

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

**Cu titlul de manuscris
CZU: 796:784+37(043.2)**

BLÎNDU ADELA

**PREGĂTIREA FIZICĂ PROFESIONAL-APLICATIVĂ ȘI TRAININGUL
MINTAL AL VOCALIȘTILOR ÎN CADRUL INSTITUȚIILOR DE
ÎNVĂȚĂMÂNT ARTISTIC**

Specialitatea 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Rezumatul tezei de doctor în științe ale educației

CHIȘINĂU, 2021

**Teza a fost elaborată la Școala Doctorală
a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport**

Componenta Comisiei de susținere publică a tezei de doctorat:

BUFTEA Victor, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS - președinte

BRANIȘTE Gheorghe, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, USEFS – secretar științific

BUDEVICI-PUIU Anatolie, doctor în istorie, profesor universitar, USEFS – conducător științific

CIORBĂ Constantin, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, UPS „Ion Creangă” – referent oficial

BEREZOVICOVA Tatiana, doctor în studiul artelor, profesor universitar, Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice, Chișinău – referent oficial

CARP Ion, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS – referent oficial

Susținerea tezei va avea loc la ”30” noiembrie 2021, ora 14.00, aud. 105 (sala mică a Senatului) în ședința Comisiei de susținere publică a tezei de doctorat din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport din Republica Moldova (str. A. Doga 22, Chișinău, MD-2024).

Teza de doctor și rezumatul pot fi consultate la Biblioteca Universității de Stat de Educație Fizică și Sport și pe pagina web a ANACEC.

Rezumatul a fost expedit la ” ____ ” _____ 2021

Secretarul științific al Comisiei de susținere publică
doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Braniște Gheorghe

Conducător științific,
doctor în istorie, profesor universitar

Budevici-Puiu Anatolie

Autor:

Blîndu Adela

© Blîndu Adela, 2021

CUPRINS

1. Repere conceptuale ale cercetării	4
2. Bazele teoretico-metodologice privind pregătirea fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor	6
3. Cadrul metodologic –experimental de organizare a cercetării și analiza conținutului didactic cu orientare spre pregătirea fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor ...	7
4. Argumentarea teoretică și fundamentarea experimentală a eficienței conținutului didactic aplicat în pregătirea fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor în instituțiile de învățământ artistic	15
5. Concluzii generale și recomandări.....	23
6. Bibliografie.....	27
7. Adnotare (în română, rusă, engleză)	29

REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea și importanța temei abordate. Societatea modernă, atât de complexă și în schimbare permanentă, impune cerințe înalte asupra calității formării viitorilor specialiști în toate domeniile de activitate. Un viitor specialist trebuie să posede cunoștințe profesionale, calități personale importante profesiei date, să-și dezvolte un potențial spiritual și creativ, precum și calitățile psihofizice stabile, care menține o sănătate bună pentru a se realiza în viitoarea activitate profesională. Formarea unei astfel de personalități, este – obiectivul major și în cadrul instituțiilor de învățământ artistic [2, 4, 9].

Pentru studenții specializărilor musicale, care decid să devină profesioniști, starea de sănătate precară și disponibilitatea psihofizică scăzută devin un obstacol în îmbunătățirea abilităților profesionale, conducând la apariția bolilor profesionale [5, 8, 10, 20, 22].

Activitățile profesionale ale specialiștilor în domeniul culturii și artelor sunt multidimensionale. Aceasta include operele organizatorice, pedagogice, performanțe artistice și creative cu oamenii. Profesia unui muzician, din partea cerințelor psihofizice pentru individ, este printre cele mai complexe. Împreună cu abilitățile muzicale, muzicienii ar fi trebuit să dezvolte calități psihofizice: reactivitate, flexibilitate, coordonare a mișcărilor, rezistență statică, forță, dexteritate, echilibru, mobilitate și stabilitate a proceselor nervoase, capacitatea de autoreglare activă a stării mentale, vasculare, respiratorii, sistemului musculo-scheletic. În acest sens, este necesar să se ia în considerare rolul important a culturii fizice profesional-aplicative în formarea viitorilor specialiști în cultura specializărilor muzicale [1, 7, 12, 13, 15].

O importanță deosebită pentru viitorii specialiști în domeniul artistic, inclusiv specializările muzicale, este **pregătirea fizică profesional-aplicativă (PFPA)** în procesul de învățământ în instituțiile de profil. Stăpânirea unei cantități mari de informații științifico-teoretice, umanitare și profesionale dau posibilitatea ca studenții specializărilor muzicale să-și formeze deprinderi ce sunt legate de sport și de PFPA [11, 13, 16, 17, 18, 19].

Astfel, relevanța studiului este determinată de contradicțiile dintre nevoia societății moderne pentru specialiști sănătoși și deteriorarea sănătății absolvenților; între cerințele specifice impuse de activitățile profesionale asupra calităților psihofizice ale viitorilor specialiști în cultura specializărilor muzicale și satisfacerea insuficientă a acestor cerințe în timpul procesului de pregătire în instituția de învățământ; între nevoia de a forma cultura fizică profesional-aplicativă a viitorilor specialiști și insuficiența suportului metodologic pentru acest proces; între posibilitățile culturii fizice și sportului în formarea unei culturi fizice profesionale applicative la viitorii specialiști și utilizarea insuficientă a acestor posibilități [1, 3, 6, 14]. Astfel, pregătirea fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor, în coroborate cu experiențele practice, trebuie interiorizate în sisteme de valori și exteriorizate sub forma unor atitudini de natură fizic-intelectuală, afectivă și efector-operatională-motorie.

Se constată, că rezolvarea problemei privind pregătirea fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor la momentul actual necesită o abordare sistemică care, în interacțiune cu formarea cunoștințelor teoretice, stabilirii volumului optim și a intensității optime de efectuare a exercițiilor fizice, să producă performanța scenică la care pretinde orice cântăreț.

Prezentul studiu s-a realizat cu sprijinul studenților și masteranzilor de la Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice (Chișinău, Republica Moldova), viitori specialiști care tind să devină profesioniști de valoare în domeniul artei vocale.

Scopul cercetării constă în pregătirea fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor în instituțiile de învățământ artistic.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza bazelor teoretico-metodologice privind aspectele pregătirii fizice profesional-aplicative a vocaliștilor în instituțiile superioare de învățământ artistic tratate în literatura de specialitate și enunțate de practica pregătirii profesionale a specialiștilor în domeniul artei vocale și a măiestriei interpretative.

2. Elaborarea și argumentarea conținuturilor didactice cu orientare spre pregătirea fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor în instituțiile de învățământ superior de profil artistic (în exemplul specialității *canto*).

3. Argumentarea teoretico-experimentală a eficienței conținutului didactic aplicat în pregătirea fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor în instituțiile de învățământ superior cu profil artistic.

Ipoteza de cercetare: s-a presupus, că elaborarea și implementarea în practică a conținuturilor didactice cu orientare spre pregătirea fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor în instituțiile de învățământ de profil artistic în concordanță cu trainingul mintal v-a contribui pozitiv la sporirea calității privind formarea viitorului vocalist, unde să fie pus accent pe cunoștințele aferente artei vocale: pe stăpânirea măiestriei actorului, dansului, artei vorbirii etc., toate datorată pregătirii fizice profesional-aplicative.

Bunăstarea fizică a studenților (în exemplul specialității *canto*) va fi eficientă dacă vor fi îndeplinite următoarele condiții: identificarea cerințelor impuse de activitatea profesională asupra culturii fizice profesional-aplicative a viitorilor vocaliști (cunoștințe și abilități de cultură fizică profesional-aplicativă, calități psihofizice, motivarea activității motorii); perfecționarea conținutului, a formelor și metodelor de exersare fizică.

Sinteza metodologiei de cercetare și justificarea metodelor de cercetare alese

Metodologia de cercetare științifică este generată de conceptual de abordare a pregătirii fizice profesional-aplicative a vocaliștilor în instituțiile de învățământ superior de profil artistic ca sistem.

Metodele de cercetare științifică utilizate: analiza și generalizarea datelor din literatura de specialitate; metoda studiului fondului documentar; metoda observației pedagogice; metoda anchetării sociologice; metoda testărilor, metoda experimentului pedagogic; metoda statistico-matematice de prelucrare a datelor.

Noutatea și originalitatea științifică constă în elaborarea și implementarea în procesul didactic de formare profesională a viitorilor soliști vocali a conținutului pregătirii fizice profesional-aplicative ca parte componentă a culturii generale, care determină specificul activității profesionale și a artei scenice prin cerințele pe care le impune gradul de posedare a cunoștințelor, abilităților, aptitudinilor, calităților psihofizice, atitudinii motivaționale și de valoare față de exercițiile fizice, ceea ce este deosebit de important pentru sporirea potențialului psihomotric al vocalistului spre realizarea cu succes a prezentării în scenă.

Problema științifică importantă soluționată a vizat determinarea fundamentelor teoretice și metodologice ale eficientizării procesului de pregătire fizică profesional-aplicativă a studenților din instituțiile de învățământ superior artistic (specialitatea Canto), prin elaborarea profesiogramei, curriculumului, modelului teoretico-praxiologic, precum și cel mixt de training mintal, orientate spre dezvoltarea capacităților psihomotrice aplicative, dar și a celor mintale la viitorii specialiști din domeniu artistic, fapt ce va asigura o pregătire profesională a viitorilor vocaliști la un nivel înalt.

Semnificația teoretică a cercetării constă în elaborarea și implementarea profesiogramei, programei curriculare axate pe PFPA, care vizează trainingul mintal la studenții din instituțiile de învățământ artistic superior (disciplina Canto) pentru a asigura activitatea profesională performantă.

Valoarea aplicativă a cercetării constă în elaborarea și introducerea în practica procesului educațional a viitorilor vocaliști a metodologiei de pregătire fizică profesional-aplicativă, reprezentate de modulele de exerciții speciale (cu caracter de forță, respiratoriu și a trainingului mintal) pentru studenții specialității *canto*. În același timp, a fost elaborat și implementat un calendar al procesului de formare pentru întreaga perioadă de studiu, care permite adaptarea volumului și intensității sesiunilor de formare, ținând seama de activitățile de concert și de desfășurare a concursurilor artistice.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele cercetării au fost aplicate în cadrul procesului de studiu pentru studenții specialității *canto* din AMTAP, precum și elevilor din instituțiile de învățământ secundar special de cultură și arte (școala de Arte „Alexei Stârcea”, Chișinău).

Unele **rezultate ale studiului** se regăsesc în 10 lucrări științifice publicate în diverse reviste și culegeri ale manifestărilor științifice din țară și de peste hotare și anume în: Analele Universității Ștefan cel Mare din Suceava, Seria Educație Fizică și Sport; Revista Știința culturii fizice; Revista Studiul Artelor și Cuturologie: istorie, teorie, practică; Materialele Congresului științific internațional ”Sport. Olimpism. Sănătate” (Chișinău, 2016, 2017); Conferința științifică internațională ”Traditions, realities and perspectives of the physical culture development” (Chișinău, 2018).

BAZELE TEORETICO-METODOLOGICE PRIVIND PREGĂTIREA FIZICĂ PROFESIONAL-APLICATIVĂ (PFPA) A VOCALIȘTILOR

(conținutul de bază a capitolului 1)

Pornind de la pozițiile abordării sistemice, reiese că PFPA este parte a educației fizice, care se realizează ținând cont de cerințe, tipul de activitate etc. PFPA poate fi desfășurată în timpul sesiunii de instruire, dar și în afara orelor de curs. Esența PFPA constă în utilizarea optimă a resurselor, metodelor și formelor de pregătire fizică, în scopul realizării și menținerii calităților mintale și fizice, pentru care cerințele sunt ridicate în procesul de învățare a profesiei. Obiectivul de bază al PFPA este atingerea nivelului de pregătire psihofiziologică umană pentru însușirea unei cariere de succes.

La rândul lor, obiectivele includ:

1. Dezvoltarea calităților necesare activității profesionale.
2. Formarea și perfecționarea abilităților motorii aplicative.
3. Sporirea rezistenței organismului la influențe externe condițiilor de muncă.
4. Cultivarea calităților psihologice specifice profesiei.
5. Creșterea stabilității funcționale și adaptarea organismului uman la efectele adverse ale condițiilor de muncă (stres psihoemoțional, vibrații, zgomot etc.).
6. Promovarea culturii fizice, întărirea psihicului.

