

**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT "ION CREANGĂ"
DIN CHIȘINĂU**

Cu titlu de manuscris
CZU: 376.5:796.011.1(043.2)

DANILENCO SVETLANA

**REABILITAREA FETELOR ADOLESCENTE CU
DEFICIENȚE DE INTELECT ÎN SISTEMUL ACTIVITĂȚILOR
DE CULTURĂ FIZICĂ DE ADAPTARE**

Specialitatea - 534.01 – Pedagogie specială

Autoreferatul tezei de doctor în științe pedagogice

Chișinău, 2018

Teza a fost elaborată la Catedra Psihopedagogie Specială a
Universității Pedagogice de Stat "Ion Creangă" din Chișinău

Conducător științific:

RACU Aurelia , doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar.

Consiliul Științific Specializat a fost aprobat de către Consiliul de Conducere al ANACEC prin Decizia nr. 7 din 11.05.2018, în următoarea componență:

1. **BUCUN Nicolae**, președinte, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar Institutul de Științe ale Educației.
2. **STEMPOVSCAIA Elena**, secretar științific, doctor în pedagogie, lector universitar, Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă".
3. **BOROZAN-COJOCARU Maia**, membru, doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă".
4. **DORGAN Viorel**, membru, doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport.
5. **LAPOȘIN Emilia**, membru, doctor în pedagogie, conferențiar universitar, Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă".
6. **STRATAN Valentina**, membru, doctor în pedagogie, conferențiar universitar, Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă".

Referenți oficiali:

1. **SINIOV Victor**, doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, academician al Academiei Pedagogice a Ucrainei
2. **GONCIARUC Svetlana**, doctor în pedagogie, profesor universitar, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport.

Susținerea publică a tezei va avea loc la 05. 10. 2018, ora 14.00, în ședința Consiliului științific specializat D 33.534.01-01 din cadrul Universității Pedagogice de Stat "Ion Creangă" din Chișinău, str. Ion Creangă, nr. 1, Bl.II, Sala Senatului.

Teza de doctor și autoreferatul pot fi consultate la Biblioteca Științifică a Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău și pe pagina web a ANACEC (www.cnaa.md). Autoreferatul a fost expediat la 04. 09. 2018.

Secretar științific al Consiliului Științific Specializat,
doctor în pedagogie, lector universitar

Stempovscaia Elena

Conducător științific,
doctor habilitat în pedagogie , profesor universitar

Aurelia Racu

Autor:

Svetlana Danilenco

REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea temei de cercetare. Reabilitarea persoanelor cu varia deficiențe de dezvoltare este un proces psihopedagogic de formare adecvată a orientării psihosociale și a liniei comportamentale a personalității în diferite domenii de activitate și de relaționare [19, p. 29-40].

Conform OMS, peste 3% din populația infantilă a planetei sunt copii cu deficiențe de intelect [10, 36]. În acest context, unul din cele mai semnificative rezultate ale umanizării dezvoltării sociale la hotarul sec. XX-XXI a devenit creșterea considerabilă a practicilor sociale în raport cu persoanele cu dizabilități. Printre direcțiile prioritare de activitate cu această categorie a populației este cultura fizică și sportul de adaptare [33, p. 38 - 48].

În Republica Moldova numărul copiilor cu dizabilități fizice este mai mare de 20.000 de persoane [2, 37]. Evident, numărul copiilor cu dizabilități, care au nevoie de condiții pentru satisfacerea în dinamică a necesităților biologice, este incomparabil mai mare decât cel al sămașilor cu dezvoltare normală [26, 36]. În astfel de cazuri, o actualitate stringentă obțin problemele activității motrice a copiilor cu dizabilități de intelect, și, în special, antrenarea lor în activități de cultură fizică și ale sportului de adaptare [14, 16]. Structura acestora include educația fizică de adaptare, sportul de adaptare, recreația fizică de adaptare și, ceea ce este cel mai important, reabilitarea fizică motorie [25, 31]. La rândul său, reabilitarea fizică motorie are un rol important în dezvoltarea optimă a activității dinamice a copiilor cu disfuncții intelectuale în corectarea deficiențelor sferei motorii, în creșterea nivelului de pregătire fizică și de sănătate, în influența pozitivă asupra sferei psihoemoționale, precum și în influența indirectă asupra dezvoltării capacității de activitate intelectuală [23, 28].

Conform Л.В. Шапковой, și Н.И. Смагина, cultura fizică și sportul sunt factorii de primă importanță în fortificarea sănătății omului, în dezvoltarea și educația lui fizică, precum și în profilaxia maladiilor [32, p. 206 - 208]. Cultura fizică este parte a culturii generale a omenirii, una din sferele activității sociale, orientată la întărirea sănătății, dezvoltarea capacităților fizice ale omului și aplicării acestora conform necesităților practicii sociale [11, p. 331-332]. E un domeniu specific și autonom al culturii, care s-a constituit și s-a dezvoltat concomitent cu cultura generală a omului [27, p. 10 - 48].

Se știe că schimbarea intelectuală a copiilor în majoritatea cazurilor este însoțită de subdezvoltarea sferei motorii, constituirea căreia este indispensabilă cunoașterii lumii, însușirii vorbirii și formării priceperilor de muncă. Cea mai importantă cauză care înrăutățește formarea la copiii cu deficiențe de intelect a priceperilor și deprinderilor motorii este deficiența motricității, care provoacă consecințe negative nu numai asupra dezvoltării fizice, dar și procesului de socializare a personalității, dezvoltării activității de cunoaștere, adaptării sociale și profesionale. Firește, în aceste cazuri obțin importanță factorii corecționali ai devierilor prin practicarea sportului [12, 13].

Cultura fizică și sportul trebuie să devină un mijloc de bază în adaptarea acestor copii la condițiile de viață [20, p. 384]. Acest postulat ar trebui să reprezinte pilonul concepției dezvoltării activității de diagnosticare-corectare, întemeiată pe principiile atitudinii umaniste față de copilul cu cerințe educaționale speciale, să excludă orice formă de izolare socială [31, p. 14-19]. Fotbalul este unul din mijloacele eficiente ale educației fizice de adaptare, el obține o importanță decisivă în corectarea și adaptarea persoanelor cu deficiențe de intelect [14, 18]. Acest joc sportiv colectiv include un set de exerciții care asigură posibilitatea soluționării problemei motricității, diversificării, modificării rapide a diferitelor acțiuni motorii [31, 32].

Totuși, atât în teoria educației fizice, cât și în pedagogia specială chestiunile instruirii elevilor cu deficiențe de intelect prin elemente ale jocului de fotbal sunt studiate insuficient, deși aplicarea exercițiilor acestui joc au importanță mare în dezvoltarea psihofizică a copilului [6, 7, 38].

În baza celor examinate mai sus, definim **problema cercetării**: Stabilirea particularităților dezvoltării psihofizice a adolescentelor cu deficiențe de intelect și elaborarea conținutului și condițiilor culturii fizice de adaptare drept factor de bază în reabilitarea lor eficientă.

Implementarea unor atare cunoștințe va avea un impact pozitiv atât asupra eficienței procesului de educație fizică, cât și, în ultimă instanță, asupra corecției capacităților de cunoaștere ale elevilor din această categorie, asupra reabilitării lor sociale [8, p. 152]. Aplicarea unor elemente ale jocului de fotbal va contribui la corectarea deficitului aparatului locomotor și la pregătirea fizică, va amplifica potențialul copiilor cu deficiențe intelectuale [22, 24].

Gradul de cercetare a problemei. Particularitățile dezvoltării psihice a copiilor cu deficiențe de intelect a constituit obiectul de cercetare a numeroșilor autori din occident (E. M. Айраксин, P. Матиланен ș.a.), sovietici (M.C. Певзнер, 1979; A. P. Лурия, 1982; В.И. Лубоский, Л.С. Выготский, ș.a.), precum și a unor cercetări din actualitate (E.Г. Дзугоева, 2000; Я.Н. Николаенко, 2010 ș.a.). În baza acestor cercetări, oamenii de știință au stabilit că copilul cu deficiențe de intelect poate să se dezvolte și să se instruiască, dar numai în limitele posibilităților sale biologice [9, 10, 27].

În Republica Moldova acestei probleme i-au consacrat lucrări specialiști precum C.Bodorin, 2015; N.Bucun, N.Chiperi, 2011; A. Daniai, S. Racu, M. Neagu, 2006; A.Racu, A. Daniai, 2007; A.Паку, 2005; С.Паку, 1997 [2, 3, 4, 5, 29, 30]. Lucrările lui I. Arsene, 2010; С.Н. Данаил, 2004; А.А. Дмитриев, 2010; В. Дорган, Н.Визитей 2016; Л.В. Шапкина, 2002 menționează faptul că aplicarea unor diverse forme și mijloace de educație fizică contribuie la o formare mai intensivă la copii a unui statut morfofuncțional, permițând prevenirea unor deficiențe repetate în dezvoltare [1, 15, 16, 17, 34].

Scopul cercetării constă în stabilirea particularităților dezvoltării psihofizice a adolescentelor cu deficiențe de intelect și elaborarea în această bază a

măsurilor de reabilitare eficientă a lor prin intermediul activităților de cultură fizică adaptivă.

Obiectivele generale ale cercetării:

1. Studiul teoriei și practicii procesului de reabilitare a adolescenților cu deficiențe de intelect în cadrul unui sistem de activități de cultură fizică adaptivă și al activității de joc.

2. Aprecierea nivelului dezvoltării adolescenților cu deficiențe de intelect și al celor cu intelectul stabil.

3. Elaborarea programei culturii fizice adaptive în cadrul activității jocului de fotbal pentru adolescenții cu deficiențe de intelect.

4. Implementarea programei elaborate și identificarea posibilităților de influență a acesteia asupra procesului de reabilitare și integrare socială a elevilor cu deficiențe de intelect.

Noutatea și originalitatea cercetării constă în:

- identificarea particularităților dezvoltării psihofizice a adolescenților cu deficiențe de intelect;

- elaborarea concepției instructiv-formative a culturii fizice de adaptare (CFA) pentru copiii cu deficiențe de intelect în cadrul programei școlare la disciplina *Educația fizică* și în timpul activității de joc sportiv în afara clasei.

- elaborarea programei CFA pentru reabilitarea și socializarea copiilor cu deficiențe de intelect.

Importanța științifică a soluționării problemei date constă în elaborarea activității de cultură fizică adaptivă a adolescenților cu deficiențe de intelect pe exemplul jocului sportiv-dinamic *Fotbal*. Eficiența procesului de reabilitare sporește în cazul în care structura psihomotorie, cognitivă și volitiv-finală a personalității este unitară și complexă și-i orientată la reușita școlară. Caracterul sincron al acestor procese reprezintă factorul principal al reabilitării reușite.

