

## APRECIEREA INDICILOR PSIHOFIZIOLOGICI AI OBOSELII LA STUDENȚII LUPTĂTORI DE STIL LIBER DIN CADRUL USEFS

*Țiganaș Odetta<sup>1</sup>,*

*Jucov Artiom<sup>2</sup>,*

*Postolache Alexei<sup>3</sup>,*

*<sup>1,2,3</sup>Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău*

**Cuvinte-cheie:** atenție, forță musculară, oboseală fiziologică.

Problema obosealii reprezintă una dintre cele mai importante preocupări ale fiziologilor și ale celor ce organizează și conduc activitatea fizică și intelectuală. În antrenamentele sportive depășirea raportului optim dintre antrenament și refacere poate conduce la instalarea obosealii patologice, la început prin așa-zise semne de oboseală reziduală, iar apoi, prin cumulare, la adevărata oboseală patologică.

**Scopul** studiului constă în evidențierea relației dintre oboseala musculară și cea nervoasă la studenții implicați în antrenamente, precum și în identificarea factorilor ce influențează scăderea randamentului fizic și apariția stării de oboseală.

**Metodele de cercetare.** Studiul s-a realizat pe un grup de studenți din cadrul USEFS, care practică luptele libere. Drept lot de cercetare au servit studenții anului I, II, III și IV în număr de 78 (52 băieți și 26 fete). S-au utilizat metode directe și indirecte de investigare și evaluare a obosealii.

**Constatări și rezultate.** Analiza rezultatelor obținute reflectă faptul că în semestrul I, atât la fete, cât și la băieți, atenția este mai bună în prima jumătate a zilei, iar în semestrul al II-lea ea scade semnificativ. Evaluarea datelor în funcție de sex scoate în evidență o valoare mai mare a atenției la fete decât la băieți. Cele mai mari variații ale rezultatelor atenției se observă la studenții anului I de studii, și anume: o scădere cu 33,62% în semestrul al II-lea comparativ cu semestrul I. În cadrul antrenamentelor atenția și forța musculară variază semnificativ. S-a observat o scădere a forței musculare la studenții anului I cu 23,3% la băieți și 25,8% la fete în antrenamentele efectuate în a doua jumătate a zilei și cu 14,8% la băieți și 17,9% la fete în antrenamentele din prima jumătate a zilei. De asemenea, indicele atenției scade după efort atât în antrenamentele din prima jumătate a zilei, cât și din a doua jumătate a zilei. Aceste variații pot fi considerate o formă de oboseală fiziologică, manifestată la nivel muscular și la nivel neuropsihic.

**Concluzii și recomandări:** Atenția din prima jumătate a zilei la studenții de sex feminin are un nivel mai înalt comparativ cu cel masculin, pe perioada ambelor semestre. În dependență de anul de studii un grad favorabil al indicilor psihofiziologici se atestă la studenții anilor III și IV, pe când cei din anul I de studii se atestă un nivel mai scăzut, acesta fiind explicat prin perioada de adaptare. Indicii forței musculare și ai atenției variază atât înainte, cât și după antrenament, stabilindu-se o oboseală musculară și neuropsihică fiziologică.