

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

Cu titlu de manuscris

C.Z.U.: 305-055.2+796.4(043.2)

GHEORGHIU Aurelian

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

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

Teză de doctor în științe pedagogice

Conducător științific:

GONCEARUC Svetlana,

doctor în științe pedagogice, profesor universitar

Consultant științific:

RÎȘNEAC Boris,

doctor în științe pedagogice, profesor universitar

Autor:

CHIȘINĂU 2016

© Gheorghiu Aurelian, 2016

CUPRINS

Adnotare (în limba română, rusă, engleză)	5
Lista abrevierilor	8
INTRODUCERE	9
1. FUNDAMENTAREA TEORETICĂ PRIVIND INFLUENȚA CULTURII FIZICE ASUPRA FENOMENULUI DE SOCIALIZARE A FEMEII	15
1.1. Analiza procesului de socializare a ființei umane prin mijloacele culturii fizice	15
1.2. Caracteristici conceptuale ale procesului de socializare	18
1.3. Sursele de socializare în activități fizice și formarea identității	21
1.4. Femeia – Fenomen social	26
1.5. Particularitățile sociometrice psiho-sociale și morfo-funcționale ale femeii de 35-45 de ani	27
1.6. Aspecte teoretice și metodice privind conceptul de fitness și implementarea acestor mijloace în vederea socializării femeii de 35-45 ani	31
1.7. Valorificarea socializării prin mijloacele loisir - fitness	40
1.8. Concluzii la capitolul 1	44
2. ANALIZA STRUCTURII ȘI CONȚINUTULUI FENOMENULUI DE SOCIALIZARE PRIN PRACTICAREA EXERCITIILOR FIZICE DE CĂTRE FEMEII	47
2.1. Metodele și organizarea cercetării	47
2.2. Stabilirea factorilor favorizanți și defavorizanți în vederea integrării sociale a femeilor de vârstă a doua prin intermediul mijloacelor din fitness	57
2.3. Stadiu actual privind socializarea femeii de vârstă a doua la nivel mondial, prin mijloacele culturii fizice	58
2.4. Analiza rezultatelor chestionării sociologice și a interviului la femeile de 35-45 de ani	62
2.5. Analiza rezultatelor sociometrice inițiale a subiecților incluși în experimental constatativ	71
2.6. Concluzii la capitolul 2	74
3. ARGUMENTAREA METODICO-ȘTIINȚIFICĂ A UNUI MODEL PSIHOPEDAGOGIC DE SOCIALIZARE A FEMEILOR DE VÂRSTA A DOUA PRIN MIJLOACELE FITNESS-ULUI	76
3.1. Elaborarea unui model psihopedagogic de integrare socială a femeilor de 35-45 de ani prin utilizarea mijloacelor din fitness	76

3.2.	Analiza comparativă a rezultatelor testărilor funcționale a subiecților incluși în experimentul psihopedagogic	83
3.3.	Analiza comparativă a rezultatelor testărilor sociometrice obținute în cadrul cercetării științifice	90
3.4.	Analiza rezultatelor statistice comparative ale testelor sociometrice a grupelor experiment și martor	94
3.5.	Concluzii la capitolul 3	120
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI PRACTICO-METODICE		122
BIBLIOGRAFIE		125
ANEXE		
	Anexa 1. Chestionar 1	133
	Anexa 2. Chestionar 2	135
	Anexa 3. Fișă de observație	137
	Anexa 4. Raport de investigare inițială	138
	Anexa 5. Raport de investigare finală	147
	Anexa 6. Plan de antrenament Pilates	156
	Anexa 7. Program clasic Aerobic	159
	Anexa 8. Acte de implementare	162
DECLARAȚIE PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII		165
CV-UL AUTORULUI		166

ADNOTARE

Gheorghiu Aurelian „**Valoarea pedagogică a activităților de fitness în socializarea femeilor de vârstă 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: activități de fitness, sistem de socializare a femeilor, refacere în fitness, particularități morfofuncționale și psihomotrice, viață socială și de familie, metodologie, comportamentul femeilor, modelarea personalității, persoane feminine vârstă 35-45 ani, model psihopedagogic.

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 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 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, 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 constatat în stabilirea factorilor defavorizați care crează 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.

Importanța teoretică 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.

Valoarea aplicativă 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.

Aprobarea rezultatelor științifice. Conținutul Programei de fitness elaborate pentru femeile la categoria de vârstă 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 кандидат педагогических наук. Кишинев, 2016.

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

Ключевые слова: Социализация, средства фитнеса, женский пол, возраст 35-45 лет, программы для фитнеса, установочный эксперимент, педагогический эксперимент, пример 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 использовании, в первые, психолого-педагогической модели, основанной на специальных средствах фитнеса для улучшения социализации женщин 35-45 лет. Результаты исследования показали значительное улучшение уровня социализации испытуемых в педагогический эксперимент, 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.

Теоретическая 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. Фитнесс программы, предназначенные для женщин 35-45 лет были реализованы в фитнес клубы 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.

LISTA ABREVIERILOR

TI – testare inițială
TF – testare finală
CF – cultura fizică
CFS – condiție fizică direcționată spre sănătate
CFP – condiție fizică direcționată spre performanță
FC – frecvența cardiacă
IMC – indicele masei corporale
IE – indicele efortului
FCMT – frecvența cardiacă maximă teoretică

INTRODUCERE

Actualitatea temei

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 [3, 5, 6, 9, 10, 24, 31, 40, 55, 89].

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 [46, 47, 49, 50, 53, 83, 85].

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 acceadă 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. În sensul larg al cuvântului, FITNESS-ul înseamnă o reglare a proceselor adaptative din corpul uman în urma efectuării unui efort. El reprezintă o condiție pentru a arăta și a ne simți mai bine. Cum preferințele diferă, doza de subiectivism va fi foarte mare în definirea conceptelor de a „arăta bine” și „a se simți bine”, motiv pentru care și antrenamentele vor fi diferențiate în funcție de caracteristicile individuale ale practicanților: vârsta, sexul, greutatea, înălțimea, capacitatea de efort, sănătatea organismului, scopul urmărit.

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 vârstă 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 [34, 53, 70, 85, 90].

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.

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. 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 acțiune 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, unui model psihopedagogic bazat pe mijloacele specifice fitness-ului în vederea socializării femeii de vârstă 35-45 ani. S-au evidențiat rolul factorilor psihologici, psihosociali, biofizici și pedagogici, în strânsă corelație cu indicii funcționali. S-a argumentat sistemul metodologic de utilizare a formelor și metodelor de fitness, Pilates, Zumba și exercițiilor de Aerobică Clasică ce influențează comportamentul feminin. S-a stabilit climatul psihosocial al grupului și factorii defavorizanți care crează disensiuni în procesul de socializare a femeilor inclusiv tehnica socializării individuale și de grup, prin intermediul aplicării unor modele bazate pe mijloace din fitness. S-a modelat personalitatea în procesul de socializare a femeilor de vârstă a doua. S-a evidențiat rolul factorilor psihologici, psihosociali, biofizici și pedagogici în procesul activității de fitness în strânsă corelație cu indicii funcționali.

Problema științifică soluționată în domeniu rezidă 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.

Semnificația 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.

Valoarea aplicativă 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.

Implementarea rezultatelor științifice. Conținutul Programei de fitness elaborate pentru femeile la categoria de vârstă 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.

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

Sumarul compartimentelor tezei.

Primul capitol al tezei, "*Fundamentarea teoretică privind influența culturii fizice asupra fenomenului de socializare a femeii*", se axează pe selectarea și analiza literaturii de specialitate, privind abordarea conceptului de socializare prin influența culturii fizice în general și a mijloacelor din fitness în special.

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. Concomitent cu formarea unei identități, socializarea în domeniul sportiv contribuie la formarea și întărirea „sinelui social”, a stimei de sine.

Sportul dezvoltă comunicarea și noile strategii de relaționare. Pentru multe persoane, acest fapt poate fi un efect terapeutic. Sportul reduce tensiunile individuale și sociale. Socializarea în sport poate funcționa și ca o supapă de refulare a unor tensiuni individuale și sociale. Neîmplinirile, frustrările, dorințele ascunse, violența etc. – convertite în sport – pot ameliora simțitor starea individului, dar și atmosfera socială. În această privință, socializarea în/prin sport reprezintă o modalitate de îmblânzire a violențelor, a tensiunilor sociale, o recăpătare a stimei de sine dar și o formă de evadare din cotidianul constrângător. Se consideră, astfel, că practicarea sportului în colectiv creează premisele obținerii unei condiții fizice optime dar și a unei socializări adecvate. În concluzie practicarea unor activități fizice în grup devine un prilej de manifestare într-un registru care-ți permite să experimentezi „senzații tari”, aventura, eliberare emoțională etc.

Al doilea capitol al tezei, "*Analiza structurii și conținutului fenomenului de socializare prin practicarea exercițiilor fizice de către femei*" include metodologia cercetărilor, privind folosirea celor mai eficiente metode de cercetare și conținutul organizării și desfășurării cercetărilor.

Aprecierea nivelului dezvoltării somatice și pregătirii fizice a subiecților la etapa inițială a contribuit la selectarea acestora în vederea realizării studiului. În ceea ce privește nivelul de socializare a grupului supus investigației, acest aspect a fost stabilit prin realizarea unor chestionare și prin testare sociometrică (matrice sociometrică). În urma testărilor efectuate s-a elaborat și implementat un model psihopedagogic în scopul eficientizării procesului de socializare dar și obținerii unei condiții optime prin mijloace specific fitness-ului.

În concluzie pentru a obține o dezvoltare fizică și armonioasă dar mai ales pentru a putea relaționa (socializa) în condiții ideale 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, pregătită să facă față schimbărilor lumii moderne contemporane, o lume în continuă schimbare, confruntată cu o permanentă criză de spațiu și timp. Așadar, apariția unei stări de sănătate precare, care pune sub semnul întrebării capacitatea psihomotrică a femeii adulte la care facem referire în prezenta lucrare, îmbracă un caracter defavorizant în încercarea de a relaționa, comunica cu alți membri ai grupului sau comunității din care face parte, chiar și sub aspectul practicării exercițiului fizic.

Al treilea capitol al tezei „Argumentarea metodico-științifică a unui model psihopedagogic de socializare a femeilor de vârstă a doua prin mijloacele fitness-ului ”, conține analiza și interpretarea indicilor dezvoltării somatice, pregătirii fizice care ne arată starea condiției fizice precum și interpretarea indicilor sociometrice individuali și de grup a subiecților incluși în experimentul pedagogic. S-a efectuat analiza corelativă a eficacității aplicării modelului psiho-pedagogic propus.

În finalul lucrării sunt prezentate concluziile și recomandările practico-metodice desprinse din cercetare, care arată utilitatea și necesitatea acestui studiu cu privire la posibilitatea îmbunătățirii socializării femeilor de vârstă a doua. Modelul de socializare propus pentru persoanele incluse în experiment se poate extinde la diferite categorii de vârstă, în diferite alte condiții de activitate motrică și funcțională, unde se pot obține rezultate ce creează un mediu favorabil apariției relațiilor de confort psihic, psiho-fizic, ceea ce duce la îmbunătățirea relațiilor interumane și implicit la îmbunătățirea procesului de socializare.

În anexele lucrării sunt prezentați indicii de pregătire fizică și dezvoltare somatică atât la testarea inițială cât și la cea finală, precum și sociogramele care ne-au ajutat la realizarea studiului și implicit la confirmarea ipotezei lucrării.

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

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

1.1. Analiza procesului de socializare a ființei umane prin mijloacele culturii fizice

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.

Giddens A. definește socializarea ca fiind „un proces prin care copilul neajutorat devine treptat o persoană conștientă de sine, inteligentă, integrată în tipul de cultură în care s-a născut” [31, p. 51].

Socializarea poate lua diferite forme: socializarea primară, socializarea secundară, socializarea continuă, socializarea anticipativă și resocializarea [21, 50].

Socializarea primară are loc în copilărie. Ea este procesul de transformare a copiilor în ființe umane sociale prin învățarea valorilor de bază, prin pregătire și limbaj. O dezvoltare pozitivă din punct de vedere social și psihologic se întâlnește la copii când aceștia sunt crescuți în familii de către mamele și tații lor. În același timp, trebuie subliniat faptul că în unele familii, în anumite contexte, socializarea primară poate să fie profund deformată [50].

Socializarea secundară se produce ca învățare a normelor și valorilor altor instanțe de socializare (școala, grupul de prieteni, grupuri de adulți) orientate către neutralitate afectivă spre deosebire de socializarea primară din familie, profund afectivă. Pot exista cazuri când copilul poate să fie socializat în același spirit familial în instanțe extrafamiliale (de pildă, casele pentru copii) unde se tinde spre crearea unei atmosfere familiale [50].

Socializarea continuă este procesul de transmitere și însușire a unor modele culturale și normative de-a lungul vieții unui individ. Acest tip de socializare reflectă necesitatea învățării permanente de către individ, inclusiv în perioada adultă, a noi norme și valori. Educația adulților este, în esență, un act de socializare a adultului [40].

Socializarea anticipativă implică învățarea de către o persoană a valorilor, credințelor și comportamentelor unui alt grup, dar la care aderă. Acest tip de socializare permite oamenilor să facă schimbări în atitudinile și în acțiunile lor, schimbări ce vor fi necesare odată cu integrarea lor într-un nou grup. Așa se întâmplă, de pildă, cu studenții de la medicină sau drept: ei trăiesc socializarea anticipativă atunci când sunt încurajați să gândească asemenea doctoriilor sau avocaților, cu toate că ei încă nu dețin acele statusuri. Scopul principal al socializării anticipative este de a facilita tranziția spre un nou status sau grup [37].

Resocializarea se referă la învățarea unui nou set de valori, credințe și comportamente care sunt diferite de cele anterioare. O persoană care trece prin resocializare trebuie să se dezvețe de ce este vechi și trebuie să învețe ceea ce este nou. Cu toții trăim resocializarea de-a lungul vieții noastre de câte ori ne schimbăm statutul sau grupul de apartenență. În unele cazuri, acest proces este normal ca atunci când ne schimbăm slujba sau devenim părinți; în alte cazuri, procesul cere schimbări dramatice, cum ar fi cazul unei persoane care este șomer sau emigrant [37].

Conceptele de socializare anticipativă și resocializare relevă măsura în care experiențele socializării se pot produce în oricare moment din viața unei persoane.

Acest lucru i-a determinat pe sociologi să recunoască faptul că socializarea este un proces continuu.

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” [40, p. 14]. Procesul de socializare este vital atât pentru individ, cât și pentru societate „întrucât face ființa umană aptă pentru societate” [50].

Socializarea are loc în funcție de anumiți agenți:

- **Familia:** principalul agent al socializării, este intermediarul dintre societate și individ. Socializarea poate fi diferită în funcție de gradul socio-profesional: este distinctă într-o familie de intelectuali și una de muncitori. Însă funcția socializatoare a familiei își mai pierde din importanță în societatea postmodernă deoarece mediul informatic se afirmă. Folosirea excesivă a internetului a însemnat declinul familiei, dar totodată a dus la lipsa de implicare a individului în viața socială, acesta devenind o persoană deprimată și solitară.

- **Grupurile pereche:** reprezintă un factor de socializare influent în perioada adolescenței, iar socializarea are loc între persoane cu aceeași varstă, trăsături culturale sau subculturale comune; oferă individului posibilitatea de a se manifesta independent de a nu se simți dominat de familie.

- **Școala:** un agent socializator complex care oferă individului informații și valori.

- **Mijloacele de comunicare în masă** au devenit cel mai important factor de socializare din perioada postmodernă. Mijloacele de comunicare în masă reprezintă ansamblul organizațiilor (radio, TV, filme, ziare, reviste, afișe etc.) care vehiculează informații către un număr mare de oameni. Au avut loc numeroase dezbateri privind efectele socializatoare ale mijloacelor de comunicare în masă, iar concluzia la care s-a ajuns a fost că acestea au atât influențe pozitive, cât și negative, iar efectele socializatoare depind de conținutul mesajului [12, 40, 43].

Fiecare individ este unic și are o experiență socializatoare, o personalitate unică deoarece, sub presiunea agenților socializatori, individul este liber să acționeze cum simte. Socializarea poate fi studiată din perspectiva societății sau din cea a individului. Din punctul de vedere al societății, socializarea este cea prin care individul își dezvoltă sentimentul de apartenență la un grup, dar și cel de discernământ al valorilor, comportamentelor pe care dorește să le adopte. Din perspectiva individului socializarea reprezintă transformarea treptată a individului, formarea personalității lui.

Încă din momentul nașterii, individului îi sunt impuse reguli și norme care îi vor permite să facă parte din societate. Primele restricții cu care se confruntă sunt cele din cadrul familiei care reprezintă începutul formării sale ca ființă socială. Individul este un produs al societății pentru că se supune regulilor sociale, reguli care împreună cu relațiile interpersonale definitivează individul ca ființă socială. Astfel individul învață cum să se comporte în societate, să înțeleagă cultura, dobândind un set de deprinderi, reguli morale necesare supraviețuirii într-un grup. Bunul cel mai de preț pe care individul îl asimilează în urma socializării este informația, „un mijloc de producție cât și o valoare de schimb care poate fi acumulată și stocată ca bogăție virtuală și capital cultural” [11, p. 79]. Printre lucrurile esențiale pe care individul trebuie să le dobândească se numără solidaritatea, loialitatea, toleranța etc.

Individul ca ins cu drepturi și obligații, cu dorințe și neîmpliniri are rost numai dacă interacționează cu restul societății. Socializarea este un proces complet, complex care cuprinde atât elemente identificatoare, cât și elemente comune membrilor grupului, societății. Prin folosirea elementelor comune se formează trăsături comune de personalitate. Tipului de personalitate specific culturii europene îi sunt atribuite trăsături ca sociabilitatea, amabilitatea și cooperarea. În urma procesului de socializare prin care individul este nevoit să treacă pentru a

dobândi normele, valorile și pentru a răspunde așteptărilor societății, el trece și printr-un proces de umanizare, „proces de gradul și calitatea căruia depind formarea și dezvoltarea personalității” [50].

Socializarea are un efect important asupra creării personalității și a identității de sine. Acestea se fundamentează pe niște cunoștințe, valori, conduite învățate de la membrii unui grup fără ca aceștia să conștientizeze că sunt sursa de informație. De-a lungul vieții individul este nevoit să își schimbe conduitele deoarece viața lui presupune mai multe roluri sociale. Individul urmărește să își construiască o personalitate deseori formată din particularități specifice fiecărui individ și trăsături generale, comune oamenilor. Personalitatea este „un atribut al oricărui om normal a cărui evoluție ontogenetică s-a desfășurat în cadrul unui mediu social dat ce ajută la formarea comportamentului și la alegerea activităților pe care le desfășoară în societate” [49, p. 134].

Grupul la care individul aderă îl ajută să își formeze imaginea despre sine. „Imaginea pe care o au oamenii despre ei înșiși este în mică parte determinată de dimensiunile obiective ale personalității lor și în mare parte de «oglinđa» pe care societatea, grupul, le-o oferă pentru a se privi. Această oglindă a eu-lui servește ca sistem referențial pentru indivizi de-a lungul întregii lor vieți” [49, p. 152]. Sinele este reprezentarea ideatică a insului despre el însuși și are trei componente: imaginea înfățișării noastre la nivelul celuilalt, percepția noastră cu privire la părerea celuilalt asupra imaginii noastre și autopercepția. Imaginea de sine este definită de modul în care ne percepem propriile noastre caracteristici fizice, emoționale, cognitive, sociale care conturează și întăresc dimensiunile eu-lui nostru. Aceasta ne poate influența comportamentul și de aceea este foarte important ca fiecare individ să adopte o convingere realistă despre el însuși [49]. În procesul de socializare individul adoptă normele comportamentale, ideile grupului din care face parte. Prin această interacțiune individul își formează imaginea de sine și astfel poate lua naștere o contradicție între modul real în care individul este perceput de ceilalți și modul în care el crede că este perceput de grup. „Individul se construiește pe sine în funcție de lumea sa socială și încearcă să îi determine pe ceilalți să îl accepte. Așa cum observă și Anderson, căutându-și identitatea, indivizii devin consumatori ai realității” [6, p. 34]. Individul va putea să își controleze viața atunci când va reuși să înțeleagă procesul socializării.

1.2. Caracteristici conceptuale ale procesului de socializare

Socializarea este procesul fundamental de transmitere a culturii și organizării sociale la generațiile următoare asigurându-se astfel continuitatea, stabilitatea și perpetuarea societății. Învățarea limbii, însușirea normelor și valorilor, preluarea tradițiilor comune, valorilor acreditate

și credințelor oferă copiilor și tinerilor șansa participării la viața socială comună. În acest fel toți membrii societății acceptă aceleași valori, folosesc aceleași reguli în stabilirea relațiilor interpersonale sau sociale [5, 6, 9, 20, 27, 28].

Există mai multe perspective de analiză a socializării. Psihologic, socializarea este modul de a învăța deprinderile de control a instinctelor. Dezvoltarea fără nici o restricție a acestora s-ar întruchipa într-un comportament asocial opus conduitei sociale. De pildă, psihanaliza concepe socializarea ca proces de instruire a individului cu regulile de comportament social adecvat și în cunoașterea comportamentului deviant pentru a fi evitat. Socializarea formează persoana, astfel încât aceasta să-și însușească valorile societății în termenii de „bun” și „rău” și să controleze orice înclinare înnăscută către conduite neacceptate de către societate. Individul trăiește permanent tensiunea dintre necesitatea de a-și adapta comportamentul său la cerințele sociale și impulsurile lui către acele activități nepermise social. Socializarea rezolvă aceasta contradicție, orientându-l pe individ numai spre normele, valorile și regulile sociale.

Antropologii examinează socializarea în procesele de enculturație, adică actul prin care noii membri ai societății interiorizează toate componentele culturii: limba, tradițiile, obiceiurile, miturile, folclorul. Însușirea valorilor și normelor culturii dintr-o altă societate este procesul de aculturație [41, 43, 48, 75].

Sociologii afirmă ideea că socializarea este actul de pregătire a individului pentru participarea la viața de grup. Oamenii sunt formați pentru a deveni membri ai grupurilor de apartenență - familie, școală, loc de muncă, grup de prieteni etc., pentru cunoașterea și înțelegerea altor grupuri în care nu vor fi niciodată membri, însă sunt obligați să comunice cu ele – bănci, spitale, secții de poliție, firme etc.

Sociologic, socializarea a fost privită din mai multe perspective. Doctrina funcționalistă concepe socializarea ca mecanismul esențial pentru integrarea ființei umane în societate. Ea joacă un rol critic în menținerea echilibrului social și în posibilitatea societății de a-și îndeplini scopurile.

Procesul transformării ființei umane în indivizi care sunt capabili să funcționeze coerent și productiv în cadrul societății începe în copilărie. El continuă cu trecerea oamenilor în noi poziții sociale și noi relații sociale [21, 50].

Un element important în socializare, conform perspectivei funcționaliste, este ceremonia trecerii: o ceremonie care marchează și celebrează trecerea unei persoane de la un statut la altul. Absolvirea liceului sau a facultății, căsătoria și pensionarea sunt treceri spre alt status care implică asumarea de noi drepturi și responsabilități și sunt, prin urmare, marcate de ceremonii. Pentru unii oameni, acestea pot lipsi.

Viziunea conflictualistă vede socializarea ca un proces coercitiv care promovează interesele unui grup în defavoarea altora. Perspectiva conflictualistă reflectă și susține existența structurării sociale a societății, incluzând relații de putere predominante. Dimensiunea coercitivă a socializării poate fi ilustrată în modul cel mai dramatic de instituțiile izolate de restul societății, în care comportamentul membrilor este total controlat. Exemple de asemenea instituții sunt spitalele de boli mentale și închisorile [21].

Din perspectiva conflictualistă, procesul de socializare nu este un mecanism care să potrivească oamenii ca pe niște rotițe în mecanismul societății. În schimb, ea ne asigură că prin procesul de socializare se reproduce repartiția inegală a bunurilor din societate, iar grupurile dominante, care-și adjudecă partea cea mai mare din acestea, se perpetuează.

Cele două orientări sociologice, funcționalismul și perspectiva conflictualistă, concep individul ca element care doar primește și analizează normele și valorile altora. Cercetarea proceselor de socializare a demonstrat că, încă de la naștere, omul poate influența relațiile sale cu ceilalți, în primul rând cu mama [12, 40].

Oricare ar fi influența eredității, contactul cu alții este important în viața noastră și este vital, cu deosebire, în timpul primilor ani de viață. Când suntem mici, suntem incapabili să ne purtăm singuri de grijă, deci suntem total dependenți de alții pentru a supraviețui.

Mai mult, interacțiunea socială este esențială de-a lungul acestei perioade din viața noastră, dacă dezvoltarea noastră biologică, psihică și socială se desfășoară normal.

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

Rezultă că procesul de socializare are mai multe finalități:

1. psihică – dezvoltarea la copil a trăsăturilor psihice constante prin care el își capătă o identitate în raport de ceilalți semeni;
2. socială – formarea deprinderilor de exercitare corectă a statusurilor și rolurilor sociale necesare în integrarea socială;
3. culturală – asimilarea simbolurilor, limbajului și valorilor mediului de viață, într-un cuvânt a unui model cultural.

În socializare individul urmează, conștient sau nu, să atingă un anumit tip de personalitate comun societății în care trăiește. De altfel, de-a lungul timpului s-au impus modele de personalitate: în Grecia antică *Kalokagathon* – idealul armonizării virtuților morale cu frumusețea fizică, în Roma *Civis Romanus* – sinteză a trăsăturilor civice, în lumea modernă

capitalistă, *self-made-man*-ul, om care se realizează singur, în socialism *omul nou* sau comunistul de omenie. Aceste exemple arată că individul se conformează unui model cultural-normativ.

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

- *imitația* – reproducerea comportamentului altora,
- *adaptarea socială* – adecvarea comportamentului unui individ la statusurile și rolurile structurii sociale în care este inclus,
- *integrarea culturală* – prezența individului într-o cultură, subcultură și contracultură unde el asimilează valori, stiluri de viață, simboluri și norme specifice, ce stau la baza solidarității anumitor grupuri,
- *integrarea socială* – interacțiunea dintre individ și societate prin care se realizează echilibrul social.

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

Un tip special de socializare este socializarea de gen sau de sex. Ea reprezintă una dintre cele mai semnificative modalități de formare a conștiinței diferenței și a stratificării sociale în orice societate. Diferențele sociale, psihologice și culturale dintre bărbat și femeie sunt întărite în procesul socializării de gen.

În acest sens socializarea de gen reprezintă socializarea ce conține, ca parte sau valoare esențială a culturii, dihotomia feminin – masculin, prin care copilul deprinde comportamente, valori considerate de cultura respectivă ca fiind specific masculine sau specific feminine.

Studii privind relația părinți – copii au arătat că părinții, deși nu recunosc acest lucru, tratează copiii diferit, în funcție de sex, iar imaginea lor despre copilul respectiv este dependentă de sexul acestuia.

O altă distincție care trebuie marcată este aceea între identitatea de gen și rolurile de gen. Identitatea de gen se bazează pe sentimentul cunoașterii de sine ca femeie sau bărbat; rolurile de gen implică socializarea prin norme privind masculinitatea sau feminitatea (comportamente, atitudini, activități prescrise pentru femei sau bărbați).

1.3. Sursele de socializare în activități fizice și formarea identității

Tema socializării este una clasică în domeniul sociologiei sportului și de permanentă actualitate. Termenul socializare „desemnează procesul prin care indivizii învață moduri de acțiune și de a gândi despre mediul lor, le interiorizează, integrându-le personalității lor și devin

membri ai unor grupuri în care capătă un statut specific. Socializarea este, deci, în același timp învățare, condiționare, inculcare, dar și adaptare culturală” [24, p. 206].

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

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

În general sociologii situează în centrul procesului de formare a identității limbajului și reprezentările sociale. „Reprezentarea este cea care dă sens sau semnificație lumii din jurul nostru și locului ocupat de noi în cadrul acesteia. De aceea, într-o mare măsură, cine anume suntem – simțul identității noastre – este modelat de sensurile atașate diverselor atribute, capacități și forme de conduită [24].

În domeniul sportiv există un set de formule lingvistice formale ce denumesc norme, reguli, acțiuni, situații specifice fiecărui sportiv în parte. Aducem câteva exemple din fotbal: pasă, henț, lovitură liberă, fault, dispunere simetrică, fundaș, înaintaș, atacant, goal getter, cartonaș roșu etc. Fiecare dintre cuvintele care alcătuiesc acest cod lingvistic are o semnificație clară, ce este cunoscută și împărtășită de toți cei care sunt interesați de fotbal. Cuvintele reprezintă un prim nivel de construcție identitară, aceea de cunoscător al fenomenului sau de practicant al unui sport.

Pe de altă parte, peste acest nucleu identitar există alte coduri lingvistice informale care numesc într-o manieră mai mult sau mai puțin plastică contexte, situații, oameni și obiecte, stări etc. Nu trebuie uitate nici formulele de încurajare dintre colegii de echipă, imnurile și scandările din tribune, expresiile care însoțesc momentele tensionate, succesul și eșecul etc.

Pe lângă limbajul formal și cel informal, în cazul sportului există și un al treilea element pe care se clădește edificiul identitar. Acesta este reprezentat de corpul și limbajul corpului. Ne putem imagina în acest caz o mare de oameni în tribune care se ridică simultan și care bat ritmic din palme, așezarea mâinii drepte în dreptul inimii, atunci când se cântă imnul național, sau lovirea pumnilor, a palmelor înainte de începerea competiției, „hora bucuriei” în cazul unui final de meci fericit etc.

Practic, în sport, mai mult decât oriunde, corpul comunică, este expresiv. El transmite stări, sentimente, atitudini, intenții, practici pline de semnificație. Dat fiind că în sport contactul corporal este atât de frecvent, s-a impus în mod firesc asumarea unor coduri de comunicare corporală în cadrul grupelor sportive.

În funcție de felul cum se combină toate aceste forme lingvistice formale și informale, de felul cum sunt asumate și inventate de fiecare grup, putem vorbi de identități diferite.

În scrierile sale, Michel Foucault insistă asupra faptului că fiecare dintre noi poate stăpâni seturi de limbaje diferite și, prin urmare, poate deține mai multe identități. De pildă, o persoană are un anumit limbaj și comportament în sala de gimnastică și un altul atunci când stă în familie. Într-o situație el se va identifica cu antrenorul, iar în cealaltă cu părintele. În aceste condiții, rolurile social-constituite au o putere extraordinară de formare și construcție identitară.

Această pluralitate de identități nu este valabilă doar la nivel individual. Ea se reflectă și în cazul grupurilor sportive. Indivizii cu identități distincte, în condiții concrete, generate de domeniul sportiv, își asumă un limbaj comun. În felul acesta ei pot să **socializeze și să formeze o identitate de grup** distinctă. Dat fiind faptul că domeniul sportului este atât de vast, însăși identitatea de grup poate să îmbrace o pluralitate de forme, în funcție de limbajul exersat, specific fiecărui sport. Așa se explică faptul că avem identitatea de grup a volebaliștilor, a handbaliștilor, a gimnaștilor, a fotbaliștilor, a tenismenilor etc. Mai mult, observăm identități ale grupurilor de suporter, ale profesioniștilor și amatorilor etc.

Concomitent cu formarea unei identități, socializarea în domeniul sportiv contribuie la formarea și întărirea „sinelui social”, a stimei de sine. „În sensul acesta J. Wilmore propune o viziune dinamică asupra «stimei de sine» pe care o raportează la «rata succesului» (unui individ). Variația «stimei de sine» este descrisă de proporționalitatea ratei succesului unui individ la pretențiile sau aspirațiile sale. Rata succesului este un «factor obiectiv», pe când pretențiile alcătuiesc un «factor subiectiv»” [129, p. 19].

Jocul și participarea la competiția sportivă oferă prilejul echilibrării raportului dintre aspirații și succese.

Acolo unde aspirațiile sunt foarte mari și rezultatele sunt sub așteptări, stima de sine este redusă, la fel și capacitatea de socializare și integrare socială. Jocul îl determină pe sportiv să găsească soluții: fie dezvoltă capacități noi pentru a-și atinge aspirațiile, fie își schimbă aspirațiile, sau caută un alt context care să-i fie favorabil. Acest scenariu este unul valabil mai ales în cazul sportivilor de performanță și în cazul echipelor de clasă. Într-un fel, tensiunea permanentă dintre aspirații și succese, dublată de o pregătire serioasă, este cheia reușitei, a performanței. Observăm, de pildă, că unele echipe de fotbal funcționează pe principiul „ne concentrăm mai întâi asupra acestui joc apoi vom mai vedea...”. aspirațiile lor au un caracter oarecum limitat. De aici rezultă o foarte bună stimă de sine, un joc în salturi, capitularea în fața primului gol sau relaxarea ce intervine pe finalul meciului. Așadar, atunci când aspirațiile sunt mai mici decât rata succesului, stima de sine este ridicată, iar performanțele sunt mici.

În sociologia contemporană s-a impus și sintagma de socializare continuă. Aceasta numește un proces ce se întinde pe parcursul întregii vieți și nu se întinde pe parcursul întregii vieți și nu este specific doar perioadelor clasice de formare. Fiecare dintre noi funcționează în registre sociale și cotidiene diverse, în continuă schimbare. Or, toate acestea arată că adaptarea este una continuă și nu reprezintă doar un proces unidirecțional. Există, așadar, o permanentă negociere între noi și mediu, negociere al cărei rezultat este socializarea. În noul context, socializarea echivalează cu un efort continuu de a constitui și de a trăi în societate.

Fenomenul este vizibil și în lumea sportului. Efectele socializării în sport sunt un fapt recunoscut. Ele se pot observa în mediul sportiv, dar și în alte contexte sociale. „În acest context sportivofil, întâlnirile la nivel înalt provoacă entuziasm, o fervoare colectivă care nu-și găsesc echivalent în nici o altă sferă a vieții sociale. Capabile să scoată în stradă sute de mii de oameni, marile competiții provoacă incredibile explozii de bucurie colectivă. «Este cea mai frumoasă zi din viața mea», declara cineva după victoria Franței la Campionatul Mondial de Fotbal”.

Astfel de reacții, de la manifestările zgomotoase și angajate, până la cele echidistante sau critice, ilustrează spectaculoasele efecte sociale ale acestui fenomen. Pe scurt, aceste efecte ar fi următoarele:

În primul rând, prin sport se poate dezvolta un anumit stil de viață. Este știut faptul că sportul cultivă un spirit ordonat, organizat și activ. Disciplina sportivă are finalmente efect nu doar în formarea unor abilități sportive, ci și în conduita, atitudinile și valorile ce stau la baza unui stil de viață. Este situația când spiritul sportiv este asumat ca un fapt de viață, trăit dincolo de atmosfera clubului, a echipei, de competiția sportivă. Există, desigur, situații când valorile și disciplina sportivă sunt asumate doar în context sportiv. În acest caz, sportivul poate fi asemenea unui slujbaş extrem de ordonat la serviciu și cu totul altfel în viața privată.

Sportul dezvoltă comunicarea și noile strategii de relaționare. Pentru multe persoane, acest fapt poate fi un efect terapeutic. Nu întâmplător părinții copiilor timizi, cu probleme de comunicare, preferă adesea să-și îndrepte copiii către sporturile de echipă. Cert este că logica jocului sportiv în general și a jocului în echipă, în mod deosebit, produce modificări evidente în modul de comunicare și relaționare al individului. Prin intermediul jocului și al competiției sportive, omul poate căpăta încredere în sine și poate să încerce noi formule de relaționare în așa fel încât să-și pună în valoare potențialul și calitățile. Dorința de apartenență și de recunoaștere este cea care îl determină să-și modeleze mereu discursul și modul de relaționare.

Sportul reduce tensiunile individuale și sociale. Socializarea în sport poate funcționa și ca o supapă de deflare a unor tensiuni individuale și sociale. Neîmplinirile, frustrările, dorințele ascunse, violența etc. – convertite în sport – pot ameliora simțitor starea individului, dar și atmosfera socială. În această privință, socializarea în/prin sport reprezintă o modalitate de îmblânzire a violențelor și tensiunilor sociale, o formă de evadare din cotidianul constrângător. Se consideră, de pildă, că practicarea sportului la nivelul maselor nu mai valorizează în așa mare măsură valorile competiționale. El devine un prilej de manifestare într-un registru care-ți permite să experimentezi „senzații tari”, aventura, eliberarea.

Sportul cultivă spiritul de echipă și sporește încrederea în sine. Fără îndoială, cel mai mare câștig al socializării în sport este acela că dezvoltă în noi ideea de apartenență socială și

spiritul de echipă. Grație sportului și sportivii și suporterii devin solidari. Dobândesc o mai mare încredere în ei înșiși. Împărtășesc valori și idealuri comune. Astfel, pot evita în mod semnificativ absența controlului social și pericolul comportamentelor deviante/delincvente.

1.4. Femeia – fenomen social

Deși pe tărâm intelectual femeia se poate măsura cu bărbatul, din punctul de vedere fizic, este mai delicată, de o construcție mai fină, cu o rezistență scăzută, în schimb mai îndemânică. Să nu cerem femeilor ceea ce nu pot da: o forță egală cu a bărbaților. Cu toate că participă în egală măsură cu bărbatul în procesul muncii, femeia simte nevoia să fie ocrotită, ajutată și, poate, puțin și răsfățată.

În sport, ca și în alte domenii, femeia nu trebuie să uite că este femeie, iar sportul pe care dorește să-l practice trebuie să fie adaptat organismului său, conformației feminine, să nu dăuneze, ci, din contra, să întărească și să înfrumusețeze. Statura femeilor este mai mică decât a bărbaților, umerii mai înguști, bustul mai lung, șoldurile dezvoltate. Cutia toracică mai mică face să scadă volumul respirator. Oasele fragile, fine, se observă bine comparând brațele și picioarele femeilor cu ale bărbaților. Înclinarea bazinului înainte este mult mai mare și poate varia de la 35 la 60 de grade. Această înclinare a bazinului atrage după sine și arcuirea coloanei vertebrale, în regiunea lombară, deci o lordoză, care, dacă nu depășește un anumit grad, este normală și fiziologică. Înclinarea prea accentuată a bazinului înainte este în funcție de tonicitatea musculaturii abdominale. Cu cât abdomenul este mai tonic, cu atât curbura coloanei este mai mică [100, 104, 108, 128].

Țesutul adipos la femei este în general mai abundent, dând liniilor corpului grația cunoscută, bineînțeles dacă nu depășește proporția normală. Musculatura reprezintă în medie numai 35% din greutatea totală, pe când la bărbați această valoare poate fi de 40-45%. În schimb, țesutul adipos este în valoare de 28%, pe când la bărbați doar 18% din greutatea totală. Inima este și ea mai mică, volumul de sânge aruncat în circulație, de asemenea, dar bătăile inimii sunt mai accelerate. Vasele de sânge – atât arterele, cât și mai ales, venele – sunt mai slabe, circulația sângelui, în special la mâini și la picioare, deficitară. Numărul globulelor roșii din sânge, mai redus decât la bărbați, dezavantajează femeile, cu atât mai mult, cu cât acestea pierd periodic o cantitate de sânge pe care trebuie să o reînnoiască.

Aparatul respirator se caracterizează printr-o frecvență mai mare a respirațiilor, cu o amplitudine mai mică.

Sistemul nervos al femeilor este mai labil. În perioadele fiziologice sunt nervoase, iritate, se concentrează greu, obosesc ușor din punct de vedere fizic și psihic. Sensibilitatea lor este mai

mare, reacționează prompt. Voința femeii este câteodată demnă de admirat și, canalizată bine, poate să ducă la realizări uimitoare. Inteligența este vie și capacitatea de asimilare foarte mare.

Atenția distributivă le face să poată executa mai multe lucruri simultan. Posibilitatea de adaptare la situații dificile este bine dezvoltată la femei. Deși forța fizică este mai mică decât a bărbaților, adaptarea femeilor cerând un timp mai îndelungat, în schimb ele sunt superioare din punctul de vedere al îndemânării.

1.5. Particularitățile sociometrice psihosociale și morfofuncționale ale femeii de 35-45 de ani

1.5.1 Maturitatea (de la 30 până la 60-70 de ani)

Maturitatea constituie perioada cea mai îndelungată a vieții pentru majoritatea oamenilor. Diverși autori apreciază în mod diferit limita de sus a acesteia: de la 50-55 până la 65-70 de ani, făcând referire, de obicei, la momentul ieșirii la pensie a persoanelor. Chiar dacă s-ar accepta vârsta minimă menționată de specialiști, durata perioadei de maturitate constituie circa 25 ani. Conform opiniei lui E. Ericson, maturitatea cuprinde perioada de vârstă de la 25 până la 60 ani, adică 35 de ani ai vieții. Dacă însă am lua în considerație faptul că limita de sus a maturității depinde de trăsăturile individuale ale omului și poate oscila în direcția unei vârste și mai înaintate, durata ei poate constitui până la 50 de ani și mai mult.

Autorii împărtășesc ideea că limitele maturității alcătuiesc aproximativ 30 de ani (oscilând, în funcție de caracteristicile individuale, cu câțiva ani) până la vârsta când persoana atinge vârsta pensionării, adică își întrerupe activitatea profesională: 60-70 de ani. Sfârșitul maturității, menționează în continuare autorii, variază semnificativ în dependență de trăsăturile individuale și, în mod special, de cele de personalitate. În unele cazuri, maturitatea este succedată de bătrânețe deja la vârsta de 40 de ani, în altele – viceversa: depășește limitele longevității. Pentru unele persoane, perioada maturității durează practic până la sfârșitul vieții și, în pofida vârstei cronologice, nu este urmată de bătrânețe [60, 88, 117, 120, 128].

Rolul maturității este accentuat și de faptul că ea constituie perioada de vârstă cea mai semnificativă, determinând și caracterizând viața umană în ansamblu. Maturitatea este considerată perioada manifestării plenare a personalității, când omul își poate realiza întregul potențial, când poate obține succese majore în toate domeniile de activitate. Este timpul când omul se realizează atât în activitatea profesională sau socială, cât și în planul continuității generațiilor.

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

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

O particularitate esențială a maturității este conștientizarea responsabilității pentru conținutul propriei vieți atât față de sine însuși, cât și față de alți oameni. E. Erikson sublinia că fiecare persoană care a atins vârsta maturității „trebuie fie să accepte, fie să respingă ideea responsabilității pentru renovarea și îmbunătățirea a tot ce ar putea contribui la păstrarea și perfecționarea culturii noastre”. După Erikson, omul și-a atins nivelul actual de dezvoltare grație faptului că a devenit „în egală măsură un animal care învață și care îi învață pe alții”. O persoană matură trebuie să contribuie la îmbogățirea culturii umane pe care a moștenit-o și la transmiterea ei generațiilor următoare.

Dezvoltarea personalității oamenilor maturi necesită debarasarea de maximalismul nejustificat caracteristic adolescenței și, parțial, tinereții, o abordare rațională și multilaterală a problemelor de viață, inclusiv a celor ce vizează activitatea lui profesională. Acest fapt este extrem de actual, dat fiind că experiența acumulată, cunoștințele și deprinderile formate au o importanță enormă pentru om, dar îi pot crea dificultăți în perceperea ideilor noi, progresive, îl pot împiedica să-și valorifice potențialul de creație. Experiența anterioară, „masa apercceptivă” [113], în absența unei mobilități intelectuale și dezvoltării multilaterale, poate deveni o sursă de conservatism, rigiditate, neacceptare a ideilor și concepțiilor care nu-i aparțin.

Unele persoane din categoria analizată parcurg încă o criză, „neplanificată”, care nu se manifestă la hotarul dintre două perioade de vârstă stabile, ci în interiorul perioadei date. Este vorba de așa-numita criză a vârstei de 40 ani. Ea poate apărea și mai devreme, dar se poate deplasa și în direcția unei vârste mai înaintate. Aceasta este, oarecum, o repetare a crizei de 30 de

ani, a crizei sensului vieții, și apare atunci când criza de 30 de ani nu a condus la soluționarea problemelor existențiale.

Ca și în cazul crizei de 30 de ani, omul încearcă un sentiment acut de insatisfacție, provocat de dezacordul dintre planurile de viață și modul de realizare a acestora. A. Tolstîh menționează că la toate acestea se adaugă și modificarea atitudinii colegilor de serviciu: timpul când omul putea fi considerat „de perspectivă” a trecut și persoana simte necesitatea de a-și „achita datoriile”.

Pe lângă problemele ce țin de activitatea profesională, deseori, criza de 40 de ani provoacă o acutizare a relațiilor familiale. În această perioadă, de obicei, copiii încep să-și trăiască viața independent, decedează unele rude sau persoane apropiate din generația în vârstă. Pierderea persoanelor apropiate, precum și a unui aspect esențial al vieții în comun a soților – implicarea nemijlocită în viața copiilor și grija zilnică față de aceștia – contribuie la conștientizarea definitivă a caracterului raporturilor dintre soți. În această situație, dacă, afară de copii, nu-i mai unește nimic important, familia se poate destrăma.

În cazul apariției crizei de 40 de ani, omul este nevoit să-și reformuleze planurile de viață, să-și elaboreze, în mare parte, o nouă concepție a Sinelui. Această criză poate fi corelată cu un șir de transformări majore în viață, până la schimbarea profesiei și crearea unei noi familii.