Valoarea teoretică a cercetării rezidă în:

- sistematizarea unor date noi și originale cu privire la pregătirea psihofizică a adolescenților cu deficiențe de intelect și îmbunătățirea condiției lor intelectuale în urma activităților de cultură fizică adaptivă;

- dezvoltarea viziunilor științifico-pedagogice despre metodele, formele și mijloacele de organizare a activităților de cultură fizică adaptivă cu adolescenții cu deficiențe de intelect, care completează sistemul de cunoștințe și reprezentări despre posibilitățile de formare ale culturii fizice și, în particular, ale jocului de fotbal, a trăsăturilor psihofizice ale adolescentului.

Valoarea aplicativă a cercetării constă în:

- elaborarea programei de cultură fizică adaptivă a adolescenților cu deficiențe de intelect, validată experimental în cadrul disciplinelor *Educație fizică* și *Fotbal*;

- elaborarea metodicii CFA pentru sistemul activităților la clasă și în afara clasei din școlile auxiliare;

- argumentarea criteriilor de apreciere a nivelului dezvoltării fizice și a pregătirii motorii a adolescenților cu deficiențe de intelect pentru participare la activitățile de cultură fizică și de jocuri sportive.

Programa și alte materiale ale tezei pot fi utilizate în activitatea practică cu elevii cu deficiențe de intelect, în cadrul sistemului de formare profesională inițială și continuă a cadrelor didactice de educație fizică, specialitatea *Cultura fizică*.

Implementarea rezultatelor cercetării. Datele teoretice și practice au fost examinate la Catedra de *Psihopedagogie Specială* din cadrul UPS „Ion Creangă”, diseminate la cursurile de formare profesională continuă a profesorilor de cultură fizică, aprobate și aplicate în practica educației fizice a elevilor Școlii auxiliare nr. 6 din Chișinău.

Aspecte importante ale cercetării au fost prezentate și examinate la foruri științifice naționale și internaționale:

Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання, I Міжнародної науково – практичної конференції, Краматорськ ДДМА, 16-17 квітня 2015;

Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання, I Міжнародної науково – практичної конференції, Краматорськ ДДМА, 21-22 квітня 2016;

Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice, Ed. a XV-a – Conferința științifică internațională studentescă, Chișinău, 13 mai 2011.

La tema tezei au fost publicate 9 articole științifice, în care sunt reflectate conceptele de bază și rezultatele cercetării.

Structura tezei. Lucrarea s-a constituit din adnotare (în limbile rusă, română și engleză), lista abrevierilor, introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 235 surse, 15 anexe. Teza are 127 pagini text de bază, 39 figuri, 29 tabele.

Cuvinte-cheie: activitate motorie, calități fizice, cultura fizică de adaptare, deficiențe de intelect, reabilitare.

CONȚINUTUL TEZEI

În **Introducere** este argumentată actualitatea, importanța și gradul de cercetare a temei. Sunt formulate scopul și obiectivele cercetării. Sunt prezentate elementele inovației și originalității științifice, importanța științifică și teoretică a lucrării, valoarea aplicativă a rezultatelor.

În **Capitolul 1, Probleme științifico-metodice de reabilitare a adolescenților cu deficiențe de intelect**, sunt examinate caracteristicile generale ale adolescenților cu deficiențe de intelect, factorii și cauzele retardului mental, trăsăturile principale ale copiilor cu deficiențe de intelect, reabilitarea orientată prin intermediul activității motorii (psihologică, pedagogică, medicală, socială, de cultură fizică de asanare) a copiilor cu deficiențe de intelect. Deficiența de intelect provoacă varia disfuncții motorii, anumite modificări ale capacităților de forță-viteză, rezistenței, abilității, flexibilității. Sunt ilustrați factorii de reabilitare psihopedagogică, reperele teoretice și conceptuale ale acțiunii instructive

a educației fizice asupra procesului de reabilitare. Gradul de sănătate al națiunii, al stării fizice și psihosomate, dezvoltarea capacităților motorii și intelectuale ale sociumului sunt determinate decisiv de nivelul de educație al personalității și de mediul ambiant [43, p.112].

În concluziile la capitol se menționează că nivelul de dezvoltare a capacității fizice este direct condiționat de corelarea funcțiilor somatice, psihice și vegetative, iar deficiențele de intelect influențează negativ sfera motorie a acestei categorii de copii. Direcția principală a învățământului special modern a copiilor cu deficiențe de dezvoltare constă în crearea unui sistem complex de asistență educativă, una din componentele activității de corectare-dezvoltare fiind cultura fizică de adaptare.

Cultura fizică de adaptare favorizează soluționarea mai multor probleme de integrare socială a persoanelor cu deficiențe în dezvoltare. Actualmente, activitatea de cultură fizică și sportivă în Moldova se realizează cu patru grupe de persoane: cu deficiențe vizuale, cu deficiențe auditive, cu vicii ale aparatului locomotor, cu deficiențe de intelect. Clasificarea dată este confirmată de existența unor organizații care reunesc reprezentanți ai grupelor enumerate. Una din aceste structuri este *Special Olympics* din Republica Moldova, preocupată de organizarea manifestărilor sportive pentru persoanele cu deficiențe de intelect, în scopul adaptării și reabilitării sociale. În cadrul acestei organizații se soluționează probleme de reabilitare complexă în sistemul de raporturi ”părinte-copil-antrenor”, într-o perspectivă favorabilă copilului, valorificându-se potențialul său interior și dezvoltându-i-se particularitățile de personalitate [40, p. 55-59]. În Școala auxiliară nr. 6 din mun. Chișinău activează OSM, este creat un muzeu al performanțelor copiilor cu deficiențe de intelect. Atletii din Republica Moldova cu deficiențe de intelect au participat la Jocurile Europene și Mondiale în cadrul Olimpiadei Speciale din Republica Moldova. Participarea atleților noștri în țări precum SUA, Italia, România, Ungaria, Irlanda, Grecia, Polonia, China, Belgia le-a adus olimpicilor noștri peste 80 medalii, dintre care 30 de aur [41, p. 268].

În Capitolul 2, Particularitățile dezvoltării sferei motorii a adolescenților cu deficiențe de intelect și cu intelect stabil, sunt prezentate metodele cercetării. Studiul teoretic al surselor științifice și metodice a stabilit direcțiile cercetării; a creat o imagine de ansamblu asupra esenței problemei cercetate; a identificat modelele de acțiune educativă, necesare obținerii efectelor și rezultatelor urmărite prin sistemul experimental de educație fizică aplicat de noi. Metoda analizei materialelor documentare (fișe medicale, procese-verbale ale examenelor medico-pedagogice) ale adolescentelor cu deficiențe de intelect, amplu aplicată de noi, a dezvoltat originea dezvoltării obișnuite a acestora. Metoda evaluării nivelului de dezvoltare antropometrică a permis aprecierea dezvoltării fizice a adolescentelor prin măsurarea indicilor fiziometrici. Pentru identificarea direcțiilor principale de reabilitare au fost aplicate teste de forță-viteză, de pregătire fizică generală, de orientare spațială.

S-a demonstrat că o importanță majoră în reabilitarea adolescentelor cu deficiențe de intelect o are evaluarea funcțiilor psihice. În context, au fost exami-

nate volumul memoriei, intensitatea concentrării memoriei, tempoul activității. Asupra fetițelor din clasele a VIII-a au fost realizate observări pedagogice în cadrul activităților de cultură fizică – a executării de către ele a exercițiilor de forță, forță-viteză și de sărituri.

La I etapă s-au desfășurat observări directe asupra adolescentelor cu deficiențe de intelect, în procesul cărora a fost examinat conținutul, specificul strategiilor de adaptare a adolescentelor – în aspectele psihologic și al trăsăturilor psihofizice; a fost studiată dezvoltarea morfofuncțională a capacităților motorii și organizarea adolescentelor Școlii auxiliare nr. 6 și ale Școlii auxiliare - internat nr. 5 din mun. Chișinău, care au participat la competițiile *Special Olympics* al Republicii Moldova, precum și a adolescentelor cu intelectul stabil de la Liceul *Kiril și Metodiu*.

La etapa a II-a, prin observări în timpul antrenamentelor și competițiilor, a fost evaluat nivelul activismului motric în grupele experimentale și de control; a fost desfășurat experimentul pedagogic de stabilire a zonelor sarcinilor proximale, fiind aplicate exerciții cu modele.

Drept instituții de bază pentru experiment au fost selectate Școala auxiliară nr. 6 și Școala auxiliară - internat nr. 5 – având ca subiecți fetițe cu deficiențe de intelect, și Liceul Teoretic *Kiril și Metodiu* din Chișinău – fetițe cu intelect stabil. Au fost constituite două grupe: din 20 adolescente cu deficiențe de intelect din Școala auxiliară nr.6 și Școala auxiliară - internat nr. 5, și 20 de fetițe cu intelect stabil din Liceul Teoretic *Kiril și Metodiu* din Chișinău. Cercetarea experimentală s-a sprijinit pe concepțiile teoretice ale psihofiziologiei sportului, în condițiile aplicării exercițiilor fizice, și pe cele ale managementului procesului de antrenament a tinerilor fotbaliști.

Cercetarea s-a desfășurat în trei etape:

I etapă (2011-2012). Am studiat gradul de cercetare a problemei, teoria și practica domeniului: au fost stabilite scopul, obiectivele și conținutul experimentului; a fost examinată literatura cu privire la caracterul pregătirii forță-viteză a fetițelor; au fost clarificate particularitățile antrenamentului la fotbal în legătură cu manifestarea capacității de forță-viteză; a fost efectuată selecția elevilor, au fost completate grupele experimentale; a fost studiată în prealabil opinia specialiștilor.

Etapa a II-a (2013-2014). În anii 2013-2014 s-a efectuat studiul dezvoltării funcționale a capacităților motrice ale adolescentelor cu deficiențe de intelect și ale celor cu intelectul stabil.

Etapa a III-a (septembrie 2014 – mai 2015). A fost desfășurat experimentul de formare în cadrul programei de instruire elaborată de noi. O atenție mare s-a acordat recomandărilor de aplicare individuală a exercițiilor pentru dezvoltarea capacității de forță-viteză, aprecierii eficienței mijloacelor aplicate și a metodelor de reabilitare a adolescentelor cu deficiențe de intelect în cadrul sistemului de cultură fizică adaptivă. Grupa experimentală a studiat pe parcursul anului de învățământ după programa de educație fizică elaborată, iar grupa de control – după cea în vigoare. În ambele grupe s-a efectuat testarea după setul de indici enumerați, în scopul stabilirii nivelului inițial și a dinamicii modificărilor survenite în urma an-

trenamentelor și variate competiții la fotbal. În total în grupele experimentale au fost efectuate 136 lecții-activități de educație fizică. Pentru evaluarea nivelului de dezvoltare fizică a adolescentelor, la etapa preliminară a cercetării au fost examinate înălțimea, masa corporală, volumul activ al plămânilor, perimetrul cutiei toracice. Datele obținute sunt prezentate în Tabelul 2.1.

