

<https://doi.org/10.52449.soh22.33>

## PARTICULARITĂȚILE PREGĂTIRII POLIVALENTE A ELEVILOR DE VÂRSTA PREPUBERTARĂ (11 -13 ANI) ÎN CADRUL SECȚIEI DE ATLETISM ÎN ȘCOALĂ

Mruț Ivan<sup>1</sup>, dr., conf. univ.

<https://orcid.org/0000-0002-1344-9945>

Mîrza Valentina<sup>2</sup>, profesor de educație fizică

<sup>1</sup>Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

<sup>2</sup>Instituția Publică Liceul Teoretic „Matei Basarab”, Chișinău, Republica Moldova

***Abstract.** In this study, the authors tried to optimize the process of development of motor qualities of 11-12 years-old schoolchildren within the framework of the athletics hours at school, to determine the optimal bundles of motor tasks of directed influence to fulfill the regulatory requirements of the school curriculum. The research carried out proved that through the differentiated treatment, the optimization of the teacher-student relationship and also the improvement of the interpersonal relationships are achieved to a great extent. In the physical education lessons, the exercises in combinations of regimens give positive results only if the development of the qualities of strength, as a theme, will be the owner both in the basic part and in the preparatory one. The application of the exercises for the development of the motor qualities proposed by us, as well as those in the school curriculum, allow us that the training lesson within the athletics department to take place more interestingly. In the lesson, the main role is played by the teacher who conducts with the students of prepubertary age, mobilizes them, organizes sports activities; the methods used, the determination of effort according to the level of group preparation must correspond to the technology prescribed in the experiment.*

***Keywords:** school curriculum, control standards, versatile physical training, motor tasks.*

**Actualitatea.** În timpul de față, pentru o pregătire eficientă a rezervelor sportive sunt necesare abordări noi ale programării procesului de pregătire a elevilor școlii medii [1, 2, 3]. Cerințele crescânde față de teoria și practica contemporană necesită o programare și argumentare științifică a proceselor de desfășurare, a lecțiilor de educație fizică în școală. De o actualitate incontestabilă sunt problemele ce țin de perfecționare a sistemului de dozare a efortului la sportivii tineri [4, 5, 6]. Analiza literaturii științifico-metodice a demonstrat că sistemul multianuală de pregătire a elevilor în școli medii n-a fost cercetată îndeestulată [3, 5, 6, 7].

Toate cele expuse mai sus au determinat necesitatea de a efectua investigații în scopul elaborării unui sistem efectiv de pregătire a elevilor.

**Scopul** cercetării constă în perfecționarea procesului de pregătiri polivalente a elevilor de vârstă școlară medie.

**Ipoteza științifică.** În această lucrare s-a înaintat presupunerea că aplicare exercițiilor cu caracter de forță, forță-viteză și de rezistență prin metoda în circuit, în cadrul secției de atletism în școală, va contribui la îmbunătățirea rezultatelor atleților-juniori.

Pentru atingerea scopului pus, s-au rezolvat următoarele **sarcini**:

1. Determinarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice ce contribuie la îndeplinirea normativelor de control din programa școlară, la elevii de vârstă de 11-13 ani.

2. Determinarea mijloacelor de pregătire generală pentru îndeplinirea normativelor programei școlare, care contribuie la dezvoltarea capacităților motrice (forța, rapiditatea, forță-viteză, rezistența, îndemânarea și elasticitatea).

3. Determinarea volumului exercițiilor strict direcționate pentru pregătirea elevilor în executarea normativelor programei școlii sportive și repartizarea volumului pe durata anului de învățământ.

4. Determinarea experimentală a evoluției indicilor antropometrici și motorici în urma aplicării programelor optimizate pe parcursul unui an școlar.

Pentru rezolvarea sarcinilor puse, s-au făcut cercetări complexe pe parcursul cărora au fost aplicate următoarele **metode**: analiza teoretică și generalizarea literaturii de specialitate; anchetă prin chestionar; observații pedagogice; cercetările pedagogice de control; experimentul pedagogic; metode de prelucrare matematico-statistice și interpretare a datelor obținute [6, 8]; testarea nivelului P F G.