Caracteristica nouă esențială a perioadei maturității poate fi considerată productivitatea, care constituie după E. Erikson, o formațiune integrală: productivitatea profesională și contribuția la dezvoltarea și afirmarea în viață a tinerei generații. Astfel, dacă în tinerețe principalele formațiuni noi le constituiau, pe de o parte, relațiile familiale, inclusiv maternitatea sau paternitatea, iar pe de altă parte – competența profesională, atunci în perioada maturității, în baza acestora, apare deja o formațiune unită, care integrează rezultatele dezvoltării ambelor formațiuni ale perioadei anterioare.

În cazul apariției crizei de 40 de ani, e necesar să analizăm încă o formațiune a maturității: rectificarea proiectelor de viață și modificarea concepției Sinelui pe care o implică.

Problemele ce țin de productivitatea profesională sunt legate, în opinia mai multor psihologi, de noțiunea de „acme”, apogeul, perioada de înflorire. Această noțiune a apărut încă în Grecia Antică și constituie obiectul „acmeologiei”, compartiment al psihologiei care se ocupă de studiul maturității.

Un șir de cercetători, de exemplu cunoscutul psiholog elvețian E. Clapere, consideră că, atingând la maturitate perioada de înflorire, și, respectiv, apogeul productivității profesionale, omul își încetează dezvoltarea, își întrerupe perfecționarea măiestriei profesionale, a

potențialului de creație etc. Urmează declinul, reducerea treptată a productivității profesionale: tot ce a putut face omul mai bine în viață rămâne în urmă, pe segmentul de viață parcurs anterior.

Manifestarea, în cadrul maturității, a perioadei „acme” (apogeul, înflorirea deplină) corespunde unei opinii foarte răspândite despre maturitate ca despre o vârstă la care foarte mulți oameni simt o reducere a energiei vitale. I. Craig menționează că maturitatea „poate fi o perioadă de înflorire în ceea ce privește viața de familie, cariera profesională sau capacitățile creatoare, în același timp însă omul meditează tot mai des la faptul că este muritor și că timpul său trece. Pe unii, la mijlocul vieții, îi frământă gândurile privind realizarea potențialului lor de creație, necesitatea de a transmite ceva tinerei generații, stagnarea și posibilitățile ratate, sunt preocupați de felul cum să-și păstreze relațiile cu rudele și prietenii”.

Trecerea de la progres la regres are loc, în opinia diferiților autori, la vârste diferite: de la 40 până la 50 de ani. Evident, este necesar a lua în considerare și faptul că, în această perioadă, la majoritatea oamenilor încep procesele involutive ale funcțiilor psihice. Acest fapt este legat de începutul îmbătrânirii biologice. Totodată, lucrările lui B. Ananiev și ale discipolilor lui (școala de psihologie din Sankt-Petersburg) arată că procesul de dezvoltare a funcțiilor psihice la vârsta maturității este complex și neuniform.

În perioadele timpurii și medii ale maturității decurge *prima fază*, cea a dezvoltării progresive a proprietăților generale ale funcțiilor. Există însă și cea de-a *doua fază* a dezvoltării, legată de specializarea funcțiilor psihice în procesul de activitate profesională. Ea se suprapune parțial peste prima, însă se realizează mai intens în perioadele tardive ale maturității, ca rezultat se observă deseori o asociere a involuției proprietăților generale ale funcției cu dezvoltarea progresivă a specializării ei. De exemplu, pot continua să se dezvolte gândirea specială tehnică sau de alte tipuri, imaginația creativă, memoria profesională etc.

Dat fiind că noțiunea de „acme” reprezintă o perioadă relativ redusă a înfloririi intense, adepții acesteia consideră că sarcina principală a acmeologiei constă în determinarea legităților de manifestare a acestei perioade mai productive a maturității, precum și în stabilirea condițiilor care contribuie la realizarea optimă a acestui apogeu sau, posibil, apogee.

Menționăm că, pentru un șir de profesii, timpul optim, vârful de productivitate specific vârstei este determinat de însuși caracterul lor. Este vorba despre întreg spectrul de profesii în care măiestria, cunoștințele și experiența trebuie să se îmbine cu un nivel înalt de pregătire fizică și funcțională. Aviatorii, sportivii de performanță, dansatorii își ating „acme-ul” la începutul perioadei de maturitate, după care, relativ repede, vine declinul. În alte profesii, de exemplu în cazul chirurgilor, al dispecerilor, „acme-ul” se poate deplasa spre mijlocul perioadei analizate sau chiar spre cea de-a doua maturitate.

În toate aceste cazuri, vârful productivității profesionale depinde de corelația optimă necesară a nivelului măiestriei, a cunoștințelor, a experienței acumulate – pe de o parte, precum și de pregătirea fizică și funcțională – pe de alta. Timpul și durata „acme-ului” sunt influențate de particularitățile individuale și de personalitate ale omului. Bunăoară, pentru orice probă de sport, vârsta când începe înflorirea sportivilor profesionali, cât și cea a declinului în carieră sunt individuale.

1.6 Aspecte teoretice și metodice privind conceptul de fitness și implementarea acestor mijloace în vederea socializării femeii de 35-45 ani

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. *Fitness*-ul, așa cum este perceput în limba română, este strâns legat de o altă disciplină – culturism, deoarece și în fitness este urmărită dezvoltarea armonioasă a musculaturii, cu ajutorul exercițiilor cu greutate și la aparate. Atât fitness-ul, cât și culturismul au drept scopuri dezvoltarea unui corp sănătos, puternic, proporționat, cu o musculatură armonioasă și bine reliefată [1, 4, 33, 38].

Activitățile pentru obținerea „condiției fizice” au însoțit în mod permanent pregătirea sportivilor, în perioada dintre cele două războaie mondiale, când nu apăruseră diversele metode pentru dezvoltarea aptitudinilor motrice. La noi termenul a fost neglijat, dar a revenit în ultimele decenii odată cu cel de fitness (engleză). Omul modern trebuie să lupte pentru o stare fizică mai bună (condiție fizică și psihică), pentru a face față „stresului” vieții cotidiene.

În mod curent se poate folosi termenul de „condiție fizică” sau „fitness”, înțelegând astfel activitatea pentru realizarea acesteia sau rezultatele sale.

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 [32, 36, 61].

Una dintre definițiile acestei activități ar putea fi următoarea: **Condiția fizică** (*Physical Fitness*) este capacitatea corpului omenesc de a funcționa cu vigoare și vioiciune, fără oboseală exagerată, cu suficientă energie pentru a se angaja în activități de timp liber și pentru a

preîntâmpina stresul fizic. Puterea musculară, anduranța, capacitatea cardio-vasculară și vicioiciunea sunt semnele vizibile ale condiției fizice” (Celeste Ulrich, 2000, „Encarta”).

Capacitatea motrică (sau fitness-ul motric, în engleză) poate fi privită din două puncte de vedere: psihologic și metodic.

- din punct de vedere psihologic, conținutul capacității este alcătuit din aptitudinile psihomotrice, măsurate prin teste specifice, pentru viteză de reacție, precizie, coordonare, echilibru, etc. și se exprimă în randament/performanță;

- din punct de vedere metodic (al educației psihomotrice, fizice etc.), capacitatea motrică este alcătuită din aptitudini motrice (viteză, forță, rezistență, îndemânare, mobilitate etc.), măsurate prin probe de teren precum: alergări, sărituri, aruncări, tragere la țintă, tracțiuni, echilibru. Toate aceste aptitudini stau la baza învățării acțiunilor tehnice și tactice specifice ramurilor sportive [16, 26, 35, 57, 62].

Cunoașterea capacității motrice a unui individ sau a unei colectivități școlare, sportive sau de amatori, este o necesitate și totodată o obligație; ea ne poate oferi informații despre procesul instinctiv-educativ, dacă acesta a fost eficient, precum și informații asupra diferențelor individuale sau de grup, determinate de anumiți factori psiho-sociali.

Capacitatea motrică a unui individ se poate caracteriza după cum acesta răspunde la sarcinile motrice pe care trebuie să le rezolve. Aceasta este și rațiunea pentru care teoria fitness-ului pune accent pe capacitatea de adaptare, pe efectele specifice ale exercițiilor [58, 64, 65, 67, 74]. Se consideră că subiecții au „condiție fizică” dacă suportă solicitările unui stres fizic. Un rol important este acordat evaluării periodice a efectelor exercițiilor practicate, prin măsurarea puterii, anduranței, coordonării, mobilității, agilității.

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.

Un termen înrudit, întâlnit în literatură îl reprezintă fitness-ul motor. Acesta derivă din conceptul general și are ca substrat componenta neuromusculară a condiției fizice. Trăsătura de bază a fitness-ului motor este deci, eficiența mișcării.

Componentele acestei capacități, condiționate ereditar și deci limitate ca nivel maxim posibil, sunt: agilitate, echilibru, coordonare regulamentară, timp de reacție, viteză și forță [2, 8, 18, 25, 39].

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”.

Omul a încercat din totdeauna să găsească soluții pentru prelungirea vieții active. Conform cercetărilor lui Bartz de la Universitatea Stanford, organismul uman are capacitatea să trăiască 120 de ani, durata medie de viață mult mai redusă datorându-se unei exploatare deficiente a «mașinii umane», ale cărei efecte sunt evidente. Nici un tratament curativ nu poate remedia complet efectele produse de lipsa de mișcare sistematică și alimentație nerațională.

Având în vedere că fiecare persoană are capacități emoționale și potențial fizic diferite, nu există și nici nu ar trebui să existe un singur standard, potrivit căruia să se aprecieze starea de fitness a fiecărui individ în parte. Atletul profesionist, șoferul, vânzătorul, studentul și profesorul, care sunt relativ sedentari, toți cer grade diferite de stare de bine fizic, pentru a-și îndeplini responsabilitățile eficient. Oricum, starea de bine fizic este un factor important pentru o activitate eficientă care nu poate fi niciodată separat de celelalte aspecte ale sănătății.

Angajarea într-un program regulat de exerciții fizice poate îmbunătăți, semnificativ, calitatea vieții. Pentru persoanele sedentare angajarea într-un program de fitness trebuie precedată de un consult medical de specialitate [13, 14, 45, 96].

Fitness-ul competițional se adresează femeilor și mai nou bărbaților. Acesta presupune construirea unui corp armonios, o cantitate scăzută de țesut adipos și o bună capacitate funcțională. Mărirea masei musculare și definirea acesteia nu trebuie să fie excesive, iar separarea musculară și striatiile musculare nu trebuie să fie foarte evidente, ca în cazul culturismului.

Fitnessul se regăsește la nivel mondial sub diferite forme printre care amintim pe cele mai des întâlnite:

AEROBIC

Aerobicul este una din metodele eficiente de combatere a stresului, de prelungire a vieții și de dobândire a unei sănătăți perfecte. Gimnastica aerobică reprezintă un complex de exerciții și mișcări care dezvoltă toate grupele musculare, având un efect benefic asupra organismului.

Este accesibilă persoanelor de toate vârstele. Are o mare importanță în educația spirituală și emoțională a copiilor și tinerilor, dezvoltând o spontaneitate și naturalețe a mișcărilor, necesare în viața de zi cu zi. Având tangență cu muzica și dansul, contribuie la dezvoltarea

gustului artistic și lărgirea orizontului spiritual. Exercițiile de aerobic sunt unele dintre cele mai bune fiind un antrenament complet, precum și un sport distractiv.

Beneficiile aerobului:

Aerobicul menține inima și plămânii într-o condiție bună, vă ajută să folosiți oxigenul mai eficient, ajută la controlul greutatei corporale și reduce stresul. Un program regulat de aerobic vă dă un sentiment de siguranță de sine, de a vă putea controla permanent. De asemenea, o activitate regulată la sala de aerobic vă ajută să vă relaxați mușchii încordați și determină corpul să mărească producția de endorfine (un sedativ natural), despre care se știe că au rol în crearea unei stări de bine și bună dispoziție [86, 91, 93, 94, 99].

- reglează sistemele cardio-vascular și respirator;
- reglează metabolismul;
- dezvoltă flexibilitatea și suplețea, dar în același timp puterea și rezistența;
- permite dobândirea unei sănătăți excelente și a unei bunăstări fizice;
- este cea mai rapidă metodă de a scăpa de celulită și de greutatea în exces - puteți arde peste 800 calorii pe oră;
- rezultatele sunt prompte și vizibile;
- creează bună dispoziție și oferă o încărcătură emoțională pozitivă;
- te face să te simți mai frumos, admirat, sigur pe tine.

FITBALL

Cu ajutorul mingii poți antrena toate grupele musculare și-ți poți îmbunătăți echilibrul.

Mulți oameni suferă de dureri în zona lombară și cervicală. Acest lucru se datorează în primul rând poziției greșite în care stăm. La mingea de fitball pot apela și persoanele mai în vârstă care suferă de dureri de spate.

Beneficiile mingii de fitness:

- este excelent pentru zona dorsală;
- îți dă putere și îți menține tonusul muscular;
- te simți relaxat când te întinzi pe ea;
- îmbunătățește echilibrul și coordonarea;
- aceste exerciții se pot face în orice loc.

ZUMBA FITNESS

Zumba, o nouă tehnică de fitness ce îmbină dansul latino cu muzica și exercițiile, astfel încât antrenamentele ți se vor părea mai mult distractive decât epuizante. Și cu toate acestea, este la fel de eficient ca un program aerobic obișnuit. Zumba este un tip de fitness apărut relativ

recent, la sfârșitul anilor '90, dar care a căpătat amploare abia în ultimii ani. Acesta combină mișcările tipice dansurilor latino, precum salsa, samba, merengue cu exercițiile tipice de fitness și aerobic, toate acompaniate de muzica latino.

Mișcări simple, eficiente și distractive.

Pentru că include o serie largă de mișcări simple dar extrem de eficiente, Zumba lucrează foarte multe grupe musculare, fiind ideală pentru tonifierea și sculptarea corpului. Pe de altă parte, pentru că este o activitate cardio, ajută la arderea rapidă a grăsimilor. Într-o oră de Zumba poți arde până la 1000 de calorii.

Zumba include câteva dintre principiile de bază ale aerobului și ale antrenamentelor de rezistență, ce maximizează consumul de calorii, beneficiile cardiovasculare și tonifierea organismului. Mișcările lucrează în mod special mușchii picioarelor, ai abdomenului, ai brațelor, dar și cel mai important mușchi al organismului - inima.

PILATES

Peste 25 de milioane de persoane practică la ora actuală o formă de sport în trend: Pilates. Cei mai mulți știu că reprezintă ședințe de exerciții intense, delicate cu articulațiile, ce necesită controlul musculaturii abdominale și simțul echilibrului, coordonate permanent cu respirația. Însă mai puțini cunosc faptul că Pilates a fost inventat de un culturist german acum mai bine de 100 de ani.

Născut în 1883, Joseph Pilates a susținut întreaga viață faptul că organismul uman are nevoie zilnic de mișcare și că există o interdependență între controlul mental al mișcării și exercițiul fizic. Iar acestea ajută la menținerea unei posturi corecte pe întreaga viață, la tonifierea musculaturii și astfel mențin nealterată starea generală de sănătate.

Joseph Pilates a susținut toată viața aceste idei și și-a canalizat întreaga energie creând aparate speciale pentru aplicarea lor. De altfel, acest lucru s-a reflectat în propria stare de sănătate și longevitate, el decedând la 84 de ani. Metodele lui au rămas în atenția kinetoterapeuților și antrenorilor de sport și constituie o materie la marile universități de educație fizică din lume.

Avantajele practicării Pilates

- mărește rezistența fizică la efort și capacitatea pulmonară;
- întărește musculatura, fără a o dezvolta exagerat;
- creează un corp alungit, tonifiat cu coapse suple și abdomen plat;
- îmbunătățește flexibilitatea;
- ameliorează durerile de spate și alte boli cronice;

- poate fi făcut de către femeile însărcinate, dar este la fel de eficient și pentru tinere care au devenit mame.

Ritmul recomandat este de 2, 3 ședințe pe săptămână a câte 45-60 de minute. Sesiunile încep cu exerciții de respirație. Apoi continuă cu exercițiile pentru toate grupele mari musculare. Acestea sunt urmate de stretching, pentru detensionarea zonelor și evitarea febrei musculare [52, 59, 125].

PILATES CIRCLE

Pilates Circle sau Inele pentru Pilates sunt cum sugerează și numele: - inele mici, cu un mâner căptușit în fiecare parte, atât în interiorul, cât și în afara inelului. Inelele Pilates sunt fabricate din oțel călit, când inelul este strâns, creează rezistență, punând în dificultate exercițiile. Datorită designului inteligent, inelele pot avea loc între mâini, coapse sau glezne.

Inelul Pilates poate fi folosit pentru a crește nivelul de dificultate la multe dintre Exercițiile standard de Pilates. Inelul poate fi împins, tras, strâns, ridicat sau presat în jos, ajutând la brațe, spate, piept, coapse, glezne și picioare. Inelul nu numai că adaugă un alt nivel de dificultate la exerciții, dar - la fel de important - face ora mai distractivă.

Un inel este o piesă low-cost cu o schimbare de echipamente de fitness și este incredibil de versatil și foarte ușor de depozitat, și va crește cu siguranță plăcerea antrenamentului, precum și obținerea de rezultate fantastice – rapid.

STEP AEROBIC

Antrenamentul de step-aerobic este un exercițiu foarte bun de ardere a grăsimilor, de modelare și tonifiere și de creștere a masei musculare. Stepper-ul poate avea una sau mai multe niveluri de înălțare, depinzând de modelul acestuia. Participanții combină o serie de mișcări de picioare la sol cu cele care necesită urcarea sau coborîrea de pe stepper. Exercițiile de step sunt acompaniate de o muzică ritmată.

Dacă de obicei mișcările de aerobic se fac la sol, cele de step aerobic se fac în poziție verticală, iar mișcarea principală seamănă cu urcatul scărilor. Această platformă îți solicită întreaga musculatură, în special cea a gambelor, coapselor dar și mușchii fesieri. În plus, platforma pentru step aerobic este considerată de mulți specialiști și un bun aparat cardio pentru ca pune mușchiul inimii la treabă.

Mișcările de step aerobic sunt controlate și lente ceea ce solicită focus pe poziția corpului astfel, după o ședință nu vei fi extenuat, dar rezultatele se vor vedea în scurt timp. Este un sport ideal pentru cei care își doresc să slăbească și să-ți tonifice musculatura, dar și pentru cei care

vor să se mențină în formă. Totodată, te poate scăpa de stres, ajută la îmbunătățirea echilibrului și a mobilității fiind recomandat chiar și pentru femeile însărcinate.

Step aerobicele poate fi practicat de toate persoanele care doresc să scape de kilogramele în plus sau care urmăresc tonifierea masei musculare, de orice vârstă. Beneficiile asupra condiției fizice dar și asupra sănătății sunt multiple, tot ce aveți nevoie este voința și un pic de aerobic.

POWER YOGA

Power Yoga este un termen general folosit pentru a desemna un stil de yoga mai viguros și mai antrenant, uneori fiind denumit și gym yoga. Stilul fiind mai puțin rigid în ceea ce privește seriile de poziții care trebuie folosite, față de yoga clasică, îl face mai accesibil și oferă o libertate mai mare instructorului. Power Yoga își are rădăcinile în stilul Ashtanga.

Practicând acest tip de yoga în primul rând întărim dar în același timp și întindem musculatura corpului, iar nivelul ridicat de concentrare al minții îmbunătățește legătura minte-corp.

Vom aminti câteva din beneficiile care pot rezulta din practicarea Power Yoga:

- întărește musculatura;
- crește flexibilitatea corpului;
- îmbunătățește abilitatea de concentrare;
- un mod ideal de a scăpa de stres și anxietate;
- arde un număr mare de calorii;
- un bun mod de detoxifiere;
- crește metabolismul;
- meditație și echilibru.

În ciuda abordării viguroase, Power Yoga se concentrează la fel ca și Yoga clasică pe uniunea corp-minte-spirit și ne va face nu doar să arătam bine cât și să ne simțim bine [56].

1.6.1. Componentele fitness-ului

Identificarea și descrierea componentelor fitness-ului este o chestiune dificilă, ultimul cuvânt nefiind încă spus. Teoreticienii domeniului nu s-au pus încă de acord și nici nu sunt semne că o vor face prea curând.

Plecând de la convingerea că fitness-ul este combinația dintre ***forță - rezistență - durată - coordonare - flexibilitate – viteză***, care, împreună, formează nucleul de bază al mișcării sportive

de toate tipurile, ce se impune ca o necesitate și totodată un beneficiu prin prisma atingerii formei de vârf, specialiștii au definit componentele acestei discipline în diverse moduri:

E. Fleishman, unul dintre specialiștii domeniului și creator de școală din deceniul 7 al secolului XX, identifică 9 factori: flexibilitatea în extensie, flexibilitatea dinamică, forța explozivă, forța statică, forța dinamică, forța trunchiului, echilibrul corporal general, coordonarea generală, stamina (anduranța cardio-vasculară). Probele sunt de teren și nu pretind aparate complicate.

H. B. Fall (1965) evidențiază, de asemenea, 9 factori: condiția athletică; nivelul maxim metabolic; capacitatea respiratorie; presiunea diastolică; răspunsul inimii la efort; capacitatea expiratorie; tensiunea arterială; forța dinamică; pulsul în repaus.

L. Denisiuc (1967) consideră ca factori: forța, puterea, viteza, agilitatea (coordonarea), mobilitatea, anduranța.

R. Kovar (1980) stabilește patru categorii: forța statică maximală și dinamică, viteza de reacție, de realizare, anduranța musculară local aerobă totală, dexteritatea, coordonarea, echilibrul, orientarea spațială, flexibilitatea articulară.

Modelul Fleishman. Studiile lui F.A. Fleishman, întinse pe mai multe decenii, constituie temeiul evaluării capacității motrice și „perceptiv motrice” a individului uman. În 1964, el propune următoarele probe pentru evaluarea „fitness-ului” (Tabelul 1.1).

Tabelul 1.1. Factorii domeniului perceptiv-motric (F.A. Fleishman, 1992)

Nr. crt.	FACTORI	DESCRIERE	TEST
1.	Precizia controlului	Factor comun sarcinilor care impun adaptări musculare fine și riguros controlate, totuși, nu chiar hipercontrolate, îndeosebi când sunt implicate grupuri musculare importante. Această capacitate interesează, în egală măsură, mișcările membrelor superioare și ale celor inferioare.	Urmărirea circulară. Subiectul încearcă să mențină stiletul în contact cu ținta situată pe marginea unei plăci care se învârtă (pursuit rotor).
2.	Coordonarea tuturor membrelor	Capacitatea de a coordona simultan mișcările diferitelor membre.	Coordonarea ambelor mâini. Testul de rotire poate fi considerat valabil.
3.	Orientarea răspunsului	Factor comun sarcinilor psihomotrice privind reacția vizuală de discriminare.	Timp de reacție discriminativă. Subiectul trebuie să basculeze unul din cele 4 întrerupătoare în funcție de configurația luminoasă apărută.
4.	Timpul de reacție	Viteza cu care un subiect este capabil să răspundă la un stimul când acesta apare.	Proba clasică de reacție la un semnal luminos. Subiectul apasă pe un buton îndată ce apare semnalul.

5.	Viteza mișcării	Viteza cu care un subiect poate efectua o mișcare largă a brațului, fără impunerea unei mari precizii.	Se ciocăne cu un stilet, alternativ și cât mai repede posibil, pe două plăci A și B.
6.	Controlul vitezei	Factor comun sarcinilor care implică o continuă anticipare la adaptările motorii legate de schimbările de viteză și/sau de direcție unui obiect în mișcare.	A menține pe o țință, cu ajutorul unui volan, o linie care își schimbă poziția întâmplător.
7.	Dexteritate manuală	Capacitatea cunoscută în medicina muncii. Adaptarea direcției membrului superior când manipulează obiecte mari.	Testul de manipulare „Minnesota”. La fel de pertinent este și testul „O’Conner”.
8.	Dexteritatea degetelor	Manipulări de obiecte mici care implică participarea degetelor.	Testul Pardue. A plasa cât mai rapid posibil cuie mici de lemn în găuri ce au fost făcute într-o scândură.
9.	Siguranța brațului	Precizie în realizarea mișcărilor făcute de ansamblul braț-mână, fără a solicita nici viteza, nici forța. Factorul acesta implică, de asemenea, poziționarea ansamblului braț-mână. Fleishman notează că factorul acesta ar mai putea fi denumit și „tapping”.	Test asemănător cu cel „grecesc” al lui Bomarde. Să se bată cu un creion de trei ori în fiecare cerc, să se umple cât mai multe cercuri într-un timp dat.
10.	Viteza ansamblului pumn-degete	Coordonare între mână și ochi.	Se face, cu creionul, un punct în cercelele figurii.
11.	Punctare sau țintire	Coordonare între mână și ochi.	Se face cu creionul, un punct în cercelele figurii.

În privința domeniului **motricității sportive**, Fleishman începe printr-un studiu critic al celor făcute anterior și astfel ajunge să deosebească mai multe sectoare – cel al forței, cel al supleții, al echilibrului, al coordonării și în sfârșit cel al anduranței. Din aproape în aproape, el efectuează mai multe cercetări, apoi propune să se măsoare capacitatea fizică sau valoarea fizică de bază „Basic fitness” cu ajutorul a nouă factori apreciați în 10 teste (Tabelul 1.2).

Tabelul 1.2. Factorii valorii fizice și testele care îi măsoară (F.A. Fleishman, 1992)

Nr.crt.	Factori	Descriere	Test
1.	Forța explozivă	Capacitatea manifestării unei energii mari	Aruncarea mingiei
2.	Suplețe statică	Amplitudine articulară	Amplitudinea supleții
3.	Suplețe dinamică	Capacitatea de a efectua mișcări rapide și repetate care implică suplețe musculară	Flexie- rotație
4.	Forța statică	Forța maximă manifestată pe moment	Dinamometrie manuală
5.	Forța dinamică	Factor care implică acțiunea repetată a forței musculare	Tracțiunea la bară fixă
6.	Forța trunchiului	Forța dinamică a mușchilor trunchiului	Ridicări ale picioarelor
7.	Coordonare	Capacitatea de a coordona mai multe părți ale organismului (corpului)	Săritura cu coarda

8.	Echilibrul corporal general	Capacitatea de a-și menține echilibrul	Echilibrul pe o scândură
9.	Anduranță	Capacitatea de a efectua un efort prelungit	Alergare și marș pe 600 Yarzi (550m)

Analizând ansamblul lucrărilor lui Fleishman în domeniul motricității sportive mai mulți autori au propus un nou model, în care se afirmă ca în reușita sportivă factorii cei mai importanți sunt forța explozivă și anduranța, după cum rezultă din cercetările făcute fie asupra copiilor, fie asupra adulților. Fundamentările de început, din lucrările lui Fleishman au cunoscut o dezvoltare diferențiată în fiecare țară

1.7. Valorificarea socializării prin mijloacele loisir-fitness

Expresia „fitness loisir” este o expresie utilizată de către vorbitorii de limba franceză pentru a descrie o persoană activă, interesată în a-și îmbunătăți mereu forma fizică. Deși nu are statut de sportiv, un „fitness loisir” se remarcă prin înflăcărea cu care îmbrățișează diverse tipuri de activitate fizică. Acest gen de persoană se află într-o permanentă stare de căutare a celor mai noi modalități de petrecere activă a timpului liber și este la curent cu ultimele tendințe din fitness.

Fitness-ul are multiple valențe. Cele mai importante sunt:

- 1) menținerea și îmbunătățirea sănătății;
- 2) tonifierea musculaturii;
- 3) pierderea kilogramelor în plus;
- 4) creșterea condiției fizice, etc.

Definirea noțiunii diferă sensibil de la un autor la altul. Înțelesul este larg, iar părerile autorilor de specialitate sunt împărțite: - unii îl consideră ca o activitate de gimnastică; - alții spun că este o activitate cu greutate și la aparate; - neinițiații îl consideră un sport pentru sănătate. În traducere liberă, fitness-ul înseamnă o reglare a proceselor adaptative din corpul uman în urma efectuării unui efort.

În literatura anglo-saxonă, termenul de fitness este echivalent cu sintagma **condiție fizică**. În consecință, fitness-ul reprezintă o activitate motrică prin care individul obține o stare de bine indiferent de condiția sa anatomică, fiziologică sau psihică. Altfel spus, fitness-ul este pentru corpul uman ceea ce reglajul fin este pentru un aparat electronic. Definițiile pe care le formulăm „loisir-fitness-ului” includ în mod obligatoriu o serie de valori regăsite în viața socială.

Parsons (1937) definea valorile ca mobil ultim al acțiunilor indivizilor și colectivităților, ca elemente definitorii pentru viața socială. De aici calea către a identifica manifestări ale lor atât

prin comportamente, cât mai ales prin atitudini, acestea din urmă fiind expresia directă a valorilor.

Pentru Rokeach (1968, 1973), valorile ar fi similare atitudinilor. Atitudinile sunt însă mai elementare, iar valorile mai profunde, determinând atitudinile. Acesta este punctul de vedere general acceptat astăzi în sociologie. Distanța dintre cele două concepte devine mai clară dacă notăm că atitudinile se referă mai degrabă la obiecte și situații specifice, în timp ce valorile reprezintă orientări asociate unor clase mai generale de obiecte și situații. Astfel, valoarea poate fi o concepție, explicită sau implicită, distinctivă pentru un individ sau caracteristică pentru un grup, cu privire la ceea ce este dezirabil, care influențează selecția modurilor, mijloacelor și scopurilor disponibile ale acțiunii; o credință de durată că o anumită cale sau un scop al existenței sunt de preferat, din punct de vedere social sau personal, față de o cale sau un scop opuse; orientare de valoare „concepție organizată și generalizată, influențând comportamentul, cu privire la natură, la locul omului în ea, la relațiile omului cu ceilalți și cu privire la dezirabil și indezirabil, așa cum pot fi acestea legate de mediu și de relațiile inter-umane; atitudine „predispoziție învățată de a răspunde într-un mod consistent, favorabil sau defavorabil, cu privire la un anumit obiect.

Practic, o valoare sau o orientare de valoare se poate manifesta (determina) prin mai multe atitudini. Atitudinile pot fi determinate la rândul-le de mai multe valori. Acestea nu există în sine, în mod independent. Orice valoare determină și este determinată de alte valori. Rokeach (1968, 1973) nota că aceste legături de dependență nu sunt întâmplătoare. Oamenii sunt ființe consistente, ceea ce presupune existența unei armonii minimale între valorile pe care le are fiecare individ. Orientările de valoare din aceste domenii sunt interdependente, chiar dacă sunt distincte.

Valorile loisir fitness-lui implică prin urmare următoarele componente:

Componenta cognitivă conține o serie de valori precum: tradiții sportive regionale, sporturi naționale tradiționale, festivaluri sportive;

Componenta normativă conține și ea o serie de valori: norme etice tradiționale, fair-play-ul, olimpismul, modele sportive umane, federații sportive naționale și transnaționale.

Valorile componentei simbolice sunt: terminologie și semantică proprie domeniului, industrie a mărcilor și materialelor sportive, industrie a simbolisticii sportive.

Din perspectiva filozofiei culturii, valorile sportive au o existență proprie. Chiar dacă unele sunt valori morale, altele valori estetice, ele trebuie admise în ansamblul teoretic general al valorilor culturale alături de valori economice, politice, juridice, morale, științifice, filosofice, religioase sau de altă natură. Fair-play-ul, autodepășirea, tenacitatea, perseverența, cultul muncii,

echilibrul, discernământul, simțul estetic al actului motric, obediența liber asumată în fața regulamentelor și regulilor stabilite, prin înțelegerea „legilor scrise și nescrise” sunt valori ale sportului.

Socializarea prin mijloacele loisir-fitness se axează pe cinci valori fundamentale, cu o semnificație aparte:

1. Principiul unității dintre trup și suflet și idealul unei educații armonioase;
2. Scopul autodezvoltării umane prin intermediul realizărilor sportive (aspirația la perfecțiunea umană);
3. Idealul amatorismului ca formă de autodisciplină. Coubertin s-a temut de profesionalizarea sportului, deși a anticipat dificultățile pe care le vor genera regula amatorismului;
4. Aderarea voluntară la regulile, principiile și codurile de conduită ale sportului, respectarea regulamentelor, a principiilor de corectitudine, renunțarea la avantaje nemeritate, declinarea câștigurilor materiale. Numai „impulsul tinereții de a-și încerca puterile este elevat în sfera culturii”. Prin aceste criterii se diferențiază sportul de simplul antrenament fizic, de petrecerea timpului liber sau de plăcerea de moment (Coubertin, Diem citați de Gruppe, 1999).
5. Idealul de pace al sportului. Sportul trebuie practicat în spiritul „respectului reciproc” între oameni de rase, credințe și ideologii diferite.

Fiecare cetățean trebuie să se integreze într-un anume mediu în care să se simtă confortabil. În acest mediu – de care se simte atras, a cărei apartenență și-o reclamă și în care își desfășoară activitatea cu succes sau nu (în funcție de aspirațiile personale) – pentru atingerea idealurilor și scopurilor personale, el își formează capacitatea de a se exprima, un mod de viață. Din punct de vedere al sănătății fizice o persoană este estimată sănătoasă dacă se bucură de o sănătate fizică și de o bună nutriție, este în bună formă fizică și este satisfăcută de apartenența sa.

Starea de bine - concept holistic care poate fi definit sau descris din diverse perspective: fizic, psihic, material, conjunctural etc. Din această perspectivă sunt studiate și implicit mai bine cunoscutele efecte biologice ale activității fizice:

Condiție fizică direcționată spre performanță (CFP) - definită prin termenii capacității de performanță sau în activități ocupaționale. CFP depinde de abilități motrice, putere și capacitate cardiorespiratorie, forță musculară, putere, rezistență, dimensiuni și compoziție corporală, motivație și status nutrițional;

Condiție fizică direcționată spre sănătate (CFS) - reprezintă componente ale CF asupra cărora nivelul obișnuit de AF are efecte favorabile sau nefavorabile și se raportează la statusul de sănătate. După Ifrim, M. (1986) CFS se caracterizează prin: masa corporală raportată la înălțime,

compoziția corporală, distribuția țesutului adipos subcutanat, adipozitatea viscerelor abdominale, densitatea oaselor, forța și rezistența musculaturii abdominale și dorso-lombare, funcționalitatea inimii și a plămânilor, tensiunea arterială, VO₂ max, metabolismul glucozei și a insulinei, profilul lipidic și lipoproteic sanguin, raportul lipide-hidrați de C oxidați;

Mediul social - format din relații sociale, valori sociale, apartenență la organizații;

Atribute personale - stil de viață, vârstă, sex, statut social-economic.

Sănătatea înseamnă deci mult mai mult decât absența bolii, a anormalității fizice și are un sens mult mai larg, multidimensional, pe mai multe planuri: fizic, psihic și social. Este vorba despre un concept superior, cu un larg orizont, care nu poate fi separat de mediul social, de condițiile social-economice în care oamenii trăiesc și muncesc.

Fitness-ul este destinat să asigure „calitatea vieții”, abilitatea individului de a trăi liber și echilibrat. Funcționarea efectivă și eficientă a persoanei este suma unor astfel de abilități: să de bucurie de timpul liber, să fie sănătoasă, să reziste la bolile hipokineziei, să facă față situațiilor critice. Componentele fitness-ului pentru sănătate sunt: capacitatea aerobică (anduranța cardiovasculară), puterea musculară, anduranța musculară, flexibilitatea, compoziția corporală. Fitness-ul se obține prin exerciții practicate cu regularitate, solicitând agilitatea, echilibrul, coordonarea, viteza, puterea și timpul de reacție. D. Montgomery spune: „activitatea corporală este ceea ce faci; fitness-ul fizic este ceea ce dobândești” [120, p. 109].

Atitudinile care stau la baza eforturilor indivizilor pentru formare corporală armonioasă sunt foarte diferite. La baza lor stă motivația de autorealizare, dorința de ameliorare a propriei persoane și chiar de atingere, dacă se poate, a unui „model social” în pas cu vremea sau societatea prezentă (chiar în conformitate cu anumite grupuri cu concepții estetice mai puțin ortodoxe) și cu tendința de perfecționare.

Este, desigur, dorința de realizare a unei imagini de ordin estetic, impresionantă pentru ceilalți, satisfăcătoare pentru sine.

Orice realizare individuală are nevoie de confirmare, de apreciere socială. Mai întâi, individul dorește să obțină feed-back-ul muncii sale, în oglinda de acasă și de la sală, imagini dublate de măsurări repetate ale indicatorilor „modelului”. Tot acum se intervine cu ceea ce în multe domenii se numește cosmetizare și, în final, cu chirurgia plastică. Este, prin urmare, încercarea de a realiza imagine de sine ideală. Este realizare de sine sau operă a construirii de sine. Mai apoi, de multe ori simultan cu prima etapă, individul dorește confirmarea socială a realizării estetice de sine. Colegii, consilierii, antrenorii sunt primii evaluatori. Urmează concursurile de „frumusețe”, de fitness, de culturism. Un semn bun este introducerea unor criterii

de evaluare și a valorii sociale a concurențelor / concurențelor la concursurile de frumusețe (ceea ce nu se prevede la culturism sau alte discipline).

A arăta bine în ochii celorlalți este motivația firească a oricărei persoane, întrucât percepția celorlalți este esențială în relațiile sociale de orice natură.

Efectele pozitive ale eforturilor cu scop autoplăstic pot fi rezumate astfel:

Formarea unei imagini reale, dublată și de o năzuință spre imaginea ideală - Self concept;

Ameliorarea imaginii de sine;

Ameliorarea valorii sinei (self-worth);

Creșterea încrederii în sine;

Conștiința corporală și satisfacția realizării unui model performant;

Ameliorarea conștiinței sociale de sine;

Exacerbarea folosirii limbajului nonverbal pe plan corporal;

Creșterea capacității de adaptare la „provocările vieții” prin stimularea energiei de adaptare.

Socializarea grupului, prin extinderea numărului de indivizi practicanți de sport, contribuie la dezvoltarea ramurilor de sport și, implicit, a sistemului. Socializarea prin sport semnifică măsura în care atitudinile, valorile, deprinderile și regulile învățate în sport se transferă și se manifestă în alte sfere sociale. Loisir fitness-ul este considerat a fi un mijloc de influențare și formare a caracterului uman privind corectitudinea, modestia, curajul și, nu în ultimul rând, lucrul în echipă. În societate, individul dobândește abilitatea de a-și adapta atitudinile, deprinderile și regulile asimilate în activitatea sportivă, la specificul altor activități din domenii diferite. Efectul socializator al activităților fizice generează o multitudine de efecte pozitive asupra mai multor categorii de beneficiari.

1.8. Concluzii la capitolul 1

1. În urma parcurgerii studiului axat pe lucrările autorilor din domeniul culturii fizice, putem afirma că, nu au fost investigate suficient de mult, legăturile existente între femeile de vârstă a doua, a maturității tinere, cu problemele integrării sociale, având în vedere transformările care au loc în această perioadă a vieții acestora (modificări fiziologice, factori ce influențează viața de familie și cea profesională cu implicații în dezvoltarea morfo-funcțională, motrică și psihomotrică) și domeniul sus amintit, influența exercițiului fizic asupra organismului acestora având o importanță semnificativă, în vederea reechilibrării proceselor biochimice, a metabolismului, a factorilor ce duc la o dezvoltare fizică armonioasă dar și la o stare psihică

optimă, menită să conlucreze la desfășurarea în bune condiții a activităților zilnice din cadrul comunității și colectivităților din care fac parte.

2. 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. Acest domeniu al culturii fizice , în general, și al fitness-ului în special văzute ca și factori de socializare a femeilor de vârstă a doua, femei ce au diferite statuturi sociale, întăresc ideea de detensionare a vieții cotidiene prin diminuarea sau chiar eliminarea factorilor de stress, datorati în special unor responsabilități majore a vieții, de familie , profesionale, sau chiar culturale.

3. 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. Astfel spus ,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.

4. 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. Aceasta 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.

5. În acest context, putem concluziona că femeia adultă tânără (femeia de vârstă a doua), este supusă unor factori de stres ai vieții ce se desfășoară într-un ritm susținut și accelerat, indiferent de mediul din care provine (urban sau rural), de statutul social pe care îl are (femeie de carieră, funcționară sau casnică), fiind privată, mai mult sau mai puțin, de timpul și mijloacele

necesare restabilirii liniştii şi echilibrării emoţionale de care are nevoie. Aşadar, nevoia de socializare este imperativ necesară cu atât mai mult cu cât revoluţia tehnologică a dus la lipsa de implicare în viaţa socială a individului, acesta devenind o persoană deprimată şi solitară.

6. Încurajarea şi determinarea femeilor de vârstă a doua, de a se îndrepta spre salile de fitness pentru a utiliza mijloacele din fitness propuse de noi, vor duce negreşit la o relaţionare interumană mai bună, la apariţia stimei de sine, la recăpătarea încrederii în forţele proprii.

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

Problema ştiinţifică soluţionată în domeniu rezidă în stabilirea factorilor defavorizaţi care creează disensiuni considerabile în procesul de socializare a persoanelor feminine de vârstă a doua şi în elaborarea unor tehnologii de socializare individuale şi în grup prin intermediul aplicării unor modele bazate pe mijloace din fitness.

2. ANALIZA STRUCTURII ȘI CONȚINUTULUI FENOMENULUI DE SOCIALIZARE PRIN PRACTICAREA EXERCITIILOR FIZICE DE CĂTRE FEMEI

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.

2.1. Metodele și organizarea cercetării

Pentru rezolvarea sarcinilor stabilite pe parcursul cercetării au fost folosite în sistem parțial sau permanent următoarele metode:

1. Studiarea literaturii de specialitate, precum și **analiza teoretică** cu generalizarea datelor **literaturii**, având ca scop armonizarea la congruența celor două medii, anume social și cultura fizică prin fitness. În acest scop au fost studiate diferite concepții, păreri, opinii ale unor autori de marcă ce au ilustrat aspecte cu privire la fenomenul de socializare prin cultura fizică, căutându-se în special relația de socializare prin fitness.

Mergând mai departe cu selectarea literaturii în domeniul ales, cel al socializării și în special al socializării femeii contemporane cu vârsta cuprinsă între 35-45 de ani, prin cultură fizică, sport în general și fitness în special, s-a constatat că nu există suficientă informație care să reflecte aspectul de relaționare ale celor două concepte, cel de socializare și de cultură fizică prin fitness, existând însă abordări diferite ale unor autori. Cu toate acestea s-a realizat îmbogățirea bagajului de cunoștințe în domeniul social, al științelor educației, a educației prin mișcare, punându-se accent pe impactul culturii fizice asupra fenomenului de socializare al femeii adulte tinere de 35-45 de ani, fapt ce a condus la demararea cercetării în vederea confirmării sau infirmării ipotezei emise.

2. Sondajul sociologic ce a cuprins chestionare, discuții și interviuri cu ajutorul cărora am obținut date științifice necesare, s-a desfășurat pe un eșantion de 135 de persoane de sex femeiesc cu vârsta cuprinsă între 35 și 45 de ani. Administrarea chestionarelor s-a efectuat după metoda „face to face”, modalitate de administrare ce are avantajul că impune respectarea strictă a instrucțiunilor de completare, iar subiectul poate cere lămuriri suplimentare. În cazul interviului s-a optat pentru interviul nestructurat, fără un set de întrebări alese, ci de stabilirea doar a unor axe tematice ce au fost urmărite în dialog liber cu intervievații. S-a urmărit trezirea interesului pentru practicarea exercițiului fizic în general și a fitness-ului în special al acestei categorii de femei, cu ajutorul metodelor și mijloacelor acestui sport pentru o mai buna relaționare socială. Chestionarele au fost centralizate după răspunsurile date la întrebările adresate, răspunsuri ce au scos în evidență nevoia de mișcare a acestor categorii de femei precum și alte aspecte cum ar fi lipsa timpului liber pentru practicarea exercițiului fizic, lipsă datorată activităților cotidiene zilnice (serviciu, activități educaționale cu copii, activități casnice etc.), precum și nevoia de a relaționa și cu alte persoane, altele decât cele din mediul familial.

3. Metoda observației, metodă centrată pe analiza conduitei, are o serie de avantaje evidente, printre care acelea de descriere a comportamentelor și de investigare a acestora în mediul natural al subiecților sau în mediul de laborator, precum și de descoperire a unor detalii de tipul discrepantei între declarații și acțiunile unor subiecți. În acest sens au fost incluși în cercetare 135 de subiecți supuși experimentului pe o perioadă de 12 (doisprezece) luni. Observația a fost dinainte prestabilită și a avut caracterul unui studiu de laborator, dat fiind cadrul condițiilor de antrenament mai precis sala de fitness. Înregistrările au fost trecute în fișa de observație (vezi Anexa 3) aceasta cuprinzând nu mai mult de 4 (patru) observații și 5 (cinci) unități de analiză (comportamente ale subiecților asupra cărora cercetătorul trebuie să se concentreze).

Acestea s-au axat pe aprecierea pe o scală de la 1 la 4 a unor comportamente individuale ale subiecților, scală corespunzătoare unei frecvențe de repetare a comportamentului studiat. Corespondențele au fost definite după următoarea relație: 1 sinonim cu „niciodată”, 2 cu „rar”, 3 cu „des” și 4 cu „întotdeauna”.

