



C.P. 16 – 162, 062510 – BUCUREȘTI

tel. 021.4113617, fax 021.4114280

e-mail. [office@matrixrom.ro](mailto:office@matrixrom.ro), [www.matrixrom.ro](http://www.matrixrom.ro)

## **Modelarea aplicării mijloacelor specifice înotului în refacerea și recuperarea persoanelor de vârstă 31-40 de ani**

Lista abrevierilor

Introducere

Capitolul 1. Analiza situației în domeniul sistemului implementării  
exercițiilor fizice în procesul de refacere și recuperare

- 1.1 Concepții metodologice privind necesitatea implementării exercițiului fizic în viața femeii adulte
- 1.2. Stabilirea nivelului de dezvoltare a particularităților biopsihofizice ale organismului feminin la vârsta de 31-40 de ani
- 1.3 Studiul teoretic privind practicarea și eficiența exercițiilor fizice ca mijloc de recuperare și refacere a organismului feminin
- 1.4. Influența înotului asupra refacerii și recuperării organismului uman
- 1.5. Metodica aplicării diferitelor forme, metode și mijloace specifice înotului la femeile cu vârsta cuprinsă între de 31-40 de ani
- 1.6. Concluzii la capitolul 1

Capitolul 2. Metodologia implementării mijloacelor de educație fizică  
și specifice înotului la femeile cu vârsta cuprinsă între 31 și 40 de ani

- 2.1. Metodele de cercetare științifică
- 2.2. Organizarea cercetării
- 2.3. Analiza sondajului sociologic realizat în baza informațiilor specialiștilor din domeniul educației fizice și a femeilor în vârstă de 31-40 de ani
- 2.4. Studiu privind modul de practicare a exercițiilor fizice în general și a mijloacelor specifice înotului în special
- 2.5. Modele de practicare a înotului prin diferite forme la persoanele feminine
- 2.6. Concluzii la capitolul 2

Capitolul 3. Argumentarea experimentală privind implementarea unor modele ale înotului terapeutic prin diferite forme de practicare

- 3.1. Analiza nivelului pregătirii somato-funcționale a subiecților supuși cercetării
- 3.2. Analiza nivelului pregătirii motrice și psihologice a subiecților supuși cercetării
- 3.3. Analiza nivelului pregătirii specifice a subiecților în urma rezultatelor implementării programelor din natație
- 3.4. Analiza corelativă între parametrii testați
- 3.5. Concluzii la capitolul 3

Concluzii generale și recomandări

Bibliografie

Anexe

Anexa nr.1. Centralizator Chestionar (profesori, instructori, antrenori)

Anexa nr.2. Chestionar paciente

Anexa nr.3. Fișă de înregistrare