**Organizarea cercetării.** În cercetare s-a urmărit îmbunătățirea susținerii normativelor de control și dezvoltarea concomitentă a calităților motrice (viteză, rezistență, suplețe etc.) pe parcursul anului de învățământ. Cercetarea a durat timp de trei ani, în perioada septembrie 2020 - mai 2022 și s-a efectuat în trei etape, după cum urmează:

**Etapa I-a** (2020-2021) a cuprins următoarele activități de cercetare: analiza izvoarelor literaturii de specialitate; determinarea și presupunerea sarcinilor cercetării; observația pedagogică care a durat pe tot parcursul experimentului de probă și a celui de bază.

**Etapa a II-a** a constat într-un experiment de probă desfășurat în perioada octombrie-noiembrie 2020, în școala medie nr.6. mun. Chișinău. Au fost testați de 16 elevi (băieți). În urma desfășurării acestui experiment de probă, s-a constatat nivelul real al calităților motrice ale elevilor și s-a stabilit programul de lucru în continuare pentru desfășurarea experimentului pedagogic de bază.

**Etapa a III-a** a constat în organizarea experimentului de bază desfășurat în perioada decembrie 2020 – octombrie 2021. În perioada dată, s-au format două grupe: experimentală și de control a câte 16 băieți. Grupele experimentale și de control s-au antrenat după diferite planuri de instruire și antrenare. Grupa de control – după planul prevăzut de programa școlară, iar grupa experimentală – după un plan special pregătit de noi. Experimentul a durat 20 săptămâni: 10 săptămâni – grupele experimentale și de control au efectuat volumul descris mai sus, apoi după 10 săptămâni a fost efectuată schimbarea programei – desfășurându-se așa-numitul experiment încrucișat (Tabelul 1).

Pentru determinarea eficienței mijloacelor folosite și a metodelor de antrenament, s-a efectuat testarea prealabilă și repetată a elevilor în scopul determinării nivelului dezvoltării și pregătirii fizice (generală și specială, câte 15 teste).

**Tabelul 1. Volumul eforturilor îndeplinite în procesul experimentului pedagogic efectuat de către grupele de control și experimentală**

Nr.	Exerciții	Grupa de control			Grupa experimentală		
		Volum		Indicații metodice	Volum		Indicații metodice
		băieți	fete		băieți	fete	
1	Sărituri cu coarda (repetări)	60-70	60-70	Numărul maximal de repetări	70-80	70-75	Numărul minimal de repetări
2	Tracțiuni la bara fixă (fete – b/joasă)	10-12	12-15	La bara înaltă	25-30	25-30	La bara joasă
3	Alergarea pe loc cu ridicarea coapsei (sec)	40	35	Sprijin la scara de gimnastică	35	30	Fără sprijin
4	Ridicarea trunchiului (repetări)	30	25	Fără sprijinul partenerului	30	25	Cu sprijinul partenerului
5	Săritura peste banca de gimnastică	30-35	25-28	Înălțimea – 25-30 cm	30-35	25-30	Înălțimea – 25-30 cm
6	Flotări (repetări)	20-25	20-25	Numărul maximal de repetări	15-20	15-20	Îndoirea brațelor în ritm moderat, dezdoirea, în ritm rapid
7	Accelerare (30m) 80% din viteza maximă (repetări)	5-6	5-6	Se atrage atenția la tehnica executării	3-5	3-5	Se acordă atenția la tehnica executării

Elevii grupei experimentale au fost antrenați de către autor, iar elevii grupei de control – de către profesorul educație fizică, Munteanu Saveli, căruia, folosindu-mă de ocazie, îi exprim recunoștința mea profundă pentru ajutorul acordat în organizarea și desfășurarea experimentului.

**Rezultatele cercetării.** Rezultatele obținute de elevi la îndeplinirea normativelor de control reprezintă indicele integral al pregătirii fizice generale. La organizarea corectă a procesului de antrenament, rezultatele vor crește ascendent, în corelație cu vârsta, însă dinamica acestei creșteri va fi diferită.

Pentru compararea indicilor nivelului de dezvoltare și pregătire fizică a elevilor, au fost examinați (conform normativelor programei școlare 2007) băieții de 11-13 ani (Tabelele 2, 3): „7” – 41%, „8” – 14%; săritura de pe loc pe nota „6” – 42%; ridicarea trunchiului pe nota „6” – 30% și „8” – 29%; referitor la flotări „7” – 42%, „8” – 17%. Rezultatele medii la fiecare probă obținute în urma testărilor ne vorbesc despre aceea că este necesar de a acorda o atenție sporită în continuare PFG.