Astfel că 74,81% dintre subiecți întârziiau des la ședințele de antrenament, doar 25,19% dintre aceștia reușind să ajungă la timp. Alți 68,14 reușeau rar să se echipeze în timp util, pentru ca doar 31,86% să se echipeze până la începerea ședintelor de fitness.

Doar 21,49% dintre subiecți se implicau des în programul de antrenament, restul de 78,51% aveau implicații mai rare. Referitor la tipul de comportament ce face referire la respectarea regulilor de bunăvoie, 59,25 % acceptau întotdeauna iar 40,75% făceau acest lucru foarte des.

A cincea unitate de analiză ce face referire la ideea de a-și construi propriile reguli de antrenament, aflăm cu surprindere că există un procent de 18,51% dintre subiecți care recurg la astfel de practici în detrimentul lor, restul de 81,49% apelând la indicațiile metodice și la mijloacele folosite de antrenorul sau instructorul de fitness. Aceste fișe de observație au fost instrumentul care a definit caracteristica comportamentală a grupului pe baza comportamentului fiecărui subiect în parte. Astfel în aceste condiții am putut concluziona faptul că grupul de subiecți este unul rarefiat, puțin controlabil din punct de vedere al disciplinei, probabil și datorită diversității mediilor sociale din care provin.

4. Metoda testării a fost axată pe *testele standardizate*, preluate din literatura de specialitate. Subiecții au fost testați inițial pentru a vedea care este stadiul de omogenitate al grupului în primele ședințe de antrenament, precum și statusul fiecărui membru al grupului pe baza indicilor sociometrici obținuți cu ajutorul programului software **SociometryPro versiunea 2.3** - program de calculator folosit pentru testare sociometrică .

Programul este conceput pentru cei care lucrează în evaluarea relațiilor dintre oameni. SociometryPro este proiectat și dezvoltat de Grupul LEDIS.

SociometryPro este o realizare de calculator a metodei celebrului sociometric de J.L. Moreno (Statele Unite ale Americii). Acesta poate fi util pentru crearea de grupuri de oameni, care sunt în măsură să rezolve orice sarcini de proiect. Se va putea controla integritatea unui grup cu experiență cu SociometryPro tot timpul. Ai putea găsi rapid, în special metode de prevenire a situațiilor de criză, care sosesc în grupuri.

Scopurile pentru care SociometryPro a fost creat sunt:

Definirea unei structuri și dinamicii interioare în cazul schimbării de relații într-un grup;

A măsura coeziunea diferitelor grupuri de oameni pentru a realiza orice proiect în timpul planificat;

Optimizarea metodelor de control cu privire la un grup;

Optimizarea climatului psihologic într-un grup;

A face diagnosticarea relațiilor interioare în cadrul unui grup funcție de schimbarea factorilor de exterior.

SociometryPro v2.3 calculează următorii indici individuali prezentați în detaliu împreună cu formulele de calcul aferente:

Greutatea (Autoritatea), Exuberanța emoțională, Satisfacția, Starea (Status).

Autoritate

Indicele descrie care parte din grup definește subiectul ca valoare folosind același criteriu. Se calculează cu formula :

$$P_i = \frac{M_i}{N-1}$$

unde M_i - numărul de opțiuni pe care subiectul subiectul le-a obținut de la ceilalți parteneri (sau de câte ori subiectul a fost ales de ceilalți), se calculează pe verticala matricei;

Numărul de subiecți este, de obicei, mai mare de 2 și câteva zeci. În acest caz:

- Valoarea minimă a indicelui este 0 (subiectul nu a primit nici o opțiune).
- Valoarea maximă a indicelui este 1 (dacă $M_i = N-1$).
- Intervalul de modificare al indicelui: de la 0 la 1.

Exuberanță emoțională

Indicele descrie care parte a grupului are valoare pentru subiect utilizând aceleași criterii. Se calculează cu formula:

$$A_i = \frac{M_i}{N-1}$$

unde M_i - numărul de alegeri pe care subiectul subiectul le-a făcut față de ceilalți parteneri (câți parteneri a ales subiectul), se calculează pe orizontala matricei;

Numărul de subiecți este, de obicei, mai mare de 2 și câteva zeci. În acest caz:

Valoarea minimă a indicelui este 0 (subiectul nu a făcut nici o alegere).

Valoarea maximă a indicelui este 1 (dacă $M_i = N-1$).

Intervalul de modificare al indicelui: de la 0 la 1.

Satisfacția

Indicele descrie care parte a alegerilor făcute de subiect este reciprocă. Formula de calcul pentru acesta este:

$$E_t = \frac{M_i}{K_i}$$

unde M_i - numărul de alegeri reciproce (când subiecții se aleg reciproc);

K_i - numărul de alegeri pe care subiectul le-a făcut.

Indicele este semnificativ dacă subiectul a făcut cel puțin o alegere. În acest caz:

Valoarea minimă a indicelui este 0 (nu s-a produs nici o alegere reciprocă). Valoarea maximă a indicelui este 1 (evident, dacă $M_i = K_i$).

Intervalul de modificare al indicelui: de la 0 la 1.

Starea afectivă (Status)

Indicele arată cât de mult subiectul este atractiv pentru alții. Formula de calcul arată astfel:

$$St_i = \frac{M_i^+ + M_i^-}{N - 1}$$

unde M_i^+ - numărul alegerilor pozitive primite de subiect;

M_i^- - numărul alegerilor negative primite de subiect;

N - numărul clienților din grup.

Se poate vedea că indicele depinde de alegeri pozitive și negative simultan. Valoarea sa este întotdeauna aceeași pentru alegeri pozitive sau negative.

Valoarea minimă a indicelui este 0 (subiectul nu a primit nici o alegere).

Valoarea maximă a indicelui este 1 (subiectul a primit toate alegerile posibile, al căror număr este $N-1$)

Intervalul de modificare al indicelui: de la 0 la 1

Indicii de grup oferă evaluarea stării sociometrice a unui grup de oameni care participă în cadrul anchetei. În acest caz subiecții sunt supuși testului sociometric inițial și final.

În același timp SociometryPro v.2.3 calculează și următorii indici de grup:

Densitate. Coeziune. Stabilitate. Intensitate.

Densitate

Indicele descrie densitatea relațiilor interioare din grup și se calculează cu următoarea formulă:

$$F = \frac{M}{N * N - 1}$$

Unde: M - numărul de alegeri;

N - numărul de subiecți din grup

Numărul de subiecți este, de obicei, mai mare de 2 și câteva zeci. În acest caz:

Valoarea minimă a indicelui este 0 (nu există nici o opțiune în grup)

Valoarea maximă a indicelui este 1 (numărul de alegeri posibile este egal cu $N*N-1$).

Intervalul de modificare al indicelui: de la 0 la 1.

Coeziune

Indicele descrie forța atracțiilor reciproce a subiecților din grup și se calculează cu formula:

$$S = \frac{2 * M^+}{N * (N-1)}$$

unde M^+ - numărul alegerilor pozitive reciproce;

N - numărul subiecților grupului.

Se poate vedea că indicele depinde de alegerile pozitive. Valoarea este întotdeauna aceeași și pentru alegerile pozitive și pentru cele negative.

Numărul de subiecți este, de obicei, mai mare de 2 și câteva zeci. În acest caz:

Valoarea minimă a indicelui este 0 (nu există nici o alegere pozitivă în grup)

Valoarea maximă a indicelui este 2 (numărul de alegeri posibile este egal cu $N * (N-1)$).

Intervalul de modificare al indicelui: de la 0 la 2.

Stabilitate

Indicele descrie ce bucățică a grupului trebuie realocată pentru a fi împărțită unei părți a grupului care nu relaționează. Formula aplicată de soft este:

$$J = \frac{M + K - 1}{n - 2}$$

unde M - număr de alegeri nereciproce;

K - numărul de perechi al alegerilor reciproce;

N - numărul subiecților din grup.

Intensitate

Indicele arată valoarea insatisfacției subiecțiilor bazată pe relațiile emoționale din interiorul grupului. Pentru acest indice formula de calcul este:

$$N = \frac{2 * (M - 2 * K)}{N * (N - 1)}$$

unde: M - număr de alegeri nereciproce;

K - numărul de perechi al alegerilor reciproce;

N - numărul subiecților din grup.

Numărul de subiecți este, de obicei, mai mare de 2 și câteva zeci. În acest caz:

Valoarea minimă a indicelui este 0 (toate alegerile făcute sunt reciproce)

Valoarea maximă a indicelui este 1 (numărul maxim al alegerilor de un singur tip fără alegerile reciproce $K=0$).

Intervalul de modificare al indicelui: de la 0 la 1.

Au mai fost efectuate testări în vederea măsurării și evaluării unor indici somatici și funcționali precum indicele masei corporale, frecvența cardiacă, testul de efort Ruffier, intensitatea efortului, calculata după FC, pentru o mai bună cunoaștere a dezvoltării fizice a organismului subiecților angrenați în experiment. În rîndurile ce urmează vom prezenta descrierea testelor efectuate.

Determinarea masei corporale (Indicele Masei Corporale).

Pentru efectuarea testării pentru determinarea masei corporale, s-a folosit un echipament, un analizator de masă corporală foarte sofisticat, de ultimă generație, fabricat de compania BIOSPACE din Korea de Sud, numit In Body Test 720 ce folosește soft-ul Lookin' Body v.30 (Figura 2.1).



Fig.2.1 Analizorul masei corporale In Body Test 720

Determinarea (IMC), a fost efectuată cu ajutorul aparatului In Body Test 720 și a constat în următoarele mișcări și operații:

Urcarea subiectului cu picioarele descoperite pe platanul aparatului astfel încât laba piciorului, mai precis planta să fie în contact cu senzorii aflați pe platan la nivelul calcaneului și a metatarsienelor.

În poziție ortostatică se prind cu ambele mâini alți senzori aflați la nivelul membrelor superioare conectați la aparat prin cabluri de contact.

În această poziție prin intermediul unui computer conectat la aparat, cu ajutorul soft-ului Lookin' Body v.3.0 se introduc datele subiectului și apoi se începe testul.

La sfârșitul testului care durează aproximativ 5 minute per subiect, aparatul afișează pe display-ul computerului dar și al display-ului propriu, rezultatele, în care regăsim foarte mulți parametri, în fapt o analiză detaliată a organismului, cu o diagnosticare precisă, imprimând toate acestea pe suport de hârtie sub formă de raport dar construind totodată și o bază de date electronică (Figura 2.2).

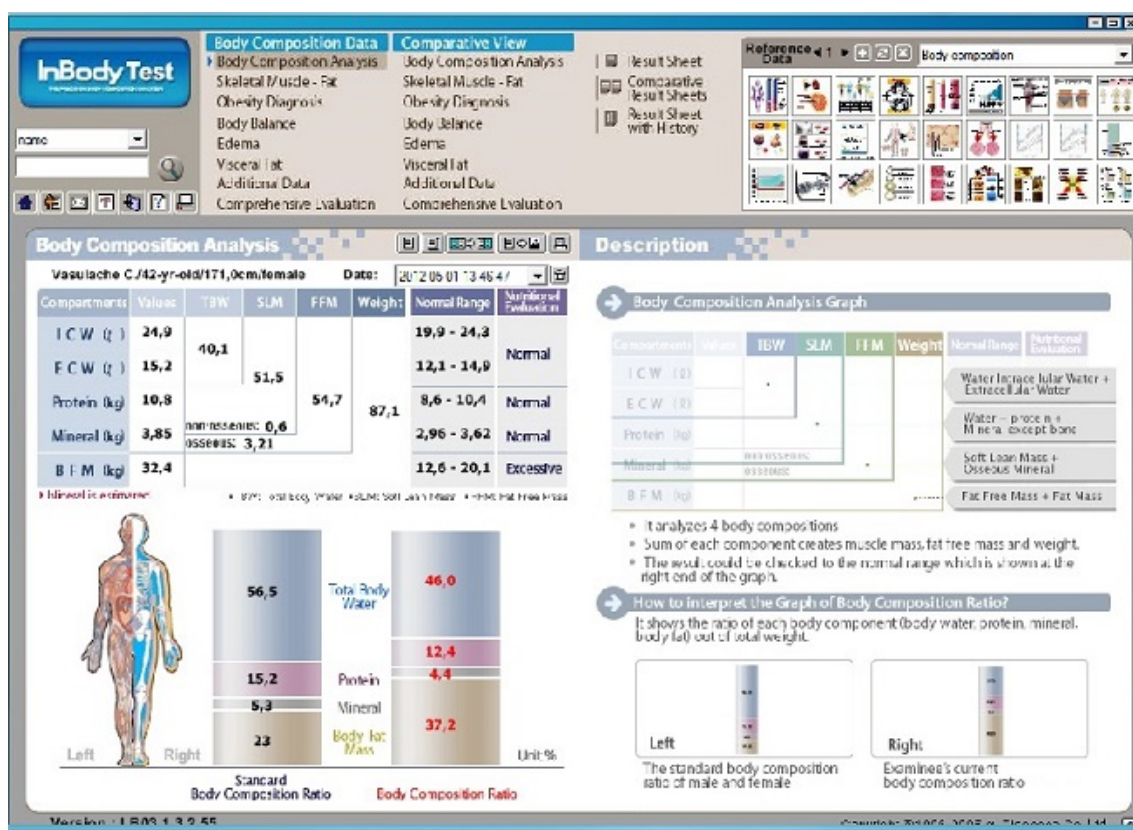


Fig.2.2. In Body Test 720 - Bază de date

Pe lângă analiza masei corporale, acest echipament oferă o serie de date a multor parametri funcționali precum și o analiză amănunțită a compoziției diferitelor țesuturi cum ar fi cel muscular, osos, adipos, având două metode de investigație, și anume medical și cercetare.

Frecvența Cardiacă

Frecvența cardiacă sau numărul bătăilor inimii pe minut, reflectă destul de bine răspunsul organismului la efort, motiv pentru care am folosit-o ca parametru măsurabil după ce în prealabil am stabilit FCMT, adică frecvența cardiacă maximă teoretică, FC a subiecților măsurându-se în timpul ședințelor de antrenament la Zumba®Fitness, test inițial și final, acolo unde intensitatea efortului este mai mare. Măsurarea FCMT a fost făcută după formula clasică de scădere a vârstei subiectului din numărul 220:

$$FCMT = 220 - \text{vârsta (ani)}$$

Măsurarea FC a fost efectuată la interval de 15 minute la începutul antrenamentului de Zumba®Fitness la testarea inițială și 45 de minute la testarea finală, prin procedura clasică de prindere a încheieturii mâinii stângi cu degetul opozabil al mâinii drepte la partea superioară a încheieturii mâinii, măsurând pulsul în interval de un minut.

Testul Ruffier

Proba Ruffier este o probă de efort submaximală care se bazează pe măsurarea frecvenței cardiace în perioada de recuperare după efort.

S-a măsurat pulsul în poziție șezândă, notând valoarea cu P1.

S-au executat 15 genuflexiuni. În primele 15 secunde după încetarea efortului, subiectul fiind în clinostatism, se măsoară pulsul și se măsoară valoarea cu P2.

S-a determinat numărul de pulsații după un minut de repaus în clinostatism și s-a notat valoarea obținută cu P3.

Apoi s-a calculat indicele Ruffier după următoarea formulă:

$$\text{Indicele Ruffier} = \frac{(P_2 - 70) + (P_3 - P_1)}{10}$$

Interpretarea se face în funcție de valoarea indicelui Ruffier și anume:

0 - 2,9 = indice bun, 3 - 6 = indice mijlociu, Peste 6 = indice deficitar.

Intensitatea efortului

Intensitatea efortului este apreciată ca fiind gradul de solicitare a organismului în raport cu posibilitățile proprii evidențiat prin valorile marilor funcții organice și exprimat cel mai adesea de valorile frecvenței cardiace. De aceea în cercetarea științifică se va calcula intensitatea efortului (în procente) luând în calcul FC a subiecților la testele inițiale și finale raportată la FCMT a acestora. Astfel, a fost determinată capacitatea de efort în raport cu FCMT. Formula care a fost folosită la calculul intensității efortului pe baza valorii FC a subiecților raportată la FCMT este:

$$\text{IE\%} = \frac{\text{FC} * 100}{\text{FCMT}}$$

5. Experimentul pedagogic s-a desfășurat pe parcursul a șase luni calendaristice și a constat în elaborarea unei programe de antrenament în domeniul Fitness-ului structurată ca formă și conținut încadrată la o frecvență de 3 ședințe de antrenament pe săptămână cu o durată de maxim 60 de minute pe ședință. În acest demers s-a pus accent pe executarea unor exerciții din diferitele forme ale Fitness-ului, Aerobic Clasic, Pilates și Zumba®Fitness. În timpul experimentului au fost oferite diferite indicații metodice funcție de specificul ședinței de antrenament folosită.

6. Metodele statistico-matematice au fost folosite la calcularea și interpretarea datelor obținute cu ajutorul formulelor de calcul ale programelor informatice (software) SociometryPro v.2.3, Lookin'Body v.3.0 a (software al analizorului de masă corporală In Body Test 720, produs de firma BIOSPACE) și SPSS v.17 obținute cu ajutorul internetului de pe paginile găzduite de producătorii acestora, precum și de achiziția aparatului sus menționat)

7. Toate datele obținute în cadrul experimentului pedagogic au fost ilustrate și prin **metoda grafică și tabelară** ce are ca scop cuantificarea și conservarea datelor precum și compararea acestora în diferite stadii ale cercetării prin programele software SociometryPro v2.3. , Lookin'Body v.3.0 și SPSS v17.

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, numite în continuare subiecți, ce au fost selectați după criteriile enumerate la punctul 2.2 alin. 1. 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

2.2. Stabilirea factorilor favorizanți și defavorizanți în vederea integrării sociale a femeilor de vârstă a doua prin intermediul mijloacelor din fitness

În încercarea de a putea identifica unii factori favorizanți și implicit să îi aducem în discuție și pe cei defavorizanți am întocmit un tabel cu posibili factori ce pot avea un rol determinant în posibilitatea de integrare socială a femeilor de vârstă a doua prin mijloacele Fitness-ului, pe baza studiului literaturii de specialitate, a literaturii de gen.

Astfel 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, pregătită să facă față schimbărilor lumii moderne contemporane, o lume în continuă schimbare, confruntată cu o permanentă criză de spațiu și timp. Așadar, apariția unei stări de sănătate precare, care pune sub semnul întrebării capacitatea psihomotrică a femeii adulte la care facem referire în prezenta lucrare, îmbracă un caracter defavorizant în încercarea de a relaționa, comunica cu alți membri ai grupului sau comunității din care face parte, chiar și sub aspectul practicării exercițiului fizic.

Un alt factor cu o pondere însemnată în ceea ce privește fenomenul socializării în general și cu ajutorul mijloacelor din Fitness în special, este statutul social, locul individului în societate, care scoate în evidență capacitatea lui de a înțelege anumite aspecte sociale, traduse prin fenomene, lucruri, acțiuni, datorată educației, cadrului familial din care face parte, celui profesional, plasându-l pe o poziție superioară sau inferioară grupului sau comunității din care face parte. Lipsa unei educații adecvate, a unei activități profesionale, a unui cadru familial omogen va duce la deficiențe de comunicare cu oricare din membrii diferitelor grupuri cu care interacționează. Totodată, statutul social favorabil aduce cu sine și o situație financiară bună care îi permite individului, în cazul de față femeii de 35-45 de ani, o independență financiară, ducând la o bună gestionare a resurselor, ce pot face obiectul unei alimentații sănătoase și raționale, o mai bună eficientizare a timpului liber, a diminuării factorilor de stres profesional și casnic cotidian.

Motivația și dorința de a practica exercițiul fizic, în vederea obținerii unei stări de bine, de confort psihic, este un alt factor favorizant practicării fitness-ului și implicit posibilității de socializare în timpul și după ședințele de antrenament. Persoanele care sunt atrase în mod constant de practicarea exercițiilor fizice prin diferite mijloace, inclusiv cele ale Fitness-ului, sunt stabile din punct de vedere emoțional, datorită echilibrului afectiv, creat în urma proceselor chimice și fizice ce au loc în organismul uman.

Nu în ultimul rând, relațiile cu persoane practice a exercițiilor fizice din domeniul fitness-ului precum și vizionarea unor materiale publicitare din mass-media pe acest domeniu pot constitui „porți” de intrare în marea familie a practicanților acestui sport, pentru o mai bună cunoaștere a resurselor psihomotrice ale organismului.

Tabel 2.1. Factori *favorizanți* și *defavorizanți* 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 stress profesional	6	Toleranță scăzută la stress (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

2.3. Stadiu actual privind socializarea femeii de vârstă a doua la nivel mondial, prin mijloacele culturii fizice

O parte importantă a socializării o constituie dezvoltarea *personalității și găsirea identității de sine*, iar cultura fizică are în acest sens un rol major, fiind factor determinant al autoaprecierii, al creșterii stimei de sine, al scăderii stresului și chiar al eficienței sub toate aspectele vieții. În plus, studiile prezente în literatura de specialitate au evidențiat deseori, efectul pozitiv pe care îl poate avea exercițiul fizic asupra psihicului uman și în mod special asupra persoanelor cu tulburări de comportament. Teoriile actuale arată că activitățile sportive sunt asociate cu un comportament deviant redus și cu performanțe academice și sociale ridicate.

În țările occidentale femeia ce practică exerciții fizice resimte un conflict psihologic între

dorința de a reuși și de a se conforma modelelor feminine corporale. (vezi promovarea femeii de tip top-model prin mass-media care creează un model de feminitate simplist provocând pentru celelalte categorii sociale feminine inconfort fizic și psihic).

În țările de est există o altă concepție socială asupra modelelor feminine. Femeia, cu roluri *sociale diferite* privește activitatea sportivă ca un mod prin care îți poți crea un cadru adecvat de formare și menținere a relațiilor sociale, dezvoltând astfel spiritul de echipă și solidaritatea. Interacțiunea la nivel social dezvoltă practici multiple, inclusiv cele legate de activitatea sportivă, dar în același timp dezvoltă personalitatea individului. Eysenck considera că personalitatea este o structură mai mult sau mai puțin stabilă (Eysenck, 1970, apud Holdevici 1993), în timp ce Rioux (1980) afirma că o persoană care aspiră la performanță trebuie să aibă următoarele caracteristici (Rioux, 1980, apud Epuran, 1993) [22, 23]:

- Personalitate echilibrată, dorință de autoperfecționare;
- Un potențial energetic ridicat, care împinge individul spre afirmarea de sine;
- Excepțională rezistență la frustrare;
- Stabilitate emoțională, cu posibilitatea de a realiza sistematic adaptări la noi condiții sociale.

Este dificil să se desprindă experimental, cu finețe analitică, toate particularitățile psihice și sociale rezultate ca urmare a practicării de către femei a unei anumite activități sportive.

De exemplu, prin activitatea desfășurată în sala de sport, femeia *introvertită* recepționează evenimentele vieții cotidiene cu un grad sporit de subiectivitate, față de cea extrovertită, dar care nu are o viață activă din punct de vedere al practicării sistematice a exercițiului fizic. După cum arată și chestionarul propus de autor în capitolul al III-lea de cercetare din cadrul tezei de doctorat, atitudinile, deprinderile și regulile asimilate în sălile de fitness sau în cele în care se practică activitatea de sport, pot fi transferate în orice altă sferă socială și pot genera o multitudine de efecte pozitive asupra personalității femeii. În această situație, nivelul de autocontrol și capacitatea de autoreglare a conduitei crește.

Femeile *extrovertite* manifestă o activare volitivă mai ridicată în momentele critice ale jocului sportiv, în viața socială, în situațiile de criză cotidiene, în timp ce în respectarea regulilor, aceeași tipologie feminină devine mai creativă și uneori haotică în respectarea programului.

O altă caracteristică demnă de luat în calcul este *toleranța la stres*. Activitatea fizică reprezintă cea mai eficientă modalitate de evitare a condițiilor de stres. Conceptul de stres își are originea în studiile fiziologice ale lui Selye (1974), care îl descrie ca pe un sindrom general de adaptare ce caracterizează reactivitatea organismelor la stres. Toleranța la stres reprezintă

capacitatea organismului de a se împotrivi, de a rezista factorilor stresanți. Aceasta poate fi o particularitate a personalității, dar și un fenomen temporar.

Schimbarea *rolurilor familiale* a adus cu sine multiple transformări de natură psihologică la nivelul structurii familiale și a modului ei de funcționare și implicit la nivelul identității psihosexuale a membrilor. Această schimbare la nivelul rolurilor familiale a fost într-adevăr necesară. Însă atât femeia, cât și bărbatul nu au fost pregătiți pentru o asemenea schimbare.

Femeile s-au găsit în ipostaza de a renunța la un model cultural, nemaivând ce pune în loc. Ele au realizat că, înainte de a le impune bărbatilor anumite valori, înainte de a le reconsidera rolul în familie, este nevoie să conștientizeze ele ce vor să facă cu adevărat. Ori, exact aici s-au împotmolit, căci rolurile au devenit tot mai ambigue, coeziunea cuplului a scăzut, disensiunile s-au mărit. Femeile și-au dat seama că, una e să vrei să schimbi ceva, și alta e să știi ce să pui în loc. Ele nu au luat în calcul reacția bărbatilor vis-a-vis de noile cerințe ale lor, nu au intuit empatic care ar putea fi așteptările acestora în noile condiții și posibilitățile efective de a le oferi femeilor ceea ce acestea așteaptă de acum în colo de la ei. Astfel, femeia modernă a ajuns în situația de a oscila permanent între nevoia de independență și dorința de a se agăța de vechile valori.

Acest blocaj ar putea fi evitat prin construirea unui program social diversificat, care implică și activitatea sportivă, adaptat în funcție de nevoile individului. În cazul nostru, femeia care se desprinde din ce în ce mai mult de societatea tradițională, chiar și în stadiu de viață 35-45 de ani, se poate orienta spre realizarea personală, evitând criza socială și implicit **senescența** fizică printr-o posibilă integrare a sa în cadrul unui *grup cu preocupări sportive*. Astfel femeia va avea o comunicare eficientă, își va putea descoperi dificultățile și pseudo-limitele și va fi antrenată într-o serie de combinații optime de stimuli sociali, psihici și fizici.

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

Dacă în trecut, femeile aveau rol limitat în ceea ce privește ascensiunea socială, iar cultura fizică constituia un element tabu, astăzi emanciparea femeii a oferit un nou statut la nivel social. Inclusiv cultura actuală promovează imaginea femeii care a atins atât performanța sportivă, cât și cea profesională și personală, devenind astfel un etalon pentru celelalte femei.

În cele ce urmează vă prezentăm situația statistică a femeii la nivel mondial, în special în America, Europa de Est, și Europa de Vest, în perioade sociale diferite, având ca repere dominante educația, implicarea socială și practicarea regulată a unui sport.

Tabelul 2.2. Situația statistică a femeii la nivel mondial în perioade diferite, din perspectiva contextului social

AN / CONTINENT	Educație superioară %	Implicare socială (Jobs) %	Activități sportive practicate sistematic %
1950 / America	5	11	10
2011 / America	30,1	41,7	30
1950 / Europa de Est	2,5	4	1,5
2011 / Europa de Est	35	40	18
1950 / Europa de Vest	7	10	5
2011 / Europa de Vest	40	70	31

Astăzi, la nivel mondial, există o dispoziție a femeii de a se autoevalua, având ca direcție reușita personală și profesională. Acest aspect devine realizabil numai în procesul socializării, când persoana de tip feminin devine conștientă de propria valoare mai ales prin raportare la ceilalți. Caracteristicile cognițiilor și sentimentelor despre sine sunt un rezultat al experiențelor anterioare în care succesul sau eșecul îndeplinirii scopurilor și sarcinilor propuse au un rol determinant. O stimă de sine pozitivă și realistă dezvoltă la femeie capacitatea de a lua decizii responsabile și abilitatea de a face față presiunii grupului social, indiferent de cultură, mediu sau statut.

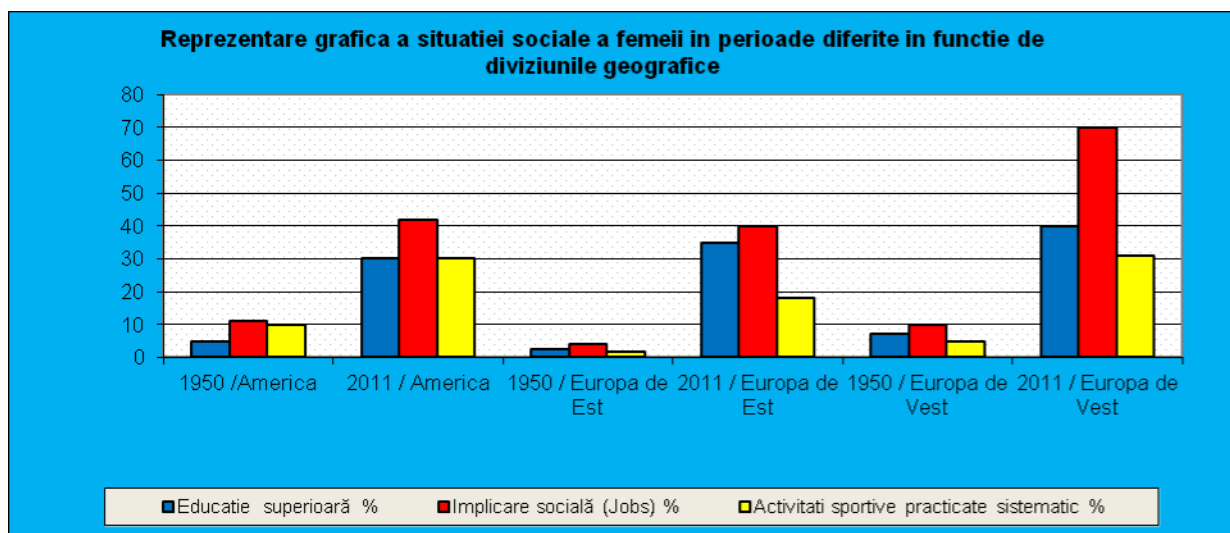


Fig. 2.3 Diagrama situației sociale a femeii în diferite state occidentale și europene

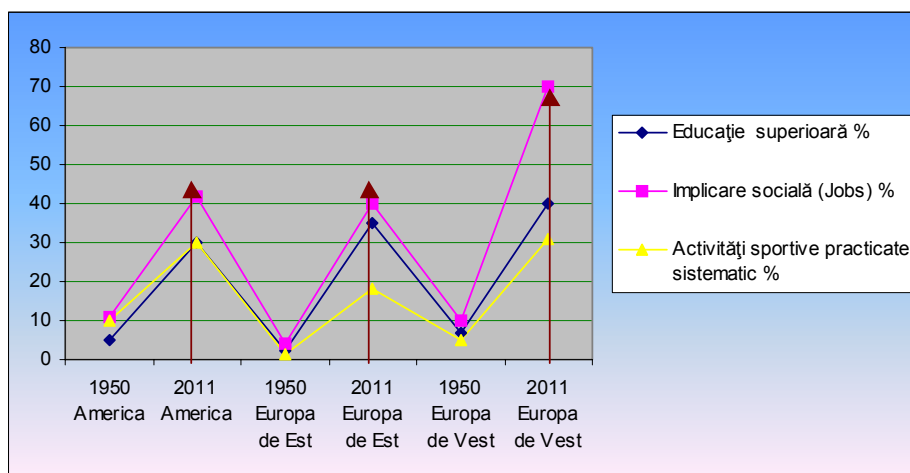


Fig.2.4. Reprezentare vectorială a stadiului socializării femeii în diferite etape ale continentul american și european

2.4. Analiza rezultatelor chestionării sociologice la femeile de 35-45 de ani

Ca urmare a anchetei sociologice ce a avut ca instrument chestionarul nr.1 (vezi Anexa 1), prezentăm rezultatele acestui studiu sub forma centralizată (Tabelul 2.3).

Prin analiza răspunsurilor din centralizatorul prezentat 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”, 38,52% (52 persoane) au ales „deloc” ceea ce ne determină să afirmăm că, lipsa comunicării nu favorizează fenomenul de socializare (Figura 2.5).

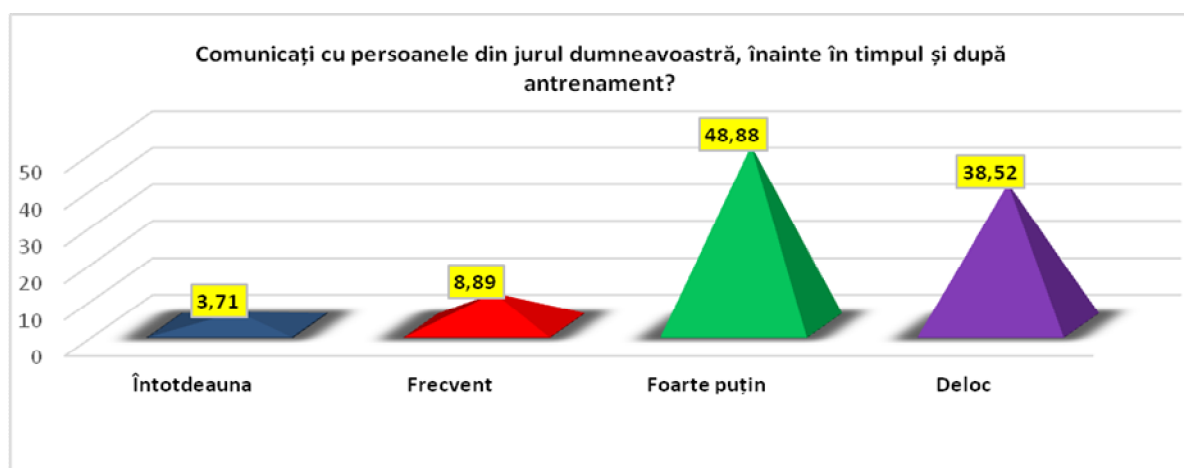


Fig. 2.5. Răspunsul subiecților la întrebarea ”Comunicați cu persoanele din jurul dumneavoastră, înainte în timpul și după antrenament?”

În urma aceleiași analize, remarcăm în continuare că 24,44% (33 persoane) aleg să facă mișcare în sala de fitness alături de prieteni dar ce trebuie subliniat este faptul că pentru același

tip de activitate motrică 62,96% (85 persoane) preferă compania altor persoane, ceea ce scoate în evidență nevoia de cunoaștere, de relaționare, de socializare (Figura 2.6).

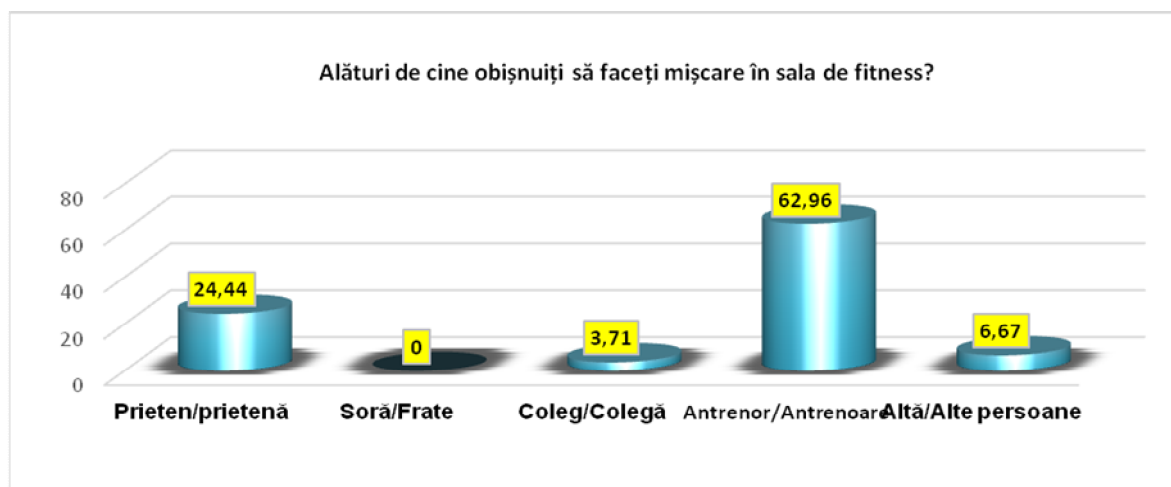


Fig. 2.6. Răspunsul subiecților la întrebarea ”Alături de cine obișnuiți să faceți mișcare în sala de fitness?”

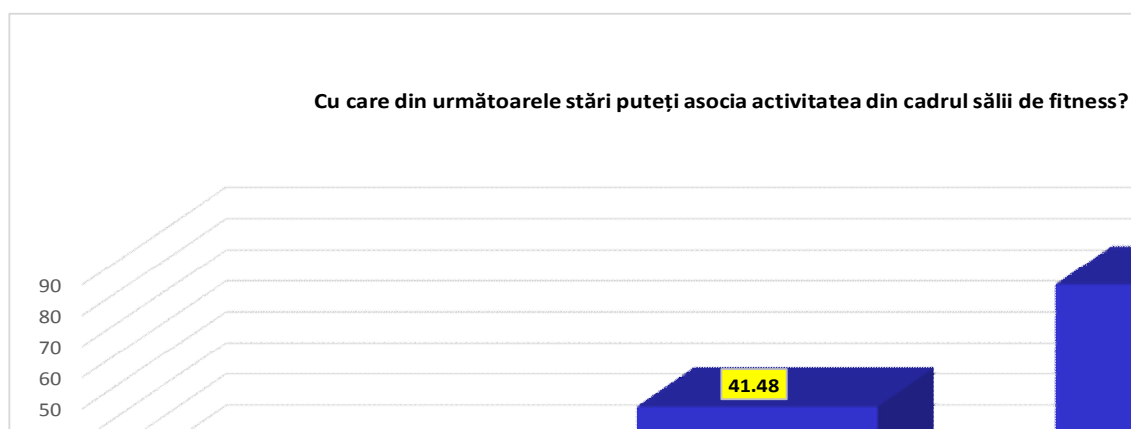


Fig. 2.7. Răspunsul subiecților la întrebarea ”Cu care următoarele stări puteți asocia activitatea din cadrul sălii de fitness?”

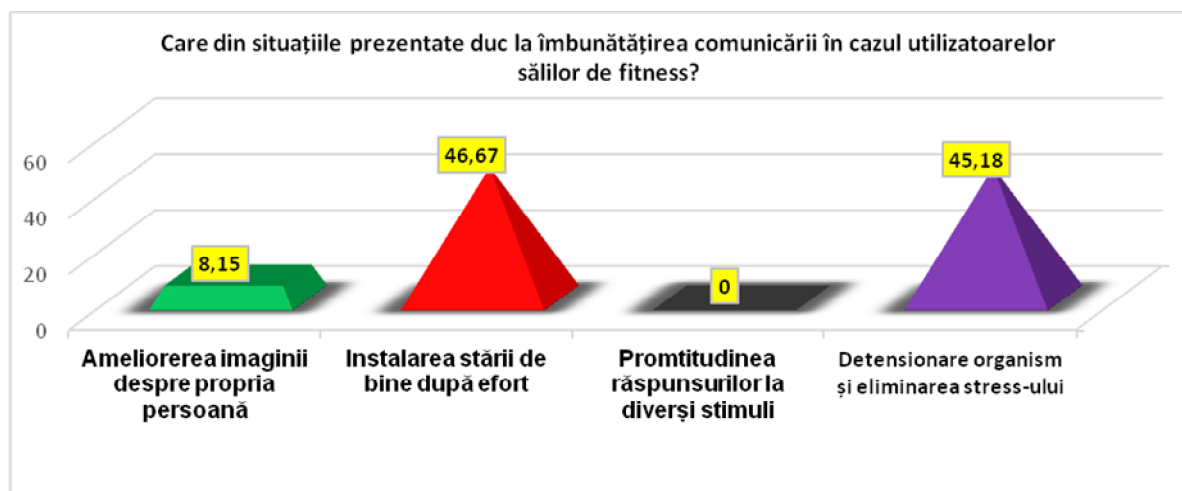


Fig. 2.8. Răspunsul subiecților ”Care din situațiile prezentate duc la îmbunătățirea comunicării în cazul utilizatoarelor sălilor de fitness?”

O altă concluzie ce se desprinde după această analiză ar fi aceea, că 66,66% (90 persoane) dintre persoanele chestionate își doresc ca atitudinea instructorului de fitness să fie una amicală, ceea ce ar favoriza transmiterea de informații (sub aspectul indicațiilor metodice), în sens bidirecțional, emitor-receptor și invers după caz, contribuind la o înțelegere corectă, deplină și implicit la o acumulare temeinică a informației.

După cum se poate vedea din centralizatorul administrat celor 135 de potențiali subiecți, în urma răspunsurilor date au fost selectați pentru această lucrare de cercetare, mai precis pentru experimentul psihopedagogic, un număr de 20 de persoane de sex femeiesc, numite în continuare subiecți, după următoarele criterii: vârsta 35 – 45 ani, statut social, comunicare dificilă în relațiile de grup, supraponderalitate.

Subiecții au fost supuși unei alte chestionări, inițiale, cu ajutorul unui alt tip de chestionar, chestionarul numărul 2 (vezi Anexa 2), prin care sunt solicitați să răspundă la întrebări despre conceptul de fitness, ce au un grad de complexitate mai ridicat, cu un puternic impact psihologic.

Din centralizatorul răspunsurilor, prezentate în Tabelul 2.4, putem arăta că subiecții au oferit răspunsuri dintre cele mai variate.

Totuși s-a remarcat faptul că 90% (18 subiecți) dintre subiecți au considerat că fitness-ul *poate echilibra și compensa femeia la nivel social* (Figura 2.9), dar și că fitness-ul *poate constitui un program eficient de promovare a integrării sociale*, afirmație susținută de 75% (15 subiecți) dintre aceștia (Figura 2.10).

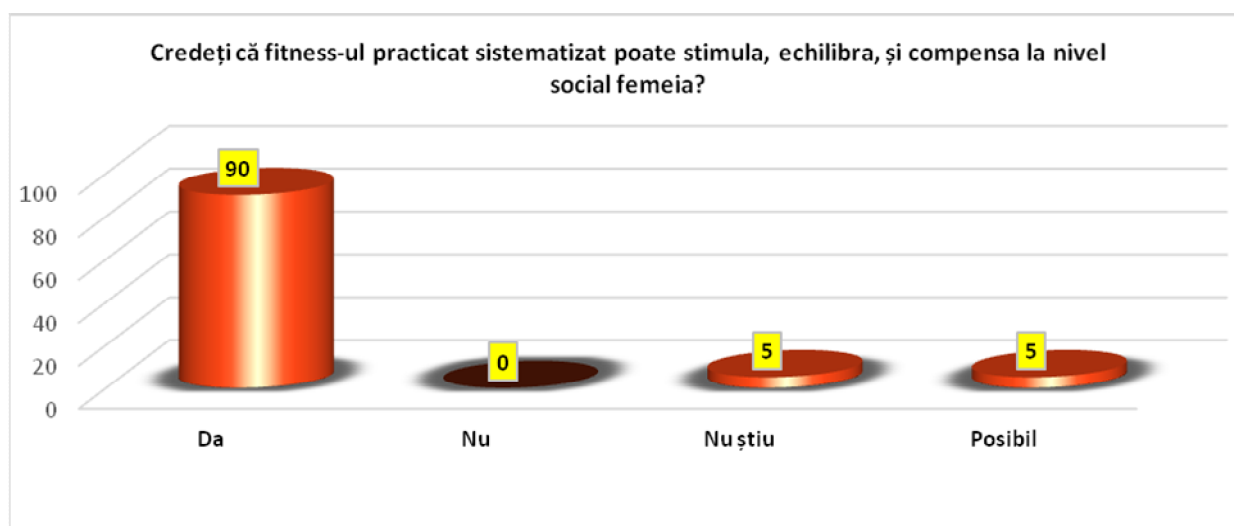


Fig. 2.9. Răspunsul subiecților la întrebarea "Credeți că fitness-ul practicat sistematizat poate stimula, echilibra și compensa la nivel social femeia?"

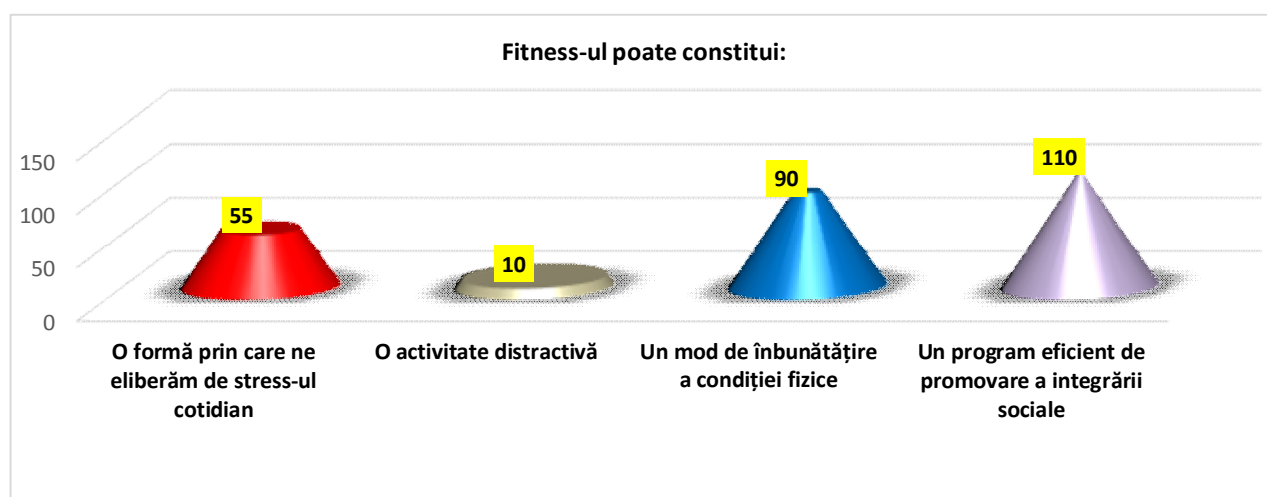


Fig.2.10. Ce poate constitui fitness-ul?