Educația fizică însoțește vocalistul de-a lungul vieții sale conștiente (în liceu, instituții de învățământ secundar și superior) și despre cât de conștient se raportează la el (vocalistul) formarea propriei culturi, inclusiv cultura fizică, nu depinde numai de sănătate - fizică, mentală și socială, dar și de succesul profesionistului. Neînțelegerea și subestimarea importanței culturii fizice de către vocaliști, pe de o parte și indisponibilitatea majorității profesorilor care lucrează în specialitate în cadrul instituțiilor de învățământ superior pentru rezolvarea problemelor antrenamentului fizic orientat profesional - pe de altă parte, duce la faptul că potențialul pregătirii fizice practic nu este folosit la justa valoare. Prin urmare, vocaliștii la orele de educației fizică întâmpină o serie de

probleme care nu permit utilizarea integrală și eficientă a întregului potențial pentru îmbunătățirea calității procesului educațional. Prima problemă este slaba prevedere educațională și metodologică a obiectului „Educația fizică” în instituțiile de profil. Suportul didactic inadecvat procesului educațional de educare fizică a vocaliștilor se reflectă prin realizarea principiului modern a școlii superioare profesionale - care constă în îmbunătățirea calității instruirii unui specialist de înaltă calificare. Curriculumul-model de educație fizică pentru învățământul profesional superior oferă un aspect general privind direcția educației fizice a studenților și practic nu reflectă obiectivele specifice pregătirii fizice orientată profesional în instituții de învățământ. Datorită acestui fapt, studentul nu primește în totalitate informațiile minime despre oportunități potențiale ale culturii fizice și anume: conservarea și întărirea sănătății, diagnosticarea și prevenirea bolilor profesionale, integrarea pregătirii fizice și profesionale (în partea sa funcțională), minimizarea efectelor negative ale activității muncii, adaptarea la activitatea fizică și stres psiho-emoțional etc. Spre deosebire de abilitățile vocale, semnele funcționale care se manifestă în mișcare (*gesticulare, mimică, postură, prezența în scenă*) se formează în procesul de formare a cântăreților tineri în diferite stadii de lucru pe baza formării integrate (*postură corectă, coordonare spațio-temporală, aparat de articulare, aparat vocal, coordonare vocală-motorie: combinație coordonată a mișcării și vocii, emoționalitate, memorie verbală, vizuală, auditivă și musculară, sferă de comunicare*) stăpânind tehnicile de a acționa prin descoperirea spectaculoasă a imaginii artistice.

Capitolul 1 se încheie cu relatarea despre necesitatea racordării exercițiilor fizice la pregătirea vocaliștilor în activitățile de antrenament specializat.

CADRUL METODOLOGICO-EXPERIMENTAL DE ORGANIZARE A CERCETĂRII ȘI ANALIZA CONȚINUTULUI DIDACTIC CU ORIENTARE SPRE PREGĂTIREA FIZICĂ PROFESIONAL-APLICATIVĂ (PFPA) A VOCALIȘTILOR

(conținutul de bază a capitolului 2)

Acest capitol cuprinde: 1. Metodologia cercetării. 2. Etapele cercetării. 3. Opinia specialiștilor din domeniu cu privire la utilizarea pregătirii fizice profesional-aplicative și trainingul mintal în instituțiile de învățământ artistic. 4. Elaborarea profesiogramei pentru vocaliști. 5. Conținutul activităților didactice, curricular-universitare, ale vocaliștilor în cadrul procesului instructiv educative. 6. Metodele de încălzire a vocaliștilor prin mijloace de PFPA. 7. Modelul integrat teoretico-praxiologic de încălzire al artiștilor vocaliști. 8. Modelul mixt de TM și PFPA.

Metodologia cercetării

Pentru a realiza obiectivele stabilite ale cercetării, a fost utilizat următorul set de **metode**:

- analiza și generalizarea datelor din literatura de specialitate;
- metoda anchetării sociologice (chestionare, interviuri, conversații);
- metoda observației pedagogice (înregistrare, descriere verbală, fotografiere, filmare video);
- metoda exercițiilor de control (funcționale și fizice): randamentul fizic al organismului;
- *testul PWC_{170} , kgm/min, kgm/min/kg (absolut și relativ);*
- *spirometria, ml;*
- *metoda pneumotahometriei, l/s.;*
- *testul Ștange, s.;*
- *testul Ghenci, s.;*
- alergare 100 m, s.;
- alergare 1000 m, s.;
- alergare de suveică 10 x 3 m, s.;

- săritura în lungime de pe loc, cm;
- înot liber 100 m, s.;
- testul Spielberger-Khanin;
- prelucrarea matematico-statistică a datelor și prezentarea lor grafică.

Etapele cercetării

• **În cadrul primei etape** de cercetare preliminară (2016-2017) s-a efectuat o generalizare a materialului factologic, a programelor de învățământ la specialitatea *Canto*, a modului de predare a cursului teoretic și practice, a sistemelor de evaluare a cunoștințelor teoretice și practice ale studenților la această specialitate, a necesității introducerii în planul de studiu a unui program de PFPA.

• Analiza literaturii pedagogice, metodice și de specialitate la tema de teză, ne-a permis să stabilim și să argumentăm laturile de bază ale conținutului activității de optimizare a pregătirii studenților de la facultatea *Arta Muzicală, specialitatea canto de estradă și jazz*, să stabilim necesitatea introducerii unui nou Model mai amplu și mai bine structurat și să elaborăm în contextul PFPA a unui program de studiu axat pe metode de training mintal.

• Au fost studiate dificultățile cu care se confruntă profesorii și studenții în procesul de predare a cunoștințelor teoretice și practice, a evaluării obiective a acestor cunoștințe, a fost analizat modul de predare a cunoștințelor teoretice și sistemul de optimizare utilizat pentru notarea cunoștințelor teoretice și practice, s-au stabilit parametrii de bază și criteriile de apreciere ale acestei activități.

Etapă a doua – experimental-formativă (2018-2019). În scopul adoptării procesului instructiv-educativ și de optimizare a sistemului de predare a cunoștințelor teoretice și practice la specialitatea *Canto*, a fost introdusă prima variantă a programului de optimizare a pregătirii studenților prin metoda utilizării PFPA și a trainingului mintal. La această etapă a fost stabilit, prin intermediul programului introdus, nivelul de cunoștințe teoretice și practice al studenților în urma utilizării cursului prin metoda analizei calității rezultatelor obținute de studenții grupei de experiment în comparație cu studenții din grupa martor.

În cadrul etapei a treia, de finisare (2019-2021), au fost sistematizate și prelucrate datele experimentului pedagogic. În mod concret, a fost efectuată aprecierea elaborării:

- a) a unui curriculum mai eficient;
- b) a unui ghid;
- c) de asemenea, s-a apreciat funcționalitatea operabilității programului de optimizare a pregătirii studenților prin utilizarea PFPA și a trainingului mintal în conformitate cu planul de învățământ.

Rezultatele aprecierii au fost prelucrate prin metodele matematico-statistice și interpretate prin comparațiile analitice respective vizând nivelurile calitative obținute de către studenții grupelor experimentale și martor în pregătirea lor.

Ca urmare a rezultatelor obținute în urma acestor cercetări, au fost implementate în procesul instructiv-educativ al disciplinei *Canto* modificările curriculare propuse de noi, cursul în format nou, având în structura sa introdus programul optimizat al pregătirii teoretice și practice a studenților instituțiilor de învățământ artistic prin utilizarea PFPA și trainingului mintal.

Materialele parțiale ale cercetării au fost comunicate în cadrul manifestărilor științifice (USEFS, Chișinău, 2016, 2017, 2018; AMTAP, Chișinău, 2018, 2019, 2020, 2021).

Unele articole publicate în revistele de specialitate servesc ca material metodic în rândurile specialiștilor domeniului, iar cursul teoretic și în special programul de optimizare a pregătirii

studenților prin utilizarea PFPA și trainingului mintal, sunt în prezent utilizate la facultatea de specialitate.

Opinia specialiștilor din domeniu cu privire la utilizarea PFPA și trainingul mintal în instituțiile de învățământ artistic

În scopul obținerii informației privind optimizarea conținutului curriculei la specialitatea, *Canto* și perfecționării procesului de PFPA a studenților vocaliști din cadrul facultății Arta Muzicală din sistemul de învățământ artistic superior (AMTAP) din Chișinău, s-a desfășurat o anchetă sociologică de tip chestionar din cadrul căreia s-au stabilit strategiile de cercetare a tezei :

Întrebarea 1. **Înainte încălzirii vocale trebuie folosită PFPA?**

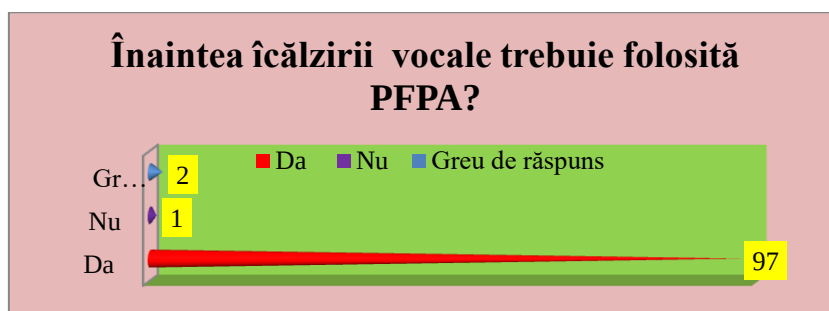


Fig. 1. Este necesară Pregătirea Fizică Profesional-Aplicativă înainte încălzirii vocale

Aproape toți respondenții sunt de părerea că este necesară utilizarea PFPA înainte de încălzirea vocală (97%), în cadrul disciplinei -Canto (Figura 1).

Întrebarea 2. **Este necesară elaborarea profesiogramei vocaliștilor?**

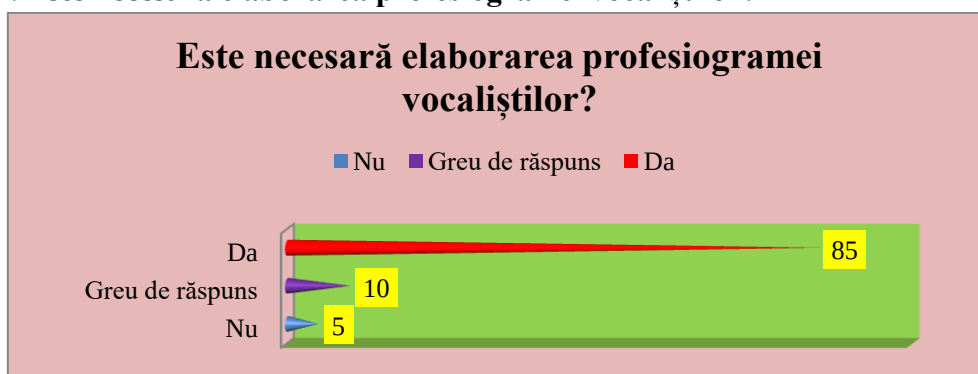


Fig. 2. Este necesară elaborarea profesiogramei vocaliștilor

Majoritatea respondenților sunt familiarizați **necesitatea elaborării profesiogramei vocaliștilor** (85%), fapt ce certifică aplicarea în cercetare a profesiogramei (Figura 2).

Întrebarea 3. **Este important a utiliza treningul mintal în PFPA?**

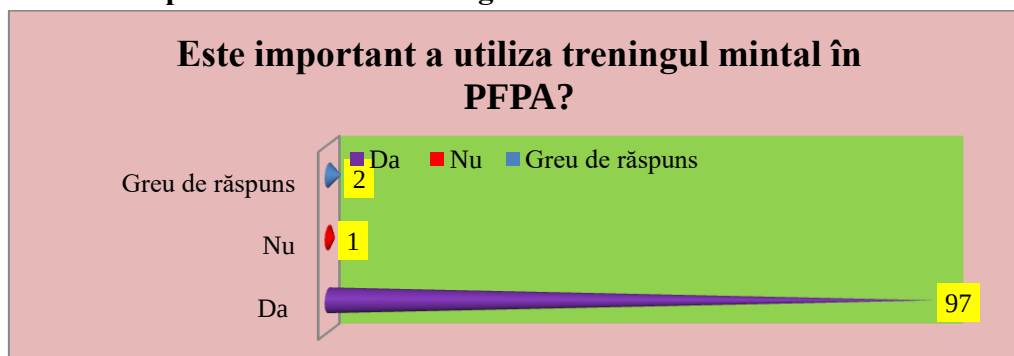


Fig. 3. Dacă este important a utiliza treningul mintal în PFPA

Specialiștii din domeniu intervievați au menționat ca oportună ideea de utilizare a treningului mental ca și metodă de pregătire a vocaliștilor (97%): Figura 3).

Întrebarea 4. Este necesar Ghidul “PFPAși training mintal “?

Majoritatea respondenților sunt de părerea că este necesar aplicarea Ghidului “PFPA și training mintal” în cadrul pregătirii interpreților vocaliști (95%): Figura 4.

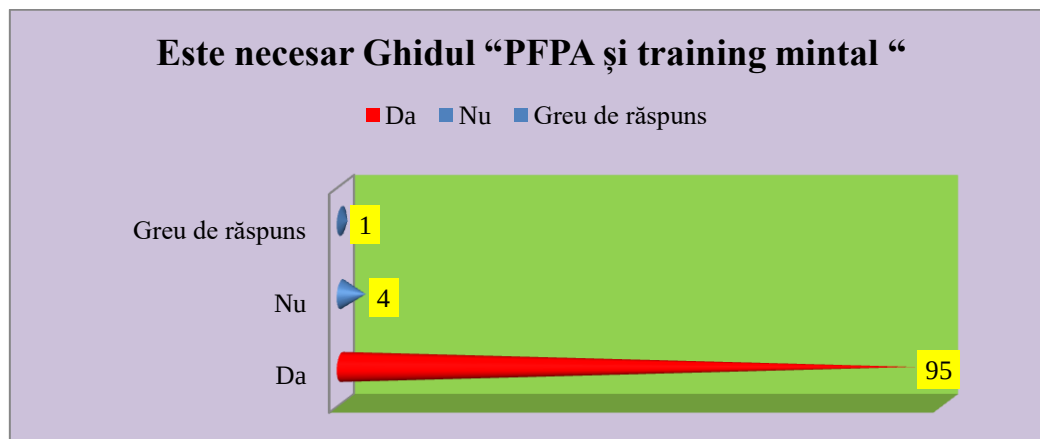


Fig. 4. Este necesar Ghidul “PFPAși training mintal “

Majoritatea respondenților sunt familiarizați cu **necesitatea elaborării profesiogramei vocaliștilor** (85%), fapt ce certifică aplicarea acesteia.