Pregătirea fizică a elevilor la fiecare probă ne permite să concluzionăm că rezultatele medii la alergări, sărituri, flotări și tracțiuni, în grupe școlare pe care le-am cercetat, sunt mai scăzute sau corespund nivelului notelor „6”- „8” (Tabelul 2).

Rezultatele sunt prezentate în Tabelul 2. Pentru stabilirea nivelului pregătirii fizice generale a elevilor a fost efectuată o cercetare completă, în urma căreia au fost obținute următoarele rezultate (medico-biologice, PFG).

Analizând îndeplinirea normativelor de control după programa școlară, s-a constatat următoarele: rezultatele medii la alergarea de suveică 3 x 10 (8,6 sec.) care corespund nivelului „7”- „8”; la săritura de pe loc (160,9 cm) care corespund nivelului „8”; la ridicarea trunchiului din culcat dorsal (30 sec.), s-a stabilit nivelul 7 cu rezultatul 25 de ori, la aplecarea înainte la șezând cu picioarele depărtate, elevii au fost apreciat cu nota „8”(7,5cm); rezultatul mediu la tracțiuni în brațe au fost apreciați cu notele „8”, cu mediile de 8,62 ori; referitor la flotări, rezultatul mediu este 20,3 ori (nota „8”).

**Tabelul 2. Îndeplinirea normativelor de control de către elevii de 11-13 ani (conform testelor din programa școlară) (n=32 – (b))**

Nr. crt.	Nota	6 (%)		7 (%)		8 (%)		9 (%)	
		b	f	b	f	b	f	b	f
1	3 x 10 sec	29	32	41	39	14	18	3	2,5
2	6 min	18	25	50	26	12	10	4	1
3	Sărituri în lungime de pe loc (cm)	42	38	29	18	15	12	2	6
4	Ridicarea trunchiului (30 sec)	30	28	17	14	29	15	7	5
5	Suplețe (cm)	27	36	22	18	28	33	3	8
6	Tracțiuni (ori)	12	13	19	16	32	28	12	7
7	Flotări(ori)	18	15	42	39	17	14	6	3

Cu scopul determinării stării funcționale a elevilor au fost efectuate cercetări medico-biologice, și anume FC (8) VVP, PWC<sub>150</sub>, CMO<sub>2</sub>, perimetrul cutiei toracice, greutatea corpului, talia stând și șezând. Rezultatele au fost prezentate în Tabelul 2.

Pentru a determina nivelul de pregătire fizică specială al elevilor a fost efectuată cercetarea. Pornind de la rezultatele obținute în urma cercetării se poate menționa că îndeplinirea probelor speciale este la nivel mediu. Valoarea medie la alergarea de viteză (30 m din lansat) este 5,37, iar la alergarea de 100 m – 18,6, la săritura cu coarda, timp de 30 sec. (nr. de ori) s-a constatat o medie de 20.0 ori, la săritura peste bancă de gimnastică este de 24,15 ori, tracțiuni și flotări (cu menținerea sub 90<sup>0</sup>) au demonstrat 25,8 și 34,5.

Pentru depistarea legăturii dintre indicatorii care determină nivelul pregătirii fizice speciale și normativele de control din programa școlară, s-a efectuat analiza corelativă atât pentru băieți care este prezentată în Tabelul 3.

S-a constatat o legătură corelativă strânsă între indicatorii ce determină nivelul pregătirii de forță și testele:  $X_1$  – 3 x 10,  $X_3$  – Sărituri pe loc (cm),  $X_4$  – Ridicarea trunchiului (cm),  $X_6$  – Tracțiuni (ori) și  $X_7$  – Flotări (ori): indicii de corelație fiind corelatori  $r_1= 0,991$ ,  $r_3= 0,829$ .

$r_4 = 0,876$ ,  $r_6 = 0,656$ ,  $r_7 = 0,673$ . O legătură neînsemnată a fost scoasă în evidență între indicii ce caracterizează nivelul de dezvoltare a forței și testele ce atestă calitatea de forță-viteză. De exemplu, legătura dintre rezerva de viteză (viteza medie pe distanța de 2000)  $X_1 - 3 \times 10$ ,  $X_3 -$  Sărituri pe loc (cm),  $X_4 -$  Ridicarea trunchiului (cm),  $X_6 -$  Tracțiuni (ori) și  $X_7 -$  Flotări (ori) a fost corespunzător  $r_1 = 0,452$ ,  $r_3 = 0,437$ ,  $r_4 = 0,543$ ,  $r_6 = 0,413$ ,  $r_7 = 0,424$ .