Astfel, în urma răspunsurilor primite, am constatat, că 65% (13 subiecți) și-au exprimat opinia, în sensul că, rolul instructorului de fitness în dirijarea programului de antrenament pentru femei ar trebui să se axeze pe *satisfacerea cerințelor acesteia privind recreerea, recuperarea, socializarea, prin utilizarea unor forme noi de mișcare împrumutate din diferite discipline sportive*.

Același instructor de fitness pe lângă calitatea de antrenor, ar trebui să mai fie și *sociabil și expresiv*, arată 95% (19 subiecți), pentru a asigura o interacțiune eficientă în cadrul programului de fitness.

Un instructor de fitness poate motiva, valorifica și integra o persoană în cadrul antrenamentelor de grup, printr-o *comunicare eficientă sub toate aspectele, anume verbal, nonverbal, paraverbal*, arată 90% (18 subiecți) dintre cei chestionați.

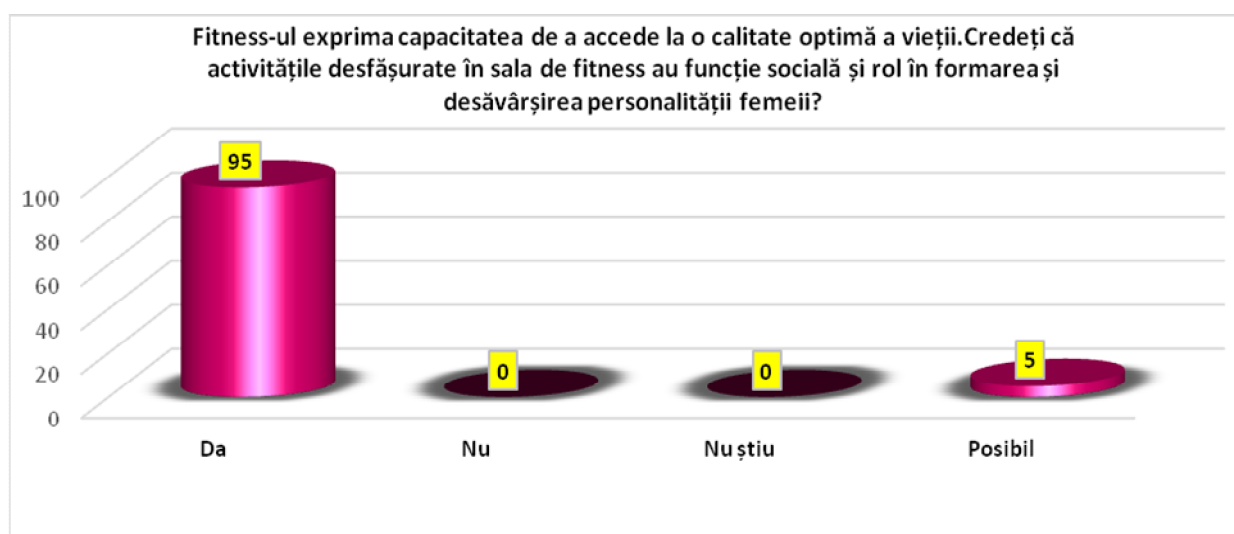


Fig. 2.11. Răspunsul subiecților

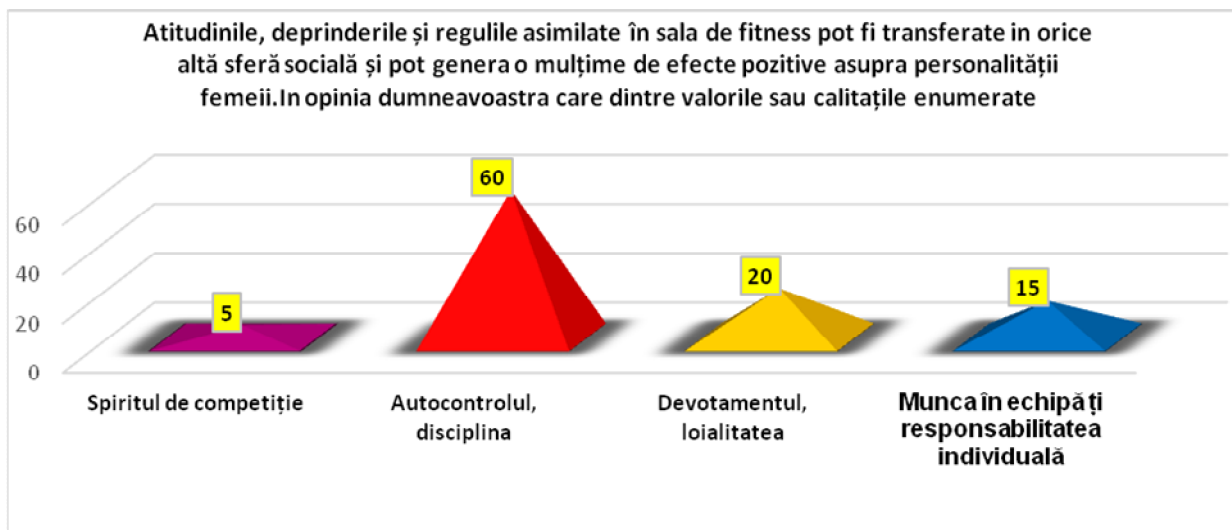


Fig. 2.12. Răspunsul subiecților

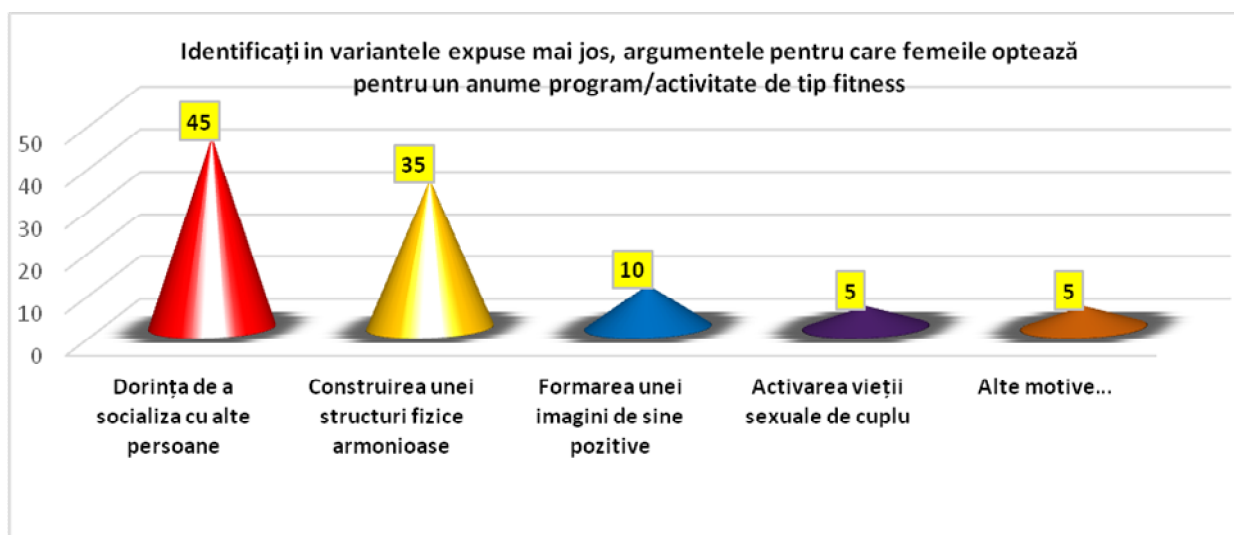


Fig. 2.13. Variantele pentru care optează femeile pentru un anumit program de fitness

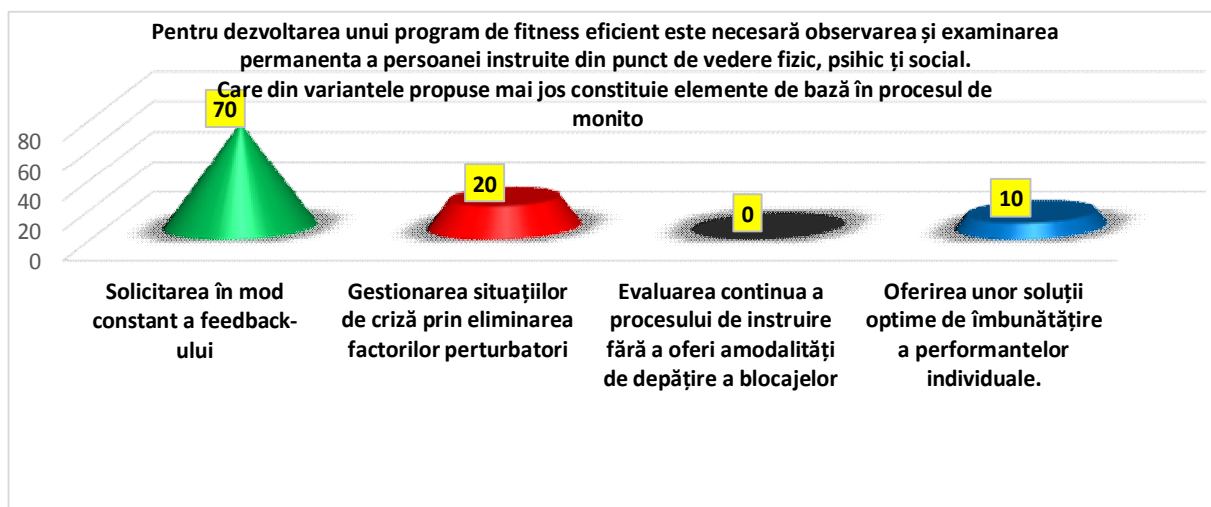


Fig. 2.14. Variantele pentru dezvoltarea unui program eficient de fitness

Un alt aspect important al analizei răspunsurilor centralizate în tabelul menționat, ar fi acela că, la enunțul cu numărul 10, unde se cere să se arate, care din cei patru itemi asigură femeii la nivel social, recuperarea prin intermediul fitness-ului, toți cei patru itemi au obținut un procentaj foarte mare după cum putem exemplifica (Figura 2.15):

95% (19 subiecți) au răspuns că, fitness-ul asigură *un nou echilibru prin redobândirea sentimentelor umane și a manifestărilor spirituale*;

90% (18 subiecți) au optat pentru *noi semnificații și valori pentru alcătuirea sinelui*;

85% (17 subiecți) au ales ca și factor de siguranță *estetica corporală evidentă*;

75% (15 subiecți) au fost de acord că fitness-ul asigură *un cumul de norme comportamentale adecvate în societate*.

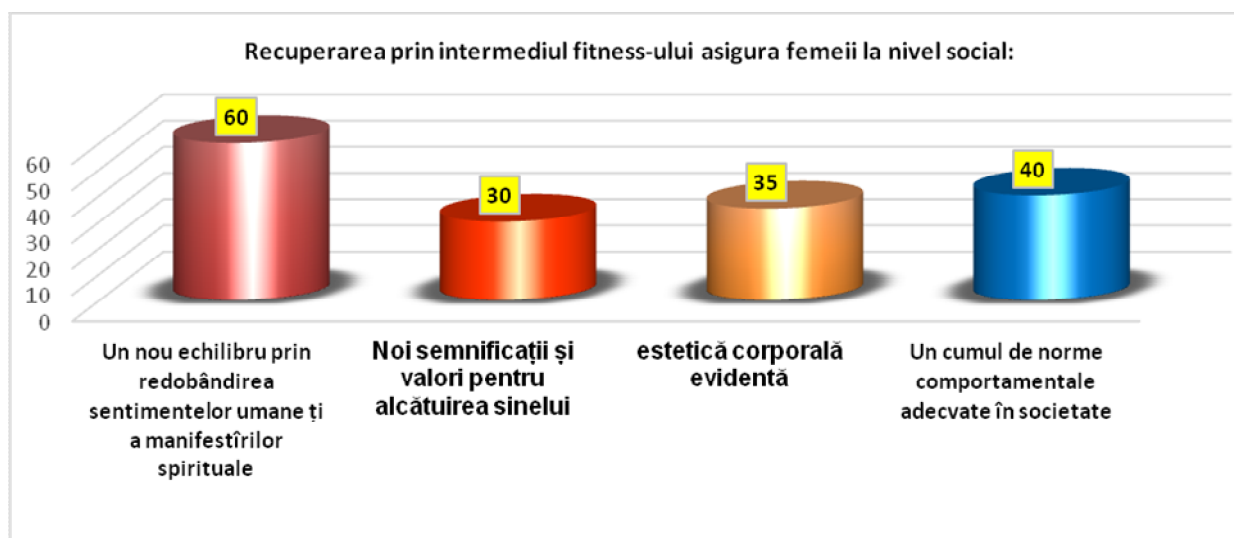


Fig. 2.15. Răspunsul subiecților chestionați

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.

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 stress-ul cotidian dar mai ales cel profesional, reprezintă o amenințare serioasă la adresa sănătății.

Tabelul 2.3. Centralizator răspunsuri chestionar nr. 1

Nr crt	Enunt intrebare	Raspuns punctual/nr. persoane (femei)										Total nr.per soane
		Pct. a	NP	Pct. b	NP	Pct. c	NP	Pct. d	NP	Pct.e	NP	
1	In ce categorie de varsta va incadrati?	20-25 ani	13	26-30 ani	38	31-35 ani	44	36-40 ani	23	+40 ani	17	135
2	Ce profesie aveti?	Student	25	Angajat cu studii medii	52	Angajat cu studii superioare	57	Șomer	1			135
3	Stare civila	Singura	28	Casatorita	99	Vaduva	2	Concubinaj	6			135
4	Considerati ca aveti suficient timp liber pentru a merge la sala de fitness?	Da	32	Prea putin	111	Aproape deloc	2					135
5	Care din urmatoarele situatii v-au determinat sa alegeti sala de fitness/aerobic	Lipsa miscarii (sedentarism)	34	Mentinerea tonusului corporal	16	Cresterea masei corporale datorate nasterii	3	Dorinta de a arata mai bine	67	Altele	5	135
6	De cate ori in medie pe saptamana frecventati sala de fitness?	O data	111	De doua ori	13	Intre trei si patru ori	6	Mai mult de patru ori	5			135
7	Alaturi de cine obisnuiti sa faceti miscare in sala de fitness?	Prieten/prietena	33	Sora/Frate	3	Coleg/Colega	5	Antrenor/Anrenoare	85	Alta/Alte persoane	9	135
8	Cu care din urmatoarele stari puteti asocia activitatea din cadrul salii de fitness?(puteti bifa mai multe optiuni *)	Distractie	6	Socializare	56	Buna dispozitie	109	Provocare	7			178*
9	Comunicati cu persoanele din jurul dumneavoastra ,inainte,in timpul si dupa antrenament?	Intotdeauna	5	Frecvent	12	Foarte putin	66	Deloc	52			135
10	In cadrul programului Aerobic/Pilates, la executarea exercitiilor cu partener, preferati sa lucrati cu:	Antrenor/Anrenoare	42	Prieten/Prietena	53	Parteneri cunoscuti	28	Alti parteneri	12			135
11	Care din situatiile prezentate duc la imbunatatirea comunicarii in cazul utilizatoarelor salilor de fitness?	Ameliorarea imaginii despre propria persoana	11	Instalarea starii de bine dupa effort	63	Promtitudinea raspunsurilor la diversi stimuli	0	Detensionare a organismului si eliminarea stress-ului	61			135
12	Care credeti ca ar trebui sa fie atitudinea adoptata de antrenor/instructor in vederea unei comunicari eficiente in cadrul antrenamentelor?	Familiara	43	Amicala	90	Riguroasa	2	Cazona	0			135
13	Daca sala de fitness ar fi parte integranta al unui complex de tip SPA in ce scop ati folosi restul utilitatilor (sauna ,piscina, fresh bar, Jacuzzi, hamam)? (puteti bifa mai multe optiuni *)	Recuperare dupa effort	87	Comunicare –Socializare	53	Relaxare	34	Refacerea capacitatii mentale	21	Alte utilizari	3	198*

Tabelul 2.4. Centralizator răspunsuri chestionar nr.2

Nr crt	Enunt intrebare	Raspuns punctual/nr. persoane (femei)										Total nr. per soane
		Pct. a	N P	Pct. b	N P	Pct. c	N P	Pct. d	N P	Pct.e	NP	
1	Credeți că fitness-ul practicat sistematizat poate stimula, echilibra și compensa la nivel social femeia?	Da	18	Nu	0	Nu știu	1	Posibil	1			20
2	Fitnessul exprimă capacitatea de a accede la o calitate optimă a vieții. Considerați că activitățile desfășurate în cadrul sălii de fitness au funcție socială și rol în formarea și desăvârșirea personalității femeii?	Da	19	Nu	0	Nu știu	0	Posibil	1			20
3	Fitnessul poate constitui: (se pot bifa mai multe opțiuni *)	O formă prin care ne eliberăm de stresul cotidian	13	O activitate distractivă	2	Un mod de îmbunătățire a condiției fizice	18	Un program eficient de promovare a integrării sociale	15			46*
4	Atitudinile, deprinderile și regulile asimilate în sălile de fitness pot fi transferate în orice altă sferă socială și pot genera o multitudine de efecte pozitive asupra personalității femeii. În opinia dvs. care dintre valorile sau calitățile enumerate mai jos pot fi asimilate prin acest tip de activitate:	Spiritul de competiție	1	Autocontrolul, disciplina	4	Devotamentul, loialitatea	0	Munca în echipă și responsabilitatea individuală.	15			20
5	Identificați în variantele expuse mai jos, argumentele pentru care femeile optează pentru un anumit program /activitate de tip fitness:	Dorința de a socializa cu alte persoane	7	Construirea unei structuri fizice armonioase	9	Formarea unei imagini de sine pozitive	3	Activarea vieții sexuale de cuplu prin exercițiile fizice	1	Alte motive...	0	20
6	Care credeți că este rolul instructorului de fitness în dirijarea programului de antrenament pentru persoanele de sex feminin ?	Satisfacerea cerințelor acestora privind recreerea, recuperarea, socializarea prin utilizarea unor forme noi de mișcare împrumutate din diferite discipline sportive	13	Optimizarea potențialului fiziologic și dezvoltarea calităților motrice la un nivel superior celui inițial	6	Asigurarea flexibilității și adaptabilității în contexte diverse prin aplicarea unor metode variate de lucru evitând astfel suprasolicitarea	0	Construirea și menținerea unui climat favorabil activităților de tip fitness prin realizarea unui scenariu coregrafic.	1			20

Nr crt	Enunt intrebare	Raspuns punctual/nr. persoane (femei)										Total nr. persoane
		Pct. a	N P	Pct. b	N P	Pct. c	N P	Pct. d	N P	Pct.e	NP	
7	Pe lângă calitatea de antrenor, ce alte competențe ar fi necesare unui instructor de fitness pentru a asigura o interacțiune eficientă în cadrul programului de fitness?	Fin psiholog	0	Bun consilier	1	Capacitate empatică	0	Sociabil și expresiv	19			20
8	Un instructor de fitness poate motiva, valorifica și integra o persoană în cadrul antrenamentelor de grup prin:	Comunicare eficientă sub toate aspectele: verbal, nonverbal, paraverbal	18	Descoperirea dificultăților și pseudo-limitelor persoanei antrenate și oferirea unor combinații optime de stimuli sociali și psihici	1	Tehnici de coaching	0	Instruire diferențiată în funcție de potențialul persoanei	1			20
9	Pentru a dezvolta un program de fitness eficient este necesară observarea și examinarea permanentă a persoanei instruite din punct de vedere fizic, psihic și social. Care din variantele propuse mai jos constituie elemente de bază în procesul monitorizării:	Solicitarea în mod constant a feedback-ului	17	Gestionarea situațiilor de criză prin eliminarea factorilor perturbatori (inclusiv persoane)	2	Evaluarea continuă a procesului de instruire fără a oferi modalități de depășire a blocajelor	0	Oferirea unor soluții optime de îmbunătățire a performanțelor individuale.	1			20
10	Recuperarea prin intermediul fitnessului asigură femeii la nivel social: (se pot bifa mai multe opțiuni *)	Un nou echilibru prin redobândirea sentimentelor umane și a manifestărilor spirituale	19	Noi semnificații și valori pentru alcătuirea sinelui	18	Estetica corporală evidentă	17	Un cumul de norme comportament ale adecvate în societate.	15			69

2.5. Analiza rezultatelor sociometrice inițiale a subiecților incluși în experimentul constatativ

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

Testele inițiale au fost efectuate cu ajutorul *matricei sociometrice* (Figura 2.16) pe baza căreia au fost stabiliți indicii sociometrici ai grupului (densitate, coeziune, stabilitate și intensitate), precum și indicii sociometrici ai subiecților (Tabelul 2.5.)

	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	(+)	(-)	Σ
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.2.16. Matrice sociometrică –TI

Elementul de bază a testului sociometric este alegerea (atracția) pozitivă, negativă (respingerea) sau indiferența exprimată ca răspuns la întrebările cercetătorului, în cazul nostru acestea prelucrându-se în baza tabelului centralizator sau așa-zisa *matrice sociometrică* (Figura 2.16).

Indicii sociometrici nu apar în lucrările ce descriu tehnicile sociometrice, însă pachetele software pentru prelucrarea datelor de acest tip permit calcularea lor.

Tabelul 2.5. Indici de grup pentru alegeri pozitive și negative – TI

Nr. crt	Indici sociometrici	Alegeri pozitive (atracții)	Alegeri negative (respingeri)
1	Densitate	0,142	0,0158
2	Coeziune	0,0421	0,0421
3	Stabilitate	2,72	0,278
4	Intensitate	0,242	0,0316

Pe baza matricei sociometrice s-a realizat *sociograma colectivă și individuală*, care este o ilustrare grafică a interrelațiilor din cadrul grupului (Figura 2.17)

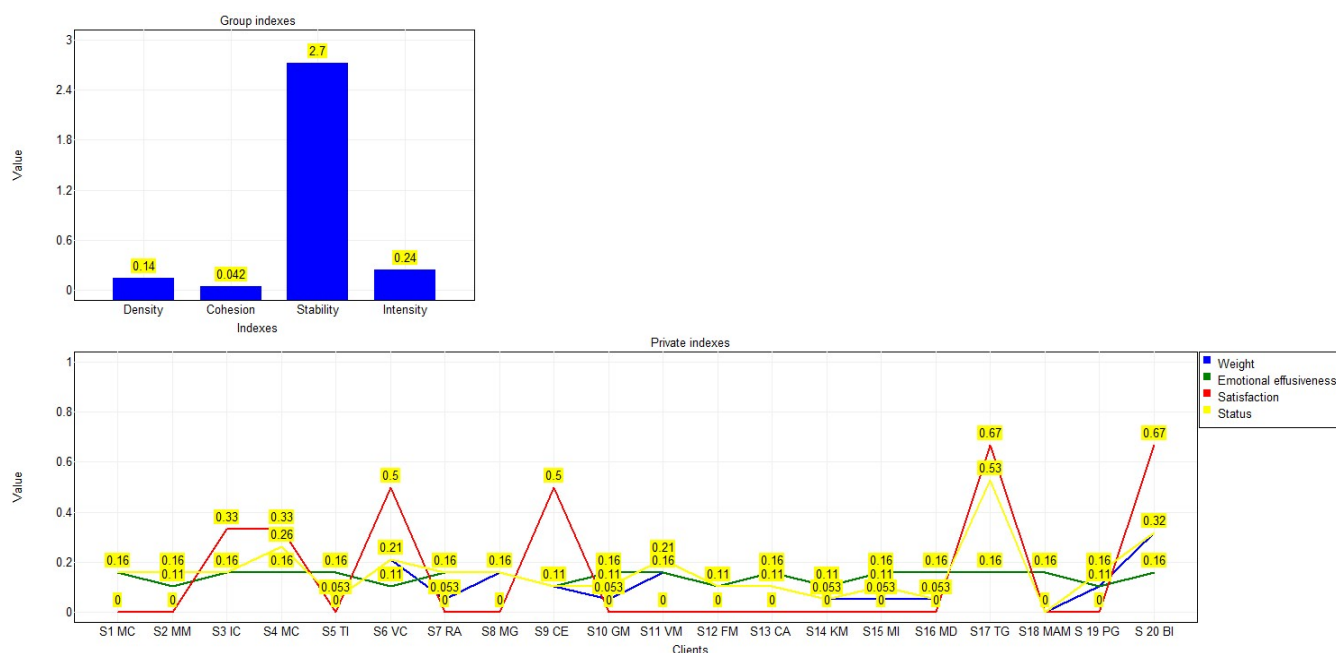


Fig.2.17. Indici de grup și individuali individuali pentru alegeri pozitive în cadrul grupului (atracții) – TI

Indicii de grup oferă evaluarea stării sociometrice a unui grup de oameni care participă la anchetă, în cazul nostru subiecții incluși în experimentul constatativ. Indicii sunt valori, calculate prin formule speciale ce au fost arătate în Capitolul 2.

În continuarea studiului științific s-a întreprins încercarea de a stabili nivelul de socializare a subiecților incluși în experiment.

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.

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

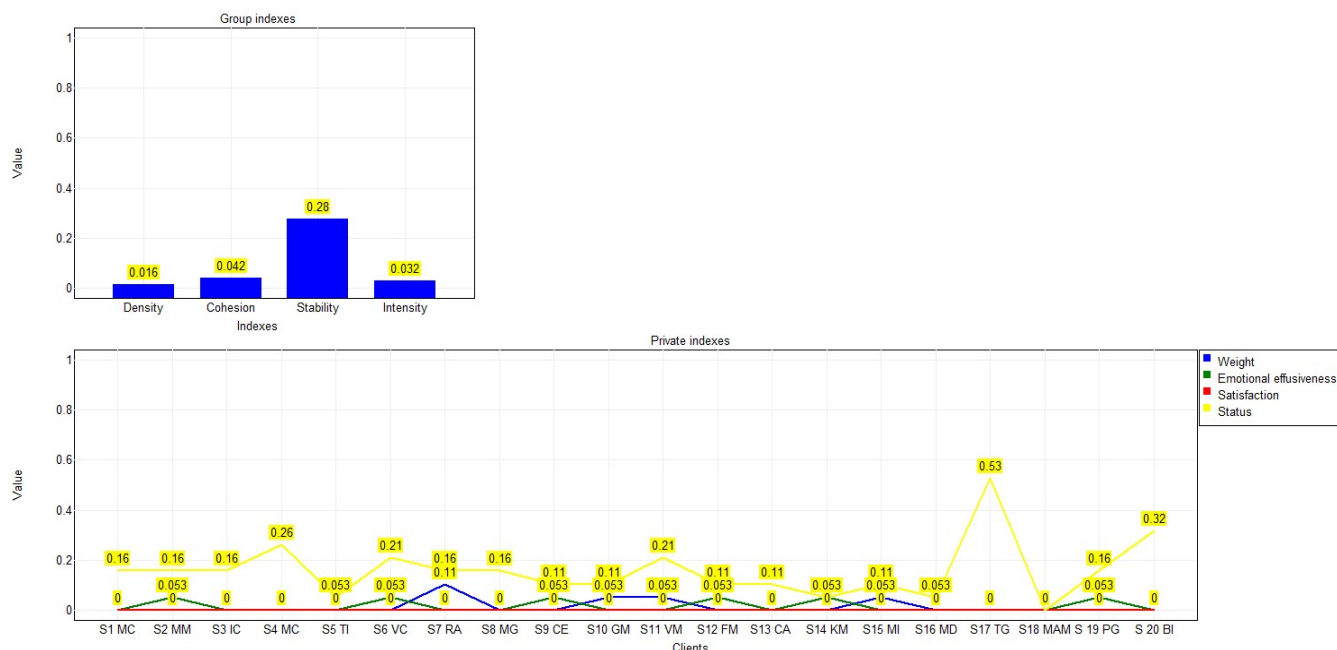


Fig. 2.18. Indici de grup și individuali pentru alegeri negative în cadrul grupului (respingeri) –TI

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-numiții mini-lideri proveniți din mini-grupurile ce au format grupul de subiecți supuși cercetării științifice.

La polul opus se regăsesc 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.

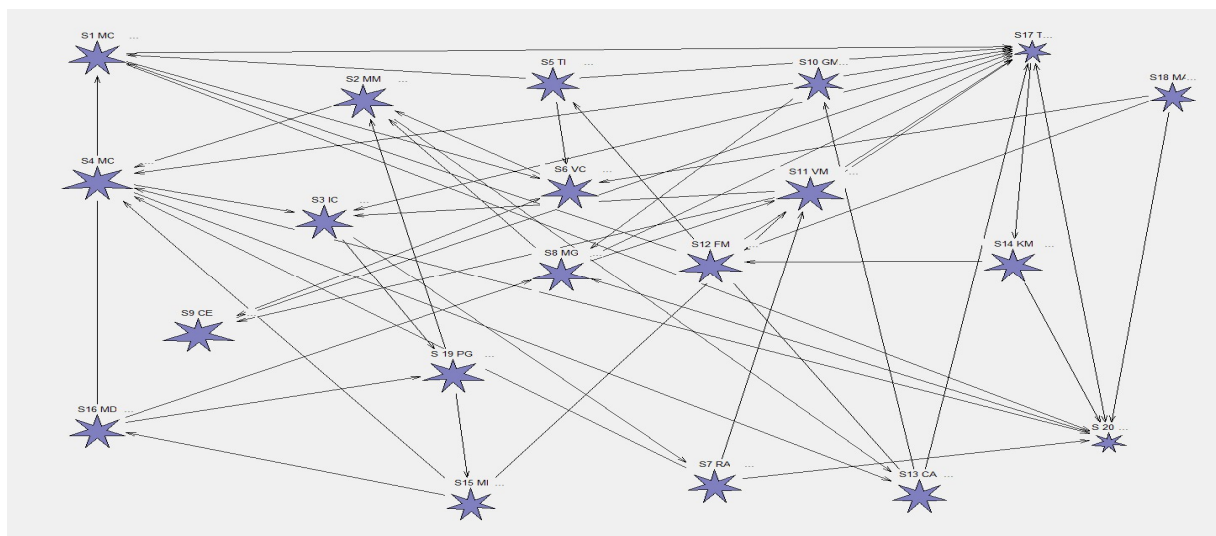


Fig.2.19. Reprezentare grafică indici de grup (atracții) – TI

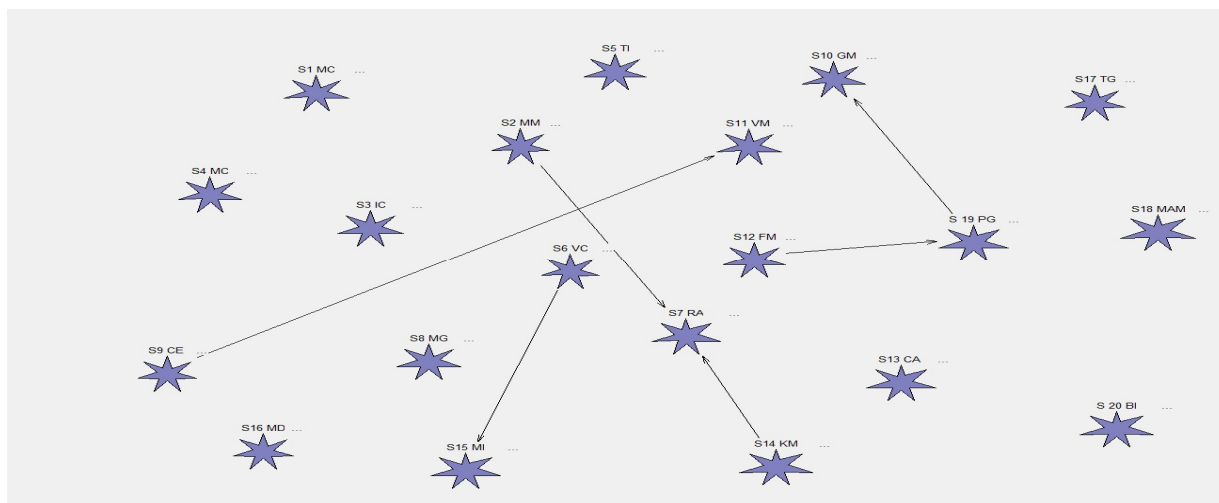


Fig.2.20. Reprezentare grafică indici de grup (respingeri) – TI

2.6. Concluzii la capitolul 2

1. Prin analiza teoretică cu generalizarea datelor extrase din literatura de specialitate s-a intenționat și reușit în același timp armonizarea la congruența celor două medii, anume social și cultura fizică prin fitness. În acest scop au fost studiate diferite concepții, păreri, opinii ale unor autori de marcă ce au ilustrat aspecte cu privire la fenomenul de socializare prin cultura fizică, căutându-se în special relația de socializare prin fitness.

2. Astfel 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, pregătită să facă față schimbărilor lumii moderne contemporane, o lume în continuă schimbare, confruntată cu o permanentă criză de spațiu și timp. Așadar, apariția unei stări de sănătate precare, care pune sub semnul întrebării capacitatea psihomotrică a femeii adulte la care facem referire în prezenta lucrare, îmbracă un caracter defavorizant în încercarea de a relaționa, comunica cu alți membri ai grupului sau comunității din care face parte, chiar și sub aspectul practicării exercițiului fizic.

3. Motivația și dorința de a practica exercițiul fizic, în vederea obținerii unei stări de bine, de confort psihic, este un factor favorizant practicării fitness-ului și implicit posibilității de socializare în timpul și după ședințele de antrenament. Persoanele care sunt atrase în mod constant de practicarea exercițiilor fizice prin diferite mijloace, inclusiv cele ale Fitness-ului, sunt stabile din punct de vedere emoțional, datorită echilibrului afectiv, creat în urma proceselor chimice și fizice ce au loc în organismul uman.

4. În încercarea de a putea identifica unii factori favorizanți și implicit să îi aducem în discuție și pe cei defavorizanți s-a întocmit un tabel cu posibili factori ce pot avea un rol determinant în posibilitatea de integrare socială a femeilor de vârstă a doua prin mijloacele Fitness-ului, pe baza studiului literaturii de specialitate, a literaturii de gen.

5. Au fost efectuate testări în vederea măsurării și evaluării unor indici somatici și funcționali precum indicele masei corporale, frecvența cardiacă, testul de efort Ruffier, intensitatea efortului, calculată după FC, pentru o mai bună cunoaștere a dezvoltării fizice a organismului subiecților angrenați în experiment, indici ce au demonstrat prin valorile obținute în urma experimentului eficacitatea mijloacelor folosite pentru atingerea obiectivului propus.

6. Analiza rezultatelor chestionării sociologice la femeile de 35-45 de ani au arătat că din totalul de 135 persoane chestionate, 82,2% nu dispun de suficient timp pentru a frecventa o sală de fitness, că 24,44% (33 persoane) aleg să facă mișcare în sala de fitness alături de prieteni dar ce trebuie subliniat este faptul că pentru același tip de activitate motrică 62,96% (85 persoane) preferă compania altor persoane, ceea ce scoate în evidență nevoia de cunoaștere, de relaționare, de socializare

7. 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.

8. 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 stress-ul cotidian dar mai ales cel profesional, reprezintă o amenințare serioasă la adresa sănătății.

9. Prin analiza indicilor sociometrici de grup la testarea inițială 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. Este o stare corespunzătoare unui nivel de socializare minimal, formal, datorat în special mediilor sociale din care provin subiecții, precum și stării de „tatonare” a noului mediu creat, mai precis a grupului de subiecți.

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-numiți mini-lideri proveniți din mini-grupurile ce au format grupul de subiecți supuși cercetării științifice.

3. ARGUMENTAREA METODICO-ȘTIINȚIFICĂ A UNUI MODEL PSIHO-PEDAGOGIC DE SOCIALIZARE A FEMEILOR DE VÂRSTA A DOUA PRIN MIJLOACELE FITNESS-ULUI

3.1. Elaborarea și implementarea unui model psihopedagogic de integrare socială a femeilor de 35-45 de ani prin utilizarea mijloacelor din fitness

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.

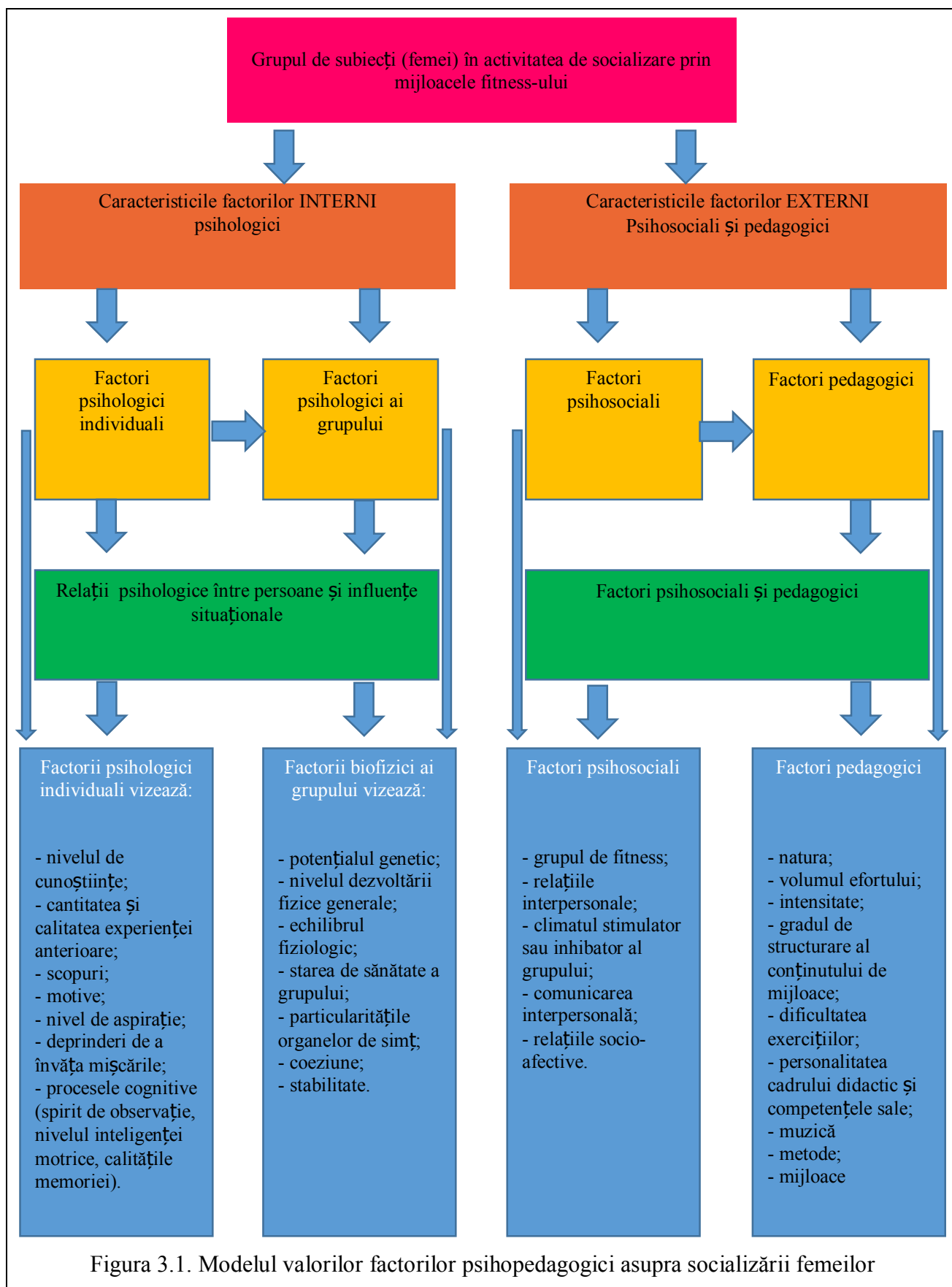
Unii specialiști constată că situația dată are unele principii care se manifestă prin rolul femeii în educația copilului, realizarea sarcinilor casnice, a ocupației profesionale, care categoric influențează negativ procesele de socializare ale acesteia la această vârstă. Un alt aspect deloc de neglijat, 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 vis-a-vis de socializarea diferitelor categorii de vârstă, unde este arătată posibilitatea de a se socializa prin diferite forme, metode și mijloace [29, 30, 43, 44, 53].

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

Practic prin studiul efectuat de noi, prin intermediul analizei 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 relațiilor 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 (Figura 3.1), am întreprins o încercare de a elabora un model 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 classic etc.). Totodată, în programul dat s-au prevăzut o serie de testări sociometrice a persoanelor incluse în cercetare.

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 stress.

După cum spunea psihoterapeutul Viorica Dragomir într-un articol intitulat „Cum le afectează stressul pe femei”, stresul o afectează în mod deosebit pe femeia care trebuie să impace activitatea profesională cu obligațiile familiale. Această noțiune folosită din ce în ce mai des în conversațiile purtate cu diferiți parteneri de discuție, este un mecanism fiziologic al cărui scop este restabilirea echilibrului. În prezența factorilor de stres, organismul răspunde cu o reacție de adaptare.

Când reacția este prea intensă sau durează prea mult, apare o stare de alertă caracterizată printr-o tensiune permanentă.

Cu toate că numeroși bărbați se implică în treburile casnice și în educația copiilor, este un fapt recunoscut că educația și sănătatea acestora ca și gospodăria familială rămân în mare parte în sarcina femeilor. Așa că femeile au o dublă meserie: peste activitatea profesională se suprapun îndatoririle casnice și creșterea și educația copiilor.

Patrick Legeron, în cartea „Cum să te aperi de stres”, enumera următoarele surse de stres:

Mai multă performanță în timp mai scurt: în domeniul profesional, femeia trebuie să facă „și mai mult” pentru a fi recunoscută și într-un interval de timp mai mic. Sentimentul de „lipsă de timp” este amplu exprimat de femeile care lucrează.

O instabilitate mai greu de suportat: femeile sunt deosebit de fragilizate de schimbările continue ale domeniului profesional și, pe de altă parte, sunt supuse mai direct schimbărilor la nivel familial (mutări, separări și divorțuri, cu problemele pe care le implică acestea în organizarea și echilibrul familial).

Frustrări și conflicte personale: frustrările profesionale, materiale (salarii mai mici), emoționale și sociale (investire profesională mai puțin recunoscută), probleme relaționale (hărțuire morală, chiar sexuală, agresiune verbală sau fizică din partea clienților etc.).

Reacția femeilor la stres, afirmă autorul mai sus menționat, ar fi diferită de cea a bărbaților: s-a observat că femeile, după o zi grea de muncă, se ocupă deseori de copii, în timp ce bărbații au tendința de a se distanța de viața lor de familie. Bărbatul devine mai agresiv, în timp ce femeia caută mai mult contactul, sprijinul unei persoane apropiate pentru a discuta cu ea [31].

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

Nr. crt	Forma Fitness	Obiective Fitness	Indicații Metodice	Alimentație	Refacere	Obiective Socializare	Variabile ale 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. compensatorii 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.

Programul 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 continuare se vor prezenta separat fiecare formă a fitness-ului utilizată în procesul de cercetare științifică, spre direcționare asupra îmbunătățirii procesului de socializare a subiecților incluși în experiment.

Aerobic – Se arată la punctul 1.4 că un program regulat de aerobic dă un sentiment de siguranță de sine, de a vă putea controla permanent. De asemenea, activitatea regulată la sala de

aerobic vă va ajuta să vă relaxați mușchii încordați și va determina corpul să mărească producția de endorfine (un sedativ natural), despre care se știe că au rol în crearea unei stări de bine și bună dispoziție. Tocmai de aceea în programul elaborat am introdus la aerobic, 10 programe de antrenament, cu diferite obiective și metode cum ar fi cele pentru scăderea masei corporale, (folosind benzi elastice, mingii, step aerobic, bastoane etc.) la diferite intensități de lucru și volume adaptate grupului de subiecți, cu indicații metodice aferente, dar cel mai important lucru este acela că aceste programe se pot executa cu partener [76, 77, 78, 80, 101].

Pilates – Așa cum spunea și Joseph Pilates despre exercițiul fizic, cum că acesta „ajută la menținerea unei posturi corecte pe întreaga viață, la tonifierea musculaturii și astfel menține nealterată starea generală de sănătate”, am introdus ședințele de antrenament după metoda Pilates tocmai pentru a detensiona anumite părți ale musculaturii corpului, în vederea obținerii unei conduite corporale plăcute, atât de necesare femeilor acestei categorii de vârstă [59, 125].

În programul prezentat, exercițiile Pilates se desfășoară **cu partener** sub directă supraveghere a instructorului sau antrenorului de fitness, care poate interveni oricând în corectarea execuției acestor exerciții și cu scopul de a preveni formarea unor deprinderi greșite, fapt ce ar putea duce la apariția unor deficiențe.

Zumba® – Fenomenul Zumba ce face furori pe toate continentele, tocmai pentru că este accesibil oricărei vârste, oricărei persoane ce iubește dansul văzut ca exercițiu fizic. În programul propus Zumba® Fitness este tocmai ales pentru a destinde atmosfera pe ritmuri de dans latino în prezența partenerilor din grup, fără a ține cont de alte particularități antropometrice ale individului.