Tabelul 2.1. Indicii dezvoltării fizice a adolescentelor cu deficiențe de intelect și al celor cu intelect stabil

Parametrul dinamic	Fetițele cu deficiențe de intelect	Fetițele cu intelect stabil	%	t	P
	x ± m				
Înălțimea (cm)	149,5 ± 0,14	154,9 ± 0,12	3,48	29,35	<0,001
Masa corp. (kg)	40,2 ± 0,18	45,0 ± 0,10	10,67	23,3	<0,001
PCT (cm)	70,5 ± 0,43	71,5 ± 0,37	1,4	1,76	>0,05
VAP (cm ³)	1609 ± 4,58	2259 ± 3,07	28,78	118,2	<0,001

Comparând datele statistice prezentate în Tabelul 2.1, putem concluziona că fetițele cu deficiențe de intelect cedează la toți indicii fetițelor cu intelect stabil. Diferența e mai vizibilă la indicii volumului plămânilor, fapt datorat probabil activității dinamice mai mici a fetițelor cu deficiență de intelect. După rezultatele din Tabelul 2.2 se constată că fetițele cu deficiențe de intelect cedează fetițelor cu intelect stabil la toți indicii forță-viteză.

Tabelul 2.2. Indicii evaluării capacității forță-viteză la adolescentele cu deficiențe de intelect și la cele cu intelect stabil

Indicii evaluării	Grupele	
	Fetițele cu deficiențe de intelect	Fetițele cu intelect stabil
Indicii alergării la 30m (sec)	6,3 ± 0,03	5,8 ± 0,026
Diferența absolută	0,5	
Diferența relativă (%)	7,93	
t	12,5	
P	<0,001	
Lungimea săriturii de pe loc (cm)	134,6 ± 0,30	155,5 ± 0,30
Diferența absolută	20,9	
Diferența relativă (%)	13,4	
t	49,7	
P	<0,001	
Aruncarea mingii umflate (cm)	399 ± 0,61	510 ± 0,37
Diferența absolută	111	
Diferența relativă (%)	21,8	
t	156,3	
P	<0,001	
Timpul alergării suveică 3x10mm (sec.)	11,4 ± 0,18	9,5 ± 0,05
Diferența absolută	1,9	
Diferența relativă (%)	16,7	
t	54,3	
P	<0,001	

Fetele cu deficiențe de intelect au mari dificultăți la executarea acțiunilor mai complicate. În procesul instruirii adolescentelor cu deficiențe de intelect au mare importanță particularitățile dezvoltării atenției, memoriei, activității și ritmul psihic general. Conform datelor cercetării, concentrarea și volumul atenției adolescentelor cu deficiențe de intelect și ale celor cu intelect stabil (stabilite după tablițele lui Anfimova și Șul't) și testului de memorizare a 10 cuvinte (după A. R. Luria) comportă anumite particularități exprimate de dezvoltarea lentă a primelor.

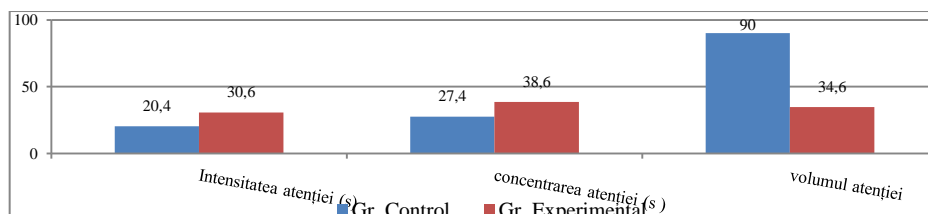


Fig. 2.1. Concentrarea și volumul atenției

În baza datelor Figurii 2.1 conchidem că intensitatea și concentrarea atenției la fetele cu deficiențe de intelect se deosebesc de aceiași indici ai fetițelor cu intelect stabil. Astfel, diferența la intensitatea atenției constituie 4,65%, $t = 9,5$; concentrarea 5,74%, $t = 40$, între indicii gradului atenției diferența este de 14,29% , $t = 63,5$, $P < 0,001$.

Conform datelor Figurii 2.2, volumul atenției la adolescentele cu deficiențe de intelect este mai mic decât cel al fetițelor cu intelect stabil, diferența fiind de 1,43%, $t = 0,636$, $P > 0,05$; activismul memoriei la adolescentele cu deficiențe de intelect, comparativ cu cel al fetițelor cu intelect stabil, este mai scăzut, diferența fiind de 14,77%, $t = 7,18$, $P < 0,001$; ritmul activității fetițelor cu deficiențe de intelect este mai mic în raport cu cel al fetițelor cu intelect stabil și constituie 12,67%, unde $t = 24,36$, $P < 0,001$.

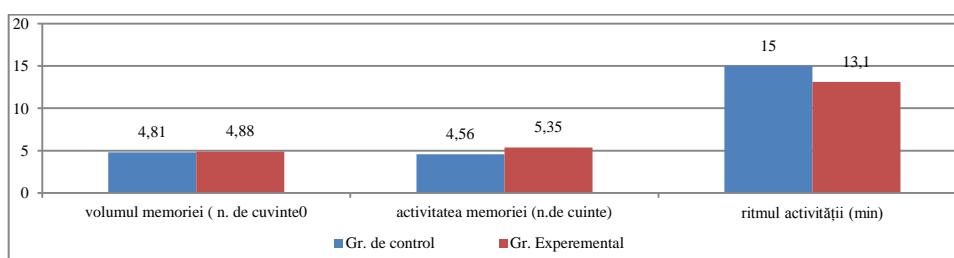


Fig. 2.2. Indicii memoriei până la activități

Analiza rezultatelor examinării adolescentelor cu deficiențe de intelect ne dau temei să conchidem că, într-o anumită măsură, această categorie de eleve cedează semenilor din școala obișnuită.

Dar gradul de întârziere nu este același pentru toți indicii capacității motrice. Astfel, fetele cu deficiențe de intelect se deosebesc nesemnificativ de sămașele lor cu intelect stabil la forță și coordonare, unele din ele după frecvența maxim posibilă a mișcărilor și rezistența la viteză, iar altele după rezistența la

muncă, puterea moderată și echilibru [44, p. 66]. Aceste stări au însă caracter secundar, primare fiind insuficiența dezvoltării intelectuale, fapt care influențează și activitatea celorlalte sisteme ale omului.

În Capitolul 3, Condiții pedagogice de rehabilitare eficientă a adolescenților cu deficiențe de intelect prin activități de educație fizică adaptivă, sunt prezentate tezele conceptuale ale educației fizice de adaptare, desfășurarea experimentului de formare, rezultatele instruirii adolescenților cu deficiențe de intelect după programa experimentală, sunt amplu examinate rezultatele optimizării condițiilor instruirii în registru experimental. Tezele conceptuale avansate de noi preconizează pregătirea teoretică a copiilor în domeniul istoriei scurte a dezvoltării fotbalului în Moldova; informarea cu privire la performanțele sportivilor moldoveni la cele mai importante competiții internaționale; despre normativele și cerințele clasificărilor sportive; prezentarea unor scurte informații despre provocarea exercițiilor fizice a suprasarcinilor în organismul practicanților acestora; despre diferite aspecte ale igienei, călirii, regimului zilei și alimentării sportivilor, autocontrolul și primul ajutor oferit în cadrul activităților fotbalistice. Pregătirea tehnică în grupa experimentală a fost conjugată cu instruirea în domeniul competițional și al exercițiilor auxiliare speciale, cu perfecționarea tehnicii în jocul de fotbal. Programele de pregătire fizică specială în grupele experimentale și de control se deosebesc după volumul și conținutul activităților. Drept mijloace principale au servit exercițiile de forță, iar pentru dezvoltarea capacității de forță au fost aplicate exerciții prevăzute de programa elaborată de noi.

Am propus concepția unei noi tehnologii de proiectare a activității de instruire în școlile auxiliare; am elaborat o variantă de plan de învățământ la educația fizică, exemplificând cu materiale de planificare pentru clasa a VIII-a, specialitatea *Fotbal*.

Experimentul pedagogic de formare a constat în desfășurarea lecțiilor de educație fizică în școala auxiliară după două programe: grupa experimentală din adolescente a învățat după programa propusă de noi, iar grupa de control – după programa în vigoare.

În grupa de control au fost incluse 10 fetițe din Școala auxiliară nr. 6, Școala auxiliară internat nr. 5, care nu se ocupau cu sportul. Subiecții au avut sarcina fizică prevăzută de programa școlară a disciplinei *Educația fizică* (68 ore/an). În grupa experimentală au fost incluse 10 fetițe din Școala auxiliară nr. 6, Școala auxiliară internat nr. 5, care au început să practice specialitatea sportivă *Fotbalul* sub conducerea noastră și conform programei elaborate de noi. Programa elaborată de noi prevede suplimentar 2 ore/săptămână (activitate în afară de clasă și ora de sport). Subiecții acestei grupe au avut o sarcină didactică de 136 ore/an. Programa noastră prevede conținuturi pentru antrenamentele la fotbal, prezintă tema, organizarea și desfășurarea activităților la fotbal. La organizarea acestui aspect am avut în vedere noțiunea pregătire sportivă, care include diferite tipuri de pregătire: fizică, tehnică, tactică, psihologică, teoretică [42. p.85]

Mijloacele principale de pregătire fizică de asanare au fost: exerciții de mărșăluire, mers și alergare; exerciții de dezvoltare generală fără obiecte; exer-

ciții la standul de gimnastică și la bancă; alergare la distanțe mici (30m și 150m); sărituri în lungime de pe loc; jocuri sportive (baschetbol, voleibol, fotbal); exerciții cu elemente de gimnastică și atletică ușoară.

A fost propusă o nouă concepție pentru tehnologia proiectării activității instructive în școlile auxiliare. A fost elaborată o variantă de plan al procesului de învățământ la educația fizică pentru clasa a VIII-a la specialitatea *Fotbal*. Planul-grafic (Tabelul 3.1) a fost elaborat în forma de matrice, unde în prima coloană este indicat nomenclatorul temelor și exercițiilor, iar în rânduri – numărul de lecții. Fiecare lecție a fost împărțită convențional în trei părți, în care sarcinile fizice creșteau și se diminuau treptat. Din cele 45 de minute ale lecției pentru partea introductivă s-au repartizat 6 minute, pentru cea de bază 25-30 minute și pentru partea de încheiere – timpul de până a sfârșitul lecției.

