

DEPARTAMENTUL DE ȘTIINȚE APLICATE

TITLURI PROPUSE PENTRU LUCRAREA DE DISERTAȚIE
AN ACADEMIC 2021-2022

LOISIR - FITNESS

Cadru didactic	Prograrul	Ciclul de studii	Tema lucrării de disertație
Lect.univ.dr. Buftea Victor	L.F.	Master	1. Esențe ale relației „nutriție – efort” în industria fitness-ului modern
			2. Specificul creșterii masei musculare în dependență de administrarea suplimentelor nutritive în fitness-ul de forță.
			3. Studiu asupra elementelor cu caracter nonverbal în activitățile de loisir.
			4. Impactul exercițiilor de fitness- forță în probele de vâslit.
			5. Influența exercițiilor hatha-yoga în dezvoltarea supleței la adolescenți
			6. Interacțiunea factorului alimentar și motrice în activitățile de loisir – fitness
			7. Influența mijloacelor metodei «unica» din fitnessul asanativ asupra perioadei de travaliu la femei
			8. Metodologii de practicare a exercițiilor fizice în sistemul complex de ”loisir - fitness”.
			9. Impactul fitness-ului asanativ asupra călirii organismului la studenți
			10. Rolul programelor de fitness în dezvoltarea elevilor cu deficiențe motrice
Conf.univ.dr. Crăijdan Olga	L.F.	Master	1. Combaterea obezității la femeile de vârstă medie prin fitness-programe de grup.
			2. Particularitățile desfășurării programelor în grup cu caracter de forță cu femeile de vârstă medie.
			3. Modelarea corporală la femeile de 30-35 ani prin aplicarea antrenamentelor de fitness-forță.
			4. Influența aerobiceiului cu caracter de forță/ fitball-aerobiceiului asupra modelării siluetei la femei de vârstă (tânără, medie).

			5. Specificul antrenamentelor cardio pentru combaterea kilogramelor în plus cu divers contingent de vârstă
			6. Educarea capacităților coordinative la bărbați/femei (diversă vârstă) prin aplicarea mijloacelor fitness-aerobicului
			7. Corectarea siluetei la femei după nașterea prin sistemul de exerciții Pilates.
			8. Aspectele pregătirii fizice a femeilor de vârstă medie prin aplicarea mijloacelor fitness-ului.
			9. Educarea capacităților de forță la bărbați/femei (diversă vârstă) prin aplicarea mijloacelor fitnessului de forță
			10. Educarea capacităților fizice la bărbați/femei (diversă vârstă) prin aplicarea mijloacelor fitnessului de forță.
			11. Reliefarea musculară la bărbați (diversă vârstă) prin fitness-forță
			12. Formarea corpului la bărbați prin ajutorul mijloacelor de fitness forță
			13. Influența fitness-ului de forță asupra pregătirii fizice a studentelor
			14. Specificul antrenamentelor funcționale pentru diverse contingente de vârstă.
			15. Particularitățile desfășurării lecțiilor de Tae-bo aerobic pentru diverse contingente de vârstă.
			16. Adoptarea socială a femeilor/bărbaților de diferită vârstă în sistemul lecțiilor de fitness
			17. Motivarea practicării lecțiilor de fitness la persoane de diferită vârstă
			18. Importanța practicării fitnessului de forță pentru menținerea stării fizice.
			19. Importanța practicării fitness-ului în asigurarea stării de sănătate a doamnelor ce duc un mod de viață sedentar.
			20. Aspectele modului sănătos de viață pentru divers contingent de vârstă în societatea modernă.
Prof.univ.dr. Triboi Vasile	L.F.	Master	1. Particularitățile de influență a fitnessului asupra modificării constituției corporale la femei
			2. Influența alimentației echilibrate asupra modificării constituției corporale

			3. Importanta si necesitatea practicarii sportului si activitatilor fizice in salile/cluburile de fitness
			4. Corectarea comportamentului deviant la adolescenți prin mijloacele sportului
			5. Particularitățile dezvoltării forței în practicarea fitnessului
			6. Esențe ale relației nutriției în efort în industria fitnessului modern
			7. Fitness-ul de forță ca remediu în formarea constituției corporale la bărbați
			8. Metodica educării capacităților psihomotrice la elevii claselor primare în cadrul orelor de educație fizică prin mijloacele fitness-aerobicului
			9. Fundamentarea și argumentarea teoretică a particularităților de pregătire fizică a juniorilor de 14-16 ani
			10. Antrenamentul sportiv la judo