

21. Марусик Н. Становлення та розвиток форм гуцульського автентичного танцю. Вісник Прикарпатського університету: Мистецтвознавство. Івано-Франківськ, 2010. Вип. 19–20. С. 284–288.
22. Плахотнюк О. Хореографічне мистецтво України у роздумах Олега Семеновича Голдрича/Вісник Львівського університету: зб. наук. праць. Серія мистецтвознавство. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2014. Вип.14. С. 52–57.
23. Плахотнюк О. [Етносвітогляд фольклорного танцю в мистецькому просторі сучасності](#)/Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський зб.наук. пр.молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету ім. І. Франка. Дрогобич, 2021. Вип. 35. Т.5. С. 4–8.
24. Рибаків Б. Язычество древней Руси. Москва: Наука, 1987. 782 с.
25. Федькович Ю. Так вам треба .../Вибрані твори. Ужгород: Карпати, 1983. С. 151–176.
26. Худеков С. Всеобщая история танца. Москва: ЭКСМО, 2009. 607 с.
27. Чуперчук Я., Сидоренко П. Голубка. Київ: Мистецтво, 1972. 215 с
28. Шухевич В. Гуцульщина. Ч.5. Львів: [б.в.], 1908. 300 с.
29. Berest I., Berest R. Relations of the east Galicia state institutions with professionals unions of educators in the legal period (1868-1914) // Problem space of modern society: philosophical-communicative and pedagogical interpretations: collective monograph. Part II. Warsaw: BMT Erida Sp. Z o.o., 2019. P.277 – 314.
30. Narasymczuk R. Tance Huculskie. Lwów, 1939. 304 s.

**STUDIUL PRIVIND ATITUDINILE ȘI INTERESELE FEMININE PRIVIND
PRACTICAREA ACTIVITĂȚILOR FIZICE ORGANIZATE ȘI A CELOR
SPORTIV-RECREATIVE**

**STUDY REGARDING FEMININE ATTITUDES AND INTERESTS TOWARDS
PRACTISING ORGANIZED PHYSICAL AND SPORTS-RECREATIVE
ACTIVITIES**

*Ion Tapu, lector univ.
UPS „ Ion Creangă ” din Chișinău,
Dorin Patrașcu, profesor de educatie fizica
LT „Gheorghe Asachi”, or. Ungheni*

*Ion Tapu, univ. lecturer,
„ Ion Creangă ” SPU, Chișinău,
ORCID: 0000-0002-5622-8472
Dorin Patrașcu, Physical Education teacher
„Gheorghe Asachi” TL, Ungheni*

CZU: 796.01

DOI: 10.46728/c.v2.25-03-2022.p175-177

Abstract

The present study aims to plead for the idea of sport for all, sport for health, especially among the female population, who very often place their own person on the secondary level from all points of view.

Key-words: organized physical activity, sports-recreative activity, feminine behavior

Numeroși cercetători au fost interesați de aportul exercițiilor fizice la reușita profesională, la echilibrul general și la sănătate. Nagyova (1990) a studiat grupe de femei și a constatat că cele care practică în mod regulat o activitate fizică oarecare sunt de părere că aceasta le ajută în muncă, contribuie la echilibrul și la sănătatea lor, în timp ce femeile care nu practică nici un fel de exercițiu fizic recunosc că aceasta le-ar ajuta în muncă și ar fi un plus pentru sănătatea lor.

Digel (1985) și-a îndreptat atenția asupra sportului practicat în cluburi. El a ajuns la concluzia că în cluburile sportive contactele devin mai frecvente, se stabilesc noi relații, capacitatea de comunicare se îmbunătățește.

Sutherland & Cooper (1990) au studiat raportul între forma fizică, pe de o parte, și absenteism, fluctuațiile de personal și angajarea în munca, pe de alta parte. Conform studiului lor, într-o perioadă de zece luni, numai 1,5% dintre salariații care practica o activitate fizică au părăsit întreprinderea, în timp ce 15% dintre salariații care nu practica deloc activitățile fizice au plecat în aceeași perioadă de timp.

Kirkcaldy & Shepard (1990) au studiat incidentele terapeutice ale activității fizice regulate în cadrul unui program aplicat la o comunitate de mărime medie. Ei au constatat modificări ale imaginii propriului corp, precum și efecte de ordin social în ceea ce privește activitatea de grup. Progresele au fost mai puțin directe, însă ele au fost de departe mult superioare oricăror consecințe nocive eventuale.

Pentru Tucker (1990), o bună formă fizică este de natură să reducă sensibil riscul "căderilor" psihice, atât la femei, cât și la bărbați. Practicarea regulată a unei activități fizice intensifică activitatea mecanismelor emoționale, într-o manieră în care factorii de stress sunt mai bine tolerați. Acest fapt exercită o influență favorabilă asupra contactelor sociale.