Procentajul de respondenți cu privire la necesitatea elaborării Curriculei axate pe PFPA a fost de 92%, fapt ce demonstrează că atât specialiștii, cât și absolvenții au solicitat schimbarea vechii curricule.

Este clar că odată cu necesitatea schimbării curriculei, va fi necesar a elabora un ghid care va cuprinde mijloace PFPA în corespundere cu noul program(curriculă).

Elaborarea profesiogramei

Din prisma noastră de cercetare, profesiograma capătă valoare numai în măsura în care anumite competențe ale profesiei pot fi educate, influențate și optimizate prin conținuturi educaționale ale pregătirii profesionale, creative . Principalul mod de a descrie o profesie este prin profesiogramă, care în prezent este folosită la alegerea unei profesii. În speță, reprezintă descrierea unui sistem de caracteristici care prezintă o anumită profesie și include o listă de cerințe și norme impuse de această profesie sau specialitate unui angajat. În baza examinării literaturii din domeniu [21, 23, 24, 25], și a opiniei specialiștilor am elaborat următorul tabel (Tabelul 1).

Tabelul 1. Profesiograma pentru vocaliști

Caracteristici generale			
	Denumirea profesiei	Solist vocal	
	Metoda dominantă de gândire	Adaptare, coordonare	
	Domeniul cunoștințelor de bază și nivelul lor	Nr.1./ nivel înalt	Istoria muzicii, culturologia, solfegiu, teoria muzicii, arta vorbirii, pedagogia, arta actorului, psihologia, arta dansului, anatomia, limbi străine, pedagogia artelor, lucru în studio
		Nr.2./nivel foarte înalt	Tehnica vocală, pregătire fizică, simțul ritmului, dicția, respirația corectă, sensibilitatea auzului
		Nr.3./înalt teoretic	(Utilizarea în practică a cunoștințelor)
	Domeniul profesional	Muzica. Cultura.	
	Interacțiunea interpersonală	Frecvente după modelul „alături, împreună”	
	Interesul	Dominant	artistic

		Suplimentar	antreprenoriat
	Condițiile de muncă	în săli de concerte, în aer liber, turnee, deplasări...	activ
Tipuri dominante de activitate			
– exprimarea (transmiterea) ideii muzicale prin intermediul vocii și cu utilizarea diferitor tehnici de interpretare;			
– interpretarea în public pe scena de concert și estradă etc.;			
– prezentarea lucrării interpretate cu profunzime emoțională prin utilizarea artei vocale, artei dansului, măiestriei artistice;			
– interpretarea pieselor muzicale de diverse stiluri, genuri;			
– participarea în organizarea și desfășurarea programelor de concert;			
– participarea live în concerte, spectacole, festivaluri, proiecte muzicale;			
– participarea în calitate de solist-vocalist; artist al ansamblului vocal; artist al ansamblului vocal-instrumental;			
– transmiterea diferitor emoții, sentimente prin intermediul intonațiilor vocale și tehnicii interpretative;			
– promovarea unui stil interpretativ propriu;			
– preocuparea permanentă de asimilarea corectă a unor lucrări muzicale noi, de pregătire a acestora prin efortul personal susținut, pentru atingerea nivelului calitativ necesar prezentării în public, în fața unui auditoriu divers. „El” demonstrează bune capacități de comunicare, lucru în echipă și este preocupat permanent de imaginea personală, de PFPA (Pregătirea Fizică Profesional-Aplicativă), de starea proprie de sănătate pentru asigurarea longevității vocii „instrumentului viu” și crearea premiselor unor prestații artistice de calitate;			
– implicarea în cadrul unor manifestări muzicale și de divertisment, în cluburi, baruri, restaurante și diverse unități în care se desfășoară activități recreative, în cadrul unor evenimente organizate de instituții (lansări de produse, premieri, gale, sărbători populare, aniversări ale unor diverse evenimente locale/naționale, târguri, expoziții, serbări câmpenești, spectacole de revistă, sau de către persoane particulare (nunți, botezuri, aniversări, petreceri diverse) etc.;			
– dezvoltarea permanentă a capacității de reproducere corectă a diverselor melodii, folosind auzul, simțul ritmic, capacitate de controlare conștientă a respirației și de emisie artistică a sunetului, rezistență la efort fizic, capacitate de maximă concentrare psihică, concentrare interioară, sensibilitate, expresivitate artistică, naturalețe, inteligență interpretativă și spontaneitate, creativitate și capacitate de improvizare, autocontrol, echilibru personal și capacitate de depășire a emoțiilor, adaptabilitate în contexte diverse etc.			
Calități ce asigură succesul			
Competențe fundamentale:	– comunicarea la locul de muncă; – munca în echipă; – planificarea activității proprii; – asigurarea igienei vocale și a stării proprii de sănătate; – asigurarea performanței artistice; – realizarea activităților pre-spectacol; – realizarea strategiei interpretative a pieselor; – perfecționarea tehnicii vocale.		
Calități de formare profesională:	– voință; – inteligență; – dragoste față de meserie; – răbdare; – sănătate fizică; – creativitate; – neostoită autoeducare; – tact și perseverență în urmărirea scopului propus.		
Abilități specifice ocupației:	– disciplină; – comunicarea; – spirit de inițiativă;		
Motive ce împiedică succesul			
Cauze ce împiedică activitatea normală:	– dezechilibrul psihoemoțional; – agresivitatea și egoismul; – lipsa capacităților muzicale; – lipsa capacităților artistice; – lipsa de inițiativă; – voință slabă; – invidia; – mândria.		
Funcția asociată profesiei: pedagog			

Proiectarea:	– cunoașterea particularităților psihologice de vârstă; – cunoașterea mecanismelor, proceselor și secvențelor activității elevilor (studenților) privită ca proces psihologic de învățare; – transpunerea în performanțe și comportamente observabile a obiectivelor procesului de predare/învățare în domeniul muzical; – structurarea conținutului învățării pe categorii (cunoștințe, deprinderi, capacități) organizate potrivit logicii psihologice a procesului învățării; – adaptarea strategiilor didactice la particularitățile de vârstă.
Organizarea:	– comunicarea fluentă, dinamică și expresivă cu elevii (studenții) în timpul procesului de învățământ; – dirijarea activității de învățare a elevilor (studenților), controlul și orientarea prin mijloace de influențare externă a proceselor intelectuale (interne mentale) ale acestora; – autoreglarea comportamentului de predare în funcție de feedbackul primit de elevi (studenți); – diferențierea comportamentului de predare în funcție de particularitățile individuale și tipologice ale elevilor (studenților); – valorificarea interacțiunilor și a comunicărilor de grup în procesul de învățământ; – colaborarea cu diverse instituții școlare și instituții superioare de învățământ artistic pentru acordarea de ajutor în organizarea și dezvoltarea suportului școlar și universitar; – sprijin material și financiar etc.
Evaluarea:	– cunoașterea metodelor de evaluare orală; – cunoașterea metodelor de evaluare scrisă; – cunoașterea metodelor de evaluare practică; – elaborarea și utilizarea probelor standardizate de evaluare (probe, teste, chestionare); – traducerea în indicatori de evaluare a capacităților psihice complexe; – analiza psihologică a rezultatelor evaluării și elaborarea de explicații privind nivelurile de performanță atinse de elevi (studenți); – folosirea tehnicilor de investigație psihologică în evaluarea elevilor (studenților); – verificarea și evaluarea performanțelor realizate la un moment dat; – evaluarea exercitată în mod curent, operativ, real, permanent evidențiind rezultatele care se situează la nivelul previziunilor și așteptărilor.
Cunoașterea elevilor (studenților):	– cunoașterea elevilor (studenților) prin observarea comportamentului de învățare în timpul orelor; – cunoașterea elevilor (studenților) prin folosirea metodelor și tehnicilor de investigație psihopedagogică; – caracterizarea psihologică a elevilor (studenților) și întocmirea fișelor psihopedagogice; – cunoașterea și caracterizarea grupei de elevi (studenți) ca un grup social educațional.
Perfecționare, cercetare:	– studierea bibliografiei de specialitate, întocmirea de fișe bibliografice și tematice; – proiectarea, realizarea și valorificarea cercetărilor psihopedagogice concrete; – întocmirea rapoartelor de cercetare și a referatelor științifice; – participarea la sesiuni de comunicări științifice și acțiuni metodicopedagogice; – analiza și valorificarea experienței proprii și a celorlalți pedagogi; – asistarea metodicopedagogică a interpreților începători; – încurajarea cercetării științifice în muzică și a schimbului de informații de specialitate; – îmbunătățirea stării de sănătate a populației prin educație muzicală, alimentație rațională și mișcare.
Relaționarea cu mediul (social și profesional):	– comunicarea și direcționarea spre convergență a acțiunii acesteia cu acțiunea instituției de profil; – comunicarea cu colectivul didactic, cu conducerea instituției și cu alte structuri administrative; – autoevaluarea în funcție de semnalele primite din mediul înconjurător; – motivarea agenților social în susținerea învățământului profesional.
Auto cunoaștere:	– folosirea pregătirii psihologice în caracterizarea propriei personalități; – autodefinirea stilului interpretativ; – valorificarea autocunoașterii în dirijarea comportamentului profesional; – autocunoașterea și autocontrolul în funcție de informațiile provenite de la vocaliști; – autocunoașterea prin raportare la activitatea celorlalți pedagogi.
Domeniile de aplicare a cunoștințelor profesionale	
✓	colective vocal-instrumentale, ansambluri vocale, colective corale;
✓	teatre;
✓	case de cultură;
✓	studio;
✓	organizații sociale (centre de creație pentru copii etc.);
✓	radio, televiziune;
✓	instituții de învățământ medii și superioare de profil; instituții preșcolare;
✓	filarmonici.

S-a stabilit că procesul vocal-pedagogic din cadrul orele de curs cu fiecare student reprezintă o formă (sistem) artistică și didactică individuală empiric unic al formării profesionale a potențialului interpretativ coroborat cu aspecte de PFPA (Pregătirea Fizică Profesional-Activă) și mintale care servesc ca bază pentru viitoarea performanță profesională.

În acest sens, subiectul activității profesionale a unui interpret, axat pe sistemul artistic și didactic al procesului vocal și pedagogic dezvăluie o varietate de semnificații metodologice atât din punct de vedere teoretic, cât și în practica reflecției profesionale a conținutului obiectivizat al curriculumului elaborat în baza profesiogramei.

Conținutul activităților didactice, curricular-universitare, ale vocaliștilor în cadrul procesului instructiv-educativ

Disciplina *Canto* este într-o relație interdisciplinară cu alte discipline din Planul de învățământ, cum ar fi *Arta vorbirii*, *Arta actorului*, *Ansamblul vocal*, *Mișcarea scenică și dans*, *Lucrul în studio*, *Stilistica interpretării vocale*, *Solfegiu*, *Practica artistică*, *Psihologia*, *Pedagogia*, *Pedagogia artelor*, *Metodica predării disciplinei de specialitate* ș.a.

Scopul programului: utilizarea abilităților dobândite în procesul de învățare în activitatea de concert; formarea unei culturi a performanței vocale și artistice.

Reieșind din cercetările noastre și din capitolul de pregătire fizică profesional-aplicativă, se pot prevedea modificări curriculare adoptate în planul disciplinei canto, cum ar fi: încălzirea și fortificarea mușchilor implicați în emisia sunetului, exerciții de dezvoltare a mușchilor aparatului fonoarticular, miogimnastica, gimnastica corporală, exerciții respiratorii, exerciții de refacere după efort (concert) etc.:

1. Programa veche, curriculumul (2014) standard, după care în cercetarea noastră a studiat grupa martor conține metode și procedee clasice de predare specifice domeniului.
2. În curriculumul nou elaborat în 2019, aplicat de grupa experimentală, au fost introduse metode și mijloace ale PFPA și trainingului mintal.

Introducerea modificărilor în curriculum nou s-a realizat în urma aplicării chestionarului, profesiogramei și a modelelor de încălzire: teoretico-praxiologic și mixt. Necesitatea îmbunătățirii și implementării ulterioare a PFPA în procesul de învățământ este determinată de următoarele motive și circumstanțe:

- însușirea și realizarea abilităților profesionale ale vocaliștilor depinde de capacitățile funcționale ale corpului, care are o bază naturală, de gradul de dezvoltare a abilităților fizice ale individului, de diversitatea și nivelul de dezvoltare a calităților motrice;
- cu toate că ponderea efortului muscular în productivitatea activității nu este la nivel maxim, activitatea solistului vocal depinde mult de capacitățile fizice;
- prevenirea posibilelor efecte negative în timpul activității profesionale se poate realiza printr-un nivel de pregătire motrice înaltă a individului;
- tendințele progresului social și tehnologico-științific, nu eliberează solistul vocal de a-și dezvolta și îmbunătăți constant capacitățile fizice prin metodele și mijloacele PFPA.

