

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**CATEDRA DE GIMNASTICA**

***FORMAREA CONTINUĂ A SPECIALISTULUI DE  
CULTURĂ FIZICĂ ÎN CONCEPTUL  
ACMEOLOGIC MODERN***

**MATERIALELE**

**CONFERINȚEI ȘTIINȚIFICE INTERNAȚIONALE**

**2 DECEMBRIE 2021**

**Ediția II**



**Chișinău,  
Republica Moldova**

CZU 378.091:796.011.1(082)=135.1=161.1

**F 79**

În culegerea de față sunt incluse materialele prezentate la Conferința științifică internațională organizată de Catedra de Gimnastică a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport din Republica Moldova: „Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern”.

S-au abordat unele probleme legate de cercetarea direcțiilor principale ale pregătirii profesionale a specialiștilor în domeniul culturii fizice sub aspectul „Căi de atingere a maturității profesionale”.

В настоящий сборник включены материалы Международной научной конференции, организованной на кафедре Гимнастики Государственного университета физического воспитания и спорта Республики Молдова „Непрерывное образование специалиста физической культуры в современном акмеологическом концепте”.

Обсуждаются проблемы, связанные с исследованиями главных направлений профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры в аспекте „Пути достижения профессиональной зрелости”.

#### **Colegiul de redacție:**

*Aftimiciuc Olga, doctor habilitat în științe pedagogice, prof. univ., redactor responsabil*

*Moga Carolina, doctor în științe pedagogice, conf. univ., redactor*

*Poleacova Varvara, master în cultura fizică și sport, asistent univ., designer*

#### **Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cartii**

"Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern", conferință științifică internațională (2 ; 2021 ; Chișinău). Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern : Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 2-a, 2 decembrie 2021, Chișinău / colegiul de redacție: Aftimiciuc Olga (redactor responsabil) [et al.]. – Chișinău : S. n., 2021 (Valinex SRL). – 218 p. : fig., tab.

Antetit: Univ. de Stat de Educație Fizică și Sport, Catedra de Gimnastică. – Texte : lb. rom., rusă. – Rez.: lb. engl. – Referințe bibliogr. la sfârșitul art. – 300 ex.

ISBN 978-9975-68-440-8.

378.091:796.011.1(082)=135.1=161.1

©Aftimiciuc Olga, 2021

©Catedra de Gimnastică a USEFS, 2021

## CUVÂNT INTRODUCTIV

Conținutul educației pe tot parcursul vieții este determinat de nevoile societății și de modul în care aceasta se schimbă în legătură cu schimbarea acestor nevoi. Procesele socio-economice care se desfășoară în țara noastră și în întreaga lume necesită formarea unui nou tip de persoană care ar fi capabilă să primească educația într-un tempou mai rapid.

Necesitatea cercetărilor științifice în domeniul formării continue este determinată de legile obiective ale dezvoltării societății și individului. La baza acestei direcții științifice se află un șir de principii, considerate drept cele mai generale reguli în care sunt exprimate nevoile de funcționare și dezvoltare a învățării pe tot parcursul vieții.

Astfel, principiul științific asigură dezvoltarea formării continue cu metode de instruire și educare argumentate teoretic și aprobate practic. Acesta presupune cercetarea și analiza constantă a eficienței utilizării anumitor conținuturi, forme și metode de predare în procesul formării continue. Principiul dat contribuie la posedarea capacității de a analiza și prognoza comportamentul fiecărui subiect al procesului pedagogic.

Principiul integrării reflectă legătura dintre conținutul, formele și metodele formării continue, asigură starea de conexiune atât în interiorul, cât și între elementele procesului pedagogic. Integrarea permite asigurarea continuității în conținutul programelor educaționale, condiționând posibilitatea obținerii unor rezultate calitative ale formării continue.

Diferențierea presupune crearea condițiilor pentru manifestarea trăsăturilor individuale ale personalității și, de asemenea, duce la divizarea sistemului de formare continuă în etape separate, cu elementele lor specifice și independență.

Principiul sistematizării formării continue determină sistemul de modalități, mijloace, metode și forme de obținere și extindere a cunoștințelor, a competențelor profesionale. Integritatea întregului sistem presupune interconectarea componentelor sale constitutive, subordonarea lor reciprocă pe

*nivele și coordonarea din punct de vedere al direcției, fapt ce asigură interacțiunea între ele.*

*Principiul continuității determină natura legăturilor dintre etapele formării continue, contribuie la stabilirea legităților acestuia. În trecerea de la o etapă de educație la alta nevoile devin mai complexe, se schimbă motivele educaționale, se formează atitudinea față de perfecționarea profesională, ceea ce contribuie la apariția unei atitudini valorice a personalității față de formarea continuă, determinând dezvoltarea acesteia.*

*În același timp, separarea principiilor nu este necondiționată, întrucât acestea sunt indisolubil legate condiționând reciprocitatea funcționării efective și formarea continuă în ansamblu.*

*Prin urmare, formarea continuă permite dezvoltarea noilor căi de perfecționare a sistemului educațional în general și a personalității în particular. Totodată, aprecierea noilor abordări metodologice în formarea continuă, este condiționată de natura sistemică a implementării, de componentele subiectivelor nu doar ale educației, ci și ale diverselor sfere ale societății. În acest sens, formarea continuă ar trebui să reacționeze în mod flexibil și mobil la nevoile educaționale ale societății, ale pieței muncii și ale personalității.*

*Aftimiciuc Olga,  
doctor habilitat în științe pedagogice,  
profesor universitar*

## ÎNSEMNĂTATEA CULTURII FIZICE ÎN VIAȚA ELEVILOR

**Avram Luminița Eugenia,**

Școala Gimnazială „Teodor V. Ștefanelli”, Câmpulung Moldovenesc,  
județul Suceava, România

**Keywords:** *Physical Culture, importance, students, cultural status, role*

**Abstract.** *Our society, scientists in the field of sport's psychology, have an important role in outlining specific methodologies and concepts.*

*Considered as a way of life, Physical Culture improves the health condition of a nation, actually being an education by the means of exercise, and it needs modern teachers with modern ways of teaching.*

**Actualitatea.** Orele de educație fizică și sport oferă elevilor oportunități pentru învățarea și practicarea de abilități necesare în dezvoltarea și menținerea stării fizice de sănătate pe tot parcursul vieții. Pe lângă dezvoltarea fizică, acestea aduc un tip de cunoaștere și înțelegere bazate pe reguli, pe respect care conduc la conștientizarea socială a educației fizice corelată cu interacțiunea socială.

Valoarea educației fizice trebuie înțeleasă de la vârste mici pentru a-i determina pe elevi să fie activi pe tot parcursul vieții.

Practicarea exercițiilor fizice din școală și activitățile extracurriculare, pot aduce beneficii substanțiale pentru educație și sănătate. Studii recente au arătat declinul activității fizice în rândul tinerilor dar și apariția unor probleme fizice și mentale datorate abordării unui mod de viață sedentar.

Stă în puterea profesorilor de educație fizică să schimbe ponderea activităților fizice ale copiilor, în detrimentul ocupațiilor care încurajează sedentarismul.

Profesor universitar Gheorghe Cârstea [1] atribuie educației fizice atât un caracter predominant formativ întrucât pregătește pentru „viață”, pentru necesitățile existenței cotidiene, cât și un caracter competitiv.

Fiecare lecție de educație fizică reprezintă o creație originală a profesorului. Spre deosebire de ceilalți profesori, el nu are la dispoziție un manual, ci știința și experiența proprie în domeniul „managementului educațional” care-i permit să proiecteze, să pregătească și să conducă lecția așa încât să poată realiza obiectivele în condițiile unui colectiv numeros, aflat în acțiune, în spații mai largi sau mai restrânse, în cele mai multe cazuri, aflat în stare emoțională deosebită.

Educația fizică în România se confruntă cu anumite probleme, dintre care putem remarca: poziția modestă a acestei discipline în curriculumul național, inclusiv numărul scăzut de ore pe săptămâna care nu concordă cu reglementările

europene; condiții materiale neadecvate în unele școli; lipsa de soluții concrete oferite de sistem; lipsa de stimulare a cadrelor didactice, etc.

### **Scopul și organizarea cercetării**

Pentru a descoperi importanța pe care elevii o acordă orelor de educație fizică, sportului și mișcării, în general, cât și pentru găsirea unor alte metode la clasă decât cele clasice, s-a folosit ca metodă de cercetare ancheta prin chestionar.

Acesta a constatat din 6 întrebări cu răspuns închis și a fost aplicat unui eșantion de 100 de elevi din ciclul gimnazial, respectiv clasele V-VIII, elevi care dețin calculator și telefon mobil.

Toate întrebările au avut mai multe variante de răspuns, dintre care participanții au încercuit doar câte una.

### **Analiza rezultatelor**

Atât întrebările cât și răspunsurile date de către elevi la cele 5 de întrebări ale chestionarului aplicat se găsesc în tabelele 1-6.

**Tabelul 1. Ce faci cel mai des în timpul liber? (bifează o singură variată)**

Variantă aleasă	Număr de răspunsuri	Procentaj
a) Mă joc la calculator/telefon/tabletă	22	22%
b) Mă plimb cu prietenii	13	13%
c) Mă uit la televizor	17	17%
d) Îmi vizitez prietenii	8	8%
e) Cu familia, în aer liber	7	7%
f) Cu familia, acasă	11	11%
g) Citesc	9	9%
h) Fac sport	13	13%

**Tabelul 2. Cat timp acorzi pe zi jocurilor pe calculator/telefon/tabletă?**

Variantă aleasă	Număr de răspunsuri	Procentaj
a) Mai puțin de 1 oră	31	31%
b) Între 2 și 3 ore	40	40%
c) Peste 4 ore	29	29%

**Tabelul 3. Care este motivul principal pentru care participi la activități fizice sportive?**

Variantă aleasă	Număr de răspunsuri	Procentaj
a) Mă mențin sănătos(oasă)	25	25%
b) Mă întâlnesc cu prietenii	20	20%
c) Îmi fac prieteni noi	17	17%
d) Mă relaxez	19	19%
e) Îmi place competiția	19	19%

**Tabelul 4. Faci sau ai făcut parte dintr-o echipă de jocuri pe calculator?**

Variantă aleasă	Număr de răspunsuri	Procentaj
a) Da	36	36%
b) Nu	64	64%

**Tabelul 5. Faci sau ai făcut parte dintr-o echipă de sport?**

Variantă aleasă	Număr de răspunsuri	Procentaj
a) Da	34	34%
b) Nu	66	66%

**Tabelul 6. Consideri utile orele de educație fizică?**

Variantă aleasă	Număr de răspunsuri	Procentaj
a) Da	88	88%
b) Nu	12	12%

### **Concluzii și perspective pentru continuarea cercetării**

Răspunsurile elevilor care au participat la completarea chestionarului arată faptul că există o strânsă competiție între educația fizică și calculator, telefonul mobil sau tabletă, însă și că există încă elevi doritori de mișcare și de aer liber, cu o pondere încă încurajatoare. Deși societatea este puternic tehnologizată și tentațiile acesteia sunt greu de neglijat, joaca în aer liber, sportul individual și organizat, fac încă parte din preferințele tinerei generații, chiar dacă nu într-un procent prea mare.

Din răspunsurile elevilor la întrebările chestionarului aplicat se pot trage unele concluzii, cum ar fi:

La prima întrebare, cu toate că procentajul cel mai mare s-a înregistrat la varianta „Mă joc la calculator/telefon/tabletă”, nu se poate neglija faptul că variantele ce presupun alte activități decât cele negate de gadgeturi, însumează un procent majoritar.

Răspunsurile a doua întrebare demonstrează un adevăr trist, că un procent însemnat (29%) utilizează computerul/ tableta/ telefonul mai mult de 4 ore/zi, iar 40% între 2 și 3 ore zilnic.

Răspunsurile la întrebarea numărul 3, referitoare la motivele pentru care practică sportul, sunt destul de echilibrate, sănătatea ocupând totuși prima poziție, respectiv 25%, urmată de întâlnirile cu prietenii (22%), relaxare și competiție (câte 19%) și 17% dorința de a-și face prieteni noi.

Întrebările 4 și 5 evidențiază faptul că procentul celor care fac parte dintr-o echipă sportivă și al celor care fac parte dintr-o echipă de jocuri pe computer sunt sensibil egale, 34% și respectiv 36%.

Ultima întrebare se referă strict la importanța orelor de educație fizică. Astfel, un procent covârșitor, 88% dintre elevi găsesc utilă această disciplină în orarul școlar.

În concluzie, tehnologia modernă răpește sportului din pondere și timp, dar există încă un număr însemnat de copii care acordă importanță mișcării și beneficiilor acesteia.

Pentru ca numărul lor să crească, responsabilitatea cade pe umerii familiei și ai școlii în general, al profesorului de educație fizică în particular.

Obiectivul principal al profesorului de educație fizică trebuie să-l constituie educarea unor generații sănătoase din punct de vedere fizic și mental, care să se poată integra ușor în societate, care să acorde importanța cuvenită sportului pe durata întregii vieți.

În acest sens cadrele didactice care predau educația fizică și sportul în instituțiile școlare, vor fi obligați să descopere noi metode pe care să le aplice la ore, să utilizeze jocuri atractive, să organizeze activități și evenimente sportive în care să-i implice pe elevi, să-i încurajeze, să-i stimuleze. Bazele sportive trebuie modernizate, înzestrate cu tehnologie modernă, unde profesorii să desfășoare orele în așa fel încât procentul tinerilor care petrec mult timp în săli de sport, în aer liber să crească și în așa fel se va putea ajunge la generații sănătoase și motivate, cu un spirit de competiție dezvoltat, pe care-l vor aplica și în celelalte segmente ale vieții de elev.

### **Bibliografie**

Cârstea, G. *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. București: Editura Universul, 1993, p. 79.



## PROIECTAREA MODULULUI „GIMNASTICĂ” ÎN CONFORMITATE CU PREVEDERILE CURRICULUMULUI RECONCEPTUALIZAT LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ

**Bragarenco Nicolae,**

Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău

**Nistrean Alina,**

Liceul Privat „Da Vinci”, Chișinău

**Keywords:** *Long-term design, physical education, gymnastics.*

**Abstract.** *This article presents the methodological aspect of didactic design for the physical education discipline according to the provisions of the disciplinary curriculum, 2019. Based on the concept of the national curriculum of the discipline, conceptual landmarks, new guidelines, specific aspects of the contents "Gymnastics" in the discipline of physical education for students in the gymnasium cycle according to the benchmarks presented in the guide for implementing the disciplinary curriculum.*

**Actualitatea cercetării.** Curriculumul la disciplina Educație fizică, fiind elaborat în scopul asigurării calității și eficienței procesului educațional, a suportat modificări esențiale, printre care evidențiem următoarele: reorganizarea modulară a disciplinei; repartizarea orientativă a orelor pe module; repartizarea probelor de sport pe module; redefinirea competențelor specifice; proiectarea matricii generativă a unităților de competență; reformularea unităților de competență; proiectarea modulelor obligatorii și la alegere pe niveluri și subniveluri; proiectarea matricii generative a conexiunilor inter- și transdisciplinare [3, p.73].

Organizarea învățământului din perspectiva formării competențelor elevilor conduce la conceperea procesului de educație în funcție de potențialitatea și interesele elevilor. Activitățile de predare, învățare și evaluare, tehnicile și instrumentele de evaluare trebuie construite în funcție de competențele care trebuie formate la elevi [1, p.39; 2, p.6].

Proiectarea demersului didactic la disciplina Educație fizică solicită cadrului didactic gândirea în avans a derulării evenimentelor în clasă, o prefigurare a predării, învățării și evaluării, eşalonată pe 2 niveluri intercondiționate: proiectarea de lungă durată și proiectarea de scurtă durată [4, p.10].

Proiectul de lungă durată, pe baza planului cadru și a ghidului de implementare a curriculum-ului, este un document administrativ care asociază în mod personalizat elemente ale curriculum-ului (competențe specifice, unități de competență, conținuturi) cu alocarea de timp considerată optimă de către cadru

didactic. Aceasta presupune: realizarea asocierilor între competențe specifice, unități de competență și conținuturi; împărțirea în secvențe de conținut; stabilirea succesiunii parcurgerii secvențelor de conținut; alocarea timpului considerat necesar pentru fiecare secvență de conținut, în concordanță cu competențele și conținuturile vizate.

**Scopul lucrării.** Lucrarea dată, prin conținutul prezentat, își propune să dezvolte noi competențe și să crească capacitatea profesorilor de educație fizică din învățământul general din Republica Moldova de a mobiliza, a combina și utiliza în mod autonom capacitățile și competențele profesionale în acord cu diversele cerințe specifice față de proiectarea didactică, precum și de a implementa noile documente de politici educaționale elaborate.

**Proiectarea modulului gimnastică în lecția de educație fizică.** În contextul Curriculumului reconceptualizat pentru disciplina Educație fizică, conceptul central al proiectării curriculare la disciplină este proiectarea didactică personalizată. Proiectarea didactică personalizată exprimă dreptul cadrului didactic de a lua decizii asupra modalităților pe care le consideră optime în asigurarea calității procesului educațional la clasă. Totodată, prin proiectarea didactică personalizată, profesorul își asumă responsabilitatea de a asigura elevilor parcursuri școlare individualizate, în funcție de condiții și cerințe concrete (tab. 1, 2).

Completarea rubricilor ale proiectării de lungă durată sunt propuse următoarele Indicații:

- *Unitățile de competență* – în variantă schematică, se transcriu numerele de ordine ale tuturor unităților de competență prevăzute pentru modulul respectiv în Curriculumul disciplinar, dacă se consideră necesar – se transcriu din Curriculum.

- *Detalii de conținut* – se eșalonează subiectele tematice pentru secvențe de 1-3 ore din lista de conținuturi din Curriculumul disciplinar, apoi, în funcție de specificul disciplinei, creativitatea pedagogului și alți factori, se explicitează parcursul elevilor la fiecare lecție – mai succint sau mai desfășurat. Înscrierile din această rubrică trebuie să evidențieze formulări esențializate, care se vor trece în catalogul clasei la fiecare lecție.

- *Nr. ore* – se eșalonează câte o oră pentru fiecare detaliere de conținut corespunzătoare.

Tabelul 1. Model 1 de proiectare a Modulul Gimnastică -14 ore, clasa a 5-a

Unități de competență	Nr. lecț.	Detalii de conținut	Nr. ore	Data	Resurse	Ev.	Obs.
<p><b>Nivelul A1</b></p> <p>4.1. Identificarea beneficiilor practicării gimnasticii din perspectiva dezvoltării fizice armonioase.</p> <p>4.2. Acceptarea regulilor de securitate și normelor de igienă în cadrul practicării gimnasticii.</p> <p>4.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii specifice gimnasticii.</p> <p>4.4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor</p>		<p>Conținuturi cognitive:</p> <p><i>Temă inter/ trans-disciplinară:</i></p> <p><b>Părțile corpului și mișcările specifice ale lor, tipurile somatice ale corpului</b></p> <p>Gimnastica – probă de sport și exercițiu fizic în cotidian</p> <p>Beneficiile practicării gimnasticii</p> <p>Reguli de securitate. Igiena personală și a echipamentului sportiv</p> <p>Poziții și mișcări locomotorii: poziții de bază: stând; ghemuit; culcat; așezat; mișcări ale segmentelor corpului: cap, trunchi, membrelor superioare, inferioare</p> <p><b>Conținuturi practice.</b> Subiectele lecțiilor:</p>	Pe parcursul lecțiilor		Flipchart, fișe, planșe, proiector		
	<b>1</b>	Deplasări în formații: întoarceri și regrupări pe loc și în <b>deplasare</b>	<b>1</b>		Saltele, bancă, scară de gimnastică, trambulină, capră de gimnastică, funie, corzi, bară fixă, paralele egale	<b>EI</b>	
	<b>2</b>	<b>Complexe de exerciții cu și fără obiecte, pe loc și în deplasare</b>	<b>1</b>				
	<b>3</b>	Parcursuri aplicative cu elemente de mers, alergări, sărituri, târări, cățărări și escaladări	<b>1</b>				
	<b>4</b>	Săritura peste obstacole din diferite poziții, tehnica execuției	<b>1</b>				
	<b>5</b>	Săritura cu picioarele depărtat peste „capra” de gimnastică, tehnica execuției	<b>1</b>				
	<b>6</b>	Exerciții de echilibru pe banca de gimnastică, mers cu diferite poziții de brațe	<b>1</b>				
	<b>7</b>	Gimnastica aerobică: complexe de exerciții	<b>1</b>				
	<b>8</b>	Gimnastică la aparate: poziții, atârănări simple și mixte, balansări	<b>1</b>				
	<b>9</b>	Elemente acrobatice: echilibru pe un picior, stând pe omoplați, semisfoara, podul	<b>1</b>				
<b>10</b>	Elemente acrobatice: rulări, rostogoliri înainte și înapoi	<b>1</b>					

din gimnastică.	11	Elemente acrobatice, combinații acrobatice de 4-6 elemente însușite	1			
	12	Elemente acrobatice, combinații acrobatice de 4-6 elemente cu acompaniament muzical	1			
	13	Gimnastică la aparate: exerciții de echilibru, atârănări, balansări	1			
	14	<b>Evaluare formativă</b> <b>Produsul:</b> Element acrobatic, element la aparat, combinație acrobatică, săritură cu sprijin <i>*Elevii cu limitare parțială de efort fizic realizează produsele în măsura posibilităților.</i> <i>Elevii eliberați:</i> <b>Produsul:</b> Test de cunoștințe	1		Casetofon, saltele de gimnastică; Grilă de evaluare; fișe de evaluare reciprocă	EF

Tabelul 2. Modelul 2 de proiectare a Modulul Gimnastică – 10 ore, clasa a 5-a

<b>Clasa a V</b>	<b>Nivelul Începător A1</b>				
<b>Modulul 4</b>	Unități de competență:				
<b>Gimnastică – 10 ore</b>	4.1. Identificarea beneficiilor practicării <i>gimnasticii</i> din perspectiva dezvoltării fizice armonioase. 4.2. Acceptarea regulilor de securitate și normelor de igienă în cadrul practicării <i>gimnasticii</i> . 4.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii specifice <i>gimnasticii</i> . 4.4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din <i>gimnastică</i> .				
<b>Resurse</b>	Saltele, bancă, scară de gimnastică, trambulină, capră de gimnastică, funie, corzi, bară fixă				
<b>Data</b>	<b>Detalii de conținut</b>	<b>Ev</b>	<b>Activități de învățare</b>	<b>Obs.</b>	
	Conținuturi cognitive: <i>Temă inter/trans disciplinară: Motivația pentru practicarea exercițiului fizic și sportului.</i> Gimnastica – probă de sport și exercițiul fizic în cotidian, Beneficiile practicării gimnasticii Reguli de securitate. Igiena personală și a echipamentului sportiv Poziții și mișcări locomotorii: poziții de bază: stând; ghemuit; culcat; așezat; mișcări ale segmentelor corpului: cap, trunchi, membrelor superioare, inferioare	<b>Pe parcursul lecțiilor</b>	Învățare prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a gimnasticii în mediul școlar, familial, comunitar. Workshop: schimb de bune practici privind performanțele motrice individuale		

Nr. o	Conținuturi practice. Subiectele lecției:		
1.	Deplasări în formații: întoarceri și regrupări pe loc și în <b>deplasare</b>		✓ Observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări specifice gimnasticii, a deosebirilor și a semănărilor lor în diferite activități motrice, eventual cu suport video/digital; ✓ Perfecționarea deprinderilor motrice specifice probelor atletice prin aplicarea variată a mijloacelor sportive și utilitar aplicative; ✓ Practicarea diferitor roluri în activități specifice gimnasticii la nivel de grup/clasă; ✓ Dezvoltarea calităților motrice prin mijloace specifice și mijloace îmbinate, exerciții poliometrice, ștafete și jocuri motrice
2.	<b>Complexe de exerciții cu și fără obiecte, pe loc și în deplasare</b>	<b>EI</b>	
3.	Parcursuri aplicative cu elemente de mers, alergări, sărituri, târări, cățărări și escaladări		
4.	Exerciții de echilibru pe banca de gimnastică, mers cu diferite poziții de brațe		
5.	Gimnastica aerobică: complexe de exerciții		
6.	Elemente acrobatice: echilibru pe un picior, stând pe omoplați, semisfoara, podul		
7.	Elemente acrobatice: rulări, rostogoliri înainte și înapoi		
8.	Elemente acrobatice combinații acrobatice de 4-6 elemente însușite		
9.	Elemente acrobatice, combinații acrobatice de 4-6 elemente cu acompaniament muzical		
10.	<b>Gimnastică. Evaluare formativă</b> Grupa de bază: <b>Produsul:</b> Element acrobatic, element la aparat, combinație acrobatică, săritură cu sprijin <i>*Elevii cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în măsura posibilităților.</i> Elevii eliberați: <b>Produsul:</b> Test de cunoștințe	<b>EF</b>	

- *Data* – se trec datele calendaristice pentru fiecare oră, ținând cont de structura anului școlar și orarul clasei.

- *Resurse* – se indică la nivelul unității de învățare metodele și formele activității didactice la lecții, eventual, suporturi didactice auxiliare.

- *Evaluare* – se vor indica lecțiile în cadrul cărora se proiectează: evaluarea inițială (EI); evaluarea formativă (EF); evaluarea sumativă (ES).

- *Observații* – în această rubrică se înregistrează modificările care, eventual, vor surveni pe parcursul anului școlar, la fel se pot face înregistrări privind aspectele evaluării unităților de competență.

***Concluzii și perspective pentru continuarea cercetărilor.*** Având un caracter personalizat proiectările de lungă durată (a modulelor) pot fi folosite doar ca repere pentru demersul educațional, cadrul didactic prin creativitatea și competența sa profesională poate completa rubrici/ conținuturi/ strategii didactice și al altor secvențe/modalități pe care le consideră optime în asigurarea calității procesului educațional.

Proiectarea de lungă durată la disciplina educație fizică în general, și în special a proiectării modulului gimnastică, fiind un document administrativ elaborat la începutul anului în baza programei curriculare, admite operarea unor ajustări pe parcursul anului, în funcție de multipli factori de impact, ce țin de specificul resurselor umane, naturale și materiale.

O abordare personalizată a proiectării de lungă durată poate derula prin proiectarea pe unități de învățare, prin care cadrul didactic cu experiență va completa detalierea de conținut proiectând strategii de predare-învățare-evaluare, forme de organizare, metode și mijloace eficiente și interactive în dependență de tipul sau etapele lecției de educație fizică.

### **Bibliografie**

1. *Cadrul de referință al curriculumului național*, aprobat prin Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 432 din 29 mai 2017. [https://mecc.gov.md/sites/default/files/cadrul\\_de\\_referinta\\_final\\_rom\\_tipar.pdf](https://mecc.gov.md/sites/default/files/cadrul_de_referinta_final_rom_tipar.pdf)
2. *Curriculum Național. Educația fizică. Curriculum disciplinar. Clasele V-IX*. Chișinău: Liceum, 2020, 66 p. [https://mecc.gov.md/sites/default/files/ed\\_fizica\\_gimnaziu\\_ro.pdf](https://mecc.gov.md/sites/default/files/ed_fizica_gimnaziu_ro.pdf)
3. Bragarenco, N., Burduh, A., Budac, A., Panfil, S. *Ghid de implementare a Curriculumului disciplinar Educație fizică. Clasele V-IX*. Chișinău: Liceum, 2020. 44 p. [https://mecc.gov.md/sites/default/files/ed\\_fizica\\_gimnaziu\\_ro.pdf](https://mecc.gov.md/sites/default/files/ed_fizica_gimnaziu_ro.pdf)
4. Bragarenco, N., Carp, I., Grăciun, G. *Ghid de implementare a curriculumului pentru învățământul primar. Educația Fizică*. Chișinău: Liceum, 2018. 272 p. [https://mecc.gov.md/sites/default/files/ghid\\_curriculum\\_primare\\_rom\\_5.pdf](https://mecc.gov.md/sites/default/files/ghid_curriculum_primare_rom_5.pdf)

## METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE – COMPONENTĂ INDISPENSABILĂ A PREGĂTIRII PROFESIONALE A SPECIALIȘTILOR ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORT

**Buftea Victor,**

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

**Feraru Valentina,**

Academia de Studii Economice, Chișinău, Republica Moldova

**Cozima Mihail,**

Liceul Internat Republican cu Profil Sportiv, Chișinău, Republica Moldova

**Key words:** *professional training, physical education, sports, scientific research, methods, methodical procedures, essence, content.*

**Abstract.** *This article is dedicated to the aspects of scientific research for the professional training of specialists in Physical Education and Sports. This form of activity is an extremely important source of accumulation of information and data useful for the efficient conduct of scientific research investigations. Therefore, the material presented in this study becomes necessary for the training of specialists in the field of the set of skills in order to examine various issues in the work.*

*The description of the essence and content of the stated research methods serves as a means of approach to discover the reality of the field of reference and to successfully achieve all the objectives planned in the educational and training process.*

**Considerații de cercetare.** Actualmente, competențele profesionale ale specialiștilor în Educația Fizică și Sport tot mai insistent sunt condiționate de dimensiunea: „cercetare științifică”. Cercetarea științifică reprezintă o sursă extrem de importantă de dezvoltare a gândirii creative, de progres în cunoaștere și de soluționare a multor probleme ale practicii de lucru cu sportivii și cu elevii. Astfel, activitatea de cercetare științifică în domeniu asigură cu succes pregătirea profesional-pedagogică înaltă a specialiștilor în vederea lărgirii câmpului de interese ale cunoașterii; realizarea propriilor abilități și posibilități creative în studiul diverselor probleme; educarea deprinderilor de a inventa, elabora, evalua, determina, argumenta, fundamenta etc. toate subiectele ce țin atât de pregătirea sportivilor de performanță, precum și a altor categorii de persoane aflate în procesul educațional-instructiv.

Aprofundarea în activitatea de cercetare științifică oferă posibilități enorme specialiștilor de a schimba vectorul creșterii performanțelor, de perfecționare a

sistemului de antrenament, de dezvoltare continuă a conținuturilor disciplinelor de studiu etc. Totodată, criteriile metodologice principale care permit realizarea unei investigații științifice la nivelul cerințelor contemporane sunt determinate de mai multe componente: elaborarea unei structuri strategice a procesului de instruire și antrenament pentru o perioadă îndelungată de pregătire; structurarea și periodizarea procesului de antrenament la toate etapele de pregătire; asigurarea metodic-științifică a activității de cercetare; evidențierea direcției de cercetare, în cadrul căreia pot fi incluse abordări ale altor domenii și a altor științe, care să asigure și să completeze dezvoltarea și cunoașterea științifică a ideilor de cercetare prevăzute; fundamentarea teoretico-conceptuală și metodologico-practică a pozițiilor de bază care reflectă esența procesului de antrenament; coincidența problematicii de cercetare cu elementele de bază ale procesului de instruire și antrenament, precum și alte particularități importante.

Pregătirea profesională a specialiștilor în educația fizică și sport este asigurată de studiul centralizat al legităților care stau la baza desfășurării cu eficiență a unui proces multianual de antrenament, de acceptarea noilor tendințe de dezvoltare și de reactualizare a educării sportivului de tip nou, de elucidarea abordărilor sistemice, precum și de posibilitatea obținerii efectului în urma feedback-ului dintre antrenare și performanță în cadrul unei pregătiri multianuale.

Astfel, pregătirea profesională a specialiștilor din punctul de vedere al metodologiei de cercetare a diferitor subiecte prevede:

- aprofundarea cercetătorului într-un orizont științific larg în vederea studiului aspectelor strategice, tehnologice și metodologice ale pregătirii sportivilor în cadrul unui proces multianual de antrenament;
- elaborarea spectrului documentar necesar managementului eficient al activității de pregătire;
- modernizarea proiectării/planificării componentelor de antrenament, luând în calcul multitudinea de factori favorizanți și a celor mai puțin favorizanți cu care se confruntă sportivii în cadrul pregătirii intensive;
- stabilirea formelor optime de planificare a obiectivelor de lucru cu operativitate sporită pentru implementarea în cadrul procesului de antrenament a celor mai relevante forme de instruire a tehnicii exercițiilor;
- informarea subiecților cu toate conținuturile și tipurile de pregătire, interacțiunii acestora, orientate la creșterea gradului de măiestrie sportivă;
- recunoașterea rigorilor regimurilor intensive de lucru și a respectării acestora în vederea menținerii în limitele stabilite ale potențialului bio-psiho-motric al sportivului;
- cuantificarea rațională a timpului necesar realizării eficiente a procesului de antrenament, păstrând productivitatea înaltă de muncă datorită informatizării



operative cu schemele programului de acțiuni prevăzute conform datelor înscrise în pachetul de cerințe și altele.

În acest context, este de remarcat faptul că în cercetarea de față sunt expuse și susținute conceptele metodologice de cercetare științifică instituite în teoria și practica procesului educațional și de antrenament.

**Scop.** Scopul prezentului studiu este de a elucida abordările de ordin metodologic pentru pregătirea profesională a specialiștilor în educația fizică și sport în vederea organizării și desfășurării eficiente a activității de cercetare științifică.

**Obiective.** Obiectivele studiului vizează:

1. Argumentarea conceptual-teoretică a activității de cercetare științifică ca parte componentă a pregătirii profesionale a specialiștilor în educația fizică și sport.

2. Enunțarea necesității de abordare a cercetărilor științifice în activitatea profesională, dat fiind că specificul activității profesorului și a antrenorului se află la intersecția mai multor discipline, acest domeniu fiind deosebit de complex și dificil.

3. Descrierea de esență și de conținut a celor mai relevante metode de cercetare utilizate în teoria și practica procesului educațional și de antrenament.

**Realizări.** În dependență de problema de cercetare se pot utiliza diverse metode și forme descrise în continuare.

**Analiza și generalizarea literaturii științifico-metodice de specialitate** în pregătirea profesională a specialiștilor de pe pozițiile metodologiei de cercetare științifică urmărește și scopul de cunoaștere prealabilă a preocupărilor anterioare și curente ale cercetătorilor domeniului redată în literatura științifico-metodică de specialitate; studiul pregătirii sportivilor în sportul olimpic; a periodizării antrenamentului sportiv; studiul asupra implicării tehnologiilor informaționale în teoria și practica antrenamentului sportiv; studiu asupra conținutului etapei de pregătire specializată a sportivilor precum și alte concepte și teorii ce țin de aspectul de ordin morfofuncțional, anatomo-fiziologic, cinetic, biomecanic, psihologo-pedagogic, probleme legate de indicii pregătirii fizice, tehnice; a problemelor legate de selecție, de unele prognoze; a studiului exercițiilor fizice, începând cu o vârstă deosebit de fragedă; tehnologia proiectărilor didactice și alte subiecte importante. Informațiile furnizate permit de a face unele concretizări asupra elaborării metodologiei de cercetare asupra oricărui subiect de interes științific [5, 14, 20].

Totodată, analiza și generalizarea informațiilor, a unor rapoartări asupra specificului studiului de cercetare, stabilirea factorilor favorizanți și a celor mai puțin favorizanți poate contribui la stabilirea programului experimental, care

asigură dezvoltarea ideilor de cercetare prin suport conceptual teoretic, metodologic și practic privind optimizarea, raționalizarea și perfecționarea macro pregătirii sportivilor la diverse etape de antrenare [3, 5].

**Studiul materialelor documentare** constă în analiza și generalizarea spectrului documentar pe problematica proiectării, programării, planificării activității de pregătire a sportivilor, a documentelor ce țin de toate tipurile de înregistrări, evidență, evaluare, control și notare a acestei activități [4, 6, 14], inclusiv:

-strategia de dezvoltare a culturii fizice și sportului în Republica Moldova; codul Educației aprobat de Guvernul Republicii Moldova; codul de etică profesională a specialiștilor în educația fizică și sport; strategia managerială de asigurare a calității în cadrul instituțiilor sportive specializate; programe de audit intern a școlilor sportive specializate; regulamentul competițional la probele de sport luate în studiu pentru participarea sportivilor în diverse concursuri organizate la nivel național, european, mondial (inclusiv a Jocurilor Olimpice); conținutul codului de punctaj; planuri de repartizare a activității de antrenament în diferite perioade de pregătire, la diverse etape de instruire, precum și pe macrocicluri, mezocicluri, microcicluri, pe un an de antrenare, pe doi, trei și pe patru ani (ciclu olimpic) de pregătire; programe alternative și programe desfășurate privind structurarea și conținutul materiei de instruire, conform repartizării pe componente constituente în conformitate cu actele normative; proiecte anuale, lunare și săptămânale ale activității de pregătire a sportivilor în centrele de specialitate, inclusiv proiecte ordinare a lecțiilor de antrenament, a activității de pregătire individuală, a agendelor antrenorilor, a agendelor și zilnicilor sportivilor, a fișelor operative de lucru, a portofoliilor specialiștilor care asigură activitatea de antrenament, a mapelor care conțin documente ale Federațiilor internaționale și a Federațiilor Naționale pe probe de sport; a protocoalelor și proceselor verbale a ședințelor staff-ului tehnic al echipelor, a dărilor de seamă trimestriale și anuale a antrenorilor, metodiștilor și a corpului didactic auxiliar; a documentelor ce vizează implementarea de propuneri raționale, a documentelor ce vizează dinamica rezultatelor sportivilor la anumite etape de pregătire; a documentelor care semnifică conținuturi adaptate de exerciții pentru diferite tipuri de pregătire a sportivilor (teoretică, fizică, tehnică, psihologică, artistică, tactică etc.); a documentelor, care semnifică volumul și intensitatea alocată sportivilor în perioada pregătirii de bază, precompetițională; a documentelor care indică normele de lucru în cadrul diferitor forme de antrenament.

De asemenea, pot fi cercetate și documentele care atestă starea de dezvoltare și de sănătate a sportivilor, cartelele medicale cu toate înregistrările făcute din șase

în șase luni, a certificatelor care atestă gradul anumitor traume și a raportării perioadei de refacere deplină după traume, a fișelor care atestă regimul motric, regimul alimentar, regimul de odihnă, regimul de refacere, precum și a altor documente care semnifică un șir de indicatori de dezvoltare, creștere în dinamică a anumitor stări și funcții ale organismului, și a altor atribute care descriu structura și conținutul unor activități care să asigure tendința sportivului de a deveni performer de calificare înaltă [5, 9, 20].

**Metodele analitice de cercetare** sunt metodele care includ unele examinări permanente ori speciale, orientate la obținerea de informații adecvate asupra subiectului de cercetare. În gama acestor metode se regăsesc:

**Observația pedagogică**, ceea ce reprezintă o metodă cu caracter științific, prin intermediul căreia se efectuează o analiză planificată a unor acțiuni, evenimente, procese etc., precum și aprecierea, evaluarea și notarea gradului de organizare, desfășurare, monitorizare și parcurgere a anumitor activități fără a interveni pe moment cu unele modificări asupra procesului respectiv [7, 12, 16]. Determinate de unele condiții, observațiile pedagogice oferă posibilitatea de a recunoaște situația reală și obiectivă, iar datele înregistrate contribuie la formarea concluziilor vis-a-vis de problematica de cercetare. Observațiile pedagogice se pot face separat asupra anumitor subiecte și pot fi aplicate pe toate direcțiile posibile, vizând comportamentul sportivilor atât în cadrul procesului de antrenament, precum și asupra activităților în afara orelor de antrenament (în măsura posibilităților).