**Tabelul 3. Analiza corelativă dintre indicii ce determină nivelul PFS și normativele de control din programa școlară (Băieți  $n=32$ )**

Nr. crt.	Teste	$X_1$	$X_2$	$X_3$	$X_4$	$X_5$	$X_6$	$X_7$
1	V.max (30 m din lansat)	0,991	0,452	0,928	0,876	0,505	0,656	0,673
2	Rezervă de viteză (1500 m)	0,452	0,984	0,437	0,543	0,384	0,413	0,424
3	Săritura cu coarda (ori)	0,907	0,535	0,915	0,601	0,502	0,632	0,536
4	Rezistența în atârnat (sec)	0,638	0,609	0,412	0,629	0,416	0,991	0,851
5	Menținerea trunchiului (sec)	0,625	0,623	0,456	0,973	0,591	0,903	0,985
6	F.max în tracțiuni $\perp 90^\circ$	0,561	0,276	0,701	0,685	0,302	0,695	0,804
7	F.max în flotări $\perp 90^\circ$	0,502	0,047	0,705	0,704	0,309	0,808	0,955
8	F.max în ridicarea trunchiului $\perp 30^\circ$	0,414	0,305	0,445	0,941	0,258	0,874	0,947

**Nota:**  $X_1 -$  alergare de suveică  $3 \times 10$ ;  $X_2 -$  alergare 6 min. (m);  $X_3 -$  sărituri pe loc (cm);  $X_4 -$  ridicarea trunchiului (cm);  $X_5 -$  suplețea (cm);  $X_6 -$  tracțiuni (ori);  $X_7 -$  flotări (ori).

Analiza de corelație a arătat că rezultatele din testele ce determină nivelul de dezvoltare a forței tracțiunii la bara fixă și joasă, îndoirea brațelor cu diferite unghiuri de îndeplinire și ridicarea trunchiului, depind nu numai de forța maximală, dar și de rezistența grupelor musculare care iau parte la exercițiile propuse de către noi. Ținând cont de cele menționate mai sus, s-a desfășurat o cercetare suplimentară ce ține de pregătirea fizică specială a elevilor pe parcursul căreia s-a cercetat forța maximă, efortul de lucru realizat în procesul executării diferitelor exerciții și volumul lucrului la executarea exercițiilor. Utilizând datele obținute ca rezultat al cercetării suplimentare, se poate planifica cu mult succes efortul fizic pentru elevii. De asemenea, se poate determina efortul de lucru manifestat de grupele musculare în diferite exerciții utilizate în cadrul lecțiilor de educație fizică Cunoșcând lucrul mecanic manifestat într-un exercițiu sau altul, poate fi calculate cheltuielile de energie, ceea ce este un lucru foarte important. Modificând pozițiile inițiale ale exercițiilor (unghiurile), se poate îngreuna sau ușura îndeplinirea exercițiilor, totodată, utilizând formulele inițiale pot fi determinat parametrii de efort.

Pentru confirmarea ipotezei de lucru s-a desfășurat experimentul pedagogic a cărui sarcină a fost determinarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice pe baza îndeplinirii normativelor de control, din programa școlară, folosirea mijloacelor pregătirii elevilor pentru

îndeplinirea normativelor de control precum și volumul acestor exerciții la lecția de educație fizică (Tabelul 4).

**Tabelul 4. Analiza comparativă a datelor inițiale și finale ale grupelor de control și experimentală (indici fizici) (n=16)**