Model teoretico-praxiologic de încălzire al artiștilor vocaliști

Din analiza literaturii de specialitate precum și conform opiniei artiștilor-vocaliști am elaborat un model teoretico-praxiologic cu privire la utilizare mijloacelor de pregătire fizică profesional-aplicativă în cadrul activității profesionale (Figura 5).

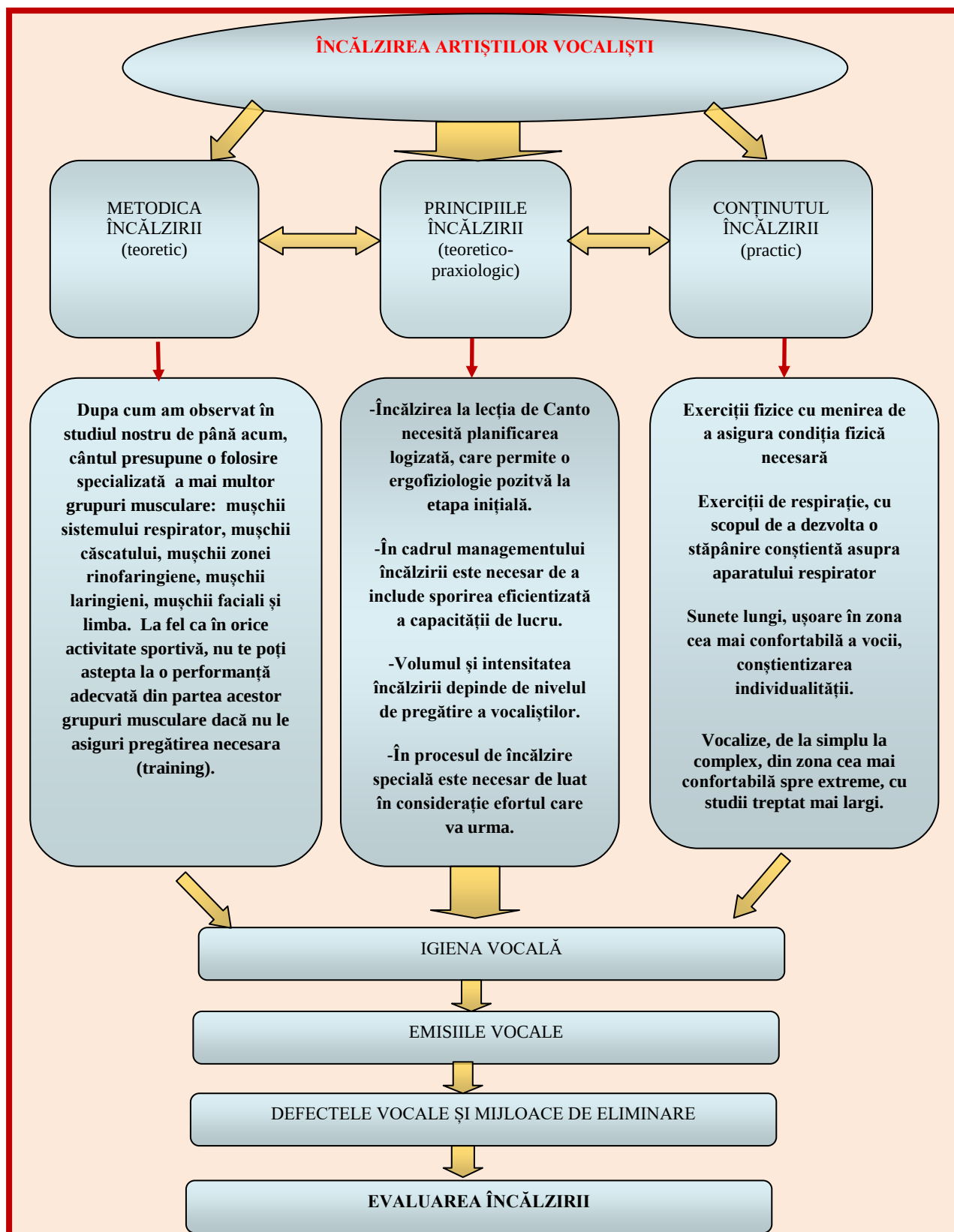


Fig. 5. Model teoretico-praxiologic (elaborat de autor)

Exercițiile fizice speciale ajută vocaliștii la emisia corectă a sunetului, dezvoltarea respirației și sporirea eficacității capacității de muncă. Unele exerciții se vor efectua neapărat înainte de antrenamentul vocal, altele se vor îndeplini zilnic, indiferent de antrenamentul vocal. În scopul îmbunătățirii motricității generale și a emisiei corecte a sunetului, noi am elaborat și algoritimizat metodica încălzirii vocaliștilor prin mijloace de PFPA. În baza literaturii de specialitate au fost

selectate principiile teoretico-praxiologice de pregătire a aparatului fonator și elaborat conținutul mijloacelor pentru pregătirea fizică profesională, precum și modelul integrat teoretico-praxiologic de încălzire a vocaliștilor.

ARGUMENTAREA TEORETICĂ ȘI FUNDAMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI CONȚINUTULUI DIDACTIC APLICAT ÎN PREGĂTIREA FIZICĂ PROFESIONAL-APLICATIVĂ A VOCALIȘTILOR ÎN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT ARTISTIC

(conținutul de bază a capitolului 3)

Elaborarea, structura și conținutul ghidului metodologic pentru vocaliști

Programa experimentală axată pe Ghidul metodic *Repere metodologice pentru vocaliști. Pregătirea fizică profesional-aplicativă și training mintal*, este un compartiment esențial al disciplinei *Canto*, care a fost introdus în curriculumul actual de studiu.

Structural ghidul este împărțit în două părți: partea teoretică și partea practică. Partea teoretică este împărțită în zece capitole divizate în subcapitole, partea practică constituie un capitol divizat în subcapitole, după care urmează concluzii și bibliografie. În textul ghidului sunt incluse tabele, figuri, exemple de exerciții PFPA și training mintal, citate din mai multe surse de informație.

Capitolul I – *Pregătirea fizică profesional-aplicativă pentru vocaliști* – cuprinde noțiuni generale despre rolul și importanța PFPA în profesie.

Capitolul II – *Aparatul vocal. Descrierea aparatului vocal* – este un capitol cu privire la cunoștințele legate de anatomia și fiziologia aparatului vocal, componența și mecanismul de funcționare.

Capitolul III – *Aparatul respirator* – este argumentată importanța aparatului respirator în emisia sunetului, componența și caracterizarea organelor ce fac parte din aparatul respirator.

Capitolul IV – *Respirația în cânt* – în acest capitol sunt incluse noțiuni despre respirație, modul de a respira corect, educarea respirației pentru o emisie calitativă, tipurile respirației, fazele respirației, regulile de respirație în cânt.

Capitolul V – *Aparatul fonoarticulator* – include activitatea aparatului fonoarticulator în procesul de formare a vocalistului, componența anatomică, procesul de fonație, elementele fonetice: vocalele și consoanele, teoriile mecanismului fonației.

Capitolul VI – *Mușchii implicați în fonație* – în acest capitol este descrisă caracteristica morfofuncțională a sistemului muscular, grupele musculare ale aparatului vocal, diafragma, plămânii.

Capitolul VII – *Igiena vocii. Maladiile cântăreților* – sunt analizați factorii care acționează negativ asupra vocii, regulile de igienă vocală, obiectivele igienei vocale, maladiile cântăreților și tratamentul lor.

Capitolul VIII – *Defectele vocale și dificultățile vocaliștilor. Metode de eliminare* – include mijloacele de educare și protejare a vocii, defectele vocale, cauzele și metode de înlăturare a lor.

Capitolul IX – *Optimizarea măiestriei soliștilor vocali prin trainingul mintal și pregătirea fizică profesional-aplicativă* – se aduc argumente ale elementelor fundamentale care stau la baza prestației reușite a vocalistului. Metoda trainingului mintal și PFPA le considerăm de o importanță majoră și inovațională. La fel, în acest capitol este propus modelul mixt de training mintal și PFPA.

Capitolul X – *Model teoretico-praxiologic de încălzire a soliștilor vocali. Metoda complexă de încălzire* – în acest capitol propunem planificarea logizată de încălzire a soliștilor vocali, obiectivele și criteriile de încălzire, precum și modelul teoretico-praxiologic de încălzire.

Capitolul XI – *Conținuturi de mijloace ale PFPA* – reprezintă un complex de exerciții: gimnastica de dimineață, exerciții respiratorii, exerciții de încălzire a aparatului fonoarticular și a mușchilor faciali, exerciții de încălzire și dezvoltare a mușchilor implicați în fonație, exerciții de mindfulness, exerciții pentru menținerea unei posturi corecte, exerciții și metode de recuperare după spectacol.

Influența aplicării programului experimental asupra dezvoltării calităților psihomotrice la vocaliști în cadrul instituțiilor de învățământ artistic

Programele cercetărilor științifice conduc la o interdisciplinaritate printr-o complementare a disciplinelor de profil, mai cu seamă când este vorba de pregătirea psihomotrice. De rând cu toate formele de activitate, pregătirea psihomotrice a vocaliștilor are la bază aspecte concrete de dezvoltare a organismului la nivelul cerințelor științelor, precum biologia, endocrinologia, biochimia celulară, neurofiziologiei etc., însă cea mai mare provocare poate fi considerată activitatea de dezvoltare motrice, care își aduce aportul impresionant asupra pregătirii vocaliștilor în rezultatul exersărilor fizice.

Reperete metodologice de studiu

Au fost elaborate și stabilite reperete metodologice de studiu, care să elucideze demersul investigațional și anume:

- desemnarea calităților psihomotrice necesare vocalistului la diverse etape de instruire;
- elaborarea structurii experimentale și examinarea practică în cadrul procesului de educație a calităților psihomotrice pe durata unui an de studiu;
- argumentarea teoretico-experimentală a metodologiei aplicate, deducerea concluziilor și recomandărilor practice.

În Tabelul 2 de mai jos prezentăm analiza comparativă a nivelului inițial și final al dezvoltării somatice și funcționale a vocaliștilor (fete, $n = 12$).

Tabelul 2. Indicii comparativi ce caracterizează nivelul inițial și final al dezvoltării somatice și funcționale a vocaliștilor (fete, $n = 12$)

Nr crt.	Parametrii studiați	Grupa experimentală (inițial – final)		
		$\bar{x} \pm m$	t	P
1.	Masa corporală (kg)	66,3 $\pm$ 1,89 62,1 $\pm$ 1,02	1,92	< 0,05
2.	Talia (cm)	161,2 $\pm$ 1,4 166,4 $\pm$ 0,6	2,50	< 0,05
3.	Perimetrul cutiei toracice (cm)	98,0 $\pm$ 1,86 103,8 $\pm$ 2,5	2,78	< 0,05
4.	Capacitatea vitală a plămânilor (ml)	3139,0 $\pm$ 133,54 3589,8 $\pm$ 123,81	2,47	< 0,05
5.	Flotări (nr. ori)	7,0 $\pm$ 1,03 11,0 $\pm$ 0,84	2,90	< 0,05
6.	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal, mâinile după cap, în 30 sec. (nr.)	11,0 $\pm$ 1,62 15,0 $\pm$ 0,90	2,16	< 0,05
7.	Reacția motrice la un obiect mobil (m/sec.)	20,20 $\pm$ 0,90 16,60 $\pm$ 1,04	2,62	< 0,05
8.	Tapping-test (nr.)	45,4 $\pm$ 1,18 50,2 $\pm$ 1,06	3,42	< 0,01

Notă. Pentru $n=12$, valoarea critică a lui „t” – Student pentru pragul de semnificație de 5% ($P<0,05$) va fi $\geq 2,07$, pentru pragul de semnificație de 1% ($P<0,01$) va fi $\geq 3,06$ și pentru pragul de semnificație de 0,1% ($P<0,001$) va fi $\geq 4,318$.

Testele de semnificație statistică pentru determinarea stării psihomotrice a organismului conduc la ideea că procesul instructiv-educativ în cadrul activităților de cultură fizică, a activităților de ordin motric-aplicativ precum și a altor acțiuni de mișcare devin deosebit de necesare tinerilor vocaliști pentru a-și manifesta competența vocală, rezistența fizică ceea ce denotă rezultatele examinărilor.

Analiza comparativă a dinamicii nivelului pregătirii funcționale a studenților participanți la experimentul pedagogic

Grupări statistice privind analiza comparativă a stării funcționale a studenților încadrați în experimentul pedagogic la diverse etape ale cercetării

Dezvoltarea unei metodologii pentru studenții vocaliști, axate pe PFPA, a contribuit la îmbunătățirea performanței motrice, a capacității fizice și a sănătății studenților.

