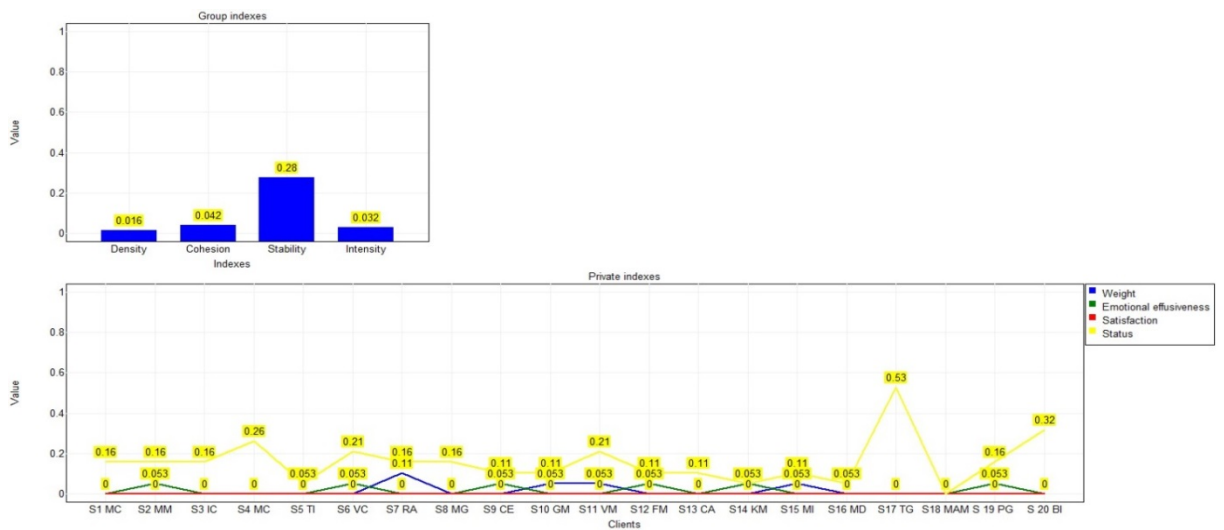


Fig.3.6. Indici sociometrici de grup și individuali – respingeri – TI

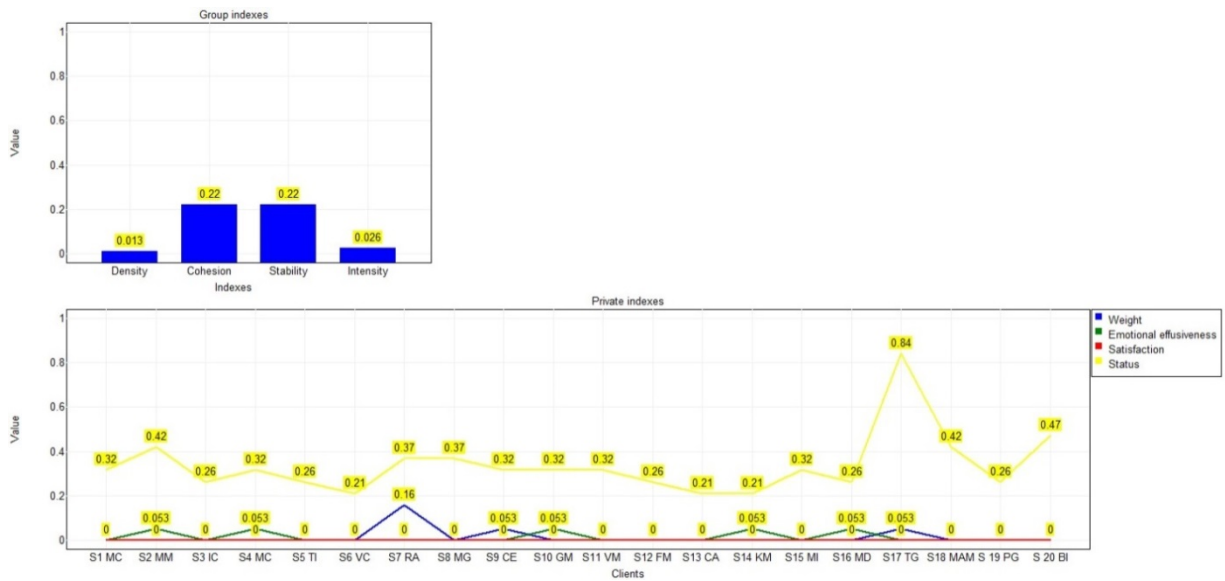


Fig.3.7. Indici sociometrici de grup si individuali – respingeri – TF

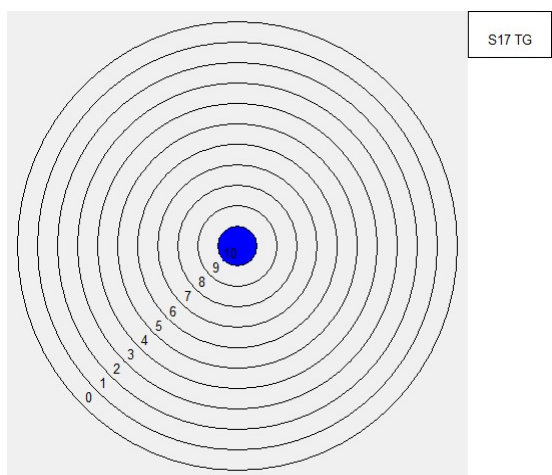


Fig.3.8. țintă –cele mai multe atracții -TI

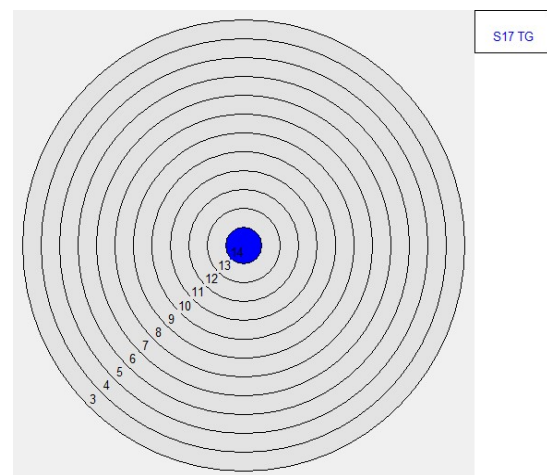


Fig.3.9. țintă – cele mai multe atracții –TF

În continuare, se poate trece la **studiul corelațional**.

Corelația pe care dorim să o efectuăm constă în calcularea indicelui de corelație R, al lui Pearson, pentru care variabilele studiate sunt cantitative și au o distribuție aproximativ normală. Valorile coeficientului de corelație poate varia în intervalul (-1, 1); Valoarea lui R pozitivă va indica o corelație pozitivă, când creșterea unei variabile e în legătură cu creșterea celeilalte, sau o corelație negativă, atunci când creșterea unei variabile e în legătură cu descreșterea celeilalte variabile (așa cum se întâmplă și în cazul de față). Procedăm la o corelație bivariată între cele 8 variabile privind datele din Testul Final. Se va obține un tabel de 8x8, unde pe diagonala principală se întâlnesc aceleași valori (rezultatul „corelației” fiind 1).

Tabelul de corelații rezultat în urma analizei cu SPSS 17 va fi:

Tabelul 3.3 Corelații

Correlations

		Autoritate TF Alegeri pozitive	Exuberanta afectiva Alegeri pozitive TF	Satisfacti e Alegeri pozitive TF	Stare Alegeri pozitive TF	Masa Corporala TF	Frecvent a cardiaca TF	Indice Ruffier TF	Intensitatea efortului TF
Autoritate TF Alegeri pozitive	Pearson Correlation	1	,670**	,783**	,963**	-,627**	-,529**	-,543**	-,636**
	Sig. (1-tailed)		,001	,000	,000	,002	,008	,007	,001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Exuberanta afectiva Alegeri pozitive TF	Pearson Correlation	,670**	1	,507*	,736**	-,132	-,363	-,366	-,434*
	Sig. (1-tailed)	,001		,011	,000	,289	,058	,057	,028
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Satisfactie Alegeri pozitive TF	Pearson Correlation	,783**	,507*	1	,760**	-,486*	-,431*	-,286	-,487*
	Sig. (1-tailed)	,000	,011		,000	,015	,029	,111	,015
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Stare Alegeri pozitive TF	Pearson Correlation	,963**	,736**	,760**	1	-,526**	-,510*	-,553**	-,660**
	Sig. (1-tailed)	,000	,000	,000		,009	,011	,006	,001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Masa Corporala TF	Pearson Correlation	-,627**	-,132	-,486*	-,526**	1	,310	,346	,532**
	Sig. (1-tailed)	,002	,289	,015	,009		,092	,068	,008
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Frecventa cardiaca TF	Pearson Correlation	-,529**	-,363	-,431*	-,510*	,310	1	,199	,838**
	Sig. (1-tailed)	,008	,058	,029	,011	,092		,200	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Indice Ruffier TF	Pearson Correlation	-,543**	-,366	-,286	-,553**	,346	,199	1	,219
	Sig. (1-tailed)	,007	,057	,111	,006	,068	,200		,177
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Intensitatea efortului TF	Pearson Correlation	-,636**	-,434*	-,487*	-,660**	,532**	,838**	,219	1
	Sig. (1-tailed)	,001	,028	,015	,001	,008	,000	,177	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Deoarece cunoaștem direcția relației dintre cele două tipuri de indici (funcționali și sociometrici), și anume că ea este una negativă, vom folosi o ipoteză unidirecțională (one-tailed).

S-au obținut următorii coeficienți de corelație semnificativi statistic:

$r_P(\text{Autoritate, Masa}) = -0.627$, cu un coeficient de semnificație $s = 0.002$;

C_P (Autoritate, Frecv.Cardiacă) = -0.589, s= 0.008;

C_P (Autoritate, I.Ruffier) = - 0.543, s = 0.007;

C_P (Autoritate, Intens.Efort) = - 0.636, s = 0.001;

C_P (Exuberanță, Intens.Efort) = -0.434, s=0.028;

C_P (Satisfacție, Masă) = - 0.486, s= 0.015;

C_P (Satisfacție, Frecv.Cardiacă) = -0.431, s=0,029;

C_P (Satisfacție, Intens.Efort) = -0.487, s=0.015;

C_P (Stare, Masă) = -0.526, s= 0.009;

C_P (Stare, Frecv.Cardiacă) = -0.510, s= 0.011;

C_P (Stare,I.Ruffier) = -0.553, s=0.006;

C_P (Stare,Intens.Efort) = - 0.660, s=0.001;

Putem constata că Autoritatea (sinonimă cu poziția de lider în grup a subiectului) corelează cu toți ceilalți parametri fizici măsurați la testul final;

Exuberanța emoțională (proporțională cu numărul de alegeri făcute de subiect față de ceilalți membri ai grupului studiat) corelează doar cu Intensitatea efortului;

Satisfacția, definită ca fiind raportul dintre alegerile reciproce și numărul total de alegeri efectuate de subiect, corelează cu Masa, Frecvența cardiacă, Intensitatea efortului;

Starea, care reprezintă gradul de interes trezit de subiect față de ceilalți, corelează cu toți indicii fizici: Masă, Frecvență cardiacă, Indice Ruffier și Intensitatea Efortului.

Așadar, dacă ar fi să facem un **clasament** privind gradul de corelație al indicilor sociometrici cu cei funcționali măsurați la testul final, acesta este:

1. Autoritate și Stare, unde Autoritatea corelează mai bine cu Masa și Frecvența cardiacă, iar Starea corelează mai bine cu Indicele Ruffier și Intensitatea Efortului;

2. Satisfacția;

3. Exuberanța emoțională.

Aceleași corelații privite din perspectiva indicilor funcționali, arată faptul că:

Masa corelează cu Autoritatea, Satisfacția și Starea și nu corelează cu Exuberanța afectivă;

Frecvența cardiacă corelează cu Autoritatea, Satisfacția și Starea și nu corelează cu Exuberanța afectivă;

Indicele Ruffier corelează cu Autoritatea și Starea;

Intensitatea Efortului corelează cu toți cei patru parametri sociometrici: Autoritate, Exuberanță emoțională, Satisfacție și Stare.