**Chestionarea sociologică** este o metodă directă în vederea obținerii informației utile din partea respondenților, de regulă a specialiștilor din domeniul sportului, a subiecților luați în studiu, prin intermediul întrebărilor asupra temelor de cercetare. Respondenții oferă răspunsuri și păreri în scris, completând formularele standardizate și pregătite preventiv [8, 13, 17]. Chestionarele pot include: referințe relaționale; referințe asupra metodologiei de predare a disciplinei; referințe cu caracter analitic asupra diferitor forme de antrenament; referințe de constatare și de perspectivă. Analiza răspunsurilor și opiniilor respondenților poate demonstra necesitatea unei atenții deosebite în sensul creării unei strategii concrete care să aducă clarificări venite din teren dacă acestea au un interes comun în vederea cercetării subiectului respectiv.

**Metoda interviului** poate fi utilizată la sondarea opiniilor specialiștilor cu privire la problematica de cercetare și anume despre faptul cum este perceput spectrul documentar, care prevede anumite forme de monitorizare cu activitățile de antrenare. Intervievarea, fiind o sursă implicită în obținerea informațiilor [2, 5, 18], oferă studiului reprezentări utile și sincere a subiecților expuși acestui proces în vederea descoperirii complexității problemei de cercetare.

**Metodele de înregistrare video-computerizată** reprezintă metode directe de investigare științifică a realității. Realizate sistematic, acestea devin în toate sporturile instrumente pe care se bazează anumite tehnici și manevre de acțiune, care pot oferi cele mai reale și mai adecvate informații în orice verigă a demersului motric și formativ [1, 9, 12, 16].

**Metoda video** poate fi aplicată în scopul imprimării secvențiale și depline a unor acțiuni de exersare în cadrul antrenamentului sportiv, a evaluărilor curente și în cadrul competițiilor. De asemenea, înregistrarea video se poate de efectuat la momentele oportune, în care să fie analizat demersul motric, biomecanic, cinematic și de eficiență tehnică ori de erori în baza verificărilor operative. Înregistrările video pot fi derulate ca clip video cu diverse sisteme de operare. Procesarea informațiilor dau posibilitatea de a analiza eficiența mișcării, a depistării incorectitudinilor și a altor informații importante pe care le poate da doar realizarea video.

**Metoda computerizată** a devenit un mijloc foarte solicitat de învățare și cercetare. Probele tehnice de sport convin pe bună măsură ca procesul de antrenament să fie marcat de o astfel de metodă specifică, numită „metoda instruirii asistată de calculator” ori „metoda computerizată” [4, 10, 13]. Procesarea computerizată devine un mijloc de primă necesitate la elaborarea modului specializat de activitate, care presupune descrierea informației despre activitățile de pregătire în cadrul procesului de antrenament și poate viza: strategiile de planificare anuală și multianuală, marcând aici toate componentele unei planificări de lungă durată la nivel de macrociclu, mezociclu, microciclu, modele ale pregătirii în diferite perioade; conținutul programului și a modulelor principale și obligatorii pe: pregătirea teoretică, pregătirea funcțională de bază, pregătirea fizică specială, pregătirea tehnică, tactică, psihologică, artistică, pregătirea integrală, de asemenea, un șir de module derivate ale anumitor tipuri de pregătire, inclusiv și principalele derivate ale modulelor de refacere și reabilitare; indicatorii efortului de antrenament: zile de antrenament, lecții de antrenament, timpul, numărul de acțiuni îndeplinite, precum și intensitatea și densitatea efortului în anumite etape ale lecției de antrenament etc.; modelul performanței, marcat de activitatea strict dirijată de antrenament, de mijloacele specifice și corelația acestor mijloace în vederea pregătirii dirijate pe profil larg, urmând mai apoi produsul (rezultatul); reprezentarea de evidență, verificare și măsurători de diagnostizare a anumitor stări și nivele: psihologice, medicale, funcționale, biochimice, morfologice etc. și pe diferite tipuri de pregătire și testări specifice efectuate asupra sportivilor [5, 9, 20].

Astfel, metoda computerizată prevede de a realiza cu eficiență selecția materialului, introducerea informațiilor necesare de calcul, marcarea punctelor de

interes cu transformare automată a acestora în coordonate numerice, calcularea automată a rezultatelor, oferind și prezentarea grafică și tabelară pe diferite caracteristici. Conform acestui sistem, pot fi stocate rezultatele pe diferite tipuri de pregătire ale fiecărui sportiv, iar în urma verificării și a controlului, se poate automat de a afla dinamica acestora. De asemenea, în urma analizei și a aprecierii informațiilor relevante, programul oferă posibilitatea de a lua noi decizii și hotărâri, care să amelioreze și să favorizeze strategia procesului de instruire în cadrul antrenamentului sportiv. În plus, programul poate oferi recomandări utile privind continuitatea relevantă a demersului instructiv prin soluțiile decizionale necesare. Totodată, programul poate contribui la reducerea timpului pentru diferite activități și acțiuni, oferă precizie operațiilor efectuate și poate interacționa constant și selectiv cu fiecare utilizator în parte.

**Metoda instruirii programate** impune elaborări specifice, în cadrul cărora conținutul și succesiunea desfășurării acțiunilor definește schema programului și respectiv metodologia acționării [1, 2, 9, 15]. Această metodă plasează pe prim plan scenariul dirijării cu aria largă a acțiunilor de mișcare, succesivitatea desfășurării acțiunilor, ordinea lor de valoare. Raționalitatea selecției celor mai eficiente mijloace, precum și acțiuni de rectificare urgentă în scopul înlăturării greșelilor, includerii de corective necesare asupra însușirii cu înaltă eficiență și calitate a mișcărilor. Metoda instruirii programate poate fi concepută ca programarea, proiectarea, aranjarea, succesivitatea etc. a unui scenariu, care ține neapărat de elaborarea schemei programului de activitate, ceea ce conduce la alcătuirea metodologiei de acționare, în urma cărui fapt se realizează execuția (aplicativitatea metodizată, urmată apoi de evaluarea acesteia pe baza conexiunii inverse). Această metodă impune ca componentele și demersurile de acțiuni programate să fie organizate și desfășurate nu numai temporal, dar neapărat procesual, ceea ce poate oferi influențări și condiționări reciproce, determinate, astfel, de latura integrativă.

**Metoda algoritmică** reprezintă o parte componentă a instruirii programate și constituie o abordare eficientă în formarea ansamblului de competențe ale sportivului, atât în vederea celor de ordin cognitiv, precum și afectiv-motric [1, 3, 12, 19]. Eficiența acestei metode se poate observa îndeosebi la însușirea exercițiilor cu grad sporit de dificultate ori a unor acțiuni complexe, unde, algoritizarea conduce la indicarea cu exactitate a caracterului fiecărei acțiuni ori a unei serii de acțiuni, de regulă cu echivalente structurale comune. În plus, repartizarea sarcinilor instructive are loc în ordinea crescândă a gradului de complexitate al acțiunilor, ceea ce se reflectă pozitiv și deosebit de eficient asupra formării priceperilor și deprinderilor motrice specifice.

Metoda algoritmică constituie o metodă eficientă și prevede o divizare a unor componente, care formează întregul, în subdiviziuni, unde se cere de a lua în calcul următoarele: indicarea exactă a caracterului fiecărei acțiuni, referirea asupra unei acțiuni sau activități concrete ori asupra unei serii de acțiuni cu echivalente structurale comune, interconexiunea tuturor componentelor de activitate în ordinea crescândă a gradului de dificultate ori de importanță.

**Metoda extrapolării** este caracterizată de extinderea unor legități și tendințe dintr-un interval de bază în altul [1, 4, 18]. Extrapolarea este prevăzută de unele date și rezultate anterioare, care permit studierea posibilităților de a găsi situații analogice și de a presupune unele rezultate în baza corectivelor și deosebirilor asemănătoare ale tehnicii de efectuare a elementului studiat prin transferul eficient al particularităților comune ale acestuia asupra altei forme de mișcare.

Extrapolarea prevede remedierea unor date și rezultate anterioare în vederea stabilirii unor posibilități de a găsi situații analogice și asupra altor tipuri de mișcări ori activități pe bază de transfer pozitiv al particularităților comune deja însușite în cadrul unei acțiuni noi care se însușește.

**Metoda testărilor specifice** presupune un complex de probe și norme de control în cadrul diferitor perioade ale procesului de antrenament ori de participare în competiție ale subiecților cercetați. Având la bază elemente de verificare, apreciere și notare, testările specifice condiționează în mare măsură întreg demersul instrucțional pe toate dimensiunile prevăzute de activitatea de pregătire [7, 13, 16].

Testările specifice în cadrul experimentului pedagogic pot fi: testarea competențelor cognitive, a aptitudinilor creative, a trăsăturilor afectiv-atitudinale, a calităților motrice, a capacității funcționale, a parametrilor somatici, a abilităților tehnice și altele.

**Metoda modelării** reprezintă un proces unde fenomenul supus cercetării este foarte complex ori de un grad înalt de dificultate și nu poate și obținut printr-o investigație directă. Acesta este obținut printr-un studiu cu ajutorul diferitor investigații mai simple și de tip analog, aplicând anumite examinări și experimente organizate în mod special și în condiții stabilite din timp [3, 8, 19].

Modelul (unei acțiuni, unui sportiv, unui campion, unui proces, unei structuri, unui rezultat, calități etc.) se întocmește conform unei scheme logice construite pe baza celor mai importante și valoroase caracteristici pe care le conține subiectul respectiv. El trebuie să conțină cele mai optime fragmente constituente, conexiunea cărora redă etalonul subiectului cercetat ca picul celui mai excelent exemplu, spre care trebuie să tindă întreaga activitate.

În esență, modelul impune stabilirea cu rigurozitate a obiectivelor de activitate, a complexului de mijloace specifice formelor de mișcare, anumite proporții dozate de efort cu un anumit volum și intensitate de efectuare, anumite limite de timp și alte particularități importante în vederea respectării demersului instrucțional și a tuturor factorilor care pot influența acest demers.

**Metoda experimentului pedagogic** este absolut necesară. Determinat de caracterul său deosebit de complex, sportul impune în cel mai direct sens un șir de investigații, care necesită la baza studiului anumite abordări de ordin experimental, acestea oferind rezultate și indicatori, care pot condiționa întreaga activitate de pregătire [7, 11]. Predominat de acțiunea de cercetare, experimentul pedagogic este în măsură să direcționeze unele realități ai pregătirii sportivilor în sensurile specifice ale antrenamentului modern. Datorită acestei metode este posibilă specificarea angajamentelor și scenariilor de activitate în vederea elaborării sistemelor operaționale perfecte de acționare.

Experimentul pedagogic poate fi constituit din experimentul constatativ și cel de bază. În cadrul experimentului constatativ se efectuează analiza detaliată a situației în domeniu, iar cel de bază are drept scop de a cerceta în practică, de a fundamenta și argumenta științific eficiența oferită de studiul subiectului cercetat.

De asemenea, pe larg sunt utilizate: metodele statistico-matematice de procesare a rezultatelor, metoda analitică a coeficienților de corelație, metoda grafică și tabelară, metoda fișei de observații, metoda rigurozității, metoda proiectării pe lecții, metoda structurării binară, terțiară, ori cuaternară, metoda scenariului, metoda combinativă, metoda contractului de contingente, metoda prompting-ului, metoda integrării superficiale, metoda raționalizării timpului didactic, metoda diminuării sau anulării, metoda explorativă, metoda personalizată etc., fiecare contribuind cu unele beneficii în ajutorarea desfășurării activității de cercetare.

**Concluzii, recomandări.** Este de remarcat că șirul metodelor specifice de cercetare poate fi completat în permanență, iar în dependență de problema de cercetare toate abordările trebuie să ofere rezultat prin: concentrarea și utilizarea eficientă a resurselor de cercetare științifică la nivelul laboratoarelor științifice ale instituției; promovarea unor mecanisme adecvate și de colaborare pentru realizarea cercetării științifice de profil; extinderea pregătirii cadrelor didactice prin studii de doctorat; crearea echipelor de cercetare bazate pe forța de cercetare a cadrelor didactice, antrenorilor, sportivilor, studenților, masteranzilor și doctoranzilor; eficientizarea nivelului de participare a comunității științifice la rețele naționale și internaționale ale cunoașterii, prin care să se asigure creșterea vizibilității potențialului resurselor umane în domeniul cercetării de excelență.

### Bibliografie

1. Aftimiciuc, O., Ghetman, S. Analiza rezultatelor metodei experimentale a educării artisticității la gimnaștii și acrobații circului. În: *Perspective în educația fizică și sportivă de performanță*: Conf. internaț. de comun. și refer. științ. Galați: Univ. „Dunărea de Jos”, 2003, p.236-239.
2. Baroga, L. *Educarea calităților fizice combinate*. București: Sport Turism, 2004. p.12
3. Bufta, V. *Bazele instruirii exercițiilor de gimnastică*. Material didactic pentru studenții instituțiilor de educație fizică și sport. Chișinău: Ed. INEFS, 2003. 68 p.
4. Bufta, V. *Metoda algoritmică la însușirea exercițiilor de gimnastică*. Recomandări metodice pentru studenții instituțiilor de educație fizică și sport. Chișinău: Ed. INEFS, 2004. 32 p.
5. Bufta, V. Prescripțiile algoritmice în însușirea tehnicii exercițiilor de gimnastică la studenți. In: *Știința culturii fizice*. 2006, nr. 3. p. 7-9.
6. Bufta, V. Procedee metodice de însușire a exercițiilor de gimnastică. În: *Probleme actuale ale culturii fizice în sistemul de învățământ*. Chișinău, 2005, p. 6-8.
7. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I. Modelul de joc și modelare. In: *Discobolul* (București), 1996, nr.4-5, p. 8-10; 1997, nr.6, p. 15-17.
8. Dorgan, V. *Semnificația caracteristicilor morfologice în sportul de performanță*: Monografie. Chișinău, 2008. 261 p.
9. Dragnea, A. ș. a. *Educație fizică și sport – teorie și didactică*. Bucharest: FEST, 2006. 300 p.
10. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. *Teoria sportului*. București: FEST, 2002. 610 p.
11. Epuran, M. *Metodologia cercetării științifice în activitățile corporale*. București: Ed. Fundației „România de Mâine”, 2005. 302 p.
12. Grimalschi, T. Proiectarea didactică de lungă durată. In: *Teoria și arta educației fizice în școală*. 2006, nr.2 (2). p.36-41.
13. Juravle, M. *Formarea competențelor cognitive la elevii claselor liceale în cadrul disciplinei „pregătire sportivă teoretică”*: Teză de doc. Chișinău, 2015. 138 p.
14. Manno, R. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv. In: *Sportul de performanță*, 1996, nr. 371-374, p. 199.
15. Teodorescu, S. *Periodizare și planificare în sportul de performanță*. Buzău: Alpha MDN, 2009. 228 p.
16. Матвеев, Л.П. *Теория и методика физической культуры*: Учебник для институтов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
17. Менхин, Ю.В. *Физическое воспитание: теория, методика, практика*. Москва: Спорт Академия Пресс, 2006. 235 с.
18. Платонов, В.Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Киев: Олимпийская литература, 2015. 816с.
19. Филин, В.П. *Методы исследований в спорте*: Учеб. пособие. Харьков: Основа, 1992. 149 с.
20. Harre, D. *Principles of sports training*. Berlin. Sportverlag, 1982. 231 p.



## ESENȚA UNITĂȚILOR DE CURS ÎN PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A SPECIALIȘTILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

**Buftea Victor,**

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

**Feraru Valentina,**

Academia de Studii Economice, Chișinău, Republica Moldova

**Pîrău Silvia,**

Academia de Studii Economice, Chișinău, Republica Moldova

**Keywords:** *physical education, sports, professional training, course basics, study material, skills, structure, content.*

**Annotation.** *In this article are highlighted the course basics that underlie the planning of the study material for the university disciplines included in the curriculum. The high level of professional training of the future specialists in physical education and sports starts precisely from these positions, therefore, the business card of the discipline represents the curriculum, on the basis of which the entire volume of the corresponding didactic material can be extended. In its turn, the course unit consists of a series of items, the content of which provides clarity in the hierarchical description of the compartments that a normative framework must contain, and the algorithmic prescriptions of these components can lead to the efficient administration of the process of vocational training for all categories of subjects.*

**Actualitatea problemei abordate.** Pregătirea profesională a specialiștilor de educație fizică și sport la momentul actual este determinată de calitatea și eficiența noului conținut al funcțiilor educaționale ale școlii. Acest factor, precum și alții, impune activității didactice moderne schimbări radicale, privind caracterul complex al pregătirii specialistului de tip nou [1, 2, 6, 9, 11].

Literatura didactico-științifică de specialitate vizează diverse probleme ale studiilor universitare, prin intermediul cărora se realizează procesul de formare a viitorului specialist profesionist. Datele conțin caracteristici de o importanță deosebită, pe care o acordă specialiștii rolului perfecționării, raționalizării și optimizării procesului instructiv-educativ. Cercetătorii în domeniu [3, 6, 12] afirmă că pregătirea profesional-pedagogică la momentul actual este condiționată, în deosebi, de formarea la studenți a cunoștințelor bazelor teoretico-practice privind dezvoltarea gândirii profesionale, formarea priceperilor și deprinderilor motrice specifice, educarea spiritului creativității active etc. [4, 5, 7, 10].

Astfel, gradul de complexitate al disciplinelor pedagogice constituie baza pregătirii profesionale a viitorilor specialiști [1, 9, 13]. De aceea, scopul formării cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor prezintă un component indiscutabil al fiecărui pedagog, indiferent de specialitate, în vederea realizării cu eficiență a funcțiilor profesionale [5, 8, 14].

În prezent, formarea competențelor profesionale este condiționată de gradul înalt de complexitate al planurilor și programelor de învățământ, reprezentate de **unitățile de curs** respective la fiecare dintre disciplinele de studiu, elemente, care includ reperele necesare unei abordări educaționale de calitate. Însăși, unitățile de curs, incluse în planurile de învățământ, trebuie să vizeze cu prioritate valorificarea maximală a competențelor cheie prin deschiderea către noi abordări inter- și transdisciplinare, atât în interiorul ariei curriculare la educația fizică și sport, precum și în concordanța acesteia cu celelalte discipline de studiu.

Astfel, **sopul** prezentei investigații este de a descoperi și de a argumenta esența de structură și conținut a unităților de curs, ceea ce reprezintă principalul suport pe care este constituită materia de studiu la disciplinele de învățământ, orientate la realizarea cu eficiență a intereselor pregătirii profesionale a specialiștilor în educația fizică și sport.

În acest context, pentru a putea asigura un proces didactic modern, bazat pe o ofertă educațională optimă, cât și pe instruirea diferențiată a specialiștilor domeniului pe baza unor trasee particulare de învățare, individuale sau de grup, este necesar, corespunzător realității practice, să se asigure dobândirea de către cei care studiază a cunoștințelor necesare acționării asupra dezvoltării capacităților de dirijare, de cercetare și inovare, cât și inițierea/consolidarea în practicarea unor acțiuni specifice dimensiunii „Educație Fizică și Sport”.

**Obiectivele** cercetării au prevăzut: analiza și generalizarea spectrului documentar pe care se sprijină activitatea de predare-învățare în cadrul procesului didactic actual la disciplinele de studiu; scoaterea în evidență a principalelor elemente ale unității de curs, care să poată servi drept indicatori, pe baza cărora să fie posibil de a expune întreg conținutul materiei didactice; argumentarea teoretică a principalelor componente ale unității de curs și formularea concluziilor respective.

În **rezultatul** studiului se stabilește că forma actuală a unităților de curs la disciplinele care stau la baza formării profesionale a viitorilor specialiști în educația fizică și sport reprezintă o etapă tranzitorie către un demers cu viitor de proiectare unitară și coerentă pe parcursul întregului învățământ superior.

În același timp, unitatea de curs reprezintă o elaborare teoretico-metodică cu caracter științific în domeniul teoriei și metodologiei educației fizice și a sportului.

Aceasta reflectă cadrul general al disciplinei, fiind orientat spre dezvoltarea obiectivelor, metodelor și mijloacelor specifice cursului [1, 3, 7, 9, 13].

În acest context, este de menționat că structura unității de curs conform noilor viziuni trebuie să fie mult mai complexă, impunând o serie de compartimente relevante, unde să se regăsească în detalii întreg mecanismul de dirijare, organizare și de parcurs al disciplinei, și anume: redarea notei de prezentare, descrierea cadrului conceptual al disciplinei, relatarea obiectivelor generale, enunțarea structurii tematice și administrarea disciplinei, numerotarea obiectivelor de referință, a conținuturilor și activităților de învățare și evaluare, expunerea competențelor-cheie/transversale și transdisciplinare, a competențelor specifice ale disciplinei, desemnarea strategiilor didactice, a sugestiilor de organizare a lucrului individual, a strategiilor de evaluare, precum și alte repere care pot fi de o mare însemnătate, pentru a nu scăpa cu vederea nici un detaliu educațional pe care poate să-l întrunească o disciplină de studiu.

Astfel, la descrierea *notei de prezentare* pot fi indicate pozițiile de bază a disciplinei în raport cu specificul domeniului și cu alte discipline, amintind aici și de obiectivele pe care tinde a le realiza disciplina respectivă. Obiectivele pot fi axate pe formarea cunoștințelor, pricerepilor și deprinderilor profesional-pedagogice; a deprinderilor psihomotrice, pe formarea comportamentului creativ, inovațional, pe formarea priceperilor de abordare a tehnologiei, tehnicii pedagogice, tehnologiei pregătirii fizice la diferite etape de școlarizare, precum și de unele particularități specifice de planificare, evidență și control asupra nivelelor pregătirii subiecților.

La descrierea *cadrului conceptual* este important de a evidenția că programa disciplinei respective o constituie tematicile specifice desfășurate pe perioada studiului. În special, în acest compartiment se descriu aspectele teoretico-științifice și ale metodologiei pregătirii profesionale de bază la disciplina respectivă, precum și a specificului de orientare la o activitate profesională marcantă a profesorului-antrenor în vederea monitorizării, organizării și desfășurării cu eficiență a procesului instructiv cu divers contingent de sportivi.

Dat fiind că procesul instructiv-educativ și de formare profesională se realizează pe baza desfășurării diverselor forme ale lecțiilor se solicită descrierea de esență a acestor forme. Spre exemplu: scopul *lecțiilor teoretice* constă în formarea la specialiștii din domeniu a cunoștințelor pedagogice temeinice despre tehnologia pregătirii elevilor de pe pozițiile disciplinelor de studiu; *lecțiile metodice* presupun realizarea materialului de studiu de pe pozițiile celor mai eficiente și coerente abordări care pot contribui cu eficiență la realizarea procesului educațional-instructiv; scopul *lecțiilor practice* constă în formarea competențelor psihomotorii și atitudinale ale subiecților etc.

Compartimentul „**Obiective generale**” poate include următoarele reperi: *A* – *cunoștințe* (cunoștințe teoretice privind noțiunile generale în domeniu), unde subiectul trebuie să distingă obiectivele și să interpreteze conținutul procesului instructiv, să definească metodologia de desfășurare a procesului la diferite etape de pregătire; *B* – *capacități* (realizarea conținutului tehnologiei pedagogice și a tehnicii pedagogice în procesul de instruire, a noțiunii de pregătire fizică generală, specială, a noțiunii de planificare, evidență și control, a baremului de teste); *C* – *atitudini*, unde subiectul să fie în măsură să modeleze conținutul tehnologiei pregătirii fizice generale și speciale a elevilor, să elaboreze baremul de teste de verificare, de control etc.

La descrierea *structurii tematice* se solicită indicarea temelor și a subtemelor, repartizarea orelor conform formelor de lecții cu totalizările respective, iar la descrierea *administrării disciplinei* se vor indica (spre exemplu [1, 7, 9], tab.1):

**Tabelul 1. Administrarea disciplinei**

Denumirea disciplinei				„-----”			Codul disciplinei	
Ciclul de studii		-----		Semestrul	I	Statutul disciplinei	S 01 O. 005	
Anul de studii		I						
Numărul de ore săptămânal		TOTAL	Contact direct total pe semestrul I		Ore activitate individuală	Număr de credite	Forma de evaluare	Limba de predare
curs	seminar		Teoretice	Practice				
1	3	80	6	34	40	3	Examen	Rom./Rus.

La descrierea *obiectivelor de referință* pot fi luate în calcul: caracterul istoric și social al disciplinei; delimitările conceptuale, caracteristicile, rolul și funcțiile educaționale ale disciplinei; cerințele metodologice ce țin de domeniul de referință; formele și regulile de descriere lingvistică a exercițiilor fizice; principiile metodice de clasificare și elaborare a complexelor de exerciții; cerințele, factorii ce favorizează pregătirea fizică și metodele de dezvoltare a calităților fizice; bazele generale ale tehnicii exercițiilor etc. Prin acestea se urmărește scopul ca subiectul să generalizeze cunoștințele formative; să opereze cu terminologia exercițiilor; să realizeze diverse exerciții aplicative pentru dezvoltarea calităților fizice: forței, rezistenței, îndemânării, mobilității și elasticității musculare, vitezei de execuție; să dobândească capacități în metodică desfășurării exercițiilor; să elaboreze și să aplice un program model de pregătire fizică generală și specială; să opereze cu diverse metode de dezvoltare a calităților fizice; să demonstreze corect și să explice tehnica executării exercițiilor etc.

Compartimentul: **competențe-cheie/transversale și transdisciplinare** poate fi completat cu indicarea abilităților de autocunoaștere și dezvoltare personală a viitorului profesionist pentru a fi în măsură: să analizeze probleme de importanță majoră cu caracter filosofic, social și personal; să conștientizeze importanța culturii fizice și a sportului; să stăpânească cultura proprie a gândirii, să cunoască diferite metode de analiză și perceptive a lumii (analiză și sinteză, inductive și deductive etc.), să posede capacitatea de a percepe informația, să stabilească obiective și să selecteze modalitățile de realizare a acestora; să dețină un grad înalt de motivație pentru autodezvoltare și autoperfecționare, dar și să tindă permanent spre creșterea nivelului său cultural și profesional; să evalueze critic punctele sale forte și slabe, să traseze căile de dezvoltare celor dintâi și de eliminare celor de-a doua; să utilizeze metode de prelucrare a informației, de cercetare teoretică și experimentală; să posede competențe de comunicare în public, de purtare a discuțiilor și a dezbaterilor; să alcătuiască logic, corect limbajul oral și scris, să aplice mijloacele acestuia pentru atingerea obiectivelor în situații concrete de comunicare; să posede metodele de comunicare, să le aplice în activitatea de lucru cu echipa și cu fiecare individ în parte; să aplice actele normative și juridice în activitatea sa profesională; să colaboreze cu colegii pentru a rezolva orice problemă în procesul realizării activității profesionale; să identifice soluții organizatorice și manageriale adecvate de rezolvare a problemelor și să își asume responsabilitatea pentru acestea; să aplice metode, procedee și mijloace de obținere, stocare și prelucrare a informației, să aibă competențe de lucru la computer, ca instrument de gestionare a informației, să poată gestiona informația din rețele globale de calculatoare; să înțeleagă importanța informației pentru societatea modernă, să conștientizeze pericolele și amenințările care apar în acest context, să respecte cerințele de bază ale securității informațiilor.

Prin descrierea **competențelor specifice** ale disciplinei se va alinia la aceea, ca subiectul să fie conștient de importanța socială a viitoarei profesii, să aibă motivația de a desfășura activitatea profesională; să aplice în practică cunoștințele fundamentale ale domeniului culturii fizice și sportului; să formeze la subiecții actului educativ trăsături sociale și de personalizare: responsabilitate, seriozitate, angajament, comunicare, toleranță etc; să formeze la subiecți motivația de a practica o probă de sport; să utilizeze valorile spirituale acumulate în domeniul culturii fizice și sportului, cunoștințele despre trăsăturile de personalitate ale subiecților actului educativ, pentru formarea la aceștia a culturii unui mod sănătos de viață, necesității de practicare permanentă a culturii fizice și sportului, formarea unei poziții de viață activă etc; să selecteze și să utilizeze literatura științifico-metodică și alte surse de informații necesare pentru pregătirea și realizarea activității profesionale; să utilizeze actele normative care

reglementează activitatea școlilor și activitatea profesională; să elaboreze documente de planificare, de evidență și evaluare pentru organizațiile educaționale și sportive; să elaboreze proiecte didactice ale ședințelor de instruire și antrenament în conformitate cu planul anual, etapele pregătirii multianuale, specializarea, nivelul de pregătire, genul și categoria de vârstă; să selecteze și să aplice mijloacele și metodele adecvate obiectivelor trasate procesului de instruire și antrenament; să utilizeze creativ cunoștințele pedagogice, pentru a rezolva sarcinile didactice bazate pe caracteristicile individuale ale subiecților și nivelul pregătirii sportive al acestora; să efectueze corectarea sarcinilor procesului educațional, să restructureze metodele de activitate, în funcție de situația specifică a procesului de antrenament, a instruirii și educației.

Componenta *lucrului individual*, care reprezintă o formă de activitate complexă și variată de învățare independentă, liberă, personală, atât pentru realizarea obiectivelor procesului de învățământ, cât și a activității extradidactice în cadrul timpului ce-l are la dispoziție fiecare subiect, poate fi reclamată de efectuarea însărcinărilor propuse pentru acasă (prin colaborare în cadrul rețelei, la bibliotecă, în săli special amenajate, la domiciliu). Pentru realizarea lucrului individual se recomandă literatura de instruire necesară precum și unele articole din revistele de specialitate. Activitatea individuală evidențiază ponderea acțiunii instructiv-educative angajată la nivel funcțional-structural, conform planului de învățământ. Una dintre metodele eficiente de lucru în cadrul studiului individual este portofoliul, care poate fi recomandat tuturor membrilor procesului educațional-instructiv. Portofoliul se definește ca metodă de evaluare complexă, longitudinală, proiectată într-o secvență de timp mai lungă și se poate utiliza la toate etapele procesului de învățare.

Dimensiunea: *strategii de evaluare* definește eficiența învățământului prin prisma raportului dintre competențele specifice proiectate și rezultatele obținute în activitatea de învățare. Ea este menită să reflecte nivelul, volumul și calitatea reală a cunoștințelor cognitive și psiho-motrice. Prin evaluare se poate constata: a) în ce măsură competențele-cheie și specifice au fost atinse; b) progresul sau insuccesul; c) eficiența strategiilor didactice folosite în activitatea de instruire.

Pot fi identificate tipurile de evaluare a competențelor: competențele cognitive generale se vor evalua conform temelor de prelegeri la disciplina de studiu; pregătirea teoretică – în funcție de formarea orizontului aptitudinal; competențele cognitive speciale – prin cunoașterea conținutului curricular stabilit în scopul dobândirii competențelor; evaluarea prin testări specifice poate fi realizată prin setul de probe practice cu întrebări teoretice cu ajutorul cărora se verifică și se evaluează nivelul asimilării competențelor, precum și capacitatea de a opera cu ele.

Evaluarea finală este prevăzută de a fi desfășurată la sfârșitul perioadei de studiu (semestrului etc.) și se finalizează în conformitate cu standardele de competență și cu susținerea examenului planificat conform orarului stabilit de către subdiviziunea respectivă a instituției.

Prin compatibilitatea repartițiilor descrise pe care trebuie să le cuprindă o unitate de curs la momentul actual, a expunerii corectitudinii de redare a algoritmilor constituienți ai structurii și conținutului acestora și a eficienței constatate în cadrul investigațiilor de față, se pot formula următoarele **concluzii**:

- pregătirea profesională înaltă a viitorilor specialiști de educație fizică și sport trebuie să se bazeze pe cerințele actuale ale planurilor de învățământ și a programelor de studii conform unui sistem prestabilit și algoritmatizat de măsuri, precum și a anumitor nivele și rezultate pe care trebuie să le înregistreze viitorul profesionist;

- repartiția prealabilă pe care o reprezintă structura unității de curs constituie elementul de siguranță în vederea descrierilor detaliate a acțiunilor ulterioare care vor avea loc în cadrul programelor desfășurate, conform prescripțiilor stabilite;

- prin esența lor, conținuturile unității de curs trebuie să reprezinte un document integral, sub forma unei „strategii” de pregătire, prin care să fie prevăzute și planificate toate tipurile de activități și de organizare, care să determine, în același timp, succesiunea logică și constructivă a tuturor verigilor „lanțului instructiv” astfel, încât aceasta să asigure continuitate, progresare, conexiune și interdependență a particularităților constituente ale procesului educațional.

### Bibliografie

1. Bucun, N., Guțu, V. *Obiective și finalități ale învățământului preuniversitar*. Chișinău, IȘE, 1992, p. 12-39.
2. Bufta, V. *Instruirea concentrică în pregătirea profesională a specialiștilor de educație fizică și sport*. Monografie. Chișinău: Valinex, S.A., 2009. 120 p.
3. Bull Stephen J. *Psihologia sportului*. Ghid pentru optimizarea performanțelor. București: Ed. Trei, 2011. 311 p.
4. Oprea Crenguța-Lăcrămioara. *Strategii didactice interactive*. Editura didactică și pedagogică, R.A., 2006, p. 17-19.
5. Cojocaru, V. *Reforma învățământului, obiective, orientări, direcții*. Chișinău, 2005, p. 38.
6. Crișan, A., Guțu, V. *Proiectarea curriculumului de bază, Tip Cim*. Cimișlia, 1997, p.10-17.
7. Filipenco, E., Bufta, V. *Gimnastica. Note de curs privind bazele tehnicii probei sportive alese*. Chișinău: Editura USEFS, 2014. 164 p.
8. Grimalschi, T., Filipenco, E. ș.a. *Didactica gimnasticii. Teorie și metodologie*. Manual. Chișinău: Editura USEFS, 2013. 274 p.
9. Grigore, V. *Gimnastica artistică – bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*. București: Editura Semne, 2001. 194 p.

10. Jurat, V. *Formarea priceperilor motrice*. Monografie. Chișinău: Valinex, 2009. 140p.
11. Musteață, S., Bucun, N., Guțu, V. *Curriculum de bază*. Documente reglatoare, Cimișlia, 1997, p. 36-39.
12. Postelnicu, C. *Fundamente ale didacticii școlare*. București: Aramis, 2002, p. 44-51.
13. *Planurile de învățământ pentru învățământul primar, gimnazial, mediul general și liceal; 2006-2007*, MET. Chișinău, 2006.
14. Vlasceanu, L. *Școala la răscruce. Schimbare și continuitate în curriculumul învățământului obligatoriu*. Studiu de impact. Iași: Polirom, 2002, p. 8-35.



## MODALITĂȚI DE FORMARE PROFESIONALĂ A PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

**Codreanu Tili-Mihaela,**  
Școala Gimnazială Solonț, Bacău, România

**Key-words:** *physical education, pandemic era, professional training, motric game.*

**Annotation.** *Education is a field in which teachers are continuously trained. In the pandemic era, we can no longer talk about neglect and limiting because it came with one of the biggest challenges teachers have faced so far: online schooling. The professional maturing of the physical education and sports teacher is achieved through three ways: through degree exams, by attending courses or by following university programs (master, doctorate). But the most thorough maturing of any teacher is achieved through effective work at the desk, because here he adapts and perfects his strategies by correlating them with the specifics of the class. The new generation requires a total rethinking of classes, the educational game becoming the only lifeboat to achieve the proposed objectives.*

Pentru oameni, în general, și pentru copii, în special, sportul ar trebui practicat cu religiozitate. Trăim într-o eră în care mișcarea a devenit tabu. Stăm cu orele în fața ecranelor, fie ele televizoare sau calculatoare, înghițim cu nesăț informații mai mult sau mai puțin adevărate aseasonate cu mâncarea de la fast-food bombardând continuu, ca niște teroriști propriul nostru corp. Celebrul dicton „mens sana in corpore sano” ce anunță intrarea într-o sală de sport și-a pierdut cu totul sensul în această eră tehnologică dublată de o eră pandemică. Proverbul subliniază faptul că „educația minții se poate realiza și prin educația corpului” [2], așadar un corp sănătos indică cu siguranță și o minte sănătoasă, capabilă să rezolve orice provocare pe care viața i-o oferă.

Elevii zilelor noastre refuză în majoritatea cazurilor să participe la activități fizice considerându-le desuete. Au dezvoltat cu toții un atașament și o dependență ieșite din comun față de telefoanele și tabletele lor pe care accesează lumi virtuale mult mai fascinante decât lumea reală în care trăiesc.

Pentru profesorul de educație fizică și sport, acești elevi reprezintă o provocare care-l obligă să-și regândească propriile strategii de predare – învățare. Aceasta este o primă modalitate de formare profesională a oricărui cadru didactic. Fiecare elev, fiecare clasă oferă spre analiză un set de caracteristici de care profesorul trebuie să țină cont. Nu de puține ori am constatat că strategiile didactice nu funcționează la fel la toate clasele. Formarea inițială a profesorului

de educație fizică și sport ce se realizează în cadrul facultății cu același nume nu-i oferă acestuia o previzualizare exactă a ceea ce se poate întâmpla în timpul unei ore de curs. Spre deosebire de alți profesori, cel de educație fizică și sport este nevoit să ia în considerare și accidentările ce pot surveni în timpul orelor. Riscul pe care și-l asumă este mult mai mare și mult mai dificil de controlat. Munca efectivă la catedră este primul pas spre formarea proprie ca și expert.

În învățământ conceptul de *formate continuă* este folosit atât de des încât aproape că și-a pierdut din valoare și din sens. Laura Șerbănescu oferă o definiție actualizată a acestei noțiuni, tocmai pentru a-i sublinia esența: „*Formarea continuă* asigură actualizarea și dezvoltarea competențelor personalului didactic, inclusiv dobândirea de noi competențe, în funcție de evoluțiile din planul nevoilor de educație și al curriculum-ului educațional, precum și în funcție de exigențele privind adaptarea competențelor personalului didactic la schimbările din structurile/procesele de educație” [6]. Observăm că accentul se pune pe dezvoltarea competențelor și pe abilitatea de adaptare la situațiile propuse de societate. Ori, profesorul de educație fizică și sport învață zilnic de la elevii săi cum să aplice aceste atitudini ale sale pentru ca demersul pedagogic să aibă succes.

În sprijinul acestei formări continue vin diferite cursuri predate de profesori cu experiență care încearcă să ofere o bază cât mai solidă ce poate fi aplicată la orele de curs. Să nu uităm însă că totul este orientativ, iar strategiile propuse de acești profesori trebuie adaptate de fiecare dată la specificul clasei cu care se lucrează.

O altă cale de formare și dezvoltare profesională este dată de examenele de grad. Definitivatul, gradul II, gradul I sunt trei examene ce pun la lucru atât mintea profesorului cât și cea a elevilor. Metodistul care vine și asistă la patru ore de curs nu constată doar ce se întâmplă de-a lungul acelor ore, interacțiunea dintre profesor și elevii săi demonstrând atât capacitatea sa de adaptare la clasă, cât și felul în care elevii participă la activitățile propuse de aceasta. Chiar dacă aceste examene pun de multe ori profesorii pe jar, ele reprezintă una dintre modalitățile de dezvoltare profesională ce nu lasă loc plafonării.

O altă linie de dezvoltare profesională oferită cadrelor didactice este dată de urmarea unui master în specialitate și a unui doctorat. Georgian Bădicu subliniază importanța acestei maturități profesionale corelând-o cu o societate dinamică: „Sistemul românesc de formare inițială a cadrelor didactice, fiind corelat cu învățământul universitar, reclamă o pregătire corespunzătoare nivelului ISCED 5. Mai mult, există o tendință la nivel național, de mărire a rutei de formare inițială, ca răspuns la necesitatea de profesionalizare într-o societate în permanentă schimbare” [1].