Obiectivul experimentului pedagogic formativ s-a realizat pentru a testa ipoteza formulată anterior:

- În grupa experimentală, orele de canto s-au desfășurat conform unei metodologii special elaborate, care a constat în corelarea PFPA cu orientare profesională și trainingul mintal.
- În grupa de control, orele au fost desfășurate fără componentele din grupa experiment, adică conform programei de studii existente și aprobate în cadrul Departamentului Muzicologie, Compoziție și Jazz și Departamentul Arta coregrafică și performanțe motrice, AMTAP.
- Am evaluat eficiența metodologiei pilotate în grupe prin magnitudinea schimbărilor în indicatorii stării funcționale a corpului, a aptitudinii fizice a subiecților, a stării lor de sănătate și a nivelului de performanță academică.
- Toate materialele statistice legate de experimentul pedagogic au fost prelucrate prin metode statistici-matematice și plasate în tabele și figuri.
- Analiza materialelor ne demonstrează că aproape la toți parametrii înregistrați înainte de începerea experimentului pedagogic pentru toți subiecții, corespund normelor de vârstă și valorilor adecvate, iar evaluarea matematică a semnificației statistice a diferențelor dintre datele grupelor experimentale și de control a făcut posibilă demonstrarea omogenității acestora la majoritatea parametrilor studiați.

Indicatorii stării funcționale a participanților la experiment

Starea funcțională a corpului este caracterizată, într-o anumită măsură, de rezultatele testelor sistemului cardiovascular și respirator și de indicatorii individuali ai funcțiilor fiziologice ale studenților vocaliști.

Indicatorii sistemului cardio-respirator au fost studiați în repaus, în timp ce se desfășurau activități fizice standard, folosind metodele: spirografia (spirometria) și pneumotahometria. Spirografia a fost utilizată pentru a determina: *Capacitatea vitală a plămânilor (ml); frecvența respirației/min. (nr.), volumul respirator/min (l); volumul inspirator de rezervă (VIR)(ml); volumul expirator de rezervă (VER) (ml); ventilația maximală a plămânilor (l); pneumotahometria la inspirație (l/sec) și pneumotahometria la expirație (l/sec).*

Frecvența respiratorie a fost determinată prin numărarea numărului de mișcări respiratorii pe minut. Volumul respirator fost determinat prin înmulțirea volumului curent cu frecvența respirației. Consumul de oxigen a fost determinat prin măsurarea înălțimii înclinației pantei spirogramei, între punctele de timp acceptate pentru măsurare.

În Tabelul 3 prezentăm comparativ indicatorii stării funcționale și fizice a subiecților grupelor experimentală și de control, la etapa inițială a experimentului.

Tabelul 3. Indicatorii stării funcționale a subiecților grupelor experimentală și de control, la etapa inițială a experimentului

Nr crt.	Parametrii studiați	Grupe	Etapa inițială		
			$\bar{X} \pm m$	t	P
1.	PWC ₁₇₀ kgm/min.	C	555,80 ± 3,56	0,26	>0,05
		E	556,50 ± 3,72		
2.	PWC ₁₇₀ kgm/min./kg	C	9,33 ± 0,22	0,30	>0,05
		E	9,12 ± 0,25		
3.	Capacitatea vitală a plămânilor (ml)	C	3144,0 ± 143,33	0,02	>0,05
		E	3139,8 ± 133,54		
4.	Volumul curent (ml)	C	542,0 ± 42,5	0,16	>0,05
		E	543,5 ± 42,6		
5.	Frecvența respirației/min (nr.)	C	15,86 ± 0,45	0,24	>0,05
		E	15,64 ± 0,38		
6.	Volumul respirator /min. (l)	C	8,89 ± 0,48	0,40	>0,05
		E	8,50 ± 0,84		
7.	Volumul inspirator de rezervă (VIR) (ml)	C	1511,2 ± 88,3	0,01	>0,05
		E	1510,3 ± 90,0		
8.	Volumul expirator de rezervă (VER)(ml)	C	1556,4 ± 47,7	0,59	>0,05
		E	1550,6 ± 47,3		
9.	Ventilația maximală a plămânilor (l)	C	82,27 ± 2,43	0,15	>0,05
		E	82,66 ± 3,71		
10.	Pneumotahometria la inspirație (l/sec)	C	4,91 ± 0,13	0,02	>0,05
		E	4,90 ± 0,17		
11.	Pneumotahometria la expirație (l/sec)	C	4,50 ± 0,06	0,02	>0,05
		E	4,49 ± 0,08		
12.	Proba Ștanghe (sec)	C	38,4 ± 6,5	0,05	>0,05
		E	38,2 ± 7,3		
13.	Proba Ghenci (sec)	C	20,1 ± 11,2	0,02	>0,05
		E	20,0 ± 10,4		

Notă. Pentru $n = 22$, valoarea critică a criteriului t – Student va fi egală: pentru pragul de semnificație de 5% ($P < 0,05$) cu 2,07; pentru pragul de semnificație de 1% ($P < 0,01$) – cu 2,82; pentru pragul de semnificație de 0,1% ($P < 0,001$) – cu 3,59.

Rezultatele înregistrate ne permit să concluzionăm că la etapa inițială a studiului nivelul de pregătire al ambelor grupe este foarte apropiat, prin urmare, din punct de vedere statistic, acestea sunt omogene.

Ca urmare a pilotării programului elaborat, la sfârșitul experimentului s-au înregistrat date superioare ale studenților grupei experimentale față de cei din grupa control, care au urmat curriculumul standard.

La etapa finală (Tabelul 4), rezultatele din testele aplicate s-au îmbunătățit la ambele grupe, însă grupa experimentală a depășit-o pe cea de control la toate cele 13 teste funcționale aplicate ($P < 0,05 - 0,001$).

Tabelul 4. Indicatorii stării funcționale a subiecților grupelor experimentală și de control la etapa finală a experimentului (%)

Nr crt.	Parametrii studiați	Grupe	Etapa finală		
			$\bar{X} \pm m$	t	P
1.	PWC ₁₇₀ kgm/min.	C	928,07 ± 10,37	2,80	<0,05
		E	943,55 ± 12,87		
2.	PWC ₁₇₀ kgm/min./kg	C	11,94 ± 0,33	1,97	<0,05
		E	13,52 ± 0,31		
3.	Capacitatea vitală a plămânilor (ml)	C	3238,46 ± 43,72	5,08	<0,001
		E	3589,80 ± 53,81		
4.	Volumul curent (ml)	C	634,6 ± 5,6	3,20	<0,01
		E	663,1 ± 6,9		

5.	Frecvența respirației/min. (nr.)	C E	14,90 ± 1,03 11,63 ± 0,88	2,42	<0,05
6.	Volumul respirator/min. (l)	C E	7,78 ± 0,49 9,71 ± 0,64	2,46	<0,05
7.	Volumul inspirator de rezervă (VIR) (ml)	C E	1539,2 ± 93,6 1590,0 ± 108,7	3,57	<0,05
8.	Volumul expirator de rezervă (VER) (ml)	C E	1552,8 ± 59,62 1619,0 ± 58,05	3,06	<0,01
9.	Ventilația maximală a plămânilor (l)	C E	85,61 ± 2,15 93,90 ± 3,79	3,41	<0,01
10.	Pneumotahometria la inspirație (l/sec.)	C E	5,02 ± 0,09 5,89 ± 0,11	6,21	<0,001
11.	Pneumotahometria la expirație (l/sec.)	C E	4,57 ± 0,07 5,35 ± 0,08	7,80	<0,001
12.	Proba Ștanghe (sec.)	C E	43,1 ± 6,6 59,0 ± 7,5	4,25	<0,01
13.	Proba Ghenci (sec.)	C E	31,10 ± 12,9 36,02 ± 10,2	3,10	<0,05

Notă. Pentru $n = 22$, valoarea critică a criteriului t – Student va fi egală: pentru pragul de semnificație de 5% ($P < 0,05$) cu 2,07; pentru pragul de semnificație de 1% ($P < 0,01$) – cu 2,82; pentru pragul de semnificație de 0,1% ($P < 0,001$) – cu 3,59.

Creșterea tuturor valorilor și capacităților pulmonare la grupa experimentală se datorează antrenamentului mușchilor respiratori conform metodologiei elaborate și propuse de noi integrate într-un program de PFFPA, care au contribuit la creșterea capacității de efort și a rezistenței musculaturii respiratorii a organismului vocaliștilor.

Tabelul 5. Analiza comparativă a dinamicii indicatorilor stării funcționale și psihologice a subiecților grupelor experimentală și de control (inițial-final)

Nr. crt.	Indicatori	Grupe	Etapa inițială			Etapa finală		
			$\bar{x} \pm m$	t	P	$\bar{X} \pm m$	t	P
1.	PWC ₁₇₀ kgm/min.	C E	905,80 ± 3,56 906,5 ± 3,72	0,26	>0,05	928,07 ± 10,37 943,55 ± 12,87	2,8	<0,05
2.	PWC ₁₇₀ kgm/min/kg	C E	12,33 ± 0,22 12,12 ± 0,25	0,30	>0,05	11,94 ± 0,33 13,52 ± 0,31	1,97	<0,05
3.	Capacitatea vitală a plămânilor (ml)	C E	3144 ± 3,33 3139 ± 3,54	1,57	>0,05	3238,46 ± 3,72 3589,8 ± 3,81	3,90	<0,001
4.	Volumul curent (ml)	C E	542,0 ± 42,5 543,5 ± 42,6	0,16	>0,05	654,6 ± 45,6 663,1 ± 46,9	10,30	<0,001
5.	Frecvența respirației/min (nr.)	C E	15,86 ± 0,45 15,64 ± 0,38	0,24	>0,05	14,90 ± 1,03 11,63 ± 0,88	2,32	<0,05
6.	Volumul respirator/min. (l)	C E	8,89 ± 0,48 8,50 ± 0,84	0,73	>0,05	9,78 ± 0,49 7,71 ± 0,64	1,91	>0,05
7.	Volumul inspirator de rezervă (VIR) (ml)	C E	1511,2 ± 88,3 1510,3 ± 90,0	0,06	>0,05	1539,2 ± 63,6 1590,0 ± 68,7	0,56	>0,05
8.	Volumul expirator de rezervă (VER) (ml)	C E	1556,4 ± 47,7 1550,6 ± 47,3	0,59	>0,05	1552,8 ± 59,62 1619,0 ± 58,05	0,67	>0,05
9.	Ventilația maximală a plămânilor (l)	C E	82,27 ± 2,43 82,66 ± 3,71	0,15	>0,05	85,61 ± 2,15 93,9 ± 3,79	3,41	<0,01
10.	Pneumotahometria la inspirație (l/sec)	C E	4,91 ± 0,13 4,90 ± 0,17	0,02	>0,05	5,02 ± 0,09 5,89 ± 0,11	6,21	<0,001
11.	Pneumotahometria la expirație (l/sec)	C E	4,50 ± 0,06 4,49 ± 0,08	0,02	>0,05	4,57 ± 0,07 5,35 ± 0,08	7,80	<0,001

12.	Proba Ștanghe (sec)	C E	38,4 ± 6,5, 38,2, ± 7,3,	0,05	>0,05	43,1 ± 6,6 59,0 ± 7,5,	4,25	<0,001
13.	Proba Ghenci (sec)	C E	20,1 ± 11,2 20,0 ± 10,4	0,02	>0,05	21,1 ± 12,9 26,2 ± 10,2	3,1	<0,01

Notă. Pentru $n = 22$, valoarea critică a criteriului t – Student va fi egală: pentru pragul de semnificație de 5% ($P < 0,05$) – cu 2,07; pentru pragul de semnificație de 1% ($P < 0,01$) – cu 2,82; pentru pragul de semnificație de 0,1% ($P < 0,001$) – cu 3,59.

Analiza comparativă a dinamicii indicilor stării funcționale și somatice (Tabelul 5) a subiecților grupelor experimentală și de control (inițial-final), demonstrează superioritatea acestora ($P < 0,05-0,001$) la grupa experimentală față de grupa martor.

În ceea ce privește dinamica de creștere a indicilor de la etapa inițială la cea finală, aceasta a fost mai bună, de asemenea, la grupa **experimentală**, unde s-au atestat creșteri semnificative la toți cei 11 indici aplicați la pragul de semnificație de 5-0,1% ($P < 0,05-0,001$), datele comparative confirmă faptul că utilizarea curriculum-ului și a ghidului elaborate de noi contribuie substanțial la sporirea eficienței procesului instructiv-educativ al vocaliștilor, ceea ce s-a reflectat substanțial în majoritatea predominantă a parametrilor la grupa experimentală față de grupa martor, fapt ce denotă ca programa și metodele implementate cu grupa experimentală sunt eficiente și cu certitudine pot fi aplicate.

Îmbunătățirea parametrilor capacității fizice (PWC_{170}) – la începutul experimentului indicii constituiau 906,5 kgm/min., iar la sfârșitul acestuia – de 943,55 kgm/min. ($P < 0,01$), cât și a dezvoltării funcționale a organismului a subiecților grupei experimentale se datorează exercițiilor și antrenamentului propus și elaborate de noi.

La fel menționăm că, perfecționarea activității sistemului respirator pot fi explicate prin introducerea în programul de studiu a metodelor și complexelor de PFPA, care au contribuit la îmbunătățirea expirației externe și la creșterea capacităților pulmonare. Experimentul și-a atins scopul propus, iar ipoteza cercetării noastre a fost confirmată

Analiza nivelului pregătirii fizice a subiecților participanți la experimentul pedagogic

În practica lucrărilor de cercetare, pentru a evalua și caracteriza pregătirea fizică, se utilizează diverse exerciții, tehnici și acțiuni, alegerea cărora depinde de sarcinile stabilite, ușurința utilizării, gradul de adecvare a acestora și alți factori. Având în vedere acest lucru, am testat participanții la experiment folosind următoarele teste: alergare 100 m (s), alergare 1000 m (s), alergare de suveică 3x10 m (s), săritura în lungime de pe loc (cm), înot liber 100 m (s).