Corelații ale indicilor funcționali și sociometrici. Studiul nostru a pus în evidență faptul că în urma practicării fitness-ului, indicii funcționali scad semnificativ (condiția fizică se îmbunătățește) și indicii sociometrici cresc semnificativ (are loc socializarea). De aceea ne

interesează studiul corelației diferențelor înregistrate. Vom considera ca variabilă independentă variația indicilor fizici și ca variabilă dependentă variația indicilor sociometrici. Am constatat că cele două distribuții nu diferă semnificativ de o distribuție normală, de aceea putem calcula Coeficientul Pearson de corelație. Tabelul corelației bivariate conform programului SPSS 17 apare astfel:

Tabelul 3.4. Corelația bivariată conform programului SPSS v.17

		Correlations							
		Masa TI-TF	Frecventa cardiaca TI-TF	Indice Ruffier TI-TF	Intensitate efort TI-TF	Autoritate TF -TI	Exuberanta TF-TI	Satisfactie TF-TI	Stare TF-TI
Masa TI-TF	Pearson Correlation	1	,012	,644**	,136	-,297	-,359	,307	-,542*
	Sig. (2-tailed)		,959	,002	,567	,204	,120	,188	,014
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Frecventa cardiaca TI-TF	Pearson Correlation	,012	1	-,083	,936**	,125	,279	,113	,110
	Sig. (2-tailed)	,959		,728	,000	,599	,233	,635	,646
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Indice Ruffier TI-TF	Pearson Correlation	,644**	-,083	1	-,093	-,251	,005	,092	-,241
	Sig. (2-tailed)	,002	,728		,695	,286	,983	,701	,306
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Intensitate efort TI-TF	Pearson Correlation	,136	,936**	-,093	1	,192	,225	,279	,060
	Sig. (2-tailed)	,567	,000	,695		,418	,340	,234	,802
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Autoritate TF -TI	Pearson Correlation	-,297	,125	-,251	,192	1	,159	,510*	,846**
	Sig. (2-tailed)	,204	,599	,286	,418		,503	,022	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Exuberanta TF-TI	Pearson Correlation	-,359	,279	,005	,225	,159	1	-,150	,386
	Sig. (2-tailed)	,120	,233	,983	,340	,503		,527	,092
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Satisfactie TF-TI	Pearson Correlation	,307	,113	,092	,279	,510*	-,150	1	,166
	Sig. (2-tailed)	,188	,635	,701	,234	,022	,527		,485
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Stare TF-TI	Pearson Correlation	-,542*	,110	-,241	,060	,846**	,386	,166	1
	Sig. (2-tailed)	,014	,646	,306	,802	,000	,092	,485	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Din acest tabel rezultă că singura corelație semnificativă se înregistrează între variația Masei corporale și variația indicatorului Stare.

Considerând variația Masei corporale ca variabilă independentă și variația parametrului sociometric Stare ca variabilă dependentă, suntem în măsură să concluzionăm că efectul scăderii masei corporale (vizibil, cu impact imediat) a prevalat în percepția individului de către ceilalți parteneri.

$C_P(\Delta \text{ Stare}, \Delta \text{ Masă}) = -0.542$, cu o semnificație $s = 0.014$.

Grafic, considerând ca și mai sus, $\Delta \text{ Masă}$ ca variabilă independentă și $\Delta \text{ Stare}$ ca variabilă dependentă, corelația se prezintă astfel:

$R_{linear}^2 = 0.294$; (29.4% din percepția indicelui fizic al variației de masă se răsfrânge asupra variației de stare.

Observație: Diferența dintre Stare ($Sti = \frac{Mi^+ + Mi^-}{N - 1}$) și Autoritate ($Pi = \frac{Mi}{N - 1}$) e dată de numărul în plus de alegeri negative receptate de subiect.

Faptul că variația de stare în cadrul grupului corelează cu scăderea indicelui de masă și nu cu autoritatea (care conține numai numărul de alegeri pozitive receptate de subiect) arată în final că îmbunătățirea indicelui fizic (în cazul de față, masa corporală) poate trezi o reacție de respingere (de ce nu, de invidie!) din partea celorlalți.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI PRACTICO-METODICE

1. În rezultatul analizei literaturii de specialitate s-a stabilit ca problema socializării prin exercițiul fizic a fost tratată destul de diferit de marea majoritate a autorilor studiați. În acest sens nu s-a specificat concret în literatura studiată, cum se poate aplica exercițiul fizic la diferite vârste a populației, a diferitei pregătiri fizice și funcționale a populației, a eficienței deosebite a exercițiului fizic în vederea socializării ființei umane.