Observăm că evenimentele actuale impun un ritm alert de adaptare, iar profesorii se văd puși, zi de zi, în față unor provocări ce par adesea greu de depășit tocmai pentru faptul că sunt prea multe variabile ce trebuie luate în considerare. Era pandemică a schimbat cu mult viziunea profesorului actual, strategiile sale de predare, învățare și evaluare, adaptarea la sistemul online nedepinzând în totalitatea de cadrele didactice. Fiecare s-a descurcat cum a putut ținând cont de lipsa de instrumente necesare pentru elevi, sau chiar de lipsa unei conexiuni stabile la internet.

Cu toții am orbăcit prin acest haos al învățământului online, dar cei mai vitregiți au rămas cu siguranță profesorii de educație fizică și sport. Nimic din pregătirea anterioară nu i-a învățat să facă față la această nouă provocare. În sala de sport, profesorul este responsabil de tot ce se întâmplă cu elevii săi, dar în acest caz riscurile sunt triplate chiar. Mult timp a persistat o dilemă referitor la felul în care profesorul de educație fizică și sport trebuie să abordeze această problemă. Să refuze să-și facă lecția pe motiv că nu poate fi responsabil de eventualele accidentări ce pot surveni în timpul orelor sau să-și facă ora transformând-o într-una teoretică? Unii au fost extrem de inventivi folosind instrumentarul aflat la îndemâna elevilor: corzi, perne, etc. pentru a-și realiza ora. Cu toate acestea, au fost extrem de greu de controlat elevii care, ne mai aflându-se în sala de sport sub directă supraveghere a profesorului, puteau să nu execute activitățile propuse.

Este evident că, în situația expusă mai sus, se conturează o cale de maturizare a profesorului de educație și sport care nu are timp de „delăsare”, de „automulțumire” și „autocomplacere” așa cum notează Ecaterina Moga în articolul său *Căi eficiente în atingerea succesului personal și profesional prin autocunoaștere* [4]. Tactul pedagogic a fost exploatat la maximum în tot acest timp, profesorul de educație fizică încercând să-și atragă cât mai mult elevii prin ludic.

Johan Huizinga afirmă în cartea sa *Homo ludens* că jocul este atât de vechi încât este aproape imposibil să delimităm cu exactitate perioada în care a apărut. Mai mult, deși este considerat ca fiind un element social, jocul s-a dezvoltat anterior societății: „Jocul este mai vechi decât cultura, pentru că noțiunea de cultură, oricât de incomplet ar fi ea definită, presupune în orice caz o societate omenească, iar animalele nu l-au așteptat pe om ca să le învețe să se joace. Ba chiar se poate afirma, fără risc, că civilizația omenească nu a adăugat nici o caracteristică esențială noțiunii generale” [3]. Pentru elevii noștri, dependenți de jocurile video cu care interacționează fără oprire, jocul este „cel mai bun mod de însușire a unor concepte, deprinderi, cerințe care vor fundamenta ulterior pregătirea în școală și pentru viață” [5, p.4]. Aplicate la disciplina educație fizică și sport „jocurile dinamice consolidează starea de sănătate a copilului, prin

efectele induse de efortul psiho-fizic, în planul somatic al sistemului osos și muscular, al aparatului cardio-respirator și nu în ultimul rând al proporționalității optime a țesuturilor corpului” [5, p.18]. În plus elevii sunt atrași de aceste jocuri tocmai pentru că le dă iluzia unei transformări în niște personaje fantastice ce interacționează între ele prin intermediul ecranului.

Prizonieri ai sedentarismului, consumatori înrăiți ai televizorului și ai jocurilor pe calculator, copiii se îndepărtează încet, dar sigur de un drept natural, dreptul la joacă. E adevărat că interacțiunea dintre ei este limitată, dar jocul rămâne un element esențial al copilăriei care ajută enorm la evoluția individului. Astfel, în orele online jocurile motrice au atras mai mult elevii din clasele primare decât pe cei din clasele gimnaziale. Se știe că odată cu înaintarea în vârstă, dorința de joacă este reprimată, intervenind rușinea, sau chiar timiditatea. Cu toate acestea, considerăm că jocurile motrice pot oferi elevilor provocări interesante, specifice vârstei lor ce au rolul de a le pune în evidență calitățile.

Putem concluziona că formarea profesorului de educație fizică și sport se realizează atât prin examenele pe care le susține, prin cursurile și programele de dezvoltare pe care le urmează, dar în mare parte prin activitatea propriu-zisă desfășurată alături de elevi. Experiența obținută prin interacționarea continuă cu elevii este dublată de strategiile și mijloace pe care profesorul de educație fizică și sport le descoperă prin intermediul unei formări universitare.

Disciplina educație fizică și sport are rolul său esențial în formarea absolventului și nu degeaba este o disciplină din trunchiul comun. Obligativitatea acestei discipline nu ar trebui privită ca o corvoadă. Un lucru bun pe care l-a făcut pandemia a fost faptul ca s-a realizat o selecție foarte clară asupra domeniilor de care omul nu se poate separa. Iar sportul este unul dintre acestea.

### Bibliografie

1. Bădicu, G. *Metodologia proiectării didactice în educația fizică și sport*; [https://www.researchgate.net/publication/313692783\\_METODOLOGIA\\_PROIECTARII\\_DIDACTICE\\_IN\\_EDUCATIA\\_FIZICA\\_SI\\_SPORTIVA](https://www.researchgate.net/publication/313692783_METODOLOGIA_PROIECTARII_DIDACTICE_IN_EDUCATIA_FIZICA_SI_SPORTIVA).
2. Dragnea, A., Teodorescu, S., Stănescu, M. *Educație fizică și sport: teorie și didactică*, București: FEST, 2006, p. 25.
3. Huizinga, J. *Homo ludens – încercare de determinare a elementului ludic al culturii*. București: Editura Humanitas, 2012, p. 39.
4. Moga, E. Căi eficiente în atingerea succesului personal și profesional prin autocunoaștere. În: *Studia Universitatis Moldaviae*, Seria "Științe ale educației", nr. 9 (79), 2014; [https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare\\_articol/38742](https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/38742).
5. Prodea, C. *Educație fizică prin joc*, Cluj-Napoca, 2010, pp. 4, 18.
6. Șerbănescu, L. *Formarea profesională a cadrelor didactice – repere pentru managementul carierei*, București: Editura Printech, 2011, p. 117.

**IMPORTANȚA CURSULUI LLL „BAZELE TEORETICO-METODICE  
ALE PREGĂTIRII PROFESIONALE A PROFESORILOR DE  
EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN SPORTURILE GIMNASTICE”  
PENTRU CADRELE DIDACTICE**

**Craijdan Olga,**

Universitatea de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova, Chișinău

***Keywords:** course, professional training, physical education teachers, gymnastic sports: rhythmic, artistic, acrobatics, aerobics.*

***Summary.** This article presents the importance of the course "Theoretical-methodical bases of professional training of physical education teachers in gymnastic sports" for teachers, as described the aspects studied, as theoretical and methodological bases and technical preparation of various gymnastics tests (rhythmic, artistic, acrobatic, aerobic) and others in the field of pedagogy, psychology through which a professional training of teachers was performed. At the end of the program: a questionnaire was developed in order to determine the need and future improvement of this program by teachers.*

**Actualitatea.** Actualmente, în Republica Moldova se atestă pe an ce trece o dinamică în creștere a numărului de elevi care nu doresc să frecventeze lecțiile de educație fizică. Astfel, formarea profesională continuă privind utilizarea la lecțiile de educație fizică a metodelor interactive din gimnastică facilitează sporirea atractivității lecțiilor. Plus la aceasta a scăzut motivarea la elevi către practicarea educației fizice sau a unei probe sportive. Noi venim cu o propunere pentru motivarea mai bună a elevilor față de mișcare, să implementăm probele de gimnastică la lecțiile de educație fizică sau la lecțiile extracurriculare. Probele de gimnastică: aerobică, acrobatică, artistică, ritmică sau trambulină vor fi implementate în școală după posibilitățile și preferințele instituției, a profesorului sau a elevilor. Disciplina „Gimnastica” face parte componentă a modulelor repartizate la toate cicluri de învățământ în cadrul Curriculumului Național de educație fizică din Republica Moldova [1]. De aceea, va fi bine venit ca profesorii să perfecționeze competențele sale profesionale în cadrul programei de formare profesională continuă „Bazele teoretico-metodice ale pregătirii profesionale a profesorilor de educație fizică în sporturile gimnastice”, propus de Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport în colaborare cu Proiectul COMPASS (Erasmus +) [3].

Conform Ghețiu A. [2, p.269]: „Proiectul COMPASS (ERASMUS +) este orientat către modelul universitar european de învățare continuă în Moldova care

asigură promovarea și consolidarea culturii învățării pe tot parcursul vieții (Life Long Learning) în cadrul USEFS; facilitează elaborarea și dezvoltarea programelor de formare profesională continuă, inclusiv focusarea pe digitalizarea procesului de formare”. Unul din aceste este programul: „Bazele teoretico-metodice ale pregătirii profesionale a profesorilor de educație fizică în sporturile gimnastice”. Formabilii, (specialiști din domeniul: Științe ale educației), vor obține cunoștințe și experiențe pentru o predare calitativă a cursului în instituțiile de învățământ preuniversitare. Cursul dat respectă standardele europene pentru sistemul de învățământ din Bologna, fiecare domeniu de cunoștințe va corespunde unui set de ore de credite specifice, la sfârșitul cursului. Studentul-cursant va completa ECTS planificat și va primi un Certificat de finalizare a acestui curs.

**Metodologia și organizarea cercetării.** Din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, în perioada 17.04-24.04.2021 s-au desfășurat orele la programul de formare continuă „Bazele teoretico-metodice ale pregătirii profesionale a profesorilor de educație fizică în sporturile gimnastice” pilotat în cadrul Proiectului COMPASS (Erasmus +).

*Scopul programului.* Programul vizează formarea profesională continuă a cadrelor didactice în domeniul diverselor probe de gimnastică cu caracter de masă (sport pentru sănătate) în învățământul primar, gimnazial și liceal.

*Obiectivul fundamental* al programului – formarea și dezvoltarea sistemului de cunoștințe și experiențe cu caracter conceptual și metodologic (competențe profesionale a profesorilor de educație fizică) în baza cărora beneficiarii, *specialiști din domeniul: Științe ale educației*, vor contribui la învățarea de calitate a elevilor în domeniul probelor de gimnastică – sportul școlar pentru sănătate. În acest context, setul de competențe cuprinde:

1. competențe referitoare la organizarea și desfășurarea activității didactice diferențiate a elevilor în conformitate cu specificul probelor de gimnastica și cu preferințele profesorului de educație fizică (aerobică, acrobatică, artistică, ritmică, trambulină);

2. competențe manageriale în vederea gestionării raționale a timpului lecției, antrenamentului sportiv, concursului, etc.;

3. competențe cognitive care ar asigura promovarea modului de viață sănătos, culturii sănătății omului, exercițiului fizic, sportului școlar pentru sănătate;

4. competențe psihomotrice pentru a demonstra corect tehnica exercițiilor fizice din diverse probe de gimnastică – sport pentru sănătate, acțiunile, procedeele și diverse combinații motrice, astfel formând elevilor reprezentări clare despre învățarea motrice.

- competențe referitoare la bazele teoretice și metodologice ale diferitelor tipuri de gimnastică: diverse tipuri de pregătire în gimnastică;

- competențe referitoare la aplicarea diverselor metode de instruire a tehnicii de executare a exercițiilor în probele gimnasticii (aerobică, acrobatică, artistică, ritmică, trambulină);

- competențe referitoare la planificarea procesului de instruire și de antrenament în probele de gimnastica; periodizarea procesului de antrenament; structura și conținutul lecției de gimnastică în școală;

- competențe referitoare la bazele instruirii arbitrajului: componența compozițiilor competiționale, valoarea elementelor de dificultate; metodica alcătuirii compozițiilor competiționale;

- competențe referitoare la consiliere psihopedagogică în probele de gimnastică; pregătire psihologică către lecții, către competiții; aspecte ce țin de evitarea stării de anxietate în gimnastică.

Competențele nominalizate mai sus se formează și se dezvoltă prin intermediul disciplinelor de studii, reflectate în Planul-cadru, care au un volum sumar de 90 ore (contact direct – 24 ore; lucrul individual – 66 ore), oferindu-i formabilului 3 credite profesionale (tab. 1).

**Tabelul 1. Conținutul planului de învățământ**

Cod	Modulul / disciplina	Total ore	Inclusiv		Numărul de ore pe săptămână			Forma de evaluare	Număr de credite
			Contact direct	Lucru individual	Curs	Seminarii	Practice		
<b>ANUL I</b>									
<b>Semestrul I</b>									
<b>Semestrul II</b>									
F.02.O.009	Bazele teoretice și metodologice și pregătirii tehnice a diferitelor probe de gimnastică (aerobică, acrobatică, artistică, ritmică, trambulină)	<b>60</b>	14	46	4		10	Ev	2
S.02.O.011	Planificarea procesului de instruire și de antrenament în probele de gimnastica. Bazele instruirii arbitrajului în probele de gimnastica	<b>15</b>	6	9	2		4		0,5
S.02.O.014	Consiliere psihopedagogică în probele de gimnastică	<b>15</b>	4	11	2	2			0,5
<b>Total Sem. II</b>		<b>90</b>	<b>24</b>	<b>66</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>Ev</b>	<b>3</b>
<b>TOTAL</b>		<b>90</b>	<b>24</b>	<b>66</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>Ev</b>	<b>5</b>

Programa de studii include diverse forme de instruire: prelegeri, activități practico-metodice, lucrul individual. Evaluarea finală se realizează sub două aspecte: evaluarea va fi combinată teoretic/practic, dar se va acorda prioritate aspectelor practico-metodice în proporție de 40/60%.

La program au participat cadrele didactice (profesori de educație fizică) din Republica Moldova în număr de 58 de persoane. Lecțiile s-au desfășurat online pe platforma Google Meet.

Programul a cuprins 3 discipline cu un număr total de 24 ore contact direct (8 ore curs și 2 seminare, 14 ore practico-metodice) și 66 ore lucrul individual, prezentat în planul de învățământ (tab. 1).

Pe parcursul cursului au fost studiate bazele teoretice și metodologice și pregătirii tehnice a diferitelor probe de gimnastică (ritmică, artistică, acrobatică, aerobică) și alte aspecte din domeniul pedagogiei, psihologiei prin care va fi executată o pregătire profesională a cadrelor didactice. Cursul dat se bazează pe lecțiile teoretice, dar mai mult pe pregătirea practico-metodică a cadrelor didactice de educație fizică din instituțiile preșcolare și preuniversitare.

**Rezultatele cercetării.** La finele programului: „Bazele teoretico-metodice ale pregătirii profesionale a profesorilor de educație fizică în sporturile gimnastice” a fost elaborat un chestionar cu scopul determinării necesității acestui program, precum cu scopul îmbunătățirii pe viitor a acestui program de către cadrele didactice.

Chestionar sociologic
Curs LLL „Bazele teoretico-metodice ale pregătirii profesionale a profesorilor de educație fizică în sporturile gimnastice” (Gimnastica ritmică)
1. Localitatea de activare _____
2. Școala, liceu, gimnaziu sau _____
3. Stagiul pedagogic _____
4. Cum considerați, pe viitor cât de necesar este acest curs? _____
5. Care sunt punctele forte sau slabe a acestui curs _____
6. Ce propuneri sau sugestii D-RĂ puteți recomanda pentru îmbunătățirea a acestui curs _____
Mulțumesc D-RĂ, pentru participare la acest curs și sondaj!

La chestionar au fost adresați 6 întrebări.

La prima întrebarea din chestionar: Localitatea activității pedagogice a profesorilor de educație fizică. 62.5% din ei sunt din localitatea urbană și 37,5% sunt din localitatea rurală (fig.1).



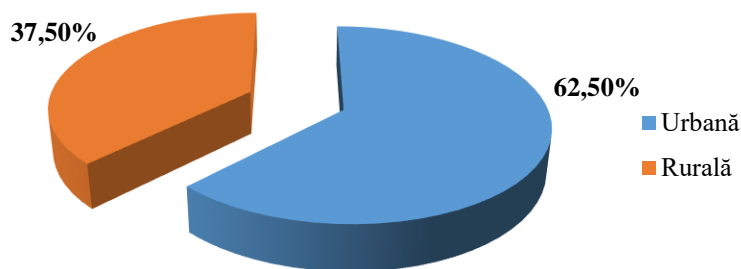


Fig. 1. Localitatea activității pedagogice

La întrebarea – Stagiul pedagogic a persoanelor participante la programul dat, fig.2. Mai mulți cursanți au avut stagiul pedagogic 10-15 ani 16,66%, după urmează 2-5 ani – 12,5%; 6-9 ani – 12,5%; 20-25 de ani – 12,5%; 26-30 de ani – 12,5%; 31-35 de ani formează a câte 12,5% din 100%; după urmează 16-19 ani și 36-40 de ani a câte 8,33% fie care categorie de vârstă, au fost și cei mai experimentați în domeniul pedagogic cu 41 și mai mulți de ani lucrați, aceasta categorie formează 4,16 %.

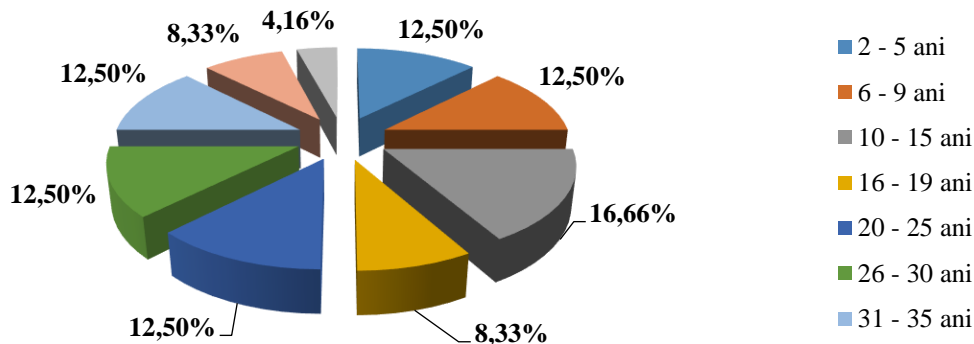


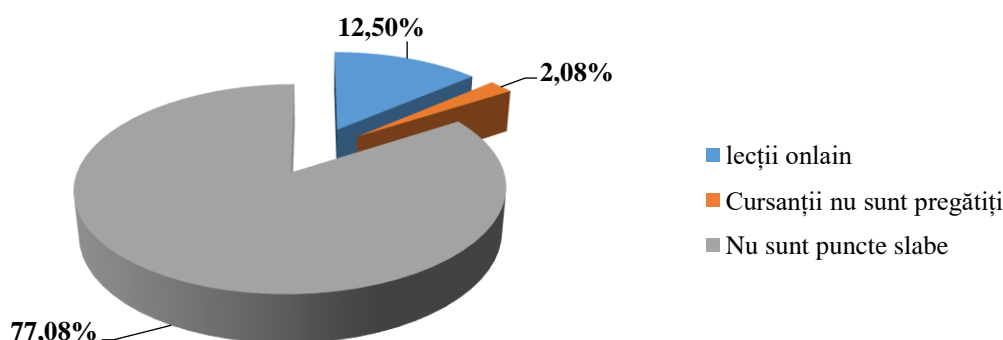
Fig. 2. Stagiul pedagogic în domeniul educației fizice

La întrebarea: Cum considerați, pe viitor cât de necesar este acest program: „Bazele teoretico-metodice ale pregătirii profesionale a profesorilor de educație fizică în sporturile gimnastice”? 100% au răspuns, că acest curs este necesar și bine venit.

Punctele forte a programului – toți profesorii 100% au marcat, că cursul a fost predat la nivel înalt, bine sugerat, cu un material teoretic bogat și cu demonstrarea practică de către profesor-formator, este accesibil foarte necesar pentru desfășurarea orelor de educație fizică la compartiment – gimnastica.

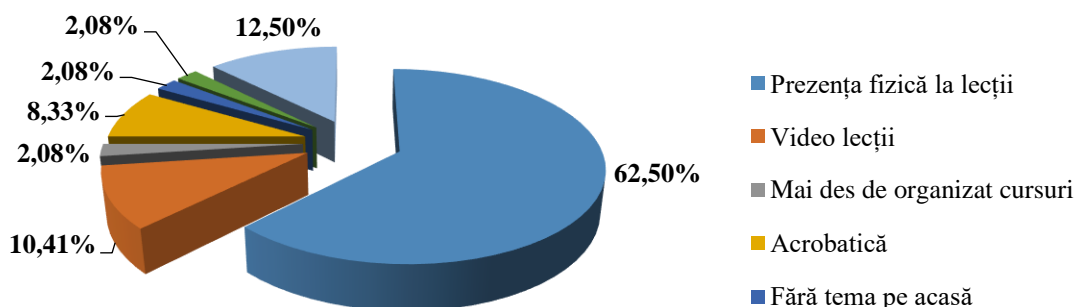
Figura 3 prezintă puncte slabe a programului, la care 77,08 % au marcat, că nu sunt puncte slabe a programului. Doar două puncte slabe a programului au fost marcați de către cadrele didactice, primul punct: a fost imposibilitatea de acces la lecțiile practice cu prezența fizică în sală, au marcat 12,5%, a doilea punct slab:

că nu sunt toți pregătiți cursanții – 2,08 %, probabil, acestea sunt cu puțină experiență în domeniul pedagogiei.



**Fig. 3. Puncte slabe a programului: „Bazele teoretico-metodice ale pregătirii profesionale a profesorilor de educație fizică în sporturile gimnastice”**

La întrebarea „Ce propuneri sau sugestii D-RĂ puteți recomanda pentru îmbunătățirea a acestui curs?” răspunsurile au fost distribuite după cum urmează, care este prezentat în figura 4:



**Fig. 4. Recomandări din partea profesorilor de educație fizică către îmbunătățirea programului: „Bazele teoretico-metodice ale pregătirii profesionale a profesorilor de educație fizică în sporturile gimnastice”**

Marea majoritatea a cadrelor didactice sugerează pentru îmbunătățirea programului 62,5% participarea la cursuri de perfecționarea experienței profesionale cu prezența fizică în sală; 12,5% nu au recomandări; 10,41% doresc și video lecții a acestor cursuri. Au fost propuneri din partea profesorilor – 8,33% să includem în aceste lecții și material legat de predarea modulului din curricula școlară – acrobatica, 2,08% din profesorii nu doresc sarcini pe acasă și 2,08 % au recomandat să combine cursurile cu orele la școală.

În **concluzii**, pot să menționez că, luând în considerație părerile cadrelor didactice la educație fizică cu stagiul pedagogic bogat, după finisarea programului: „*Bazele teoretico-metodice ale pregătirii profesionale a profesorilor de educație fizică în sporturile gimnastice*” am primit numai păreri pozitive față de acest program, că este bine venit și interesant pentru ei, toți au participat activ cu scopul îmbogățirii experienței profesionale teoretice și practico-metodice a lor. Plus la aceasta, profesorii motivează prin sporirea interesului a elevilor din diverse cicluri de învățământ fața de lecție de educație fizică, precum și programul contribuie la creșterea bazelor profesionale psihopedagogice și teoretico-metodice de formare a profesorilor de educație fizică prin dobândirea de cunoștințe și abilități în desfășurarea diverselor sporturi de gimnastică în cadrul lecțiilor de educație fizică și extracurriculare.

### **Bibliografie**

1. *Curriculum național*, Chișinău 2019  
[http://www.columna.org.md/libro/curriculum/2019/edfiz\\_c\\_g\\_2019.pdf](http://www.columna.org.md/libro/curriculum/2019/edfiz_c_g_2019.pdf) accesat 14.11.21
2. Ghețiu, Adelina. Proiectul Compass (Erasmus+): oportunități pentru dezvoltarea programelor de formare profesională continuă. În: *Sport. Olimpism. Sănătate: Congresul științific internațional*, Chișinău, 2020. P.263-270  
[https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag\\_file/263-270\\_2.pdf](https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/263-270_2.pdf) accesat 15.11.21
3. *Proiectului COMPASS (Erasmus +)* <http://www.compass-project.md/> accesat 14.11.21

## INSTRUMENTE NOI FOLOSITE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV ÎN PERIOADA PANDEMICĂ

**Darabă Iulian-Cezar,**

Clubul Sportiv Școlar „Nicu Gane” Fălticeni, România

**Keywords:** *Instruments, sports training, pandemic COVID 19*

**Abstract.** *The Covid-19 pandemic caused an imbalance in all social, economic, cultural and sporting spheres.*

*Faced with borderline situations of a medical nature, sometimes with tragic outcome, human activities had to be relocated, repositioned as important and adapted to the chaos caused by the medical crisis of the modern era, wanting first to protect human health and then any other form. of activity.*

**Actualitatea.** Sectorul sportiv, ca mai toate sectoarele, a fost greu încercat din toate punctele de vedere. Organizarea cluburilor, organizațiilor, ligilor sportive a suferit modificări, conducătorii, antrenorii sportivii [2, 5] au fost nevoiți să-și refacă planul de acțiune, să caute metode și mijloace noi de acționare, să-și reformuleze obiectivele propuse.

De altfel, toți factorii care concură la spectacolul sportiv, mass-media sportivă, organizatorii de evenimente sportive, sponsorii, voluntari sportivi, suporterii [1, 3] au fost nevoiți să-și restricționeze activitatea tocmai pentru a evita eventualele consecințele provocate de această pandemie.

Impunerea distanțării sociale, situațiile de lockdown au perturbat sau chiar au oprit practicarea organizată a sportului [4, 6, 7]. Au fost întrerupte o serie de competiții iar acolo unde s-a continuat desfășurarea lor, nu a mai existat un cadru firesc, lipsa suporterilor a făcut ca spectacolul sportiv să fie incomplet.

**Scopul.** Desfășurarea antrenamentului sportiv prin folosirea instrumentelor de nouă generație în perioada online.

**Desfășurarea studiului.** Cluburile sportive școlare, pentru o bună bucată de vreme au fost întrerupte total, antrenamentele au căpătând o nouă formă, o nouă desfășurare de tip online, apoi printr-un acord cu Direcțiile de Sănătate publică, chiar dacă fără competiții, antrenamentele au revenit în forma fizică, dar cu păstrarea aceluiași restricții de distanțare și respectare a normelor de securitate.

În aceste condiții activitatea antrenorului a fost o provocare și supusă unor eforturi suplimentare. Personal am căutat să găsesc cele mai flexibile posibilități de organizare asupra antrenamentului, să-mi caut instrumente de acționare cu care să pot să-mi propun și să îndeplinesc obiective de performanță și așa mult diminuate.

Tehnologia modernă, divice-urilor mobile, aplicațiile noi care oferă programe și indicatori de performanță au constituit instrumentele de lucru cu care

am reuși să-mi continui antrenamentele cu sportivii atât pe perioada online, dar și după ce am revenit pe teren.

Intrat pe un teritoriu nou, la început am făcut pași mici folosind această tehnologie modernă, ca mai apoi să mă bucur de apariția lor în plan sportiv.

Am găsit în părinți un sprijin. La solicitarea mea de a achiziționa ceasuri de fitness, aceștia au considerat efortul financiar în avantajul copiilor. Așadar, bucurându-mă de aceste instrumente, munca mea în perioada online nu s-a limitat la activități sărace în condiții precare. Am transformat antrenamentele într-o activitate atrăgătoare, benefică și cu rezultate elocvente, reale și care au devenit punct de plecare pentru activitățile pe care le desfășurăm și în format fizic.

Am căutat aplicații pe care să le folosesc și cu care să realizez monitorizarea sportivilor. Așa am ajuns să folosesc aplicația HOME WORKOUT pentru programul de dezvoltare fizică în perioada online.

Aplicarea acestui program a fost aprobată de către fiecare elev sau părinte prin acordul dat și a presupus câte o activitate zilnică ce a presupus:

Câte o serie de flotări a câte 3 minute de cinci ori pe săptămână și monitorizată de regulă vinerea cu ajutorul aplicației și a cuprins număr de repetări, secunde lucrate, pulsul și respirația. Esențial a fost ca fiecare sportiv să-și măsoare pulsul înainte de începerea exercițiilor.

Fiecare elev mi-a trimis valorile obținute și chiar print screen la aplicație cu acele valori înregistrate (fig. 1, 2).

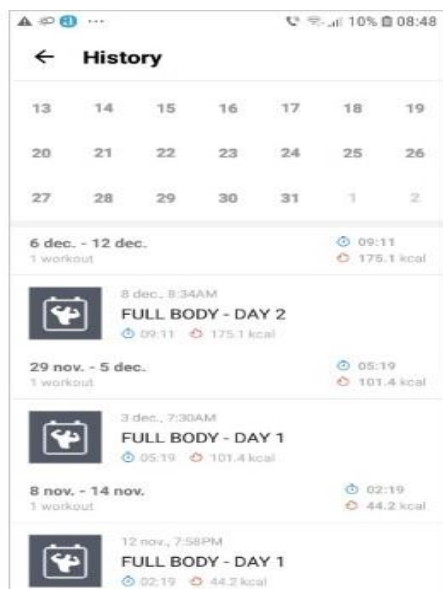


Fig. 1. Istoria valorilor înregistrate



Fig. 2. Reprezentarea antrenamentului

Se poate observa programarea pe zile, ora de desfășurare și kcaloriile consumate în activitatea desfășurată.

Înregistrarea datelor se face pe zile, pe un ciclu săptămânal.

Testările au constat în număr de repetări maxime. Indicii obținuți scot în evidență o creștere a numărului de repetări în același timp (30 sec), pulsul crește în timp ce intensitatea efortului crește.

De asemenea cu aplicația Samsung Health am putut urmări dezvoltarea rezistenței prin mijloace specifice atletismului (fig. 3, 4).

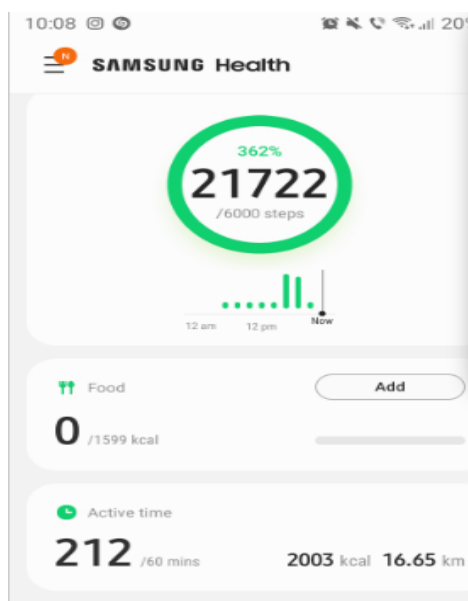


Fig. 3. Prezentarea valorilor înregistrate



Fig. 4. Reprezentarea grafica a antrenamentului

Tema primită de sportivi a fost de a-și crește indicii de dezvoltare ai rezistenței prin alergare. Fiecare sportiv a ales să aleargă în funcție de capacitatea de efort maximă. Această aplicație a oferit indicatori care să-mi confirme că și-au îndeplinit tema, suplimentar am obținut informații cu privire la numărul de pași făcuți, distanța parcursă, timpul în care s-a parcurs distanța, dar și kcaloriile consumate.

De asemenea pentru evaluarea rezistenței am folosit o aplicație care mi-a generat traseul, durata, numărul de pași și kcaloriile consumate (fig. 5).



Fig. 5. Aplicație pentru evaluarea rezistenței

**Concluzii.** Așadar, perioada pandemică a venit cu o serie de neajunsuri, cu necesități de adaptare și reorganizare asupra activităților de tot felul.

Școala online, izolarea, lipsa de socializare a produs efecte nedorite asupra indivizilor, sportul, mișcarea în esență au fost și de astă dată factori esențiali de menținere a unei stări optime de sănătate fizică și psihică.

Instrumentele de noutate pot fi folosite cu mare succes și în antrenamentele fizice, ajutorul lor determinând indicatori mai fideli, sprijin pentru antrenori în planificarea și monitorizarea antrenamentelor.

#### Bibliografie

1. Bompa, T. *Periodization. Theory and methodology of trening*. 4th ed. Champaign: Human Kinetics, 1999.
2. Rață, E. Conceptul prognozării activității sportive in baza pregătirii psihomotrice pe durata unui mezciclu de antrenament la înătoarele de vârsta 14-16 ani-demers investigate. În: *Gymnasium*, volumul 8, Bacău, 2007, p. 65.
3. Milici, L.D., Rață, E., Milici, M.R. Study of new graphical method for sportman evaluation. În: *International Journal of Computers and Communications*, Issue 4, Volume 1, 2007, p. 99.
4. <https://www.juridice.ro/688751/concluziile-consiliului-si-ale-reprezentantilor-guvernurilor-statelor-membre-reuniti-in-cadrul-consiliului-privind-impactul-pandemiei-de-covid-19-si-redresarea-sectorului-sportului.html>, vizitat 26.decembrie 2021
5. [https://adevarul.ro/locale/slatina/micii-sportivi-performanta-afectati-pandemie-sa-nu-miram-10-12-ani-sportul-zero-barat1\\_5fa7febd5163ec4271a5381f/index.html](https://adevarul.ro/locale/slatina/micii-sportivi-performanta-afectati-pandemie-sa-nu-miram-10-12-ani-sportul-zero-barat1_5fa7febd5163ec4271a5381f/index.html), vizitat 26 decembrie 2021
6. [https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2021-0045\\_RO.html](https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2021-0045_RO.html), vizitat 26 decembrie 2021
7. <https://sport.hotnews.ro/stiri-fotbal-24330122-fotbalul-juvenil-din-romania-moare-ince-t-dar-sigur-primele-abandonuri-parinti-nemultumiti-copii-nerabdatori-joace-generatii-aproape-pierdute.htm>, vizitat 26.decembrie 2021

## STUDIU PRIVIND RELAȚIA DINTRE VALORILE PERSONALE ȘI MOTIVAȚIE ALE CADRELOR DIDACTICE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Ghețiu Adelina,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

**Keywords:** *teaching career, motivation, personal values, satisfaction, career education, professional branding.*

**Annotation.** *This article presents research on the hierarchy of personal values and the relationship between them and motivation in physical education and sports teachers. In this sense, the research approach starts from the hypotheses according to which teachers will show a high level of values related to the profession, and personal value, profession and level of motivation will demonstrate a statistically significant positive correlation.*

**Actualitatea cercetării.** Subiectul motivației pentru cariera didactică reprezintă o temă de interes pentru contextul educațional, mai ales atunci când aceasta se află în relație cu valorile personale ale cadrului didactic. Există, de fapt, o nevoie tot mai mare de a găsi noi argumente pentru a intra în contact cu schimbările accelerate din lumea contemporană. Strategiile pentru motivarea cadrelor didactice, inclusiv a celor de educație fizică și sport, pot fi următoarele: dezvoltarea cadrului didactic este un proces ce se desfășoară paralel cu acțiunea continuă de învățare; dezvoltarea profesională este un proces, nu un eveniment, acesta implică schimbarea în timp și se realizează în etape; etapele sunt legate de experiența acestuia, dobândită în practica de instruire și management pe parcursul carierei.

Motivația pentru cariera didactică poate fi deopotrivă intrinsecă și extrinsecă. Cu toate acestea, studiile în domeniu tind să considere motivatorii de tip intrinsec a fi mai importanți decât cei extrinseci [5]. În acest sens, Rollins [6] propune o serie de determinanți, ce au rolul de a susține motivația intrinsecă a cadrului didactic, și anume: provocarea, curiozitatea, controlul, fantezia, competiția, cooperarea și recunoașterea. Așadar, pentru a fi motivat în atingerea obiectivelor, cadrul didactic trebuie, în principal, să fie întotdeauna dornic de a cunoaște mai mult, să-și însușească modalitățile optime de gestionare a colectivului de elevi, să fie un adept al demersurilor educaționale inovative, să coopereze cu cei implicați în procesul educațional și să îi fie recunoscute meritele.

La rândul său, recunoașterea meritelor cadrului didactic poate da naștere unui circuit cauzal, a cărui finalitate este însăși performanța elevilor. Astfel,



satisfacția profesională determină sporirea motivației, intensificarea eficienței didactice și, în cele din urmă, creșterea motivației de învățare și a nivelului de performanță al elevilor [8]. Un element, de asemenea, esențial în ceea ce privește eficientizarea actului didactic este sistemul de valori al profesorului [4]. În scopul consolidării dimensiunii morale a procesului educațional, cadrele didactice devin, astfel, responsabili pentru o dublă acțiune: exprimarea propriilor valori și încurajarea elevilor în dezvoltarea normelor și valorilor personale; analizarea propriilor valori și impactul acestora asupra elevilor [1]. În acest sens, un nivel ridicat de eficiență și motivație profesională a cadrului didactic se fundamentează pe un ansamblu de valori ce includ deschiderea către nou, deținerea de abilități comunicaționale, dorința de cooperare și perfecționare și, totodată, înțelegere, răbdare, toleranță și înțelepciune în îndeplinirea misiunii educaționale [3].

Cercetătorii în domeniul managementului organizațiilor sunt tot mai interesați de optimizarea și ameliorarea comportamentului profesional, de reușita în profesie sau în viață. Semnificativă din acest punct de vedere, se pare a fi lucrarea lui James T. Mangan, apărută în 1966, cu un titlu remarcabil „Învățați a „vă vinde” [2], în care autorul american pornește de la ideea că există două sisteme de reușită: *sistemul de merit*, bazat pe cunoștințe, priceperi, capacități, pe învățare și pe muncă asiduă, și *sistemul de „a reuși”*, care este arta de a face să fii cumpărat la prețul corect, fiind sistemul de a te pune în valoare, a te valoriza, a-ți da importanță, a deveni cineva. Primul sistem, suntem de acord cu autorul, și-a pierdut demult valoarea, nu a depășit pereteii școlii, fapt demonstrat prin aceea că în multe sectoare de activitate în frunte se află nu cei profesioniști, ci dimpotrivă, subordonații lor sunt mult mai competenți decât ei. De aceea, este necesar să se acorde o mai mare importanță celui de-al doilea sistem pentru că „cei care îl practică își largesc viața, se simt dinamici și eficace; într-o lume în care majoritatea oamenilor sunt competenți și dornici să se dezvolte. Opt calități sunt necesare pentru a te pune în valoare, chiar pentru a te realiza atât în plan personal, dar și în plan profesional: a ști să te exprimi; a ști să promiți; a dispune de curaj, de îndrăzneală; a ști să comunici; a fi diplomat; a ști să fii familiar; a fi serios; a ști să convingi [7]. În acest articol este prezentată cercetarea privind ierarhia valorilor personale și relația dintre acestea și motivație, la cadre didactice, inclusiv la cele de educație fizică și sport. În acest sens, demersul de cercetare pornește de la ipotezele conform cărora cadrele didactice vor manifesta un nivel ridicat al valorilor referitoare la profesie, iar valoarea personală, profesia și nivelul de motivație vor demonstra o corelație semnificativă statistic pozitivă.

**Scopul cercetării** constă în analiza și investigarea valorilor personale, ierarhia acestora pentru cadrele didactice de educație fizică și sport, precum și relația dintre acestea și motivație în alegerea/dezvoltarea carierei didactice.

**Metodologia cercetării științifice** se constituie din metode teoretice, experimentale, empirice și de interpretare a datelor. Primul instrument utilizat în cadrul cercetării este scala de apreciere a valorilor personale, care conține 10 itemi, iar scorarea acesteia se realizează prin acordarea notelor de la 1 la 10, unde 1 este valoarea cea mai puțin importantă și 10 – valoarea cea mai importantă, coeficientul alpha Cronbach al acestei scale fiind de 0.7, ceea ce presupune că itemii acesteia prezintă consistență acceptabilă internă. Alt instrument utilizat este chestionarul pentru investigarea nivelului de motivație, format din 15 itemi, cu variante de răspuns pe scala Likert, de la 1 la 5, pe care l-am construit noi. Likert este o scală de ultimă oră, cu alegere forțată, utilizată într-un chestionar ce oferă o serie de răspunsuri care merg de la o extremă la alta și permite cercetătorilor să colecteze date cantitative, care oferă nuanțe și informații despre opiniile participanților și pot fi ușor analizate statistic.