Nr. crt.	Teste	Date inițiale		Date finale		Veridicitate		
		X	m	X	m	$\Delta X$	t	P
<b>Grupa experimentală</b>								
1	30 m start din picioare (sec)	5,23	0,04	5,22	0,09	0,01	0,143	P > 0,05
2	60 m start din picioare (sec)	9,33	0,07	8,31	0,12	1,01	7,506	P < 0,01
3	100 m start din picioare (sec)	15,7	0,11	15,01	0,13	0,69	1,922	P > 0,05
4	Tracțiuni (nr.)	10,91	0,28	12,83	0,3	1,92	5,005	P < 0,01
5	Flotări (nr.)	19,9	0,43	22,6	0,42	2,64	4,363	P < 0,01
6	Forța: mâna dreaptă (kg)	22,9	0,38	26,37	0,46	3,52	5,886	P < 0,01
7	Forța: mâna stângă (kg)	19,9	0,42	23,43	0,4	3,47	6,414	P < 0,01
8	F. rel. a mâinilor: flexorul gleznei (u.c.)	1,93	0,02	1,98	0,01	0,05	2,63	P < 0,05
9	F. rel. extensorul gambei(u.c.)	2,1	0,01	2,12	0,02	0,02	0,869	P > 0,05
10	F, rel, extensorul coapsei(u.c.)	2,39	0,03	2,62	0,03	0,23	2,32	P < 0,05
11	F. rel. flexorul trunchiului(u.c.)	1,96	0,02	2,12	0,02	0,16	6,153	P < 0,01
12	F. rel. extensorul trunchiului(u.c.)	2,85	0,02	2,47	0,02	0,38	9,476	P < 0,01
13	F. rel. flexorul coapsei(u.c.)	1,86	0,04	1,91	0,02	0,05	1,36	P > 0,05
<b>Grupa de control</b>								
1	30 m start din picioare (sec)	5,33	0,06	5,24	0,05	0,08	1,1	P > 0,05
2	60 m start din picioare (sec)	9,42	0,08	9,02	0,08	0,4	3,66	P < 0,01
3	100 m start din picioare (sec)	16,05	0,19	15,56	0,11	0,48	2,193	P < 0,05
4	Tracțiuni (nr.)	10,83	0,34	11,41	0,19	0,58	0,854	P > 0,05
5	Flotări (nr.)	18,91	0,49	21,61	0,34	2,70	4,475	P < 0,01
6	Forța: mâna dreaptă (kg)	21,91	0,37	25,43	0,38	3,52	6,59	P < 0,01
7	Forța: mâna stângă (kg)	19,26	0,37	21,52	0,33	2,26	4,584	P < 0,01
8	F. rel. a mâinilor: flexorul gleznei (u.c.)	1,89	0,01	1,92	0,01	0,03	1,578	P > 0,05
9	F. rel. extensorul gambei(u.c.)	2,05	0,01	2,10	0,02	0,05	2,439	P < 0,05
10	F, rel, extensorul coapsei(u.c.)	2,27	0,02	2,38	0,04	0,11	2,244	P < 0,05
11	F. rel. flexorul trunchiului(u.c.)	1,91	0,01	2,09	0,02	0,18	6,428	P < 0,01
12	F. rel. extensorul trunchiului(u.c.)	2,32	0,03	2,41	0,03	0,09	2,01	P > 0,05
13	F. rel. flexorul coapsei(u.c.)	1,73	0,02	1,80	0,01	0,09	3,947	P < 0,01

Datele obținute oferă material pentru compararea rezultatelor în diverse etape ale desfășurării experimentului și, în același timp, ele pot fi interpretate prin comparare cu rezultatele obținute de grupa de control.

În procesul cercetării, s-au experimentat numeroase variante de diferențiere a activității elevilor pentru a atesta valoarea și eficiența lor. Astfel, în unele cazuri au fost aplicate sarcini comune pentru întreaga grupă, iar în alte cazuri s-a recurs la individualizarea acestora. Sarcinile puse au fost realizate prin intermediul diferitor metode care au scos la iveală forța și rezistența. Ele sunt în strânsă legătură una cu alta și deci prin intermediul experimentelor speciale, s-a pus baza dezvoltării lor în dependență de volum și intensitatea efortului. Comparația permanentă, la care s-a recurs dintre lotul experimental și cel de control, sub aspectul rezultatelor obținute, a demonstrat că în cele mai multe cazuri superioritate are tratarea diferențiată a efortului fizic față de activitatea depusă.

**Concluzii.** Analizând datele căpătate în urma cercetării efectuate am tras următoarele concluzii:

1. Metoda propusă de desfășurare a lecțiilor de antrenament permite îmbunătățirea de susținerea normativelor de control din programa școlară sportivă și îmbunătățirea densității lecțiilor, datorită ritmului de lucru corespunzător, nivelului de pregătire al fiecărei grupe dar și îmbunătățirea rezultatelor sportive. Legitățile de bază ale susținerii normativelor de control constau în faptul că o importanță majoră o are pregătirea fizică polivalentă în cadrul secției de atletism, care treptat se schimbă, odată cu dezvoltarea calităților motrice, necesare elevilor de vârsta prepubertară.