Puțina informație este prezentată referitor la socializarea persoanelor feminine de vârsta 35-45 de ani prin exercițiu fizic în general și în special prin mijloacele fitness-ului.

2. Studiul efectuat prin aplicarea anchetei sociometrice a scos în evidență, că femeia adultă tânără contemporană întâlnește la ora actuală o serie de probleme legate de volumul mare de activitate cotidiană (în cadrul familiei, mediul de lucru, implicarea în creșterea și educația copiilor). Datorită acestor situații în care femeia nu se poate integra eficient în procesul de socializare care ar influența benefic starea de confort sub diferitele sale forme, intelectual, fizic și cultural. Astfel, mai mult de 80% din femeile supuse chestionării sociologice constată acest fapt.

3. Analiza sociometrică efectuată permite să afirmăm că persoanele feminine de această vârstă (35-45 de ani) se implică activ în activitatea de educație fizică doar într-un procent de 10-15%. În același timp analiza efectuată arată că femeile ar dori să se implice mai mult în practicarea exercițiului fizic, manifestându-și interesul în special către fitness, care consideră că poate contribui și la o socializare mai bună în cadrul societății sau grupurilor din care fac parte.

4. Pentru efectuarea cercetărilor științifice preconizate s-a elaborat un model de program în conținutul căruia au fost incluse diverse mijloace din fitness în vederea obținerii unei stări de socializare optime a femeilor cu vârste cuprinse între 35-45 de ani.

5. Rezultatele obținute în urma experimentului pedagogic în care s-a prevăzut implementarea modelului propus au demonstrat o eficiență incontestabilă privind relațiile de interacționare ce au dus la o creștere semnificativă a coeficientului de stabilitate a grupului de la 2,72 în stadiul inițial de măsurare la 5,61 în stadiul final pe o scală cuprinsă între valorile 0 și 7.

6. Rezultatele datelor obținute au reliefat o creștere semnificativă a indicilor sociometrici stabiliți (intensitate, coeziune, stabilitate și densitate) față de testarea inițială a persoanelor implicate în experiment, unde P (pragul de semnificație) este mai mic de 0.05.

7. În vederea stabilirii influenței programului bazat pe mijloacele din fitness asupra grupului de subiecți, putem afirma, că am constatat că subiecții incluși în cercetare au dobândit relații mai strânse în cadrul grupului studiat, fapt demonstrat prin numărul de alegeri pozitive rezultate din matricea sociometrică, unde numărul relațiilor intragrupale a înregistrat creșteri de peste 300%.

8. Pentru o evidențiere mai obiectivă a procesului de socializare a persoanelor incluse în experiment s-a realizat un studiu prin aplicarea analizei corelative între toți parametrii testați, care a permis obținerea unor coeficienți de corelație cu valori ridicate la nivelul indicilor sociometrici, cuprinse

intre 0,963 si 0,507, inregistrandu-se in acelasi timp valori medii si mari ale coeficientilor de corelatie a indicilor functionali, cuprinse intre intervale de la 0,530 la 0,838.

9. Rezultatele analizei corelative intre indicii sociometrici si functionali au demonstrat legaturi corelative liniare *negative*, ca urmare a valorilor imbunatatite ale indicilor „frecventa cardiaca „ si „masa corporala”, prin micșorarea indicilor acestora, unde „masa corporala” a scazut cu o medie de 13,9 kg iar „frecventa cardiaca” a cazut de la 143 la 125.

10. Cercetările științifice desfășurate permit să concluzionăm că aplicarea mijloacelor contemporane ale fitness-ului pot avea o eficiență semnificativă în procesul de socializare a persoanelor de diferite vârste, în diferite activități ce implică factori de stress sub diferite forme.

Scopul cercetării îl constituie elaborarea și implementarea unui model psihopedagogic, bazat pe mijloacele specifice fitness-ului în vederea socializării femeii de 35-45 de ani.

Problema științifică soluționată în domeniu rezidă în stabilirea factorilor defavorizați care creează disensiuni considerabile în procesul de socializare a persoanelor feminine de vîrsta a doua și în elaborarea unor tehnologii de socializare individuale și în grup prin intermediul aplicării unor modele bazate pe mijloace din fitness.