Zumba include câteva dintre principiile de bază ale aerobului și ale antrenamentelor de rezistență, ce maximizează consumul de calorii, beneficiile cardiovasculare și tonifierea organismului.

Datorită faptului că în general, femeile, în funcție de cum își petrec ziua tind spre sedentarism prin faptul că în fiecare dimineață ele coboară din casa cu liftul; până la locul de muncă, indiferent de distanța utilizează un mijloc de transport; la serviciu datorită mecanizării și automatizării muncii (daca lucrează într-o uzină) sau unui anumit specific al lor ca cel de la birou, laborator, învățământ, mișcările le fac limitat, monoton, poziția corpului multă vreme este fixată pe loc, consumul energetic scăzut; odată terminate orele de lucru înseamnă întoarcerea acasă, tot cu ajutorul mijloacelor de transport, urmează activitatea casnică și odihna într-un fotoliu de regulă, în fața televizorului, neapelând, pentru odihnă, la exerciții fizice sporturi, plimbări în aer liber decât în cadrul unor săli de fitness

Supusa brusc unui efort fizic, fara un antrenament prealabil, femeia va suporta efecte negative mai intens decât bărbatul. Pentru a face față aceluiași efort fizic, bătăile inimii la femeie sunt de 2 ori mai frecvente decât la bărbați. Astfel se încearcă să se intensifice circulația sângelui și să se compenseze necesarul de oxigen al mușchilor care au o posibilitate de oxigenare mai redusă. Țesutul muscular al bărbaților folosește mai economic aportul de oxigen și ca atare prin efort fizic, aparatul sau cardiovascular se încarcă mai puțin. La sexul feminin această accelerare a bătăilor inimii la efort fizic duce mai rapid la obosire.

Pentru a doza corect efortul fizic, femeia mai trebuie să țină seama de variațiile capacității sale de muncă și în general de efort în raport cu anumite stări fiziologice.

În funcție de ciclul menstrual. Dacă ciclul menstrual este însoțit de tulburări ce se manifestă subiectiv prin dureri la nivelul bazinului, insomnie, dureri de cap, irascibilitate, depresie, perioada aceasta este cu efort minim. Respectiv, dacă se află în timpul fazei menstruale atunci capacitatea de efort va fi cea mai mică.

Femeia cu ciclu menstrual normal nu are însă capacitatea de efort cea mai scăzută în zilele cu hemoragie, ci în cele ce preced menstruația. În perioada în care femeia are fluxul menstrual mai ales dacă este intens este bine să se evite depunerea unui efort exagerat.

Capacitatea maximă de efort a femeii se situează postmenstrual în primele 7-8 zile.

Alimentația sănătoasă este cea adaptată și echilibrată energetic și nutrițional recunoscând variații individuale plurifactorial determinat. Alimentația adaptată și echilibrată presupune acoperirea nevoilor energetice concomitent cu a celor nutriționale pentru menținerea propriilor structuri, repararea uzurilor, întreținerea proceselor fiziologice, a creșterii și a dezvoltării. Aceasta presupune includerea tuturor nutrienților în limitele considerate normale pentru fiecare, dar și respectarea unor anumite proporții între ei. Prezența sau absența unui nutriment esențial poate să afecteze disponibilitate, absorbția, metabolismul sau nevoile organismului pentru alte alimente.

Deoarece pentru a asigura dezvoltarea normală a organismului și creșterea rezistenței față de agenții toxici este necesar să cunoaștem nu numai substanțele nutritive, ci și valoarea nutritivă a alimentelor.

În funcție de valoarea nutritivă a alimentelor și datorită faptului că nici un aliment natural sau realizat industrial nu conține toate substanțele nutritive în cantități adecvate diferitelor grupe de consumatori, alimentele au fost grupate în următoarele categorii:

1. Laptele și brânzeturile – surse importante de calciu cu acțiune mineralizantă și antidecalcifiantă, realizează condiții care favorizează atât absorbția cât și fixarea sa în schelet

alături de fosfor. Laptele și brânzeturile conțin proteine (cazeină, lactalbumină și lactoglobulină), vitaminie hidrosolubile din complexul B.

2. Carnea, peștele și preparatele conțin proteine de calitate superioară (intracelulare – componenta principală și extracelulară – collagen și elastină, componentă secundară). Conțin o serie de vitamine precum și minerale (fier, fosfor). Conțin acizi grași saturați și colesterol ce conferă o acțiune a lipidelor aterogen.

3. Ouălele - sursă de vitamine liposolubile și hidrosolubile concentrate în gălbenuș, proteine de calitate superioară, fosfolipide ce au acțiune tonifiantă asupra sistemului nervos.

4. Legumele și fructele – bogate în vitamine minerale și glucide. Conțin importante cantități importante de vitamina C, caroten. Au acțiune alcalinizantă fiind indicate în activitate musculară intensă. Procentul de glucide (fructoză, glucoză, zaharoză) precum și de fibre nedigerabile (celuloză, hemiceluloză, pectine) variază între 5 – 10 % în funcție de specie. Au valoare calorică foarte mică și sunt indicate în regimurile de slăbit.

5. Produce cerealiile și leguminoasele uscate – surse de material energetic , conțin glucide digerabile în proporție foarte mare (amidon). Sunt bogate în proteine (sărace în aminoacizi tioaminoacizi și metionină), bogate în minerale au efect rahitigien și de mineralizant concomitent cu un anumit efect anemiant. Sunt bogate în celuloză. Sunt recomandate pentru consumul adultului sănătos sau obez

6. Zahărul și produsele zaharoase – furnizează numai glucide, sunt sursă bună de energie, se absorb rapid, au acțiune cariogenă.

7. Grăsimile alimentare – au valoare calorică foarte mare și se absorb lent. Acizii grași polinesaturați au acțiune antiolesterolemiantă. Untul și smântâna sunt surse importante de vitamina A și B, iar uleiurile din germeii de cereale conțin vitamina E.

8. Băuturile alcoolice – au valoare calorică foarte mare și pot aduce un aport minim de oligoelemente și vitamine, stimulează secreția digestivă și sporesc pofta de mâncare.

Tabel 3.2 Avantajele și dezavantajele nutritive ale grupelor alimentare

Grupa de alimente	Avantaje	Dezavantaje
1.Lapte /Brânză	Calciu, proteine, ribo flavină, axeroftol, co lecalciferol	Sărace în fier cupru și vitamina C
2. Carne, pește	Proteine, niacină, piridoxină, riboflavină și fier.	Lipsite de glucide sărace în calciu, bogate în purine și miliechivalenți acizi
3. Ouă.	Vitamine, proteine	Lipsite de glucide și vit. C bogat în colesterol și acidifiant

4. Legume și fructe	Vit. C, citrină, betacaroten, minerale, fibre alimentare	Valoare calorică redusă și sărace în proteine.
5. Cereale și legume uscate	Glucide (amidon, tiamină, riboflavină, piridoxină, proteine inferioare, fibre alimentare.	Lipsite de vitamina C, sărace în axeroftol, colecalciferol și calciu. Dezechilibru calcio/fosfor.
6. Zahăr și produse zaharoase	Bogate în glucide cu moleculă mică	Foarte sărace în vitamine și minerale. Extrem de calorice în volum mic
7. Grăsimi alimentare – ulei, unt, untură	Lipide axeroftol și colecalciferol	Lipsit de elemente minerale, vitamine și proteine

Mijloacele de bază ale refacerii corelate cu natura efortului se aplică coordonat, după structura antrenamentului: lecție, zi, săptămână. Prezentăm în continuare câteva scheme de refacere după antrenament, întocmite de Centrul Național de Medicină Sportivă din București cu participarea dr. I. Drăgan.

Tabelul 3.3. Scema de refacere după efortul predominant anaerob (efort neuropsihic, neuromuscular)

1. Psihoterapie	- 8-10 min(cu antrenorul, medicul, psihologul);
2. Duș cald	-(38-42 grade C) 15 min., sau cadă (sare Bazna, mușetel, tei, iodură de potasiu).
3. Saună	- 8-10 min.(1 min. saună, 1 min bazin)
4. Masaj	- 15 min. manual sau 10 min. instrumental (vibromasaj, hidromasaj)
5. Reechilibrare hidroelectrolitică	- 300 ml suc de fructe sau apă minerală alcalină + ½ lămâie, 25 gr. Glucoză sau miere; în lipsă se poate folosi iaurt, lapte bătut sau ceai cu ½ lămâie.
6. Oxigenare sau aeroionizare negativă	- 10-15 min. după tehnici individuale sau colective.
7. medicație	-Polivitaminizant S- 2 tablete, Polimineralizant S 2-3 tablete;
8. alimentație	- bogată în legume, fructe, lactate, normoproteică, hipolipidică, bogată în fibre și gelatine, organe.
9. odihnă activă	kinoterapie
10. odihnă pasivă	somn

3.2. Analiza comparativă a rezultatelor testărilor funcționale ale subiecților incluși în experimentul psihopedagogic

În cadrul acestui experiment psihopedagogic ce are ca obiectiv confirmarea (sau infirmarea) socializării femeii de vârstă a doua, 35-45 de ani (femeia adultă activă), prin

mijloacele fitness-ului se vor analiza rezultatele testărilor morfo-funcționale și motrice inițiale și finale, conform parametrilor stabiliți.

Astfel, am utilizat patru parametri morfo-funcționali descriși în capitolul 2 și doi parametri motrici 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). Rezultatele statistico-matematice sunt prezentate în Tabelul 3.4.

Tabelul 3.4. Rezultatele statistice ale parametrilor morfo- funcționali

Nr. crt.	Teste/ (UM)		Indici testare inițială $\bar{X} \pm m$	Indici testare finală $\bar{X} \pm m$	t	P
1	Înălțime (Cm)	E	169,60±1,43	169,90±1,43	0,20	> 0,05
		M	169,70±1,44	169,85±1,43	0,10	> 0,05
		t	0,05	0,02	—	—
		P	> 0,05	> 0,05	—	—
2	Indice masă corporală IMC (Kg)	E	81,00±1,96	72,87±1,83	4,14	< 0,001
		M	80,94±1,97	80,00±1,90	0,47	> 0,05
		t	0,02	2,70	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
3	Frecvența Cardiacă FC (Pulsații/min)	E	140,00±1,44	134,45±1,40	3,80	< 0,01
		M	139,70±1,46	138,53±1,45	0,78	> 0,05
		t	0,15	2,03	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
4	Test Ruffier (coeficient Ruffier)	E	6,18±0,43	4,60±0,37	3,85	< 0,01
		M	6,49±0,42	6,13±0,40	0,86	> 0,05
		t	0,52	2,83	—	—
		P	> 0,05	< 0,01	—	—
5	Intensitatea Efortului IE (%)	E	78,10±0,38	76,10±0,33	3,78	< 0,01
		M	78,43±0,41	78,11±0,40	0,78	> 0,05
		t	0,59	2,70	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—

Notă: n – 20 P - 0,05; 0,01; 0,001
f - 19 t - 2,093 2,861 3,883
f - 38 t - 2,025 2,713 3,570

E – Grupă experiment **M** – Grupă martor.
t – test Student **P** – Prag de semnificație
n – nr de subiecți **f** – nr. de alegeri

Prin analiza rezultatelor statistice obținute la grupele incluse în studiul științific s-au stabilit unele modificări preponderent la parametri indicelui masei corporale IMC, frecvenței cardiace, testului Ruffier și intensității efortului. Schimbări semnificative nu s-au înregistrat la testarea înălțimii. În tabel se poate observa că atât la grupa experiment cât și la grupa martor, pragul de semnificație este mai mare de 0,05. Acest fenomen se poate explica prin faptul că

femeile incluse în experiment nu mai pot progresa la această vârstă, pe segmentul parametrului Înălțime, acest parametru fiind testat pentru calculul ulterior ale indicelui masei corporale.

Date statistice veridice în special au fost obținute la indicele masei corporale, IMC, la grupa experiment, unde pragul de semnificație este mai mic decât 0,01. Greutatea corporală a scăzut în medie cu 13,9 kg.

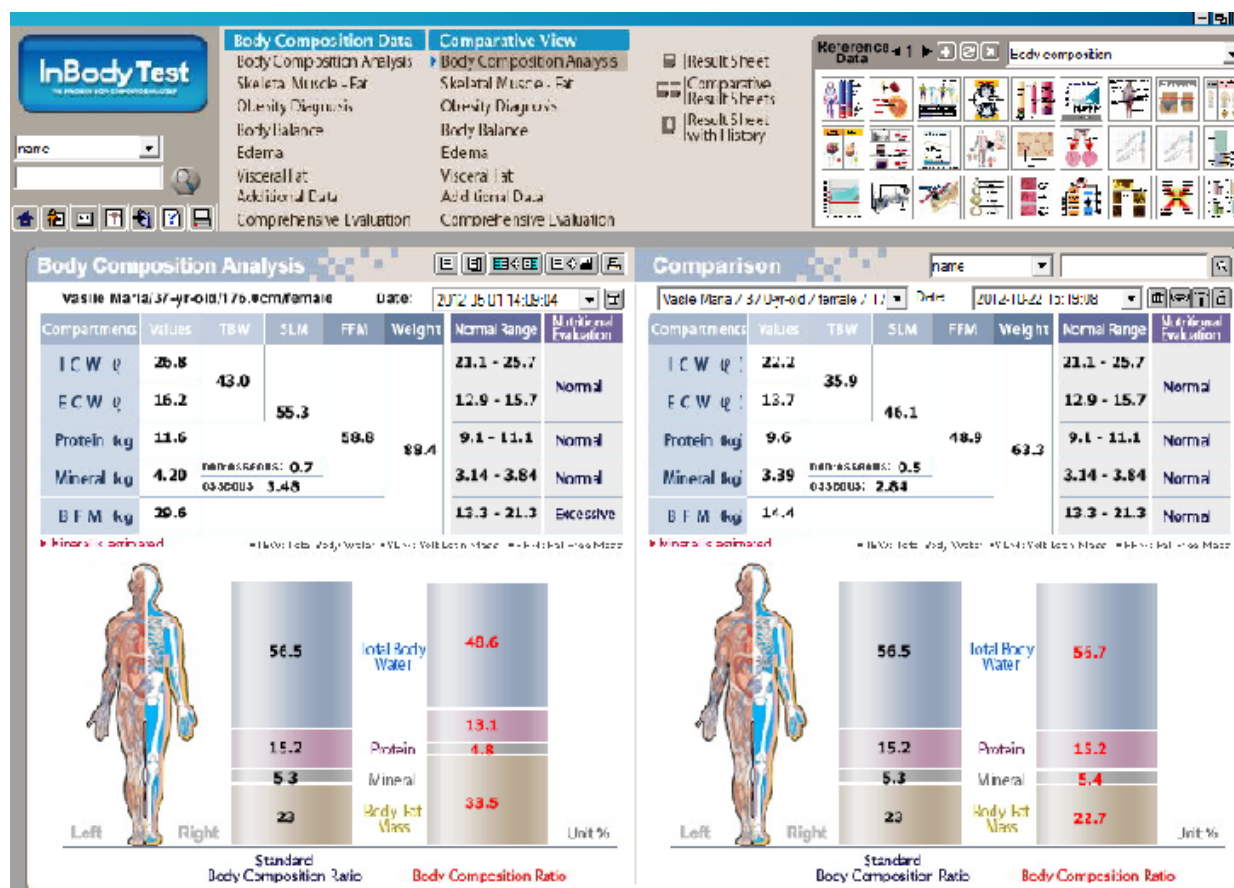


Fig. 3.2. Test comparativ IMC

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 greutatei corporale, valori ce au fost transpuse în formă grafică și tabelară (Figura 3.3.). 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 3.3 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

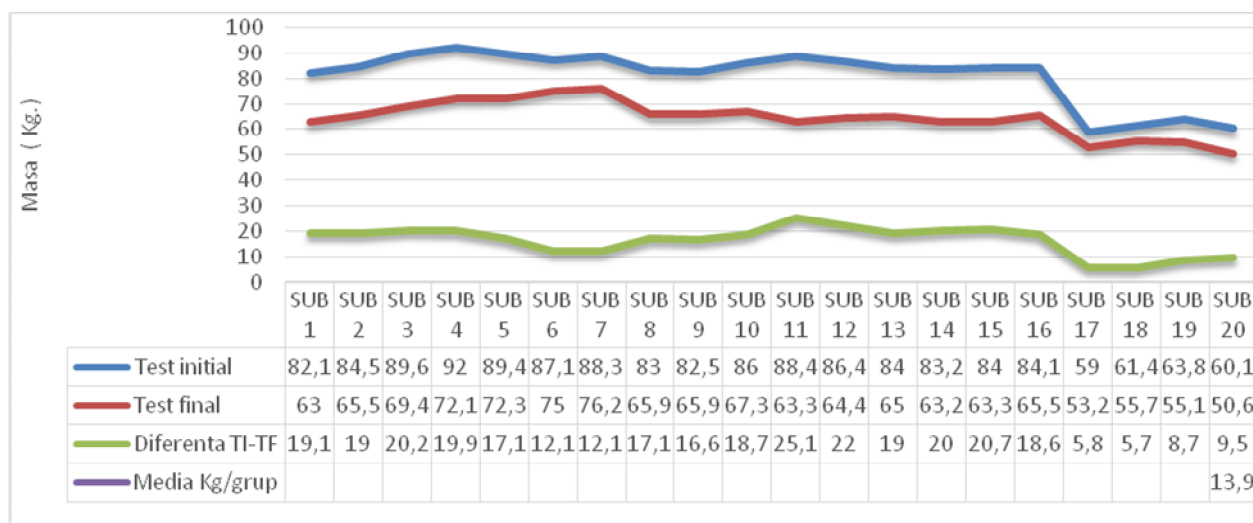


Fig.3.3.Evoluție masă corporală - diferențe TF – TI

Programul de fitness aplicat a creat o stabilitate și o îmbunătățire funcțională la FC, unde la începutul experimentului pulsul varia între 140-160 p/min. Femeile incluse în grupa experiment și-au îmbunătățit partea funcțională prin faptul că de la lecție la lecție de antrenament se putea realiza un volum considerabil a efortului fizic depus în timpul lecției de antrenament. O situație mai puțin favorabilă s-a observat la grupa martor, care tot au participat la activitatea motrică, în special de sine stătătoare, rezultatele acestora la indicii studiați nu au demonstrat o modificare statistic veridică. Din Tabelul 3.2 prezentat se observă că la toți parametri nu există o diferență semnificativă, pragul de semnificație fiind P mai mare decât 0,05.

Astfel Frecvența Cardiacă (FC), care, ca și în cazul masei corporale a înregistrat valori foarte bune în urma aplicării modelului psihopedagogic elaborat, în cercetarea efectuată. Așadar în aceleași condiții de antrenament, cu volum și intensitate constante, FC a scăzut în raport cu FCMT (frecvență cardiacă maximă teoretică), la toți cei 20 de subiecți din cadrul grupului supus cercetării, cu valori cuprinse între 143 și 125 p/min

Datorită acestor date furnizate de acest parametru putem concluziona că în urma aplicării modelului programului implementat s-a îmbunătățit considerabil capacitatea de efort a subiecților, atât de necesară desfășurării oricărui tip de activitate motrică.

Cel de-al treilea parametru funcțional utilizat în cercetarea întreprinsă cu ajutorul grupului de subiecți este indicele Ruffier care măsoară capacitatea de efort submaximal. Din datele obținute în urma TI și TF, se poate afirma că, capacitatea de efort a subiecților s-a îmbunătățit foarte mult luând în considerare valoarea indicelui Ruffier, care a suferit modificări majore între TI și TF. Astfel, dacă la TI (Figura 3.4) aveam 12 subiecți cu indice peste 6, ceea ce înseamnă că aveau un indice deficitar, la TF în urma aplicării modelului programului de

implementare a mijloacelor din fitness pentru femeile supuse cercetării, toți cei 20 de subiecți se situau în zona de apreciere a indicelui ca fiind mijlocie și bună, confirmând din nou eficiența modelului de program propus și utilizat în cadrul cercetării (Figura 3.5).

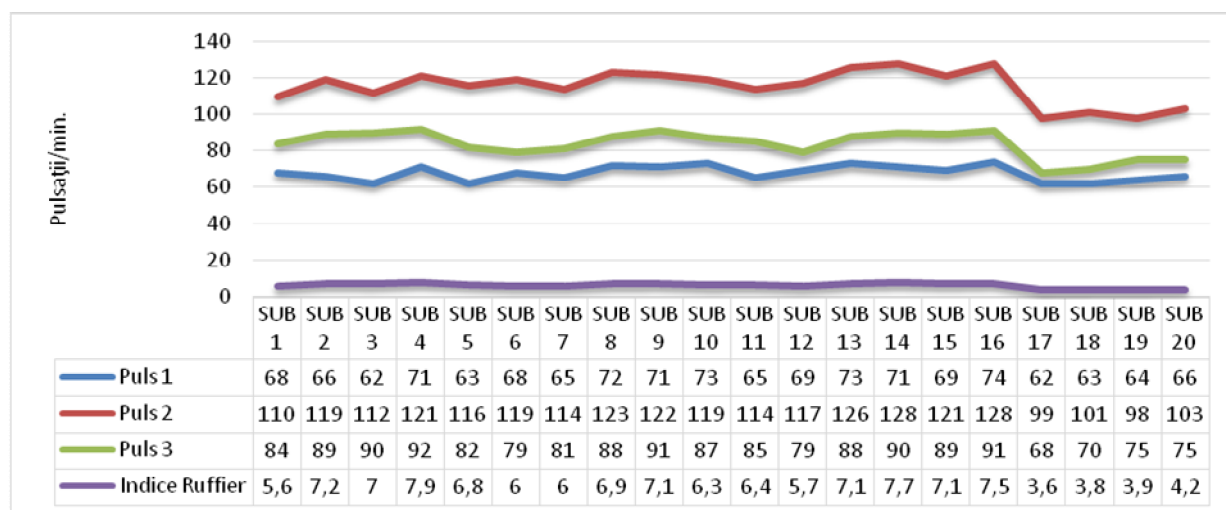


Fig.3.4. Indice Ruffier – TI

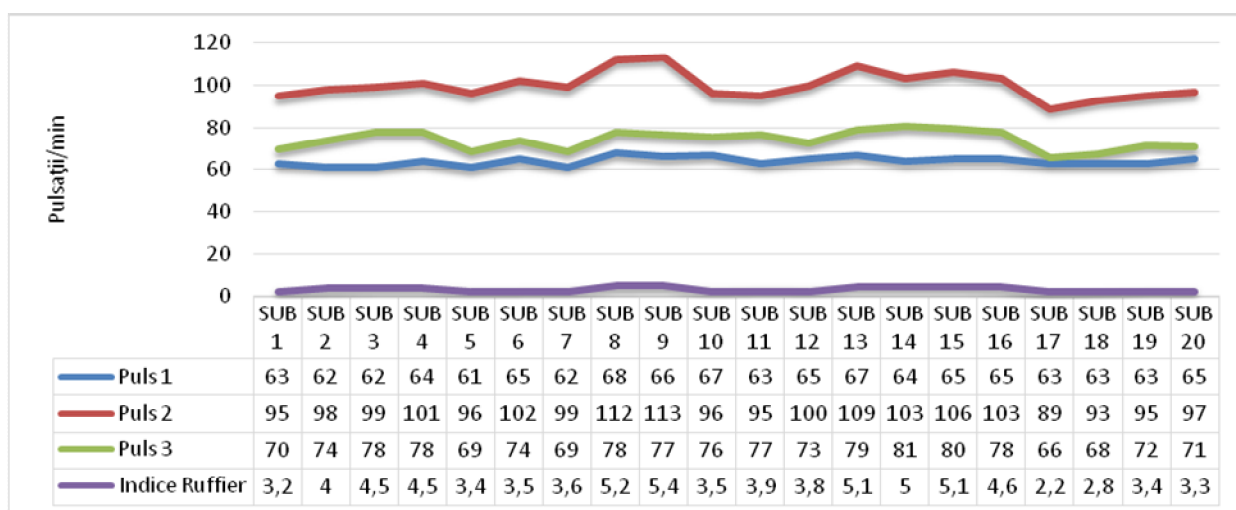


Fig.3.5. Indice Ruffier – TF

Intensitatea efortului calculat pe baza FCMT, ultimul indice funcțional folosit în cercetarea efectuată consfințește ceea ce au arătat și ceilalți parametri funcționali utilizați în acest experiment constatativ, și anume utilitatea modelului de program în vederea socializării femeii de vârstă a doua, prin rezultatele obținute. În cazul nostru s-a obținut o scădere a intensității efortului, lucru evident deoarece a scăzut și FC. Urmărind cu atenție diferențele de intensitate a efortului între TI și TF, remarcăm faptul că există subiecți cu valori de 2,2, ceea ce duce la ideea că subiectul în cauză a utilizat resursele organismului, nemenajându-l, în timp ce valori de 6,1 indică faptul că subiectul a lucrat mai puțin responsabil. În ambele cazuri există o scădere a IE fapt ce demonstrează că din punct de vedere funcțional obiectivul a fost atins, acela de a diminua IE.

Analiza rezultatelor obținute a parametrilor motrici, demonstrează o îmbunătățire semnificativă a subiecților incluși în grupa experiment. Îmbunătățiri minime s-au obținut la grupa martor cu toate că există o tendință de dezvoltare a parametrilor motrici. Datele sunt prezentate în Tabelul 3.5.

Tabelul 3.5. Rezultatele statistice ale parametrilor motrici

Nr. crt.	Teste/ (UM)		Indici testare inițială $\bar{X} \pm m$	Indici testare finală $\bar{X} \pm m$	t	P
1	Săritura în lungime fără elan (cm)	E	106,00±8,61	142,05±8,40	4,00	< 0,001
		M	105,85±8,57	119,75±8,55	1,57	> 0,05
		t	0,01	2,11	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
2	Ridicare trunchi din culcat dorsal (nr. repetări)	E	10,90±2,40	19,05±2,30	3,37	< 0,01
		M	10,63±2,42	12,13±2,38	0,61	> 0,05
		t	0,08	2,09	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—

Notă: n – 20 P - 0,05; 0,01; 0,001 **E** – Grupă experiment **M** – Grupă martor.
f - 19 t - 2,093 2,861 3,883 **t** – test Student **P** – Prag de semnificație
f - 38 t - 2,025 2,713 3,570 **n** – nr de subiecți **f** – nr. de alegeri

În ceea ce privește evoluția parametrilor fizici avuți în vedere, și anume indicii Masa Corporală, Frecvență Cardiacă, Indice Ruffier și Intensitatea Efortului a fost efectuată o analiză statistică suplimentară prin intermediul programului SPSS 17, în urma căruia s-au stabilit diferențe semnificative între măsurătorile inițiale și cele finale pentru perechile respective de date ale grupei experimentale (Tabelul 3.6).

Tabelul 3.6. Statistica probelor pereche

Indici Funcționali		Media	Nr.subiecți	Abaterea standard	Eroarea mediei
Per. 1	Masa corporală TI	80,445000	20	10,7354541	2,4005205
	Masa Corporală TF	64,595000	20	6,8714110	1,5364942
Per. 2	Frecventa Cardiacă TI	139,700000	20	2,1545545	0,4817730
	Frecventa Cardiacă TF	132,200000	20	2,9486839	0,6593458
Per. 3	Indice Ruffier TI	6,190000	20	1,3435616	0,3004295
	Indice Ruffier TF	4,000000	20	0,8861508	0,1981493
Per. 4	Intensitatea efortului TI	77,140000	20	1,6725021	0,3739828
	Intensitatea efortului TF	73,060000	20	2,2621369	0,5058292

În Tabelul 3.6 sunt prezentate mediile pentru indicatorii fizici măsurați inițial și final, precum și deviațiile standard respective. Se constată o scădere a mediilor în toate cazurile considerate.

Analiza statistică efectuată prin intermediul programului SPSS v.17, ne-a demonstrat că testul t a scos în evidență valori cu o diferență semnificativă accentuată unde pragul de semnificație P, este mai mic decât 0,001 la toate probele perechi ai parametrilor funcționali.

În baza acestor calcule efectuate s-a întreprins încercarea de a stabili dacă există o legătură corelativă, între probele perechi testate la etapa inițială și cea finală.

Rezultatele obținute demonstrează legături corelative strânse, demonstrate de valori ale coeficientului de corelație r, care variază între $r=0,681$ și $r=0,884$.

Din al doilea tabel se constată că există corelații semnificative între valorile inițiale și finale ale indicatorilor fizici corespunzători și că e vorba de „probe pereche”.

Al treilea tabel arată că există o scădere semnificativă a indicilor fizici, cu un prag maxim de semnificație statistică (P0.001):

Pentru „Masă corporală” intervalul de încredere este (13.202, 18.497) calculat pentru un coeficient de încredere de 95%, cu $t=12.532$. Mărimea efectului $d = \sqrt{\frac{t^2}{N-1}} = 2.875$, ceea ce arată că fitnessul (ca variabilă independentă) a avut un efect foarte puternic asupra scăderii masei corporale.

Pentru „Frecvența cardiacă” intervalul de încredere este (6.487, 8.512) calculat pentru un coeficient de încredere de 95%, cu $t=15.497$. Mărimea efectului $d = \sqrt{\frac{t^2}{N-1}} = 3.555$, ceea ce arată că fitnessul a avut un efect foarte puternic asupra scăderii indicelui „frecvență cardiacă”.

Pentru „Indicele Ruffier” intervalul de încredere este (1.807, 2.572) calculat pentru un coeficient de încredere de 95%, cu $t=11.999$. Mărimea efectului $d = \sqrt{\frac{t^2}{N-1}} = 2.752$, ceea ce arată că fitnessul a avut un efect foarte puternic asupra scăderii „Indicele Ruffier”.

Pentru „Intensitatea efortului” intervalul de încredere este (3.466, 4.693) calculat pentru un coeficient de încredere de 95%, cu $t=13.914$. Mărimea efectului $d = \sqrt{\frac{t^2}{N-1}} = 3.192$, ceea ce arată că fitnessul a avut un efect foarte puternic asupra scăderii masei corporale.

În concluzie, în urma programului de fitness s-a înregistrat o scădere semnificativă a indicilor fizici (valori măsurate inițial vs. valori măsurate final).

3.3. 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 psiho-pedagogic propus.

	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	(+)	(-)	Σ
S1 MC		+				+			+			+					+	+		+	7	0	7
S2 MM				+			-	+		+			+			+		+		+	7	1	8
S3 IC	+						+				+						+		+		5	0	5
S4 MC		+	+				-	+	+				+			+		+		+	8	1	9
S5 TI	+			+		+					+					+		+			6	0	6
S6 VC		+							+							+		+	+		5	0	5
S7 RA				+				+			+			+			+	+		+	7	0	7
S8 MG		+			+					+	+	+					+				6	0	6
S9 CE			+			+					+					+	+	+		+	7	0	7
S10 GM	+			+				+	-				+				+		+		6	1	7
S11 VM		+	+						+					+			+	+			6	0	6
S12 FM	+						+			+							+		+		5	0	5
S13 CA					+			+		+						+	+	+			6	0	6
S14 KM		+			+		-					+								+	4	1	5
S15 MI				+							+					+	+	+			5	0	5
S16 MD	+				+			+									-	+	+	+	6	1	7
S17 TG		+	+		+		+			+			+			+	+			+	9	0	9
S18 MAM			+			+			+			+		+			+		+		7	0	7
S19 FG		+					+									+		+			4	0	4
S20 BI	+			+				+		+		+		+			+				7	0	7
(+)	6	8	5	6	5	4	4	7	5	6	6	5	4	4	6	5	15	8	5	9	123		
(-)	0	0	0	0	0	0	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0		5	
Σ	6	8	5	6	5	4	7	7	6	6	6	5	4	4	6	5	16	8	5	9			128

Fig.3.6. Matricea sociometrică- TF

Pe baza alegerilor și respingerilor efectuate de grupul de subiecți (Figura 3.6), centralizate în matricea sociometrică s-au calculat indicii sociometrice sau 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 (Figura 3.7, Figura 3.8). 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 (vezi Anexele 4 și 5), fapt ce a condus la o mai bună interpretare a datelor din punct de vedere statistic.

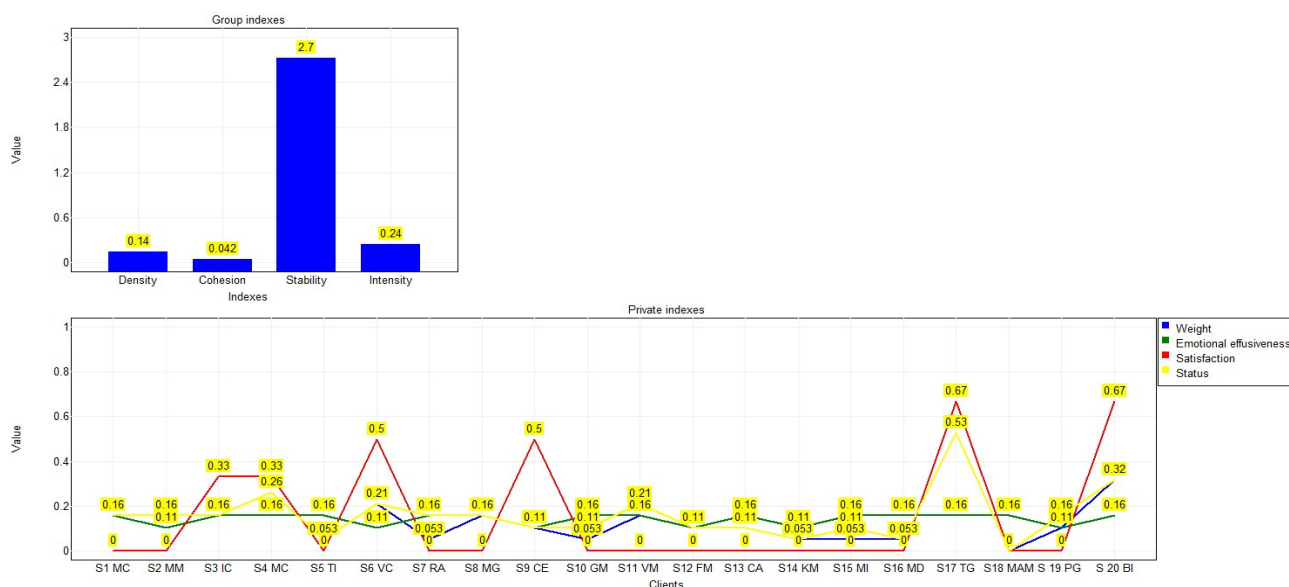


Fig.3.7. Indici sociometrici de grup și individuali – atracții – TI

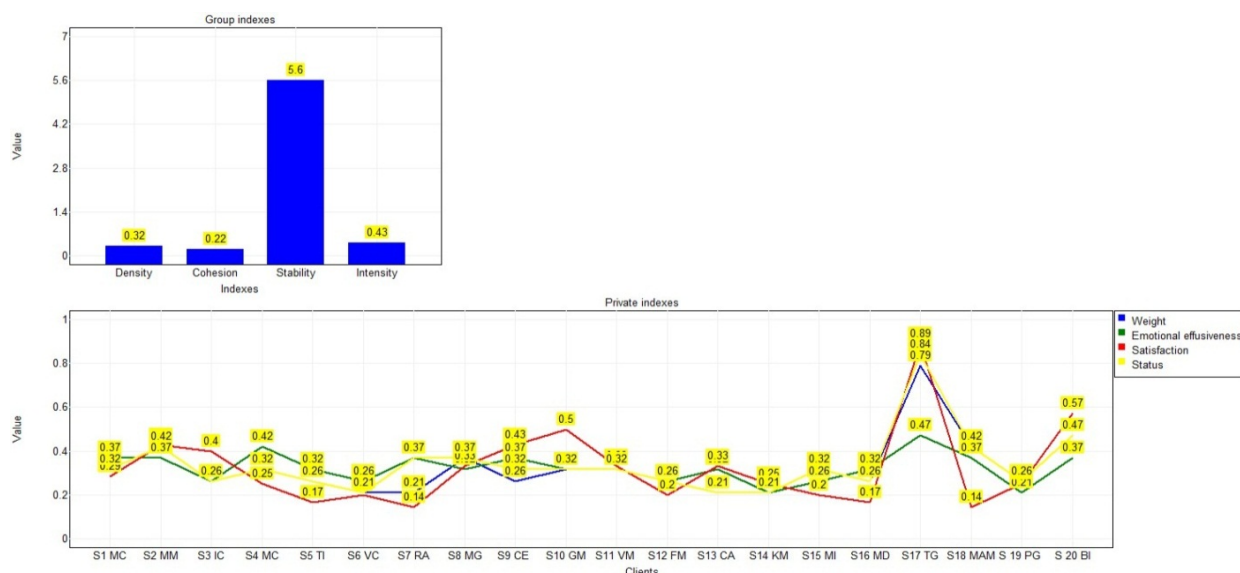


Fig.3.8. Indici sociometrici de grup și individuali – atracții – TF

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

Din analiza centralizatorului indicilor de grup între testarea inițială și cea finală (Tabelul 3.7), 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 vârstă a doua.

Tabelul 3.7. 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

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 3.9. și 3.10.

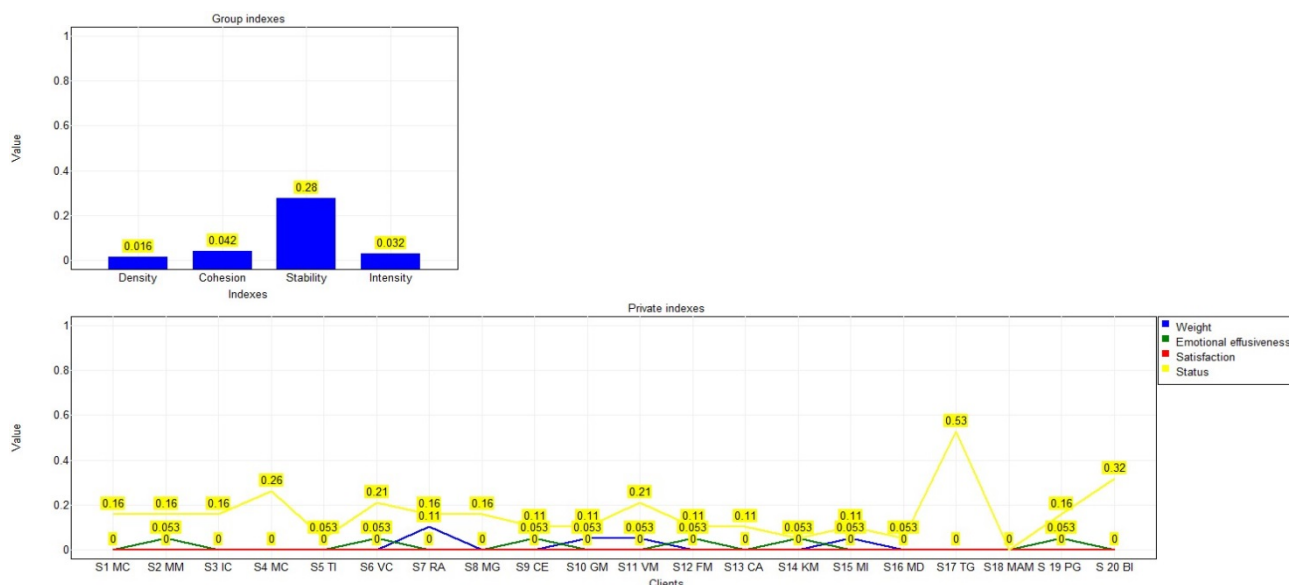


Fig.3.9. Indici sociometrici de grup și individuali – respingeri – TI

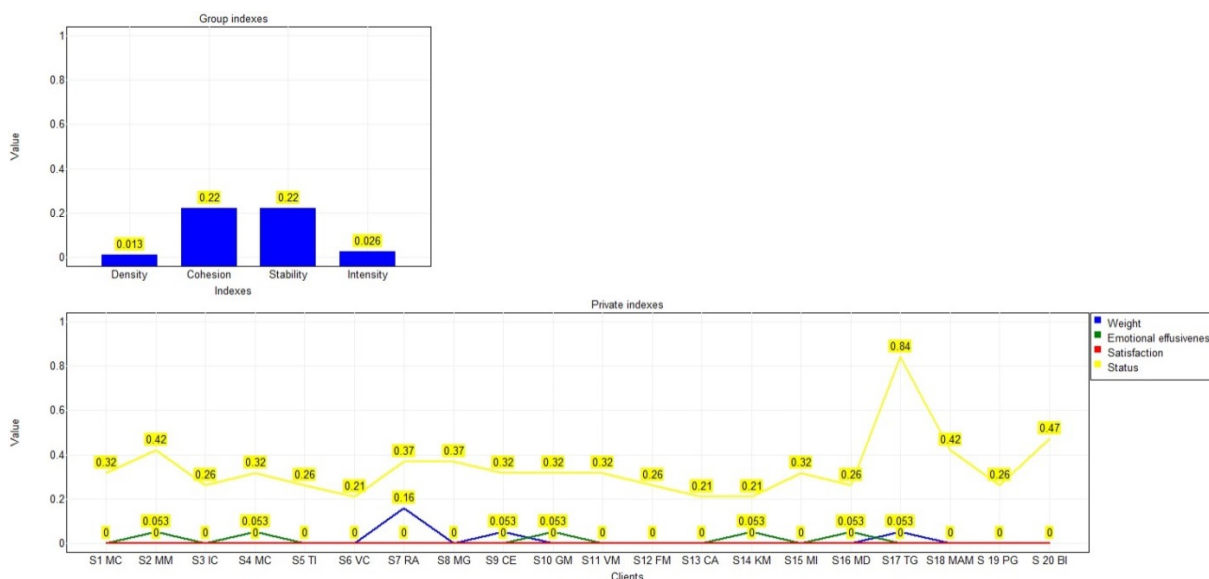


Fig.3.10. Indici sociometrici de grup si individuali – respingeri – TF

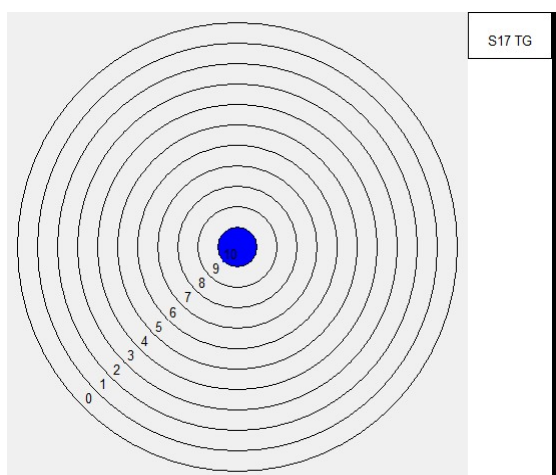


Fig.3.11. țintă –cele mai multe atracții-TI

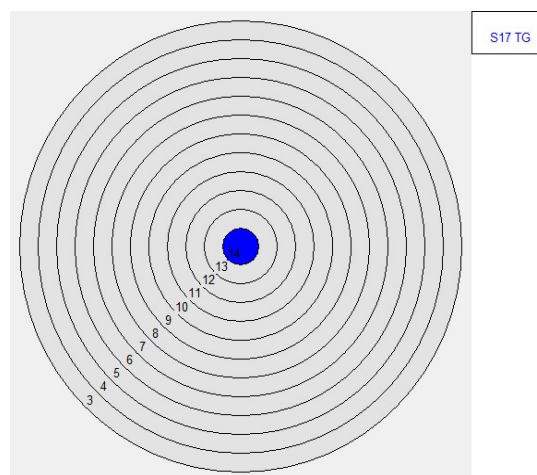


Fig.3.12. țintă – cele mai multe atracții-TF

Analiza indicilor sociometrici de grup

În vederea evidențierii relației dintre influența mijloacelor fitness-ului asupra socializării subiecților din grupul experimental, s-a aplicat analiza statistico-matematică prin stabilirea veridicității datelor în baza măsurătorilor repetate și designului intragrupal.

Prin acest mecanism matematic s-a realizat un studiu comparativ între variabilele perechi din cadrul matricei sociometrice și anume indicii de grup, (Densitate, Coeziune, Stabilitate, Intensitate) considerați globali. În Tabelul 3.8 sunt prezentate compararea indicilor de grup, atracții obținuți la testarea inițială și finală, respectiv indicii de grup privind respingerile, obținuți de asemenea la testările inițială și finală.

Tabelul 3.8. Compararea indicilor de grup

Indici de grup	Densitate	Coeziune	Stabilitate	Intensitate
Indici grup atractii TI	0,142	0,0421	2,72	0,242
Indici grup atractii TF	0,324	0,221	5,61	0,426
Indici grup respingeri TI	0,0158	0	0,278	0,0316
Indici grup respingeri TF	0,0132	0	0,222	0,0263

Prin compararea celor doua grupuri de variabile (atractii și respingeri) în faza testărilor inițială și finală, semnificația statistică a testului t-Sudent a arătat un nivel de încredere de 95%, în acest sens mijloacele fitness-ului au influențat semnificativ indicii din matricea sociometrică. Așadar a avut loc procesul de socializare a subiecților incluși în experiment în cadrul grupului studiat.

În procesul analizei statistico-matematice s-a efectuat o analiza corelativa între probele pereche atractii si probele pereche respingeri. Rezultatele corelatiei între probele pereche mentionate au demonstrat o legatura statistica maximala. Astfel legatura corelativa obtinuta evidentiaza o dinamica imbunatatita a socializarii subiectilor inclusi în cercetare cu un nivel maxim de încredere.