Tabelul 6. Analiza comparativă a nivelului pregătirii fizice a subiecților grupelor experimentală și de control, la etapa inițială a experimentului

Teste de control	Grupa experimentală (n = 12)	Grupa de control (n = 12)	Semnificația diferențelor	
	$\bar{X} + m$	$\bar{X} + m$	t	P
Alergare 100 m, s.	14,41 ± 0,05	14,48 ± 0,05	0,13	> 0,05
Alergare 1000 m, s.	215,0 ± 1,13	213,8 ± 0,85	1,53	> 0,05
Alergare de suveică 3x10 m, s.	11,50 ± 0,06	11,51 ± 0,06	0,15	> 0,05
Săritura în lungime de pe loc, cm	181,0 ± 1,04	180,5 ± 1,04	0,34	> 0,05
Înot liber 100 m, s.	143,2 ± 3,60	142,5 ± 3,67	0,54	> 0,05

Notă. Pentru $n = 12$, valoarea critică a lui „t” – Student pentru pragul de semnificație de 5% ($P < 0,05$) va fi $\geq 2,07$, pentru pragul de semnificație de 1% ($P < 0,01$) va fi $\geq 3,06$ și pentru pragul de semnificație de 0,1% ($P < 0,001$) va fi $\geq 4,318$.

După cum se observă din Tabelul 6, la proba de *alergare 100 m*, grupa experimentală, la etapa inițială, a înregistrat o medie de 14,41 sec, iar grupa de control – 14,48 sec. Grupa experimentală a înregistrat un rezultat cu doar 0,07 secunde mai mic decât grupa de control, valoarea t constituind 0,13 ($P>0,05$). Aceasta ne demonstrează că grupele de examinare, după nivelul lor de pregătire, sunt omogene. La proba de rezistență aerobă *alergare 1000 m*, după cum observăm în tabel, la etapa inițială, grupa experimentală a înregistrat o medie de 215,0 sec, față de grupa de control cu media 213,8 sec. De aici se observă că grupa experimentală, la etapa inițială, a parcurs distanța cu 1,2 sec mai încet decât grupa de control ($P>0,05$). La testul *alergare de suveică 10x3 m*, la etapa inițială a experimentului, grupa experimentală a înregistrat o medie de 11,50 sec, față de grupa de control cu media de 11,51sec, ceea ce ne demonstrează că coordonarea mișcărilor și simțul echilibrului diferă nesemnificativ, diferența de timp între grupa experimentală și cea de control este de 0,01 sec ($P>0,05$). Referitor la testul *săritura în lungime de pe loc* la etapa inițială a experimentului grupa experimentală a înregistrat o medie de $181,0 \pm 1,04$ cm, față de grupa de control cu media $180,5 \pm 1,04$ cm, ceea ce constituie o diferență de 0,5 cm, valoarea t formează 0,34, iar $P>0,05$, ceea ce indică o superioritate mică a grupei experimentale față de grupa de control. La testul *înot liber 100 m*, la etapa inițială a experimentului, grupa experimentală a înregistrat o medie de 143,2 sec, față de grupa control cu media 142,5 sec. De aici rezultă că grupa experimentală a parcurs această distanță cu 0,7 sec mai încet decât grupa de control ($P>0,05$).

Analizând Tabelul 7, de mai jos la etapa finală a experimentului, observăm diferențe semnificative la pragul valoric de 5 – 0,1% ($P<0,05-0,001$), la toți cei cinci indici aplicați. La testul *alergare 100 m*, la etapa finală, grupa experimentală a obținut rezultatul 13,07 sec, iar cea de control – de 14,13 sec ($P<0,05$).

La proba de *alergare 1000 m*, grupa experimentală a înregistrat o medie de 195,6 sec., față de grupa de control cu media de 202,3 sec, ceea ce constituie o diferență semnificativă la pragul valoric de 0,1%.

Tabelul 7. Analiza comparativă a nivelului pregătirii fizice a subiecților grupelor experimentală și de control, la etapa finală a experimentului (n = 24)

Nr. crt.	Teste de control	Grupa experimentală (n = 12)	Grupa de control (n = 12)	Semnificația diferențelor	
		X + m	X + m	t	P
1.	Alergare 100 m, s.	$13,07 \pm 0,06$	$14,13 \pm 0,05$	3,21	<0,05
2.	Alergare 1000 m, s.	$195,6 \pm 1,06$	$202,3 \pm 0,76$	5,01	<0,001
3.	Alergare de suveică (10x3)	$10,50 \pm 0,06$	$11,20 \pm 0,07$	2,32	<0,05
4.	Săritura în lungime de pe loc, cm	$183,9 \pm 1,08$	$181,5 \pm 0,53$	1,92	<0,05
5.	Înot liber 100 m, s.	$118,4 \pm 1,76$	$127,3 \pm 2,2$	4,6	<0,001

La testul *alergare de suveică 3x10m*, ce definește capacitatea de viteză în regim de îndemânare, grupa experimentală a înregistrat o medie de 10,50 sec, față de grupa de control cu media de 11,20 sec, ceea ce constituie o diferență semnificativă de 0,70 sec, față de grupa experimentală ($P<0,05$). La testul *săritura în lungime de pe loc*, grupa experimentală a înregistrat o medie de 183,9 cm, față de grupa de control cu media de 181,5 cm, diferența dintre grupe fiind de 2,4 cm ($P<0,05$). La testul *înot liber 100 m*, grupa experimentală a înregistrat o medie de 118,4 sec, față de grupa de control cu media de 127,3 sec, ceea ce constituie o medie mai bună cu aproximativ 8,9 sec, la grupa experimentală comparativ cu grupa de control ($P<0,001$).

Analizând indicii ce definesc nivelul capacităților fizice ale grupelor experimentală și de control (nivelul pregătirii psihomotrice) la etapa finală a experimentului, concluzionăm că grupa experimentală o depășește pe grupa de control la majoritatea rezultatelor din teste.

Analiza stării de anxietate a studenților vocaliști în rezultatul aplicării trainingului mintal și a metodologiei de pregătire fizică profesional-aplicativă Testul Spielberger-Khanin

Cercetarea a fost efectuată cu vocaliștii grupelor experimentală (n = 12) și de control (n = 12). Conform cerințelor testului, la începutul și sfârșitul experimentului fiecărui subiect i s-au repartizat câte două formulare: unul pentru evaluarea nivelului anxietății situaționale, iar cel de-al doilea – pentru măsurarea nivelului anxietății de personalitate.

În urma prelucrării rezultatelor din formularele prezentate de studenții grupei experimentale, la etapa inițială, pe scala anxietății situaționale (AS) s-au înregistrat următoarele rezultate: din cei 12 respondenți, 8,5% sunt la nivel redus de anxietate, cu o sumă de 28 de puncte, 49,8% sunt la nivel moderat (32-43 puncte), iar 41,5% – la nivelul înalt de anxietate, cu un rezultat ce variază între 46-50 puncte.

Grupa de control, la etapa inițială a experimentului, la scala anxietății situaționale (AS), a înregistrat următorii indici: din cei 12 respondenți, 16,7% sunt la nivelul redus de anxietate cu un punctaj de la 28 la 29 puncte, la nivelul moderat de anxietate sunt 49,8%, cu un punctaj care variază de la 33 la 42 puncte și la nivelul înalt de anxietate sunt 33,5%, cu un punctaj ce variază de la 47 la 51 puncte (Tabelul 8).

Tabelul 8. Analiza comparativă a nivelului inițial al anxietății situaționale a grupelor experimentală și de control

Nr. crt.	Nivele de anxietate	Grupa de control (n = 12)	Grupa experimentală (n = 12)
1	Nivel redus	16,7%	8,5%
2	Nivel moderat	49,8%	49,8%
3	Nivel înalt	33,5%	41,7%

La scala anxietății de personalitate, rezultatele inițiale la grupa experimentală sunt următoarele: 16,6% sunt la nivel redus de anxietate, cu punctajul de 27 și, respectiv, 28 puncte, la nivelul moderat – 58,3%, cu un punctaj ce variază de la 33 la 44 puncte și 24,9 % – la nivel înalt de anxietate, cu un punctaj ce variază de la 46 la 49 puncte. Grupa de control, la scala anxietății de personalitate, la etapa inițială, a obținut următoarele rezultate: nivelul redus de anxietate constituie 24,6%, cu o sumă de la 26 la 28 puncte, 50,8% sunt la nivelul moderat de anxietate (33-42 puncte) și la nivelul înalt de anxietate – 24,9 %, cu un rezultat ce variază de la 48 la 51 puncte (Tabelul 9).

Tabelul 9. Analiza comparativă a nivelului inițial al anxietății de personalitate a grupelor experimentală și de control

Nr. crt.	Nivele de anxietate	Grupa de control (n = 12)	Grupa experimentală (n = 12)
1.	Nivel redus	24,6%	16,8%
2.	Nivel moderat	50,8%	58,3%
3.	Nivel înalt	24,6%	24,9%

În rezultatul introducerii în antrenamentul vocaliștilor din grupa experimentală a exercițiilor de training mintal și a modelului mixt de PFPA și training mintal, starea psihologică a vocaliștilor

grupele experimentale s-a îmbunătățit esențial, comparativ cu starea psihologică a vocaliștilor grupei de control (Tabelele 10, 11).

Tabelul 10. Analiza comparativă a nivelului final al anxietății situaționale a grupelor experimentală și de control

Nr. crt.	Nivele de anxietate	Grupa de control (n = 12)	Grupa experimentală (n = 12)
1.	Nivel redus	16,7%	0,0%
2.	Nivel moderat	58,4%	83,3%
3.	Nivel înalt	24,9%	16,7%

Tabelul 11. Analiza comparativă a nivelului final al anxietății de personalitate a grupelor experimentală și de control

Nr. crt.	Nivele de anxietate	Grupa de control (n = 12)	Grupa experimentală (n = 12)
1	Nivel redus	17,7%	0,0%
2	Nivel moderat	64,6%	91,3%
3	Nivel înalt	17,7%	8,7%

Analizând rezultatele obținute, putem concluziona că metodologia complexă de PFPA și training mintal influențează benefic asupra indicatorilor anxietății situaționale și de personalitate. Datorită exercițiilor de training mintal în corelare cu mijloacele PFPA s-a depășit criza asociată cu alegerea profesiei, s-a majorat încrederea în desfășurarea activităților profesionale. Toate acestea au contribuit la scăderea nivelului de anxietate, la grupa experimentală, condiție imperativ necesară pentru activitatea profesională a vocaliștilor.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

1. Analiza izvoarelor literare cu privire la tema studiată a demonstrat că în prezent nu sunt desfășurate cercetări fundamentate științific referitoare la conținutul PFPA pentru studenții vocaliști din instituțiile de învățământ artistic. În urma cercetărilor întreprinse s-a constatat că pregătirea fizică profesional-aplicativă și a trainingul mintal pentru vocaliști sunt imperativ necesare și contribuie substanțial la dinamizarea interesului pentru știință, la formarea raționamentului corect, a spiritului critic, la dezvoltarea capacităților intelectuale ale subiecților în concordanță cu cerințele ținutei scenice moderne și, evident, în concordanță cu aspirațiile personale.

2. Pentru utilizarea eficientă a mijloacelor PFPA, este extrem de important să reușim a întocmi corect o profesiogramă, care va trebui să reflecte procesul vocal-pedagogic din orele de curs cu fiecare student în parte și să reprezinte o formă (sistem) artistic și didactic individual empiric unic al formării profesionale a potențialului interpretativ coroborat cu aspecte de PFPA și training mintal, care servesc ca bază pentru viitoarea performanță profesională.

Subiectul activității profesionale a unui interpret, axat pe sistemul artistic și didactic al procesului vocal și pedagogic, dezvăluie o varietate de semnificații metodologice atât din punct de vedere teoretic, cât și în practica reflecției profesionale a conținutului obiectivizat al modelelor și curriculumului elaborat în baza profesiogramei.

3. Cercetările sociologice întreprinse au demonstrat faptul că majoritatea respondenților sunt familiarizați și menționează necesitatea elaborării profesiogramei vocaliștilor (85%), fapt ce certifică aplicarea acesteia. Numărul respondenților care consideră necesară elaborarea

curriculumului axat pe PFPA a fost de 92%, fapt ce demonstrează că atât specialiștii, cât și absolvenții au solicitat schimbarea programei existente. Totodată, 95% din respondenți menționează despre necesitatea schimbării curriculumului și elaborarea unui ghid, care să conțină mijloace ale PFPA, în corespundere cu noul curriculum.

4. Introducerea trainingului mintal și a mijloacelor de PFPA deschide un demers curricular, ceea ce înseamnă că studentul și competențele lui se află pe prim plan în procesul de predare-învățare-evaluare, în cadrul căruia se va ține cont atât de standardele profesionale din domeniu, cât și de capacitățile psihomotrice ale studentului.

Este important a menționa că utilizarea mijloacelor de PFPA și a trainingului mintal a influențat pozitiv evoluția potențialului lor profesional, prin însăși procesul de învățământ.