Participanții la acest studiu au fost 101 cadre didactice (45 profesori de educație fizică și 55 antrenori la diverse probe de sport), înscriși la cursurile de formare profesională continuă în perioada octombrie-noiembrie 2021, cu vârste cuprinse între 27-72 ani, fără să se țină cont de criteriul „gen”.

**Rezultatele cercetării.** Prin intermediul chestionării, am dorit să evidențiem care tipuri de trebuințe, motive stau la baza activității profesionale a cadrelor didactice: trebuințe fiziologice (organice), nevoia de securitate (siguranță), nevoia de contacte sociale (umane), de apartenență la grup, nevoia de stimă, considerație, nevoia de realizare de sine (împlinire). În rezultatul analizei răspunsurilor oferite de către persoanele chestionate ne-am putut crea o impresie generală despre motivațiile cadrelor didactice, Figura 1.

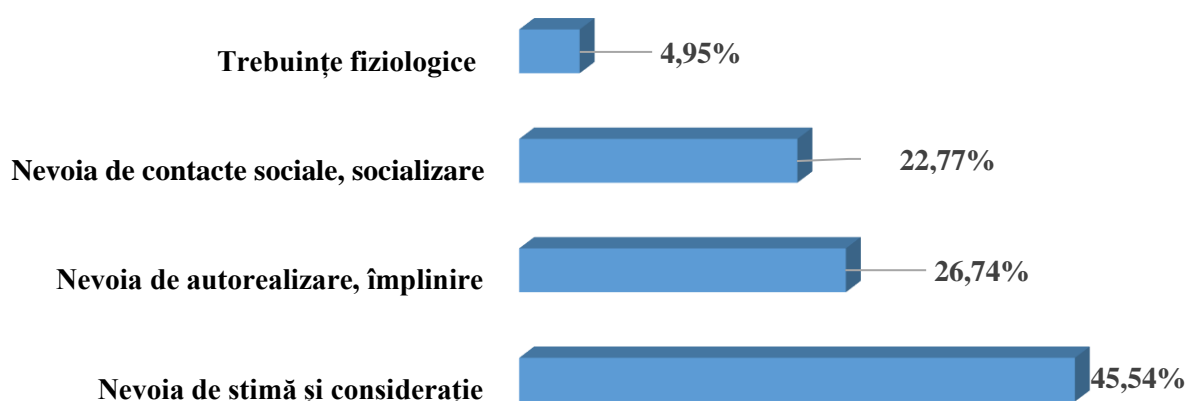


Fig. 1. Rezultatele privind tipurile de trebuințe ale cadrelor didactice

În urma analizei răspunsurilor oferite de către cadrele didactice chestionate, putem concluziona: cele mai ridicate procente vizează *nevoia de stimă și considerație* – 45,54%, deziderat derivat din statutul social al intelectualului responsabil de educația copiilor și tinerilor; *nevoia de autorealizare, împlinire* este reprezentată de 26,74%, ceea ce denotă că acest deziderat este devansat de nevoia de stimă și poate fi dezvoltată; motivațiile profesionale ale cadrelor didactice într-un procent de 22,77% vizează *nevoia de contacte sociale, umane*, fenomen explicabil prin particularitățile specifice ale activității pedagogice care presupun relații sociale, umane cu elevii și cu colegii; proporția motivelor profesionale care se referă la *trebuințele fiziologice, organice*, cum și era de așteptat, este redusă, fiind de 4,95%.

Astfel, putem conculuziona, că la cadrele didactice în motivația profesională predomină nevoile superioare, cum ar fi nevoia de stimă și de autorealizare. Satisfacția în muncă, factor dinamizator și de menținere a motivației, joacă un rol important în acțiunea modelatoare a muncii, constituind un factor de întărire impus de adaptarea la cerințele muncii, cât și pentru comportamentul eficient, performanța în muncă.

Cea mai frecventă grupare a factorilor de satisfacție se face în funcție de legătura lor cu activitatea însăși, în factori motivaționali intrinseci și factori extrinseci și rolul lor în producerea satisfacției. Dacă forțele de valență / așteptare ale motivului de angajare în muncă nu sunt pozitive și convergente, atunci intensitatea motivației scade, astfel încât persoana nu este motivată să muncească. S-a constatat totodată că, fie și în condițiile de existență a unor motive diverse și interese, participarea în activitatea de muncă poate să fie redusă. În acest sens, teoria echității sugerează că atâta timp cât oamenii nu percep că recompensele eforturilor lor în muncă sunt *echitabile prin comparare cu alții!*, motivația și satisfacția în muncă tind să scadă. Problema motivării constă astfel în înțelegerea modului de cristalizare continuă a motivației de angajare și participare în muncă sub presiunea exercitată de diferite condiții.

1. *Dezvoltarea personală.* Cercetarea a demonstrat că trăsăturile relativ stabile ale personalității au un rol important în motivarea participării în activitatea de muncă. Dintre aceste trăsături, autoevaluarea și atitudinea față de muncă sunt cele mai relevante pentru generarea motivației pentru muncă. S-a constatat astfel că persoanele active, care au încredere în propriile forțe, tind să se angajeze și să participe intens în activitățile de muncă, pe când cele ce se subapreciază necesită intervenția unor stimuli exteriori suplimentari. Atitudinea față de muncă rezultă direct din experiențele anterioare și indirect din experiențele familiei, prietenilor, rudelor, colegilor sau ale acelor persoane care se bucură de prestigiu. În funcție de tipul orientării atitudinale față de muncă, se generează anumite motivații.

Nivelul dezvoltării personale condiționează instituirea tipurilor de motivații, intensitatea, varietatea și ierarhia lor. Aceste condiții constituie nivelul generativ al motivațiilor [9].

2. *Cultura muncii*, determinată de relații și comportamente în muncă; de circumstanțele materiale în care trăiesc și muncesc (poziția lor personală în raport cu proprietatea sau gradul de acces la aceasta poate influența raportul dintre motivație și rezultatele muncii); de modul de valorizare sau importanța acordată muncii în viața unei persoane, respectiv la poziția muncii în sistemul activităților personale etc.

3. *Situațiile concrete ale activității de muncă* se referă la modul de practicare și finalizare a muncii, anume la participarea în activitatea respectivă de muncă. Participarea reprezintă domeniul de realizare a motivației muncii, adică de finalizare a ei în anumite rezultate sau performanțe.

Analiza motivației și satisfacției presupune considerarea unei diversități de factori și condiții care au rol de a stimula sau bloca procesul angajării în muncă, precum și cel al obținerii rezultatelor sau performanțelor muncii. Pe de altă parte, referindu-ne la problema performanței în muncă, este important să precizăm că ea nu se constituie doar ca rezultat al activării procesului de motivare, al intensității motivației sau al satisfacției înalte.

La itemul 15, s-a propus cadrelor didactice chestionate să ierarhizeze motivele satisfacției în muncă: stimulare, salariu, siguranță, importanță, varietate, autonomie, relaționare, recunoaștere, claritatea rolului, alți factori eterogeni (calitatea ambianței fizice, șansele de promovare, participarea la conducere și decizie, competența tehnică și interpersonală a șefilor); ținând cont și de valorile personale. Marea majoritate au fost de părerea că orice cadru didactic pentru a fi motivat să muncească are nevoie de o solicitare care să-i ofere șansa de a-și folosi plenar potențialul său acțional, de a învăța lucruri noi și de a-și dezvolta abilitățile.

**Concluzii.** Rezultatele studiului au arătat că există o corelație semnificativă statistic între valorile referitoare la profesie și motivația intrinsecă, astfel încât putem considera un atuu faptul că atunci când își ierarhizează valorile personale, cadrele didactice plasează profesia pe primul loc, urmată de valorile legate de sănătate și familie. Corelația dintre valoarea personală, profesie, și motivația intrinsecă este semnificativă, ceea ce presupune interes, pasiune și implicare în realizarea carierei didactice. Subiectul motivației pentru cariera didactică reprezintă o temă de interes pentru contextul educațional, mai ales atunci când aceasta se află în relație cu valorile personale ale fiecărui cadru didactic.

Satisfacția personală depinde, în mod general de posibilitatea, mai mare sau mai mică de a-și exprima propriile valori în cadrul vieții cotidiene. Existența

valorilor incompatibile sau în conflict între propriile sale valori față de ale altor persoane stau deseori la originea problemelor personale și interpersonale.

### Bibliografie

1. Cojocaru, V. *Competență, performanță, calitate. Concepte și aplicații în educație*. Chișinău: Tip. UPS I. Creangă, 2016. 273 p.
2. Covey, R.-S. *Cele 12 pârghii ale succesului. Cum să obții excelența primară.* / Trad. G. Nedelea. București: Editura ALL, 2017, 132 p.
3. Ghețiu, A. Calitatea pregătirii specialistului de educație fizică – realitate, motivație și perspective. În: *Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: Materialele Conferinței Științifice Internaționale*. Ediția a III-a. Chișinău: Ed. USEFS, 08.12.2017. p. 24-29.
4. Joita, E. *Formarea pedagogică a profesorului: instrumente de învățare cognitiv-constructiviste*, ed. a II-a. București: Ed. Did. și Ped., 2008. 403 p.
5. Pânișoara, I.-O. *Motivarea pentru cariera didactică*. București: Editura Universității, 2010. 54 p.
6. Rollins, J. *Teacher Growth: Essential Characteristics of Experiences in Development from a Novice to Veteran Teacher*. Ann Arbor: Pro Quest Information and Learning Company, 2008.
7. Schawbel, D. *Manual de branding personal. Reguli noi pentru a carieră de succes*. București: Editura Amaltea, 2015, 278 p.
8. Zlate, M. *Psihologia la răspântia mileniilor*. Colectia COLLEGIUM. Psihologie. Iași: Polirom, 2001. 431 p.
9. <https://www.qdidactic.com/bani-cariera/management/resurse-umane/procesul-motivarii-pentrumunca156.php>, (vizitat în 30. 10. 2021).

## CULTURA COLABORĂRII ȘCOALĂ-FAMILIE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ A ELEVILOR DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ

Goncearuc Svetlana, Leșco Victoria,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

**Keywords:** *school and family, young school age students, education, family education, physical education.*

**Summary:** *Given that the volume of physical strength and the importance of a healthy lifestyle increase suddenly and rapidly, the pedagogical society signaled the tendency to promote the values of physical education through development, self-development and physical self-improvement. The priority in this regard belongs to the family. We can mention that physical education as a social phenomenon must be ensured primarily at the microsocial level - in the family.*

**Actualitatea temei.** Cultura colaborării școală – familie în procesul educației fizice a elevilor de vârstă școlară mică constituie o dimensiune indispensabilă a cadrului didactic atât autonomă – independent cât și în cazul cursurilor specializate. Cele mai actuale orientări în domeniul dezvoltării relațiilor școală – familie determină importanța unor principii-cheie în vederea asigurării calității acestui proces. Unul din ele vizează formarea continuă a cadrelor didactice, astfel încât acestea să posede atitudini, valori și competențe necesare și corespunzătoare pentru activitatea eficientă în mediul educațional. Competența profesională pedagogică privind parteneriatul școală – familie reprezintă o combinație dinamică de cunoștințe, capacități și atitudini exersate și demonstrate în situații similare sau autentice, formarea acestora fiind scopul cercetării vizate [4, p.36].

Realitatea actuală evidențiază tot mai des exemple care ilustrează insuficiența unei baze fizice atât în viața socială, cât și în cea familială. Aname familia, părinții sunt cei care, pas cu pas, ghidează copiii spre formarea personalității integre [3, p.302]. Permanentele schimbări la nivel de societate cauzează confuzie chiar și în rândurile adulților, căci nu avem un sistem de valori ale educației bine definit și stabilit pe toate formele și dimensiunile acesteia și niște coordonate valorice clare, care să direcționeze procesul instructiv-educativ în integralitatea sa. Nu putem nega faptul că fiecare părinte, de-a lungul vieții, își formează sistemul și scala sa valorică, ansamblul de atitudini și competențe, care corespunde unei culturi concrete și modelului educativ promovat [5, p.105]. Analiza cadrului teoretic și a celui experiențial demonstrează că este absolut necesară raportarea competențelor parentale la educația fizică, deoarece urmașii

vor avea pe parcursul vieții aceleași valori și comportamente pe care le-au moștenit, le-au receptat în familie.

O parte importantă a vieții fiecărui individ se află sub influența directă a părinților săi (ori a celor care îi înlocuiesc) și a competenței manifestate de aceștia. Din sursele sociologice desprindem ideea că valorificarea competențelor parentale contribuie la socializare, începe din primele zile de viață ale copilului și continuă de-a lungul întregii existențe. Intrarea copilului în școală creează condiții nu doar pentru dezvoltarea cognitivă a lui, ci și pentru dezvoltarea afectivității, atât sub aspect cantitativ cât și calitativ.

Părinții trebuie să cunoască faptul că sentimentele morale, intelectuale, estetice pot fi cultivate prin lectură, muzică, desen, sport, activitate practică etc., iar comunicarea, relațiile dintre copil și părinți constituie o sursă de transmiteri educative și lingvistice ale aporturilor culturale în perspectivă cognitivă și sursă de sentimente specifice și în particular de sentimente morale [2, p.9].

**Scopul cercetării** constă în elaborarea fundamentelor pedagogice ale formării unei culturi de colaborare între școală și familie în contextul educației fizice a elevilor de vârstă școlară mică.

Aspectele teoretice descrise anterior au permis determinarea metodologiei aplicabile în desfășurarea practică a cercetării. Experimentul pedagogic propriu-zis a fost organizat și desfășurat pe următoarele axe:

- determinarea capacității părinților de a operaționaliza valorile sportive în virtuți corespunzătoare;
- studierea comportamentelor parentale privind cultivarea valorilor sportive la copii.

**Organizarea cercetării.** Experimentul pedagogic s-a desfășurat în Școala primară din Rădeni, anul de studiu 2018-2019 și a cuprins 44 familii. Experimentul de constatare a fost anticipat printr-o cercetare preliminară descrisă anterior, prin care am elaborat și aprobat Scala motivelor formării competențelor parentale cu privire la educația fizică. Proba dată a permis elucidarea bazei motivaționale de formare a competențelor parentale cu privire la educația fizică. În organizarea și desfășurarea experimentului pedagogic cu referire la valorificarea competențelor parentale privind cultivarea valorilor sportive la copii am pornit de la ideea că părinții nu întotdeauna aplică adecvat în educația familială conținutul educației fizice în conformitate cu particularitățile de vârstă și cele de personalitate. Acest lucru are loc fie din incompetență, fie din incapacitatea îmbinării și valorificării competențelor parentale.

Pentru a stabili situația reală vizavi de valorizarea culturii parentale în contextul educației fizice, am aplicat Chestionarul – aplicație pentru părinți privind educația fizică în cadrul familiei. Chestionarul elaborat a fost distribuit

subiecților adulți ai eșantionului (44 părinți). Acesta prezintă 11 itemi ce reflectă aspectele studiate și are ca scop:

- aprecierea capacității părinților de a determina conținutul educației fizice;
- identificarea capacității părinților de a determina condițiile de realizare eficientă a educației fizice în cadrul familiei;
- studierea registrului de valori sportive cultivate copiilor în cadrul familiei de către părinți și bunici;
- identificarea particularităților de vârstă și a celor individual-tipologice ale școlărilor mici și valorile promovate de către părinții acestora în contextul educației familiale;
- identificarea aspectelor vieții și activității școlare discutate în cadrul ședințelor pentru părinți;
- identificarea aspectelor vieții și educației copiilor în familie discutate în cadrul ședințelor pentru părinți;
- stabilirea competențelor parentale necesare pentru realizarea educației fizice în cadrul familiei;
- identificarea valorilor negative pe care le transmite familia copiilor [6, p.24].

**Analiza rezultatelor.** În studierea competențelor părinților pentru a determina conținutul educației fizice, după inventarierea răspunsurilor eșantionului experimental, s-au constatat următoarele rezultate:

- 27,4% dintre respondenți nu cunosc care este specificul educației fizice. Aceștia nu au oferit nici un răspuns la întrebarea adresată, chiar dacă a fost explicat conceptul.
- 5,2% dintre părinți, deși au încercat să formuleze un răspuns la întrebarea adresată, au oferit răspunsuri eronate (ex: „modalitate de a accentua ceva”, „responsabilitate față de viață, seriozitate”, „educație în comun” etc.).
- 16,7% dintre cei implicați identifică educația fizică cu educația realizată în cadrul familiei, deși, în esență, acestea se contopesc, totuși educația fizică are o sferă mai largă de aplicare, fiind realizată și în alte instituții sociale.
- 13,4% dintre părinți confundă educația fizică cu sportul, considerând cele 2 concepte ca fiind sinonime.
- 8,0% dintre părinți consideră educația fizică drept componentă a educației pentru sănătate.
- 29,7% dintre respondenți identifică în mod adecvat conținutul educației fizice, considerând că aceasta presupune dezvoltarea armonioasă și normală a organismului, întărirea sănătății și cultivarea unor calități fizice necesare muncii, activității sportive și intelectuale [1, p.58]. Acestea ghidează întregul proces pentru a găsi cele mai bune soluții posibile și pentru a obține rezultatul așteptat.



Paralel, am cercetat și am urmărit identificarea condițiilor familiale de realizare a educației fizice. Astfel, s-au obținut următoarele rezultate:

- 14,2% dintre respondenții eșantionului experimental și 12,0% dintre respondenții eșantionului de control întâmpină dificultăți în identificarea condițiilor familiale de realizare a educației fizice;

- 22,6% dintre subiecții eșantionului experimental și 34,9% dintre subiecții eșantionului de control consideră că educația fizică poate fi desfășurată în condițiile existenței unei culturi familiale, astfel încât părinții să cunoască și să promoveze doar valori autentice în contextul cultivării copilului prin intermediul obiceiurilor și tradițiilor familiale și naționale;

- există un număr de 31,6% în fiecare dintre cele două eșantioane implicate în desfășurarea experimentului care afirmă că desfășurarea educației fizice în cadrul familiei nu poate fi întâmplătoare, ci presupune existența unui climat familial, care ar favoriza și eficientiza desfășurarea acestui proces important;

- un număr de 12,5% dintre respondenții eșantionului experimental consideră decisivă în desfășurarea eficientă a educației fizice condiția existenței unei familii complete/biparentale. Din numărul total de subiecți ai eșantionului de control 6,8% împărtășesc această opinie;

- alte 10,2% din numărul respondenților din cadrul eșantionului experimental și 3,5% dintre cei ai eșantionului de control afirmă că nu poate eficientă fi educație fizică dacă nu există condiții materiale care ar favoriza acest proces;

- 10,1% dintre respondenții fiecăruia dintre eșantioane au oferit și alte răspunsuri, acestea reprezintă însă modalități de desfășurare a educației fizice familiale și nu condiții de desfășurare eficientă a acestui proces de importanță majoră.

Inventarierea răspunsurilor la întrebarea „Care aspecte ale vieții și activității școlare se discută în cadrul ședințelor pentru părinți?” a elucidat faptul că, în discuțiile din cadrul ședințelor pentru părinți, se pune accent pe reușita școlară a elevilor (18), disciplina acestora în cadrul orelor de studiu și în timpul pauzelor (12), relațiile între colegi (7), dar mai puțin se discută aspecte ce țin de activitățile prin care se cultivă anumite valori sportive elevilor de vârstă școlară mică (7).

Una dintre întrebările adresate subiecților urmărea stabilirea aspectelor vieții și educației fizice copiilor în familie care sunt puse în discuție în cadrul ședințelor pentru părinți.

O altă întrebare a chestionarului urmărea identificarea competențelor parentale cu privire la educația fizică pe care le posedă respondenții. Înainte de a analiza rezultatele obținute la această întrebare, este necesară specificarea faptului că 5,8% dintre respondenții eșantionului experimental și 15,6% dintre cei ai

eșantionului de control nu au optat pentru nici una dintre competențele propuse spre examinare. Acest lucru se datorează necunoașterii aspectelor propuse spre elucidare sau nedorinței de a se implica într-o analiză a problemei propuse.

**Concluzii.** Astfel, ținem să menționăm că asimilarea sistemului de valori educației fizice și transpunerea acestora în virtuți la copii în cadrul familiei se desfășoară prin imitarea manifestărilor comportamentale ale părinților, dar și prin exersarea și valorificarea convingerilor, atitudinilor, trăsăturilor pozitive de personalitate și anihilarea celor negative.

Eficientizarea valorificării comportamentelor parentale privind educația fizică a avut influență benefică în: identificarea esenței educației fizice și a condițiilor de realizare eficientă a acestui proces de importanță majoră; stabilirea particularităților educației fizice familiale a copiilor de vârstă școlară mică; autoanaliza competențelor parentale în îmbinare cu autoactualizarea și autoperfecționarea continuă; elaborarea unui program formativ destinat părinților și având ca tematică problema de cercetare.

Astfel putem concluziona că familiarizarea și exersarea părinților în decurs de un an cu specificul realizării educației fizice în cadrul familiei a generat perfecționări în ceea ce privește stilul comunicării familiale, relațiile între membrii familiei, aplicarea adecvată și eficientă a strategiilor de educație familială și, desigur, a contribuit substanțial la schimbarea atitudinilor și comportamentelor la toți membrii familiei.

### **Bibliografie**

1. Cârstea, G. *Teoria și metodică E.F.S.* București: Editura AN-DA, 2002. 58 p. [citat 20.01.2017].
2. Cuznețov, L. *Educația pentru familie din perspectiva educației permanente. Cadru conceptual și metodologic.* Chișinău: Editura Primex-com SRL, 2013. 9 p.
3. Ionescu, M., Negreanu, E. *Educația în familie. Repere și practici actuale.* București: Editura Cartea Universitară, 2006. 302 p. [citat 19.01.2018].
4. Leșco, V. Gonțearuc, S. Formarea profesorilor pentru dezvoltarea relațiilor școală – familie în procesul educației fizice. În: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern: Materialele Conferinței Științifice Internaționale*, ediția 1-a, Chișinău: USEFS, 3 decembrie 2020. p. 36-44.
5. Leșco, V., Gonțearuc, S. The formation of parental behaviors in the physical education of a low school age pupils. In: *Bulletin of the Transilvania University of Brașov*. VOL. 12(61) No.2 – 2019. SERIES IX - Sciences of Human Kinetics, pp. 105-112.
6. Байбородова, Л. *Взаимодействие школы и семьи.* Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2003. 24 с.

## RECRUDESCENȚE ÎN FORMAREA PROFESIONALĂ DE CUNOAȘTERE ȘTIINȚIFICĂ A FENOMENULUI DE TRANZIȚIE ÎN ACMEOLOGIA SPORTULUI

**Grimalschi Teodor,**

Universitatea de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova, Chișinău

**Keywords:** *recrudescence, vocational training, scientific knowledge, transition phenomenon, sports acmeology, private sciences, scientific thinking, integronic thinking, cybernetic system, hyperactive teacher, professional acmeology.*

**Abstract.** *There are demonstrated such training requirements in the structural context of vocational training in the education system in the research field, thus the scientific knowledge is in step with what is newer, more efficient and more essential. Among the methods of studying the acmeological legitimacy between the efficiency of the quality analysis of different processes and transition phenomena, factors that influence the qualitative level of research development is highlighted in the foreground, the conception “from the known traditional methods to new achievements of their improvement” containing on the one hand the synthesis of the investigations previous scientific studies, and on the other hand recommendations, proposals, procedures concrete improvement of the system of continuous training of the specialist in the modern acmeological context, from the active teacher with „education for all” up to creative hyperactive axiological professional scientific knowledge.*

**Actualitate.** Cunoașterea științifică, după Constantin Enăchescu (2007) este rezultatul cercetării practice efectuate asupra realității, tot ceea ce rezultă din cercetare și devine inteligibil intelectului uman, ca o achiziție a acestuia [7, p.55].

Studierea bibliografiei specifice și alegerea celor mai prețioase recomandări privind rezolvarea problemelor calității fenomenelor de tranziție reprezintă o activitate investigațională destul de anevoioasă. Fenomen de tranziție este o manifestare exterioară și interioară a personalității, a esenței unui proces care produce în cursul trecerii unui sistem fizic, intelectual, funcțional de la un regim la altul, de la o idee la alta mai eficient, referitoare la fenomene educaționale, transformate în calitate, deosebindu-se de celelalte procese sau fenomene [4, p.303].

Cunoașterea științifică este o modalitate de „a gândi” realitatea, în aspect acmeologic de gândire științifică. Interesul este deplasat de la „obiectul cunoașterii” la „cunoștințele despre obiect”. Prin această atitudine, cercetătorul se

schimbă fundamental, înlocuind observația cu reflecția [2, p.695]. Operația respectivă realizată este un „salt” în planul cunoașterii mijlocite, experiență interioară prin care se obțin cunoștințele conștiinței despre propriile sale stări [4, p.695]. Științele particulare pun în primul plan obiectul cercetării. Filozofia pune în primul plan metoda.

Gândirea filozofică clarifică astfel cunoașterea particulară, îi dă o anumită coerență și semnificație, devenind un comentariu al științelor cunoștințelor particulare [7, p.354].

**Scopul lucrării** constă în implementarea unui sistem cibernetice educațional de formare profesională cu recrudescență de cunoaștere științifică a fenomenului de tranziție în acmeologia sportului.

**Organizarea cercetării.** Cercetările de bază s-au efectuat în cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport din Chișinău, cu studenții facultății de Kinetoterapie și Terapia Ocupațională și cu viitorii specialiști pedagogi în domeniul educației fizice și sportului, atât prin forma de pregătire de zi, cât și prin studii cu frecvență redusă, în perioada anilor 2017-2021 la primul ciclu de studii.

**Analiza rezultatelor.** S-a constatat, că prin trecerea de la particular la general, se naște cu recrudescență o formă de cunoaștere nouă, „mai vie” „mai intensă” a unei activități de factură superioară (recrudescență) [4, p.692], generalizată, acmeologică. Această nouă cunoaștere științifică reprezintă și o mentalitate reapărută în care sunt cuprinse sintetic cunoștințele științifice particulare, în aspect al progresului științific.

Generalizarea de cunoaștere științifică ca model de gândire aplicativă poate fi reprezentată prin următoarele etape:

1. **Gândire de cunoaștere științifică de tip afectiv** centrată pe adaptarea profesională, pe cunoștința de sine, de afirmare, pe sentimente de datorie, de răspunderi [6, p.53-55], pe cele morale și estetice, bazată pe reprezentări colective, pe capacitățile de conservare ale memoriei cu conținut reflectoriu, ce constituie obiecte, fenomene, situații intuitiv – prelucrată și generalizată [6, p.604].

2. **Gândire de cunoaștere preștiințifică**, de interpretare cauză – efect relațională, în esență Legături psihologice conștiente și directe.

3. **Gândire de cunoaștere științifică axiologică** [8] de tip experimental.

4. **Gândire de cunoaștere științifică acmeologică**, de tip relațional, conform legilor generale și specifice ale raționării corecte, prin care gândirea științifică, pornind de la o serie de cunoștințe date, derivă din ele cunoștințe noi [6, p.590] spre mai înalte realizări.

5. **Gândire integronică** [9, p.226], reprezintă o modalitate de sinteze interdisciplinare, între teoria sistemelor cea cibernetică și informațională pentru înțelegerea integralității fenomenelor de tranziție și științe pedagogică [1, p.10] de informatizare [12, p.32-35].

Teoria integronică are la bază știința integrativă polivalentă al cărui rezultat multivectorial este un sistem de rezultate științifice integrator – sintetizator al științelor culturii fizice și sportului, psihopedagogiei, psihofuncționale, sociopedagogice etc. în vederea formării competenței axiologice [10, p.3-9; 7, p.33,37] de integrare a valorilor interdisciplinare ca structură a sistemului cibernetic – gândirea, energia, informația [fig. 1].

Integronica nu este o singură disciplină, ci este un mod de gândire științifică profesională de tip nou [9, p.94], acmeologia se referă la știința celor mai înalte realizări ale personalității umane în autodeterminarea profesională.

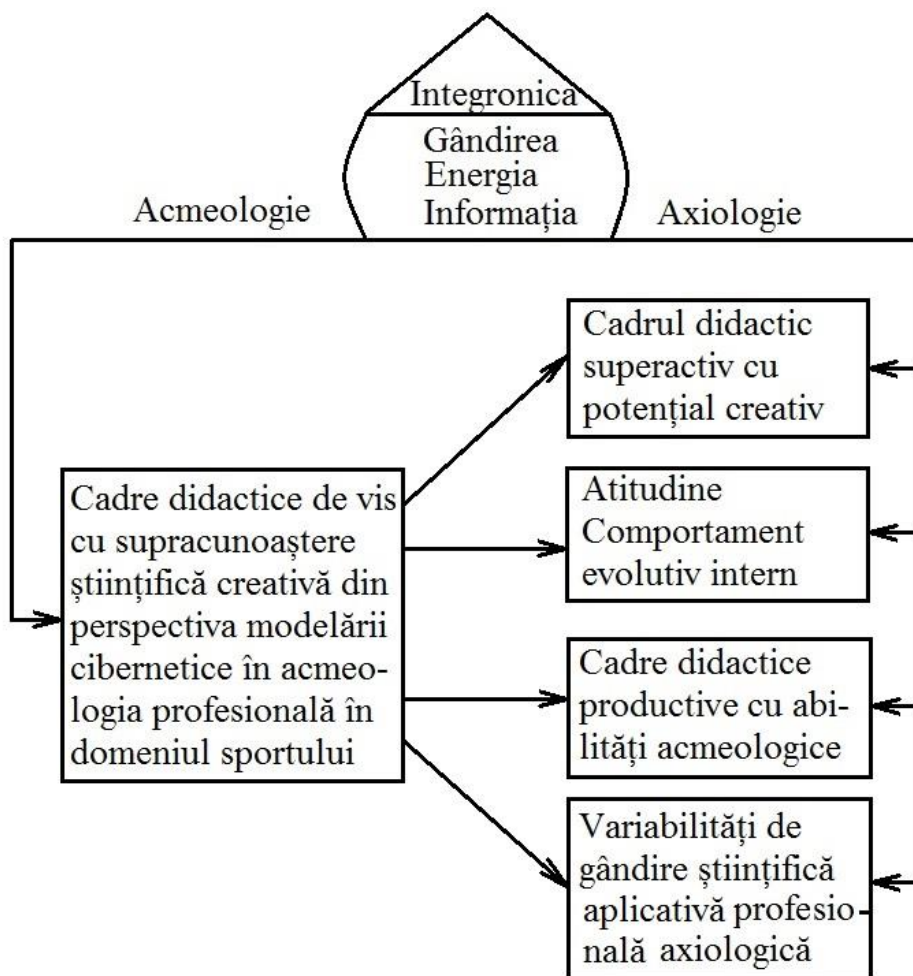


Fig. 1. Structura sistemului cibernetic de relație integronică a problemelor științe acmeologice

În DEX se explică că gândirea este un instrument și potențialitate de cunoaștere, potențial energetic, psihic și creșterii tendinței spre eficiență [5, p.319]. Deși gândirea este energia, impune să activeze, să producă emoții [12, p.32-35], senzații, percepții, sentimente de cunoaștere științifică, convingeri, concepte care vizează raportul de interacțiune între disciplinele științifice, care au statut metodologic universal și limbaj științific propriu recunoscut și acceptabil pentru a înțelege posibilitatea utilizării cunoștințelor științifice psihopedagogice – acmeologice la nivel profesional superior integronic.

Variabilitatea de gândire științifică acmeologică profesională poate fi caracterizată ca fiind armonizată:

- a) multideterminat;
- b) multidimensional;
- c) multinivelar;
- d) individualizat;

e) multifuncțional [12, p.32-35], integronic [8, p.33-37]. Prin operaționalizarea acestor caracteristici se poate construi și dezvolta baza teoretică a cunoașterii științifice [2, p.303].

Acmeologia ca știință a psihologiei și pedagogiei acoperă regularități dezvăluite în realizarea potențialului creativ a unei persoane cu activitate profesională creativă, cu abilități și aspirații a căror notă definește nu numai originalitatea gândirii, ci și factorii care contribuie la producerea unor fenomene care nu sunt descoperite.

Acumularea experienței de cercetare științifică contribuie la dezvoltarea celor mai înalte realizări ale personalității. Devenind o ramură a cunoștințelor psihopedagogice-acmeologice studiul științific profesional superior-activ a obținut valori ridicate pentru dezvoltarea gândirii creative, ca domeniu de cercetare [11, p.13,28], gândirii critice [3], bazându-se pe principiile metodologice specifice acțiunii de convingere a fenomenului adaptat în baza unor cunoștințe valoroase în realizarea cercetărilor independente.

Gândirea critică este un proces complex de integrare creativă, de identificare a ideilor, informațiilor și resurselor tehnologice care determină dezvoltarea personalității în aspect profesional. A gândi critic, acmeologic înseamnă a lua idei noi, a le compara cu alte puncte de vedere, opuse, a constitui sisteme de argumente care să le sprijine și să le dea consistență de pregătire avansată. Deci gândirea creativă, aplicată ca procese psihice (percepție, atenție, memorie, imaginație, limbaj) și gândirea critică acmeologică sunt procese cognitiv-formative-interactive, care au loc simultan la mai multe niveluri de cunoaștere și celor mai înalte realizări de calificare, aducând o contribuție aplicativ-creativă individuală la profesie.

### Concluzii și recomandări

1. Învățământul actual se află într-o permanentă reformă dinamică și constructivă. Pentru a ține pasul cu noile renovări, sistemul educațional și-a diversificat sfera de formare profesională a specialiștilor prin modernizarea axiologică a didacticii cunoașterii științifice.

2. În scopul implimentării formelor de integralitate a științei și a învățământului superior de cultură fizică și sport este necesar de a profesionaliza gândirea integronică, ca modalitate de sinteză interdisciplinară între teoria sistemelor, cea cibernetică, energetică și teoria informației, utilă pentru înțelegerea integralității fenomenelor de cercetare și cunoașterii științifice.

3. Triada educațională integronica, axiologia, acmeologia și valoarea lor psihopedagogică în pregătirea specialiștilor de vis cu supracunoaștere științifică creativă, din perspectiva modelării cibernetică, definește ariile cercetării fenomenelor de tranziție, identifică înalte aptitudini de cultivare a talentelor de cadre didactice de cultură fizică și sport la cele mai înalte realizări cu recrudescență.

### Bibliografie

1. Callo, T. *Pedagogie ca destin*. Chișinău: Print – Caro, 2015, p.10.
2. Crețu C. Modelul succesului global. În: *Psihologia succesului*. Iași: Polirom, 1997, p.54-57.
3. Cosovan, O., Cartaleanu, T., Sclifos, L și a. *Evaluarea în cheia dezvoltării gândirii critice*. Învățământ universitar și preuniversitar. Chișinău: Pro Didactica, 2005. 72 p.
4. *Dicționarul limbii române pentru elevi*. București: Didactica și pedagogică. 1983, pp.303, 692, 695.
5. *Dicționarul explicativ al limbii române*. Ediția a II-a. Cond. lucrării. Coteanu I., Seche M. București: Univers enciclopedic, 1996, p.319.
6. *Dicționar de psihologie*. Coord. Ursula Șchiopu. București: Babel, 1997, pp.53-55, 590, 604.
7. Enăchescu, C. *Tratat de Teoria cercetării științifice*. Ediția a II-a. Iași: Polirom, 2007, pp. 55, 354, 355.
8. Grimalschi, T. Previțiuni pentru învățământul integronic în axiologia educației psihofizice. În: *Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice (proiect internațional)*. Materialele Conferinței Științifice Internaționale. Chișinău: Valinex, 2019, p.33-37.
9. Guja, C. Teoria integronică aplicativă în domeniul antropologiei individului. În: *Aura corpului uman*. Iași: Polirom, 2000, pp. 94, 226.
10. Guțu, Vl. Curriculum 2019. Demersuri conceptuale, metodologice și manageriale. În: *Revista de teorie și practică educațională*. Chișinău: Didactica PRD, Nr. 4-5 (116-117), octombrie 2019, p. 3-9.
11. Sternberg, R., Lubart, T. Conceptul de creativitate: perspective și paradigma. În: *Manual de creativitate*. Volum coordonat de Sternberg J. Iași Polirom, 2005.
12. Лоуэн, А. Энергия. В книге: *Психология тела: биоэнергетический анализ тела*. Перевод с англ. М. Коляда. Институт Общегуманитарных Исследований, 2002, с. 32-35.

## IMPORTANȚA PREGĂTIRII PROFESIONALE ÎN PREDAREA INTEGRATĂ

**Macovei Raluca-Andreea,**

Școala Gimnazială nr. 1 Hilișeu-Horia, Botoșani, România

**Popescu Veronica,**

Universitatea “Alexandru Ioan Cuza”, Iași, România

**Calugher Viorica,**

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

**Key-words:** *training programs, integrated teaching, educational process.*

**Abstract.** *The new Curriculum calls for an adaptation of content that will help the multilateral development of pupils by training diverse skills and learning, ensuring both school and personal success. This Article seeks to identify the views of teachers on participation in training programs and the extent to which they consider the involvement of the knowledge acquired in the design, implementation and evaluation of integrated activities to be positive. The interpretations achieved highlight the interest and positive results of teachers in gaining specific integrated training skills, applying them and obtaining positive feed-back, with the aim of improving the educational and educational process and the multilateral development of primary and secondary school pupils.*

**Actualitatea.** Învățământul românesc a trecut în ultimii ani printr-o serie de modificări atât la nivel de organizare și schimbare a programelor școlare cât și la nivel de adaptare a procesului de instruire la cerințele societății actuale. Trăim într-o perioadă în care este deosebit de important să organizăm procesul instructiv-educativ astfel încât să obținem un feed-back pozitiv din partea elevilor în ceea ce privește performanța școlară. Aprofundarea cunoștințelor de specialitate nu este de ajuns pentru a obține o pregătire temeinică care să facă față cu brio activității didactice actuale, fiind nevoie de competențe care să dezvolte calități precum: cultură generală, comportament etic, capacități de comunicare și rezolvare a conflictelor, implicare în activități extracurriculare, îndeplinirea de responsabilități în cadrul școlii și colaborare cu comunitatea din care face parte școala. A fi profesor depășește astfel granițele în ceea ce privește dobândirea și transferul unor cunoștințe într-un singur domeniu, atât pentru el cât și pentru elevi.

Predarea integrată reprezintă o strategie modernă de organizare și desfășurare a conținuturilor din diverse discipline atent îmbinate prin intermediul



mijloacelor de acționare, care să formeze o paletă largă de deprinderi, abilități și cu potențial mare de transfer elevilor. Folosirea conceptelor, interacțiunilor sociale și a mijloacelor cu specifice integrat nu trebuie privite ca o acumulare de cunoștințe, ci ele trebuie selectate și aplicate în funcție de cerințele rezolvării unei situații ce cuprinde mai multe domenii [2, 3]. Activitățile școlare și extrașcolare care îmbină cunoștințe din mai multe discipline duc la creșterea capacității de înțelegere a elevilor, respectiv la îmbunătățirea performanței școlare [1]. Considerăm necesar ca profesorul să aplice metode integrative în procesul de instruire tocmai pentru a oferi elevilor capacități de transfer a cunoștințelor acumulate prin rezolvarea creativă de probleme, colaborare în îndeplinirea sarcinilor și realizarea conexiunilor cu viața reală.