În concluzie putem menționa că la nivelul indicilor de grup ce măsoară „atracțiile” dintre membrii grupului, se constată o creștere semnificativă după participarea la experimentul constatativ, implementarea mijloacelor din fitnessul are un impact puternic asupra creșterii gradului de socializare. Rezultatul conține un nivel de încredere de 95%.

3.4. Analiza rezultatelor statistice comparative ale testelor sociometrice a grupelor experiment și martor

În procesul cercetărilor științifice efectuate s-a realizat un studiu privind dinamica îmbunătățirii indicilor individuali a subiecților incluși în ambele grupe experimentale. În acest sens s-a luat în considerație influența mijloacelor din fitness asupra indicilor individuali (pe baza alegerilor pozitive și negative) urmare a testării finale (TF). Rezultatele obținute la testările indicilor individuali pe baza alegerilor pozitive sunt prezentate în Tabelul 3.9.

Tabelul 3.9. Rezultatele statistice ale testărilor sociometrice (indici individuali alegeri pozitive)

Nr. crt.	Indici Individuali/ (UM)		Indici testare inițială $\bar{X} \pm m$	Indici testare finală $\bar{X} \pm m$	t	P
1	Autoritate (nr. alegeri)	E	14,73±2,83	25,53±2,76	3,75	< 0,01
		M	14,08±2,75	17,14±2,73	1,08	> 0,05
		t	0,16	2,16	—	—
		P	> 0,05	< 0,01	—	—
2	Exuberanță Afectivă (nr. alegeri)	E	14,21±1,68	20,59±1,58	3,80	< 0,01
		M	14,08±1,80	15,42±1,73	0,74	> 0,05
		t	0,05	2,21	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
3	Satisfacție (nr. alegeri)	E	18,35±3,93	32,45±3,88	3,50	< 0,01
		M	18,00±4,00	21,01±3,90	0,74	> 0,05
		t	0,06	2,08	—	—
		P	> 0,05	> 0,05	—	—
4	Starea (nr. alegeri)	E	16,57±3,77	32,99±3,60	4,32	< 0,001
		M	16,01±3,81	21,96±3,80	1,52	> 0,05
		t	0,10	2,11	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—

Notă: n – 20 P – 0,05; 0,01; 0,001
f – 19 t – 2,093 2,861 3,883
f – 38 t – 2,025 2,713 3,570

Rezultatele obținute au avut valori minime, ceea ce a condus la înmulțirea acestor valori cu 100, pentru o mai bună interpretare statistico – matematică , conform literaturii domeniului statistic de specialitate.

E – Grupă experiment **M** – Grupă martor.
t – test Student **P** – Prag de semnificație
n – nr de subiecți **f** – nr. de alegeri

În vederea realizării mecanismului statistico-matematic ne-am condus la înmulțirea valorilor obținute cu 100, deoarece indicii sociometrici obținuți au valori minime, cuprinse în unele cazuri între 0,1 și 0,5. Acest calcul este propus în statistica matematică, motiv pentru care am folosit aceasta metodă , în vedere obținerii unei obiectivizări mai elocvente.

În urma calculelor s-au obținut diferențe semnificative ale grupei experiment, între indicii individuali la testările inițiale și finale, la cei 4 parametri studiați, (Autoritare, Exuberanță afectivă, Satisfacție și Stare), în care pragul de semnificație a variat între 3,50 și 4,32, $P < 0,01 - 0,001$. Comparând rezultatele inițiale și finale ale testărilor sociometrice la grupa martor, diferențele nu au demonstrat o semnificație veridică a tuturor parametrilor testați.

Comparând rezultatele grupei experiment cu ale grupei martor la testarea finală, s-a observau îmbunătățiri evidente la grupa experimentală față de grupa martor. În acest sens pragul de semnificație a variat între 2,011 și 2,21, unde $P < 0,05$. Concluzionând opiniile prezentate mai sus se poate afirma că femeile incluse în cadrul experimentului au progresat din punct de vedere a intensificării relațiilor interumane, în cadrul grupului, în special pe baza alegerilor pozitive și a influenței mijloacelor din fitness.

Un aspect important care a fost necesar de a fi examinat este aspectul indicilor individuali pe baza alegerilor negative alegerilor. În acest sens s-a efectuat o analiză detaliată comparativă între indicii testărilor inițiale și indicii testărilor finale pe baza alegerilor negative ale grupei experiment și martor. Prin analiza rezultatelor obținute se poate remarca faptul că la testarea inițială, nu s-au înregistrat deosebiri semnificative la nivelul celor două grupe, lucru ce reiese din datele înregistrate în Tabelul 3.10.

Tabelul 3.10. Rezultatele statistice ale testărilor sociometrice (indici individuali alegeri negative)

Nr. crt.	Indici Individuali/ (UM)		Indici testare inițială $\bar{X} \pm m$	Indici testare finală $\bar{X} \pm m$	t	P
1	Autoritate (nr. alegeri)	E	9,66±1,26	6,95±1,25	2,10	< 0,05
		M	9,12±1,27	11,88±1,26	2,12	< 0,05
		t	0,30	2,78	—	—
		P	> 0,05	< 0,01	—	—
2	Exuberanță Afetivă (nr. alegeri)	E	5,02±0,23	4,55±0,20	2,14	< 0,05
		M	4,80±0,24	5,41±0,22	2,54	< 0,05
		t	0,66	2,87	—	—
		P	> 0,05	< 0,01	—	—
3	Satisfacție (nr. alegeri)	E	3,80±0,42	2,86±0,38	2,29	< 0,05
		M	3,95±0,44	4,97±0,41	2,32	< 0,05
		t	0,24	3,77	—	—
		P	> 0,05	< 0,01	—	—
4	Starea (nr. alegeri)	E	11,79±1,76	7,52±1,70	2,40	< 0,05
		M	12,02±1,77	16,18±1,75	2,30	< 0,05
		t	0,09	3,55	—	—
		P	> 0,05	< 0,01	—	—

Notă: n – 20 P – 0,05; 0,01; 0,001
f – 19 t – 2,093 2,861 3,883
f – 38 t – 2,025 2,713 3,570

Rezultatele obținute au avut valori minimale, ceea ce a condus la înmulțirea acestor valori cu 100, pentru o mai bună interpretare statistico – matematică, conform literaturii domeniului statistic de specialitate.

E – Grupă experiment M – Grupă martor.
t – test Student P – Prag de semnificație
n – nr de subiecți f – nr. de alegeri

Comparând analiza rezultatelor obținute de grupa experiment la etapa testării inițiale a celor patru parametri sociometrici (Autoritate, Exuberanță emoțională, Satisfacție, Stare), s-a observat o îmbunătățire veridică statistică, cu un prag de semnificație $P < 0,05$.

Rezultate semnificative s-au obținut și la grupa martor, unde testul t a variat între 2,12 și valoarea de 2,54 cu un prag de $P < 0,05$. Aceste rezultate obținute în urma cercetărilor efectuate demonstrează faptul că exercițiul fizic aplicat la cele două grupe au redus la minimum valorile indicilor individuali stabiliți pe baza alegerilor negative. În acest context indicii individuali pe baza alegerilor negative în cadrul testării finale, grupa experiment a obținut îmbunătățiri semnificative comparativ cu grupa martor, testul t variind între valorile de 3,77 și 2,78 la un prag de $P < 0,01$. Fenomenul prezentat în urma cercetărilor științifice efectuate, demonstrează cu certitudine că valorile indicilor individuali stabiliți pe baza alegerilor negative au atins valori minime atât la grupa experiment cât și la grupa martor. Astfel putem afirma că mijloacele din fitness propuse folosite la grupa experiment și exercițiul fizic aplicat la grupa martor, a favorizat procesul de socializare în cadrul ambelor grupe, însă cu o pondere mărită la grupa experiment.

Corelații între indici fizici și indici sociometrici

În cadrul cercetării de față, analiza statistică a pus în evidență influența semnificativă a fitnessului asupra indicilor fizici și sociometrici. Indicii fizici scad în mod semnificativ și indicii sociometrici cresc în mod semnificativ. În continuare, ne punem problema dacă există o corelație între indicii de natură fizică și sociometrică. Mai trebuie menționat faptul că indicii analizați au fost socotiți variabile dependente față de variabila independentă care este fitnessul.

Mărimea efectului fitnessului s-a dovedit, prin valorile „ d ” calculate, mai mare în cazul indicatorilor fizici decât în cazul celor sociometrici. De aceea, considerăm că ar putea fi utilă o corelație între cele două tipuri de variabile, care ar putea să pună în lumină gradul lor de similaritate, precum și diferențele de variație respective.

Condiții de normalitate

Înainte de a trece la analize de corelație, trebuie să verificăm condiția de normalitate a distribuției variabilelor considerate în analiză, prin testul Kolmogorov-Smirnov.

În funcție de răspunsul la această test, vom fi în măsură să aplicăm testul de corelație corespunzător.

Variabilele avute în vedere spre a fi testate din punctul de vedere al corelației, pentru cele două tipuri de indicatori sînt: pe de o parte rezultatele finale ale indicilor fizici și sociometrici (Masa_corporală_TF, Frecvență_cardiacă_TF, Indice_Ruffier_TF, Intensitatea_Efortului_TF cu Autoritate_TF, Exuberanță_TF, Satisfacție_TF, Stare_TF, ultimii considerați, evident, pentru

alegerile pozitive); pe de de altă parte, dorim să studiem dacă apar corelații între creșterile parametrilor sociometrici și scăderile parametrilor fizici. Demersul statistic privind normalitatea tuturor acestor indici cuprinde ca răspunsuri următoarele tabele și grafice:

Tabelul 3.11. Testul Kolmogorov- Smirnov cu o singură probă

	Masa Corporala TF	Frecventa cardiaca TF	Indice Ruffier TF	Intensitatea efortului TF	Autoritate TF Alegeri pozitive	Exuberanta afectiva Alegeri pozitive TF	Satisfactie Alegeri pozitive TF	Stare Alegeri pozitive TF
N	20	20	20	20	20	20	20	20
Normal Mean Parameters ^{a,b}	6,459500E1	1,322000E2	4,000000E0	7,306000E1	,323750	,323650	,323650	,336900
Std. Deviation	6,871410E0	2,9486839E0	,8861508	2,2621369E0	,1324267	,0666209	,1803646	,1390725
Most Extreme Absolute Differences	,208	,123	,124	,178	,273	,154	,179	,260
Positive	,125	,093	,124	,178	,273	,153	,179	,260
Negative	-,208	-,123	-,120	-,159	-,197	-,154	-,158	-,183
Kolmogorov-Smirnov Z	,931	,550	,555	,797	1,222E0	,690	,802	1,162E0
Asymp. Sig. (2-tailed)	,351	,923	,918	,549	,101	,728	,541	,135

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Tabelul 3.12. Testul Kolmogorov- Smirnov cu o singură probă diferență TI –TF

	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
N	20	20	20	20	20	20	20	20
Normal Mean Parameters ^{a,b}	1,632500E1	7,400000E0	2,190000E0	4,077500E0	,181850	,181550	,173550	,186560
Std. Deviation	5,4667295E0	2,0365089E0	,8162172	1,3123618E0	,0894865	,0601704	,1935223	,0826305
Most Extreme Absolute Differences	,211	,184	,152	,190	,203	,252	,187	,234
Positive	,112	,154	,078	,129	,203	,252	,105	,234
Negative	-,211	-,184	-,152	-,190	-,195	-,148	-,187	-,112
Kolmogorov-Smirnov Z	,945	,823	,678	,848	,909	1,128E0	,838	1,045E0
Asymp. Sig. (2-tailed)	,333	,508	,748	,469	,380	,157	,484	,225

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Tabelele testului Kolmogorov-Smirnov (Tabel 3.11, Tabel 3.12) oferă o serie de date descriptive elementare (media, deviația standard etc.).

Astfel, Media masei la TF = 6.4595 E1 = 64.4595; Deviația standard = 5.466 E0 = 5.466. Rezultă un coeficient de variație, $v = M/\text{Deviația standard} = 0.084$, foarte aproape de zero, ceea ce arată că în ce privește masa finală, populația este omogenă și media este reprezentativă.

Și pentru ceilalți indicatori fizici la testul final, se obțin coeficienți de variație de: 0.022 (Frecvența cardiacă); 0.22 (Indice Ruffier); 0.03 (Intensitatea Efortului); ceea ce arată omogenitatea populației și reprezentativitatea mediei în ceea ce-i privește.

Coeficienții de variație pentru indicatorii sociometrici individuali la TF vor fi: 0.40 (Autoritate), 0.33 (Exuberanță Afectivă); 0.55 (Satisfacție), 0.44 (Stare), ceea ce arată o creștere a neomogenității populației și o scădere a reprezentativității mediei pentru acești indicatori.

Același fenomen se poate constata și în cazul mediei variațiilor indicatorilor respectivi din Tabelul 3.10.

Dar cele mai importante date privind normalitatea se află pe ultimile două linii ale tabelelor. Testul Kolmogorov-Smirnov compară distribuția scorului variabilei cu o distribuție normală având aceeași medie și deviație standard (după cum se poate vedea din graficele care urmează).

Penultima linie expune valoarea parametrului z , iar ultima linie prezintă pragul de semnificație, p . Dacă pragul de semnificație, p depășește 0.05, atunci variabila studiată nu diferă de o distribuție normală, așadar, variabila este normal distribuită.

Acest lucru se constată în cazul tuturor variabilelor avute în vedere. Pentru Tabelul 3.9:

$P(\text{Masă_corporală_TF}) = 0.351$; $p(\text{Frecvența_cardiacă_TF}) = 0.932$; $p(\text{Indice_Ruffier_TF}) = 0.918$; $p(\text{Intensitatea_efortului_TF}) = 0.549$; $p(\text{Autoritate_TF}) = 0.101$; $p(\text{Exuberanță_afectivă_TF}) = 0.728$; $p(\text{Satisfacție_TF}) = 0.541$; $p(\text{Stare_TF}) = 0.135$.

Pentru Tabelul 3.10: $p(\text{Masa_TI_TF}) = 0.333$; $p(\text{Frecvența_cardiacă_TI_TF}) = 0.508$; $p(\text{Indice_Ruffier_TI_TF}) = 0.748$; $p(\text{Intensitatea_efortului_TI_TF}) = 0.469$; $p(\text{Autoritate_TF_TI}) = 0.380$; $p(\text{Exuberanță_afectivă_TF_TI}) = 0.157$; $p(\text{Satisfacție_TF_TI}) = 0.484$; $p(\text{Stare_TF_TI}) = 0.225$.

Așadar, toate variabilele avute în vedere au o distribuție normală. Acest lucru se poate observa și din figurile următoare.

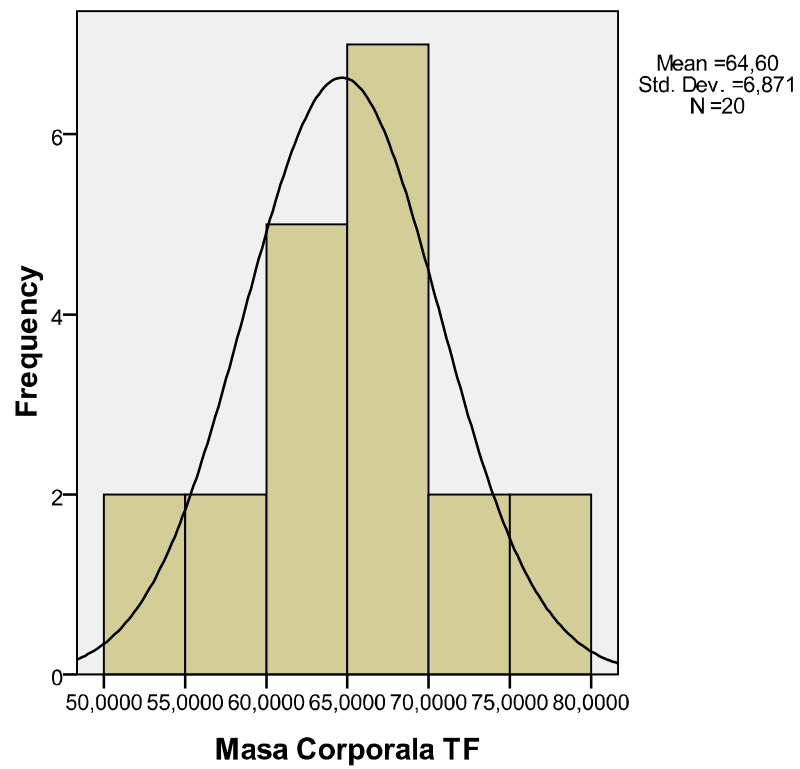


Fig. 3.13. Media și abaterea standard - Masă corporală TF

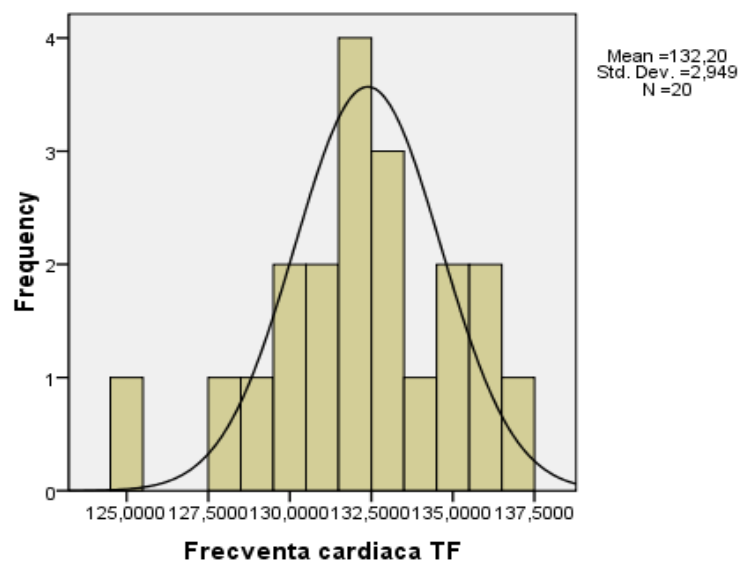


Fig. 3.14. Media și abaterea standard – FC - TF

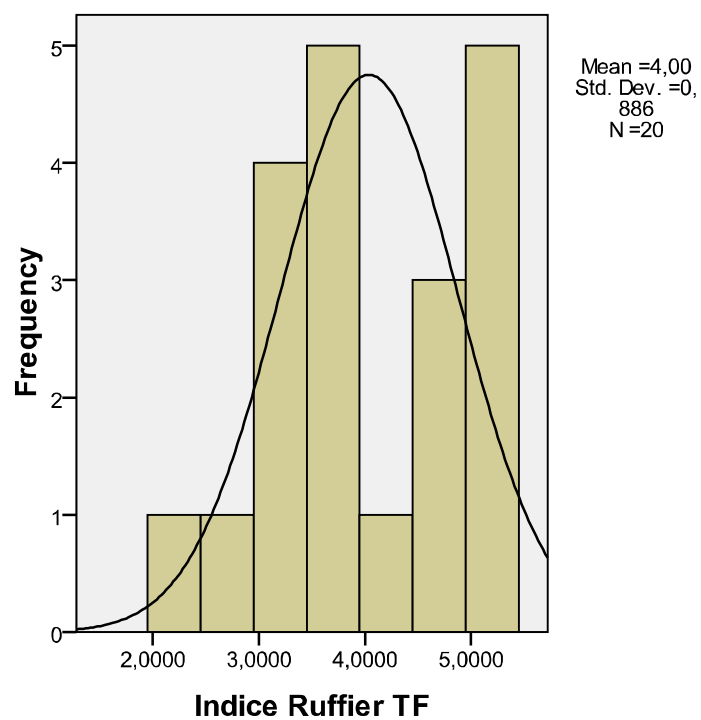


Fig. 3.15. Media și abaterea standard Indice Ruffier -TF

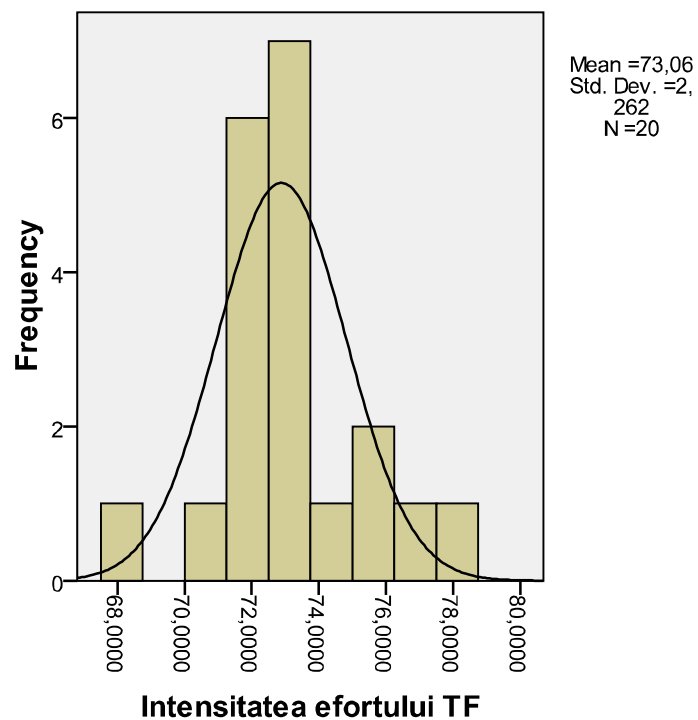


Fig. 3.16. Media și abaterea standard IE -TF

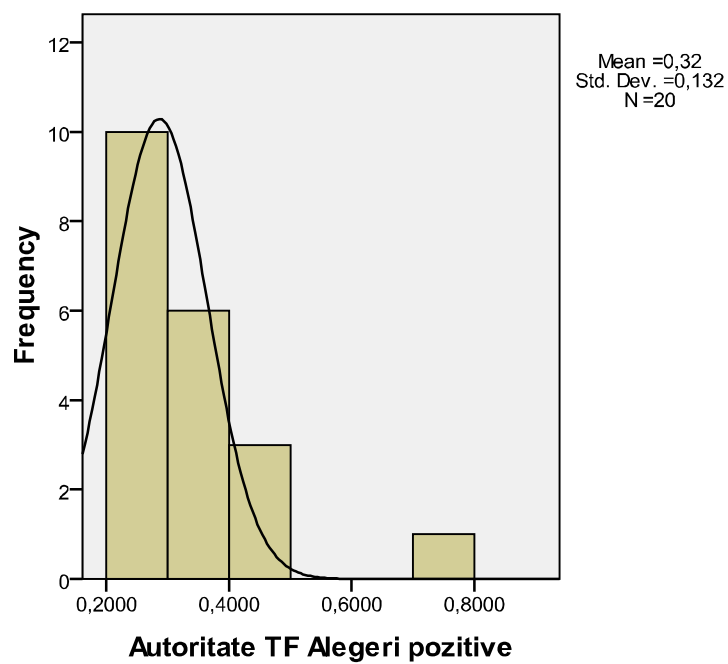


Fig. 3.17. Media și abaterea standard autoritate –TF –AP

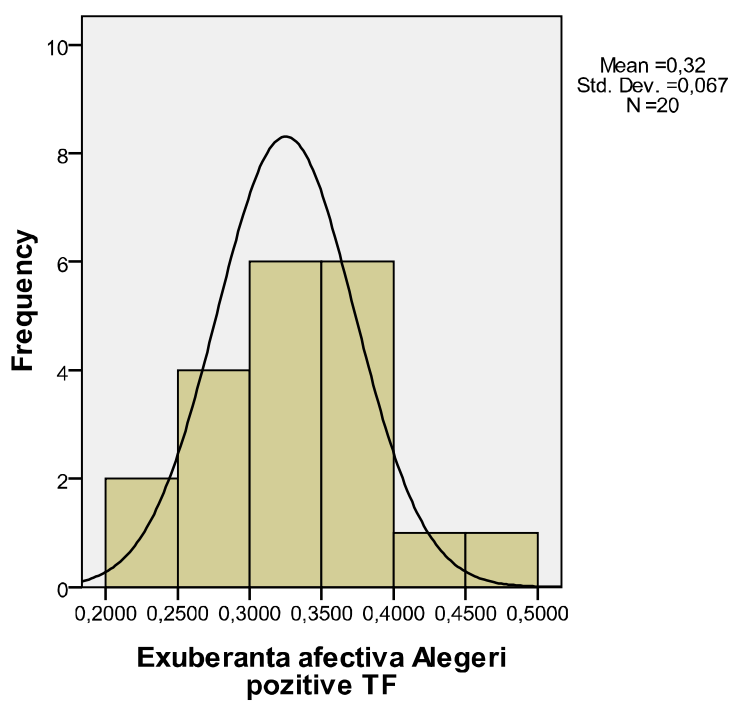


Fig. 3.18. Media și abaterea standard Exuberanță afectivă AP -TF

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 3.13. Analiza corelativa intre parametri funcționali și sociometrici testați la etapa inițială și finală a cercetării

Parametri funcționali și sociometrici		Parametri funcționali și sociometrici	Autoritate TF Alegeri pozitive	Exuberant a afectiva Alegeri pozitive TF	Satisfactie Alegeri pozitive TF	Stare afectivă Alegeri pozitive TF	Masa Corporala TF	Frecventa cardiaca TF	Indice Ruffier TF	Intensitate a efortului TF
Autoritate TF Alegeri pozitive	Pearson		1	,670**	,783**	,963**	-,627**	-,529**	-,543**	-,636**
	Correlation									
	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		,670**	1	,507*	,736**	-,132	-,363	-,366	-,434*
	Correlation									
	Sig. (1-tailed)		,001		,011	,000	,289	,058	,057	,028
	N		20	20	20	20	20	20	20	20
Satisfactie Alegeri pozitive TF	Pearson		,783**	,507*	1	,760**	-,486*	-,431*	-,286	-,487*
	Correlation									
	Sig. (1-tailed)		,000	,011		,000	,015	,029	,111	,015
	N		20	20	20	20	20	20	20	20
Stare afectivă Alegeri pozitive TF	Pearson		,963**	,736**	,760**	1	-,526**	-,510*	-,553**	-,660**
	Correlation									
	Sig. (1-tailed)		,000	,000	,000		,009	,011	,006	,001
	N		20	20	20	20	20	20	20	20

Masa Corporala TF	Pearson	-,627**	-,132	-,486*	-,526**	1	,310	,346	,532**
	Correlation								
	Sig. (1-tailed)	,002	,289	,015	,009		,092	,068	,008
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Frecventa cardiaca TF	Pearson	-,529**	-,363	-,431*	-,510*	,310	1	,199	,838**
	Correlation								
	Sig. (1-tailed)	,008	,058	,029	,011	,092		,200	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Indice Ruffier TF	Pearson	-,543**	-,366	-,286	-,553**	,346	,199	1	,219
	Correlation								
	Sig. (1-tailed)	,007	,057	,111	,006	,068	,200		,177
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Intensitatea efortului TF	Pearson	-,636**	-,434*	-,487*	-,660**	,532**	,838**	,219	1
	Correlation								
	Sig. (1-tailed)	,001	,028	,015	,001	,008	,000	,177	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20

Legenda:

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

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

Conform datelor obtinute în tabelul prezentat mai sus (Tabelul 3.13), se pot observa legaturi correlative între parametri functionali si sociometrici. Se poate menționa faptul că între parametri sociometrici sunt demonstrate legaturi stranse si medii care variaza între $r = 0,963$ si $r = 0,507$.

Urmărind legaturile correlative între parametrii funcționali se poate menționa că, coeficientul de corelație r ne arata corelații medii și mici care se situează la valori între $r = 0,532$ și $0,199$ cu toate că între “intensitatea efortului” și “frecvența cardiacă”, coeficientul de corelație a avut o valoare $r = 0,838$.

Pentru a argumenta cele expuse mai sus se poate constata ca mijloacele preluate din fitness au influențat mai mult procesul de socializare între subiecții incluși in cercetare prin faptul ca s-a creat un mediu favorabil de adaptare privind practicarea exercițiului fizic cu partenerii din cadrul grupului creînd astfel o atmosfera relaxanta din punct de vedere psiho-fizic.

Un alt aspect care a favorizat legaturile correlative strînse este respectarea unei conduite adecvate create in procesul implementării modelului psihopedagogic utilizat.

Consideram că îmbunătățirea acestor legături corelative s-a datorat și unor persoane din cadrul grupului supus cercetării, persoane cu caracter de lideri și în afara activității motrice și funcționale, în alte sfere cum ar fi cea a relațiilor profesionale și de familie.

Referindu-ne la legăturile corelative ale parametrilor funcționali putem constata că la etapa inițială grupul de subiecți nu avea o experiență motrică și funcțională satisfăcătoare, prin faptul că nu practicau exercitiul fizic în mod regulat, nu aveau un program zilnic bine determinat, suprasolicitate de activitatea cotidiană, referindu-ne prin aceasta, la activitatea profesională cât și cea de familie.

În acest context a fost aplicat modelul psihopedagogic elaborat, cu mijloacele și metodele preluate din formele de fitness folosite în lecțiile de antrenament, unde a existat o etapă de adaptare, o etapă de învățare, și de perfecționare a elementelor din formele de fitness folosite.

Acest proces a permis ca subiecții experimentului să-și îmbunătățească parametrii funcționali ai organismului. Rezultatele obținute în procesul experimentului, în special cele de la etapa finală, obținute în urma testării finale, au scos în evidență o creștere substanțială a parametrilor funcționali datorată eficienței programului implementat. În acest sens se poate afirma că mijloacele din fitness nu au creat o îmbunătățire statistic semnificativă la toți parametrii funcționali, această afirmație putând fi argumentată prin faptul că pregătirea funcțională a subiecților a fost variată de la individ la individ.

În procesul cercetărilor științifice efectuate a existat interesul de a urmări care sunt legăturile corelative între indicii funcționali și cei sociometrici. În acest sens s-a efectuat o analiză corelativă detaliată între indicii obținuți la testarea inițială și cei obținuți la testarea finală. S-a stabilit ca scop observarea coeficienților de corelație între indicii sociometrici și cei funcționali.

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:

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

$C_P(\text{Autoritate, Frecv.Cardiacă}) = -0.589$, $s = 0.008$;

$C_P(\text{Autoritate, I.Ruffier}) = -0.543$, $s = 0.007$;

$C_P(\text{Autoritate, Intens.Efort}) = -0.636$, $s = 0.001$;

$C_P(\text{Exuberanță, Intens.Efort}) = -0.434$, $s = 0.028$;

$C_P(\text{Satisfacție, Masă}) = -0.486$, $s = 0.015$;

$C_P(\text{Satisfacție, Frecv.Cardiacă}) = -0.431$, $s = 0.029$;

$C_P(\text{Satisfacție, Intens.Efort}) = -0.487$, $s = 0.015$;

$C_P(\text{Stare afectivă, Masă}) = -0.526, s = 0.009;$

$C_P(\text{Stare afectivă, Frecv.Cardiacă}) = -0.510, s = 0.011;$

$C_P(\text{Stare afectivă, I.Ruffier}) = -0.553, s = 0.006;$

$C_P(\text{Stare afectivă, Intens.Efort}) = -0.660, s = 0.001;$

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 fizici măsurați la testul final, acesta este:

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

2. Satisfacția;

3. Exuberanța emoțională.

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

Masa corelează cu Autoritatea, Satisfacția și Starea afectivă 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 afectivă;

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

Clasamentul cu gradul de corelație din perspectiva indicilor fizici arată astfel:

1. Intensitatea Efortului;

2. Masa și Frecvența cardiacă, unde Masa obține indici de corelație mai buni;

3. Indicele Ruffier.

Toate aceste aspecte pot fi vizualizate grafic în continuare. Pentru a nu considera pe rând indicii sociometrici și cei fizici ca jucând rolul variabilelor dependente, respectiv independente, și reciproc, vom avea în vedere ipotezele noastre de lucru. S-a arătat că mijloacele fitnessului comportă două dimensiuni independente: are un impact fizic măsurabil și altul sociometric

măsurabil. Dorind să studiem cele două componente ale sale din perspectiva unei corelații, atunci vom considera că variabila dependentă (VD) este cea a indicilor sociometrici, iar cea independentă (VI) cea a indicilor fizici. Grupul interrelaționează și socializează în urma îmbunătățirii parametrilor fizici ai fiecărui individ, ceea ce conduce la anumite alegeri sau preferințe. Desigur că opțiunea aceasta este în mare măsură ilustrativă și teoretică. Practic ambele variabile se manifestă simultan. Totuși vom reda în continuare graficele care au ca variabile independente parametrii fizici și ca variabile dependente, parametrii sociometrici. R^2_{linear} calculat automat de programul SPSS v.17 reprezintă pătratul coeficientului Pearson de corelație, unde R este calculat în matricile de corelație de mai sus. R^2_{linear} va evidenția procentul din variabila independentă răspunzător de variația variabilei dependente

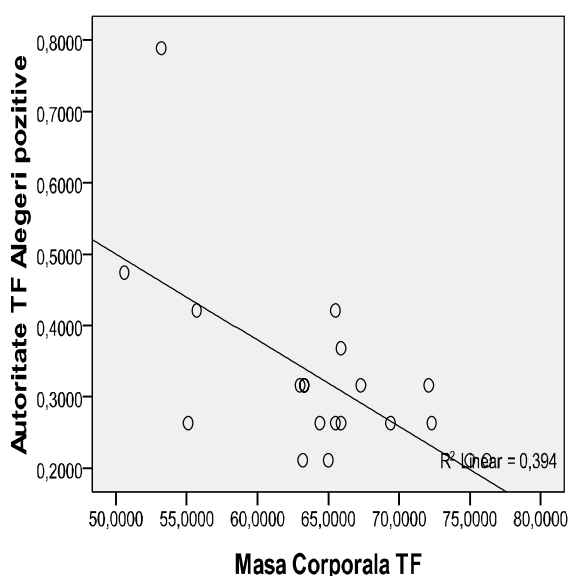


Fig. 3.19. Variabila independentă Masă Corporală – TF

$R^2_{linear} = 0.394$ (39.4% din percepția indicelui final al masei corporale se răsfrânge asupra percepției indicelui sociometric Autoritate, test final).

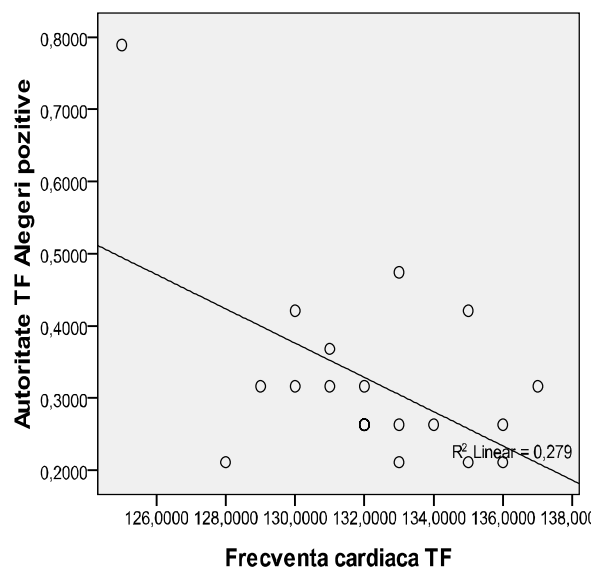


Fig.3.20.Variabila Independentă FC – TF

$R^2_{linear} = 0.279$; (27.9% din percepția indicelui final al frecvenței cardiace se răsfrânge asupra percepției indicelui sociometric Autoritate, test final.

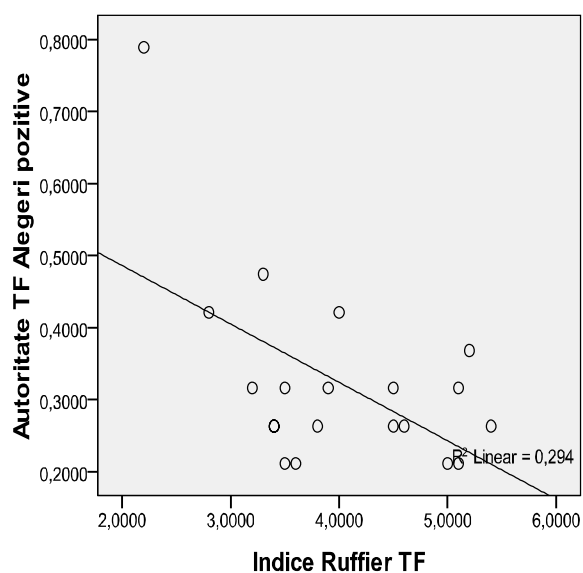


Fig. 3.21.Variabila Independentă Indice Ruffier – TF

$R^2_{linear} = 0,294$; (29.4% din percepția indicelui final al indicelui Ruffier se răsfrânge asupra percepției indicelui sociometric Autoritate, test final.

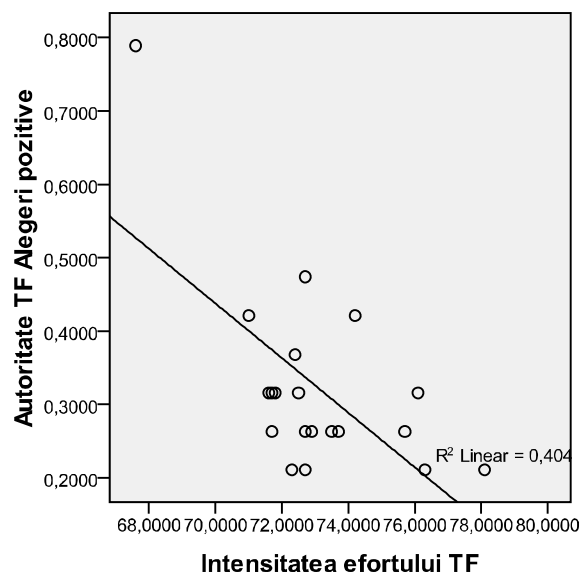


Fig.3.22. Variabila Independentă IE –TF

$R^2_{linear} = 0.404$; (40.4% din percepția indicelui final al intensității efortului se răsfrânge asupra percepției indicelui sociometric Autoritate, test final.

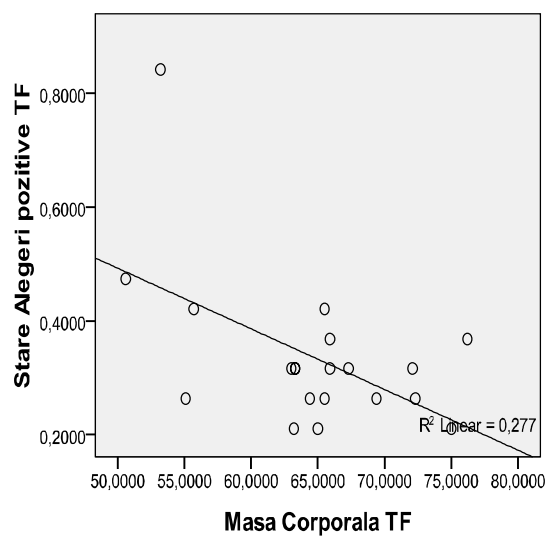


Fig.3.23. Variabilă dependentă Stare AP – TF

$R^2_{linear} = 0.277$; (27.7% din percepția indicelui final al masei corporale se răsfrânge asupra percepției indicelui sociometric Stare, test final.

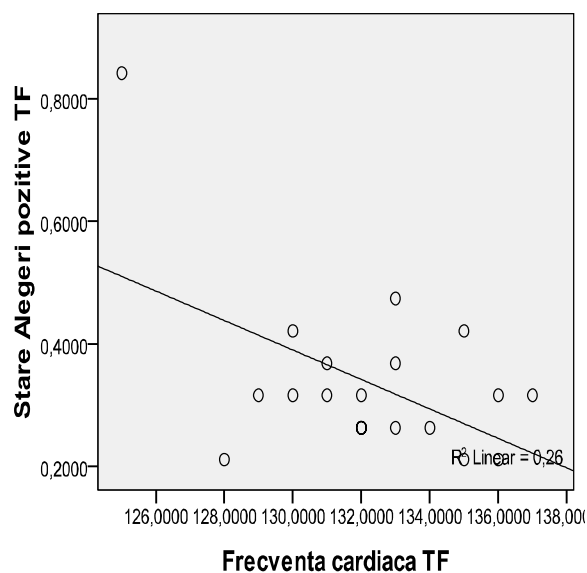


Fig.3.24. Variabila dependentă Stare - AP –TF

$R^2_{linear} = 0.26$; (26% din percepția indicelui final al frecvenței cardiace se răsfrânge asupra percepției indicelui sociometric Stare, test final.

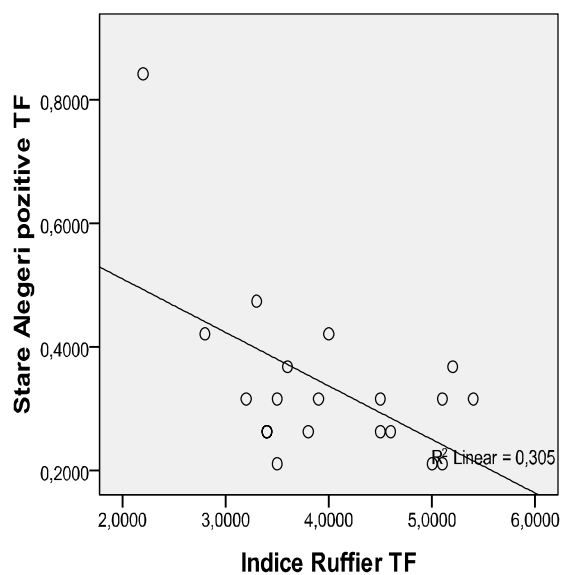


Fig.3.25. Variabile Indice Ruffier –Stare –TF

$R^2_{linear} = 0.305$; (30.5% din percepția indicelui final al indicelui Ruffier se răsfrânge asupra percepției indicelui sociometric Stare, test final.

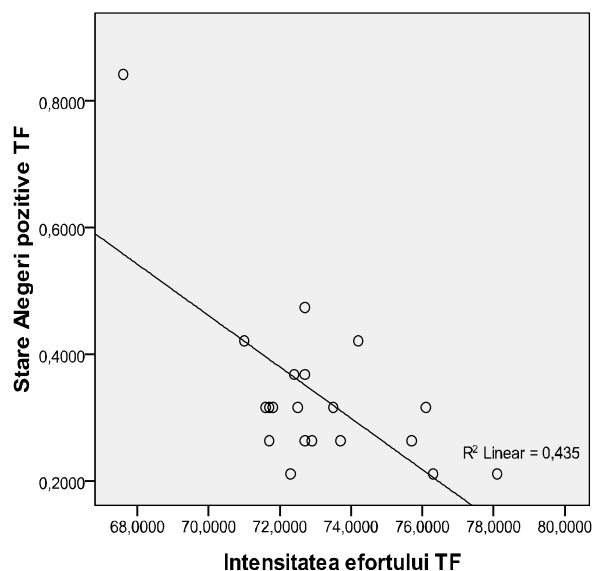


Fig.3.26. Variabile IE- -Stare – AP

$R^2_{linear} = 0.435$; (43.5% din percepția indicelui final al intensității efortului se răsfrânge asupra percepției indicelui sociometric Stare, test final.

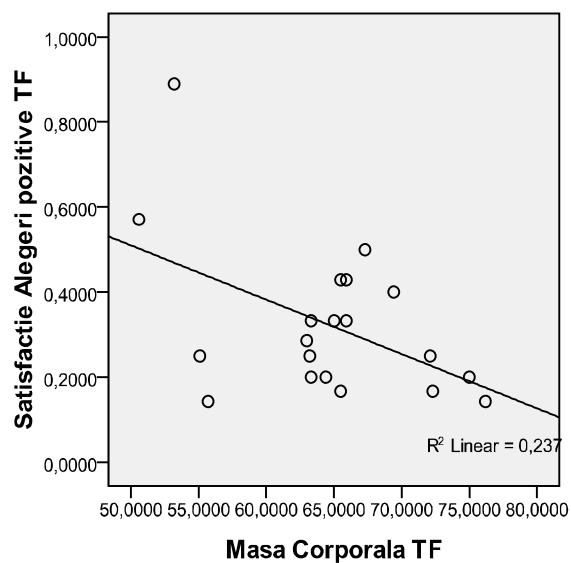


Fig.3.27. Variabile IMC- -Stare – AP – TF

$R^2_{linear} = 0.237$; (23.7% din percepția indicelui final al masei corporale se răsfrânge asupra percepției indicelui sociometric Satisfacție, test final.

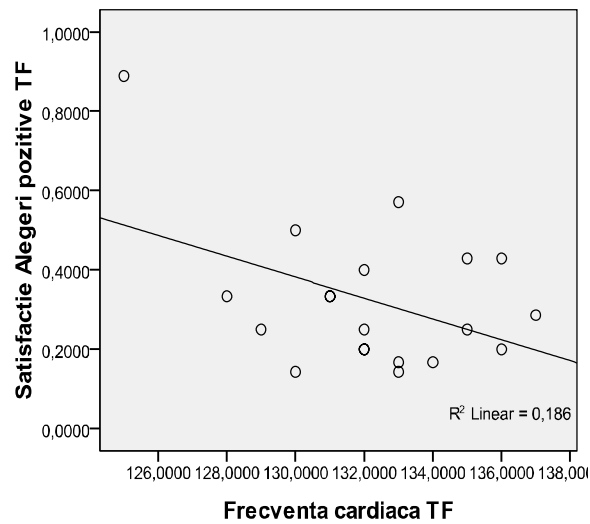


Fig.3.28. Variabile FC- -Satisfacție – AP – TF

$R^2_{linear} = 0.186$; (18.6% din percepția indicelui final al frecvenței cardiace se răsfrânge asupra percepției indicelui sociometric Satisfacție, test final.