Tabelul 3.1. Planul-grafic anual de predare a materiilor de învățământ la cultura fizică în clasa a VIII-a

Subdiviziunile programei. Conținutul	Lecțiile																													
	lunile septembrie, octombrie															lunile noiembrie, decembrie														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Cursul teoretic	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	
Regulile TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	
Exerciții de mărșăluire	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	
Jocuri dinamice	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	
Complex de exerciții	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	
Atletica ușoară	1.1 1.2	1.2 1.3	1.2 1.6				1.2 1.4	1.2 1.5						1.2 1.7																
Fotbal				1.1 2.1	3.1 3.2	3.1 3.2				2.1 3.4	3.4 4.1	5.1 5.2	5.3 4.2		5.4															
Gimnastică															1.1 1.2	1.2 1.3	1.4 1.5	1.1 1.3	1.4 1.6	1.7 1.1										
Volei																					1.1 2.1	2.1 3.2	3.1 4.2	4.1 4.3	4.2 4.3	5.4				
Baschet																												1.1 2.1	2.1 2.2	2.2 2.3

Activitate de cultură fizică cu orientarea sportivă „Fotbal”																																				
F1 Introducere				1.1 1.3	1.2 1.3	1.2 1.3	1.2 1.3																						1.3			1.2				
F2 Lovituri de minge, trimiteri								2.1 2.2	2.1 2.2	2.4 2.4	2.3 2.5	2.6 2.6	2.5 2.8	2.7 2.8	2.5 2.4							2.6 2.4				2.2			2.3 2.5	2.4						
F3 Oprirea mingii																				3.1 3.2	3.1 3.2	3.4 3.1			3.2				3.1 3.2							
F4 Operații tactice									4.1							4.1 4.5	4.5					4.4 4.4	4.1 4.5	4.5 4.3	4.2 4.3	4.2 4.3	4.4		4.4					4.6		

Subdiviziunile programei. Conținutul	Lecții																								
	Luni																								
	Ianuarie, februarie, martie																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Curs teoretic	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T
Reguli TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS
Exerciții de măr-	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em	Em

șăluire																							
Jocuri dinamice	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd	Jd
Complex de exerciții	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce	Ce
Atletica ușoară																						1.2	1.3
Baschet											2.1	6.1	6.1	6.4	3.1	5.1	6.5	6.1	3.2	6.5	6.3	6.1	6.6
											2.5	6.2			4.2	5.3		6.2	6.3		6.4	6.2	
Gimnastică	1.1	1.2	1.1	1.4																			
	1.2	1.7	1.8	1.5																			
Volei					2.1	4.3	3.1	5.2	5.4	5.5													
					4.3	5.3	3.2	5.3															
Fotbal	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Activitatea de cultură fizică cu orientarea sportivă „Fotbal”																							
F1 Introducere																							
F2 Lovituri în minge, trimiteri																							
F3 Oprirea mingii																							
F4 Operații tactice																							

După structură, planificarea procesului instructiv prevedea distribuția sistemică a materiei de învățământ și partajarea pe semestre. În baza variantei de planificare propuse, profesorul de educație fizică poate să elaboreze ușor și independent planul de activitate semestrial, planul tematic, conspectul lecției. Varianta de planificare prezentată se implementează în Școala auxiliară nr. 6 din Chișinău pe parcursul anului de învățământ și este apreciată de cadrele didactice ca eficientă.

Planul-grafic anual a fost elaborat pe semestre, fiind indicate numerele lecțiilor pentru fiecare semestru (Tabelul 3.2) și are statut de document general de planificare, în care, în cel mai în alt grad de generalitate, este stabilită ordinea activităților de instruire (AI), legate de îndeplinirea cerințelor programei față de cunoștințe, priceperi și deprinderi dinamice, angajând îndeplinirea sarcinilor de dezvoltare a diferitelor calități fizice.

Tabelul 3.2. Planul-grafic anual al procesului instructiv la cultura fizică pentru clasa a VIII-a

№	Planul de învățământ	Numărul de lecții	Semestrul I				Semestrul II					
			lunile				lunile					
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.	Curs teoretic	2	1									1
2.	Regulile TS	În timpul lecției	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Exerciții de mărșăluire	În timpul lecției	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Jocuri dinamice	În timpul lecției	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Complex de exerciții de dezvoltare a calităților fizice	În timpul lecției	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Atletica ușoară	12	+	+							+	+
7.	Gimnastică	10					+	+				
8.	Baschet	16					+	+				
9.	Volei	12					+	+				
10.	Fotbal	16	+	+							+	+
În total		68										
1	Activitatea de cultură fizică cu orientare sportivă «Fotbalul»	68	+	+	+					+	+	+
În total ore pe an		136										

Fiecare compartiment din programa propusă (Tabelul 3.3) are sarcini proprii, care au fost soluționate în rezultatul activității de instruire.

Tabelul 3.3. Distribuția compartimentelor programei de învățământ la cultura fizică pe anul de învățământ cu sarcina didactică de 2 ore/săptămână, clasa a VIII-a

Nr.	Materia de învățământ cu caracter general	Nr. ore	Jocuri sportive	Nr. ore
1	Curs teoretic	2	Atletica ușoară	12
2	Regulile TS	În timpul lecției	Baschet	16
3	Exerciții de mărșăluire	În timpul lecției	Gimnastică	10
4	Exerciții de asanare-dezvoltare	În timpul lecției	Volei	12
5	Jocuri dinamice	În timpul lecției	Fotbal	16
Total: 68				

Este foarte importantă distribuția timpului didactic pe tipuri de activitate la disciplina *Fotbal* (Tabelul 3.4.).

Tabelul 3.4. Tipuri de pregătire sportivă (activități) în conținutul disciplinei *Fotbal*

Nr.	Materii de învățământ cu orientare sportivă <i>Fotbal</i>	Clasa VIII
		Nr. ore/an
1	Pregătirea fizică	În timpul lecției
2	Pregătirea tehnică	32
3	Pregătirea tactică	30
4	Pregătirea psihologică	2
5	Pregătirea teoretică	4
Total		68

La lecțiile de educație fizică cu adolescentele cu deficiențe de intelect o atenție sporită s-a acordat direcției antrenament a activităților de dezvoltare multilaterală a capacităților de coordonare a forței, vitezei, forței-viteză, rezistenței, flexibilității și a rapidității construirii și corelării activităților motorii, a relaxării libere a mușchilor, stabilității vestibulare, precum și a îmbinării acestora.

Concomitent, la lecțiile de educație fizică și la antrenamente s-au consolidat și perfecționat priceperile corespunzătoare (tehnică și tactică); s-a îmbogățit experiența motorie; a sporit baza coordonatoare prin însușirea de noi și mai complicate operații motorii; s-a exersat priceperea de a le aplica în condițiile de complexitate diferită. O atenție sporită s-a acordat exercițiilor cu caracter general, fără obiecte auxiliare. Cu ajutorul lor au fost soluționate cu succes cele mai variate sarcini, în primul rând, de instruire. Executând aceste exerciții la cererea profesorului, apoi și în mod independent, adolescentele și-au format reprezentări despre diversitatea și caracterul schimbător al mișcărilor în lume, care, în special la etapa inițială, apare ca nou și neobișnuit. Unul din mijloacele importante de dezvoltare multilaterală a capacității de coordonare, de însușire a unor deprinderi variate și de stimulare a activității intelectuale a elevilor sunt exercițiile de dezvoltare generală cu obiecte auxiliare: mingi mici și mari, bețe, stegulețe, panglică, cerc.

O importanță mare în programul adaptiv au avut-o jocurile dinamice. Jocul reprezintă temelia principală a cunoașterii, constituirii primelor mișcări, a motoricii și vorbirii. Prin jocuri se dezvoltă calitățile fizice precum rapiditatea, forța, rezistența, flexibilitatea. Jocurile dinamice influențează benefic dezvoltarea organismului copiilor, contribuie la consolidarea aparatului osos-muscular și a sănătății în general, jocurile sunt un mijloc indispensabil școlii [35. p. 179]. Varietatea acțiunilor motorii, care fac parte din jocurile dinamice, au avut asupra adolescentelor cu deficiențe de intelect o influență complexă, contribuind la perfecționarea capacităților de coordonare și condiționare (la reacție, orientarea în spațiu și timp, restructurării acțiunilor motorii, capacităților de viteză și de forță-viteză). Aplicarea la lecții și antrenamente a exercițiilor cu elemente ale jocului de fotbal au dezvoltat adolescentelor cu deficiențe de intelect potențialul funcțional al sistemelor de bază ale organismului, au format un complex amplu de calități fizice, inclusiv de coordonare a mișcărilor.

Concepția pregătirii fizice a adolescentelor cu deficiențe de intelect prevede soluționarea unui șir de sarcini: pregătirea fizică a acestui contingent de eleve; formarea acestora a necesității de practicare sistematică a activităților de cultură fizică și sport, de respectare a unui mod sănătos de viață; însușirea de către adolescente a bazelor tehnicii și tacticii fotbalului contemporan, sporirea consecventă a nivelului de formare a priceperilor necesare; formarea cunoștințelor teoretice necesare de igienă și fiziologie, bazele tehnicii și tacticii jocului de fotbal, de organizare a antrenamentelor; de dezvoltare și perfecționare a calităților de forță-sportive și motorii, înfăptuirea pregătirii fizice generale și specifice a elevelor fotbaliste; educarea unor trăsături necesare personalității adolescenței cu deficiențe de intelect: asumarea unor scopuri și obiective, insistenței, rezistenței, stăpânirii de sine, disciplinei, dragostei de muncă, colectivismului. Printre direcțiile principale ale perfecționării tactice am acordat prioritate următoarelor metode de instruire: metoda exersării (repetarea multiplă a exercițiilor învățate); metoda demonstrării și prezentării; metoda verbală; metoda unitară (consolidarea și perfecționarea acțiunilor tactice); metoda analizei propriilor acțiuni și a acțiunilor concurentului. În cercetarea noastră au fost prevăzute exercițiile de bază pentru pregătirea tehnică a tinerelor fotbaliste.