Pentru a-și îmbunătăți permanent procesul de predare, profesorii li se sugerează o implicare activă în ceea ce privește pregătirea profesională, astfel, instituțiile angajatoare solicită acumularea unui număr de 90 de credite în 5 ani, fapt care atestă pregătirea continuă a cadrului didactic. Majoritatea participă la diverse programe de formare precum cursuri pe diverse teme, masterate, doctorate și din ce în ce mai mulți profesori apelează la conversii în urma cărora aceștia capătă specializare pe alt domeniu de predare, iar predarea integrată fiind mai ușor de abordat în cazul acestora. Programele de formare oferă cursuri cu pregătire de calitate, cu aptitudini eficiente de instruire, tehnologii moderne de predare și capacități inovative de evaluare. Unul din programele de formare importante în România, la care au participat și participă din ce în ce mai multe cadre didactice este CRED – Curriculum relevant, educație deschisă pentru toți. Acesta urmărește dezvoltarea capacităților de înțelegere și proiectare a noului Curriculum național, sprijinind elaborarea și construcția curriculară integrată focalizată pe competențele-cheie ce susțin nevoile elevilor de ciclu primar și gimnazial [5]. Procesul de predare- învățare integrată devine un punct de interes ridicat atât pentru profesori cât și pentru cei care organizează programele de formare.

**Scopul și organizarea cercetării.** Scopul prezentei cercetări constă în identificarea opiniilor profesorilor referitoare la importanța pregătirii profesionale în abordarea predării integrate.

**Metodele de cercetare** utilizate: metoda studierii bibliografiei de specialitate, metoda anchetei și metoda statistică. Documentarea a permis definirea și contextualizarea temei de cercetat. În metoda anchetei s-a folosit ca instrument chestionarul, definit în opinia lui Chelcea S., ca fiind „întrebări scrise sau imagini grafice cu funcție de stimuli, în raport cu ipotezele cercetării, care, prin administrarea de către operatorii de anchetă sau prin autoadministrare, determină din partea celui anchetat un comportament verbal sau nonverbal, ce urmează a fi

înregistrat în scris” [4, p.140]. Metoda statistică a favorizat tratarea datelor cantitative în vederea analizei rezultatelor obținute.

Etapele de organizare și desfășurare a cercetării:

- Stabilirea temei și scopului cercetării;
- Stabilirea școlilor și eșantionului de participanți la cercetare: școlile din mediul rural și profesorii acestora care predau la toate disciplinele din învățământul primar și gimnazial;
- Aplicarea chestionarelor și interpretarea datelor;
- Formularea concluziilor și direcțiilor viitoare de cercetare;

Pentru îndeplinirea scopului acestei cercetări s-a aplicat un chestionar alcătuit doar din întrebări închise și cuprinse în două părți. Prima parte include 5 itemi privind identificarea generală a respondentului: școala de proveniență, vechimea în învățământ, gradul didactic, sexul și nivelul de predare. Partea a doua conține 7 itemi referitori la opinia respondentului în importanța pregătirii profesionale în predarea integrată: participarea la programe de formare în ultimii 5 ani, utilitatea lor în perfecționarea activității didactice, dobândirea de competențe de instruire și proiectare cu specific integrat a instruirii, utilizarea lor efectivă la catedră, obținerea de rezultate pozitive din partea elevilor, perceperea eficienței predării integrate și voința de a participa la astfel de programe de formare.

Chestionarul a fost aplicat anonim și direct în perioada septembrie-octombrie 2021, profesorilor de specialități diferite și care predau la școli din mediul rural, din județul Botoșani, România. Selecția participanților a fost făcută astfel încât să aibă condiții asemănătoare de lucru cu elevii și care să faciliteze o cercetare ulterioară cu temă în aplicarea integrată prin disciplina educație fizică într-una din aceste școli. Astfel avem nevoie să cunoaștem capacitățile, dorința și încrederea pe care profesorii de alte discipline o au în abordarea integrată a mijloacelor folosite la clasă, mai ales în mediul rural unde atât resursa umană cât și cea materială este mai limitată decât cea din mediul urban..

În total, ancheta a permis recoltarea, analiza și interpretarea a 86 de chestionare valide. Această cercetare poate prezenta următoarele limite:

- datele recoltate au un caracter declarativ, informațiile nu au fost verificate sau justificate, verificându-se doar coerența răspunsurilor în fiecare chestionar;
- chestionarul nu conține itemi cu întrebări deschise care ar fi putut permite o nuanțare calitativă a datelor colectate, fiind aplicat în perspectiva recoltării unor date exploratorii și ținând cont de disponibilitatea limitată a profesorilor;
- numărul de respondenți este restrâns dar coerent cu ansamblul de profesori din școlile rurale vizate, permițând astfel concluzionarea unei tendințe

generale a eșantionului pe tema cercetată, însă mai puțin analizat pe fracțiuni de eșantion;

**Analiza rezultatelor.** Cei 86 de respondenți sunt profesori ce activează în 6 școli din mediul rural. 83% sunt femei și 17% bărbați. Repartiția lor în funcție de vechimea în învățământ este următoarea: 14% între 0-5 ani, 11% între 5-10 ani, 17% între 10-15 ani, 20% între 15-20 ani și 38% peste 20 de ani. Gradele didactice ale respondenților sunt împărțite astfel: 13% debutanți, 17% cu definitivat, 16% cu gradul II și 54 % cu gradul I. 76% dintre respondenți au un statut de titular și 24% un statut de suplinitor. 38% dintre aceștia predau la clasele primare și 62% predau la clasele gimnaziale. Aceste date reliefează un profil variat și heteroclit al profesorilor respondenți și prin urmare, al eșantionului studiat.

La prima întrebare ”Ați participat în ultimii 5 ani la programe de formare?”, 88% dintre profesorii respondenți au declarat că au participat în ultimii 5 ani la programe de formare de tip cursuri, grade didactice, programe conversie, masterat, doctorat. În schimb, 12% dintre participanți au răspuns negativ la această întrebare, participarea lor la programe de formare datând de o perioadă mai îndelungată.

La întrebarea ”În ce măsură programele de formare v-au ajutat în perfecționarea activității didactice?”, majoritatea respondenților care au participat la programe de formare în ultimii 5 ani au declarat ca acestea le-au fost de ajutor în perfecționarea activității didactice, respectiv 40 din 76 de respondenți – 53% într-o foarte mare măsură și 33 din 76 de respondenți – 43% într-o mare măsură. Aproximativ aceeași tendință se observă și la respondenții care au participat la programe de formare într-o perioadă mai îndelungată de 5 ani, ceea ce evidențiază importanța percepută a programelor de formare de orice tip în achiziționarea de noi informații și practici de perfecționare didactică, chiar și după mult timp. Numărul de respondenți care au declarat o măsură mică și foarte mică este marginal, 3 și respectiv 1 respondent din 76 – 4% în total (Fig. 1).

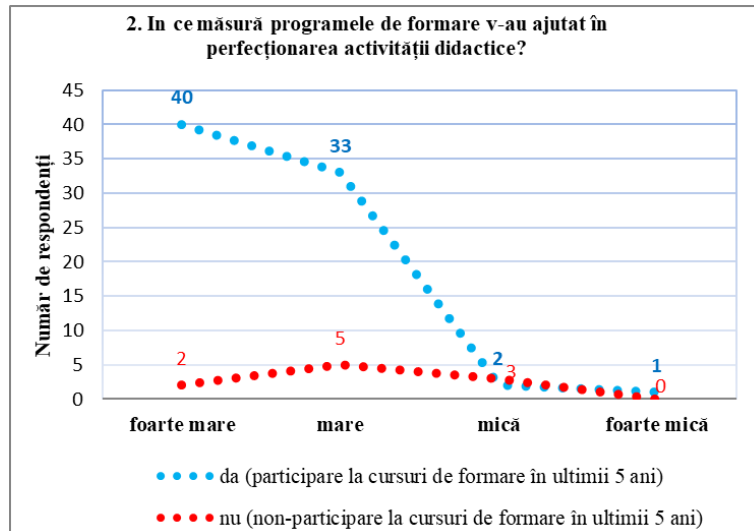


Fig. 1. Ponderele programelor de formare în activitatea de perfecționare

Această tendință generală este constatată și la întrebarea 3 referitoare la achiziționarea de competențe de instruire și proiectare a activității didactice cu specific integrat în cadrul programelor de formare. Atât respondenții care au participat în ultimii 5 ani, 33 din 76 – 44% într-o foarte mare măsură și 39 din 76 – 51% într-o mare măsură, cât și la cei care au participat într-o perioadă mai îndelungată decât 5 ani (Fig. 2).

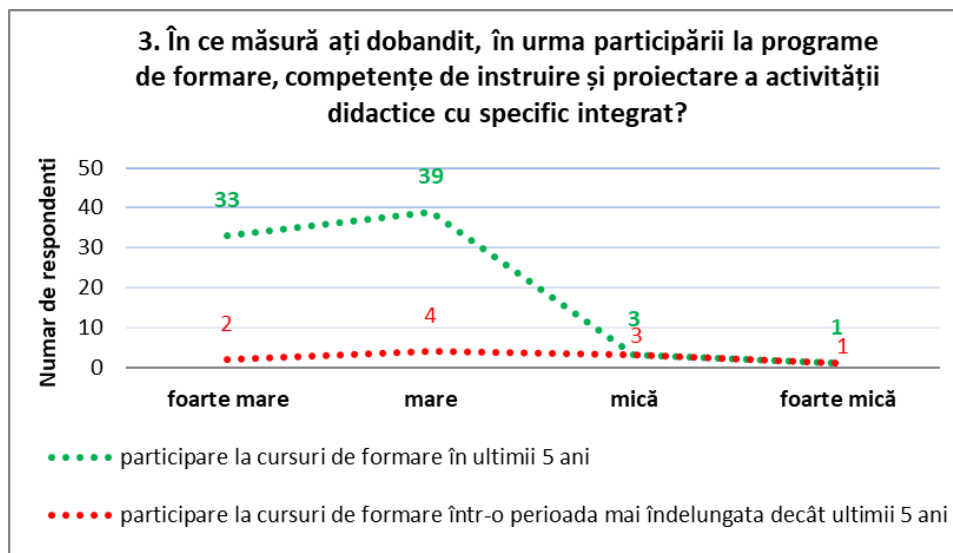


Fig. 2. Nivelul cunoștințelor dobândite

Întrebările ”În ce măsură ați utilizat activități integrative?” și ”În ce măsură ați dobândit rezultate pozitive în urma implicării elevilor” vor fi analizate împreună întrucât prezintă aceeași tendință pozitivă (Fig. 3).

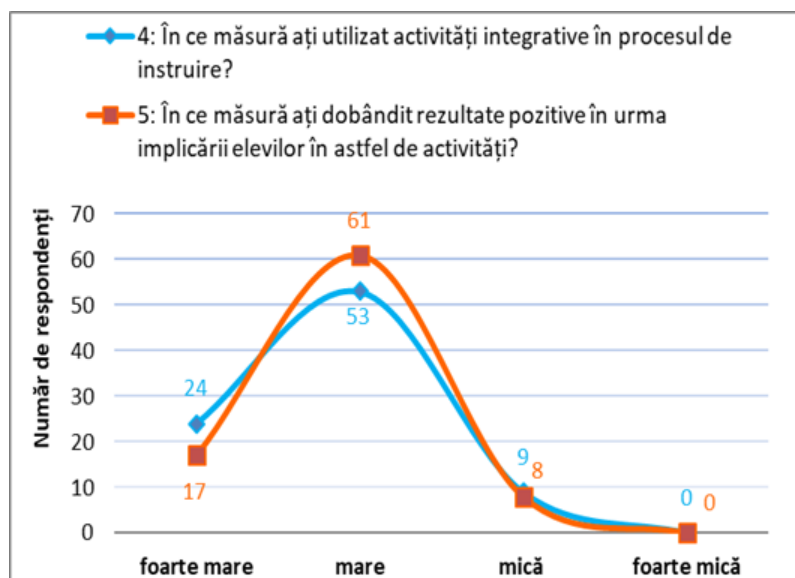


Fig. 3. Gradul de utilizare și rezultatele activităților integrative în instruirea elevilor

Astfel, majoritatea profesorilor respondenți au utilizat activități integrative în procesul de instruire, mai precis 24 din 86 – 28% într-o foarte mare măsură și 61 din 86 – 71% într-o mare măsură. Răspunsurile la acest item variază foarte leger în funcție de profilul respondenților, de exemplu utilizarea activității integrative în procesul de instruire este declarat mai frecvent într-o foarte mare și mare măsură de către profesorii titulari cu vechime de peste 20 ani, cu gradul didactic 1. Rezultatele pozitive în urma implicării elevilor într-o activitate integrată sunt percepute de respondenți în consecință, cu 17 din 86 – 20% într-o mare măsură și 53 din 86 – 62% într-o mare măsură. Doar aproximativ 11% dintre profesorii respondenți declară o utilizare a activității integrative și o dobândire de rezultate pozitive într-o mică măsură. Merită subliniat faptul că nici un profesor nu a estimat și nu a declarat utilizarea activității integrative și dobândirea de rezultate pozitive într-o foarte mică măsură.

La întrebările 6 și 7 rezultatele obținute sunt prezentate în Figura 4.

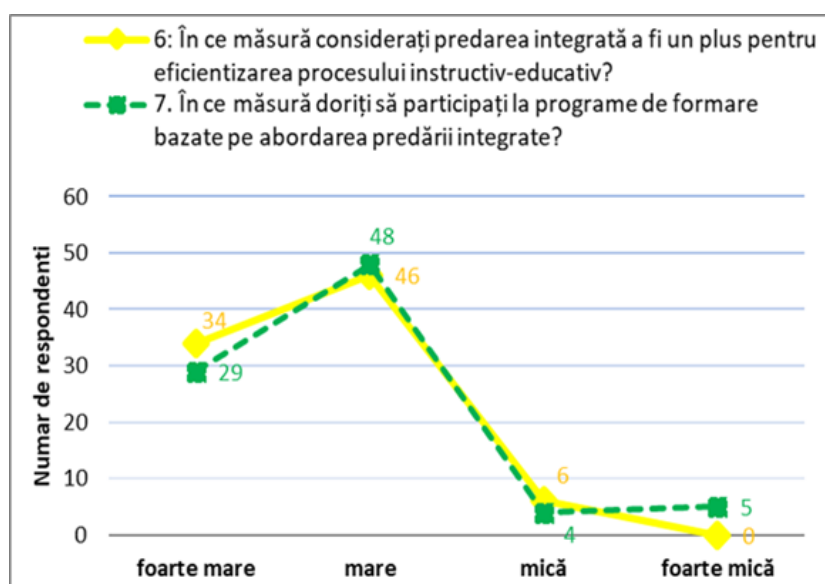


Fig. 4. Nivelul de implicare al profesorilor în activitățile de formare

La întrebarea ”În ce măsură considerați predarea integrată a fi un plus pentru eficientizarea procesului instructiv-educativ?” 34 de respondenți din 86-39% într-o foarte mare măsură, 46 de respondenți din 86-53% într-o mare măsură, 6 respondenți din 86-6% în măsură mică, iar foarte mică măsură neînregistrând nici un raspuns. Faptul nici un profesor respondent nu a răspuns în foarte mică măsură denotă faptul că activitățile cu specific integrat sunt un mare necesar în procesul de instruire. La întrebarea ”În ce măsură doriți să participați la programe de formare bazate pe abordarea predării integrate?” profesorii au răspuns astfel: 29 din 86 – 33% într-o foarte mare măsură, 48 din 86 – 53% în măsură mare, 4 din 86 – 4% în măsură mică și 5 din 86 – 5% în măsură foarte mică. Este important de precizat faptul că în procent de 88% profesorii sunt interesați în măsură foarte mare și mare să participe la programe de formare care abordează tema abordării integrate a conținuturilor.

**Concluzii și perspective de continuare a cercetărilor.** Ancheta realizată pune în evidență faptul că mai mult de 85% din profesorii respondenți, care predau în cele 6 școli din mediul rural, susțin că sunt de acord cu utilitatea programelor de formare în “foarte mare măsură,, și „mare măsură”, în perfecționarea activității didactice. De asemenea, sunt susținute la același nivel, dobândirea de competențe de instruire și proiectare a activității didactice cu specific integrat, aplicarea acestora în procesul de instruire, obținerea de rezultate pozitive din partea elevilor, perceperea eficienței predării integrate și dorința în participarea la programe de formare.

Faptul că mulți profesori sunt pregătiți și interesați de acest subiect reprezintă un factor pozitiv pentru o colaborare riguroasă și necesară în aplicarea unei instruirii cu specific integrat, mai ales că multe activități unde profesorii colaborează reflectă aproape întotdeauna reușită atât în plan instructiv-educativ cât și în cel al formării de indivizi bine pregătiți pentru societatea actuală.

Cunoscând influențele pozitive și plasticitatea educației fizice asupra dezvoltării totale a elevilor, se va încerca o abordare diferită a disciplinei care să ofere orizonturi noi, cu aplicări în plan calitativ și cantitativ asupra formării competențelor – cheie. Prin colaborare și găsirea de puncte comune ale disciplinelor predate și utilizarea acestora în rezolvarea de cerințe se va atinge creșterea atractivității și modernizarea atât a lecției de educație fizică cât și a celorlalte discipline, cu finalitate asupra perfecționării procesului didactic.

### **Bibliografie**

1. Chelcea, S. *Chestionarul în investigația sociologică*. București: Editura Științifică și Enciclopedică, 1975.
2. Fullan, M. *The New Meaning of educational change*. Fourth Edition, Teachers College Press, Columbia University New York and London, 2007, p. 129-142.
3. Rauschenbach, J. Tying it all together. Integrating physical education and other subject areas. În: *Journal of Health, Physical Education, Recreation and Dance*, SUA, Vol. 67, Nr. 2, 1996, p. 49-51.
4. Placek, H.J., O’Sullivan, M. Many Faces of Integrated Physical Education. În: *Journal of Health, Physical Education, Recreation and Dance*, SUA, Vol. 68, Nr. 1, 1997, p. 20-24.  
<https://www.educated.ro/eu-sunt-cred/despre-proiectul-cred/>

## PRIORITĂȚI ALE FORMĂRII PROFESIONALE CONTINUE A ANTRENORILOR DIN GIMNASTICĂ

**Milevschi Anatolie,**

Școala Sportivă de Acrobatică și Rugby, Chișinău, Republica Moldova

**Ghețiu Adelina,**

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

**Keywords:** *lifelong learning, priority, interactive learning, trampoline gymnastics, effective planning, graphic models, performances.*

**Annotation.** *This article addresses addresses the change produced by people who have the courage and determination to constantly learn to achieve their personal or professional goals. Hence the concept of institutions/ organizations that learn and are looking to strengthen ingenuity, individual thinking and teamwork. All lifelong learning activities result in the improvement of knowledge, skills, competences and/or qualifications for personal, social and/ or professional reasons.*

**Actualitatea.** Schimbările sociale de natură economică, politică, demografică, din ultimul timp, sunt cele care plasează cadrele didactice și pregătirea lor profesională în fața unor noi provocări, iar în tendințele tot mai vădite de actualizare și de inovare a sistemului de formare din perspectiva motivării de învățare pe tot parcursul vieții, atestate în practicile europene, se resimte pregnanța actualizării practicilor de formare continuă, având în vedere atât exigențele științifice și metodologice, cât și ritmul vieții sociale a acestora, mult mai accelerat și mai problematic decât în perioadele anterioare, care presupune reformări instituționale, noi proceduri, contexte și suporturi de învățare [1].

În acest context, sistemului de formare continuă a cadrelor didactice îi revine un rol central în vederea integrării sociale și profesionale a cadrului didactic, iar acesta redevine unul dintre principalii actori ai societății. Formarea cadrelor didactice trebuie să reprezinte o strategie esențială pentru asigurarea adaptării sistemului educațional la cerințele societății actuale și, totodată, pentru asigurarea calității procesului educațional [4, 5].

Actualmente, în învățământul axat pe competențe, antrenorul trebuie să dețină o manieră non-directă, diferențiată, individualizată în realizarea demersului de predare-învățare în cadrul antrenamentelor [2], să fie un mediator al învățării, facilitând legătura dintre cunoaștere și acțiune, să fie partener al elevului într-o relație educațională interactivă, să fie un valorificator al schimburilor intelectuale și verbale realizate în cadrul instruirii, să fie un bun evaluator, care pune în



practică metode, tehnici de evaluare și care încurajează, susține eforturile de învățare ale elevilor, deci, să posede un nivel înalt de profesionalism, care presupune nivelul înalt de pregătire în realizarea unei activități profesionale. Profesionalismul antrenorilor se exprimă prin realizarea armonioasă și efectivă a integrării activităților de cercetare, pedagogice, metodologice etc., fiind evidențiat ca indicator normativ, ce semnifică cerințele de bază caracteristice profesiei înaintate cadrului didactic, și ca indicator aplicativ, ce semnifică cerințele față de calitățile psihice ale acestuia [3].

Importanța formării continue a antrenorilor este dată de necesitatea reactualizării cunoștințelor și a competențelor profesionale, prevenirea efectelor evoluției tehnologice și necesitatea creșterii calității actului educațional din perspectiva adaptării la nevoile societății actuale. Schimbările tot mai dese obligă la o adaptare rapidă la situații profesionale tot mai diverse și mai provocatoare. Astfel, fiecare persoană activă profesional trebuie să se specializeze pe mai multe arii din domeniul său de activitate, lucru ce se poate realiza prin ceea ce numim formare profesională continuă [6] și care urmărește să capaciteze beneficiarul prin ofertele de pregătire și prezentare a căilor de învățare, așa încât acesta să poată îndeplini viitoarele cerințe atât din domeniul de activitate, cât și cele personale.

Conceptul pregătirii profesionale continue a specialiștilor din toate genurile de gimnastică presupune: elaborarea programelor complexe pentru procesul de instruire sportivă, etapizat pe criterii de vârstă, sex, nivel de pregătire fizică și tehnică a sportivilor, orientate spre o aplicare individuală de lucru cu sportivii; programe eficiente atât din punct de vedere al materialului (modelului) teoretic, cât și elaborarea modelelor practice și a materialelor didactice, cum ar fi: desenele-grafice ale elementelor acrobatică și accesibilitatea în implementarea acestora în practică, cu viziuni și metodici moderne de pregătire tehnică desăvârșită a gimnaștilor. Astfel, prin implementarea a astfel de strategii se va contribui eficient asupra procesului de pregătire tehnică a sportivilor din toate genurile de gimnastică, preponderent a sportivilor de gimnastică pe trambulină [7]. Componentele antrenamentului sportiv alese de antrenor ca principii profesionale de activitate trebuie să contribuie în perioada de activitate profesională la formarea unor viziuni despre anumite modele ale procesului de pregătire a sportivilor de performanță, modele maximal eficiente ca principii de activitate, cu un conținut teoretic cât mai amplu ca arie de cunoștințe și cât mai profund ca material științific a direcțiilor de cercetare.

Actualitatea procesului de formare profesională continuă a antrenorilor din diverse genuri de gimnastică poate fi eficientă doar numai în cazurile unei participări active și maximal masive a specialiștilor din toate genurile de gimnastică, care în mare măsură au aceleași izvoare și origini istorice, deci au în

mare măsură principiile de instruire a sportivilor asemănătoare, principiile care cu succes pot fi preluate și aplicate în majoritatea din aceste genuri de sport.

**Organizarea și desfășurarea cercetării.** În scopul identificării nevoilor de formare continuă a specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului; reconceptualizării formării continue din perspectiva motivării de învățare pe tot parcursul vieții și optimizării strategiilor de educație permanentă, au fost evaluate în perioada februarie-octombrie 2021 programele de formare oferite de către Departamentul Formare Profesională Continuă, USEFS, dar și nevoile de formare ale celor 206 beneficiari, inclusiv 16 antrenori de gimnastică, eșantion reprezentativ pentru validarea datelor.

**Scopul cercetării** constă în fundamentarea programei complexe de formare profesională continuă a antrenorilor pentru oferirea diverselor priorități de formare în domeniul sporturilor gimnastice.

**Obiectivele cercetării:** elaborarea unui model practic de determinare a perfecțiunii tehnice a gimnaștilor, prin stabilirea structurii și conținutului modelelor tehnice ale elementelor acrobatice, reieșind din raționamentul și principalele caracteristici ale structurilor biomecanice; elaborarea unui model teoretic, prin determinarea unui sistem teoretic de planificare a procesului de pregătire tehnică a sportivilor; valorificarea experimentală a eficienței modelelor tehnicii de îndeplinire a elementelor acrobatice prin elaborarea desenelor-grafice; argumentarea teoretico-practică a modelării tehnice prin compararea evoluției tehnicii de îndeplinire a elementelor pe trambulină, cât și a procesului de pregătire tehnică a gimnaștilor din diverse etape evolutive.

**Metodologia cercetării științifice** se constituie din *metode teoretice*: analiza, sinteza, compararea, generalizarea; *metode experimentale*: experimentul pedagogic; *metode empirice*: conversația, anchetarea, testarea, observația; *metode de interpretare a datelor*: analiza cantitativă și calitativă a datelor cercetării și prelucrarea matematică și statistică a rezultatelor experimentale.

**Rezultatele cercetării.** Conform rezultatelor anchetării, cursanții sunt satisfăcuți de programele de formare, de modificările în tematica acestora, precum și de calitatea predării, *Figurile 1 și 2*. Unicul lucru pe care ei îl regretă este faptul că nu au avut posibilitate, ca și colegii din grupele anterioare, din cauza pandemiei, să participe la ore practico-metodice cu contact direct, care le oferă posibilitate să-și formeze/dezvolte abilități practico-metodice în predarea probelor de sport incluse în Curriculumul școlar, iar antrenorii la proba de sport practică etc.

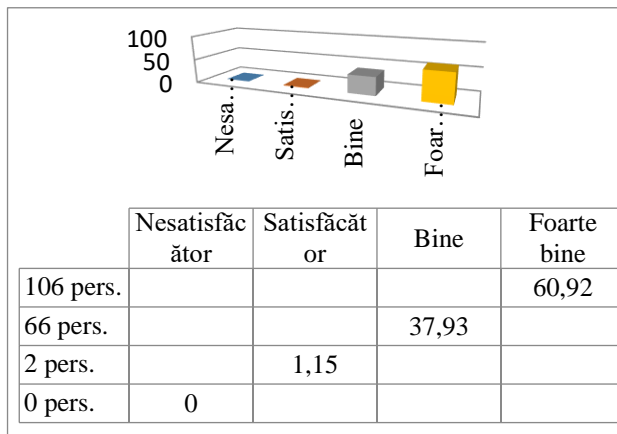


Fig. 1. Nivelul organizării cursului de formare profesională continuă, programa Științe ale educației. Formare profesori. Educație fizică, 20 credite, februarie-octombrie 2021

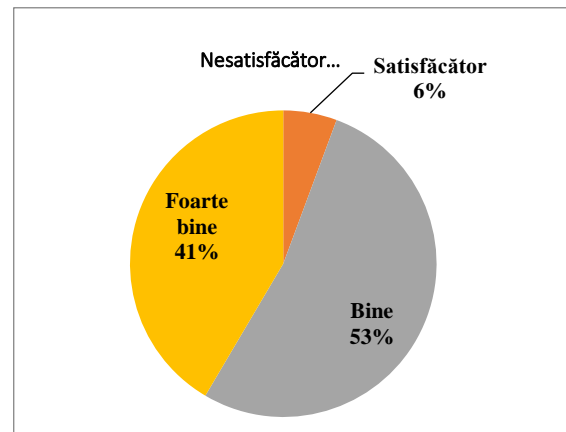


Fig. 2. Nivelul organizării cursului de formare profesională continuă, programa Științe ale sportului. Antrenament sportiv, 20 credite, februarie-octombrie 2021

În Figurile 3 și 4 se prezintă opiniile cadrelor didactice privind gradul de satisfacție referitor la asigurarea suportului metodologic (materiale) la orele din cadrul programelor de formare continuă *Educație fizică* și *Antrenament sportiv*.

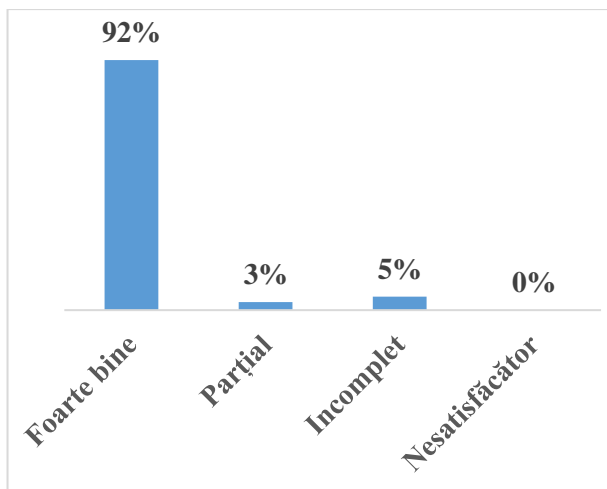


Fig. 3. Satisfația privind conținutul programului de formare continuă, Educație fizică, 20 credite, februarie-octombrie 2021

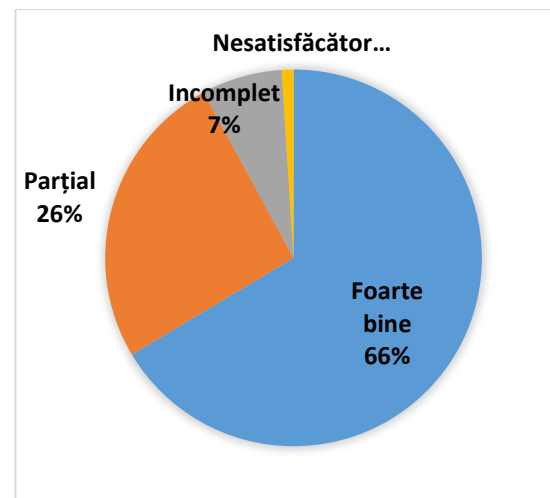


Fig. 4. Satisfația privind conținutul programului de formare Antrenament sportiv, 20 credite, februarie-octombrie 2021

Observăm că respondenții au rămas satisfăcuți de conținutul programelor și a suportului metodologic cu care au fost asigurați. Procesul de evaluare a programelor de formare continuă are misiunea de a pune în valoare asigurarea comunității educaționale, beneficiarilor, angajatorilor și publicului larg, în general, că programa de formare profesională continuă satisface nivelul minim de

calitate, raportat la standardele de formare profesională continuă și la bunele practici naționale și internaționale dobândite pe tot parcursul vieții.

În rezultatul evaluării nevoilor de formare a celor 206 profesori de educație fizică și antrenori la diverse probe de sport s-au identificat sugestii privind actualizarea programelor de formare continuă. Implementarea și realizarea practică a modelelor teoretice și practice de instruire a sportivilor, elaborate în cadrul cercetării, sunt caracteristice unui anumit gen de gimnastică sau a unor modele de instruire universale în care sunt sau pot fi anumite tangențe comune a procesului de instruire, cum ar fi: caracterul specific (caracteristic doar unui anumit gen) al tehnicii de îndeplinire al elementelor acrobatice, al gradului lor de complexitate, exprimarea unui caracter artistic, prezente în toate genurile de gimnastică. În toate aceste modele neapărat se vor regăsi mai multe momente comune, cu caracter universal, care nu se întâlnesc nici într-un alt grup de genuri sportive înrudite. Problema corectitudinii executării tehnice a elementelor acrobatice în gimnastica pe trambulină reprezintă astăzi suportul primordial, atât în realizarea unor eforturi minime cu economie energetică maximă, cât și înscrierea performanțelor pe o curbă continuu ascendentă. Întrebarea noastră este: "Care pot fi acele modele universale ce ar exprima o tehnică de executare desăvârșită al elementelor acrobatice îndeplinite pe trambulină sub aspect de raționament, eficiență, artistism, grad înalt de dificultate, tempou înalt și stabilitate?".

**Concluzii.** Studiul realizat permite să conchidem că logica elaborării unui model atât teoretic, cât și practic, al pregătirii tehnice a sportivilor care practică diverse genuri de gimnastică trebuie să reiasă din scopul și obiectivele majore finale urmărite și plasate atât în fața profesorului-antrenor, cât și în fața obiectului acestei pregătiri tehnice, deci a sportivului.

O modelare a unui sistem de instruire etapizată a pregătirii tehnice a sportivului într-un ciclu anumit (etapa începătoare, avansată, măiestrie sportivă sau măiestrie sportivă avansată) de antrenament, argumentată științific, anticipează o creștere a rezultatelor sportive sigure și stabile.

Pregătirea tehnică a sportivului poate fi eficientă și rațională dacă în procesul de instruire este bazată pe înțelegerea atât a mecanismelor biomecanice, cât și pe o tehnologie de pregătire ce respectă un sistem de reguli desprinse din analiza științifică și care duce la formarea unor deprinderi tehnice stabile, precise, fără ratări sau accidente, cu maxim de amplitudine în valorificarea resurselor proprii ale potențialului psihic, fizic și moral-volitiv.

Eficiențizarea programelor pentru educația adulților, indiferent că acestea se realizează în mediu formal, nonformal sau informal, poate deveni un obiectiv realizabil dacă se iau în calcul caracteristicile psihologice specifice vârstei. Mai

precis, există câteva diferențe între modul în care învață adulții și modul în care învață copiii, care, dacă sunt ignorate, riscă să se transforme în blocaje conceptuale sau situaționale.

### **Bibliografie**

1. Carabet, N. Formarea profesională continuă a cadrelor didactice: concept și diversitate. În: *Școala modernă: provocări și oportunități*. Chișinău, 2015. p. 238-243.
2. Carlateanu, T., Goraș-Postica, V. (coord.). *Formare de competențe prin strategii didactice interactive*. Chișinău: CE ProDidactica, 2008. 204 p.
3. Craijdan, O. Bazele teoretico-metodice ale pregătirii profesionale a profesorilor de educație fizică în sporturile gimnastice. În: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern: Materialele Conferinței Științifice Internaționale*. Chișinău: Valinex, 2020. 162 p.
4. Eurydice. *Reteaua de Informare despre educație în Comunitatea Europeană*. Formarea continuă a cadrelor didactice în Uniunea Europeană și statele AELS/SEE, Editura Alternative, București, 2017.
5. Ghețiu, A. Calitatea pregătirii specialistului de educație fizică – realitate, motivație și perspective. În: *Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: Materialele Conferinței Științifice Internaționale*. Ediția a III-a. Chișinău: Ed. USEFS, 08.12.2017. p. 24-29.
6. Ghețiu, A. Dezvoltarea Programelor de formare profesională continuă prin implementarea Proiectului COMPASS (ERASMUS+). În: *Sport. Olimpism. Sănătate: Materialele Congresului Științific Internațional*. Chișinău: Edit. USEFS, 16-18.09.2021. 660 p.
7. Gimnastica pe trambulină. Pentru elevi capabili de performanță. În: *Talentul este fără frontiere: Materialele proiectului HURO/1001/138/2.3.1, finanțat de Programul de Cooperare Ungaria–România 2007–2013*. <http://eotvos.nyf.hu/huro/doc/tehetsegprogram-testnevel-es-gumiasztal-tanagyag-ro.pdf>.

## FORMAREA PROFESIONALĂ A ANTRENORILOR DE GIMNASTICĂ PRIN PRISMA ÎMBUNĂTĂȚIRII APTITUDINILOR DE DIMINUARE A ANXIETĂȚII SPORTIVELOR LA ETAPA PRECOMPETIȚIONALĂ

**Moga Carolina,**

Universitatea de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova, Chișinău

**Keywords:** *gymnastics coaches, professional training of the coach, anxiety, pre-competition stage.*

**Annotation.** *This research addresses the issue of professional training of gymnastics coaches in terms of improving the skills of reducing athletes' anxiety at the pre-competition stage.*

**Actualitatea.** În ultimii ani se vorbește foarte mult despre competențele profesionale ale antrenorului, despre faptul că acestea trebuie dezvoltate continuu, pe parcursul întregii cariere. Particularitățile activității de antrenorat sunt determinate preponderant de îmbinarea cunoștințelor, capacităților și atitudinilor demonstrate în cadrul procesului instructiv [1].

Într-adevăr, actualmente realitatea sportului solicită o dezvoltare mult mai mare a specificului formării profesionale al antrenorilor, atingând multe aspecte de ordin psihologic, pedagogic, medico-biologic, etc., elemente necesare pentru a susține scopul suprem – obținerea performanței sportive valoroase pe tot parcursul carierei.

O condiție importantă pentru a atinge progrese remarcabile în domeniul sportului, este capacitatea antrenorului de a interacționa cu sportivul. Înțelegerea reciprocă între ambii subiecți (antrenor ↔ sportiv) condiționează compatibilitatea relațiilor, influențând eficacitatea procesului de antrenament și performanțele sportive.

Sistemul de pregătire a gimnaștilor este de necrezut fără aplicarea celor mai raționale metode și procedee de instruire și antrenament. Creșterea constantă a dificultății exercițiilor de gimnastică este legată de sporirea cerințelor către calitățile psihice ale gimnaștilor, fapt cauzat de aceea că în cadrul procesului de învățare gimnaștul, în primul rând, trece prin dificultăți psihologice în raport cu executarea elementelor.

Astfel, în procesul de antrenament o atenție deosebită trebuie atrasă formării sferei emoționale ale sportivului. Echilibrul emoțional constituie un indicator important al performanței sportivului în absolut toate probele de gimnastică. Acesta are un impact semnificativ asupra evoluării sportivului la competiții, îndeosebi la etapa inițială de pregătire.

Este de menționat faptul, că pregătirea psihologică a sportivului implică totalitatea acțiunilor antrenorului și psihologului menite să dezvolte sportivul ca personalitate [1]. Astfel, mobilizarea sportivului în perioada precompetițională, reglarea stărilor acestuia, dezvoltarea calităților volitive, afective, psihomotrice, educarea lui, instruirea tactică, etc. constituie componentele de bază ale compartimentului psihologic al pregătirii sportivului. Totodată, referindu-ne la realitățile zilei de astăzi și insuficiența serviciilor psihologilor sportivi în Republica Moldova, majoritatea acestor obligațiuni revin antrenorilor.

Etapă precompetițională este una hotărâtoare, iar fiecare săptămână inclusă în această perioadă are un scop bine determinat și este planificată în strictă conformitate cu specificul competiției la care urmează să evolueze gimnastul.

Una din cele mai des întâlnite dificultăți la etapa precompetițională reprezintă anxietatea. Stările anxioase precompetiționale deseori apar cu mult înainte de competiție și pot duce la epuizarea sistemului nervos al sportivului, la dezorganizarea activității sale. Drept motive a apariției anxietății precompetiționale pot servi noutatea anturajului, sarcinile, scopul și obiectivele neclare, autoaprecierea scăzută, neîncrederea în sine, cedarea în fața greutăților, etc.

Dacă e să se facă referire la nivelurile de manifestare a stării de anxietate, cercetătorii precum [2, 3, etc.] evidențiază următoarele:

- nivel scăzut;
- nivel optimal/moderat/mediu;
- nivel mărit/ridicat.

Conform afirmațiilor acestora, anxietatea optimală/moderată asigură o activitate eficientă, stabilă și calitativă, ce duce la obținerea unor rezultate reale.

**Scopul cercetării** constă în eficientizarea procesului de formare profesională a antrenorilor de gimnastică prin prisma îmbunătățirii aptitudinilor de diminuare a anxietății sportivelor la etapa precompetițională.

**Obiectivele cercetării:**

1. Analiza și generalizarea reperelor teoretice din literatura de specialitate privind procesul de formare profesională a antrenorilor, pregătirea psihologică a sportivilor în probele gimnice și starea de anxietate.