Sonstroem (1984), într-un articol despre activitatea fizică și stima de sine (auto-stima), formulează câteva considerații: este util în mod special indivizilor ezitanți, timizi, puțin ambițioși să aibă posibilitatea, grație practicării unei activități fizice sau a unui sport, să întâlnească alte persoane, să învețe să le cunoască, să comunice într-un mediu în care auto-stima scăzută (care se exprimă la lucru sau la școală) nu joacă un rol important deoarece aceasta le poate favoriza o îmbogățire a concepției despre ei înșiși și le poate facilita contactele sociale. 2. Sarcinile, obiectivele și ipotezele de cercetare

Conturarea cadrului de manifestare a atitudinilor și comportamentelor feminine privind activitățile fizice și sportiv-recreative:

- situația populației feminine din municipiul Ungheni: reprezentativitate demografică, ocupațională, educațională;
- cadre individuale privind orientările spre activități fizice și sportiv-recreative (venit, motivație, interes, stare de sănătate/boală).

Evaluări ale etapelor de practicare a activităților fizice și sportiv recreative prin evaluări fizice (măsurători diverse) și psihice (teste psihologice privind emotivitatea, temperamentul, trăsături de caracter ca: sociabilitate; atitudine generală față de viața în general: optimism, activism, toleranță).

Ce categorie de vârstă din populația feminină supusă studiului are inclus, în bugetul său zilnic de timp liber, practicarea unui anumit tip de activitate fizică, în cadru organizat?

1. În ce măsură practicarea unui anumit tip de activitate fizică este, pentru subiecții cercetării, un mod de petrecere plăcută a timpului liber sau o necesitate?

2. Este o categorie de vârstă dominantă din eşantionul de populație feminină studiat, care practică un anumit tip de activitate fizică?
3. Care este starea de sănătate a populației feminine, supuse cercetării?
4. În ce măsură supraponderabilitatea este o cauză care determină un mare număr dintre subiecții supuși anchetei, să frecventeze un centru specializat de menținere a condiției fizice?
5. Factorul material este un impediment major pentru majoritatea populației feminine supuse cercetării, în frecventarea unui centru specializat?
6. În ce măsură cadrul organizat de practicare a exercițiului fizic poate fi un factor care să conducă la omogenizarea relațiilor interumane?
7. Se conștientizează faptul că exercițiul fizic este practicat pentru menținerea stării de sănătate sau acesta este practicat doar pentru a fi în concordanță cu tendințele unei anumite laturi a societății actuale?

Eșantionul de populație pe care a fost efectuat studiul cuprinde un număr de 90 de femei din municipiul Ungheni, care practică exerciții fizice în cadrul centrelor specializate.

Metodele și tehnicile utilizate în cercetarea concreta sunt ancheta (chestionarul, interviul) și fișa medicală.

Rezultatele obținute prin efectuarea acestui studiu ne permit să afirmăm următoarele: sportul și activitatea fizică oferă o ocazie excepțională de a întâlni alte persoane și de a comunica cu ele, de a juca diferite roluri, de a dobândi anumite competente sociale (precum toleranța, respectul pentru celălalt), de a accepta diverse atitudini în raport cu activitatea aflată în discuție (ceea ce favorizează dezvoltarea personalității), de a experimenta emoții care nu sunt atât de ușor de cunoscut în alte domenii ale existenței, de a accepta obiectivul fixat de echipa (și de a-l exprima prin cooperare, coeziune etc.), toate acestea nefiind decât unele dintre cele mai generale procese declanșate de practicarea exercițiului fizic.

Cum orice tip de sport și de activitate fizică interesează unitatea corpului cu spiritul, este necesar să luăm în considerare și problemele care ating dezvoltarea personalității.

BIBLIOGRAFIE

1. DRAGAN, I., DEMETER, A. Sport și sănătate. București.: Sport-Turism, 1990.
2. DRAGAN, I. Medicina sportiva aplicata. EDITIS, București, 1994.
3. DUMITRU, Gh. Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia. Federația Româna Sportul pentru Toți. București, 1997.
4. SHARKEY, B.J. Fitness and Health, human Kinetics, 1997.
5. SUCIU, A., DUMITRU, Gh. Ghid pentru sănătate și condiție fizică. Federația Română Sportul pentru Toți, București.
6. THOMAS, J.R., NELSON, J.K. Metodologia cercetării în activitatea fizică. Vol. II, C.C.P.S., S.D.P., 386/389, București, 1997.
7. VUORI, L., FENTEM, P., SVOBODA, B., PATRIKSSON, G., ANDREFF, W., WEBER, W. 'le rôle du sport dans la société. Santé, socialisation, économie. Strasbourg, Les édition du Conseil de l'Europe, 1995.