Pregătirea psihologică a adolescentelor cu deficiențe de intelect a prevăzut formarea unor calități moral-volitiv importante; perfecționarea trăsăturilor memoriei; crearea premiselor psihologice pentru accelerarea procesului de însușire a tehnicii jocului în exercițiul ales; dezvoltarea capacităților de coordonare; formarea priceperii de concentrare și mobilizare în timpul exercițiilor și a altor tipuri de activitate; a priceperii de gestionare a propriilor emoții, sentimente, acțiuni, comportamente; a priceperii de a regula starea psihică în timpul jocului; dezvoltarea capacității de autoanaliză, autocritică, exigență față de sine; a priceperii de a se opune acțiunilor nefavorabile ale factorilor interni și externi; educarea încrederii în propriile forțe, a perseverenței în urmărirea scopului și a tendinței de luptă pentru

victorie. În activitățile teoretice a fost prevăzută informarea subiecților cu privire la jocul de fotbal, s-au realizat chestionări la cunoașterea teoriei fotbalului, precum și stimularea consolidării de către fotbaliste a cunoștințelor la pregătirea tehnică și tehnico-tactică [21, p. 5-15]. În procesul cercetării a fost propus principiul stabilirii sarcinilor fizice individual-dozate, care a fost aprobat pe adolescențele cu deficiențe de intelect și pe cele cu intelect stabil. Concepția materiei de instruire propusă de noi a contribuit la explorarea potențialului motric și educativ al fotbalului la lecțiile de educație fizică. Exercițiile cu elemente aferente fotbalului au fost aplicate în calitate de variabilă a programei de autor, bazată pe un singur gen de sport (*Fotbalul*). Pentru fiecare bloc de exerciții au fost stabilite sarcini de formare a cunoștințelor și priceperilor, precum și orientarea exercițiilor la educarea calităților fizice. În exerciții au fost indicate elementele principale, iar indicațiile metodice au centrat atenția adolescentelor pe însușirea acestor elemente. Astfel am întemeiat conceptul și am propus condițiile de bază pentru organizarea și desfășurarea reușită a activităților CFA cu adolescențele.

Rezultatele experimentului de formare, prezentate în Figura 3.1, descoperă eficiența fiecărei acțiuni propuse pentru corecția deficiențelor în dezvoltarea capacităților motorii.

Analiza comparativă a indicilor obținuți la etapa finală a experimentului arată că la adolescențele cu deficiență de intelect, care au învățat după programa experimentală, au sporit simțitor calitățile de viteză, forță și de forță-viteză. Rezistența la toate tipurile de efort s-a modificat pozitiv: timpul alergării la 30 min grupa experimentală s-a micșorat cu 0,7 sec., diferența fiind de 10,4%, $t = 2,5$, $P < 0,05$, iar în grupa de control cu 0,5 sec., cu diferența de 9,1%, $t = 9,1$, $P > 0,05$;

rezistența la alergare cu intensitate moderată s-a majorat cu 2,08 min. în grupa experimentală, cu diferența 37,2%, $t = 7,4$, $P < 0,001$, pe când în grupa de control diferența relativă a constituit 24%, diferența absolută 1,1 min., $t = 26,2$, $P > 0,05$;

rezistența la alergare la 150 m în gr. experimentală a crescut cu 5,7 sec, diferența 13%, $t = 27,3$, $P < 0,001$, iar în gr. de control la 1,5 sec., diferențe 3,4%, $t = 3,8$, $P > 0,05$;

rezistența statistică a crescut în gr. experimentală cu 18,6 sec., diferența 47,2 %, $t = 38,75$, $P < 0,05$, iar în gr. de control cu 5,5 sec., diferențe 1,7%, $t = 18,7$, $P < 0,05$;

puterea labei (kg) a crescut la subiecții din gr. experimentală cu 2,7, diferența 13,6 %, $t = 48,2$, $P < 0,001$, iar în gr. de control doar cu 1,1, diferența 6%, $t = 10$, $P > 0,05$;

lungimea săriturii de pe loc (cm) a fetițelor din gr. experimentală a crescut cu 9,7 cm, diferența fiind de 7,76, $t = 27,7$ $P < 0,05$, iar în gr. de control cu 6,9, diferența 5,6%, $t = 12,1$, $P > 0,05$.

Flexibilitatea mișcărilor în perioada experimentului s-a schimbat neuniform; progresele se află în funcție directă de regimul activităților și al antrenamentelor. Astfel, în gr. experimentală sporul flexibilității îl constituie 11,5 cm, t

= 28,75, diferența 10,4%, $P < 0,001$, pe când în gr. de control doar diferența absolută este de 2,8 cm, diferența relativă de 5,4 %, $t = 8$, $P < 0,05$.

Aruncarea mingii în gr. exp. a crescut cu 109,8 cm, diferența fiind de 25,85%, $P < 0,001$, iar în gr. de control doar cu 60,2 cm, diferența 15,5 %, unde $P < 0,001$.

Timpul alergării suveică (3x10 m) în gr. exp. l-a constituit 0,96 sec., diferența 8,6%, $t = 32$, $P < 0,01$, iar în gr. de control 0,17, diferența fiind de 1,42%, $t = 2,43$, $P > 0,05$.

Regimul activităților și antrenamentelor a influențat semnificativ modificarea funcției echilibrului static al adolescentelor cu deficiență de intelect. Indicii statistici medii ale fetițelor din gr. exp., comparativ cu cei ai fetițelor din gr. control, prezintă o diferență de nivel apreciabilă. Astfel, în gr. exp. sporul acestui indice a constituit 7,1 sec., diferența 47%, $t = 177,5$, $P < 0,001$, iar în gr. control 5,11 sec., diferența 42%, $t = 79,8$, $P < 0,01$.

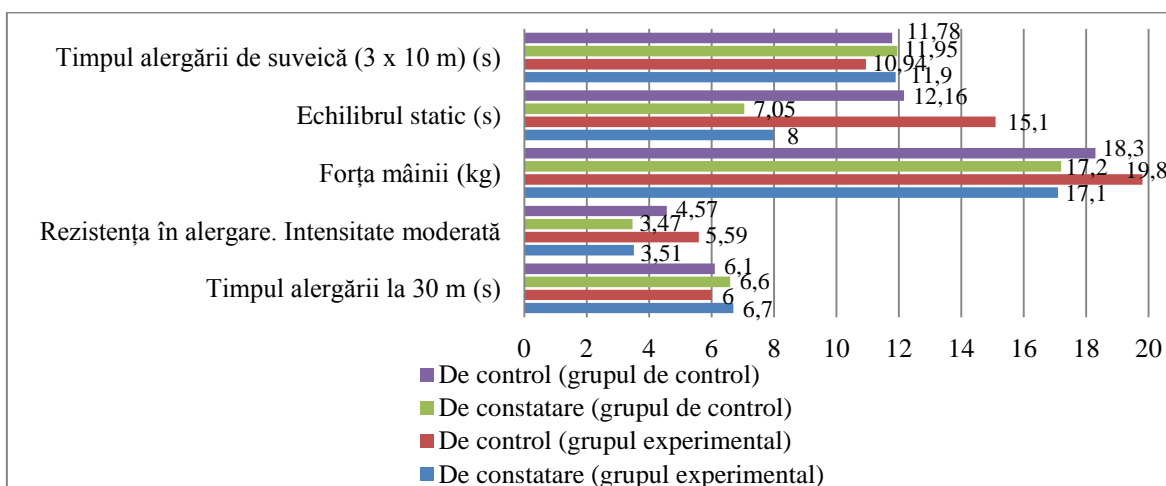


Fig. 3.1. Indicii capacităților motorii în grupele experimentale și de control

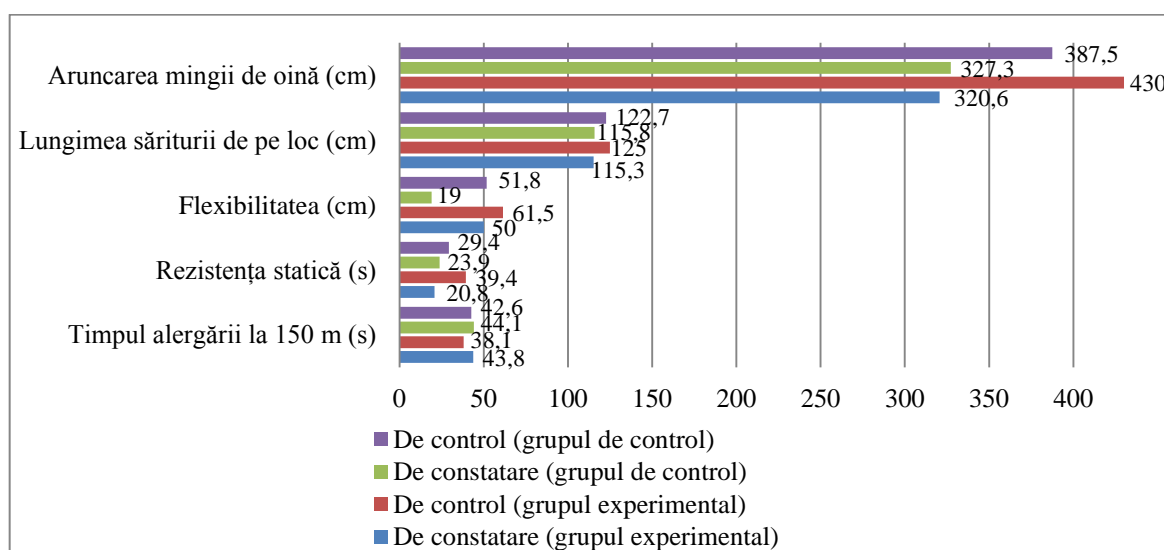


Fig. 3.2. Indicii capacităților motorii în grupele experimentale și de control

Compararea gradului de schimbare a indicilor cercetării în grupele experimentale și de control arată nu numai prioritatea activităților de CFA, a antrena-

mentelor și competițiilor desfășurate conform programei propuse de noi, dar și stabilirea eficienței lor sporite pentru astfel de capacități motorii vitale, precum rezistența, forța, rapiditatea, abilitatea, echilibrul. La finele experimentului la adolescentele din grupele experimentale și de control au fost constatate aceiași indici de dezvoltare fizică și funcțională ca și la începutul experimentului.

La fetițele din gr. exp. indicii înălțimii și masei corporale au sporit cu 5 cm și $t = 6,77$, pe când în gr. control doar cu 2 cm și $t=21,27$, $P<0,001$; indicele masei corporale în ambele grupe a crescut cu 2 kg, în gr. exp. $t=13,33$, iar în cea de control $t=17,1$, $P< 0,001$. În cea mai mare măsură s-au schimbat valorile VAP., la fetițele din gr. exp. acesta atingând 647 cm^3 , iar la fetițele din gr. de control. – cu 209 cm^3 , în gr. exp. $t=779,5$, iar gr. de control în $t=107,3$ $P< 0,001$; frecvența contracțiilor inimii (FCI) în ambele grupe diminuându-se, dar în gr. de control . în măsură mai mică – cu 3,2% comparativ cu 4,06% în gr. exp. Modificări analogice, dar mai pronunțate, s-au constatat în indicii frecvența respirațiilor în gr.exp. cu 10,5% comparativ cu cea de control, unde acesta este 4, indicii $t = 46, 5$ în gr.exp. și în cea de control $t = 25$, $P< 0,001$.