În baza cercetarilor științifice efectuate si a concluziilor prezentate mai sus propunem urmatoarele recomandari practico-metodice:

- Aplicarea modelului psiho-pedagogic bazat pe folosirea mijloacelor din formele de fitness alese in vederea imbunatatirii procesului de socializare a femeilor de varsta a doua, poate fi recomandat spre implementare in centrele de fitness, in complexe de tip SPA , ale statiunilor recreative.
- Rezultatele științifice obtinute pot fi propuse pentru implementare in procesul pregatirii viitorilor specialisti in cadrul institutiilor de invatamant cu profil de cultura fizica, in procesul de formare si perfectionare a instructorilor de fitness.
- Implementarea rezultatelor științifice obtinute permit sa recomandam ca pentru obtinerea unei imbunatatiri eficiente a conditiei fizice, a aspectelor functionale, motrice si psihomotrice trebuie sa se tina cont si de functia de nutritie precum si folosirea mijloacelor de refacere si recuperare a organismului.
- Modelul de socializare propus pentru persoanele incluse in experiment se poate extinde la diferite categorii de varsta, in diferite alte conditii de activitate motrica si functionala, unde se pot obtine rezultate ce creaza un mediu favorabil aparitiei relatiilor de confort psihic, psiho-fizic , ceea ce duce la imbunatatirea relatiilor interumane si implicit la imbunatatirea procesului de socializare.

BIBLIOGRAFIE

1. Agabrian M. Sociologie generală. Iași. Editura Institutul European, 2003.
2. Bompa T. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv – periodizarea antrenamentului sportiv. București: Ex Ponto, 2001. 265 p.
3. Bulzan C. Sociologia. Știința și disciplina de învățământ. București: ALL Educațional, 2008. 390 p.
4. Dragnea A. Teoria educației fizice și sportului. București: Cartea Școlii, 2000. 241 pag.
5. Gheorghiu A., Liușnea Ș., Dragu M., Barna I. A study regarding the psycho-motile potential of high school pupils and the results of the outdoor activities. În: Conference of the International Journal of Arts and Science, no 4(1), 2011, p. 34-38.
6. Gheorghiu A., Barna I. The education of the self and feminine body aesthetics through physical exercises and effective communication. In: Procedia. Social and Behavioral Sciences, no 131, 014, p. 198-201.
7. Gheorghiu A. Metodica implementării mijloacelor din fitness în procesul de integrare socială a femeilor de 35-45 ani. În: Știința culturii fizice, nr. 20/4, Chișinău, 2014, p. 81-88.
8. Gheorghiu A. Caracteristici conceptuale ale procesului de socializare a femeilor de vîrsta a doua. În: Știința culturii fizice, nr. 22/2, Chișinău, 2015, p. 69-75.
9. Giddens A. Sociologie. București: All, 2010. 997 p.
10. Stănciulescu E. Teorii sociologice ale educației. Iași: Editura Polirom, 1996.
11. Андрееенкова Н.В. Проблема социализации личности. В: Социологические исследования, 1980, № 3, с. 45-55.
12. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнесс». В: Теория и практика физической культуры, 2003, № 2, с. 45-46.
13. Виноградов Г.П. Теория и методика рекреационных занятий физическими упражнениями: монография. СПб.: СПГАФК им. «П.Ф. Лесгафта», 1997. 163 с.
14. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие. СПб.: Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. 228 с.
15. Стрекачева О. Все о фитнесе. Москва: Столица-принт, 2003. 240 с.

ADNOTARE

Gheorghiu Aurelian „**Valoarea pedagogică a activităților de fitness în socializarea femeilor de vîrsta a doua**”: teză de doctor în științe pedagogice. Chișinău, 2016.

Structura tezei: Introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 130 titluri, 120 pagini în partea fundamentală, 19 tabele, 49 figuri și 6 anexe.

Rezultatele obținute sunt publicate în 10 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: socializare, mijloace din fitness, persoane feminine, vîrsta 35-45 ani, program de mijloace din fitness, experiment constatativ, experiment pedagogic, model de socializare.