În urma analizei comparative a programelor (curriculumurilor) universitare la disciplina „Canto”, a elaborării profesiogramei solistului vocal, s-a evidențiat necesitatea repartizării celor 120 de ore pe an (pentru fiecare student) ale compartimentului teoretico-practic în felul următor: 90 ore contact direct dintre care 24 ore cuprind PFPA și training mintal și 30 ore lucrul individual, fapt ce ne-a permis să înregistrăm eficientizarea gradului de asimilare a cunoștințelor teoretico-practice, prin intermediul ghidului nou elaborat, studenții reușind, astfel, să se încadreze în noile cerințe ale pregătirii profesionale a vocaliștilor.

5. Utilizarea trainingului mintal și a elementelor de PFPA devine metodă de instruire adecvată, iar activitatea profesională a cântărețului necesită transmiterea nemijlocită a emoțiilor, a conținutului artistic al lucrărilor interpretate prin voce, cuvânt, gest, mișcare scenică etc. Din răspunsurile afirmative ale studenților s-a dedus faptul că prin elaborarea și introducerea în procesul de învățământ a Ghidului metodologic „Repere metodologice pentru vocaliști. Pregătirea fizică profesional-aplicativă și training mintal” se va elimina decalajul informațional care există în legătură cu soluționarea problemelor de pregătire fizică profesională aplicativă a vocaliștilor care studiază în instituțiile de învățământ artistic. Corespunzător atribuțiilor profesionale care le aparțin soliștilor vocali s-a elaborat metodologia pregătirii profesionale a vocaliștilor, axată pe corelarea PFPA cu training mintal, care trebuie să beneficieze, în opinia noastră, de o aptitudine fiziologică și fizică bazată pe anumite competențe, caracteristici personale și profesionale abordate.

6. Examinând rezultatele testelor fiziologice ale subiecților grupei experimentale, la începutul și sfârșitul experimentului, observăm efectul pozitiv al aplicării mijloacelor fizice cu caracter profesional-aplicativ. S-a constatat o diferență semnificativă ($P < 0,05-0,001$) a indicilor din toate testele aplicate în procesul cercetărilor experimentale. Astfel, diferențe importante, din punct de vedere statistic, au fost fixate la testul PWC170, – la începutul experimentului indicii constituiau 906,5 kgm/min., iar la sfârșitul acestuia – de 943,55 kgm/min ($P < 0,01$). În ceea ce privește profunzimea respirației, grupa experimentală, la etapa inițială, a înregistrat valoarea de 843,5 ml, iar la cea finală – de 1063,1 ml, diferența fiind semnificativă la pragul valoric de 0,1% ($P < 0,001$). Frecvența mișcărilor respiratorii, la etapa inițială, indică o valoare de 15,64 ori/min, iar la etapa finală – de 11,63 ori/min, creșterea, de asemenea, fiind semnificativă, dar la pragul valoric – de 5% ($P < 0,05$), fapt ce ne demonstrează că metoda elaborată și aprobată în cadrul experimentului pedagogic și-a atins scopul stabilit anterior.

7. Indicii ce definesc condiția fizică a organismului subiecților cercetați (nivelul pregătirii psihomotrice), de asemenea, s-au îmbunătățit semnificativ la pragul valoric de 5 – 0,1% ($P < 0,05-0,001$). La etapa finală a experimentului, au fost înregistrate diferențe semnificative la toți cei cinci indici aplicați. Astfel, la proba de alergare 100 m, grupa experimentală a înregistrat o medie de 13,07 sec, iar cea de control – de 14,13 sec ($P < 0,05$), la alergarea de 1000 m, grupa experimentală a

înregistrat o medie de 195,6 sec, iar cea de control – de 202,3 sec, diferența fiind puternic semnificativă la pragul de 0,1%. De asemenea, la proba de înot liber 100 m, grupa experimentală a înregistrat o medie mai bună cu aproximativ 8,9 sec, comparativ cu grupa de control ($P < 0,001$), fapt ce demonstrează că experimentul și-a atins scopul propus, iar ipoteza cercetării noastre a fost confirmată.

8. În urma implementării metodologiei complexe de PFPA și a trainingului mintal putem concluziona că toate aceste metode au influențat benefic asupra indicatorilor anxietății situaționale și de personalitate. Exercițiile de training mintal în corelare cu mijloacele PFPA a contribuit la creșterea gardului de încredere în activitatea profesională. Astfel, analizând datele grupei experimentale, constatăm o creștere a nivelului moderat de anxietate de la 58,3% până la 91,3%, o diminuare până la zero a nivelului de anxietate redusă, de la 16,8%, nivel care a fost fixat la etapa inițială a cercetărilor, iar nivelul înalt de anxietate, pe această scală, la finalul cercetării, a scăzut de la 24,9% până la 8,7%, ceea ce demonstrează o ameliorare evidentă a stării de anxietate de personalitate și atestă eficiența metodologiei complexe pe PFPA în corelare cu trainingul mintal.

Astfel, în baza rezultatelor obținute în urma aplicării metodologiei complexe de corelare a PFPA cu trainingul mintal în procesul pregătirii vocaliștilor, noi am reușit să soluționăm **problema importantă a cercetării noastre**, care a vizat determinarea fundamentelor teoretice și metodologice ale eficientizării procesului de pregătire fizică profesional-aplicativă a studenților din instituțiile de învățământ superior artistic (specialitatea Canto), prin elaborarea profesiogramei, curriculumului, modelului teoretico-praxiologic, precum și cel mixt de training mintal, orientate spre dezvoltarea capacităților psihomotrice aplicative, dar și a celor mintale la viitorii specialiști din domeniu artistic, fapt ce va asigura o pregătire profesională a viitorilor vocaliști la un nivel înalt.

În baza rezultatelor experimentale obținute, dar și a experienței profesionale de mai mulți ani, putem recomanda următoarele repere metodico-practice pentru viitorii specialiști ai domeniului:

Caracteristicile interpretării vocale ale artistului nu depind doar de calitățile naturale (temperament, timbru vocal, talent), dar și de calitățile externe: condiția fizică, cultura de performanță, capacitatea de a utiliza corect mișcarea scenică, folosirea unor mișcări specifice de dans etc., de aceea, toate acestea trebuie să reprezinte o analiză de sinteză operativă, care să contribuie la o întruchipare mai vie a imaginii artistului în scenă.

Exercițiile fizice din probele sportive ca: gimnastica, aerobul, înotul, acrobatica etc., toate au un impact pozitiv nu numai asupra condiției fizice a interpretului, dar oferă și stabilitate emoțională și mintală (caracterizate de trainingul mintal), trăsături de care artistul trebuie să dispună pentru evidențierea momentelor de ascensiune emoțională, precum și pentru inspirația creativă.

Spectrul larg de cunoștințe, priceperi și abilități în pregătirea fizică profesional-aplicativă reprezintă o cerință critică pentru vocaliști și constă în implementarea abordărilor active în procesul de învățământ (introducerea pe scară largă) a practicării sistematice a acțiunilor motrice individuale, ceea ce constituie elementele de bază pentru formarea abilităților de performanță, atât de necesare vocaliștilor moderni.

De asemenea, critice se dovedesc a fi și metodele specifice de pregătire, unde actul motric se subînțelege ca efectuarea exercițiilor fizice propriu-zise (încălzire a mușchilor faciali, exerciții asupra acțiunilor logice, exerciții pentru ameliorarea clemelor musculare, pentru ameliorarea tensiunii, exerciții de respirație, pentru dezvoltarea abilităților de expresivitate a vorbirii, exerciții pentru dezvoltarea suficientă a abilităților de mișcare). Toate aceste exerciții trebuie să fie efectuate de rând cu alte componente, de asemenea, importante, precum: exercițiile figurative emoționale,

exercițiile pentru ameliorarea tensiunii musculare, de relaxare musculară, exercițiile pentru ameliorarea tensiunii în jurul mușchilor laringieni, pentru dezvoltarea abilităților de expresivitate a vorbirii, și, evident, pentru dezvoltarea abilităților de mișcare.

Se recomandă folosirea și aplicarea permanentă (după caz) și periodică a testărilor specifice de evaluare a performanței motrice a vocaliștilor prin aplicarea testelor de mai jos, care sunt informative și obiective pentru domeniul dat: randamentul fizic al organismului – *PWC170*, pentru evaluarea stării sistemului cardio-respirator – *spirometria*, care este o metodă foarte precisă de evaluare a capacității respiratorii în volum și viteză; a *pneumotahometriei* și a *probelor Ștange și Ghenci* – pentru evaluarea capacității organismului de a rezista insuficienței de oxigen, și multe altele, care sunt imperativ necesare atât pentru completarea profesiogramei specialistului vocalist, precum și pentru menținerea nivelelor de perfecțiune fizică a angajaților în industria muzicii moderne.

Elaborările efectuate în cadrul studiului: a curriculumului și ghidului, de asemenea, pot sta la baza funcționalității programei optimizate de pregătire a studenților prin utilizarea mijloacelor PFPA și a trainingului mintal, ceea ce poate satisface, în mare măsură, cerințele planului de studii al instituțiilor de învățământ superior, iar unele idei și concepte pot fi utilizate pe larg în cadrul procesului de învățământ în instituțiile preuniversitare de specialitate la disciplina „Canto”.

BIBLIOGRAFIE

1. BUDEVICI, A., ȘTIRBU, I. *Educația fizică în pregătirea profesională a viitoarei generații*. Chișinău: Tehno-Info, 2000. 108 p.
2. BUFTEA, V. *Din perspectiva pregătirii profesionale a specialistului – antrenor: tendințe, principii, legități*. În: Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice. Materialele conferinței științifice internaționale. 7 decembrie 2018. Chișinău: Valinex SRL, 2018, p. 18. ISBN 978-0075-131-67-4.
3. CARP, I. *Calitatea manifestării competențelor profesionale ale specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului*. În: Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice: Materialele conf. științ. internaț. Ediția a 2-a. Chișinău: USEFS, 2016, p. 21-26. ISBN 978-9975-131-37-7.
4. CREȚU, C., POPESCU-STĂNEȘTI, C. *Porți deschise către performanța muzicală instrumentală și vocală*. Ghid pedagogic. București, 2020. 416 p. ISBN 978-606-659-122-5. 23
5. CRISTESCU, O. *Cântul, probleme de tehnică și interpretare vocală*. București: Editura muzicală a Uniunii Compozitorilor din RPR, 1963, p. 62, 128-129.
6. DANAIL, S., AMBROSIE, I., SURUCIUC, B. *Conceptul programei de pregătire pe etape cu orientare profesional-aplicativă*. În: „Sport. Olimpism. Sănătate”: Materialele Congresului Științific Internațional, 5-8 octombrie, Chișinău: USEFS, 2016, Vol. 1, p. 373-379. ISBN 978-9975-131-32-2.
7. FLORESCU, A. *Cântul – știința și arta. Respirația în cânt*. București: 1984, p. 10-28.
8. MUREȘAN, R.-E. *Bolile profesionale la cântăreți*. The Romanian Jurnal of Music and Medicine (Revista Română de Muzică și Medicină). Timișoara: Editura Eurostamp 2017, p. 46. ISSN 2344-3510., ISSN-L 2344-3510.
9. TRUCULESCU, M.-M. *Cântul vocal profesionist*. Cluj-Napoca: Editura Renașterea, 2011, p. 69. ISBN 978-973-1714-99-8.
10. АНИКЕЕВА, З., АНИКЕЕВ, Ф. *Как развить певческий голос*. Кишинев: „Штиинца“, 1981, с. 3-4.
11. БЕЛИЗОВ, Г.А., МАРКОВ, Д.С. *К вопросу о профессионально-прикладной физической подготовке учащихся музыкальных училищ*. В: Матер.IV Всесоюзн. научн – метод. конф. по профессионально – прикладной физической подготовке. (Клайпеда- 1975). Москва, 1975, с. 17-19.
12. ВИЛЕНСКИЙ, М.Я. *Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования: методология и теория*. В: Теория и практика физической культуры, 1991, № 11, с. 27.
13. ВОРОХАНОВ, Б.М. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов консерваторий*. Москва: МГК, 1982, с. 154.
14. ВЫСКУБОВ, В.К. *Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов института культуры*. В: Материалы заседания секции физического воспитания вузов культуры и искусства РСФСР. Петрозаводск, 1999, с. 6-15.
15. ГАБРИЭЛЯН, К.Г., ЕРМОЛАЕВ, Б.В. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Смена парадигмы*. В: Теория и практика физической культуры, 2006, № 12, с. 24.
16. ГАЛИЧАЕВ, М.П. *Здоровье и физическая культура музыканта : учебное пособие*. Ростов н/Д: РГК им. С.В. Рахманинова, издательство Ростовской государственной консерватории им. С.Б. Рахманинова 2005, с. 154.
17. ГАЛИЧАЕВ, М.П. *Физическая культура музыканта: учебное пособие*. Ростов н/Д: РГК им. С.В. Рахманинова, издательство Ростовской государственной консерватории им. С.Б. Рахманинова 1996, с. 148.
18. ДУДКИНА, Ю.И. *Формирование профессионально-прикладной физической культуры студентов музыкальных специализаций в вузе культуры и искусств: автореф. дис. канд. пед. наук*. Москва: МГУКИ, 2006, с. 21.