Analizând Tabelul 3.5. se poate observa că după aplicarea programei propuse de antrenament anual cu diferite orientări la fetițele cu deficiențe de intelect s-a constatat îmbunătățirea funcțiilor responsabile de atenție. Modificarea intensității atenției a avut un caracter veridic în ambele grupe, dar pentru gr. de control. indicele veridicității a fost mai înalt – $P< 0,001$. Astfel, intensitatea atenției în gr. de control. a crescut cu 17,6%, cu indici $t = 65,65$, deoarece fetițele au consumat mai puțin timp pentru realizarea unei sarcini standart. În gr.exp. acest indice este de 47%, $t = 136,7$, $P< 0,001$, deoarece fetițele au început să comită cu mult mai puține greșeli. Concentrarea atenției în gr.exp. a devenit de 2 ori mai bună decât în cea a subiecților din gr. de control, în gr.exp. aceasta fiind de 43,6 % cu $t = 291,4$, iar în gr. de control. de 21,9 % cu $t = 147, 76$, $P< 0,001$.

Tabelul 3.5.Modificarea intensității concentrării și volumului atenției după aplicarea programei experimentale

Perioadă experimentală	Intensitatea atenției (s)		Concentrarea atenției (gr.)		Volumul atenției (un.conv.)	
	Grupul					
	Gr. de control	Gr. experimental	Gr. de control	Gr. experimental	Gr. de control	Gr. experimental
	X±m	X±m	X±m	X±m	X±m	X±m
Exp. de constatare	369±0,7	349±0,9	9,06±0,009	8,55±0,008	0,24±0,002	0,27±0,002
Exp. experimental	304±0,7	185±0,8	7,08±0,01	4,82±0,01	0,26±0,002	0,33±0,002
Deosebite %	17,6	47	21,9	43,6	7,7	18,2
Deosebite aȚc	65	164	1,98	3,73	0,02	0,06
t	65,65	136,7	147,76	291,4	7,14	21,43
P	<0,001	<0,001	>0,001	<0,001	>0,001	>0,001

În procesul instruirii adolescentelor cu deficiențe de intelect o importanță mare o are dezvoltarea memoriei, a activismului ei și a ritmului de muncă. Examinând dinamica rezultatelor testului la memorarea a 10 cuvinte, putem conchide că fetițelor cu deficiențe de intelect din gr. exp. le sunt caracteristici indici absoluți mai înalți, precum și modificări anuale semnificative, comparativ cu fetițele di gr. de control. La a 5-a prezentare a cuvântului nivelul de memorizare a 10 cuvinte în gr. de control. a constituit 5,8%, iar în gr.exp. 7,7%. În plus, am putut observa că toate sporurile de indici, care caracterizează memoria din gr.exp., au caracter veridic, iar în gr. control nu s-a constatat o veridicitate statistică.

Analiza rezultatelor cercetării adolescentelor cu deficiențe de intelect a arătat că, într-o anumită măsură, adolescentele cu deficiențe de intelect cedează semenilor lor din școala obișnuită. Fetițele cu deficiențe de intelect se deosebesc nesemnificativ de sămașele lor cu intelect stabil după forță; a doua grupă de capacități o constituie coordonarea, frecvența și rezistența la viteză; la grupa a treia se referă rezistența la muncade putere moderată și echilibrul.

Cel mai important indice al reabilitării eficiente a adolescentelor cu deficiențe de intelect prin activitatea de joc *Fotbal* sunt rezultatele evoluării lor reușite la Jocurile europene și Mondiale la fotbal din cadrul Olimpiadei speciale a Republicii Moldova pentru persoanele cu deficiențe de intelect. Participarea activă în jocurile de fotbal sporește capacitatea comunicativă a copiilor, contribuie la formarea relațiilor interpersonale pozitive, îi pregătește pe elevi pentru o socializare și o integrare în societate mai reușite. Fetițele cu deficiențe de intelect din grupa experimentală au devenit campioane ale Jocurilor mondiale la fotbal în cadrul Olimpiadei speciale a Republicii Moldova. Practicarea activă a culturii fizice și sportului influențează pozitiv funcționarea sistemelor de bază ale organismului persoanelor cu retard mental, contribuind astfel la dezvoltarea corecțional-compensatorie a funcțiilor de adaptare vitală și socială a acestora [45, p. 213].

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Problema soluționată a cercetării constă în elaborarea conținutului activității de cultură fizică adaptivă a adolescentelor cu deficiențe de intelect prin jocul sportiv-dinamic *Fotbal*. Importanța și eficiența procesului de reabilitare sporește în cazul în care structura psihomotorie, cognitivă și volitiv-finală a personalității formează un complex unitar. Caracterul sincronic al acestor procese reprezintă factorul principal al rezultatului de succes al reabilitării.

1. Pentru copilul cu deficiențe de intelect obiectivul principal este reabilitarea sa și integrarea în viață prin eliminarea consecințelor sociale și o amplă orientare la asanare. Reabilitarea copiilor cu deficiențe de intelect se stabilește în baza nivelului de dezvoltare psihică și pregătire psihomotorie, precum și orientării structurii motivaționale, care are un rol deosebit în adaptarea psihosocială și reabilitarea personalității.

2. Rezultatele analizei comparate a nivelului de dezvoltare a capacităților psihofizice și psihomotorii și de pregătire a adolescentelor cu deficiențe de intelect și a celor cu intelect stabil indică asupra unor deosebiri veritabile în gradul de retard al pregătirii motorii și dezvoltării fizice și cognitive. 3. Dezvoltarea calităților fizice și motorii ale adolescentelor cu deficiențe de intelect se situează la un nivel inferior față de indicii fetițelor adolescente cu intelect stabil, fapt condiționat de folosirea insuficientă a mijloacelor instructiv-formative de influență pedagogică orientată asupra culturii fizice.

4. Conținutul activității motorii a fetițelor cu deficiențe de intelect trebuie să includă mijloace ludice ale culturii fizice, deoarece anume în jocuri competitivitatea și interacțiunea colectivă devin factori determinanți ai acțiunii educative pozitive. În sistemul școlar al culturii fizice din tipurile de jocuri sportive fotbalul este cel mai atractiv, el asigurând și un nivel adecvat de activitate motorie a elevilor.

5. Programa CFA pentru adolescente cu deficiențe de intelect, concepută pe activitatea de joc *Fotbalul*, care prevede 68 ore pentru cursul de bază și 68 pentru programul sportiv de adaptare, și-a demonstrat eficiența prin indici cu valori mai înalte ai tuturor aspectelor investigate în cadrul grupei experimentale, comparativ cu grupa de control, la un nivel statistic validat de pragul de semnificație $P < 0,05$; $P < 0,001$.

6. După nivelul de dezvoltare fizică, la toți indicii investigați, la fetițele adolescente cu deficiențe de intelect din grupa experimentală s-au produs îmbunătățiri: la capacitățile de viteză, forță și forță-viteză cu modificarea pozitivă a tuturor tipurilor de rezistență. Sub influența programei propuse, la fetițele adolescente cu deficiențe de intelect din grupa experimentală s-a modificat simțitor în plan pozitiv sfera cognitivă: intensitatea atenției, concentrarea atenției, volumul memoriei, activismul memoriei și ritmul de muncă. După experimentul de formare la fetițele adolescente cu deficiențe de intelect din grupa experimentală s-au produs modificări pozitive și la indicii antropometrici.

7. Au fost stabilite metodele de instruire: metoda intuitivă (aplicabilă la crearea la educabili a imaginii vizuale a procedurii tehnice studiate); metoda exersării practice (însușirea și consolidarea a noi acțiuni motorii); metoda unitară (pentru cultivarea acțiunii motorii); metoda verbală (care asigură formarea imaginii acțiunii logice) și procedeele de învățare (exerciții competitive, exerciții de antrenament) în sistemul CFA.

8. Pregătirea psihologică este factorul principal în formarea calităților volitive și de personalitate, necesare fotbaliștilor în condițiile unei lupte sportive încordate. Pregătirea psihologică prevede includerea în programă a compartimentelor: formarea calităților moral-volitive semnificative, perfecționarea caracteristicilor atenției; crearea de premise psihologice pentru accelerarea procesului de însușire a tehnicii jocului în cadrul exercițiului ales; dezvoltarea capacității de coordonare; formarea capacității de concentrare și mobilizare în timpul

realizării exercițiilor și a altor tipuri de activitate; formarea priceperii de gestionare a propriilor emoții și sentimente, a acțiunilor și comportamentului; formarea priceperii de reglare a stării psihice în timpul jocului; dezvoltarea capacității de autoanaliză; cultivarea încrederii în propriile forțe, a perseverenței în lupta pentru victorie.

9. A fost propusă o structură de pregătire teoretică a fetițelor adolescente, care prevede mișcări de bază (acțiunile constitutive de bază ale tehnicii acestui gen de sport) și mișcări auxiliare (mișcări și acțiuni secundare, elemente ale unor mișcări caracteristice particularităților individuale ale sportivilor).

10. A fost elaborat conținutul instruirii la disciplina *Fotbal* pentru elevele adolescente cu deficiențe de intelect, care include pregătirea teoretică, fizică, tehnică, psihologică și tactică, îmbogățită cu procedee și tehnici ale capacităților de dezvoltare fizică multilaterală, a calităților și potențialului funcțional specifice fotbalistului.

11. În procesul pedagogic au fost amplu utilizate instrumente de pregătire tactică, orientate la obținerea de rezultate eficiente cu ajutorul tehnicilor și operațiilor organizării raționale a activității fotbalistice în timpul jocului. Procesul pregătirii tactice a fost conjugat cu multiple operații mentale, astfel complicând înțelegerea jocului de către copiii cu deficiențe de intelect. În acest context, procesul de antrenament cu copiii cu deficiențe de intelect urmează a fi direcționat la repetări multiple a conceptelor teoretico-metodice de bază ale jocului, analiza tacticii sportive și a operațiilor practice în activitatea de joc *Fotbalul*.

12. Implementarea în procesul pedagogic a noilor conținuturi, forme, mijloace și metode de CFA contribuie la reabilitarea de succes a fetițelor adolescente cu deficiențe de intelect, care se manifestă în participarea activă la competiții sportive, la Jocurile Europene și Mondiale din cadrul Olimpiadei speciale a Republicii Moldova, dezvoltarea independenței și deprinderilor sociale.