Domeniul de studiu: pedagogie

Scopul cercetării îl constituie elaborarea și implementarea unui model psihopedagogic, bazat pe mijloacele specifice fitness-ului în vederea socializării femeii de 35-45 de ani.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza teoretică a literaturii de specialitate privind implementarea mijloacelor educației fizice în cadrul procesului de socializare a persoanelor feminine din categoria de vîrstă 35-45 ani.

2. Stabilirea mijloacelor de acționare și refacere în FITNESS, modul de acceptare și asimilare al acestora la femeile de 35-45 de ani în funcție de particularitățile morfofuncționale și psihomotrice, precum și cele ale vieții sociale și de familie.

3. Argumentarea experimentală a metodologiei de utilizare a mijloacelor din FITNESS care influențează comportamentul femeilor cu vârste cuprinse între 35 și 45 de ani prin modelarea personalității în procesul de socializare.

4. Analiza sistemului de socializare, prin mijloacele culturii fizice în general și a fitness-ului în special, a femeilor de 35-45 de ani.

Noutatea și originalitatea științifică constă în implementarea, pentru prima dată, a unui model psihopedagogic bazat pe mijloacele specifice fitness-ului în vederea socializării femeii de vîrsta 35-45 ani. Rezultatele obținute au demonstrat o îmbunătățire considerabilă a procesului de socializare a persoanelor incluse în experimentul pedagogic obținînd coeficientul de stabilitate a grupului de la 2,72 în stadiul inițial de măsurare la 5,61 în stadiul final pe o scală cuprinsă între valorile 0 și 7.

Problema științifică a constatat în stabilirea factorilor defavorizați care creează disensiuni considerabile în procesul de socializare a persoanelor feminine de vîrsta a doua și în elaborarea unor tehnologii de socializare individuale și în grup prin intermediul aplicării unor modele bazate pe mijloace din fitness.

Semnificația teoretică constă în elaborarea și argumentarea unui model psihopedagogic privind procesul de socializare a femeii la categoria de vîrstă de 35 -45 de ani, cu ajutorul mijloacelor fitness-ului.

Valoarea aplicativă constă în punerea la dispoziția antrenorilor și instructorilor de FITNESS care lucrează cu femei la această categorie de vîrstă a unui model psihopedagogic prin care să faciliteze procesul de socializare cu ajutorul mijloacelor din fitness.

Implementarea rezultatelor științifice. Conținutul Programei de fitness elaborate pentru femeile la categoria de vîrstă 35-45 ani a fost implementat în cluburile de fitness din Galați și în centrul de Kinetoterapie a facultății de Educație Fizică și Sport a Universității Dunărea de Jos, Galați pe parcursul anilor 2010-2012, în cadrul orelor de fitness.

АННОТАЦИЯ

Георгиу Аурелиан „Педагогическое значение социализации женщин среднего возраста средствами фитнеса”: диссертация на соискание степени доктора педагогических наук. Кишинев, 2016.

Структура диссертации: введение, три главы, выводы и рекомендации, библиография 130 источников, 120 страниц основного текста, 19 таблиц, 49 рисунков и 6 приложений. Результаты исследования опубликованы в 10-ти научных работах.

Ключевые слова: социализация, средства фитнеса, женщины, возраст 35-45 лет, фитнес-программа, установочный эксперимент, педагогический эксперимент, психопедагогический модуль социализации.

Область исследования: педагогика

Цель исследования: разработка и внедрение психолого-педагогической модели на основе специальных средств фитнеса для улучшения процесса социализации женщин 35-45 лет.

Задачи исследования:

- Теоретический анализ специальной литературы по вопросу внедрения средств физического воспитания в процессе социализации женщин 35-45 лет.
- Определение методики использования и восстановления средствами фитнеса, для их улучшения восприятия и усвоения женщинами 35-45 лет в зависимости от морфофункциональных и психомоторных особенностей, а также, для их социальной и семейной жизни.
- Экспериментальное обоснование методологии внедрения средств фитнеса и влияние на отношение женщин 35-45 лет в плане формирования характера путём внедрения процесса социализации.
- Анализ системы социализации, средствами физической культуры в целом и фитнеса в частности, женщин 35-45 лет.