2. Diagnosticarea manifestării anxietății gimnaștilor în procesul de antrenament și perioada precompetițională.

3. Fundamentarea mecanismelor de reglare/diminuare a anxietății la gimnaști în perioada precompetițională.

**Metodologia cercetării** științifice este alcătuită din următoarele metode: analiza și generalizarea reperelor teoretice din literatura de specialitate,

chestionarul, experimentul pedagogic, metodele matematico-statistice de calculare a rezultatelor.

Pentru o argumentare veridică a existenței problemei în referință, s-a realizat un chestionar sociologic destinat antrenorilor de gimnastică din Republica Moldova. Chestionarul a cuprins 11 întrebări, iar eșantionul s-a compus din 20 de antrenori de gimnastică cu o experiență în activitate între 1 an și 25 ani.

Analiza rezultatelor sociologice obținute la întrebarea „Cât de frecvent aplicați mijloacele pregătirii psihologice în procesul de antrenament al gimnaștilor?”, 71,43% din antrenori au optat pentru răspunsul „Permanent”, iar alte 28,57% dintre respondenți au optat pentru răspunsul „După necesitate”. Celelalte două răspunsuri și anume „Rar” și „Foarte rar” nu au întrunit nici un răspuns (fig. 1).

Opțiunile respondenților la întrebarea „În ce perioadă a pregătirii multianuale a sportivilor este cel mai important desfășurarea pregătirii psihologice la etapa pregătirii specializate?” au evidențiat următorul raport prezentat în fig. 2.

Reieșind din datele obținute în urma chestionării, antrenorii consideră că la etapa pregătirii specializate cea mai utilă este aplicarea mijloacelor pregătirii psihologice în perioada precompetițională (41,18%), urmată de perioada competițională (35,29%).

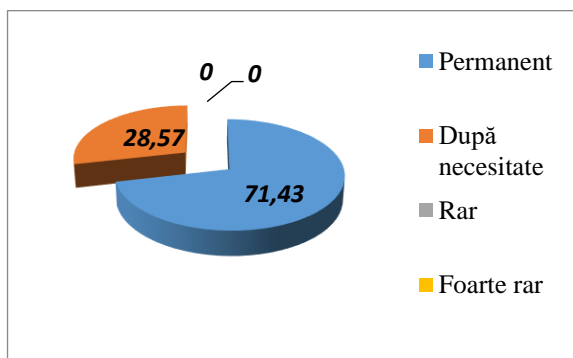


Fig. 1. „Cât de frecvent aplicați mijloacele pregătirii psihologice în procesul de antrenament al gimnaștilor?”

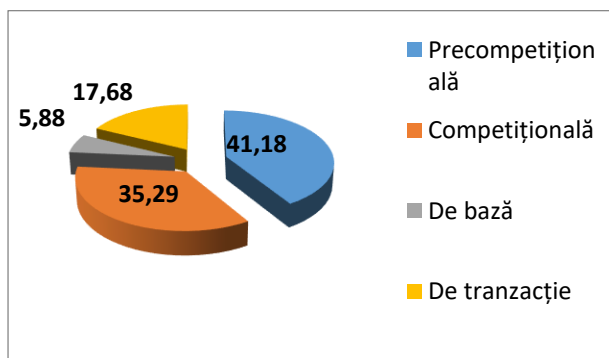


Fig. 2. „În ce perioadă a pregătirii multianuale a sportivilor este cel mai important desfășurarea pregătirii psihologice la etapa pregătirii specializate?”

În același timp, cadrele didactice au considerat mai puțin importantă pregătirea psihologică în perioadele de tranziție (17,65%) și cea de bază (5,88%) ale antrenamentului sportiv.

În rezultatul determinării „Dificultăților psihologice pe care le întâmpină gimnaștii în procesul de pregătire către competiții?” respondenții au fost



îndemnați să încercuiască una sau câteva variante de răspuns. Astfel, au fost obținute următoarele date prezentate în figura 3.

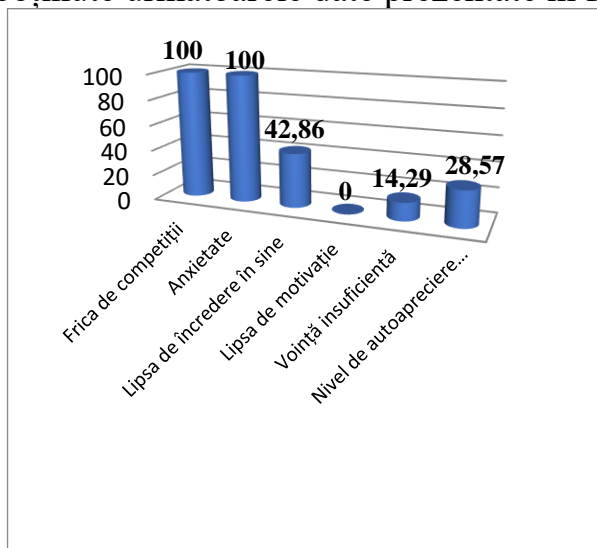


Fig. 3. „Ce dificultăți psihologice întâmpină sportivii în procesul de pregătire către competiții?”

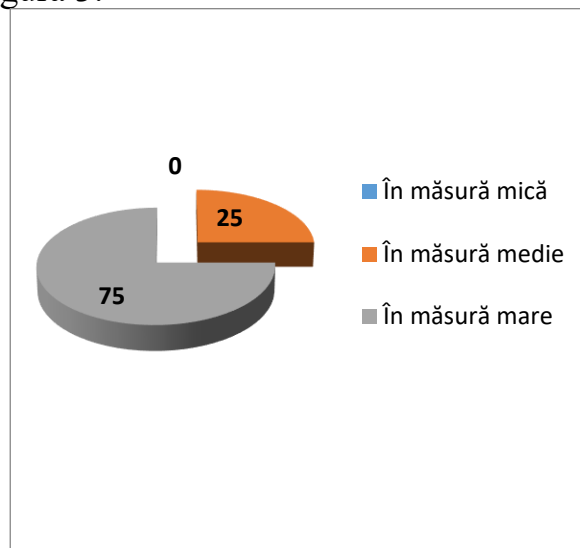


Fig. 4. „În ce măsură anxietatea poate afecta procesul de pregătire a gimnaștilor la etapa pregătirii specializate?”

Astfel, din figura dată se observă că majoritatea antrenorilor au indicat drept cel mai des întâmpinate dificultăți „Anxietatea” și „Frica de competiții” (100%), urmate de răspunsul „Lipsa încrederii în sine și în forțele proprii” (42,86%), apoi „Voința insuficientă” (14,29%), „Nivel de autoapreciere redus” (11,28%). Răspunsul „Lipsa motivației” nu a fost identificat de nici un cadru didactic chestionat.

Cerându-le antrenorilor chestionați să se pronunțe referitor la întrebarea „În ce măsură anxietatea poate afecta procesul de pregătire a gimnaștilor la etapa pregătirii specializate?” s-a determinat că 75,0% au optat pentru răspunsul „În mare măsură” și alți 25,0% pentru răspunsul „În măsură medie” (fig. 4). La polul opus, varianta de răspuns „În măsură mică” nu a fost preferată de nici un cadru didactic implicat în chestionare.

Totodată, în scopul verificării anxietății precompetiționale, de către noi, s-a desfășurat o cercetare care în care s-au aplicat următoarele probe: Testul pentru aprecierea stării de anxietate (Arhipenco N.S., Melnic E.B.) și Scala de anxietate competițională (Martens R.). La pretestare au luat parte sportive specializate la gimnastica artistică, ritmică și pe trambulină din școlile sportive din orașele Chișinău și Leova. Aceste teste ne-au permis să stabilim nivelurile de manifestare a anxietății generale și precompetiționale la sportivele din diferite probe gimnice. Rezultatele obținute sunt prezentate în tabelul 1.

**Tabelul 1. Distribuirea gimnastelor în raport cu nivelul de anxietate**

Nr. d/o	Nivelul de anxietate	Perioada	%
1	Scăzut	Pregătitoare	11,0
		Precompetițională	5,0
2	Moderat	Pregătitoare	42,0
		Precompetițională	30,0
3	Ridicat	Pregătitoare	47,0
		Precompetițională	65,0

Analiza rezultatelor testării ne permite să stabilim că procentajul manifestării acestei stări diferă în dependență de perioada de pregătire în cadrul unui macrociclu de antrenament. Astfel, în perioada pregătitoare doar 11% din sportivele cercetate au manifestat un nivel scăzut de anxietate, rezultat care scade și mai mult în perioada precompetițională atingând un procentaj de doar 5 la 100. Totodată, 42% din gimnastele testate au dovedit un nivel de anxietate moderat, rezultat care scade și el în perioada precompetițională, ajungând la 30% în preajma desfășurării unei competiții. În schimb se atestă o creștere evidentă a procentajului gimnastelor anxioase la nivel ridicat, mai cu seamă în perioada precompetițională comparativ cu cea pregătitoare, rezultatele fiind cuprinse între 47% la antrenamente, față de 65% la etapa precompetițională. Este de menționat existența unui număr foarte mic de gimnaste din toate categoriile cu nivel scăzut de anxietate (între 5% și 11%).

Urmare a analizei rezultatelor demonstrate de sportive, gimnastele din grupa cu un nivel moderat de anxietate a fost selectați drept model, iar gimnastele cu nivel de anxietate ridicat au constituit grupa experimentală.

La următoarea etapă a cercetării a fost organizat experimentul formativ (de intervenție psihologică și educațională) pe dimensiunea reglării și diminuării anxietății precompetiționale la gimnaste prin intermediul mecanismelor abordării cognitiv-comportamentale. Aplicarea acestor mecanisme are la bază următoarele trei etape: evaluarea, intervenția și finalizarea.

Pregătirea psihologică bazată pe diminuarea anxietății precompetiționale a început încă la etapa pregătitoare și a avut o durată de 2 luni (fig. 5). Drept punct final s-a ales desfășurarea unui concurs intern, fapt convenit circumstanțelor provocate de pandemia COVID 19, datorită căror în acest an au fost anulate majoritatea concursurilor republicane și internaționale. Acțiunile de cercetare s-au desfășurat cu implicarea nemijlocită a antrenorilor.

La etapa finalizării intervențiile psihologice și educaționale, gimnastele din lotul experimental, au fost testate repetat la gradul de manifestare a anxietății precompetiționale, iar rezultatele au fost comparate în raport cu datele inițiale.

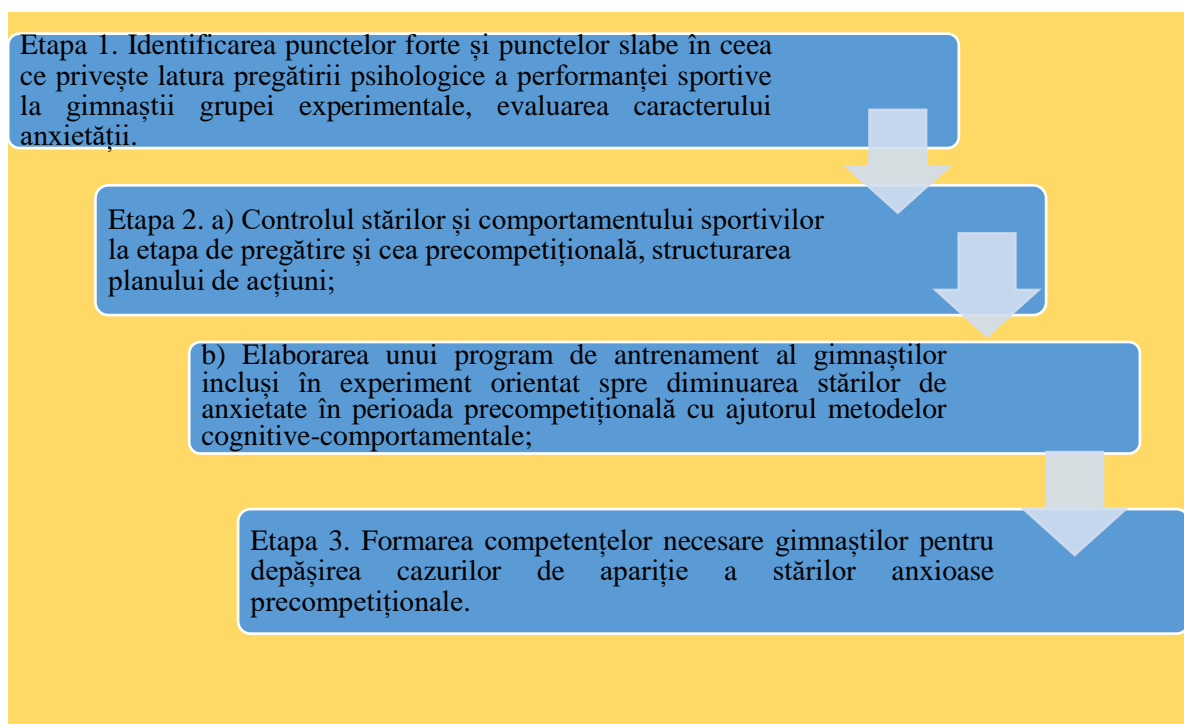


Fig. 5. Modelul pregătirii psihologice în vederea diminuării anxietății precompetiționale

În urma experimentului, la majoritatea gimnastelor din grupa experimentală a fost identificată tendința spre coborâre a nivelului de anxietate până la nivelul moderat, ceea ce a provocat emoții și sentimente pozitive, și este caracteristic unei personalități emoțional stabile. Anume stabilitatea emoțională poate fi privită ca rezultat al activității experimentale.

Analiza comparativă a rezultatelor obținute în urma aplicării testelor N.S. Arhipenco, E.V. Melnic și R. Martens ne permite să constatăm următoarea dinamică a manifestării anxietății la gimnastii cercetați prezentată în tabelul 2.

Tabelul 2. Distribuirea gimnastelor în raport cu nivelul de anxietate precompetițională la finalul experimentului pedagogic

Nr. d/o	Nivelul de anxietate	Perioada	%
1	Scăzut	Testarea inițială	5,0
		Testarea finală	<b>8,0</b>
2	Moderat	Testarea inițială	35,0
		Testarea finală	<b>79,5</b>
3	Ridicat	Testarea inițială	65,0
		Testarea finală	<b>12,5</b>

Astfel, după cum se vede din tabelul 2. la sfârșitul experimentului nivelul ridicat de anxietate a gimnastelor s-a diminuat comparativ cu etapa inițială a

cercetărilor de la 65% la 12,5% înscriindu-se în categoria „nivel de anxietate moderat”. Majoritatea sportivelor anxioase au înregistrat un nivel de anxietate precompetițională moderat, procentajul avansând de la 35% la testarea inițială spre 79,5% la testarea finală. Din toți sportivii testați 2 gimnaste și-au îmbunătățit rezultatul chiar până la nivelul scăzut de anxietate.

Analiza rezultatelor obținute privind reglarea/diminuarea anxietății la gimnaști ne-a permis să deducem următoarele:

1. Rezultatele generale ale chestionării antrenorilor din probele gimnice demonstrează faptul că pregătirea psihologică a sportivilor constituie un factor important pentru procesul de antrenament îndeosebi la etapa pregătirii specializate.

2. O dificultate majoră pe care o întâmpină gimnaștii în perioada precompetițională și competițională o constituie starea de anxietate care după părerea acestora poate afecta procesul de pregătire a sportivilor într-o mare măsură.

3. Urmare a aplicării mecanismului propus de noi, la majoritatea gimnaștilor cu nivel ridicat de anxietate precompetițională s-a identificat tendința spre reglarea stării de anxietate până la nivelul moderat sau scăzut.

4. Metodica propusă a ajutat antrenorii să-și îmbunătățească aptitudinile de diminuare a anxietății sportivelor la etapa precompetițională.

#### **Bibliografia**

1. Ильин, Е.П. *Психология спорта*. Санкт-Петербург: Питер, 2019. 352 с.
2. Ханин, Ю.Л. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой совместной деятельности. В: *Вопросы психологии*, 1991, №5, с. 6-64.
3. Taylor, J., Izard, C. *Motivation, emotion and personality*. Amsterdam: North Holland, 1986. 370 p.

## METODICA DESFĂȘURĂRII LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN CICLU GIMNAZIAL UTILIZÂND MIJLOACE DIN TURISM

**Onoi Mihail, Grosu Maria, Mindrigan Vasile,**

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

**Keywords:** *physical education lesson, tourism, methodology, secondary cycle, school, pupils.*

**Annotation.** *Physical education represents the activity of formation-development of the human personality, designed and realized by the full capitalization of the physical and psychic potential in the conditions of the current society.*

*The discipline of physical education is a subject taught in schools, being among the primary objects that encourage the learning of movements in order to promote the health and physical condition of pupils.*

*As a pedagogical process, the lesson of physical education at the secondary cycle is a compulsory basic discipline in the curricular area. It is the indispensable form with the primary purpose of strengthening health, increasing the level of motor and intellectual abilities, harmonious, physical and moral development by training in pupils the skills, knowledge, abilities with which they will operate throughout all educational cycles. The traditional approach to the use of physical education means and methods, namely the use of standard physical education programs in lessons, is not always sufficient to increase the body's functional capacity and the effective development of pupils' motor skills. Currently, there is a process of improving the physical education programs of pupils and the methodology of conducting physical education lessons, respectively, in the context of its inclusion in the National Curriculum in the discipline of physical education for grades V-VII, X-XII (approved by order of the Ministry of Education, Culture and Research of the Republic of Moldova No. 906 of 17.07.2019). This has led to the inclusion of new sports events, including tourism, which has a major role in the physical development, personality and health of pupils.*

**Actualitatea.** Potrivit autorilor A.A. Остапец [6, p. 40], C.B. Усков [8, p.6] turismul școlar reprezintă un mijloc de dezvoltare armonioasă a elevilor, prin intermediul activităților recreative și activități sociale utile menite să asigure o educație multilaterală din punct de vedere: fizic, estetic, moral etc.

Principiul de bază al lecțiilor de educație fizică care urmăresc utilizarea turismului în cadrul orelor este dezvoltarea capacităților individuale ale elevilor,

menținerea stării emoționale și de sănătate a acestora [5, p.24]. Conținuturile lecțiilor de educație fizică axate pe activități turistice trebuie să cuprindă efectuarea de către elevi a unui complex de exerciții specifice cu elemente din turism, dezvoltarea cunoștințelor despre natură și atitudinea acestora față de aceasta, precum și utilizarea formelor de joc pentru asimilarea deprinderilor și priceperilor motrice.

În contextul celor de mai sus privind formele de optimizare a lecțiilor de educație fizică acestea sunt specificate în publicațiile specialiștilor autohtoni cât și celor străini T. Badiu, C. Ciorbă, G. Badiu, [1], Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов [9].

Însă cu toate acestea, metodica desfășurării lecțiilor de educație fizică în ciclul gimnazial mai are un șir de rezerve, care necesită a fi abordate și studiate, reeșind din Curriculum național la disciplina educație fizică pentru clasele V-IX al Republicii Moldova [2].

**Ipoteza cercetării.** Se presupune că desfășurarea lecției de educație fizică în ciclul gimnazial va fi eficientă în cazul în care va fi aplicat un mod de predare și însușire a disciplinei bazată pe mijloacele din turism.

**Scopul cercetării** constă în asigurarea calității lecției de educație fizică prin descrierea aspectelor de desfășurare a acesteia în cadrul școlii utilizând mijloacele din turism.

**Organizarea cercetării** cercetarea s-a realizat în cadrul instituțiilor de învățământ din Republica Moldova pe parcursul anului de studii, perioada septembrie - mai 2020.

**Analiza rezultatelor.** Succesul unei activități turistice realizate în teren este determinată de capacitatea elevilor de a-și alocă timpul și energia, a alege rațional ritmul și ordinea de deplasare și alegerea diferitor metode de depășire a obstacolelor naturale și artificiale, toate acestea fiind soluționate va duce la traversarea în siguranță deplină a traseelor turistice și asigurarea succesului întregii activități turistice. În acest scop profesorul de educație fizică la orele de turism este necesar să acorde o atenție semnificativă tehnicii deplasării și traversării obstacolelor naturale și artificiale: păduri cu vegetație, locuri mlăștinoase, obstacole de tip drumetrie. În acest sens pe parcursul anului de învățământ 2020 au fost utilizate diverse procedee tehnice în cadrul lecțiilor de educație fizică care s-au axat pe simularea diverselor procedee de deplasare pentru ocolirea obstacolelor naturale și artificiale (Tabelul 1). Astfel, elevii au simulat traversarea diverselor obstacole prin următoarele metode:

- de unul singur cu ajutorul unei prăjini (ex.: bastonul de gimnastică) de care se sprijină pentru a traversa porțiunea de teren sau un râu, unde se va sprijini contra curentului de apă;

- în doi, stând față în față, brațele întinse cu mâinile pe umerii partenerului;
- în grup, aranjați în rând, brațele pe umerii partenerilor, cei mai puternici elevi fiind la periferii.

Elevii au fost implicați ca înainte de traversarea zonei și ocolirea obstacolelor să efectueze o cercetare amănunțită și să depisteze locul optim pentru traversarea acestora.

<b>Tabelul 1. Metodica propusă spre realizare în cadrul lecției de educație fizică pentru executarea elementelor tehnicii turistice în conformitate cu Curriculum național la disciplina educație fizică pentru clasele V-IX</b>					
<b>Elemente ale tehnicii turistice care sunt utilizate la lecțiile de educație fizică în conformitate cu Curriculum național la disciplina educație fizică pentru clasele V-IX</b>					
Tehnica deplasării și traversării obstacolelor naturale și artificiale: păduri cu vegetație, locuri mlăștinoase, obstacole de tip drumeție.		Tehnica și tactica marșului turistic pedestru. Bivuacul turistic.		Tehnica turistică: instalarea corturilor, nodurile, aranjarea lucrurilor în rucsac, orientarea după elemente topografice, transportarea accidentaților.	
<b>Metodica propusă spre realizare în cadrul lecției de educație fizică</b>					
<b>Procedee de deplasare</b>	<b>Mijloace ce pot fi utilizate</b>	<b>Procedee tehnice utilizate în cadrul lecției de educație fizică</b>	<b>Mijloace ce pot fi utilizate</b>	<b>Procedee tehnice utilizate în lecția de educație fizică</b>	<b>Mijloace ce pot fi utilizate</b>
<b>Traversarea obstacolelor naturale și artificiale:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de unul singur cu ajutorul unui baston pe care se va sprigini elevul;</li> <li>• în doi, stând față în față, brațele întinse cu mâinile pe umerii colegului;</li> <li>• în grup, aranjați în rând, brațele pe umerii colegilor, cei mai puternici elevi se află la periferii.</li> </ul>	Bastonul de gimnastică, groapa cu nisip și alte obiecte aflate pe teritoriul școlii.	<b>Tehnica și tactica marșului turistic:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menținerea ordinii de deplasare în cadrul activităților turistice;</li> <li>• Orientarea în teren;</li> <li>• Alegerea locului pentru bivuacul turistic;</li> <li>• Montarea cortului.</li> </ul>	Bețe de trekking, corturi.	<b>Tehnica turistică:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnica instalării cortului;</li> <li>• Tehnica de executare a nodurilor turistice;</li> <li>• Tehnica aranjării lucrurilor în rucsac;</li> <li>• Tehnica orientării în teren;</li> <li>• Tehnica securității.</li> </ul>	Corzi pentru efectuarea nodurilor, rucsacuri, hărți și busole pentru orientare, saltele de izopren etc.



Pentru executarea acestor procedee tehnice au fost utilizate următoarele mijloace: bastonul de gimnastică, groapa cu nisip și alte obiecte aflate pe teritoriul școlii.

Un alt aspect abordat în cadrul lecțiilor de educație fizică a fost învățarea tehnicii și tacticii marșului turistic pedestru și realizarea bivacuului turistic. Astfel elevii au luat cunoștință cu noțiunea de *turism pedestru* fiind o formă a turismului sportiv care reprezintă un marș turistic pe un anumit traseu.

Potrivit autorilor В. Таймазов, Ю. Федотов, [7], Л. Вяткин, Е. Сидорчук [3], О.П. Дитятев [4] elementele tehnice esențiale ale acestei forme de turism sunt: *tehnica turismului pedestru*, care reprezintă un complex de procedee și mijloace utilizate eficient pentru soluționarea obiectivelor turistice (ex: tehnica organizării bivacuului turistic), iar *tactica marșului* are menirea să asigure un echilibru necesar organismului între deplasare și odihnă.

În acest sens elevii au realizat următoarele procedee tehnice: s-au deplasat în teren pentru a menține ordinea de deplasare în cadrul activităților turistice și s-au orientat în teren.

Un loc aparte în cadrul lecției de educație fizică l-a avut aspectele legate de bivacuul turistic și anume: elevii au trebuit să aleagă locul pentru bivacuul turistic și să monteze cortul, dar și să atragă atenție la alte aspecte ce țin de bivacu. În acest sens elevii ghidați de profesorii de educație fizică au trebuit să:



1. Simuleze un *popas mic* pe teritoriu școlii pentru care să atragă atenție la următoarele aspecte și anume: să aleagă un loc uscat, oprirea grupei de elevi să nu fie în apropiere de marginea drumurilor cu circulație a transportului. Reieșind din faptul că procedeele tehnice au fost realizate pe parcursul anului în diverse perioade de timp locul pentru popasul mic a trebuit ales în așa mod ca în zilele mai răcoroase să fie însoțit și ferit de vânt iar cele cu temperaturi mai ridicate în umbră.

2. Simuleze un *popas mare pe teritoriul școlii*. În acest sens elevii au fost nevoiți ca să ia în considerație ca în teren să existe o sursă de apă și lemnele pentru foc, pe care profesorul le-a pregătit din timp.

3. Simuleze un *popas de noapte*. Astfel, elevii au fost puși în situația ca locul să fie ales cu precauție. Bivuacul a trebuit să fie amplasat de elevi pe un teren neted, ferit de vânt, uscat, în apropierea unei surse de apă potabilă și a lemnului pentru foc, iar conform observărilor acestora dimineața să fie luminat de soare pentru a usca roua căzută peste noapte.

Mijloacele utilizate de către elevi pentru realizarea acestor procedee au fost: bețele pentru trekking pentru simularea deplasării și cortul care a fost utilizat pentru amenajarea unui bivuac turistic pe teritoriul școlii.

Pe parcursul orelor de turism au fost însușite și alte procedee din tehnica turismului și anume: tehnica de executare a nodurilor turistice, aranjarea lucrurilor în rucsac, orientarea după elemente topografice și transportarea accidentaților.

Pentru procedeele tehnice menționate sunt necesare a fi utilizate următoarele mijloace: corzi de diferit diametru, rucsacuri cu diferită capacitate alese de elevi în dependență de durata activității turistice, vârstă, sex, greutate corporală etc., busole, hărți topografice și saltele de izopren.

**Concluzii.** Turismul ocupă un loc important în activitatea educațională a elevilor în cadrul școlii. Activitățile turistice realizate în cadrul lecției de educație fizică pe parcursul anului de învățământ 2020 au asigurat un interes sporit al elevilor pentru lecțiile de educație fizică, contribuind la formarea unei poziții de viață activă a elevilor, dornici de a explora ceva nou. Acest fapt a fost argumentat de activitățile realizate în aer liber.

Metodica desfășurării lecțiilor de educație fizică în ciclul gimnazial utilizând diverse mijloace din turism pentru învățarea tehnicii turistice și anume: tehnica deplasării și traversării obstacolelor naturale și artificiale: păduri cu vegetație, locuri mlăștinoase, obstacole de tip drumeție; tehnica și tactica marșului turistic pedestru și cea a bivuacului turistic; precum și tehnica instalării corturilor, executarea nodurilor turistice, aranjarea lucrurilor în rucsac, orientarea după elemente topografice, transportarea accidentaților, s-a putut desfășura sub formă de călătorie sau joc.

**Bibliografie**

1. Badiu, T., Ciorbă, C., Badiu, G. *Educația fizică a copiilor. Metode și mijloace*. Chișinău: Garuda Art, 1999. 363 p.
2. Consiliul Național pentru Curriculum (Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 609 din 17 iulie 2019). *Curriculum național la disciplina educație fizică pentru clasele V-IX*, p. 6.
3. Вяткин, Л., Сидорчук, Е. *Туризм и спортивное ориентирование: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования*. 5-е издание. Москва: Издательский центр "Академия", 2013. 224 с.
4. Дитятев, О.П. *Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования* [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. Барнаул: Алт ГПУ, 2015. 72 с.
5. Климанова, Т.Г. *Методика проведения уроков физической культуры в начальной школе с использованием средств туризма: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04*. Коломна, 2007 181 с.
6. Остапец, А.А. *Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся*. Методическое издание. Москва: РМАТ, 2001. 87 с.
7. Таймазов, В., Федотов, Ю. *Теория и методика спортивного туризма*. Учебник. Гриф УМО. Москва: Издательство "Советский Спорт", 2014. 424 с.
8. Усков, С.В. *Управление детско-юношеским туризмом в муниципальной системе образования (на примере Северо-Восточного округа г. Москвы): Автореф. дис. ... канд. пед. наук*. Сходня: РМАТ, 2000. 20 с.
9. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. *Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений*. 2-е изд.,исир.идоп. Москва: Издательский центр "Академия", 2003. 4S0 с.

## DEZVOLTAREA UNUI PROFESIONIST ÎN MEDIUL ACMOLOGIC

**Pasăre Daniela,**

Școala gimnazială nr. 8, Suceava, România

***Key words:** teacher, physical education, sport, role, statute.*

***Annotation.** Nowadays, the progress of mankind is no longer linked to passive factors, to raw material resources. It is related to human resources, to the competence of generations which are capable of adapting to changes in the technical and socio-cultural environment, to the extent that they cause such changes, which generate greater efficiency and progress.*

*In the training of the young generation capable of creativity and innovation, several teaching steps are distinguished and presented in the essay.*

*In recent years, physical education has developed into a structured discipline with a wide-ranging dimension. The ongoing analysis and modification of programs make the teacher in charge achieve the highest standards possible in the practice of gymnastics exercises.*

*My wish was to highlight the role of the teacher in practicing sport from a very early age to old age. It is only through well-established methods and strategies that remarkable results can be achieved.*

*The child is not a miniature adult, in addition, he has his own different pathology from that of the adult.*

**Actualitatea temei.** Putem remarca în mod evident o serie de realizări în domeniul vizat, totuși în etapa actuală putem observa numeroase probleme ce țin de semnificația valorilor educative ale mișcării în dezvoltarea fizică generală, psihomotrică și socială a elevului școlar, acestea rămânând nerezolvate. Această perioadă este considerată definitorie în stabilirea bazei motivaționale, sociale, morale, intelectuale ale personalității copilului. Modelul ar putea influența politica referitoare la educația fizică, a gimnasticii, în ceea ce privește instruirea cadrelor didactice în privința integrării unor elemente de noutate.

**Scopul cercetării** este de a servi ca o recomandare sau ca bază pentru o abordare suplimentară în predarea gimnasticii la clasele de elevi. Ar trebui remarcat faptul că expresia prin mișcare, atunci când aceasta are loc într-un mediu care încurajează libertatea de exprimare prin mișcare ca un mod natural de învățare crează o imagine corporală pozitivă. Lucrarea prezentată are ca scop oferirea de informații specialiștilor din domeniu sau tuturor persoanelor interesate cu privire la abordarea de noi perspective în cadrul procesului instructiv-educativ.

Activitatea profesorului este oglinda în care se reflectă dascălul bun sau rău, iubit sau urât de elevi, este locul unde întâlnim exemple pozitive sau negative. În zilele noastre uneori dascălul nu mai este modelul, etalonul pentru elevi. Tratează profesia ca pe o meserie, consideră că datoria și-o face stând dincolo de catedră și perorând pe diverse teme. Sper că aceste excepții se vor reorienta spre adevăratele meserii, pentru care nu este nevoie de suflet. Și vreau să cred că suntem o categorie socială aparte, cu un cod deontologic pe care îl respectăm, cu principii și bagaje de cunoștințe pe care le împărtășim elevilor noștri, cu disponibilități de relaționare și alte calități pe care le cultivăm din dorința de perfecționare continuă. Avem vocația de dascăl în sânge, altfel n-am rezista presiunilor psihice la care meseria ne supune. Profesorul îndeplinește o profesiune de o deosebită importanță, aceea care asigură formarea și pregătirea personalității tinerelor generații și pregătirea lor profesională în cadrul instituțiilor de învățământ, strâns legate de viață, de activitatea socio-profesională, morală și cetățenească.

Profunde transformări înnoitoare au avut efecte considerabile asupra științelor educației, implicit a statutului și a rolului cadrelor didactice [1]. Noțiunea de profesor este asociată în minte, pentru fiecare dintre noi, cu „portretul unei anumite persoane care întruchipează tot ceea ce credem noi că reprezintă modelul de dascăl”, sau cu o serie „de trăsături, selectată din mulțimea de exemple oferită pe timpul anilor de școală”.

Activitatea didactică a profesorului modern, depășește evidențierea unor calități personale ale acestuia, apreciate prin terminii de: vocație, talent, măiestrie, prin faptul că presupune însușirea unui sistem complex de cunoștințe teoretice, formarea unor deprinderi, abilități, competențe, calități și asumarea unor roluri, într-o manieră riguroasă și controlată, ceea ce reprezintă profesionalismul său.

Cea mai importantă variabilă potrivit căreia promovarea unui stil adecvat în activitatea instructiv-educativ-formativă a unui cadru didactic este personalitatea acestuia, prin ale cărei caracteristici are posibilitatea să-și moduleze comportamentul în diferite situații specifice, eficientizarea lor favorizând dezvoltarea unor competențe multiple și a unor atitudini.

În învățământul modern, procesul didactic a devenit și devine, tot mai centrat pe elev și mai optimizat prin intermediul tehnologiilor moderne. Condiția reușitei este aceea că, profesorul modern, trebuie să stăpânească foarte bine didactica, pentru managementul performant al activităților.

Crezul profesorului de educație fizică trebuie să-l constituie creșterea unor generații de elevi sănătoși, integrați social, obișnuiți cu practicarea exercițiilor fizice în timpul liber, capabili să desfășoare activități eficiente în școală și în afara ei. Noțiunea de rol este strâns legată de cea de statut, între persoane existând relații de reciprocitate și de complementaritate. Educația fizică este o componentă

importantă a educației globale. Prin conținutul și sarcinile sale specifice, prin influențele sale sistemice asupra individului, atât în plan motric, cât și fizic, intelectual, afectiv, estetic etc., ea constituie o cale spre educația generală. Educația fizică tradițională, asimilată pedagogiei tradiționale, pedagogiei performanței constă în strategiile de aplicare practică a cunoștințelor [3]. Concepția umanistă subliniază dezvoltarea sinelui prin acțiune și ca mijloc de dezvoltare echilibrată și integrată a personalității umane. Statutul psiho-social al profesorului de educație fizică și sport este influențat, în mare măsură, de activitatea extraclasă, în cadrul unor acțiuni organizate cu elevii: excursii, drumeții, tabere, competiții sportive școlare etc., deci acțiuni care se situează în sfera extracurriculară. Rolul profesorului se poate modifica în momentul în care intervin schimbări în oricare dintre relațiile existente. Important este să nu intervină conflicte de rol, mai ales între profesor și elev.

Educația fizică este „singura disciplină din programa școlară care urmărește pregătirea copiilor pentru un stil de viață sănătos și care transmite valori sociale importante ca autodisciplina, solidaritatea, spiritul de echipă, toleranța și sportivitatea”. Pana nu de multa vreme, se considera ca ciclicitatea antrenamentului era determinata de caracterul sezonier al unor ramuri de sport, afirmatie contrazisa de dezvoltarea deosebita a bazelor tehnico materiale de care astazi dispun majoritatea ramurilor de sport. Atletismul, natatia, sporturile de iarna se practica astazi pe tot parcursul anului, determinand aparitia sezoanelor de executie in aer liber sau in sali, continuitatea competitionala favorizata de construirea patinoarelor artificiale sau de desfasurarea concursurilor de schi in diferite zone ale globului, unde exista zapada sau crearea unor conditii artificiale [2]. Deci nu conditiile de natura climatică determină caracterul antrenamentului sportiv. Ciclicitatea antrenamentului este determinat de caracterul fazic al formei sportive constituite in aelasi timp si baza naturala a periodizarii antrenamentului. Astfel, fazei de obtinere a formei sportive ii corespunde perioada pregatitoare, celei de valorificare, perioada competitională, iar cele de pierdere sau scoatere din forma, perioada de tranzitie. Antrenamentul sportiv este un proces instructiv educativ ce are ca rezultat adaptarea progresiva a organismului la diferite tipuri de solicitari, dictate de legile biologice ale organismului uman .Adaptarea are anumite durate, ce corespund, in general, structurii antrenamentului Realizarea obiectivelor educației fizice și sportului școlar întregesc și completează modelul elevului, chiar mai mult îl ajută să ducă o viață echilibrată, activă, sănătoasă și de calitate, arătând încă o dată importanța acestei discipline. Totodată educația fizică trebuie să promoveze principiile educaționale și normele eticii sociale, responsabilitatea socială, să determine comportamente noi precum readaptarea, autoinstruirea și educația permanentă. Ce trebuie să facem pentru a educa și forma

buni cetățeni și profesioniști în domeniul calificării profesionale, sunt întrebări la care trebuie să răspundă fiecare profesor de educație fizică. În funcție de posibilitățile personale, baza materială și potențialul elevilor, el trebuie de asemenea să conceapă și să pună în practică un demers didactic științific corect, eficient și realist, capabil să schimbe atitudinea față de aceasta disciplină și să-l ajute pe elev în viața socio-profesională.

Rolul profesorului în educația modernă ca principal „agent” de transmitere a informațiilor este acela de a cunoaște aspirațiile și opțiunile elevului către anumite activități sociale sau profesii, să le dezvăluie elevilor solicitările impuse de acestea și după posibilitățile și potențialul lor să-i orienteze sau reorienteze spre domenii ocupaționale care, din punct de vedere al aspectului fizic și caracteristicilor psihomotrice, corespund disponibilităților personale. Profesorul de educație fizică trebuie să asigure și să dezvolte permanent următoarele noțiuni:

- să dezvolte capacitatea de organizare/autoorganizare și de adaptare la situații variate de lucru în vederea dezvoltării fizice generale;
- perfecționarea capacității motrice generale și specifice;
- să dezvolte la elevi gândirea activă;
- creșterea spiritului de inventivitate;
- introducerea spiritului de fairplay;
- jucarea corectă a șanselor pe fondul unor indici superiori de manifestare a calităților motrice;
- aplicarea și generalizării deprinderilor și priceperilor motrice de bază și specifice atletismului, jocurilor sportive, gimnasticii și cerințelor fizice specifice domeniilor de calificare profesională.

Sistemele clasice de instruire și-au dezvoltat și perfecționat atât de mult funcțiile de orientare și îndrumare a învățării, încât predarea a început să fie identificată cu dirijarea învățării. A preda, în sens de a dirija, se referă astfel la ceea ce face profesorul pentru a motiva, a încuraja și a inspira elevii săi pentru a atinge rapid obiectivele de studiat. Trebuie avut grijă la excesul de dirijare, exces care dezavantajează efortul personal, munca proprie, inițiativa și activitatea, privează elevul de efortul de anticipare și construcție a unei strategii (ipoteze) atunci când se află în fața nevoii de rezolvare a unei probleme [3].

**Concluzii.** Calitatea actului didactic este condiționată de aplicarea într-o formă științifică modernă, atractivă, motivată, actuală și uzuală a tuturor cunoștințelor și deprinderilor profesionale, „transferul” de informație făcându-se la nivelul lecției/antrenamentului de educație fizică prin metodologia aplicată de profesor.