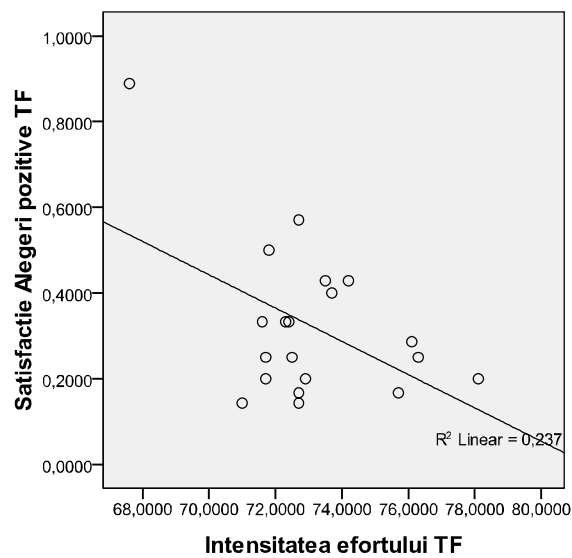


Fig.3.29. Variabile IE- -Satisfacție – AP – TF

$R^2_{linear} = 0.237$; (23.7% din percepția indicelui final al intensității efortului se răsfrânge asupra percepției indicelui sociometric Satisfacție, test final.

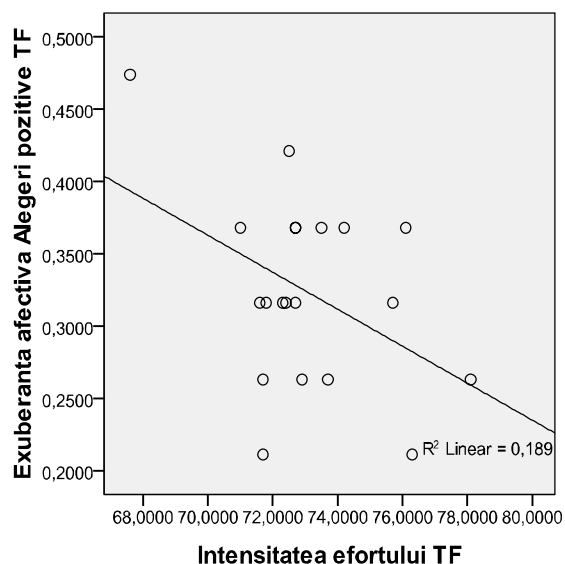


Fig.3.30. Variabile IE- -Exuberanță afectivă – AP – TF

$R^2_{linear} = 0.189$; (18.9% din percepția indicelui final al intensității efortului se răsfrânge asupra percepției indicelui sociometric Exuberanță afectivă, test final.

Corelații ale diferențelor indicilor funcționali și sociometrici înregistrați între testarea inițială (TI) și testarea finală (TF)

În procesul cercetarilor științifice efectuate s-a întreprins încercarea de a realiza o analiză detaliată a schimbărilor funcționale și somatometrice ale subiecților supuși testărilor la etapa inițială comparativ cu rezultatele testării finale. În acest context s-au stabilit diferențele valorilor înregistrate între testarea inițială și cea finală, urmărindu-se realizarea unui mecanism matematic prin stabilirea coeficienților de corelație între diferențele constatate la testările efectuate.

Studiul nostru a pus în evidență faptul că în urma practicării fitnessului, 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 funcționali 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 3.14. Analiza corelativa a diferențelor înregistrate între TI și TF a indicilor funcționali și sociometrici

Parametri funcționali și sociometrici	Parametri funcționali și sociometrici	Masa TI-TF	Frecvența cardiacă TI-TF	Indice Ruffier TI-TF	Intensitate efort TI-TF	Autoritate TF -TI	Exuberanță TF-TI	Satisfacție TF-TI	Stare TF-TI
Masa TI-TF	Pearson Correlation	1	0,012	0,644**	0,136	-0,297	-0,359	0,307	-0,542*
	Sig. (2-tailed)		0,959	0,002	0,567	0,204	0,120	0,188	0,014
Frecvența cardiacă TI-TF	Pearson Correlation	0,012	1	-0,083	0,936**	0,125	0,279	0,113	0,110
	Sig. (2-tailed)	0,959		0,728	0,000	0,599	0,233	0,635	0,646
Indice Ruffier TI-TF	Pearson Correlation	0,644**	-0,083	1	-0,093	-0,251	0,005	0,092	-0,241
	Sig. (2-tailed)	0,002	0,728		0,695	0,286	0,983	0,701	0,306
Intensitate efort TI-TF	Pearson Correlation	,136	,936**	-,093	1	,192	,225	,279	,060
	Sig. (2-tailed)	,567	,000	,695		,418	,340	,234	,802
Autoritate TF -TI	Pearson Correlation	-,297	,125	-,251	,192	1	,159	,510*	,846**
	Sig. (2-tailed)	,204	,599	,286	,418		,503	,022	,000
Exuberanță TF-TI	Pearson Correlation	-,359	,279	,005	,225	,159	1	-,150	,386
	Sig. (2-tailed)	,120	,233	,983	,340	,503		,527	,092
Satisfacție TF-TI	Pearson Correlation	,307	,113	,092	,279	,510*	-,150	1	,166
	Sig. (2-tailed)	,188	,635	,701	,234	,022	,527		,485
Stare TF-TI	Pearson Correlation	-,542*	,110	-,241	,060	,846**	,386	,166	1
	Sig. (2-tailed)	,014	,646	,306	,802	,000	,092	,485	

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

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

Analizând rezultatele prezentate în Tabelul 3.14 se poate menționa ca s-au înregistrat legături corelative semnificative între *masa corporală* cu *indicele Ruffier* având ca valoare $r = 0,644$ pozitiv și cu *starea* unde $r = -0,542$ legătura liniară negativă. O corelație deosebit de

stransa s-a obtinut intre *frecventa cardiaca* si *intensitatea efortului* unde r a înregistrat valoarea de 0,936. Acest fenomen se poate explica prin faptul că subiecții incluși în experiment, au înregistrat valori ale parametrului *frecventa cardiaca* adaptate la intensitatea efortului depus ca urmare a folosirii mijloacelor formelor din fitness alese.

Ca urmare a aceleiași situații s-au obținut corelații semnificative între diferențele indicilor somatometrici, în special *autoritatea* cu *satisfactia* unde $r =$ cu 0,510 precum si o legatura corelativa stransa intre *autoritate* si *stare*, valoare lui r fiind egala cu 0,846. Aceasta situatie se poate argumenta prin faptul ca persoanele autoritare îndeplineau exercițiile fizice manifestand un grad mare al interesului fata de acestea, precum si de obtinere a unei satisfactii personale in ceea ce privește corectitudine și acuratețea execuției.

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:

$R^2_{linear} = 0.294$; (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.

În rezultatul experimentului pedagogic climatul psihosocial a femeilor de vârstă a doua evidențiază:

- a) când se începe practicarea exercițiilor de fitness, trebuie anterior să se încerce efectuarea câtorva mișcări ușoare. Nu trebuie forțat absolut deloc. Trebuie căutat a se ajunge la atingerea punctului în care se va simți o ușoară tensiune și este necesar să se relaxeze menținând acea poziție. Senzația de tensiune va ceda pe măsură ce se va menține poziția respectivă. Dacă acest lucru nu se simte, mișcarea trebuie redusă și se va căuta un grad de

tensiune care să fie confortabil. Exercițiile ușoare au rolul de a reduce tensiunea musculară și de a pregăti țesuturile pentru exercițiile de dezvoltare.

- b) după exercițiile ușoare se trece treptat la cele de dezvoltare. Din nou, trebuie căutat ca aceasta să se realizeze încet, fără exagerări. Exercițiile trebuiesc „duse” mai departe, până când se va simți din nou o stare de tensiune și aceste poziții trebuie menținute circa 20-30 de secunde. Trebuie să existe un control (autocontrol). Apoi, starea de tensiune trebuie redusă din nou, dacă acest lucru nu se întâmplă, poziția trebuie relaxată puțin. Exercițiile de dezvoltare au rolul de a realiza „reglajele fine” la nivelul muscular și de a crește flexibilitatea.
- c) respirația trebuie să fie lentă, ritmică și menținută tot timpul sub control. Dacă mișcarea presupune efectuarea unei aplicări înainte, se expiră în timpul aplicării și apoi se inspiră încet pe parcursul ridicării. În timpul mișcărilor, respirația nu trebuie „ținută” (deci fără apnee). Dacă o mișcare oarecare inhibă modelul natural de respirație, înseamnă că nu se utilizează poziția corespunzătoare și nu există relaxare. Trebuie slăbită puțin intensitatea mișcării și trebuie încercată din nou o respirație normală.
- d) la început este bine să se numere „în gând” secunde pentru fiecare mișcare, în acest fel va exista siguranța că se va menține fiecare mișcare, că se va menține fiecare poziție suficient de lung ca și timp. După o vreme exercițiile trebuiesc executate în funcție de senzații, fără să mai fie necesară concentrarea atenției asupra ritmului (numărătorii).
- e) după cum se știe mușchii sunt protejați de un mecanism fiziologic numit „întinderea reflexă”. De fiecare dată când fibrele musculare sunt întinse prea mult, se activează un răspuns reflex nervos, care determină contracția mușchilor; în acest fel mușchii se apără pentru a nu fi supuși la întinderi pe care nu le-ar putea suporta și care le-ar putea provoca ruperea. De aceea atunci când, în timpul efectuării exercițiilor, mușchii se întind prea mult, nu se va putea face altceva decât să-i obligăm să se contracte. Un răspuns similar din partea mușchilor se poate obține atunci când se atinge un obiect prea fierbinte din întâmplare; fără să fie nevoie să ne gândim la acest lucru, corpul nostru va căuta să îndepărteze porțiunea stimulată de sursa de căldură. Încercând să mențină o poziție oarecare cât mai mult cu putință și întinzând mușchii prea mult, nu se va reuși decât să se declanșeze efectul de întindere. Aceste metode sunt dureroase și produc chiar leziuni, prin ruperea fibrelor musculare, care poate fi pusă în evidență la microscopul electronic. Aceste leziuni pot să ducă la formarea unui țesut de cicatrizare, care determină pierderea elasticității acestora. Mușchii sunt astfel tensionați aproape tot timpul și contracțiile devin dureroase. Mai este posibil să existe o stare de entuziasm față de efectuarea acestor

exerciții, având în vedere faptul că este posibil ca ele să poată avea un caracter negativ (efect negativ) asupra corpului.

Mulți dintre oameni sunt condiționați încă din perioada școlii de principiul că nu se poate câștiga nimic fără durere. De asemenea s-a încurajat asocierea durerii cu îmbunătățirea stării fizice a organismului nostru și că „cu cât doare mai tare, cu atât mai eficient este exercițiul respectiv”. Exercițiile de fitness, atunci când sunt executate corect, nu produc durere. Trebuie să învățăm să acordăm atenție propriului corp, pentru că prin natura lucrurilor, durerea semnalează faptul că ceva nu este în ordine.

Exercițiile ușoare, de început, și cele de dezvoltare, așa cum au fost caracterizate anterior, nu declanșează reflexul de întindere și prin aceasta nu pot produce durere.

Pentru a determina nivelul de fitness al unei persoane, Consiliul Prezidențial pentru Fitness din SUA împarte fitnessul în 3 părți măsurabile: rezistența, forță și flexibilitate.

Rezistența este definită ca fiind „abilitatea de a continua să te miști pentru perioade lungi de timp”. Sunt două tipuri de rezistență: cardiorespiratorie și musculară. Rezistența cardiorespiratorie este abilitatea plămânilor și inimii de a asigura mușchilor oxigen și nutrienți prin intermediul sângelui. Exercițiile aerobice ca cele întâlnite în sporturi precum ciclismul, alergarea, înotul, măresc capacitatea cardiorespiratorie [42, 81, 105, 118].

Mărirea rezistenței promovează niveluri mai mari de energie. Exercițiile aerobice ard de asemenea calorii și grăsime ajutând la menținerea sub control a greutatei corporale. Un sistem cardiorespirator cu o bună condiție fizică, reduce riscul de deces prin atac de cord și boli pulmonare.

Când se alcătuiește un program de exerciții pentru mărirea fitness-ului cardiorespirator, se ține seama de următoarele principii:

1) Tipul activității – activitatea trebuie să utilizeze grupe musculare mari și trebuie menținută pentru o perioadă lungă de timp.

2) Intensitatea – intensitate medie pentru mărirea fitness-ului cardiorespirator la adulții sănătoși începe de la 60-70 % din capacitatea funcțională cunoscută ca ritmul maxim al inimii.

3) Durata – durata exercițiului va depinde de intensitatea acestuia. De obicei activități de intensitate mică precum mersul pot dura mai mult decât exerciții de mare intensitate precum alergarea. Un nivel corespunzător de fitness poate fi obținut și prin alternarea unor activități de mică și mare intensitate cum ar fi mersul intercalat între perioade scurte de alergare. Se recomandă 15-60 de minute de activitate aerobă continuă sau discontinuă.

4) Frecvența – activitatea aerobă trebuie să fie efectuată de 3-5 ori pe săptămână.

5) Rata progresului – în primele 6-8 săptămâni de antrenament vor avea loc progrese semnificative în capacitatea cardiorespiratorie. Pentru ca acest progres să continue, practicantul trebuie să ajusteze corespunzător intensitatea și durata activității.

Etapele progresului : sunt trei etape în ceea ce privește rezistența aerobică:

1) Faza inițială de adaptare - în timpul primelor 4-6 săptămâni sunt recomandate niveluri reduse de câte 10-15 minute la 60-70% din ritmul maxim al inimii.

2) Faza de adaptare – Inițial există o ușoară creștere a intensității exercițiilor. După aceasta, durată activității este crescută la fiecare 2-3 săptămâni.

3) Faza de menținere – în mod normal, după 6 luni de antrenament aerob, o persoană obișnuită își atinge obiectivul de a obține un nivel de fitness corespunzător și dorește doar să mențină acest nivel. Pentru acesta este de ajuns un program de exerciții la o intensitate de 60-70% din ritmul maxim al inimii executat de 3 ori pe săptămână.

Al doilea tip de rezistență ce trebuie dezvoltată pentru a avea un nivel de fitness corespunzător este cea musculară. Aceasta este definită ca fiind abilitatea mușchilor de a efectua contracții pentru perioade lungi de timp.

Forța este o altă unitate de măsură a fitnessului și este împărțită în 2 categorii:

I. Forța statică (izometrică) când nu se modifică dimensiunile fibrelor.

II. Forța dinamică când se modifică dimensiunile fibrelor musculare prin contracție.

Forța poate fi mărită prin contracție statică a mușchilor folosind exerciții izometrice sau prin exerciții în care se folosesc greutatea mari ce permit efectuarea unui număr unic de repetări.

III. Flexibilitatea, abilitatea de a mișca mușchii și încheieturile pe toată cursa lor naturală. Elasticitatea scăzută favorizează producerea accidentelor, scade randamentul și calitatea execuției.

Există avantaje pe care fitness-ul le prezintă pentru că:

- niciodată nu este târziu să te apuci de fitness;
- antrenamentele nu vor ocupa mult timp și sunt foarte eficiente;
- organismul dumneavoastră va deveni mai viguros și mai rezistent la boli;
- vă veți reduce colesterolul într-un mod plăcut;
- inima și întregul aparat circulator nu vor avea decât de câștigat;
- veți da jos kilogramele nedorite fără să muriți de foame pentru asta;
- veți scăpa de stresul zilnic;
- veți arăta mai bine și vă veți simți mai tineri, ceea ce îi va face pe ceilalți să vă aprecieze mai mult;
- veți avea mai multă încredere în formele proprii;

- veți avea mintea mai limpede.

Mulți aleg fitness-ul pentru a scăpa de kilogramele în plus. Alegerea lor este cât se poate de corectă. Nimic mai sănătos decât să slăbești făcând mișcare. Pentru a vă putea da seama unde vă situați, trebuie să cunoașteți raportul optim dintre greutate și înălțime. Atunci când introduceți în organism mai multe calorii decât ardeți, veți câștiga în greutate. Pentru a pierde kilograme, trebuie să eliminați mai mult decât asimilați. Studiile recente arată că exercițiile fizice au ca efect creșterea metabolismului (arderea caloriilor) nu doar pe durata efectuării lor, ci și un timp după aceea. Vă mai spunem că pentru a pierde 1 kg trebuie să ardeți circa 7700 de calorii. Cifrele nu trebuie să vă sperie. Un exercițiu regulat de circa 15-20 de minute pe zi va duce în câteva luni la rezultate vizibile. În plus, cântarul nu este cel mai sigur etalon al stării organismului. Puteți avea aceeași greutate arzând grăsimi și măbind masa musculară. Este știut faptul că regimurile de slăbire au ca efect scăderea masei musculare, spre deosebire de fitness, care vă ajută să vă măriți masa musculară în detrimentul țesutului adipos. Așa că, dacă după câteva luni de fitness sunteți dezamăgiți de cântar, uitați-vă în oglindă și zâmbetul vă va reveni cu siguranță.

Activitățile fizice și kaloriile pierdute pe oră.

- alergat (10 km/h) - 900
- înot (viteză medie) - 270
- tenis (simplu) - 400
- schi fond - 700
- mers pe jos (5 km/h) - 200
- ciclism (10 km/h) - 240

Exercițiile aerobice au un rol foarte important în definirea corpului și în asigurarea unei senzații de confort pentru organism. Numele acestor exerciții atrage atenția asupra importanței pe care o are respirația și reglarea ei la aceste exerciții. Efortul aerob trebuie să fie asociat cu cel anaerob (ridicare de greutăți) pentru a da rezultatele cele mai bune.

Exercițiile aerobice trebuie să dureze cel puțin 15 minute fără pauză. Pentru rezultate notabile, este bine să fie efectuate zilnic.

Este greu de stabilit un program standard, întrucât gradul de individualitate este prea mare. În aceste condiții, trebuie avut în vedere crearea propriului program în funcție de reacțiile organismului.

3.5. Concluzii la capitolul 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. 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.

2. Frecvența Cardiacă (FC), care, ca și în cazul masei corporale a înregistrat valori foarte bune în urma aplicării modelului psihopedagogic elaborat, în cercetarea efectuată. Așadar în aceleași condiții de antrenament, cu volum și intensitate constante, FC a scăzut în raport cu FCMT (frecvență cardiacă maximă teoretică), la toți cei 20 de subiecți din cadrul grupului supus cercetării, cu valori cuprinse între 143 și 125 p/min. Datorită acestor date furnizate de acest parametru putem concluziona că în urma aplicării modelului programului implementat s-a îmbunătățit considerabil capacitatea de efort a subiecților, atât de necesară desfășurării oricărui tip de activitate motrică.

3. În cazul indicelui Ruffier putem concluziona că, dacă la TI aveam 12 subiecți cu indice peste 6, ceea ce înseamnă că aveau un indice deficitar, la TF în urma aplicării modelului programului de implementare a mijloacelor din fitness pentru femeile supuse cercetării, toți cei 20 de subiecți se situau în zona de apreciere a indicelui ca fiind mijlocie și bună, confirmând din nou eficiența modelului de program propus și utilizat în cadrul cercetării.

4. Urmărind cu atenție diferențele de intensitate a efortului între TI și TF, remarcăm faptul că există subiecți cu valori de 2,2, ceea ce duce la ideea că subiectul în cauză a utilizat resursele organismului, nemenajându-l, în timp ce valori de 6,1 indică faptul că subiectul a lucrat mai puțin responsabil. În ambele cazuri există o scădere a IE fapt ce demonstrează că din punct de vedere funcțional obiectivul a fost atins, acela de a diminua IE.

5. Analiza statistică efectuată prin intermediul programului SPSS v.17, ne-a demonstrat că testul t a scos în evidență valori cu o diferență semnificativă accentuată unde pragul de semnificație P, este mai mic decât 0,001 la toate probele perechi ai parametrilor funcționali. În baza acestor calcule efectuate s-a întreprins încercarea de a stabili dacă există o legătură corelativă, între probele perechi testate la etapa inițială și cea finală. Rezultatele obținute demonstrează legături corelative strânse, demonstrate de valori ale coeficientului de corelație r, care variază între $r = 0,681$ și $r = 0,884$.

6. Studiarea grupului 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 psiho-pedagogic propus. Din analiza centralizatorului indicilor de grup între testarea inițială și cea finală 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 vârstă a doua.

7. Prin analiza statistico-matematică s-a realizat un studiu comparativ între variabilele perechi din cadrul matricei sociometrice și anume indicii de grup (Densitate, Coeziune, Stabilitate, Intensitate) considerați globali. Prin compararea celor două grupuri de variabile (atractive și respingeri) în faza testărilor inițială și finală, semnificația statistică a testului t-Sudent a arătat un nivel de încredere de 95%, în acest sens mijloacele fitness-ului influențând semnificativ indicii din matricea sociometrică. Asadar a avut loc procesul de socializare a subiecților incluși în experiment în cadrul grupului studiat.

8. S-au obținut corelații semnificative între diferențele indicilor somatometrici, în special autoritatea cu satisfacția unde $r = 0,510$ precum și o legătură corelativă stransă între autoritate și stare, valoarea lui r fiind egală cu 0,846. Aceasta situație se poate argumenta prin faptul că persoanele autoritare îndeplineau exercițiile fizice manifestând un grad mare al interesului față de acestea, precum și de obținere a unei satisfacții personale în ceea ce privește corectitudinea și acuratețea execuției.

Problema științifică soluționată în domeniu rezidă 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.

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 vârstă 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 între 0,963 și 0,507, înregistrându-se în același timp valori medii și mari ale coeficienților de corelație a indicilor funcționali, cuprinse între intervale de la 0,530 la 0,838.

9. Rezultatele analizei corelative între indicii sociometrici și funcționali au demonstrat legături corelative liniare *negative*, ca urmare a valorilor îmbunătățite ale indicilor „frecvența cardiacă” și „masa corporală”, prin micșorarea indicilor acestora, unde „masa corporală” a scăzut cu o medie de 13,9 kg iar „frecvența cardiacă” a scăzut 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.

Problema științifică soluționată în domeniu rezidă 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.

În baza cercetărilor științifice efectuate și a concluziilor prezentate mai sus propunem următoarele recomandări practico-metodice:

- Aplicarea modelului psiho-pedagogic bazat pe folosirea mijloacelor din formele de fitness alese în vederea îmbunătățirii procesului de socializare a femeilor de vârstă a doua, poate fi recomandat spre implementare în centrele de fitness, în complexe de tip SPA, ale stațiunilor recreative.
- Rezultatele științifice obținute pot fi propuse pentru implementare în procesul pregătirii viitorilor specialiști în cadrul instituțiilor de învățământ cu profil de cultură fizică, în procesul de formare și perfecționare a instructorilor de fitness.
- Implementarea rezultatelor științifice obținute permit să recomandăm ca pentru obținerea unei îmbunătățiri eficiente a condiției fizice, a aspectelor funcționale, motrice și psihomotrice trebuie să se țină cont și de funcția de nutriție precum și folosirea mijloacelor de refacere și 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

(în limba română)

1. Aftimiciuc O., Chirazi M. Fitness: teorie și metodică. Iași: PIM, 2012. 156 p.
2. Aftimiciuc O., Craijdan O. Capacitățile motrice ca o parte componentă a coordonării. În: Interdisciplinalitatea, fundament al cercetării în educație fizică și sport: Conferința științifică internațională. Galați, 2007, p. 17–20.
3. Agabrian M. Sociologie generală. Iași. Editura Institutul European, 2003.
4. Baroga L. Culturismul pentru toți. București: Ed. Sport-Turism, 1975.
5. Bădescu I., Dungaciu D., Baltasiu R. Istoria sociologiei. Teorii contemporane. București, 2005.
6. Bădescu I. Enciclopedia Sociologiei – Teorii contemporane. Vol. 2. Ed. Mica Valahie, 2006.
7. Bompa T. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv – periodizarea antrenamentului sportiv. București: Ex Ponto, 2001. 265 p.
8. Bompa T. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Constanța: Ex Ponto, 2002, p. 35–215.
9. Bulzan C. Sociologia. Știința și disciplina de învățământ. București: ALL Educațional, 2008. 390 p.
10. Buzărnescu Ș. Sociologia conducerii. Timișoara: Editura de Vest, 2008.
11. Chelcea S., Iluț P. Enciclopedie de psihosociologie. București: Editura Economică, 2003. p. 79.
12. Coman M. Introducere în sistemul mass-media. Iași: Polirom, 1999, p. 45.
13. Demeter A. Fiziologia educației fizice și sportului. București: Stadion, 1970, p. 5–67.
14. Diacikov V. Antrenament și refacere. În: Sportul de performanță, nr. 164, București: CNEFS, 1978, p. 22–24.
15. Dragnea A. Antrenamentul sportiv – Teoria și metodică – vol. 1. București: Școala Națională de Antrenori, 1990, p. 49–165.
16. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. București: Didactică și Pedagogică, 1994, p. 31–120.
17. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. București: Didactică și Pedagogică, 1996, p. 20–81.
18. Dragnea A. Teoria educației fizice și sportului. București: Cartea Școlii, 2000. 241 pag.
19. Dragnea A., Teodorescu S. Teoria sportului. București: FEST, 2002, p. 104–310.
20. Drăgan I. Locul anchetelor de opinie în investigația sociologică și psihologică socială. Teorie și metodă în științele sociale. București: Politică, 1968, p. 31.
21. Drăgan S. Creație și Putere. București: Ideea europeană, 2009. 264 p.

22. Epuran M. Metodologia cercetării activităților corporale, vol.I, II. București: A.N.E.F.S., 1992. 246 p.
23. Epuran M., Marolicaru M. Metodologia cercetării activităților corporale. Cluj Napoca: Risoprint, 2004. 112 p.
24. Ferreol G. Dicționar de sociologie. Iași, 1998, p.206.
25. Georgescu M. Conținutul și metodică antrenamentului sportiv. București: Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, 1971, p. 50-52, 231–240.
26. Gheorghe D. Teoria antrenamentului sportiv. București: Fundației „România de mâine”, 2005, p. 8–72.
27. 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.
28. 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.
29. Gheorghiu A. Metodică 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.
30. 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.
31. Giddens A. Sociologie. București: All, 2010. 997 p.
32. Harre D. Teoria antrenamentului sportiv. București: Stadion, 1973, p. 26–84.
33. Hufton E., Pickering E., Wadsworth A. Alergare, ciclism și fitness. Enciclopedie practică ilustrată. Oradea: Aquila, 2015, p. 363-503.
34. Ilut P. Valori, atitudini și comportamente sociale. Iași, Editura Polirom, 2004.
35. Ionescu Albu A, Leuștean E. Exerciții pentru dezvoltarea mobilității. București: Stadion, 1974, p. 5–49.
36. Ionescu N., Mazilu V. Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a organismului. București: Editura C.N.E.F.S., 1968.
37. Lazăr J. Știința comunicării. București: Ars Docendi, 2001. 45 p.
38. Luca A. Fitness și aerobic. Iași: Ed. Fundației Altius, 2002.
39. Manno R. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv. București: CCPS, 1996, p. 10-47.
40. Mihăilescu I. Sociologie generală: concepte fundamentale și studii de caz. Iași: Polirom, 2003. 400 p.

41. Milcu M. Psihologia relațiilor interpersonale: competiție și conflict. Iași: Editura Polirom, 2005.
42. Niculescu I. I. Evaluarea motrică și somato – funcțională. Craiova : Universitaria, 2006, p. 32 – 47; 81–104.
43. Popa M. Comunicarea: aspecte generale și particulare. București: Paideia, 2006, p. 41.
44. Rotariu T., Iluț P. Ancheta sociologică și sondajul de opinii. Iași: Polirom, 2006. 340 p.
45. Simion G. Metodologia cercetării activității omului în mișcare. Pitești, 1998, p.128–146.
46. Stănciulescu E. Teorii sociologice ale educației. Iași: Editura Polirom, 1996.
47. Surdu E. Sociologia educației. Timișoara: Editura Eurostampa, 2004.
48. Szekely L. Dezvoltare, armonie, frumusețe. București, Editura Sport-Turism, 1988.
49. Vlăsceanu L. Zamfir C. Dicționar de Sociologie. București: Babel, 1993. 243 p.
50. Voicu V. Introducere în științele sociale - Individ, colectivitate, societate pe <http://www.scribd.com/doc/22402016/introducere-în-științele-sociale>

(în limba rusă)

51. Агаджанян, Н. А. Адаптация и резервы организма Москва: Физкультура и спорт, 1983. 176 с.
52. Алтер М.Дж. Наука о гибкости. Киев: Олимпийская литература, 2001. 424 с.
53. Андреевкова Н.В. Проблема социализации личности. В: Социологические исследования, 1980, № 3, с. 45-55.
54. Анисимова М.В. Занимаясь оздоровительной аэробикой. В: Физическая культура в школе. 2004. №6. С.29-35
55. Апциаури Л.Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации. В: Теория и практика физической культуры, 2003, № 1, с. 12.
56. Афанасьев, А. А. Школа йоги. Восточные методы психофизического совершенствования. Минск: Полымя, 1991. 153 с.
57. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания. Москва: Просвещение, 1990, с. 180-195.
58. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнесс». В: Теория и практика физической культуры, 2003, № 2, с. 45-46.
59. Буркова О.В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста Текст.: дис. . канд. пед. наук. Москва, 2008. 217 с.

60. Венгерова Н.Н., Иванова Ж.А. Физкультурно-оздоровительные технологии для женщин зрелого возраста: учебно-метод. пособие. СПб.: СПбГУФК, 2007. 106 с.
61. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва: Мысль, 1990. 288 с.
62. Виноградов Г.П. Теория и методика рекреационных занятий физическими упражнениями: монография. СПб.: СПГАФК им. «П.Ф. Лесгафта», 1997. 163 с.
63. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселев Т.Г. Стретчинг. Москва: Советский спорт, 1991. 96 с.
64. 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.
65. Давыдов, В.Ю. Новые фитнес-системы Текст. / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Т.О. Краснова. Волгоград, 2001. 139 с.
66. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Волгоград: Волгоградский Гос. Университет, 2004. 115 с.
67. Давыдов В.Ю., Шамардин А.М., Краснова Г.О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь). Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. 284 с.
68. Дарден Э. Аэробика для брюшного пресса Текст. Москва: Эксмо; Изд-во В. Секачев, 2005. 272 с.
69. Зайцева Г.А., Медведева О.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях. Москва: Физкультура и Спорт, 2007. 104с, ил.
70. Иваненко О.А. Влияние занятий фитнесом на физическое состояние и мотивацию женщин. В: Теория и практика физической культуры, 2010, № 1, с. 32-34.
71. Иванова О.А., Поддубная Ж.В. Все о стретчинге. Москва: Национальная школа аэробики, 1991. 52 с.
72. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Киев: Наук. світ, 2008. 198 с.
73. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий; учебно-методическое пособие. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 64 с.
74. Кудра Т.А. Фитнесс. Американская концепция достижения здоровья Текст: монография. Владивосток: МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2002. 222 с.
75. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва: ТЦ Сфера, 2006. 464 с.

76. Купер К. Новая аэробика. Москва: Физкультура и спорт, 1979. 96 с.
77. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Москва: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
78. Курпан, Ю.И. Аэробика, шейпинг, каллонетика. В: Физическая культура в школе. 1996. № 5. С.49-51.
79. Леонидов А.И. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой женщин 30-40 лет в условиях фитнес-центра. В: Теория и практика физической культуры, 2007, № 9, с. 67-69.
80. Лисицкая Т.С., Седнева Л.В. Аэробика со скакалкой. Москва, 1999. 32 с.
81. Лисицкая Т.С., Седнева Л.В. Тренировка выносливости в аэробике. Москва, 2001, 20 с.
82. Лоуреис Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Пер. с англ. А. Озерова. Москва: ГрандФаир-пресс, 2000. 188 с.
83. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Москва: Академия, 2001. 240 с.
84. Матюшонок О.М. Гидроаэробика: Учебно-методическое пособие / О.М.Матгошонок, С.В.Хожемпо. Минск, 1997. 64 с.
85. Мудрик А.В. Социализация человека: учебное пособие для вузов. Москва: Академия, 2004. 203 с.
86. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика Теория и методика проведения занятий. Москва: СпортАкадемПресс, 2002. 304 с.
87. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Теория и методика преподавания аэробики: Метод, матер. Киев: НУФВС, 1998. 33 с.
88. Паффенбаргер, Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С.Паффенбаргер, Э.Ольсен. Киев: Олимпийская литература. 1999. 311 с.
89. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. Москва: ФиС, 1974. 310 с.
90. Практическая энциклопедия. Фитнес для современной женщины. Москва: Изд-во Эксмо, 2004. 384 с.
91. Рябцова О.К. Виды и разновидности оздоровительной аэробики. (БрГУ им. А.С. Пушкина, г. Брест). В: Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: Материалы VII Международной научной сессии БГУФК и НИИФКиС РБ. Минск, 2004. 301 с.

92. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса. В: Теория и практика физической культуры: науч. – теор. журнал. 2011. № 08. С. 6-10.
93. Сиднева, Л.В. Формирование профессиональных знаний и умений поведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных заведений: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 2000. 25 с.
94. Сиднева, Л.В. Лисицкая Т.С. Аэробика: Частные методики. 2 том. Москва: Федерация аэробики России, 2002. 216 с.
95. Стрекачева О. Все о фитнесе. Москва: Столица-принт, 2003. 240 с.
96. Хоули Э.Т., Дон Френкс Б. Оздоровительный фитнес. Киев: Олимпийская литература, 2000. 367 с.
97. Усачев Ю.А. Формирование фитнес-культуры студентов – инновации и технологии / Ю.А. Усачев, В.Б. Зинченко / XIII Международная научная сессия по итогам НИР за 2012 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту»: Физическая культура и спорт в системе дополнительного образования взрослых: материалы научно-практической конференции, Минск, 24 мая, 2013 г. Минск: БГУФК, 2013. С. 167-168.
98. Цыба И.А. Методика применения средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании студентов с использованием современных информационных технологий: Автореф. дисс.канд. пед. наук. Москва, 2000.
99. Яных Е.А., Захаркина В.А. Степ – аэробика. Москва: АСТ, 2006. 78 с.

(în limba engleză)

100. American College of Sport Medicine. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness healthy adults // Medicine and Science in Sports and Exercises. 1990. V. 22. P. 265-274.
101. Andersen N. International aerobics, seminar «Sweat systems». Mineapolis, 1990ю 29 p.
102. Balke B., Ware R.W. An experimental study of “physical fitness” of air force personnel. In: Armed Forces Medical Journal, no 10, 1999, p. 675-688.
103. Bernacki E.J., Baun W.B. The relationship of job performance to exercise adherence in a corporate fitness program. In: Journal of Occupational Medicine, no 16(7), 1984, p. 529-531.

104. Bouchard C. Discussion: Heredity, fitness and health. In: C. Bouchard, R.J. Shepard, T. Stephens, J.R. Sutton, B.D. McPherson (Eds.), Exercises, fitness and health. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990, p. 147-153.
105. Brynteson P., Sinning W.E. The effect of training frequencies on the retention of cardiovascular fitness // Med. Sci. on Sports. 1973. V. 5. №1. P. 29-33.
106. Cooper K.H., Collingwood T.R. Physical fitness: Programming issues for total well-being. In: Journal of Physical Education, Recreation and Dance, no 35(6), 1984, p. 44.
107. Coyle, CP. Aerobic exercise training and depressive symptomatology in adults with physical disabilities Text./ CP. Coyle, M.C Santiago // J. Arch. Phys. Med. Rehab. 1995. № 76. P. 647 - 652.
108. Cureton T.K. Physical fitness and dynamic health. New York: Dial Press, 1995.
109. Dalleck. L. C The history of fitness. Idea Source, 2002. № 1. P. 26.
110. Davis P. Quality of life. Idea Source, 2002. №1. P.23.
111. Epstein L.H., Wing R.R., Thompson J.K., Griffen W. Attendance and fitness in aerobics exercise: The effects of contract and lottery procedures. In: Behavior Modification, no 4, 1990, p. 465-479.
112. Franks B.D., Deutsch H. Evaluating performance in physical education. New York: Academic Press, 1993.
113. Getchell B. Physical Fitness: A way of life. New York: Wiley, 1976.
114. Goodrick G.K., Iammarino N.K. Teaching aerobic lifestyles: New perspectives. In: Journal of Physical Education, Recreation and Dance, no 53, 1982, p. 48-50.
115. Kerr A.K. Aerobic Dance: A consumer guide // Journ. of physical educ, Recreate and dance. 1984. №2. P. 28-29.
116. Klafs C.E., Arnheim D.D. Modern principles of athletics training. St.Louis: Mosby, 1997.
117. Malina R.M. Physical activity: Relationship to growth, maturation, physical fitness. In: Bouchard C., Shepard R., Stephens J. Physical activity, fitness and health. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994, p. 918-930.
118. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. Exercise physiology (3rd ed.). Philadelphia: Lea&Febiger, 1991.
119. Meehan J., Hery J. A program for a study of longterm adaptation to a weightless environment providing three dimensional freedom of movement// Space Life Sci. 1968,1. №1. P. 97-112.

120. Montgomery D.L. Physical fitness over a 10-year period – a longitudinal comparison of exercisers and dropouts. In: *Medicine and Science in Sports and Exercises*, no 15, 1983, p. 109.
121. Patton R.W., Corry J.M., Gettman L.R., Graf J. *Implementing health/fitness programs*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1986.
122. Rockefeller K.A., Burke E.J. Psycho-Physiological Analysis of an Aerobic Dance Programme for women // *Brit. J. Sport Med.* 1979. №13. P. 77-80.
123. Roskamm H. Optimal patterns of exercise for healthy adults // *Canad. Med. Ass. J.* 1967. №96. P. 895-900.
124. Safrit M.J. *Introduction to measurement in physical education and exercises science*. St. Louis: Times Mirror/Mosby, 1986.
125. Selby, A. *Pilates' body conditioning: a program based on the techniques of Joseph Pilates* Text./ A. Selby, A. Herdman. Hauppauge, NY: Barron's Educational, 2000. 118 p.
126. Sharkey B.J. *Physiology of fitness* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics, 1990.
127. Sime W.E. Discussion: Exercises, fitness and mental health. In: C. Bouchard, R.J. Shepard, T. Stephens, J.R. Sutton, B.D. McPherson (Eds.), *Exercises, fitness and health*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990, p. 627-633.
128. Smith, E.L. The aging process. Benefits of physical activity Text./ E.L. Smith, S.C Zook // *J.Phys. Educ Rec. & Dance*. 1996. №1. P.32-34.
129. Wilmore J.H. *Training for sport and activity: The physiological basis of the conditioning process*. Boston: Allyn&Bacon, 1992.
130. Zarotis, Georgios F. *Ziel Fitness-Club Motive im Fitness-Sport* Text. Aachen Meyer und Meyer, 1999. 143 p.

Chestionar nr. 1*

- 1) In ce categorie de varsta va incadrati?
 - a) 20-25 ani
 - b) 26-30 ani
 - c) 31-35 ani
 - d) 36-40 ani
 - e) +40 ani

- 2) Ce profesie aveti?
 - a) Student
 - b) Angajat cu studii medii
 - c) Angajat cu studii superioare
 - d) Somer

- 3) Stare civila
 - a) Singura
 - b) Casatorita
 - c) Vaduva
 - d) Concubinaj

- 4) Considerati ca aveti suficient timp liber pentru a merge la sala de fitness?
 - a) Da
 - b) Prea putin
 - c) Aproape deloc

- 5) Care din urmatoarele situatii v-au determinat sa alegeti sala de fitness/aerobic ?
 - a) Lipsa miscarii (sedentarism)
 - b) Mentinerea tonusului corporal
 - c) Cresterea masei corporale datorata nasterii
 - d) Dorinta de a arata mai bine
 - e) Altele (specificati care)_____

- 6) De cate ori ,in medie pe saptamana frecventati sala de fitness?
 - a) O data
 - b) De doua ori
 - c) Intre trei si patru ori
 - d) Mai mult de patru ori

- 7) Alaturi de cine obisnuiti sa faceti miscare in sala de fitness?
 - a) Prieten/prietena
 - b) Sora /frate
 - c) Coleg/colega
 - d) Antrenor/antrenoare
 - e) Alta/Alte persoane

- 8) Cu care din urmatoarele stari puteti asocia activitatea din cadrul salii de fitness?
(puteti bifa mai multe optiuni)
- a) Distractie
 - b) Socializare
 - c) Buna dispozitie
 - d) Provocare
- 9) Comunicati cu persoanele din jurul dumneavoastra, inainte , in timpul si dupa antrenament?
- a) Intotdeauna
 - b) Frecvent
 - c) Foarte putin
 - d) Deloc
- 10) In cadrul programului Aerobic /Pilates, la executarea exercitiilor cu partener,preferati sa lucrati cu:
- a) Antrenor/antrenoare
 - b) Prieten /prietena
 - c) Parteneri cunoscuti
 - d) Alti parteneri
- 11) Care din situatiile prezentate duc la imbunatatirea comunicarii in cazul utilizatoarelor salilor de fitness?
- a) Ameliorarea imaginii despre propria persoana
 - b) Instaurarea starii de bine dupa efort
 - c) Promptitudinea raspunsurilor la diversi stimuli
 - d) Detensionarea organismului si eliminarea stresului
- 12) Care credeti ca ar trebui sa fie atitudinea adoptata de antrenor/instructor in vederea unei comunicari eficiente in cadrul antrenamentelor?
- a) Familiara
 - b) Amicala
 - c) Riguroasa
 - d) Cazona
- 13) Daca sala de fitness ar fi parte integranta al unui complex de tip SPA in ce scop ati folosi restul utilitatilor (sauna, fresh bar, hamam)?(puteti bifa mai multe optiuni)
- a) Recuperare dupa efort
 - b) Comunicare-Socializare
 - c) Relaxare
 - d) Refacerea capacitatii mentale
 - e) Alte utilizari (specificati daca este cazul) _____

* Acest chestionar are ca tema “**Socializarea femeii prin mijloacele fitness-ului**” Raspunsurile dumneavoastra sunt confidentiale si rezultatele chestionarii vor fi prezentate in forma statistica

Chestionar nr. 2 *

1. Promovarea femeii de tip top-model prin mass-media, socializează femeile în interiorul unor standarde de frumusețe utopice, uneori periculoase pentru sănătate, creând un model de feminitate simplist și inconfortabil fizic și psihic. Credeți ca fitnessul practicat sistematizat poate stimula, echilibra și compensa la nivel social femeia?

- ☐ Da
- ☐ Nu
- ☐ Nu știu
- ☐ Posibil

2. Fitnessul exprimă capacitatea de a accede la o calitate optimă a vieții. Considerați că activitățile desfășurate în cadrul sălii de fitness au funcție socială și rol în formarea și desăvârșirea personalității femeii?

- ☐ Da
- ☐ Nu
- ☐ Nu știu
- ☐ Posibil

3. Fitnessul poate constitui:

- ☐ o formă prin care ne eliberăm de stresul cotidian
- ☐ o activitate distractivă
- ☐ un mod de îmbunătățire a condiției fizice
- ☐ un program eficient de promovare a integrării sociale

4. Atitudinile, deprinderile și regulile asimilate în sălile de fitness pot fi transferate în orice altă sferă socială și pot genera o multitudine de efecte pozitive asupra personalității femeii. În opinia dvs. care dintre valorile sau calitățile enumerate mai jos pot fi asimilate prin acest tip de activitate:

- ☐ spiritul de competiție
- ☐ autocontrolul, disciplina
- ☐ devotamentul, loialitatea
- ☐ munca în echipă și responsabilitatea individuală.

5. Identificați în variantele expuse mai jos, argumentele pentru care femeile optează pentru un anumit program /activitate de tip fitness:

- ☐ dorința de a socializa cu alte persoane
- ☐ construirea unei structuri fizice armonioase
- ☐ formarea unei *imagini de sine* pozitive
- ☐ activarea vieții sexuale de cuplu prin exercițiile fizice
- ☐ alte motive...

6. Care credeți că este rolul instructorului de fitness în dirijarea programului de antrenament pentru persoanele de sex feminin ?

- ☐ satisfacerea cerințelor acestora privind recreerea, recuperarea, socializarea prin utilizarea unor forme noi de mișcare împrumutate din diferite discipline sportive
- ☐ optimizarea potențialului fiziologic și dezvoltarea calităților motrice la un nivel superior celui inițial
- ☐ asigurarea flexibilității și adaptabilității în contexte diverse prin aplicarea unor metode variate de lucru evitând astfel suprasolicitarea
- ☐ construirea și menținerea unui climat favorabil activităților de tip fitness prin realizarea unui scenariu coregrafic.

7. Pe lângă calitatea de antrenor, ce alte competențe ar fi necesare unui instructor de fitness pentru a asigura o interacțiune eficientă în cadrul programului de fitness ?