Recomandări practice. Analiza și generalizarea rezultatelor obținute în procesul investigațiilor practice și teoretice demonstrează că dezvoltarea fetițelor adolescente cu deficiențe de intelect în sistemul activităților CFA poate fi realizată cu succes respectând următoarele condiții.

1. Conținutul, metodele și mijloacele CFA trebuie să repereze în principal pe activitatea generală și ludic-sportivă, orientată la structura motivațională a personalității, în care însăși motivația și acțiunea reprezintă în sine un proces imediat, care determină succesul operativ al acțiunii pedagogice.

2. Pentru stabilirea nivelului de dezvoltare a personalității fetițelor adolescente cu deficiențe de intelect este necesară stabilirea nivelului dezvoltării fizice, pregătirii psihomotorii, a proceselor cognitive și regulativ-volitiv.

3. Conținutul culturii fizice pentru fetițele adolescente cu deficiențe de intelect trebuie stabilit prin mijloacele instructiv-formative ale CFA, întemeiate pe principiile accesibilității, sistematicității și avansării treptate, atât în ciclul săptămânal cât și în cel anual ale activităților.

4. Programa CFA pentru fetițele adolescente cu deficiențe de intelect trebuie să includă în mod necesar mijloacele adaptive ale culturii fizice și sportului în forma activității de joc; în acest sens, fotbalul este jocul cel mai accesibil și mai eficient în planul formării nu numai a sferei psihofizice și psihomotorii, dar și a celei cognitive, regulative, volitive și psihosociale, ceea ce reprezintă baza reabilitării fetițelor adolescente cu deficiențe de intelect în sistemul CFA.

5. În afară de aceasta, având în vedere problemele instruirii integrate, care afectează interesele și trebuințele elevilor cu deficiențe de intelect și a părinților lor, apare necesitatea renovării substanțiale a conținutului învățământului. Elaborarea unei noi ideologii în sfera învățământului trebuie să ia în considerare formarea unui sistem de învățământ variat, trecerea la standardele educaționale care garantează socializarea de succes și îmbunătățirea ”calității vieții” tuturor copiilor cu probleme în dezvoltare; crearea unui sistem psihopedagogic și medico-social eficient de monitorizare a elevilor cu probleme de dezvoltare; revizuirea sistemului de formare profesională inițială și continuă nu numai a pedagogilor și psihologilor speciali, dar și a învățătorilor din școlile obișnuite pentru a putea instrui copiii cu probleme de dezvoltare.

Astfel, importanța problemei științifico-metodice de reabilitare a fetițelor adolescente cu deficiențe de intelect în sistemul CFA constă în:

- elaborarea conținutului instructiv-formativ al CFA a fetițelor adolescente cu deficiențe de intelect prin activitatea de joc și de joc sportiv în cadrul disciplinelor *Educație fizică* și *Fotbal*;

- stabilirea nivelului de dezvoltare fizică, de pregătire psihomotorie și al proceselor cognitive ale fetițelor adolescente cu deficiențe de intelect;

- fundamentarea științifică și practică a unei programe de CFA și a metodologiei de aplicare a ei în procesul educației fizice a fetițelor adolescente cu deficiențe de intelect;

- elaborarea de recomandări pentru aplicarea programei CFA în instituțiile de învățământ special.

BIBLIOGRAFIE

Literatura în limba română:

1. Arsene I., Danail S. Adaptarea psihococială a elevilor cu reținere în dezvoltarea psihică în cadrul lecțiilor de educație fizică cu conținut adecvat. Chișinău: "Valinex", 2010. 192 p.
2. Bodorin C., Copiii cu dizabilitati multiple – activitati dezvoltativ – recuperative. Chid practic, Chișinău, Tipografia UPS I. Creanga, 2015. 223 p.
3. Bucun N., Chiperi N. Influența social psihologică a mediului instituționalizat asupra dezvoltării psihice a elevilor cu nevoi speciale. Chișinău. Univers Pedagogic, 2011, nr. 2, p. 45-52.
4. Danii A., Racu S., Neagu M.- Ghid de termeni și noțiuni: Psihopedagogie specială. Asistența sociala. Termenologie medicala. Legislație și reglementari specifice. Chișinău: Pontos, 2006. 138 p.
5. Racu A., Danii A., Psihopedagogie specială. Chișinău: Lumina, 2007. 62 p

Literatura în limba rusă:

6. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: Учеб. пособие для вузов. Москва: ВЛАДОС, 2004. 45 с.
7. Андреев С.Н. Футбол в школе. Книга для учителя. Москва: Просвещение, 2000. 144 с.
8. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно - методическое пособие Москва: Советский спорт, 2008. 152 с.
9. Астапов В.М. Введение в дефектологию с основами нейро - и патопсихологии. Москва: Международная педагогическая академия, 1994. С 25-35.
10. Бадалян Л.О. «Невропатология», Москва: «Академия», 2003. С 67-69.
11. Бауэр, О.П. Подвижные игры Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов. Санкт - Петербург: ВВМ, 2004. С 331-332.
12. Бочарова Е.А. Ранняя реабилитация детей с отклонениями в развитии. Экология человека Москва: №2. 2002. С 9-31.
13. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушением интеллекта. 2-изд., доп. и испр. Москва: Советский спорт. 2004. С 40-55.
14. Веневцев С.И., Дмитриев А.А. Оздоровление и коррекция психологического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры. Москва: Советский спорт, 2004. 104 с.
15. Данаил С.Н. Физкультурное образование в контексте современных разработок теории деятельности и личности Физическая культура в 21 веке: Состояние и перспективы развития. Белгород: , 2004. С 14-23.
16. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособ. Москва: Издат. центр «Академия», 7-е изд. 2010. С 125-180.
17. Дорган В. Визитей Н. Основные тенденции влияния спорта на личность. Наука и спорт. Научно-теоретический журнал. № 3 (Том 12), 2016, 3-11.
18. Евсеев Д.С., Евсеев С.П. Концепция дополнительного образования в области адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура № 4 (20). Москва: 2004. С 2 - 9.
19. Евсеев С.П. Основные и термины адаптивной физической культуры. Теория и организация адаптивной физической культуры. Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева.

- 2-е изд. испр. и доп. Москва: Советский спорт, 2007. С 29-40.
20. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия "Учебники учебные пособия". Ростов – на – Дону: Феникс 2002. 384 с.
 21. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие С.П. Евсеев, Л. В. Шапкова. Москва : Советский спорт. 2000.С 5-15.
 22. Ермаков С.Н. Профессионально – ориентированная физическая подготовка учащихся специальных (коррекционных) школ 8 вида: автореф. дис. канд. пед. наук. Хабаровск: 2005. 24 с.
 23. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте. Москва: Академия. 2002. С 146-148.
 24. Ивинский Д.В. Педагогические условия организации дополнительных физкультурно-спортивных занятий в школе – интернате 8 вида. Культура физическая и здоровье. 2008. № 2 (16). С 75-77.
 25. Изард К.Э. Психология эмоций. Перевод с английского. Санкт - Петербург: «Питер» 2000. С 264-305.
 26. Карасаева Л.А. Роль физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в профессиональной реабилитации инвалидов Адаптивная физическая культура. 2007. N1.С 8-30.
 27. Коробейников И.А. О концептуальных и практических аспектах диагностики умственной отсталости. Социальная и клиническая психиатрия. Москва: 1993. №1. С 10-48.
 28. Маллер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии. Москва: АСТ. 2000. 234 с.
 29. Раку А. История становления и развития системы специального образования в Республике Молдова. Chişinău: Pontos, 2005. 184 p.
 30. Раку С.Б. Коррекция психомоторных нарушений у умственно отсталых школьников в пубертатном периоде: Автореф. Дис. канд. пед. наук (13.00.03) . Южно украинский 1997. 19 с.
 31. Сладкова Н.А. Физическая культура и спорт для лиц с умственной отсталостью. Теория и практика физической культуры № 1. 1998. С 14-19.
 32. Смагин Н.И. Физическая культура – как основополагающий фактор укрепления здоровья. Педагогическое мастерство: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль, 2014г.). Москва: Буки-Веди, 2014. С 206-208.
 33. Храмов В.В. Адаптивная физическая культура и спорт: Социальные проблемы реабилитации 2008. С 38-48.
 34. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. Москва: Советский спорт, 2002. С 5-7.
 35. Швалева Т.А. Комплексное использование игр в физическом воспитании старших дошкольников. Красноярск: 2006. 179 с.
 36. [http:// medbe.ru/ materials/ raznoe -v- reabilitatsii –I - adaptatsii/nekotorye – aspekty – reabilitatsii –Invalidov/ PAGEN 2=2](http://medbe.ru/materials/raznoe-v-reabilitatsii-I-adaptatsii/nekotorye-aspekty-reabilitatsii-Invalidov/PAGEN_2=2)©medbre.ru. Некоторые аспекты реабилитации инвалидов (посетила 07.05.2015)
 37. <http://aif.md/reforma-s-buxty-baraxty/> Аргументы и факты в Молдове Реформа с бухты-баракты (посетила 13.04.2016 г.).

Literatura în limba engleză:

38. Klapp, S.T. Relation between programming time and duration of response being programmed Exp. Psychol.: Human Percept, and Perform. 1976.V. 2-p.591-598.

39. Szawlowski K. Medyczno – społeczne aspekty rehabilitacji Człowieck niepełnosprawny w społeczeństwie. Materiały II Kongresu TWK, 1-2 października 1983 r.-Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, 1986.p. 44-48.

Lista de publicații la tema tezei:

40. **Struleva S.**, Bodorin C. Jocurile sportive europene speciale, editia a V-a. În: Teoria si arta educatiei fizice in scoala, Chisinau 4/2010, p. 55-59.
41. **Даниленко С.** Инклюзивное воспитание детей с нарушением интеллекта в системе адаптивного спорта. Conferinta stiintifica internationala „Fenomenul saraciei in conditiile societati in tranziție”, Chisinau, 2014, p.266-271.
42. **Даниленко С.** Особенности организации и проведения занятий по футболу с умственно отсталыми учащимися в рамках программы адаптивной физической культуры. Revista Univers Pedagogic, Nr. 5, 2017, p. 85-90.
43. **Струлева С.** Основные направления реабилитации девочек – подростков с отклонениями в умственном развитии. Materialele Forumului National “Parteneriatul socio-psihopedagogic pentru dezvoltarea educatiei incluzive”. Chisinau, 2013, p. 108-114.
44. **Струлева С.** Развитие двигательных качеств девочек – подростков с нарушением интеллекта в системе адаптивной физической культуры. Psihologie, pedagogie, asistenta sociala, Chisinau, Nr. 1, 2014, p. 63-67.
45. **Струлева С.**, Бодорин К. Роль специальных олимпийских игр в коррекции и развитии особенных детей. Conferinta stiintifica internationala studenteasca „Probleme actuale ale teorii si practicii culturii fizice” Editia a XV-a , Chisinau 13 mai, 2011, p. 209-213.