În urma realizării acestei cercetări și a analizei datelor obținute am ajuns la câteva concluzii:

Lecția a stârnit interesul elevilor și am observat o implicare mai activă a acestora în activitatea desfășurată. Impactul activității desfășurate are efecte atât asupra forței musculare (în special a celei în regim de rezistență) cât și a dezvoltării capacității aerobe a organismului.

Analiza realizată la finalul cercetării, în baza indicatorilor statistici, între cele două grupe, a avut menirea de a scoate în evidență valențele pe care le au cele două forme de pregătire în dezvoltarea forței la elevi. Analiza a fost realizată pe sexe, între cele două grupe pentru a marca mai clar evoluția pe parcursul cercetării. La proba FLOTĂRI cu picioarele sprijinite pe banca grupa martor a înregistrat un progres procentual între cele două testări de 11.47% și semnificație pentru pragul de 0.05 la testul Student (fig. 1).

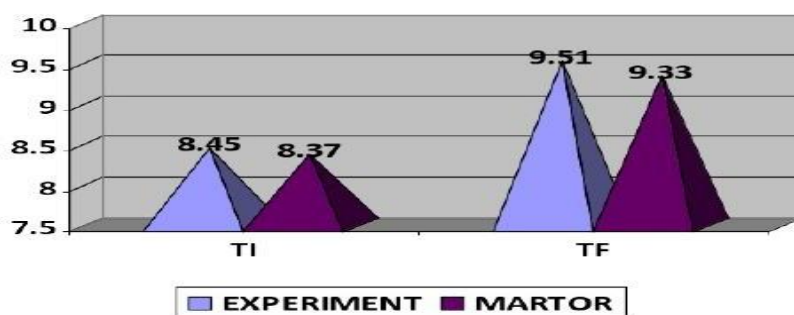


Fig. 1. Flotări cu picioarele sprijinite pe banca

În cazul grupei experimentale progresul a fost de 12.54% și semnificație pentru pragul de 0.01 la testul Student. În proba RIDICĂRI SIMULTANE DE TRUNCHI ȘI PICIOARE TIMP DE 30 SECUNDE grupa martor a înregistrat un progres procentual între cele două testări de 10.74% și semnificație pentru pragul de 0.05 la testul Student. În cazul grupei experimentale progresul a fost de 11.19% și semnificație pentru pragul de 0.05 la testul Student (fig. 2, 3).

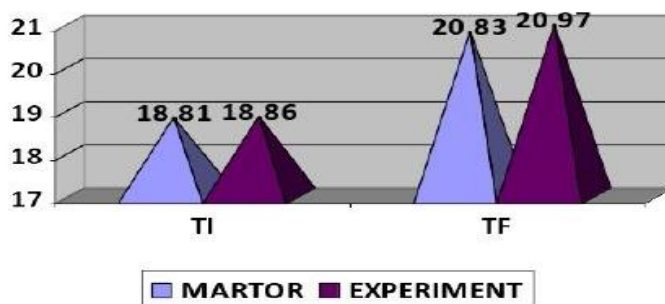


Fig. 2. Ridicări simultane de trunchi și picioarele

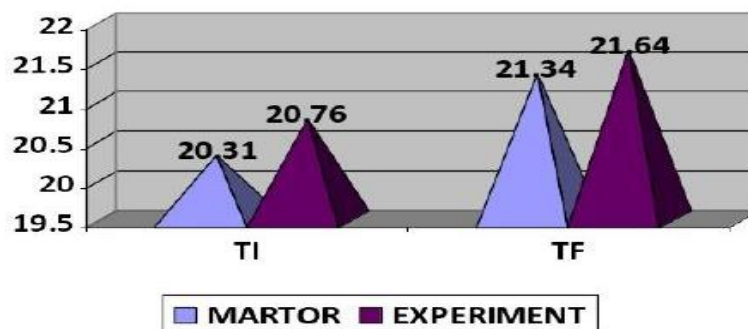


Fig. 3. Extensii ale trunchiului din culcat facial timp de 30 secunde

### Bibliografie

1. Cucuș, C. (coordinator) *Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice*, Ediția a II-a revăzută și adăugită. Iași: Editura Polirom, 2008.
2. Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. Intrinsic Versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory: Another Look at the Quality of Academic Motivation. In: *Educational Psychologist*, 2006, 19-31.
3. Wilson, P., Mack, D.E., & Grattan, K.P. Understanding Motivation for Exercise: A Self-Determination Theory Perspective. In: *Canadian Psychology*, 2008, 250-256.



## VALOAREA – CONCEPT CENTRAL AL AXIOLOGIEI ÎN SPORT

Reaboi Natalia, Stoțchi Leonid,

Școala Sportivă a Rezervelor Olimpice, Chișinău, Republica Moldova

**Keywords:** *axiology, values, value orientations, axiological education, attitudes, classification of sports values, culture, pedagogy of culture.*

**Abstract.** *The article analyzes the problem of values and the formation of value orientations in athletes from different points of view: philosophical, psychological, sociological, pedagogical and sports. The emphasis is on the analysis of various classifications of values, on the characteristics of the phenomenon of value orientation, on the acceptance of their educational side. At the same time, the functions of value orientations are expressed extensively: expressive, adaptive, protection, cognition, coordination.*

**Actualitatea.** Preocuparea principală a axiologiei o reprezintă problematica generală a valorilor.

Valoarea în sine nu există, există dorința noastră pentru ceva pe care îl definim ca valoare. Valoarea se naște prin atitudinea (raportarea) omului față de lucrurile din interior și exterior – exteriorul său.

Noțiunea *valoare* are un caracter polisemantic. Filosoful rus A. Leontiev definește *valoarea* ca *esență* și în același timp ca condiție a existenței depline a obiectului [8, 9].

T. Callo, C. Cucuș, P. Iluț percep valoarea ca niște fapte reale, care au ca sursă interpretări bio-psiho-gene ale nevoilor omului: „orice obiect devine o valoare atunci, când oricare interes, cum și ar fi el, se extinde asupra lui” [1, 2, 6].

Toți autorii preocupați de definirea valorilor acordă acestora și o dimensiune pedagogică: valorile sunt create prin cunoaștere, iar cunoașterea este educația prin definire. În acest context, C. Cucuș definește valorile ca elemente ale educației morale, ca elemente ale culturii interioare a personalității, care se manifestă prin calități personale și determină atitudinea acesteia față de societate și față de sine însăși [2].

Problema valorilor a fost și este una dintre cele mai dezbătute și abordate de diferite științe: filosofie, culturologie, sociologie, psihologie, pedagogie, cultură fizică și sport etc.

Sportul la rândul său este un fenomen social și economic în continuă dezvoltare, cu o contribuție importantă la obiectivele strategice ale Uniunii Europene referitoare la solidaritate și prosperitate. Acesta generează valori importante precum:

- spiritul de echipă,
- solidaritatea,
- toleranța,
- fair play-ul, contribuind la dezvoltarea și împlinirea personală.

Pe parcursul său istoric conceptul valoare a căpătat mai multe abordări de diferite curente și școli științifice.

**Concept și abordări.** Analiza abordărilor filosofice, psihologice, sociologice, pedagogice și sportive ne-a permis să constatăm că valoarea reprezintă o noțiune complexă, multinivelară/multiaspectuală care se atribuie existenței umane și nu are delimitări de vârstă, națiune, proba de sport etc. și care, pe de o parte, sunt sociale, iar, pe de altă parte, sunt individuale/personale. Acest sistem de valori având o configurație distinctă, se caracterizează prin următoarele criterii:

1. *După natura obiectului:* politice, economice, morale, artistice, filosofice, religioase, sportive.

2. *După criteriul stabilității:* cu sferă restrânsă de recunoaștere.

3. *După gradul de impact cu societatea:* sociale, individuale.

Unii autori consideră că formele de existență și manifestare a valorilor sunt în permanentă interconexiune și constituie sistemul de valori care ghidează comportamentul sportivului în sală sau la competiție. Cu alte cuvinte, sportivul trăiește în cadrul acestui sistem de valori.

În axiologie mai sunt valori mijloc, ce ne ajută să dobândim ceva superior și valori scop, cum ar fi realizarea sportivă. Ele nu trebuie să se transforme însă în valori scop, pentru că de multe ori pot aduce mult rău condiției fizice și psihice. Trebuie considerate mereu valori mijloace menite de a realiza personalitatea sportivului în plan superior.

Spre exemplu, P. Iliuț afirmă că ordonarea sistematică a valorilor trebuie să aibă un caracter deschis pentru a asigura dezvoltarea fizică armonioasă [5].

În opinia autoarei I. Gîncu, funcționalitatea sistemului axiologic presupune continuitatea tipurilor de valori și discontinuitatea conținuturilor lor, în sensul perenității unei clase de valori și a ritmului de mișcare, constituire și funcționalitate a fiecărei valori [3].

Constatăm că valorile sportive, ca entități semantice, conțin atât termenii, cât și semnificațiile ce le corespund. Constanța termenilor se datorează caracterului constant al tipurilor de situații sau procese. Astfel, termenii care desemnează valori sportive se preiau de la generație la generație, continuă să exprime aceleași tipuri de valori și se modifică ori de câte ori apar noi criterii sau reguli impuse de Federațiile Internaționale de Profil.

Lumea valorilor ca realitate axiologică, socioculturală implică atât sensurile multiple ale preocupărilor despre valoare în sport, cât și problematica complexă a dimensiunilor acesteia.

În opinia noastră, faptul că valorile nu pot fi direct observate în sport reprezintă caracteristica cea mai semnificativă a valorilor, dar și principalul obstacol în studiul acestora. Caracterul incomensurabil al valorilor sportive presupune doar o cunoaștere preponderent calitativă, de recunoaștere a tipului de valoare care se raportează la o anumită realitate. Valorile nu pot fi reduse la indicatori cantitativi, ci doar la unele aspecte ale gradului de conformare la un cod – etalon al valorii respective.

Valorile în diferite probe sportive implică de asemenea componente de natură:

- *cognitivă* – presupun identificarea alternativelor posibile;
- *evaluativă* – aprecierea alternativelor în raport cu preferințele valorice;
- *afectivă* – relaționarea emoțională;
- *volitivă* – raportarea la o dorință de ordin cultural, moral, spiritual etc.;
- *comportamentală* – formează intenția spre un anumit comportament.

Stabilitatea valorilor ca trăsătură este greu de demonstrat empiric. Considerăm că situația ar fi diferită, dacă se vor evalua valorile sportive în paralel cu sistemele de valori ale societăților. Orice schimbare pornește de la scara preferințelor, reflectată în opinii, mai apoi în atitudini, care, la rândul lor, se reflectă asupra comportamentului sportivului în timpul procesului de instruire și competițional. Integrate în sisteme de valori, orientările valorice nu se schimbă ușor. Stabilitatea este ideea principală în teoria valorilor a lui A. Leontiev. Argumentele lui T. Vidam se referă la faptul că valorile nu se modifică în timp, deoarece sunt un dat cultural intrinsec, iar stabilitatea valorilor dominante este asigurată de instituțiile de stat [7].

Diferite abordări de valori, dar și dimensiuni ontologice ale valorii au reluat mai multe clasificări ale valorilor în funcție de anumite perspective și criterii.

Cercetătorul I. Gîncu consideră că orice clasificare a valorilor trebuie să servească unei teorii și să conțină judecăți de valoare. În acest sens, I. Gîncu avansează șapte criterii de clasificare a valorilor:

- *valabilitatea*: valori relative și valori absolute, valori obiective și valori subiective;
- *calitatea*: valori pozitive și valori negative, valori scopuri și valori efect;
- *subiectul pe care se centrează*: valori autopatice (pe sine), valori heteropatice (pe altă persoană), valori ergopatice (pe ceva nepersonal);
- *motivul aderării la valori*: valori accidentale, valori tranzitorii, valori propriu-zise ale persoanei;

• *obiectul valorilor*: valori economice, valori etice, valori juridice, valori politice, valori estetice, valori morale, valori sportive etc.;

În acest context, este interesat mai degrabă de inventarierea valorilor în sport decât de a oferi explicații privind formarea și schimbarea valorilor.

Mulți autori oscilează în a stabili următoarele *valori* în domeniul sportului:

1. *Puterea*: orientarea spre a deține un prestigiu sportiv înalt, spre a deține controlul asupra celorlalți sportivi;

2. *Realizarea*: orientarea spre a obține succesul personal prin demonstrarea de competențe cognitive, motrice și afectiv-atitudinale și merite în conformitate cu standardele internaționale. Atingerea de obiective cât mai înalte, mai rar atinse alții, este considerată a fi mai valoroasă.

3. *Hedonismul*: orientarea către a obține gratificații și satisfacții ținând de plăcerea personală.

4. *Stimularea*: similară hedonismului, însă orientată explicit spre derivarea de gratificații și plăcere din lucruri noi, extrem de dificile. Cei puternic orientați în această direcție vor fi, de exemplu, mai motivați de a atinge performanțe noi în domeniul sportiv pe care îl practică.

5. *Auto-direcționarea*: orientarea spre a fi independent, spre a avea controlul asupra propriei cariere sportive, spre a cunoaște, crea, inova, explora.

6. *Universalismul*: orientarea spre toleranță, înțelegere, armonie cu alți sportivi ai comunității sportive.

7. *Benevolența*: preocupare pentru bunăstarea altora, mergând până la orientarea către filantropie, ajutorarea necondiționată a tuturor colegilor.

8. *Tradiționalismul*: orientare către respectarea a normelor și valorilor existente, repetarea lucrurilor mergând pe „căi bătute”, conservatorism, respingerea schimbării.

9. *Conformismul*: orientare către respectarea unor reguli, structuri și ierarhii clare, obediență.

10. *Securitatea*: orientarea către stabilitate, siguranță, armonie a propriei persoane, relațiilor în care este implicată, a societăți în ansamblul ei, către confortul oferit de existența unor forțe care să protejeze această siguranță.

Un alt aspect în cercetarea valorilor ține de conceptul *orientări valorice*, care reprezintă un construct spiritual complicat și îndeplinesc un anumit rol și funcții în comportamentul SPORTIVULUI.

De fapt, cum afirmă psihologii, valorile conștientizate devin *orientări valorice*. Noțiunea *orientări valorice* pentru prima dată a fost aplicată de către sociologul U. Tomas în anii 20 ai sec. XX, care le-a definit ca „*atitudine socială*” ce reglează/gestionează comportamentul omului/individului/sportivului.

M. Hadîrcă, V. Pâslaru, T. Callo consideră că *orientările valorice* sunt cele mai importante elemente ale structurii personalității, dezvoltate pe parcursul acumulării experienței de viață a individului [1, 4].

Creșterea de valorile umane, *orientările valorice* sunt o factură spirituală complicată, îndeplinesc un anumit rol și funcții în structura sportivului ca personalitate. Acest fenomen poate fi caracterizat atât prin prisma filosofică și socio-logică, cât și prin cea psihopedagogică, apariția conceptului fiind determinată de intersecția acestor științe.

**Concluzii.** Valoarea – reprezintă o unitate de valori ierarhic interconexe, care direcționează activitatea umană a sportivului. Cu alte cuvinte, „valorile” sunt reflexii. Adică, în conștiința sportivului valorile sunt reflectate ca scopuri prioritare ale carierei sportive, dar și în calitate de indicatori. Ele se realizează în plan dinamic și activ în personalitatea sportivului. Realizarea lor poate fi manifestată în plan cognitiv, motric, afectiv și comportamental, dar și în domeniul relațiilor interpersonale, în domeniul relațiilor fair play-ul etc.

### Bibliografie

1. Callo, T. *Pedagogia practică a atitudinilor*. Chișinău: Litera, 2014. 240 p.
2. Cucoș, C. *Pedagogie și axiologie*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1995. 160 p.
3. Gîncu, I. *Orientările valorice în formarea profesională: Teză de doctor în pedagogie*. Chișinău, 2015. 184 p.
4. Hadîrcă, M. (coord.), Pâslaru, V., Callo, T. et. al. *Perspectiva axiologică asupra educației în schimbare*. Chișinău: IȘE, 2011. 180 p.
5. Iuț, P. *Valori, atitudini și comportamente sociale*. Iași: Polirom, 2004. 256 p.
6. Iuț, P. *Structurile axiologice din perspectiva psihosocială*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1995. 160 p.
7. Vidam, T. *Introducere în filosofia moralei*. Cluj-Napoca: Inter-Tonic, 1994. 203 p.
8. Леонтьев, А.Н. *Деятельность. Сознание. Личность*: Учебное пособие. 2-е издание, стереотипное. Москва: Смысл: Академия, 2005. 352 с.
9. Леонтьев, Д.А. *Методика изучения ценностных ориентаций*. Москва, 1992. 17с.

## INFLUENȚA STILULUI DE PREDARE AL ANTRENORULUI ÎN PROCESUL DEZVOLTĂRII CALITĂȚILOR FIZICE ÎN SPORTURI DE LUPTE

**Scobioală Ghenadie, Polevaia-Secăreanu Angela,**

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Moldova

**Keywords:** *teaching style, physical qualities, physical exercises, sample of subjects.*

**Abstract.** *This research aims to highlight the effectiveness of combining the teaching styles of the coach in the process of developing physical qualities in combat sports. Also, is presented the scientific argumentation of the effectiveness of the strategy of combining the direct style with the indirect teaching style in the process of developing physical qualities in sports wrestling through the pedagogical experiment. The study used research methods: bibliographic study method; the method of observation; the method of the ascertaining experiment; test method and statistical method. This scientific approach led to the organization of a fact-finding experiment on a sample of 30 subjects. The results of the study highlight the efficiency of the teaching style that conditions the relationship between coach and disciple as a phenomenon that determines the favorable psychological climate in training, motivation for effort and aspiration for performance..*

**Introducere.** Stilul de predare al antrenorului în procesul de antrenament sportiv reprezintă un set specific de comportamente selecționate și utilizate în vederea realizării obiectivelor educaționale și sportive. Alegerea stilului de predare reprezintă un aspect al autonomiei antrenorului și este specificat în funcție de particularitățile subiecților, precum și de componența procesului instructiv-educativ abordată [5].

Datele oferite de literatura de specialitate [5, 8, 9, 10] privind stilul de predare al antrenorului, ca factor important în obținerea rezultatelor sportive, redau despre faptul, că acesta imprimă emblema personalității în rezolvarea sarcinilor de antrenament sportiv, în orientarea soluțiilor de pregătire a sportivilor. Stilul de activitate antrenorială desemnează felul în care antrenorul organizează și conduce procesul de antrenament, presupunând anumite abilități, îndemânări sau priceperi din partea acestuia. De asemenea, se concretizează și prin alegerile potrivite cu situațiile de antrenament, în alegerea metodelor și formelor de exersare sportivă prin care el realizează un randament/performanță pedagogică superioară. Antrenorii de succes și-au elaborat întotdeauna propriile lor stiluri de

predare, care influențează, într-un fel sau altul, modul în care sportivii se raportează la antrenor și la sarcina de exersare sau de antrenament la general [5].

**Actualitatea și importanța temei abordate.** În luptele sportive, prin angajamentul fizic total, depus până la limitele superioare ale potențialului biologic al luptătorilor, se subînțelege existența unor calități fizice dezvoltate la un nivel superior. Iar pentru ca luptătorii să suporte în condiții optime și fără repercusiuni eforturile mari ale antrenamentului modern și ale competiției, stilul de comunicare al antrenorului, trebuie să fie unul pronunțat de stimulare și încurajare, care să determine în mare parte succesul și eficiența în antrenament, în relațiile interpersonale în grup și influența lor asupra formării personalității sportivilor [2, 10].

Din acest punct de vedere, asigurarea calității procesului de dezvoltare a calităților fizice poate fi realizat numai prin aplicarea unor principii și metode de îmbinare a stilului direct și indirect de predare al antrenorului, crearea unei stări psihologice favorabile pentru un program optim de antrenament performant, care ar corespunde cerințelor actuale înaintate față de sportivi care practică luptele sportive. Îmbinarea celor două stiluri de predare favorizează eficiența exersării și scăderea șanselor de eroare a subiecților prin implicarea activă și conștientă a sportivilor în activitate, astfel, încurajând sportivul în explorarea propriilor posibilități de mișcare precum și găsirea a propriului nivel de performanță care să îi furnizeze satisfacție în executarea sarcinilor motrice [9].

**Ipoteza cercetării:** Presupunem, că în baza studiului asupra literaturii științifice de specialitate, dar și a rezultatelor cercetărilor experimentale au fost selectate metodele eficiente de îmbinare a stilului direct cu cel indirect de predare ce vor favoriza dezvoltarea calităților fizice în lupte sportive.

**Scopul cercetării:** Argumentarea științifică a eficacității strategiei de îmbinare a stilului direct cu cel indirect de predare în procesul dezvoltării calităților fizice în lupte sportive.

**Arta predării antrenorului.** Arta predării antrenorului este ceva care se desparte de rețete, formule, sau algoritmi, iar alegerea stilului va depinde și de personalitatea acestuia, precum și de nivelul său de pregătire. În ultimii ani a existat o dispută a specialiștilor în ceea ce privește avantajele și dezavantajele folosirii anumitor stiluri. Opinia specialiștilor considerați tradiționaliști este în favoarea stilului direct, centrat pe acțiunea profesorului/antrenor, în timp ce specialiștii adepți ai educației prin mișcare, sprijină ideea stilului indirect, orientat spre acțiunea subiectului. În stilul direct, profesorul/antrenor este adeptul orientărilor metodologice non-euristice, în timp ce în stilul indirect, le preferă pe cele euristice. A alege exclusiv un stil de predare sau altul este în defavoarea beneficiarilor, respectiv a subiecților expuși actului de predare. De aceea, se

recomandă luarea în considerație a tuturor factorilor prezentați anterior înainte de a decide ce manieră de predare să fie folosită de către antrenor [6, 9].

Din acest punct de vedere, stilul de predare este un argument fundamentat al succesului antrenorului în procesul de dezvoltare a calităților fizice ce se bazează anume pe comunicarea eficientă dintre antrenor și sportiv, dat fiind faptul că antrenorul nu transmite și demonstrează sportivilor doar informații din domeniul său. El stabilește cu grupa de sportivi și un contact psihologic, realizează o comunicare cognitivă, dar și una afectivă. Pe parcursul antrenamentului el urmărește îndeaproape modul cum sunt recepționate informațiile, cum reacționează sportivii, apreciind acest lucru după privirea lor, după mimica și pantomimica pe care le afișează, după faptul dacă sunt sau nu preocupați totalmente în proces.

Din acest punct de vedere, examinând stilurile de bază ale actului de predare specifice domeniului culturii fizice și a sportului în scopul eficientizării dezvoltării calităților fizice în lupte sportive, am găsit de cuviință să îmbinăm unele principii și metode ale stilului direct de predare cu cele ale stilului indirect de predare, astfel încât să facem din conținutul predat la antrenament un instrument de exersare prin dezvoltare a gândirii libere și imaginației, a creativității și a dialogului euristic, de exersare prin explorare și descoperire care implică sportivii în conștientizarea a ceea ce fac.

Deci, **stilul direct** de predare în opinia autorilor G. Rață [6], Г. Гасанов [9] profesorul este cel care ia decizia asupra a ceea ce urmează să se execute, cum în ce mod și când să se execute. Metodele de instruire proprii acestui stil sunt „metoda comenzii” (se execută totul întocmai, fără abateri), în cadrul acestei metode de instruire profesorul controlează permanent execuția subiecților: începerea, derularea și încheierea ei. A doua metodă a acestui stil de predare este metoda „formulării sarcinilor de lucru”. Este asemănătoare metodei comenzii pentru că profesorul precizează ce și cum se exersează. Folosirea ei permite totuși subiecților un mai mare grad de libertate în luarea deciziilor.

**Stilul indirect** de predare – antrenorul folosește metodele de instruire centrate mai mult pe activitatea subiectului. Are la bază ideea conform căreia învățarea este mai mult decât repetare și reproducere mecanică a unor comportamente, ea presupunând învățare prin rezolvare de probleme, experimentare și auto-descoperire. În cadrul lui nu se valorifică un model unic de execuție, considerat a fi cel mai bun mod de rezolvare a unei sarcini motrice; subiectul are o mare libertate în alegerea modalităților prin care rezolvă o sarcină motrică. Drept consecință, apare ca avantaj faptul că sporește implicarea activă și conștientă în activitate, precum și găsirea de către fiecare subiect a propriului nivel de performanță care să îi furnizeze satisfacție [5].



Metodele subordonate acestui stil sunt: *metoda exploratorie* și *metoda învățării prin descoperire*. Metoda exploratorie nu pune accent pe însușirea unei anumite acțiuni motrice, ci încurajează subiectul în explorarea propriilor posibilități de mișcare. Fiecare subiect este liber să aleagă modul pe care îl consideră a fi accesibil, care îi oferă satisfacție și prin care consideră că se poate exprima din punct de vedere motric cel mai bine. Metoda învățării prin descoperire stimulează creativitatea și inițiativa individului, dar, spre deosebire de cea precedentă, limitează într-o oarecare măsură libertatea acestuia de exprimare motrică [5, 6, 9].

Din acest punct de vedere, îmbinarea principiilor stilului direct de predare prevede impunerea intensității înalte a efortului la sportivi prin îmbinare cu metoda euristică a stilului indirect de predare, care favorizează în primul rând alegerea modului de exersare pe care sportivul îl consideră a fi accesibil și prin care se poate exprima din punct de vedere motric cel mai bine. Iar în al doilea rând, stimulează expunerea gândurilor, sentimentelor, creativitatea și inițiativa individului în dezvoltarea gândirii libere și imaginației, a creativității și a dialogului euristic.

Acest stil îl considerăm, ca fiind unul mai acceptabil din plan al dezvoltării calităților fizice în lupte sportive, deoarece este un stil mai cooperant, mai afectiv, mai amabil și în același timp mai corect din punct de vedere al adaptabilității psihicului sportivului în exersare cu intensitate maximă. Din acest punct de vedere, comunicarea conținuturilor acțiunilor tehnico-tactice în cadrul antrenamentului se realizează într-o formă mai explicită, cu ambianțe empatică mai pronunțate, proces bazat în principal pe preocuparea antrenorului de a găsi modalitatea cea mai eficientă în realizarea înțelegerii și execuției corecte a sarcinilor. Acest deziderat va contribui la accesibilitatea formării fazelor superioare de performanță, adică la „măiestrie”, motrică, iar aplicarea diferită a unor operații ale tehnicilor și tacticilor vor forma noi deprinderi și abilități care dau naștere la stiluri tehnice, la noi procedee tehnice de lupte sportive.

Îmbinarea stilului direct-indirect prezintă o serie de avantaje. Printre ele enumerăm:

- se valorifică un model personalizat de execuție, considerat a fi cel mai bun mod de rezolvare a unei sarcini motrice; subiectul are o mare libertate în alegerea modalităților prin care rezolvă o sarcină motrică;
- sporește implicarea activă și conștientă în activitate, precum și găsirea de către fiecare subiect a propriului nivel de performanță care să îi furnizeze satisfacție;
- posibilitatea tratării diferențiate a subiecților, în funcție de potențialul biomotric al fiecăruia, a valorificării creativității și inițiativei personale;

- stimulează valorificarea capacității de adaptare a tehnicilor la propriile particularități morfo-funcționale;
- orientare preponderent asupra procesului de exersare a acțiunilor tehnico-tactice și mai apoi la rezultatele finale.

Conform autorului G. Rață, [6] printre dezavantaje se poate de menționat timpul de lucru mai mare pentru executarea sarcinilor fizice și tehnico-tactice, timp care este necesar de acordat pentru acomodarea și alegerea modului de exersare în dependență de tipul somatic și psihomotric al sportivului.

**Dezvoltarea calităților fizice în lupte sportive.** Dezvoltarea calităților fizice în lupte sportive pune accentul pe dezvoltarea calităților ce includ caracteristici de viteză (sub toate formele ei), ale forței explozive, ale coordonării (generale și specifice), precum și pe cele de rezistență (generală și specifică), [2].

În același timp, în procesul de dezvoltare a calităților fizice, acțiunile unilaterale sunt dificil de realizat, datorită apariției fenomenului de transfer (influențele asupra unei abilități fizice, când se urmărește de fapt dezvoltarea alteia). Între calitățile fizice există o strânsă interdependență (condiționare reciprocă). Termenul de transfer definește legătura și influența ce poate fi evidențiată între calitățile fizice în procesul lor de dezvoltare. În așa mod, practicarea exercițiilor și a tehnicilor specifice probei pentru dezvoltarea unei calități fizice va implica într-o măsură oarecare și dezvoltarea alteia [1].

Prin urmare, în lupte sportive numai dezvoltarea tuturor calităților la un nivel cât mai înalt oferă succesul scontat, deoarece efortul fizic, caracterizat de dinamismul deosebit în care se desfășoară activitățile de pregătire și competiționale, dar și efectuarea unor tehnici specifice de o mare dificultate motrică (proiectări și doborâri cu amplituda, tehnici la sol cu rotații diverse în jurul acei, eschive de manevre complexe, imobilizări prin forțare maximă, diferite forme de deplasări, elemente acrobatice etc.), impune sportivul la tensiune psihofizică de nivel supra-maximal, determinând astfel o pregătire specifică superioară [4].

În lupte sportive, de obicei în metodica dezvoltării calităților fizice se stipulează realizarea procesului în anumite etape – concomitent cu perfecționarea calităților și deprinderilor motrice. În unele cazuri, există însă și lecții/antrenamente speciale pentru dezvoltarea respectivelor calități, această preocupare ducând la o pregătire complexă, superioară a sportivilor, aceștia fiind din ce în ce mai bine pregătiți să răspundă la intensele solicitări fizice și nervoase cerute de lupta competițională. Aici putem indica: îmbinarea tehnicilor și a elementelor tehnice separate, a exercițiilor specifice cu cele nespecifice (unde se subliniază utilizarea materialelor ajutătoare: haltera, ganterele, geanta Bulgară, benzi elastice, mingi medicinale etc.), folosirea unor exerciții în care îngreuierea

poate fi a propriului corp sau greutatea unui partener, utilizarea unor exerciții care să ajute și la însușirea și perfecționarea unor procedee tehnice, diferite exerciții la spaliere, frânghie etc., exerciții din alte ramuri sportive, jocuri sau exerciții sub formă de joc etc. [2].

**Metodologia și organizarea cercetării.** Pentru atingerea scopului și realizarea obiectivelor, au fost folosite următoarele metode de cercetare: analiza literaturii științifico-metodică de specialitate, observația pedagogică, testarea pregătirii motrice, experimentul pedagogic, metoda statistico-matematică de prelucrare a datelor.

Cercetările practice au fost efectuate pe baza activităților sportive a două grupe de sportivi: grupa control și grupa experimentală. Ambele grupe au fost selectate și completate cu sportivi cu vârsta între 20 și 21 ani. Fiecare grupă compusă din 15 persoane.

Pentru cercetarea nivelului de dezvoltare a calităților fizice la sportivii eșantionului de studiu am utilizat datele a 6 exerciții/tehnici care reprezintă un conținut bogat de mișcări specifice ale întregului corp, care prin caracteristicile funcționale de bază înglobează în totalitate calitățile fizice ale luptătorilor și care oferă o imagine obiectivă și veridică despre fenomenele studiate.

În așa mod, în scopul prezentării obiective a eficacității experimentului am efectuat determinarea nivelului dezvoltării calităților fizice a eșantionului de subiecți prin următoarele probe:

1. Exerciții cu benzile elastice;
2. Procedee din aruncări peste șold/umeri;
3. Aruncarea manechinului (metoda „peste piept,,);
4. Exerciții cu greutate (Geanta Bulgară - Bulgarian Bag);
5. Pirueta din podișorul mic;
6. Naveta, alergare 10x10m.

Prezentul complex de exerciții și tehnici din luptele sportive supuse testului reprezintă un conținut bogat de mișcări specifice ale întregului corp, care prin caracteristicile funcționale de bază înglobează în totalitate calitățile fizice ale luptătorilor, așa cum sunt: capacitatea coordinativă (ambidextrie, echilibrul, coordonare segmentară și generală), viteză de execuție, repetiție și deplasare, mobilitate articulară și suplețe musculară la nivelul întregului sistem osteo-artromuscular, forță explozivă și nu în ultimul rând rezistență specifică. Din acest punct de vedere susținem, că acest sistem de evaluare creează premisele unei aprecieri obiective a calităților fizice ale sportivilor implicați în experiment.

**Rezultatele cercetării.** Experimentul pedagogic s-a bazat pe o testare inițială și una finală. Rezultatele primei măsurători arată un echilibru între performanțele celor două grupe (control și experimentală), ceea ce confirmă faptul

că în activitatea de selecționare a subiecților nu au existat criterii discriminatorii prin care să se creeze avantaje sau dezavantaje de natură a influența rezultatele cercetării. Grupa control a desfășurat o activitate sportivă de antrenament specifică luptelor sportive cu același număr de ore pe săptămână ca și grupa experimentală, dar fără o intervenție specială în forma de predare.

Rezultatele obținute în urma testărilor inițiale și finale au permis compararea datelor și identificarea ratelor de progres, diferențiat, pe loturi de control și experimentală, care sunt prezentate în Tabelul 1 și 2.

**Tabelul 1. Rezultatele testării inițiale ale calităților fizice între grupa control și grupa experimentală**

Nr. crt.	Denumirea testului	Valoarea medie		t	P
		Grupa control	Grupa experimentală		
		$\bar{X}_i \pm m$	$\bar{X}_i \pm m$		
1	Procedeul „Aruncarea peste șold/umeri,, (30sec)	15,86 ± 0,38	15,73 ± 0,38	0,24	>0,05
2	Aruncarea manechinului metoda „peste piept,, (30 sec)	11,2 ± 0,3	11,1 ± 0,3	0,23	>0,05
3	Benzile elastice: „intrări, la aruncări,,	42,1 ± 0,26	42,3 ± 0,22	0,58	>0,05
4	Exerciții cu greutate (geanta bulgară)	30,56 ± 1,26	30,47 ± 0,74	0,06	>0,05
5	Naveta, alergare 10 x10m (sec)	26,95 ± 0,08	26,97 ± 0,03	0,23	>0,05
6	Pirueta 10 rep. (5 dr./5 st.)	24,88 ± 0,26	24,92 ± 0,2	0,12	>0,05

Deosebirea sunt semnificative pentru  $t \geq 2.05$  cu probabilitatea  $P < 0.05$ , pentru  $t \geq 2.76$  cu probabilitatea  $P < 0.01$ , și pentru  $t \geq 3.67$  cu probabilitatea  $P < 0.001$ ,  $n = 15$

**Tabelul 2. Rezultatele testării finale ale calităților fizice între grupa de control și grupa experimentală**

Nr. crt.	Denumirea testului	Valoarea medie		t	P
		Grupa control	Grupa experimentală		
		$\bar{X}_f \pm m$	$\bar{X}_f \pm m$		
1	Procedeul „Aruncarea peste șold/umeri,, (30 sec)	12,22 ± 0,84	17,80 ± 0,92	4,47	<0,001
2	Aruncarea manechinului metoda „peste piept,, (30 sec)	12,2 ± 0,3	13,8 ± 0,23	4,23	<0,001
3	Benzile elastice: „intrări la diverse aruncări,,	41,88 ± 0,23	40,24 ± 0,25	4,82	<0,001
4	Exerciții cu greutate (geanta bulgară)	30,41 ± 0,3	28.66 ± 0,21	4,77	<0,001
5	Naveta, alergare. 10x10m (sec)	26,81 ± 0,09	25,42 ± 0,04	14,11	<0,001
6	Pirueta 10 rep. (5 dr./5st.)	24,36 ± 0,25	23,0 ± 0,21	4,16	<0,001

Deosebirea sunt semnificative pentru  $t \geq 2.05$  cu probabilitatea  $P < 0.05$ , pentru  $t \geq 2.76$  cu probabilitatea  $P < 0.01$ , și pentru  $t \geq 3.67$  cu probabilitatea  $P < 0.001$ ,  $n = 15$

Apoi la finele experimentului pedagogic am făcut testarea repetată a calităților fizice a subiecților în ambele grupe (în aceleași condiții ca și la prima testare), unde am fixat schimbările obținute în rezultatul experimentului.

Analizând tabelul 2, observăm că la  $t_1$  – „Aruncarea peste șold/umeri” (30 sec), grupa control a obținut un rezultat mediu de 12,22 rep. cu eroarea medie de 0,84 iar sportivii din grupa experimentală a înregistrat rezultatul de 17,80 rep., cu eroarea medie de 0,92. La testul dat criteriul  $t = 4,47$  cu  $P < 0,001$  ceea ce ne demonstrează că între rezultatele grupelor este o diferență semnificativă.

La  $t_2$  – „Aruncarea manechinului peste piept” (30 sec), rezultatul mediu al grupei control este 12,2 rep., cu eroarea medie de 0,30 iar sportivii grupei experimentale au valoarea medie de 13,8 rep., cu eroarea medie de 0,23. La acest test observăm o diferență de 1,60 rep. în favoarea grupei experimentale, criteriul  $t = 4,23$  cu  $P < 0,001$ , ceea ce ne demonstrează o diferență semnificativă între grupe.

La  $t_3$  – „Intrări la diverse aruncări” (rep.), grupa control a înregistrat un rezultat mediu de 41,88 sec cu eroarea medie de 0,23, însă sportivii din grupa experimentală a atins un rezultat mediu de 40,24 (sec) cu eroarea medie de 0,25. Diferența dintre rezultatele finale la testul dat este de 1,64 sec în favoarea grupei experimentale. Criteriul  $t = 4,82$  cu  $P < 0,001$ , diferența este semnificativă și la acest test.

Referitor la  $t_4$  – „Exerciții cu greutate” (rep.), rezultatul mediu al grupei control este de 30,41 sec, cu o eroare medie de 0,30 iar valoarea medie a grupei experimentale este de 28,66 sec, cu eroarea medie de 0,21. Testul dat scoate în evidență o diferență de 1,75 sec în favoarea sportivilor din grupa experimentală. La acest test criteriul  $t = 4,77$  cu  $P < 0,001$  și la acest test este o diferență semnificativă.

La  $t_5$  – „Alergare naveta 10x10m” (sec), grupa control a obținut un rezultat mediu de 26,81 sec, cu eroarea medie de 0,09 însă grupa experimentală a atins media de 25,42 sec, cu eroarea medie de 0,04, ceea ce este cu 1,39 sec mai bun ca rezultatul mediu al grupei control. Criteriul  $t = 14,11$  cu  $P < 0,001$ , diferența între rezultatele medii obținute de grupe este semnificativă.

Rezultatul mediu la  $t_6$  – „Pirueta 10 rep.” al grupei control este de 24,36 sec cu eroarea medie de 0,25, iar sportivii din grupa experimentală a atins rezultatul mediu de 23,0 sec cu eroarea medie de 0,21. Grupa experimentală obține un avantaj de 1,36 sec față de colegii din grupa control. La testul dat criteriul  $t = 4,16$  cu  $P < 0,001$ , ceea ce ne demonstrează că diferența dintre rezultate este semnificativă.

După cum observăm din tabelul 2, sportivii din grupa experimentală au reușit să majoreze semnificativ rezultatele comparativ cu colegii din grupa control la testarea finală. Diferențele sunt semnificative la toate testele propuse ca indicatori

de control, ceea ce ne demonstrează că metodica propusă are un impact pozitiv și respectiv s-a adevărit ipoteza înaintată de noi, precum că, în baza studiului asupra literaturii științifice de specialitate, dar și a rezultatelor cercetărilor experimentale îmbinarea armonioasă a stilului direct cu cel indirect de predare au favorizat dezvoltarea calităților fizice în lupte sportive.