- ☐ fin psiholog
- ☐ bun consilier
- ☐ capacitate empatică
- ☐ sociabil și expresiv

8. Un instructor de fitness poate motiva, valorifica și integra o persoană în cadrul antrenamentelor de grup prin:

- ☐ comunicare eficientă sub toate aspectele: verbal, nonverbal, paraverbal
- ☐ descoperirea dificultăților și preudo-limitelor persoanei antrenate și oferirea unor combinații optime de stimuli sociali și psihici
- ☐ tehnici de coaching
- ☐ instruire diferențiată în funcție de potențialul persoanei

9. Pentru a dezvolta un program de fitness eficient este necesară observarea și examinarea permanentă a persoanei instruite din punct de vedere fizic, psihic și social. Care din variantele propuse mai jos constituie elemente de bază în procesul monitorizării:

- ☐ solicitarea în mod constant a feedback-ului
- ☐ gestionarea situațiilor de criză prin eliminarea factorilor perturbatori (inclusiv persoane)
- ☐ evaluarea continuă a procesului de instruire fără a oferi modalități de depășire a blocajelor
- ☐ oferirea unor soluții optime de îmbunătățire a performanțelor individuale.

10. Recuperarea prin intermediul fitnessului asigură femeii la nivel social:

- ☐ un nou echilibru prin redobândirea sentimentelor umane și a manifestărilor spirituale
- ☐ noi semnificații și valori pentru alcătuirea sinelui
- ☐ estetica corporală evidentă
- ☐ un cumul de norme comportamentale adecvate în societate.

* Acest chestionar are ca tema **“Socializarea femeii prin mijloacele fitness-ului”**

Răspunsurile dumneavoastră sunt confidențiale și rezultatele chestionarii vor fi prezentate în formă statistică

Fișă de observație

Data completării fișei de observație.....

Subiectul Vârsta.....

Locul desfășurării.....

Instructiuni :Apreciați pe o scala de la 1 la 4 cât de frecvent manifestă subiectul comportamentul descris: niciodată (1), rar (2), des (3), intotdeauna (4).

Descrierea comportamentului subiectului	1	2	3	4
Obisnuiește sa intarzie la ședințele de antrenament				
Se echipeaza repede				
Se implică intens in programul de antrenament				
Respectă regulile de bunavoie.				
Iși construiește propriile reguli de antrenament				

Raport de investigare inițială**Caracteristici comune**

Investigație: Investigare INITIALA la 01.05.2012

Criteriul: Care este partenerul cu care lucrați cel mai bine?

Grup subiecți : Subiecți Testare INITIALA la 01.05.2012

Număr maxim de opțiuni de către un subiect: 19

Alegeri negative sunt permise: Da

Descriere: Investigare INITIALA la 01.05.2012

Ajutor pentru indici

Densitate - Indicele descrie densitatea relațiilor interioare din grup.

Coeziune - Indicele descrie puterea de atracție reciprocă a subiecților din grup.

Stabilitate - Indicele descrie, pe care o parte minimă din grupul trebuie să fie eliminate pentru a împărți grupul de piese care nu au legatura.

Intensitate - Indicele descrie valoarea de mulțumire a subiecților de relații emoționale în grupul.

Greutate - Indicele descrie care parte din grupul definește subiectul cu numărul i la fel de valoros folosind un criteriu.

exuberanță emoțională - Indicele descrie care parte a grupului este valoros pentru subiect cu numărul i folosind un criteriu.

Satisfaction - Indicele descrie, care parte din alegeri, făcută de către subiect cu numărul i, e reciprocă.

Starea - Indicele descrie cât de mult subiectul cu numărul i este atractiv pentru alții.

Tabelul de alegeri (matricea sociometrică)

Subiect care alege	S1 M C	S2 M M	S3 I C	S4 M C	S5 T I	S6 V C	S7 R A	S8 M G	S9 C E	S10 G M	S11 V M	S12 F M	S13 C A	S14 K M	S15 M I	S16 M D	S17 T G	S19 M A	S19 P G	S20 B I
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						+					+								+
S 19 PG			+							-					+				
S 20 BI		+			+				+										

Indici de grup ai subiecților pentru alegeri pozitive.

Densitate	Coeziune	Stabilitate	Intensitate
0,142	0.0421	2.72	0,242

Indici de grup ai subiecților pentru alegerile negative.

Densitate	Coeziune	Stabilitate	Intensitate
0.0158	0.0421	0,278	0.0316

subiecților pentru

Indici individuali ai alegeri pozitive

Subiect	Greutate	Exuberanță afectivă	Satisfacție	Starea
S1 MC	0,158	0,158	0	0,158
S2 MM	0,158	0,105	0	0,158
S3 IC	0,158	0,158	0,333	0,158
S4 MC	0,263	0,158	0,333	0,263
S5 TI	0.0526	0,158	0	0.0526
S6 VC	0.211	0,105	0.5	0.211
S7 RA	0.0526	0,158	0	0,158
S8 MG	0,158	0,158	0	0,158
S9 CE	0,105	0,105	0.5	0,105
S10 GM	0.0526	0,158	0	0,105
S11 VM	0,158	0,158	0	0.211
S12 FM	0,105	0,105	0	0,105
S13 CA	0,105	0,158	0	0,105
S14 KM	0.0526	0,105	0	0.0526
S15 MI	0.0526	0,158	0	0,105
S16 MD	0.0526	0,158	0	0.0526
S17 TG	0.526	0,158	0.667	0.526
S18 MAM	0	0,158	0	0
S 19 PG	0,105	0,105	0	0,158
S 20 BI	0.316	0,158	0.667	0.316

Indici individuali ai subiecților pentru alegerile negative.

Subiect	Greutate	Exuberanță afectiv	Satisfacție	Starea
---------	----------	--------------------	-------------	--------

S1 MC	0	0	0	0,158
S2 MM	0	0.0526	0	0,158
S3 IC	0	0	0	0,158
S4 MC	0	0	0	0,263
S5 TI	0	0	0	0.0526
S6 VC	0	0.0526	0	0.211
S7 RA	0,105	0	0	0,158
S8 MG	0	0	0	0,158
S9 CE	0	0.0526	0	0,105
S10 GM	0.0526	0	0	0,105
S11 VM	0.0526	0	0	0.211
S12 FM	0	0.0526	0	0,105
S13 CA	0	0	0	0,105
S14 KM	0	0.0526	0	0.0526
S15 MI	0.0526	0	0	0,105
S16 MD	0	0	0	0.0526
S17 TG	0	0	0	0.526
S18 MAM	0	0	0	0
S 19 PG	0.0526	0.0526	0	0,158
S 20 BI	0	0	0	0.316

Subiecți aranjați în funcție de numărul de opțiuni de intrare pozitive.

Subiect	Numărul de opțiuni
S17 TG	10
S 20 BI	6
S4 MC	5
S6 VC	4
S1 MC	3
S2 MM	3
S3 IC	3
S8 MG	3
S11 VM	3
S9 CE	2
S12 FM	2
S13 CA	2
S 19 PG	2
S5 TI	1
S7 RA	1
S10 GM	1
S14 KM	1

S15 MI	1
S16 MD	1
S18 MAM	0

Subiecți aranjați în funcție de numărul de opțiuni de intrare negative.

Subiect	Numărul de opțiuni
S7 RA	2
S10 GM	1
S11 VM	1
S15 MI	1
S 19 PG	1
S1 MC	0
S2 MM	0
S3 IC	0
S4 MC	0
S5 TI	0
S6 VC	0
S8 MG	0
S9 CE	0
S12 FM	0
S13 CA	0
S14 KM	0
S16 MD	0
S17 TG	0
S18 MAM	0
S 20 BI	0

Subiecți aranjați în funcție de numărul de opțiuni de ieșire alegeri pozitive.

Subiect	Numărul de opțiuni
S1 MC	3
S3 IC	3
S4 MC	3
S5 TI	3
S7 RA	3
S8 MG	3
S10 GM	3
S11 VM	3
S13 CA	3
S15 MI	3
S16 MD	3
S17 TG	3

S18 MAM	3
S 20 BI	3
S2 MM	2
S6 VC	2
S9 CE	2
S12 FM	2
S14 KM	2
S 19 PG	2

Subiecți aranjați în funcție de numărul de opțiuni de ieșire alegeri negative.

Subiect	Numărul de opțiuni
S2 MM	1
S6 VC	1
S9 CE	1
S12 FM	1
S14 KM	1
S 19 PG	1
S1 MC	0
S3 IC	0
S4 MC	0
S5 TI	0
S7 RA	0
S8 MG	0
S10 GM	0
S11 VM	0
S13 CA	0
S15 MI	0
S16 MD	0
S17 TG	0
S18 MAM	0
S 20 BI	0

Subiecți aranjați în funcție de numărul de alegeri reciproce pozitive.

Subiect	Numărul de opțiuni
S17 TG	2
S 20 BI	2
S3 IC	1
S4 MC	1
S6 VC	1
S9 CE	1
S1 MC	0

S2 MM	0
S5 TI	0
S7 RA	0
S8 MG	0
S10 GM	0
S11 VM	0
S12 FM	0
S13 CA	0
S14 KM	0
S15 MI	0
S16 MD	0
S18 MAM	0
S 19 PG	0

Subiecți aranjați în funcție de numărul de alegeri reciproce negative.

Subiect	Numărul de opțiuni
S1 MC	0
S2 MM	0
S3 IC	0
S4 MC	0
S5 TI	0
S6 VC	0
S7 RA	0
S8 MG	0
S9 CE	0
S10 GM	0
S11 VM	0
S12 FM	0
S13 CA	0
S14 KM	0
S15 MI	0
S16 MD	0
S17 TG	0
S18 MAM	0
S 19 PG	0
S 20 BI	0

Subiecți aranjați în funcție de numărul de opțiuni de intrare pozitive și negative.

Subiect	Numărul de opțiuni
S17 TG	10

S 20 BI	6
S4 MC	5
S6 VC	4
S11 VM	4
S1 MC	3
S2 MM	3
S3 IC	3
S7 RA	3
S8 MG	3
S 19 PG	3
S9 CE	2
S10 GM	2
S12 FM	2
S13 CA	2
S15 MI	2
S5 TI	1
S14 KM	1
S16 MD	1
S18 MAM	0

Subiecți aranjați în funcție de numărul de opțiuni de ieșire pozitive și negative.

Subiect	Numărul de opțiuni
S1 MC	3
S2 MM	3
S3 IC	3
S4 MC	3
S5 TI	3
S6 VC	3
S7 RA	3
S8 MG	3
S9 CE	3
S10 GM	3
S11 VM	3
S12 FM	3
S13 CA	3
S14 KM	3
S15 MI	3
S16 MD	3

S17 TG	3
S18 MAM	3
S 19 PG	3
S 20 BI	3

Perechi de subiecți cu alegeri reciproce pozitive

S17 TG - S3 IC, S 20 BI - S4 MC, S9 CE - S6 VC, S 20 BI - S17 TG.

Perechi de subiecți cu alegeri negativ mutual – 0

Lista de subiecți aranjată după criteriul de autoritate (greutate)

Subiect	Greutate
S17 TG	0.526
S 20 BI	0.316
S4 MC	0,263
S6 VC	0.211
S1 MC	0,158
S2 MM	0,158
S3 IC	0,158
S8 MG	0,158
S11 VM	0,158
S9 CE	0,105
S12 FM	0,105
S13 CA	0,105
S 19 PG	0,105
S5 TI	0.0526
S7 RA	0.0526
S10 GM	0.0526
S14 KM	0.0526
S15 MI	0.0526
S16 MD	0.0526
S18 MAM	0

Lista de subiecți aranjată după criteriul de respingere

Subiect	Greutate
S7 RA	0,105
S10 GM	0.0526
S11 VM	0.0526
S15 MI	0.0526
S 19 PG	0.0526
S1 MC	0
S2 MM	0
S3 IC	0

S4 MC	0
S5 TI	0
S6 VC	0
S8 MG	0
S9 CE	0
S12 FM	0
S13 CA	0
S14 KM	0
S16 MD	0
S17 TG	0
S18 MAM	0
S 20 BI	0

Raport de investigare finală**Caracteristici comune**

Investigație: Investigare FINALA la 22.10.2012

Criteriul: Cine este partenerul cu care lucrați cel mai bine?

Grup Subiecți : Subiecți Testare FINALA LA 22.10.2012

Număr maxim de opțiuni de către un client: 19

Alegeri negative permise: Da

Descriere: Investigare FINALA la 22.10.2012

Ajutor pentru indici

Densitate - Indicele descrie densitatea relațiilor interioare din grup.

Coeziune - Indicele descrie puterea de atracție reciprocă a subiecților din grup.

Stabilitate - Indicele descrie, pe care o parte minimă din grupul trebuie să fie eliminate pentru a împărți grupul de piese care nu au legatură.

Intensitate - Indicele descrie valoarea de satisfacție a subiecților în relații emoționale în cadrul grupului.

Greutate - Indicele descrie care parte din grup definește subiectul cu numărul i la fel de valoros folosind un criteriu.

Exuberanță emoțională - Indicele descrie care parte a grupului este valoros pentru subiectul cu numărul i folosind un criteriu.

Satisfacție - Indicele descrie, care parte din alegeri, făcută de către client cu numărul i, e reciprocă.

Starea - Indicele descrie cât de mult subiectul cu numărul i este atractiv pentru alții.

Tabelul de alegeri (matricea sociometrică)

Subiecți i care aleg	S1 M C	S2 M M	S3 I C	S4 M C	S5 T I	S6 V C	S7 R A	S8 M G	S9 C E	S10 G M	S11 V M	S12 F M	S13 C A	S14 K M	S15 M I	S16 M D	S17 T G	S18 M A	S19 P G	S20 B I
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			+			+			+			+		+			+			+
S 19 PG		+					+									+		+		
S 20 BI	+			+				+		+		+		+			+			

Indici de grup ai subiecților pentru alegeri pozitive.

Densitate	Coeziune	Stabilitate	Intensitate
0,324	0,221	5,61	0,426

Indici de grup ai subiecților pentru alegerile negative.

Densitate	Coeziune	Stabilitate	Intensitate
0.0132	0,221	0,222	0.0263

Indici individuali ai subiecților pentru alegeri pozitive.

Client	Greutate	Exuberanță afectiv	Satisfacție	Starea
S1 MC	0.316	0,368	0.286	0.316
S2 MM	0.421	0,368	0.429	0.421
S3 IC	0,263	0,263	0.4	0,263
S4 MC	0.316	0.421	0.25	0.316
S5 TI	0,263	0.316	0,167	0,263
S6 VC	0.211	0,263	0.2	0.211
S7 RA	0.211	0,368	0,143	0,368
S8 MG	0,368	0.316	0,333	0,368
S9 CE	0,263	0,368	0.429	0.316
S10 GM	0.316	0.316	0.5	0.316
S11 VM	0.316	0.316	0,333	0.316
S12 FM	0,263	0,263	0.2	0,263
S13 CA	0.211	0.316	0,333	0.211
S14 KM	0.211	0.211	0.25	0.211
S15 MI	0.316	0,263	0.2	0.316
S16 MD	0,263	0.316	0,167	0,263
S17 TG	0.789	0.474	0.889	0.842
S18 MAM	0.421	0,368	0,143	0.421
S 19 PG	0,263	0.211	0.25	0,263
S 20 BI	0.474	0,368	0.571	0.474

Indici individuali ai subiecților pentru alegerile negative.

Client	Greutate	Exuberanță afectivă	Satisfacție	Starea
S1 MC	0	0	0	0.316
S2 MM	0	0.0526	0	0.421
S3 IC	0	0	0	0,263

S4 MC	0	0.0526	0	0.316
S5 TI	0	0	0	0,263
S6 VC	0	0	0	0.211
S7 RA	0,158	0	0	0,368
S8 MG	0	0	0	0,368
S9 CE	0.0526	0	0	0.316
S10 GM	0	0.0526	0	0.316
S11 VM	0	0	0	0.316
S12 FM	0	0	0	0,263
S13 CA	0	0	0	0.211
S14 KM	0	0.0526	0	0.211
S15 MI	0	0	0	0.316
S16 MD	0	0.0526	0	0,263
S17 TG	0.0526	0	0	0.842
S18 MAM	0	0	0	0.421
S 19 PG	0	0	0	0,263
S 20 BI	0	0	0	0.474

Subiecți aranjați în funcție de numărul de opțiuni de intrare pozitive.

Client	Numărul de opțiuni
S17 TG	15
S 20 BI	9
S2 MM	8
S18 MAM	8
S8 MG	7
S1 MC	6
S4 MC	6
S10 GM	6
S11 VM	6
S15 MI	6
S3 IC	5
S5 TI	5
S9 CE	5
S12 FM	5
S16 MD	5
S 19 PG	5

S6 VC	4
S7 RA	4
S13 CA	4
S14 KM	4

Subiecți aranjați în funcție de numărul de opțiuni de intrare negative.

Client	Numărul de opțiuni
S7 RA	3
S9 CE	1
S17 TG	1
S1 MC	0
S2 MM	0
S3 IC	0
S4 MC	0
S5 TI	0
S6 VC	0
S8 MG	0
S10 GM	0
S11 VM	0
S12 FM	0
S13 CA	0
S14 KM	0
S15 MI	0
S16 MD	0
S18 MAM	0
S 19 PG	0
S 20 BI	0

Subiecți aranjați în funcție de numărul de opțiuni de ieșire alegeri pozitive.

Client	Numărul de opțiuni
S17 TG	9
S4 MC	8
S1 MC	7
S2 MM	7
S7 RA	7
S9 CE	7
S18 MAM	7
S 20 BI	7

S5 TI	6
S8 MG	6
S10 GM	6
S11 VM	6
S13 CA	6
S16 MD	6
S3 IC	5
S6 VC	5
S12 FM	5
S15 MI	5
S14 KM	4
S 19 PG	4

Subiecți aranjați în funcție de numărul de opțiuni de ieșire alegeri negative.

Client	Numărul de opțiuni
S2 MM	1
S4 MC	1
S10 GM	1
S14 KM	1
S16 MD	1
S1 MC	0
S3 IC	0
S5 TI	0
S6 VC	0
S7 RA	0
S8 MG	0
S9 CE	0
S11 VM	0
S12 FM	0
S13 CA	0
S15 MI	0
S17 TG	0
S18 MAM	0
S 19 PG	0
S 20 BI	0

Subiecți aranjați în funcție de numărul de alegeri reciproce positive.

Client	Numărul de opțiuni
S17 TG	8
S 20 BI	4
S2 MM	3
S9 CE	3
S10 GM	3
S1 MC	2
S3 IC	2
S4 MC	2
S8 MG	2
S11 VM	2
S13 CA	2
S5 TI	1
S6 VC	1
S7 RA	1
S12 FM	1
S14 KM	1
S15 MI	1
S16 MD	1
S18 MAM	1
S 19 PG	1

Subiecți aranjați în funcție de numărul de alegeri reciproce negative.

Client	Numărul de opțiuni
S1 MC	0
S2 MM	0
S3 IC	0
S4 MC	0
S5 TI	0
S6 VC	0
S7 RA	0
S8 MG	0
S9 CE	0
S10 GM	0
S11 VM	0

S12 FM	0
S13 CA	0
S14 KM	0
S15 MI	0
S16 MD	0
S17 TG	0
S18 MAM	0
S 19 PG	0
S 20 BI	0

Subiecți aranjați în funcție de numărul de opțiuni de intrare pozitive și negative.

Client	Numărul de opțiuni
S17 TG	16
S 20 BI	9
S2 MM	8
S18 MAM	8
S7 RA	7
S8 MG	7
S1 MC	6
S4 MC	6
S9 CE	6
S10 GM	6
S11 VM	6
S15 MI	6
S3 IC	5
S5 TI	5
S12 FM	5
S16 MD	5
S 19 PG	5
S6 VC	4
S13 CA	4
S14 KM	4

Subiecți aranjați în funcție de numărul de opțiuni de ieșire pozitive și negative.

Client	Numărul de opțiuni
S4 MC	9

S17 TG	9
S2 MM	8
S1 MC	7
S7 RA	7
S9 CE	7
S10 GM	7
S16 MD	7
S18 MAM	7
S 20 BI	7
S5 TI	6
S8 MG	6
S11 VM	6
S13 CA	6
S3 IC	5
S6 VC	5
S12 FM	5
S14 KM	5
S15 MI	5
S 19 PG	4

Perechi de subiecți cu alegeri reciproce pozitive

S12 FM - S1 MC, S 20 BI - S1 MC, MC S4 - S2 MM, S8 MG - S2 MM, S17 TG - S2 MM, S11 VM - S3 IC, S17 TG - S3 IC, S 20 BI - S4 MC, S17 TG - S5 TI, S9 CE - S6 VC, S17 TG - S7 RA, S10 GM - S8 MG, S11 VM - S9 CE, S18 MAM - S9 CE, CA S13 - S10 GM, S17 TG - S10 GM, S17 TG - S13 CA, S 20 BI - S14 KM, S17 TG - S15 MI, S 19 PG - S16 MD, S 20 BI - S17 TG.

Perechi de subiecți cu alegeri negativ mutual – 0

Lista de subiecți aranjată după criteriul de autoritate (greutate)

Client	Greutate
S17 TG	0.789
S 20 BI	0.474
S2 MM	0.421
S18 MAM	0.421
S8 MG	0,368
S1 MC	0.316
S4 MC	0.316
S10 GM	0.316
S11 VM	0.316
S15 MI	0.316
S3 IC	0,263
S5 TI	0,263
S9 CE	0,263

S12 FM	0,263
S16 MD	0,263
S 19 PG	0,263
S6 VC	0.211
S7 RA	0.211
S13 CA	0.211
S14 KM	0.211

Lista de subiecți aranjată după criteriul de respingere

Client	Greutate
S7 RA	0,158
S9 CE	0.0526
S17 TG	0.0526
S1 MC	0
S2 MM	0
S3 IC	0
S4 MC	0
S5 TI	0
S6 VC	0
S8 MG	0
S10 GM	0
S11 VM	0
S12 FM	0
S13 CA	0
S14 KM	0
S15 MI	0
S16 MD	0
S18 MAM	0
S 19 PG	0
S 20 BI	0

Plan de antrenament Pilates
(săptămâna 1-2)

Veriga tematică	Conținuturi	Dozare (1 T = 1 inspir + 1 expir)	
<u>1. Warm up</u> (pregătirea organismului pentru efort)	► stând depărtat, brațele indoite, palmele pe șold, ducerea brațului drept întins lateral, aplecarea capului lateral stânga, cu îndoirea brațului stâng și palma stângă pe urechea dreaptă; R. ► stând depărtat, ducerea brațului stâng întins lateral, aplecarea capului lateral dreapta, cu îndoirea brațului drept și palma dreaptă pe urechea stângă; R. ► stând depărtat, rularea trunchiului spre înainte, bărbia în piept brațele întinse, palmele atingând vârfurile → rularea trunchiului păstrând bărbia în piept, ducerea brațelor întinse prin lateral sus, apropierea palmelor și extensia trunchiului; R. ► stând depărtat, ducerea brațelor întinse prin înainte sus, palmă în palmă și urcare pe vâruri → coborârea brațelor întinse prin înainte, la nivelul pieptului, revenire în sprijin pe toată talpa, îndoirea genunchilor, coborârea șezutului (genoflexiune), păstrând spatele în permanență drept; R. ► stând depărtat, vârurile picioarelor orientate spre exterior, corespunzător lățimii umerilor, brațele întinse sus, palmă în palmă → îndoirea genunchilor, coborârea șezutului (genoflexiune), răsucirea trunchiului spre dreapta/stânga, cu ducea brațelor întinse lateral; trunchiul în permanență drept; R. R. (revenire în poziția inițială – după fiecare execuție realizată pe inspir/expir se revine la P.I., de unde se continuă execuția până la finalizarea timpilor propuși pentru execuție.)	5 T	5/6 minute
		5 T	
		10 T	
		10 T	
		20 T	
<u>2. Cuprinsul antrenamentului Pilates</u>	► din culcat facial, <u>brațele</u> indoite, palmele pe sol sub nivelul umerilor, extensia amplă a trunchiului cu îndreptarea brațelor și R. → menținerea poziției. ► din culcat facial, brațele întinse, palmele pe sol sub nivelul umerilor, coborârea ușoară a trunchiului prin îndoire brațelor până la jumătatea distanței dintre punctul maxim de îndreptare și sol, cotul urmărind traiectul trunchiului și R. → menținerea poziției (cotul îndoit la jumătatea distanței față de sol, cu trunchiul înclinat). ▲ <i>relaxare</i> (inspir profund / expir profund) în culcat facial, brațul drept întins înaintea trunchiului pe sol iar brațul stâng îndoit la spate atingând omoplatul opus;	2 x 10 5 T 1 x 10 5 T 5 T	

(execuția unui număr de exerciții, cuprinzând toate grupele musculare, folosind propria greutate)	▲ <i>relaxare</i>(inspir profund /expir profund) în culcat facial, brațul stâng întins înaintea trunchiului pe sol iar brațul drept îndoit la spate atingând omoplatul opus; ► sprijin pe cot și pe antebraț, genunchii îndoiți pe sol, îndreptarea genunchiului stâng, ducerea <u>picioarului</u> stâng întins înapoi până ce vârful piciorului stâng atinge solul; R. (1) ► din P.(1) – sprijin pe cot și antebraț, genunchiul drept îndoit pe sol, piciorul stâng întins înapoi cu vârful pe sol, ridicare piciorului stâng întins înapoi până ce călcâiul ajunge la același nivel cu șezutul; R.(2) ► din P.(2) ridicarea piciorului stâng întins înapoi trunchiului de la nivelul șezutului până în punctul maxim față de sol; R.în P.(2); P.(3) ▲ <i>relaxare</i>(inspir profund /expir profund) revenire în culcat facial, brațele întinse pe lângă trunchi, îndoirea genunchiului stâng, prinderea vârfului cu palmele și ridicarea genunchiului de pe sol; ► idem P.(1) ► idem P.(2) ► idem P.(3) ▲ <i>relaxare</i>(inspir profund /expir profund) revenire în culcat facial, brațele întinse pe lângă trunchi, îndoirea genunchiului drept, prinderea vârfului cu palmele și ridicarea genunchiului de pe sol; ► <u>culcat dorsal</u>, brațele întinse pe lângă corp, genunchii îndoiți, tălpile pe sol → aducerea alternativă a genunchilor la piept, cu păstrarea în permanență a coloanei vertebrale pe sol. R. ► culcat dorsal, brațele întinse pe lângă corp, genunchii îndoiți, tălpile pe sol → aducerea alternativă a genunchilor la piept și ridicarea părții superioare a trunchiului, cu ducerea brațelor întinse oblic față de sol iar palmele atingând odată cu ridicarea trunchiului și genunchiul adus spre trunchi. R. → menținerea poziției(trunchiul ridicat, brațele întinse oblic, genunchiul stâng adus spre piept); → menținerea poziției(trunchiul ridicat, brațele întinse oblic, genunchiul drept adus spre piept); ▲ <i>relaxare</i>(inspir profund /expir profund) revenire în culcat dorsal, brațele întinse lateral, pe sol, genunchii îndoiți, ușor coborâți spre dreapta; ▲ <i>relaxare</i>(inspir profund /expir profund) revenire în culcat dorsal, brațele întinse lateral, pe sol, genunchii îndoiți, ușor coborâți spre stânga; ► culcat dorsal, brațele întinse pe lângă corp, genunchii îndoiți, tălpile pe sol → aducerea simultană a genunchilor la piept, până se realizează un unghi de 90° gambă/coapsă și genunchii ajung perpendicular pe sol(trunchiul este în permanență pe sol !).P.(4) și R. ► din P.(4) îndreptarea genunchilor și realizarea unui unghi de 45° între sol și picioarele întinse;P.(5)	5 T	40 minute
		1 x 10	
		1 x 10	
		1 x 10	
		5 T	
		1 x 10	
		1 x 10	
		1 x 10	
		5 T	
		2 x 20	
		2 x 20	
		5 T	
		5 T	
		5 T	
		5 T	
		1 x 10	
		1 x 5	

	(trunchiul este în permanență pe sol !); R. → menținerea poziției P.(5)- trunchiul pe sol, brațele întinse pe lângă corp, picioarele întinse și poziționate față de sol la un unghi de 45°.	5 T	
<u>3. Stretching</u> (revenirea marilor funții ale organismului în parametrii optimi de înainte de efort)	▲ <i>relaxare</i> (inspir profund /expir profund) revenire în culcat dorsal, brațele întinse înaintea trunchiului, genunchii îndoiți, aduși ușor spre piept cu ajutorul brațelor și ridicarea șezutului odată cu realizarea inspirului și revenirea acestuia pe sol odată cu expirul profund. ▲ din culcat dorsal, genunchii îndoiți și coborâți spre partea stângă odată cu rotirea bazinului spre aceeași parte; → îndreptarea genunchiului situat deasupra și prinderea vârfului acestui picior cu mâna opusă; → menținerea poziției; ▲ din culcat dorsal, genunchii îndoiți și coborâți spre partea dreaptă odată cu rotirea bazinului spre aceeași parte; → îndreptarea genunchiului situat deasupra și prinderea vârfului acestui picior cu mâna opusă; → menținerea poziției; ▲ din culcat dorsal, bărbia în piept, ridicarea trunchiului prin rulara treptată a acestuia, până în poziție de șezând P.(6); depărtarea picioarelor, răsucirea trunchiului spre dreapta și prinderea vârfului cu ambele palme → menținerea poziției;R. ▲ din P.(6) răsucirea trunchiului spre stânga și prinderea vârfului cu ambele palme → menținerea poziției;R. ▲ din P.(6) apropierea picioarelor, aplecarea trunchiului și prinderea vârfurilor cu palmele → menținerea poziției. Sprijin pe brațe, îndoirea genunchilor, menținerea trunchiului aplecat, cu bărbia în piept, îndreptarea treptată a genunchilor și a trunchiului și revenire în stând.	10 T 5 T 10 T 5 T 10 T 10 T 10 T 10 T	10 minute

Program clasic Aerobic

Partea si durata lecției	Grupele de mușchi.	Continuturi didactice.	Dozarea efortului fizic.	Indicații organizat orico-metodice.
Partea pregătitoare (5-10 min)	m.extensor m.flexor a degetelor	-P.i -stind,miinile la mijloc 1 ridicare pe virfuri 2-P.i.	8 ori	-sus pe virfuri
	m.fisier mare m.ilic	-P.i.-stind,miinile la mijloc 1 se ridica pe virf dreptul 2 se ridica stingul pe virf 3-4 aceeași cu stingul	8 ori	-menținem echilibrul -spatele drept
	m.gratios m.fisier mic	P.i.- stind poziția a 6-a 1-4 bazic steep cu dreptul 5-8 aceeași cu stingul	8 ori	-atenție la picior - brațele la mijloc
	m.solear m.flexor lung	-P.i stind,poziția 6-a 1-4 steep tache cu dreptul 5-8 aceeași cu stingul	8 ori	-cu dreptul - capul sus
	m.gratios m.cvadtriceps	-P.i. stind,poziția a 6-a mult departat 1-3 squart 4-Pi	8 ori	-brațele intinse inspiram,expirăm
Partea si durata lecției	Grupele de mușchi.	Continuturi didactice.	Dozarea efortului fizic.	Indicații organizat orico-metodice.
Partea de baza (40-45 min)	m.extensor lung m.fisier mare	-P.i -stind,brațele in poziția pregătitoare 1-2 pendulam cu dreptul 3-4 aceeași cu stingul	8 ori	- virfurile intinse - lucrăm din brațe
	m.biceps femural m.opozant	-P.i.-stind,brațele lingă corp 1-2 knee up in lateral cu dreptul 3-4 aceeași cu stingul 5-8 aceeași cu dreptul	8 ori	-atenție incepem -cit mai sus - menținem ritmul
	m.fesier mare m.fesier mic m.fesier mijlociu	P.i.- stind poziția a 6-a 1 -4 knee-up cu dreptul 5-8 aceeași cu stingul	8 ori	-brațele se flexeaza din antebraț
	m.grațios m.pironier	-P.i stind,brațele la mijloc 1-4 knee-up in lateral cu dreptul 5-8 aceeași cu stingul	8 ori	-brațele se intind in fata -genunchii in lateral
	m.tibial m.cvadtriceps	-P.i. stind 1-4 leg curl cu dreptul 5-8 aceeași cu stingul	8 ori	-brațele in forfecare -sub ritm

Partea si durata lecției.	Grupele de mușchi.	Continuturi didactice.	Dozarea efortului fizic.	Indicații organizat orico-metodice
Partea de baza (40-45 min)	m.solear m.flexor lung m.croitor	-P.i -stind, poziția a 6-a 1-3 greș vine spre dreapta 4 snep inapoi cu stingul 5-8 aceeași cu spre stingă	8 ori	- pasul mai mare -atenție executam corect -incordam mușchii
	m.feșier mare m.pectoral m.trapez	-P.i.-poziția a 6-a 1-3 double-tache spre dreapta 4 leg curl cu stingul 5-8 aceeași spre stingă	8 ori	-privirea la mine - incepem cu totii -in tempou
	m.biceps m.anconeu m.tibial	P.i.- stind poziția a 6-a brațele la mijloc 1-2 lounge pe dreptul, brațele in lateral 3-4 aceeași cu stingul	8 ori	-lucram din brațe -atenție altul
	m.biceps femural m.omohioid m.gratios	-P.i stind,poziția a 6-a 1-3 cha-cha-cha cu dreptul 4- P.i. 5- 8 aceeași cu stingul	8 ori	- brațele expresiv - menținem ritmul
Partea si durata lecției.	Grupele de mușchi.	Continuturi didactice.	Dozarea efortului fizic.	Indicații organizat orico-metodice
Partea de baza (40-45 min)	m.abductor lung m.transverspinal	-P.i -stind, poziția a 6-a 1-2 galop spre dreapta 3-4 inapoi galop 5-8 aceeași cu spre stingă	8 ori	- corpul drept -in ritm cu mine
	m.gratios m.romboid m.ilic m.tibial	-P.i.-poziția a 6-a,miinile la mijloc 1 - 2 mumbo cu dreptul inainte 3-4 mumbo in lateral cu dreptul 5-8 aceeași spre stingă	8 ori	-miinile la mijloc - virful intins continuam
	m.gratios m.cvadriceps m.croitor	P.i.- stind poziția a 6-a 1-4 pivot turn cu dreptul spre dreptul 5-6 steep tache cu dr pe diagonala cu st alaturat 7-8 manche 9-16 inapoi 1-16 aceeași cu stingul	8 ori	-spatele drept -virful intins -in tempou
	m.flexor lung	P.i stind,poziția a 6-a 1-4 cross cu dreptul 4-P.i. 5-8 aceeași cu stingul	8 ori	-executam corect

Partea si durata lecției	Grupele de mușchi.	Continuturi didactice.	Dozarea efortului fizic.	Indicații organizat orico-metodice.
Partea de încheiere : (5-7 min)	m.triceps m.piramidal	-P.i -stind, poziția a 6-a 1-7 manche cu dreptul 8- P.i 9- 16 aceeași cu stingul	8 ori	- ne relaxam -reducem intensitatea
	m. flexor lung m.tibial	-P.i.-stind puțin departat 1 ridicare pe virfuri 2 P.i.	8 ori	-privirea înainte - brațele în lateral
	m.biceps m.triceps mdeltoid	-P.i.-stind mult departat, brațele sus 1-3 brațele de sus se duc îns în balansare 4-P.i.	8 ori	-brațele întinse -însiram -expiram
	m.trapez m.gratios	-P.i stind, mult departat 1 -7 ne apucăm de glezne și menținem 8-P.i.	8 ori	- menținem pînă la urmă
	m.fisier m.cvadtriceps	-P.i. stind, poziția a 6-a 1 -7 menținem poziția/echilibrul, stingul flexat sprijin pe dreptul	8 ori	-echilibrul -ne relaxăm mușchii

Acte de implementare

LULU'S GYM

Body Building & Fitness Club

Nr. 122/03.12 2013

ADEVERINTA

Prin prezenta se adevereste ca dl. Aurelian Gheorghiu, profesor , si doctorand la Universitatea de Stat de Educatie Fizica si Sport Chisinau, pe parcursul anilor 2009-2013 a efectuat un studiu experimental privind socializarea femeilor de varsta a doua prin mijloacele fitness-ului, in cadrul clubului nostru, **LULU'S GYM**

Rezultatele cercetarilor efectuate de catre doctorand, cu subiecti apartinand clubului nostru, au fost implementate si au avut eficienta scontata, evidentiind o mai buna comunicare la nivelul grupului subiectilor alesi, cu ajutorul mijloacelor din fitness propuse.

Adeverinta este eliberata pentru a fi prezentata in Consiliul Stiintific Specializat de pe langa Universitatea de Stat de Educatie Fizica si Sport din Chisinau.

LULU'S GYM

Director Executiv

Judit Davis



Nr.12/03.12.2013

ADEVERINTA

Prin prezenta se adevereste ca dl.Aurelian Gheorghiu, profesor , si doctorand la Universitatea de Stat de Educatie Fizica si Sport Chisinau, pe parcursul anilor 2009-2013 a efectuat un studiu experimental privind socializarea femeilor de varsta a doua prin mijloacele fitness-ului, in cadrul clubului nostru, **ElderFIT – GYA Fitness Club**

Recomandarile propuse de doctorand pe fondul rezultatelor cercetarii au fost implementate cu succes in randul practicantelor clubului nostru , imbunatatind calitatea relatiilor sociale dintre membrele colectivelor din cadrul sedintelor de antrenament sportiv ,printr-o mai buna comunicare cat si obtinerea unei aprecieri mai bune privind stima de sine.

Adeverinta este eliberata pentru a fi prezentata in Consiliul Stiintific Specializat de pe langa Universitatea de Stat de Educatie Fizica si Sport din Chisinau.

ElderFIT – GYA Fitness Club

Director General

Lepadatu Mihail



ADEVERINTA

Prin prezenta se adevereste ca dl.Aurelian Gheorghiu, profesor , si doctorand la Universitatea de Stat de Educatie Fizica si Sport Chisinau, pe parcursul anilor 2009-2013 a efectuat un studiu experimental privind socializarea femeilor de varsta a doua prin mijloacele fitness-ului, a practicantelor acestei discipline in cadrul clubului nostru Lady's Fit.

Recomandarile propuse de doctorand pe fondul rezultatelor cercetarii au fost implementate cu succes in randul practicantelor clubului nostru , imbunatatind calitatea relatiilor sociale dintre membrele colectivelor din cadrul sedintelor de antrenament sportiv ,printr-o mai buna comunicare cat si obtinerea unei aprecieri mai bune privind stima de sine.

Adeverinta este eliberata pentru a fi prezentata in Consiliul Stiintific Specializat de pe langa Universitatea de Stat de Educatie Fizica si Sport din Chisinau.

Administrator

Mormocea Tincuta



Declarație privind asumarea răspunderii

Subsemnatul, declar pe răspundere personală că materialele prezentate în teza de doctorat sunt rezultatul propriilor cercetări și realizări științifice. Conștientizez că, în caz contrar, urmează să suport consecințele în conformitate cu legislația în vigoare.

Gheorghiu, Aurelian

Semnătura _____

Data: 25.07.2016

Curriculum vitae



Informații personale

Nume / Prenume **Gheorghiu Aurelian**
Adresă(e) Bulevardul Dunarea nr.84, bl.PR5, ap.8, Micro 21, Galati, cod postal 800669, Romania
Telefon(oane) +40 336432251 **Mobil:** +40 744780 266
Fax(uri) +40 236477940
Naționalitate(-tăți) Română
Data nașterii 15.10.1971
Sex Masculin

Locul de muncă vizat / Domeniul ocupațional **Asistent universitar – FEFS Galati - Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați** **Învățământ – Educație**

Perioada Septembrie 1990 până în iunie 1991
 Ianuarie 2010 până în prezent
 Noiembrie 1992 până în prezent
 Ianuarie 2011 până în decembrie 2011
 Iulie 2014 până în prezent

Funcția sau postul ocupat Profesor suplinitor la scoala cu clasele I – X Localitatea Schela, Judetul Galati

Antrenor fotbal - grupe copii si juniori

Sef Compartiment Securitatea Muncii

Coordonator santier temporar in domeniul sanatatii si securitatii in muncă

Inspector in domeniul sanatatii si securitatii in muncă

Activitate didactica si pedagogica la clasele I – X pe disciplina Educatie fizica si Sport

Activitate antrenorat la grupe de copii si juniori pe disciplina Fotbal

Activități și responsabilități principale

Instruirea lucratorilor cu privire la riscurile la care se expun in procesul muncii, in vederea mentinerii starii de sanatate a personalului

Coordonare pe linie de securitate a muncii (instruire, examinare, verificare) in cadrul proiectului „RevitalizareFurnal nr.5”- Arcelormittal Flat Carbon Galati

Supravegherea lucrarilor din punct de vedere al securitatii si sanatatii in munca a anumitori beneficiari

in vederea executarii lucrului in conditii de siguranta a muncii prestate. Coordonare SSM in cadrul proiectului „Reabilitare pompa vid RH – OLD 1, Arcelormittal Flat Carbon Galati”

Numele și adresa angajatorului	SCOALA CU CLASELE I – X, LOCALITATEA SCHELA, JUDETUL GALAȚI ASOCIAȚIA CLUB SPORTIV “ DANUBIUS 2010 “ GALAȚI NUCLEARMONTAJ GALAȚI SA BOCCARD ROMANIA SRL SC ECO – TEHNO – CONS – SECURITY BUCURESTI
Tipul activității sau sectorul de activitate	Activitate didactica si pedagogica in domeniul Educatiei fizice si Sportului Activitate antrenorat (Licenta “B” UEFA) grupe copii si juniori in cadrul clubului de fotbal Instalatii si echipamente in domeniul energetic Instalatii si echipamente in domeniul constructiilor mecanice si energetice Asistenta si consultanta in domeniul securitatii si sanatatii in munca.
Educație și formare	
Perioada	Din decembrie 2011 până în august 2012 Din octombrie 2011 până în prezent Din septembrie 2010 până în octombrie 2010 Din noiembrie 2008 până în ianuarie 2009 Din septembrie 2008 pana in noiembrie 2008 Din din ianuarie 2007 pana in februarie 2007 Din octombrie 2007 pana in iulie 2009 Din octombrie 2003 pana in iulie 2007
Calificarea / diploma obținută	Antrenor Fotbal - Licență B – UEFA (Uniunea Europeană de Fotbal Asociație) Doctorand in științe padagogice Coordonator in materie de securitate si sanatate in muncă Evaluator de risc in securitatea si sanatatea in muncă Inspector de specialitate protectia muncii Cadru tehnic cu atributii in prevenirea si stingerea incendiilor Master in Managementul sportului Licențiat in Educatie fizică și sport

Numele și tipul instituției de învățământ
/ furnizorului de formare

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL – Școala Federală de Antrenori
UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT CHIȘINĂU- Facultatea de Științe
Pedagogice și Sociumaniste
SC ANDIRIVAC SRL GALATI – furnizor de formare
UNIVERSITATEA TEHNICA „GHEORGHE ASACHI” IAȘI – Facultatea de Știința și Ingineria
Materialelor
SC ANDIRIVAC SRL GALATI – furnizor de formare
SC WORK EDUCATION SRL – CONSTANTA – furnizor de formare
UNIVERSITATEA „DUNAREA DE JOS” GALATI – Facultatea de educație fizică și sport
UNIVERSITATEA „DUNAREA DE JOS” GALATI – Facultatea de educație fizică și sport

Aptitudini și competențe personale

Limba(i) maternă(e)

Română

Limba(i) străină(e) cunoscută(e)

Autoevaluare

Nivel european

Limba engleza

Limba franceza

Înțelegere				Vorbire				Scriere	
Ascultare		Citire		Participare la conversație		Discurs oral		Exprimare scrisă	
B2	Utilizator indep.	B2	Utilizator indep	B1	Utilizator indep	B1	Utilizator indep	B1	Utilizator indep
A2	Utiliz. elementar	B1	Utilizator indep	A2	Utiliz. elementar	A2	Utiliz. elementar	A2	Utiliz. elementar

Competențe și abilități sociale

- spirit de echipa
- capacitate de adaptare la medii multiculturale obtinuta prin experienta de munca
- buna capacitate de comunicare obtinuta ca urmare a experientei de profesor.

Competențe și aptitudini organizatorice

- spirit organizatoric
- experienta buna a managementului in domeniul sportului

Competențe și aptitudini tehnice

- o buna cunoastere a proceselor de instruire, testare și control în domeniul Ed. Fizice si Sportului
- o buna cunoastere a proceselor tehnologice in domeniul amenajărilor bazelor sportive

Competențe și aptitudini de utilizare a
calculatorului

- buna stapinire a instrumentelor Microsoft Office
- cunostinte temeinice in domeniul IT –Hardware, Software
- cunostinte elementare a aplicatiilor de grafică pe calculator

Alte competențe și aptitudini

- fost sportiv de performanta – jucator de fotbal Liga 2
- aptitudini in sporturi precum tenis de camp ,tenis de masă , baschet, volei
- activitati de timp liber – fitness , muzică, călătorii

Permis(e) de conducere

- deținător permis conducere categoria B

Informații suplimentare

-stagiul militar efectuat
-căsătorit, un copil minor
-persoane de contact: Prof.univ.dr. Ploșteanu Constantin, Prof. univ.dr. Moiescu Petronel,
Prof.univ.dr.Mereuță Claudiu , Conf.univ. dr. Liuşnea Cristian Ștefan, Prof. univ. dr. Ion Ene Mircea.