2. Rezolvarea problemei de pregătire fizică polivalentă trebuie să reiasă din două principii de bază, care vor orienta sarcinile și conținutul ei spre: a) intensificarea lucrului mușchilor în scopul activizării, restructurării corespunzătoare a tuturor sistemelor fiziologice care aprovizionează lucrul lor; b) caracterul specific al pregătirii mușchilor luând în considerație particularitățile funcționării lor; c) exercițiile speciale (cu schimbarea regimului de lucru) și volumul lor care a fost în experiment permit îmbunătățirea calităților motrice și legătura acestora cu jocurile sportive și dinamice. Desfășurarea exercițiilor fizice prin metoda de circuit în cadrul secției de atletism în școală va contribui la dezvoltarea calităților motrice, îndeosebi a rezistenței (a stării de oboseală).

3. Aplicarea exercițiilor pentru dezvoltarea calităților motrice propuse de noi, precum și acelor din programa școlară ne permit ca lecția de antrenament în cadrul secției de atletism să fie organizată mai interesantă. În cadrul lecției, rolul principal îi revine profesorului care dirijează elevii de vârsta prepubertară, îi mobilizează, organizează activități sportive; metodele folosite, dozarea efortului, în funcție de nivelul pregătirii grupelor, trebuie să corespundă tehnologiei prevăzute în experiment.

Cercetarea efectuată a dovedit că prin tratarea diferențiată se realizează, în mare măsură, optimizarea relației profesor-elev și, de asemenea, ameliorarea relațiilor interpersonale. În cadrul lecțiilor de educație fizică, exercițiile în combinații de regimuri dau rezultate pozitive

numai în condițiile, în care dezvoltarea capacităților ce va face atât în partea de bază, cât și în cea pregătitoare.

#### Referințe bibliografice:

1. Boian, I., Bicherschi, St., Sava, P. (2000). Educație fizică. Clasele V – IX. Ghid metodologic. Chișinău: Literatura. 156 p.
2. Filipenco, A., Livodeanschi, I. (1996). Exerciții de dezvoltare fizică generală.- Chișinău: Universitatea de Stat din Moldova. 104 p.
3. Мруц, И.Д., Молчанова, Л.А., Савва, П.А. (1989). Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками во внеурочное время. Методические указания для студентов педагогического института. Кишинев: КПИ им. С. Лазо. 39 с.
4. Алабин, В.Г. (1968) Исследование средств и методов начальной спортивной подготовки детей и подростков (на материале лёгкой атлетики): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва. 19 с.
5. Алабин, В. Г. (1972). Начальная спортивная подготовка юного лёгкоатлета. – Минск, Народная асвета. 72с.
6. Иванов, В. В. (1987). Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт. 256 с.
7. Годик, М. А. (1980). Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. 136с.
8. Мруц, И. Д., Уваров, А. А. (1989). Усовершенствованный метод определения пульса при массовых обследованиях: Сб. науч.-практич. конфер. «Совершенствование системы физического воспитания учащихся» Кишинев, 1989.

<https://doi.org/10.52449.soh22.34>

## ASPECTE PRIVIND SOCIALIZAREA COPIILOR PRIN ANTRENAMENTELE DE NATAȚIE

**Nedelcu Răzvan Ioan<sup>1</sup>**, doctorand

**Rîșneac Boris<sup>2</sup>**, dr., prof. univ.

**Petre Dan Ionuț<sup>3</sup>**, doctorand

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

**Abstract.** *In parallel with the importance of training planning, organized in clubs or sports institutions, sociological research has highlighted the role of sport practiced for the purpose of socialization. Sport and physical activity contribute to the socialization of people and especially young people, provided there is good leadership. It is said that socializing in sports can only be promoted when moral qualities are highlighted. Attitudes, skills and rules assimilated in sports activity can be transferred to any other social sphere and adapted to the specifics of any other social institution. Physical activity in general has an extremely important role in the socialization of children, especially in children of puberty. Thus, the main method of integrating sports techniques and elements in training is the game. This is the playful form of the training-learning process, a component with an increased efficiency due to the identification with it and their predisposition to show an increased interest in the game.*

**Keywords:** *planning, sports training, socializing.*

**Introducere.** În studiul de față, punctul de plecare este problema socializării copiilor de vârstă pubertară. Modul în care a evoluat și evoluează societatea în care trăim, lipsa relațiilor