ADNOTARE

Danilenco Svetlana. Reabilitarea fetelor adolescente cu deficiențe de intelect în sistemul activităților de cultură fizică de adaptare. Teză de doctor în științe pedagogice, Chișinău, 2018

Structura lucrării constă din: introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie (235 surse), 15 anexe, 127 pagini text de bază; lista abrevierilor, 39 figuri, 29 tabele.

Rezultatele cercetării sunt publicate în 9 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: activism motoriu, calități fizice, deficiență de intelect, cultura fizică de adaptare, reabilitare.

Domeniul de cercetare: Pedagogia specială.

Scopul lucrării: a identifica particularitățile dezvoltării psihofizice a fetițelor adolescente cu deficiențe de intelect și, în această bază, a elabora măsuri de reabilitare eficientă în cadrul unor activități de cultură fizică adaptivă.

Obiectivele cercetării: 1. Studiul teoriei și practicii procesului de reabilitare a fetițelor adolescente cu deficiențe de intelect în sistemul activităților culturii fizice adaptive și a activității de joc. 2. Stabilirea nivelului de dezvoltare psihofizică a fetițelor adolescente cu deficiențe de intelect și intelect stabil. 3. Elaborarea programei de cultură fizică adaptivă în cadrul activității de joc *Fotbal* pentru fetițele adolescente cu deficiențe de intelect. 4. Implementarea programei elaborate și identificarea posibilităților de influență a ei asupra procesului de reabilitare și integrare socială a elevilor cu deficiență de intelect.

Inovația științifică și originalitatea cercetării constă în: stabilirea particularităților dezvoltării fetițelor adolescente cu deficiențe de intelect; elaborarea concepției conținutului instructiv-formativ al CFA pentru copiii cu deficiență de intelect în cadrul programei școlare a disciplinei *Educația fizică* și activității ludico-sportive în afară de clasă; elaborarea conținutului programei CFA, care să contribuie la reabilitarea și socializarea copiilor cu deficiențe de intelect.

Problema cercetării: stabilirea particularităților dezvoltării psihofizice a fetițelor adolescente cu deficiențe de intelect și elaborarea conținutului și condițiilor CFA ca bază a reabilitării lor reușite.

Importanța teoretică constă în: obținerea și sistematizarea de noi date cu privire la pregătirea psihofizică a fetițelor adolescente cu deficiențe de intelect și remanierea acestora în rezultatul activităților de CFA; dezvoltarea viziunii științifico-pedagogice cu privire la metode, forme și mijloace de organizare a activităților de CFA cu adolescenții deficienți de intelect, care să completeze sistemul de cunoștințe și reprezentări despre potențialul formării adolescentului, prin mijloacele culturii fizice, în special prin jocul sportiv *Fotbal*, a unor calități psihofizice.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în: elaborarea conținutului programei de CFA pentru fetițele adolescente cu deficiențe de intelect, validat experimental în cadrul disciplinelor *Educația fizică* și *Fotbalul*; elaborarea metodicii realizării CFA în sistemul activităților la clasă și în afară de clasă în școlile auxiliare; validarea criteriilor de evaluare a nivelului de dezvoltare fizică și a formării motorii a fetițelor adolescente cu deficiențe de intelect pentru a participa în activități de cultură fizică și de joc.

Implementarea rezultatelor științifice. Datele teoretice și praxiologice obținute au fost examinate la catedra psihopedagogie specială a UPSC, în procesul formării profesionale continue a cadrelor didactice, au fost aprobate și implementate în practica educației fizice a elevilor Școlii auxiliare nr. 6 și a Școlii auxiliare internat nr. 5 din Chișinău.

АННОТАЦИЯ

Даниленко Светлана. Реабилитация девочек-подростков с нарушением интеллекта в системе занятий адаптивной физической культуры. Диссертация на соискание степени доктора педагогических наук. Кишинэу, 2018.

Структура работы состоит из: введения, 3-х глав, общих выводов и рекомендации, библиографии (235 источника), 15 приложений, 127 страниц основного текста; перечня условных обозначений, 39 рисунков, 29 таблиц.

Результаты исследования опубликованы в девяти научных работах.

Ключевые слова: двигательная активность, физические качества, нарушение интеллекта, адаптивная физическая культура, реабилитация.

Область исследования: Специальная педагогика.

Цель данной работы – определить особенности психофизического развития девочек-подростков с нарушением интеллекта, и на этой основе разработать меры успешной реабилитации посредством занятий адаптивной физической культуры.

Задачи исследования: 1. Изучение теории и практики процесса реабилитации девочек-подростков с нарушением интеллекта в системе занятий адаптивной физической культурой и игровой деятельностью. 2. Оценка уровня психофизического развития девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом. 3. Разработка программы адаптивной физической культуры на базе игровой деятельности «Футбол» для девочек-подростков с нарушением интеллекта. 4. Внедрение разработанной программы и установление возможностей влияния её на процесс социальной реабилитации и интеграции учащихся с нарушением интеллекта в общество.

Новизна и оригинальность исследования состоит: 1. В определении особенностей психофизического развития девочек – подростков с нарушением интеллекта. 2. Разработке концепции образовательно-формирующего содержания АФК для детей с нарушением интеллекта в рамках школьной программы по дисциплине «Физическое воспитание» и внеурочной спортивно-игровой деятельности. 3. Разработке содержания программы АФК, способствующая реабилитации и социализации детей с нарушением интеллекта в общество.

Проблема исследования становится установление особенностей психофизического развития девочек-подростков с нарушением интеллекта и разработка содержания и условий адаптивной физической культуры, как основа их успешной реабилитации.

Теоретическая значимость исследования заключается: 1. В систематизации и получении новых данных по психофизической подготовленности девочек-подростков с нарушением интеллекта и улучшения их, в результате занятий адаптивной физической культурой; 2. В расширении научно-педагогических представлений о средствах, методах, формах организации занятий адаптивной физической культурой подростков с нарушением интеллекта, дополняющих систему знаний и представлений о возможности формирования средствами физической культуры и, в частности, средствами игры в футбол, психофизических качеств подростка.

Прикладная ценность работы состоит: в разработке содержания программы адаптивной физической культуры для девочек-подростков с нарушениями интеллекта, в экспериментальном обосновании в рамках дисциплин «Физическое воспитание» и «Футбол»; в разработке методики реализации АФК в системе урочных и внеурочных занятий в рамках вспомогательных школ; в обосновании критериев оценки уровня физического развития и двигательной подготовленности девочек-подростков с нарушением интеллекта для участия в занятиях физической культуры и игровой деятельности.

Внедрение научных результатов. Полученные теоретические и практические данные были обсуждены на кафедре специальной психопедагогике КГПИ им. «Иона Крянгэ», в процессе профессионального формирования учителей на курсах повышения квалификации, апробированы и внедрены в практику физического воспитания учащихся вспомогательной школы № 6 и вспомогательной школы-интерната № 5 мун. Кишинэу.

ANNOTATION

Danilenco Svetlana. *Rehabilitation of adolescent girls with intellectual disabilities in the system of adaptive physical education activities*. PhD thesis in pedagogy. Chisinau, 2018.

The structure of the thesis includes introduction, three chapters, conclusions and recommendations, 235 sources, 15 annexes, 127 basic text pages, annotation (Romanian, English and Russian), list of abbreviations, 39 figures, and 29 charts.

The results of the research are published in 9 scientific papers.

Key words: motor activism, physical qualities, intellectual disability, adaptive physical education, rehabilitation.

Field of study: Special Pedagogy.

The purpose of this work is to determine the specific psychophysical developmental features of the adolescent girls with intellectual disabilities, and on this basis to develop a rehabilitation system through adaptive physical education.

Objectives of the study: 1. Study of theory and practice of the rehabilitation process of adolescent girls with intellectual disabilities in the system of adaptive physical education and game activities. 2. Assessment of the psychophysical development level of adolescent girls with intellectual disabilities and stable intellect. 3. The development of a program of adaptive physical education based on the "football" game activity for adolescent girls with intellectual disabilities. 4. Implementation of the developed program and identification of opportunities of its impact on the process of social rehabilitation and integration of pupils with intellectual disability in society.

The scientific innovation and originality of the research consists of: determining the specific psycho-physical developmental features of the adolescent girls with intellectual disabilities; development of the conceptual educational and training program content of APE for children with intellectual disabilities under the school curriculum of "Physical Education" discipline and extracurricular leisure and sporting activities; developing the content of the APE program that will contribute on rehabilitation and socialization of children with intellectual disabilities.

The study issue is determining the the specific psychophysical developmental features of the adolescent girls with intellectual disabilities and the development of the content and conditions of adaptive physical education as the basis for their successful rehabilitation.

The theoretical value of the thesis consists in gathering and systematization of the new data related to the psychophysical training received by the adolescent girls with intellectual disabilities through the adaptive physical education activities; extending the scientific-educational view on methods, techniques and means used in organizing the adaptive physical education activities for adolescents with intellectual disabilities, in order to supplement the system of knowledge and approach on the existing potential of an adolescent, using physical education and partly by means of football, the psychophysical qualities of adolescents.

The applied value of the research is the development of the content of the adaptive physical education program for adolescent girls with intellectual disabilities on a pilot basis as a part of the discipline "Physical Education" and "Football"; elaboration of an implementation methodology of APE within the auxiliary schools in and out of school activities; validation of criteria on the assessment of the level of physical development and motor training of teen girls with mental deficiencies through participation in physical education and game activities.

Implementation of scientific results. The received theoretical and practical data were discussed in the Departments of Special Psychopedagogy at "Ion Creangă" State Pedagogical University, in the process of continuous professional training of teachers; it has been tested and introduced into the practice of physical education of pupils of Auxiliary School No. 6 and Auxiliary Boarding School No.5.

DANILENCO SVETLANA

**Reabilitarea fetelor adolescente cu deficiențe de intelect în sistemul activităților
de cultură fizică de adaptare**

534.01– Pedagogie specială

Autoreferatul tezei de doctor în științe pedagogice

Aprobat spre tipar: 21.08.18 Hârtie ofset. Tipar digital Coli de tipar.: 2,0	Formatul hârtiei A4 Tirajul 50 ex Comanda Nr. 60
--	--

Tipografia "PRINT-CARO",

str. Astronom Nicolae Donici 14, mun. Chișinău, MD-2049

Tel. 022 85-33-86