Новизна и оригинальность исследования: заключается в разработке и внедрении психолого-педагогической модели, основанной на специальных средствах фитнеса для улучшения социализации женщин 35-45 лет. Результаты исследования показали значительное улучшение уровня социализации испытуемых в педагогическом процессе эксперимента, при этом коэффициент стабильности группы увеличился с 2,72 на начальном этапе измерения до 5,61 на заключительном этапе по школе значимости от 0 до 7.

Научная проблема: заключается в определении неблагоприятных факторов, которые создают значительные различия в процессе социализации женщин среднего возраста, а также, в разработке некоторых индивидуальных и групповых технологий социализации, посредством применения определённых моделей на основе средств фитнеса.

Теоритическая значимость: исследование состоит в разработке и обосновании психолого-педагогической модели социализации женщин 35-45 лет, с помощью средств фитнеса.

Практическая значимость исследования, состоит в разработке психолого-педагогической модели для тренеров и инструкторов по фитнесу, работающих с женщинами среднего возраста для улучшения их физических кондиций в процессе их социализации.

Внедрение результатов исследования. Фитнес программы, предназначенные для женщин 35-45 лет были реализованы в фитнес клубах г. Галац, в центрах Кинетотерапии факультета Физической Культуры и Спорта Университета Дунэря де Жос, в период 2010 - 2012 годов.

ANNOTATION

Gheorghiu Aurelian "**Pedagogical value of fitness activities in the socialization of middle-aged women**": PhD in Pedagogy. Chisinau, 2016.

Thesis structure: Introduction, three chapters, conclusions and recommendations, bibliography consisting of 130 titles, 120 pages of fundamental parts, 19 tables, 49 figures and 6 annexes. The results are published in 10 scientific papers.

Keywords: socialization, means of fitness, female individuals, age 35-45 years, program by means of fitness, ascertaining experiment, pedagogic experiment, socializing model.

Field of study: pedagogy

The research objective is the development and implementation of a psycho pedagogical model based on specific means fitness for the socializing of women of 35-45 years.

The Objectives of the Research:

1. Theoretical analysis of the speciality literature on the implementation of physical education means in the process of socialization of women in the age group of 35-45 years.

2. Setting the actuating and recovery means in FITNESS, their acceptance and assimilation by women of 35-45 years, depending on the morphofunctional and psychomotor characteristics, and the social and family life.

3. Experimental argumentation of the methodology for using FITNESS means which influence the behavior of women aged between 35 and 45 years, by shaping the character during the socialization process.

4. Analysis of the socializing system, by means of physical culture in general and fitness in particular of women aged between 35 and 45 years.

The scientific novelty and authenticity consists in the implementation, for the first time, of a psycho-pedagogical model based on specific fitness means to socialization of women aged between 35 and 45 years. The results showed a considerable improvement of the process of socialization of the persons included in the pedagogic experiment, obtaining the stability coefficient of the group of 2.72 at the initial stage of the measurement to 5.61 at the final stage, on a scale between the values 0 and 7.

The scientific problem consisted in determining the disadvantaged factors that create considerable dimensions in the process of socialization to women of middle age and the development of individual and group socializing technologies through application of models based on fitness means.

The theoretical argument consists in the development and argumentation of a psycho-pedagogical model on the process of socialization of women in the age group of 35 -45 years, with fitness means.

The practical value consists in providing coaches and FITNESS trainers who work with women in this age group, of a psycho-pedagogical model that facilitates the socialization process by the means of fitness.

Implementation of the scientific results. The content of fitness program designed for women in the age group of 35-45 years was implemented in fitness clubs in Galati and in the Kinetotherapy Center of the Faculty of Physical Education and Sports of Lower Danube University of Galati during 2010-2012, in fitness classes.

GHEORGHIU AURELIAN

**VALOAREA PEDAGOGICĂ A ACTIVITĂȚILOR DE
FITNESS ÎN SOCIALIZAREA FEMEILOR DE VÂRSTA A
DOUA**

Specialitatea: 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Autoreferatul tezei de doctor în științe pedagogice

Aprobat spre tipar 25.07.2016

Formatul hârtiei 60×84 1/16

Hârtie ofset. Tipar ofset

Tirajul 30 ex.

Coli de tipar 2,0

Comanda 21

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport

MD-2024, Republica Moldova, Chișinău, str. A.Doga, 22