19. ПАНОВ, А. *О профессиональной прикладности физического воспитания студентов дирижерского отделения вузов культуры и искусства*. В: Теория и практика физической культуры, 1977, № 4, с. 54.
20. ПЕРЕЛЬМАН, С. *Характеристика и основные причины профессиональных заболеваний рук музыкантов*. Научн.-метод. Записки УГК им. Мусоргского. Свердловск, 1959, с. 264.
21. РОМАНОВА, Е. *Психологический анализ и профессиограммы*. 99 Популярных профессий. Издательский дом „Питер”, 2004, с. 7-20. ISBN 5-94723-558-7.
22. СТРУВЕ, Б.А. Профилактика профессиональных заболеваний музыкантов (смычковая группа). Ленинград: Тритон, 1964, с. 140.
23. Fișa postului solistului instrumentist [online] [accesat 22 martie 2020]. Disponibil: <https://fisapostului.eu/fisa-postului-artist-instrumentistsolist/>.
24. Профессиограмма Актера [online] [accesat 20 martie 2020]. Disponibil: <https://sevtrud.ru/professiograms/detail/b2396270-8bd9-478b-a81e-e1bec5dfcd05>.
25. СЕРОВА, Л., СИГОВА, С., МАЗАЕВА, К., ФЕДОРОВА, Е. Профессиограмма как инструмент повышения информированности населения о востребованных профессиях. Текст научной статьи по специальности “Экономика и бизнес”. [online] [accesat 30 martie 2020]. Disponibil: <https://cyberleninka.ru/article/n/professiogramma-kak-instrument-povysheniya-informirovannosti-naseleniya-o-vostrebovannyh-professiyah/viewer>.

Lista publicațiilor la tema tezei

1. BLÎNDU, A. *Pregătirea fizică – componentă importantă a formării inițiale*. În: „Sport. Olimpism. Sănătate”: Materialele Congresului Internațional, 5-8 octombrie, Chișinău: USEFS, 2016, Vol. 1, p. 357-360. ISBN 978-9975-131-32-2.
2. BLÎNDU, A. *Optimizarea măiestriei vocaliștilor prin trainingul mintal și pregătirea fizică profesional-aplicativă*. În: Studiul Artelor și Cuturologie: istorie, teorie, practică, nr. 2(33), Chișinău, 2018, p. 23-28. ISSN 2345-14-08.
3. BLÎNDU, A. *Dezvoltarea calităților psihomotrice la vocaliști în cadrul instituțiilor de învățământ artistic*. În: Studiul Artelor și Cuturologie: istorie, teorie, practică, nr. 1(36), Chișinău, 2020, p. 65-68. ISSN 2345-14-08.
4. BLÎNDU, A. *Elaborarea profesiogramei pentru soliști vocali*. În: Studiul Artelor și Cuturologie: istorie, teorie, practică, nr.1(38), Chișinău, 2021, p. 58-63. ISSN 2345-14-08 e-ISSN 2345-1831.
5. BLÎNDU, A. *Model teoretico-praxiologic de încălzire (PFPA) a vocaliștilor de estradă*. În: Știința culturii fizice, nr. 37/1, Chișinău, 2021, p. 32-43. ISSN 1857-4114 e-ISSN 2537-6438.
6. BLÎNDU, A. *Repere metodologice pentru vocaliști. Pregătirea fizică profesional-aplicativă și trainingul mintal*. Ghid metodic. Chișinău, 2021.
7. BLÎNDU, A. *Argumentation for the elaboration of the guide „Methodological highlights for vocalist. Professional-applied physical training and mental training”. Its content and structure*. În: The Annals of the „Ștefan cel Mare” University. Physical Education and Sport Section. The Science and Art of Movement, Volum XIV issue 1, Suceava, 2021, p. 18-26. ISSN 2601-341X, ISSN-L 1844-9131.

ADNOTARE

Blîndu Adela. *Pregătirea fizică profesional-aplicativă și training mintal a vocaliștilor în cadrul instituțiilor de învățământ artistic*: teză de doctor în științe ale educației. Chișinău, 2021.

Structura tezei: introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 182 titluri, 7 anexe, 117 pagini text de bază, 35 figuri, 12 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 10 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: pregătire fizică profesional-aplicativă, vocaliști, aptitudini interpretative, exerciții speciale training mintal, instituții de învățământ artistic.

Scopul cercetării constă în eficientizarea procesului de pregătire fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor în instituțiile superioare de învățământ artistic.

Obiectivele cercetării: 1. Analiza bazelor teoretico-metodologice privind aspectele pregătirii fizice profesional-aplicative a vocaliștilor în instituțiile superioare de învățământ artistic tratate în literatura de specialitate și confirmate prin practica pregătirii profesionale a specialiștilor în domeniul artei vocale și a măiestriei interpretative. 2. Identificarea cerințelor impuse de cultura fizică profesional-aplicativă pentru eficientizarea activității profesionale a vocaliștilor. 3. Elaborarea și argumentarea conținuturilor didactice cu orientare spre pregătirea fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor în instituțiile de învățământ artistic (în exemplul specialității *canto*). 4. Argumentarea teoretico-experimentală a eficienței conținutului didactic aplicat în pregătirea fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor în instituțiile de învățământ superior artistic.

Noutatea și originalitatea științifică constă în elaborarea și implementarea în procesul didactic de formare profesională a viitorilor soliști vocali a conținutului pregătirii fizice profesional-aplicative, ca parte componentă a culturii generale, care determină specificul activității profesionale și a artei scenice prin cerințele pe care le impune gradul de predare a cunoștințelor, abilităților, aptitudinilor, calităților psihofizice, atitudinii motivaționale și de valoare față de exercițiile fizice, ceea ce este deosebit de important pentru sporirea potențialului psihomotric al vocalistului spre realizarea cu succes a prezentării în scenă.

Problema științifică importantă soluționată a vizat determinarea fundamentelor teoretice și metodologice ale eficientizării procesului de pregătire fizică profesional-aplicativă a studenților din instituțiile de învățământ superior artistic (specialitatea *Canto*), prin elaborarea profesiogramei, curriculumului, modelului teoretico-praxiologic, precum și cel mixt de training mintal, orientate spre dezvoltarea capacităților psihomotrice aplicative, dar și a celor mintale la viitorii specialiști din domeniu artistic, fapt ce va asigura o pregătire profesională a vocaliștilor la un nivel înalt.

Semnificația teoretică a cercetării constă în elaborarea și implementarea profesiogramei, programei curriculare axate pe pregătirea fizică profesional-aplicativă, care vizează trainingul mintal la studenții în cadrul instituțiilor de învățământ artistic superior (disciplina *Canto*) pentru a asigura activitatea profesională performantă.

Valoarea aplicativă a cercetării constă în elaborarea și introducerea în practica procesului educațional a viitorilor soliști vocali a metodologiei de pregătire fizică profesional-aplicativă, reprezentate de modulele de exerciții speciale, care permite adaptarea volumului și intensității sesiunilor de formare, ținând seama de activitățile de concert și de desfășurare a concursurilor artistice.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele cercetării au fost aplicate în cadrul procesului de studiu pentru studenții, masteranzii specialității *canto* din AMTAP, precum și elevilor din instituții de învățământ secundar special de cultură și arte (Școala de Arte „Alexei Stârcea”, Chișinău).

АННОТАЦИЯ

Блынду Адела. Профессионально-прикладная физическая подготовка и ментальный тренинг вокалистов в художественных учебных заведениях: диссертация доктора педагогических наук.

Кишинэу, 2021.

Структура диссертации: введение, 3 главы, общие выводы и рекомендации, библиография из 182 источников, 7 приложений, 117 страниц основного текста, 35 рисунков, 12 таблиц. Полученные результаты опубликованы в 10 научных статьях.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, вокалисты, исполнительские навыки, специальные упражнения, художественные учебные заведения.

Цель исследования – повышение эффективности процесса профессионально-прикладной физической подготовки вокалистов в высших художественных учебных заведениях.

Задачи исследования: 1. Анализ теоретико-методологических основ по аспектам профессионально-прикладной физической подготовки вокалистов в высших художественных учебных заведениях, освещенных в специализированной литературе и подтверждённых практикой профессиональной подготовки специалистов в области вокального искусства и исполнительского мастерства. 2. Выявление требований профессионально-прикладной физической культуры для повышения эффективности профессиональной деятельности вокалистов. 3. Разработка и обоснование дидактических содержаний с ориентацией на профессионально-прикладную физическую подготовку вокалистов в художественных учебных заведениях (на примере специальности *пение*). 4. Теоретико-экспериментальное обоснование эффективности дидактического содержания, применяемого в профессионально-прикладной физической подготовке вокалистов высших художественных учебных заведениях.

Новизна и оригинальность исследования заключается в разработке и внедрении в дидактический процесс профессиональной подготовки будущих солистов-вокалистов содержания профессионально-прикладной физической подготовки как составной части общей культуры, определяющее специфику профессиональной деятельности и сценического искусства посредством требований, предъявляемые уровнем преподавания знаний, умений, способностей, психофизических качеств, мотивационного отношения и ценности к физическим упражнениям, что особенно важно для повышения психомоторного потенциала вокалиста для успешного выступления на сцене.

Важная научная проблема, решённая в исследовании, заключалась в определении теоретических и методологических основ повышения эффективности процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов высших художественных учебных заведениях (по специальности *пение*), посредством разработки профиограммы, учебного плана, теоретико-практикологической и смешанной моделей ментального тренинга, направленные на развитие прикладных психо-двигательных, а также психических способностей у будущих специалистов в области искусства, что обеспечит профессиональную подготовку вокалистов на высоком уровне.

Теоретическая значимость исследования заключается в разработке и реализации профиограммы, учебной программы основанные на профессионально-прикладную физическую подготовку, направленную на умственную подготовку студентов высших художественных учебных заведений (по дисциплине *пение*) для обеспечения высокого профессионального уровня деятельности.

Прикладная значимость исследования заключается в разработке и внедрении в практику учебного процесса будущих солистов-вокалистов методики профессионально-прикладной физической подготовки, представленной модулями специальных упражнений, что позволяет адаптировать объем и интенсивность учебных тренировок с учетом концертной деятельности и проведение художественных конкурсов.

Внедрение научных результатов. Результаты исследования были применены в учебном процессе студентов, мастеров по специальности *пение* АМТИИ, а также учеников средних специальных учебных заведений культуры и искусств (Школа Искусств «Алексей Стырча», Кишинэу).

ANNOTATION

Blîndu Adela. *Professional-applied physical training and mental training for vocalists in art education institutions*: PhD thesis in education sciences. Chisinau, 2021.

Thesis structure: introduction, 3 chapters, general conclusions and recommendations, bibliography of 182 titles, 7 annexes, 117 pages of basic text, 35 figures, 12 tables. The obtained results are published in 10 scientific papers.

Keywords: special exercises, professional-applied physical training, vocal interpretive skills, vocalists, mental training, art education institutions.

Aim of the research consists of professional-applied physical training for vocalists in higher art education institutions (on the example of *canto* specialty).

Objectives of the research: 1. Identification of the theoretical-methodological bases related to professional-applied physical training's aspects for vocalists in higher art education institutions found in literature and confirmed based on the practice of specialists' professional training in the field of vocal art and interpretive artistry. 2. Identification regurements imposed by professionally-applied physical education in order to increase efficiency of vocalists professional activity. 3. Elaboration and argumentation of the didactic contents with orientation towards the professional-applied physical training for vocalists in specialized higher education institutions (on the example of *canto* specialty). 4. Theoretical-experimental argumentation of the efficiency of the didactic content applied in the professional-applicative physical training for vocalists in higher art education institutions.

The scientific novelty and originality consist of the elaboration and implementation within the didactic process of professional training designed for future vocalists of the content related to professional-applied physical training as a component part of the general culture, which determines the specificity of professional activity and performing art through the requirements imposed by the degree of teaching, skills, abilities, psychophysical qualities, motivational and valuable attitude towards physical exercises, which are important for augmentation of vocalists' psycho-motor potential for successfully achievement of the stage performance.

The important scientific problem solved was aimed at determining the theoretical and methodological foundations of streamlining the process of professional-applicative physical training of students from institutions of higher artistic education (*Canto* specialty), by elaborating the professiogram, curriculum, theoretical-praxiological model, as well as the mixed mental training, oriented to the development of psychomotor applicative capacities, but also of the mental ones vocalists at a high level.

The theoretical significance of the study consists of the elaboration and implementation of the professional program, the curricular program focused on professional-applied physical training, which aims at mental training of students in higher artistic education institutions (*Canto* discipline) to ensure high professional activity.

The applicative value of the research consists of the elaboration and introduction in the educational process practice for future singers of the professional-applied physical training methodology, represented by special exercise modules, which allow the adaptation of the volume and intensity of training sessions, considering the concert activities and artistic competitions.

Implementation of the scientific results. The research results were applied within the study process for students, *canto* masters' students from AMTFA, as well as for students from specialized secondary education institutions (School of Arts „Alexei Starcea”, Chisinau).

BLÎNDU ADELA

**PREGĂTIREA FIZICĂ PROFESIONAL-APLICATIVĂ ȘI TRAININGUL
MINTAL AL VOCALIȘTILOR ÎN CADRUL INSTITUȚIILOR DE
ÎNVĂȚĂMÂNT ARTISTIC**

Specialitatea 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Rezumatul tezei de doctor în științe ale educației

Aprobat spre tipar:	Formatul hârtiei 60×84 1/16
Hârtie offset. Tipar offset	Tirajul 30 ex.
Coli de tipar 2,0	Comanda 20

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport

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