### Concluzii

1. Eficiența stilului de predare condiționează relația dintre antrenor și discipol ca fenomen ce determină climatul psihologic favorabil în cadrul antrenamentului, motivația pentru efort, aspirația spre performanță ce favorizează substanțial procesul obținerii rezultatelor sportive.

2. Îmbinarea stilului direct cu cel indirect de predare a favorizat independența de alegere a modalităților prin care sportivul să îndeplinească elementul tehnico-tactic, fapt ce a contribuit la obținerea indicilor de performanță, la creșterea responsabilității subiecților în exersare, la formarea și dezvoltarea calităților fizice și inteligent-motrice.

3. Implementarea armonioasă a stilurilor de predare în experiment a facilitat tonusul emoțional și interesul sportivilor, aceștia implicându-se în majoritatea situațiilor fără a mai conștientiza starea de oboseală, realizând un volum important de lucru, fapt ce a contribuit semnificativ la dezvoltarea calităților fizice și intelectuale ale sportivilor implicați în cercetare.

### Bibliografie

1. Demeter, A. *Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice*. București: Sport-Turism, 2001, 246 p.
2. Chirilă, M. *Contribuții asupra definirii conceptului de performanță în lupte și importanța acestuia pentru pregătirea luptătorilor de mare performanță*. București: C.S.S.R.-I.N.C.S., 2003.
3. Cismaș, G. *Sporturi de luptă*. București: PRINTECH, 2001. 312 p.
4. Manolachi, V. *Sporturi de luptă – teorie și metodică (lupte libere, greco-romane, judo)*: Manual pentru instituțiile cu profil sportiv. Chișinău: Tipografia Centrală, 2003. 400 p.
5. Rață, G. *Tehnici specifice de predare*. Note de curs. Universitatea din Bacău, 2008.
6. Rață, G. *Educația fizică și metodică predării ei*: (curriculum suport pentru profesorii de educație fizică), Editura: Pim, 2008.
7. Tudor, V. *Măsurarea și evaluarea în cultură fizică și sport*. București: Moroșan, 2008. 137 p.
8. Бабушкин, Г.Д. Коммуникативная компетентность педагога тренера. В: *Спортсмен как субъект деятельности*. Омск, 2013, с. 41-47.
9. Гасанов, Г. Выявление индивидуального стиля педагогического общения в спортивном процессе. В: *Актуальные вопросы современной психологии*: материалы IV Междунар. науч. конф. Краснодар, 2017.
10. Полевая-Секэрянэ, А. Профессиональная подготовка будущих тренеров-преподавателей по дзюдо. În: *Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice*: Materialele conferinței științifice internaționale. Chișinău: S.n., 2016, p. 99-104.
11. Фадина, А. *Психология общения в спорте*. Астрахань: Издательский дом «Астраханский университет», 2011. 237 с.

## CONTRIBUȚIA CUNOȘTINȚELOR LICEALE ÎN DOMENIUL GIMNASTICII LA PROCESUL DE INSTRUIRE UNIVERSITARĂ

Tomșa Nicolai,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

**Keywords:** *high school knowledge in the field of gymnastics, gymnastics resources, professional language, gymnastics terminology, gymnastics polyathlon, gymnastics elements, front exercises, trauma prevention, physical qualities, characteristic of gymnastics.*

**Annotation:** *In the paper are reported and argued the results of the pedagogical survey regarding the self-appreciation of the knowledge of the high school subject at the „Gymnastics” department carried out with the first year students of the Kinetotherapy faculty.*

**Actualitatea.** Pregătirea viitorilor specialiști în domeniul culturii fizice și sportului rămâne a fi una din cele mai actuale probleme ale vieții sociale. La baza acestei probleme stă nivelul de pregătire a liceenilor, ca unul din principalii factorii pe care se axează cunoștințele și deprinderile profesionale în procesul instructiv-educativ universitar.

Iată de ce nivelul de pregătire a liceenilor de mai mult timp se află în vizorul nostru [1, 2, 3]. Cu regret, acest nivel de pregătire liceală în domeniul culturii fizice prezintă un regres substanțial al capacităților [2, p.84].

Având în vedere cele relatate ca **scop** a lucrării noastre a servit analiza părerilor studenților anului I facultatea Kinetoterapie referitor la autoaprecierea cunoașterii materiei de studiu liceal la compartimentul „Gimnastica”.

### **Obiectivele cercetării:**

1. Determinarea opiniei studenților anului I facultatea Kinetoterapie cu privire la cunoașterea materiei de învățământ liceal la compartimentul de gimnastică din programul curricular.

2. Prelucrarea și argumentarea rezultatelor sondajului pedagogic cu privire la autoaprecierea cunoștințelor curriculare liceale la compartimentul respectiv.

3. Elaborarea unor concluzii referitor la cunoașterea programei de gimnastică din curriculumul liceal.

**Organizarea cercetării.** Pentru rezolvarea scopului și obiectivelor stabilite la începutul anului universitar 2021-2022 a fost organizat și desfășurat un sondaj pedagogic cu studenții anului I facultatea Kinetoterapie referitor la cunoștințele teoretice și deprinderile practice acumulate ca rezultat al studierii compartimentului „Gimnastica” din programele curriculare gimnaziale și liceale.

La sondaj au participat grupele 109-111 KTO cu efectiv de 53 studenți și grupa 112 KTO r. cu 22 persoane, în total 75 studenți.

Rezultatele studenților participanți la sondajul pedagogic sunt prezentate în tabelul 1:

**Tabelul 1. Rezultatele sondajului pedagogic referitor la autoaprecierea cunoașterii materiei de studiu liceal la compartimentul „Gimnastica” desfășurat cu studenții anului I facultatea Kinetoterapie**

Nr. d/o	Compartimentul cunoașterii materiei de studiu	Grupa	Efectivul grupei		Nivelul cunoștințelor										
			Nr. studenți	%	Foarte bine		Bine		Suficient		Insuficient		N-a studiat		
					Note	%	Note	%	Note	%	Note	%	Note	%	
1	Mijloacele gimnasticii	109-111 KTO	53	100								1	1,9		
		112 KTO r.	22	100											
		Σ	75	100								1	1,3		
2	Limba profesională	109-111 KTO	53	100					4	7,6	4	7,6			
		112 KTO r.	22	100			2	9,1	5	22,7	3	13,6			
		Σ	75	100			2	2,7	9	12,0	7	9,3			
3	Terminologia gimnasticii	109-111 KTO	53	100					4	7,6	3	5,7			
		112 KTO r.	22	100					1	4,6	2	9,1			
		Σ	75	100					5	6,7	5	6,7			
4	Poliatlonul de gimnastică. Enumărarea elementelor de gimnastică	109-111 KTO	53	100			3	5,7	20	37,7	13	24,5			
		112 KTO r.	22	100			2	9,1	7	31,8	3	13,6			
		Σ	75	100			5	6,7	27	36,0	16	21,3			
5	Exerciții de front și formații	109-111 KTO	53	100											
		112 KTO r.	22	100	2	9,1	1	4,6	1	4,6					
		Σ	75	100	2	2,7	1	1,3	1	1,3					
6	Prevenirea traumatismelor	109-111 KTO	53	100											
		112 KTO r.	22	100							1	4,6			
		Σ	75	100							1	1,3			
7	Calitățile fizice	109-111 KTO	53	100							5	9,4			
		112 KTO r.	22	100											
		Σ	75	100							5	6,7			
8	Caracteristica gimnasticii	109-111 KTO	53	100			3	5,7	5	9,4	3	5,7			
		112 KTO r.	22	100			2	9,1			1	4,6			
		Σ	75	100			5	6,7	5	6,7	4	5,3			
9	Autoapreciere neresioasă față de lecțiile de gimnastică	109-111 KTO	53	100									1	1,9	
		112 KTO r.	22	100											
		Σ	75	100									1	1,3	
10	N-a studiat disciplina „Gimnastica”	109-111 KTO	53	100									17	32,1	
		112 KTO r.	22	100									6	27,3	
		Σ	75	100									23	30,7	



În tabel sunt relatate rezultatele autoaprecierii cunoașterii materiei la compartimentele respective ale gimnasticii și nivelul cunoștințelor. Nivelul cunoștințelor a fost stabilit după cum urmează:

„Insuficient” – note de la 1 la 4, conform sistemului școlar de 10 puncte;

„Suficient” – note de 5-6, conform aceluiași sistem de notare;

„Bine” – note de 7-8, sistemul școlar;

„Foarte bine” – note de 9-10, sistemul școlar.

Cu regret, însă am fost nevoiți să introducem în tabel și rubrica „N-a studiat disciplina Gimnastica”.

Pentru o analiză mai amplă și vizuală mai convingătoare prezentăm în figura 1 reprezentarea grafică a rezultatelor autoaprecierii cunoașterii materiei de studiu liceal la compartimentul de gimnastică.

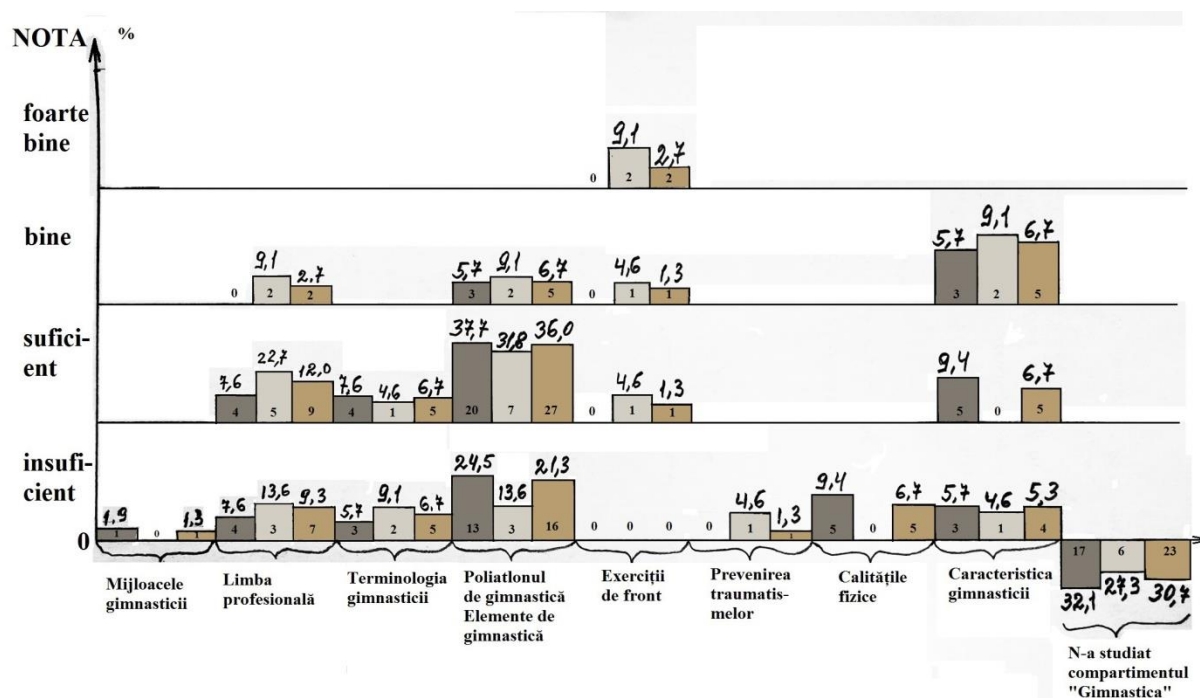


Fig.1. Reprezentarea grafică a rezultatelor autoaprecierii cunoașterii materiei de studiu liceal la compartimentul „Gimnastică”

- Notă: 1. [Bar 1] – rezultatele studenților grupelor 109-111 KTO (din 53 persoane – 100%)  
 2. [Bar 2] – rezultatele studenților grupei 112 KTO r (din 22 persoane – 100%)  
 3. [Bar 3] – rezultatele ambelor categorii de studenți (din 75 persoane – 100%)

Atât din tabel, cât și din figura 1 observăm că cele mai frecvente autoaprecieri la compartimentele cunoașterii materiei de studiu liceal sunt apreciate cu semnificativul „insuficient” și, regretabil faptul, că numai 2 rezultate au fost apreciate cu semnificativul „foarte bine”.

E foarte tristă situația că numai câte o persoană prezintă cunoștințe la compartimentele:

1. Mijloacele gimnasticii, ceea ce reprezintă 1,9% din cei 53 de studenți ai grupelor 109-111 KTO sau 1,3% din arsenalul total de 75 studenți.

2. Prevenirea traumatismelor – 4,6% din 22 studenți ai grupei 112 KTO sau 1,3% din 75 studenți. În ambele cazuri cunoștințele sunt apreciate insuficient.

La „Calități fizice” sau autoapreciat 5 studenți (9,4%) din grupele 109-111 KTO, ceea ce semnifică 6,7% din toți studenții (75). Cu părere de rău toți 5 au fost notați insuficient.

Câteva persoane sau autoapreciat prin cunoașterea caracteristicii gimnasticii: 3(5,7%) studenți din 53 ai grupelor 109-111 KTO și un student (4,6%) din 22 grupa 112 KTO, în total 4 studenți din 75 echivalent cu 4,6%, notați cu semnificativul „insuficient”.

La Caracteristica gimnasticii sau mai autoapreciat 5 studenți (9,4%) din 53 studenți sau 6,7% din totalul de 75 persoane. Toți 5 studenți notați cu aprecierea „suficient”. Semnificativul „bine” l-au meritat 3 respondenți ai grupelor 109-111 KTO și 2 ai grupei 112 KTO, respectiv 5,7% și 9,1%, total 5 din 75 studenți (6,7%).

Compartimentul „Exerciții de front și formații” în cunoștințele sale l-au fixat câte 1 student apreciați cu „bine” și „suficient” (4,6%) din grupa 112 KTO sau 1,3% din 75 studenți. Tot din această grupă de studenți 2(9,1%) au fost notați cu „foarte bine” (2,7% din 75 studenți).

Poliatlonul de gimnastică împreună cu Elementele de gimnastică au fost marcate în autoaprecierea cunoștințelor de cei mai mulți respondenți. 13 dintre ei (24,5%) din grupele 109-111 KTO și 3 studenți (13,6%) din grupa 112 KTO, ceea ce reprezintă 21,3% din 75 studenți, au fost notați insuficient în cunoașterea problemei. Din cei 53 studenți ai grupelor 109-111 KTO 20(37,7%) și din 22 ai grupei 112 KTO 7(31,8), total 27 persoane (36,0%) au fost notați cu aprecierea „suficient”.

Cu semnificativul „bine” la acest compartiment al autoaprecierii cunoștințelor au fost notați 3(5,7%) studenți ai grupelor 109-111 KTO și 2(9,1%) studenți ai grupei 112 KTO, total 5 din 75 studenți sau 6,7%.

Cunoștințele sale la compartimentele cunoașterii programei de studiu liceal respondenții le-au relatat în limba profesională notați după cum urmează: 4(7,6%) studenți din grupele 109-111 KTO, 3(13,6%) din grupa 112 KTO, total 7(9,3%)

din 75 studenți – semnificativul „insuficient”; 4(7,6%) din 53 studenți, 5(22,7%) din 22 studenți, total 9(12,0%) din 75 studenți – semnificativul „suficient”; 2 studenți (9,1%) din 22 ai grupei 112 KTO<sub>r</sub>, sau 2,7% din 75 studenți – semnificativul „bine”.

Au ținut la explicarea cunoștințelor de terminologie de gimnastică 4 studenți (7,6%) grupele 109-111 KTO, 3(13,6%) studenți, grupa 112 KTO<sub>r</sub>, total 7(9,3) din 75 studenți, fiind apreciați insuficient. Suficient au fost notați 4 persoane (7,6%), grupele 109-111 KTO și una (4,6%), grupa 112 KTO<sub>r</sub>, total 5 studenți (6,7%).

Din cele expuse mai sus, în baza autoaprecierii cunoașterii de către studenții anului I a materiei de studiu liceal la compartimentul „Gimnastica”, putem formula concluziile:

1. Majoritatea studenților ce și-au expus autoaprecierea cunoașterii materiei de studiu liceal la compartimentul „Gimnastica” prezintă un nivel insuficient de pregătire teoretică și practică. Mulți dintre ei au notat doar câte o grupă de mijloace ale gimnasticii sau un compartiment de cunoștințe. Acestea sunt la:

- mijloacele gimnasticii – 1,3%;
- prevenirea traumatismelor – 1,3%;
- calitățile fizice – 6,7%.

Cunoștințe suficiente respondenții au prezentat la:

- limba profesională – 12,0%;
- terminologia de gimnastică – 6,7%;
- exerciții de front – 1,3%;
- caracteristica gimnasticii – 6,7%;
- poliathlonul de gimnastică și elementele de gimnastică – 36,0%.

Cunoștințe bune sunt prezentate la compartimentele:

- exerciții de front – 1,3%;
- limba profesională – 2,7%;
- poliathlonul de gimnastică și elementele de gimnastică – 6,7%;
- caracteristica gimnasticii – 6,7%.

Cunoștințe foarte bune posedă doar 2 studenți – 2,7% la exercițiile de front și formații.

2. Rezultatele obținute ale studenților grupei 112 KTO<sub>r</sub> în 9 cazuri prevalează asupra a 7 cazuri ale studenților grupelor 109-111 KTO (vezi fig.1). Aceasta ne vorbește despre o eficacitate mai mare a activității cadrelor didactice la compartimentul „Gimnastica” din programa curriculară în instituțiile de învățământ preuniversitar alolingve, decât a celor din instituțiile preuniversitare moldovenești.

3. Nivelul foarte scăzut de cunoaștere a materiei curriculare liceale la compartimentul „Gimnastica” al studenților anului I facultatea Kinetoterapie nu poate contribui esențial la formarea cunoștințelor și deprinderilor profesionale la disciplina „Gimnastica artistică”. Ca dovadă servește evaluarea curentă a studenților din grupele academice spre sfârșit de semestru: grupa 109 KTO – 51,9% studenți evaluați pozitiv, grupa 110 KTO – 37,0% studenți evaluați pozitiv, grupa 111 KTO – 31,8% studenți evaluați pozitiv.

4. Cei 17 studenți, ce reprezintă 32,1% din respondenții grupelor 109-111 KTO și 6 studenți reprezentând 27,3% din respondenții grupei 112 KTO, total 23 studenți ca 30,7% din participanții la sondajul pedagogic n-au studiat compartimentul de gimnastică din programul școlar. Ei servesc ca o confirmare a programelor curriculare precedente prost elaborate, neargumentate în deajuns și neexperimentate, nediscutate pe larg în rândurile cadrelor didactice de orice nivel.

### **Bibliografie**

1. Tomșa, N. Cu privire la sondajul pedagogic referitor la instruirea exercițiilor de dezvoltare fizică generală (EDFG). În: Materialele conf. șt. inter. „Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice”, ed. II. 1 decembrie 2016 (tipografia „Valinex” SRL), p. 55-62.

2. Tomșa, N., Filipenco, E. Contribuția exercițiilor de dezvoltare fizică specială la pregătirea fizică generală a studenților facultății sport. În: Materialele Congr. șt. inter. „Sport. Olimpism. Sănătate”. Culegere de rezumate. Ed. A 2-a, 26-28 octombrie, 2017. Chișinău: USEFS, 2017, p. 84.

3. Tomșa, N., Boiachin, A. Despre nivelul de pregătire tehnică a studenților anului I în baza programului curricular liceal. În: Materialele conf. șt. inter. „Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice”. Ed. IV, 7 decembrie, 2018. Chișinău: USEFS, 2018 (Tipogr. „Valinex” SRL), p. 50-57.

## MODUL DE PREDARE ONLINE A DISCIPLINEI EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT LA ELEVII DIN CICLUL PRIMAR

**Țurcanu Alina,**

Liceul Tehnologic Iorgu Vârnăv Liteanu, Suceava, România

**Jurat Valeriu,**

Universitatea de Stat de educație Fizică și Sport Chișinău

**Keywords:** *teaching, online, physical education, primary school*

**Abstract.** *Romanian education faced unprecedented situations, in the conditions of interruption of face-to-face teaching activities, in March 2020: lack of technological means, uncertainty of the duration of suspension of face-to-face activities and the continuation of the school year, conducting professional activities in telework.*

*Thus, we, the teachers, were determined to identify the most adequate informational and technological resources that would allow us to carry out the teaching activities, in the conditions of an exclusively online teaching-learning process.*

**Actualitatea.** *Experiența didactică acumulată la disciplina Educație fizică și sport, în condițiile utilizării diferitelor sisteme tehnologice care au permis continuarea interacțiunii profesor-elev (videoconferințe, streaming, Internet, chat etc.), a stat la baza predării Educației fizice și sportului, în sistem online, fiindu-mi mijloc de cercetare și în lucrarea de doctorat intitulată ”Organizarea procesului instructiv-educativ în lecțiile de educație fizică și sport prin aplicarea tehnologiilor informaționale”.*

*În contextul desfășurării activităților didactice on-line, disciplina Educație fizică și sport s-a confruntă cu restructurări semnificative din mai multe puncte de vedere: al conținuturilor prevăzute de programele școlare, al proiectării didactice, al organizării și desfășurării efective a procesului de învățământ [1, 8]. Asemenea celorlalte discipline din trunchiul comun, la Educație fizică și sport se promovează centrarea pe elev și pe particularitățile acestuia [2, 3, 4]. Ca urmare, competența elevului abordată din perspectiva celor trei componente ale acesteia: cunoștințe, abilități (aptitudini, capacități, deprinderi) și atitudini, a reprezentat latura de interes pentru mine.*

*Programele școlare rămân documentele oficiale pe baza cărora profesorul de educație fizică și sport își desfășoară activitatea didactică. Din programele școlare, competențele generale și specifice sunt elementele obligatorii, în timp ce conținuturile sunt selectate în funcție de particularitățile colectivului de elevi,*

materialele și echipamentele sportive din dotarea unității de învățământ [5, 6, 10]. În condițiile desfășurării on-line a lecțiilor de educație fizică [7, 9, 11], conținuturile instruirii le-am selectat și în funcție de mediul în care elevii au practicat exercițiile fizice (în interior, în aer liber), astfel încât să fie respectate toate cerințele privind siguranța fizică. Am avut în vedere caracterul linear și concentric al programelor pentru a se asigura continuitatea procesului de dobândire a competențelor specifice de către elevi.

**Material și metode.** Pentru realizarea studiului am folosi următoarele metode: metoda studiului bibliografic de specialitate, metoda observației, analiza de documente.

Metoda studiului bibliografic a constat din realizarea unei vaste documentări, prin studierea materialului de specialitate.

Metoda observației este o metodă de cunoaștere cu ajutorul căreia voi obține informații despre obiectul cercetat.

Metoda experimentului pedagogic va fi folosită în scopul demonstrării ipotezei propuse pentru cercetare. Astfel, se presupune că prin utilizarea celor mai eficiente mijloace de către specialiștii de educație fizică și sport se va permite o aplicare mai bună a noilor metode pedagogice, o exploatare a resurselor distribuite la distanță, a muncii în colectiv și o extindere a programelor de învățământ.

**Obiective:**

- Identificarea metodelor și instrumentelor specific predării on-line pentru învățământul primar;

- Implementarea mijloacelor fizice adecvate desfășurării orelor de educație fizică on-line.

**Constatări și rezultate.** În condițiile desfășurării on-line a lecțiilor de educație fizică, au fost și sunt necesare resurse tehnologice (dispozitive de tip laptop, tabletă, telefon) care să asigure comunicarea profesor-elev, precum și resurse informaționale care să faciliteze înțelegerea de către elevi a sarcinilor de lucru specifice Educației fizice și sportului.

Ca urmare, predarea a dobândit note specifice, având în vedere faptul că această disciplină are un puternic caracter practic-aplicativ pe care trebuie să îl mențină chiar și în condițiile învățământului on-line.

Respectarea prevederilor programelor școlare înseamnă asigurarea unui anumit nivel de solicitare fizică al elevilor. În acest fel este compensat și efortul intelectual intens la care elevii au fost supuși pe parcursul zilei de școală și de-a lungul săptămânii, dar și prevenirea instalării deficiențelor fizice consecutive utilizării prelungite a mijloacelor tehnologice în activitatea de învățare.

Prezentarea conținuturilor programelor s-a realizat în relație cu unele resurse educaționale deschise (RED) – manual digitale, materiale audio-video, cu titlu de

exemplu. Am avut la dispoziție și numeroase alte resurse digitale pe care le-am putut valorifica în procesul de predare a Educației fizice și sportului, accesând Internet-ul. Pentru că fiecare profesor a putut crea situații de instruire cu o deosebită valoare formativă, am folosit și diferite înregistrări create de alți profesori, în alte contexte educaționale și le-am valorificat ca modele de bună practică. În acest fel, profesorul a devenit el însuși creator de resurse informaționale și a putut completa în mod constant resursele pe care le-a valorificat în cadrul lecțiilor.

Digitalizarea lecțiilor și predarea online nu defavorizează și nu anulează complet lucrul practic, nu poate fi exact ca lucrul natural, în spațiul corespunzător, cu siguranța materialelor utilizate și cu prezența fizică a profesorului, dar putem organiza lecțiile astfel încât să combinăm lucrul practic individual și colectiv, cu realizarea unor teme, indiferent dacă implică sau nu utilizarea calculatorului, iar temele pot fi cu realizare în lecția respectivă, dar și cu realizare tardivă, implicând căutarea de resurse informaționale cu aplicabilitate tematică practică și/sau teoretică. Am pus accent pe utilizarea unor modele, metode și tipuri de învățare moderne, unde, cu interacțiune profesor-elev, materialele pot fi realizate și prezentate online, dar aplicabilitatea lor este pe parte practică, cu demonstrații și discuții folosind Flipped Room, Hyflex, aplicații Google, etc. aducând eficiență și impact în predare-învățare.

Au fost și multe negări din partea noastră, a profesorilor de specialitate, încă mai contestăm realizarea unor lecții complexe, cu respectarea programelor, cu posibilitatea de demonstrație practică, cu atingerea obiectivelor operaționale și cu urmărirea competențelor specifice sau generale din lipsa reală a spațiului de lucru din casele elevilor. S-a observat, după zile de predare, că ceea ce se întâmpla nu făcea decât să încurce predarea propriu-zisă. Acei copii în on-line, la început, nu beneficiau decât de 20-30% din ceea ce ar trebui să le fie transmis în mod normal.

Hibridul nu se poate realiza “pocnind din degete”, ci trebuie să asiguri totul, înainte de a porni la drum: tablete, camere în clase, ecrane mari care să permită audio-vizual performant, sonorizare bună, indiferent că lecția se efectuează în sala de clasă, sau pe teren, sau în sala de sport. Din cauza lipsei tehnologiei la educație fizică era imposibil ca unii copii să lucreze pe teren iar alții de acasă, astfel ei nu pot beneficia de aceeași atenție și aceleași mijloace de lucru, acestea sunt lucruri de care doar cei care se confruntă direct le pot înțelege concret.

Atenția noastră, a profesorilor, a fost și este pusă greu la încercare prin urmărirea, corectarea, atribuirea de exerciții de lucru diferite și discuția permanentă cu ambele grupuri, pentru a răspunde și la eventuale întrebări, dar și pentru încurajări.

Un lucru important, de care nu trebuie să uităm, este necesitatea supravegherii elevilor de la ciclul primar, pe tot parcursul activității motrice, de către părinți. În cadrul orelor de educație fizică se asigură permanent corectarea, sprijinul fizic și moral, încurajarea nu doar verbală, ci și prin îndreptarea segmentelor corporale, atingerea fizică propriu-zisă, pentru evitarea diferitelor accidentări, ținând cont și de faptul că dezvoltarea simțului corporal și coordonarea tempo-spațială nu este bine dezvoltată până la vârsta de 8-9 ani, perceperea propriului corp orientarea și organizarea spațială fiind încă în formare, la elevii din grupa pregătitoare. Însă, părinții sunt acasă? Pot acorda atenție propriilor copii în acel moment, toți?

Pentru predarea on-line, ceea ce se ușurează este controlul grupei, acum apare echitabilitatea tratării colectivului, însă au apărut întrebări și în acest context, ca de exemplu: cum aș putea lucra și efectua lecția de educație fizică cu respectarea verigilor lecției, cu interactivitate, păstrând creativitatea de la utilizarea ludicului în orice tip de temă și să ating și obiectivele finale, respectând competențele specifice și generale?

Cum altfel s-ar putea face? Răspunsul cred că ține de flexibilitatea și adaptarea profesorului, cu găsire de soluții optime, oportune pentru toată grupa de elevi. Echitabilitatea este greu de atins, dar plecând de la îndrumările „gândiți-vă, aveți grijă, nu riscați, descoperiți și găsiți soluții” am descoperit că putem să ne atingem finalitatea obiectivelor propuse. Pentru predarea în scenariu hibrid, optim este să se lucreze practic, fără restricții, asta este eficiența disciplinei. Secundar, să se lucreze on-line cu toată grupa, existând, astfel, acea echitabilitate a lucrului cu grupa.

O variantă de adaptare, pentru partea de lucru în scenariu hibrid, bazată pe înțelegere din partea părinților și a elevilor este ca partea de început a lecției să se realizeze la comun, partea fundamentală diferit (cei prezenți care beneficiază de spațiu și materiale netransmisibile să profite de acest lucru, iar cei de acasă, cu spațiu restrâns și imposibilitate de a executa toate exercițiile, să primească un link cu exerciții mai mult statice, adaptate spațiului lor de lucru), iar revenirea după efort, partea de încheiere să regroupeze colectivul de elevi. Pe moment, fără a mă opri din căutare, mi-am dat seama că aceasta este o relativă soluție. Umblatul cu laptopul/tableta prin curtea școlii, reglarea monitorului pentru a putea fi vizualizat totul de către cei de acasă, mutarea laptopului/tabletei dintr-un loc în altul, în funcție de spațiul în care execut un alt exercițiu, toate acestea sunt lucruri care pot da de furcă și necesită exercițiu și experiență.

În urma multiplelor webinare naționale la care am participat în această perioadă, am conștientizat că se poate realiza lecția de educație fizică cu predare online. Am dat peste multe aplicații (precizez că folosesc și materiale create în



Canva, Quizizz, chestionare Google forms, puzzle în JIGSAW PLANET, PADLET-uri, LEARNING APPS, GOOGLE SLIDE, WORD WALL, alte aplicații Google), am descoperit tipuri de învățare pe care le putem integra eficient pe tot parcursul susținerii lecțiilor, putem apela la metode diferite de lucru, cum ar fi FLIPPED ROOM sau modelul de lecție UCL (University College London).

Bineînțeles, nu uităm de jocurile interactive utilizate atât la începutul lecției, pentru crearea unei atmosfere destinate și pentru contactul prim cu clasa, dar și pe parcursul lecției, pentru a se evita monotonia posibilă, însă și la finalul lecției, pentru a încheia cu o stare optimă și veselă și pentru a înlătura o eventuală oboseală fizică instalată de la exercițiile utilizate pe parcursul lecției (metode interactive de joc și joacă).

Diversitatea lecției de educație fizică în contextul actual, cu o digitalizare intensă a activităților de predare, dar și de învățare, va trece dincolo de lucrul practic al profesorului în fața camerei, iar elevii vor lucra în paralel cu el, sau dincolo de trimiterea de link-uri cu filmulețe după care elevii să lucreze, iar profesorul să corecteze și să îndrume de „dincolo” de camera video a telefonului, tabletei sau calculatorului personal. Vom putea urmări anumite tipuri de lecții de educație fizică în care se combină practicul cu teoria, lucrul individual cu cel de grup, spiritul de echipă, colectivul cu personalul fiecăruia, creativitatea și reacțiile spontane cu cele bine gândite cu ceva timp înainte de prezentare „flipped room” este o abordare pedagogică în care instruirea directă se mută din spațiul de învățare de grup în spațiul de lucru individual, iar spațiul de grup se transformă într-un mediu de învățare dinamic, interactiv, în care profesorul devine îndrumător pentru elevii angajați creativ în diferite subiecte. “Clasa inversată”, clasa orientată spre discuții, clasa orientată spre demonstrații, metoda grupului, înlocuirea profesorului sunt metode FLIPPED CLASSROOM, cu diferite avantaje, printre care și acela că, dacă un elev a absentat din diferite motive, această absență nu va diminua bagajul informațional, fiecare învățând în ritm propriu.

Totodată, un alt avantaj este acela că au mai mult timp de colaborare în echipă, vor veni cu informații din surse suplimentare, cu întrebări, opinii, păreri, adică nu vor avea doar subiectul și informațiile predate de către profesor, ci vor descoperi prin căutare individuală sau prin intermediul lucrului în echipă, prin colaborare și comunicare. Toate acestea le vor spori înțelegerea, simțul responsabilității și aprofundarea subiectului nu numai teoretic, ci și practic.

**Concluzii.** O pregătire suplimentară, o parcurgere a unor cursuri de digitalizare, plus abilitățile practice ale cadrului didactic, alături de aptitudinile acestuia de a gestiona grupurile de lucru vor mai ușura un pic din impactul trecerii sistemului educațional complet la predarea online.

Educația fizică presupune o întreagă paletă de acțiuni și activități, a căror finalitate trebuie să se regăsească în dezvoltarea individului sau a unui grup, selecția mijloacelor utilizate fiind o prioritate, indiferent că lecțiile se desfășoară în mod tradițional sau în mediul online.

În etapa de predare în mediul online, proiectarea și desfășurarea lecțiilor, în condițiile distanțării sociale, trebuie să încurajeze și să promoveze participarea la această activitate.

Consider că este oportun ca programele analitice și celelalte documente de planificare a activităților didactice să fie realizate și pentru varianta în care orele se vor desfășura în mediul on-line.

Un alt aspect care necesită atenție este îndreptat asupra evaluării, care, din punctul meu de vedere, nu trebuie realizată pentru a crea panică sau a speria elevii, ci mai degrabă, pentru a-i încuraja să practice exercițiile fizice din plăcere, pentru a combate tipul de comportament sedentar, pentru a-și îmbunătăți parametrii funcționali, chiar și în această perioadă de restricții.

În ceea ce-i privește pe profesorii de educație fizică, consider că, în această modalitate, ei trebuie să stabilească un alt tip de conexiune cu elevii, în sensul apropiării de aceștia și direcționării lor spre satisfacerea cerințelor motrice individuale, particulare. Acest fapt se poate transpune în atragerea elevilor spre practicarea în mod voluntar a exercițiilor fizice, nu ca urmare a unei „constrângerii legale”.

Sublinierea efectelor exercițiilor fizice în combaterea depresiei, anxietății, stresului și incertitudinii, poate conduce la creșterea nivelului de încredere în propria persoană, a stării de spirit, la crearea unei dispoziții benefice în rândul practicanților.

Starea de sănătate fizică și psihică a fiecărui elev trebuie să fie o prioritate principală pentru fiecare profesor de educație fizică în cadrul lecțiilor pe care le conduce.

### Bibliografie

1. Botnariuc P., Cucos, C., Glava, C., Iancu, E.D., Ilie, D.M., Istrate, O., Velea, S. *Școala Online – Elemente pentru inovarea educației*. București: Editura Universității din București, 2020.
2. Dulamăb M.E. *Cum îi învățăm pe alții să învețe*, Clusium, Cluj-Napoca 2009.
3. Guțu, Vl. (coord.), Chicu, V., Dandara, O., Solcan, A., Solovei, R. *Psihopedagogia centrată pe copil*. Chișinău: USM, 2008.
4. Lazăr, M.-A. *Învățarea prin e-learning: azi o provocare, mâine normalitate*. În: *Sesiunea Județeană de Comunicări Științifice a Cadrelor Didactice*. Deva, 2005.
5. Negură, I. *Valențele formative ale învățării semnificative*. În: *Optimizarea învățământului în contextul societății bazate pe cunoaștere*: Conferința Științifică Internațională. IȘE. Chișinău, 2013.

6. Balint, E. *Instruirea asistată de calculator – în baza programului expert de pregătire sportivă a echipelor de handbal feminin*, Teza de doctor, Chișinău, 2004.

7. Ghervan, P., Rață, E. Studiu privind parametrii biologici la handbaliștii echipei naționale de handbal. În: *Gymnasium*, Scientific Journal of Education, Sports and Health, 2014, p. 125-130.

8. Pasăre, D., Rață, E. The development of young school children through the psychomotor activity. În: *The annals of the "Stefan cel Mare" University*, Volum VII issue 1, 2014.

9. <https://elena1r.wixsite.com/efs-online/ora-efs-prin-internet>

10. [http://www.isjsb.ro/d2020/Repere%20metodologice%20Ed%20fizica-sport-edp%20\(2\).pdf](http://www.isjsb.ro/d2020/Repere%20metodologice%20Ed%20fizica-sport-edp%20(2).pdf)

11. [https://www.psih.uaic.ro/wp-content/uploads/sc\\_onl\\_rap\\_apr\\_2020.pdf](https://www.psih.uaic.ro/wp-content/uploads/sc_onl_rap_apr_2020.pdf)

## К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ ФИТНЕСС ТРЕНЕРА К АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СО СЛАБОВИДЯЩИМИ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ

Афтимичук Ольга,

Государственный университет физического воспитания и спорта  
Республики Молдова

*Key words: people with vision problems, socialization, physical exercises, fitness coach.*

*Annotation. Visual impairment for adults has an adverse impact on their quality of life. They are characterized by difficulties in employment and declining labor productivity, and against this background, there is a high prevalence of depression and anxiety disorders. For older people, visual impairment can deepen social isolation, make it difficult to move in municipal spaces, and increase the risk of various types of injuries, which increases the likelihood of finding them in nursing homes or long-term care facilities.*

*Socialization of people with vision problems can be carried out in the system of physical exercises, adapted to the specifics of deviations in this ability. Along with increasing the level of physical condition, improving health, the blind and visually impaired trainees will acquire self-confidence, in their abilities, thereby increasing their self-esteem. From these positions, attention should be paid to the preparation of a fitness coach to work with such people, as well as fitness institutions to equip their gyms with appropriate apparatus and equipment.*

**Актуальность.** По данным Всемирной организации здравоохранения среди населения Земли около 2,2 млрд (~28%) человек с нарушением зрения, из них с полным отсутствием – более 40 млн (1,8%) [9]. В Молдове же живет более 8000 человек с проблемами зрения [6], и если людей с ограниченными возможностями насчитывается 5% населения Молдовы [8], то это составляет более 4% от всех граждан с особыми потребностями.

На сегодняшний день положение людей с ограниченными возможностями во всем мире является одним из показателей общего уровня цивилизованности государства. И Молдова в этой связи в 2010 году подписала Конвенцию о правах людей с ограниченными возможностями. Основным положением данной Конвенции является «доступная среда», предполагающая «комплекс мер, которые позволяют людям с ограниченными возможностями и людям с ограниченной мобильностью иметь равный доступ к инфраструктуре и активно участвовать в различных

аспектах социальной жизни» [8]. К сожалению, для социальной интеграции людей с ограниченными возможностями в нашей стране делается пока недостаточно. В первую очередь, это относится к недоступности инфраструктуры, а также «сайтов и мобильных приложений для скринридеров, специальных программ, которые озвучивают навигацию и помогают ориентироваться в интернет-пространстве и работать» [5]. Во вторую – недостаточность или отсутствие воспитания и образования населения в отношении таких людей, что сказывается на сложностях в поступлении в университет, трудоустройстве. В-третьих – зависимое положение от окружающих людей.

Помочь решить ряд проблем может социальная адаптация людей с проблемами зрения. И начинать надо с детей раннего возраста, имеющих тяжелые нарушения зрения, у которых можно наблюдать задержку моторного, речевого, эмоционального, социального и когнитивного развития, приводящее к продолжительным негативным последствиям: повышению уровня тревоги, потере уверенности в себе, снижению чувства собственного достоинства. У школьников с нарушениями зрения, может наблюдаться пониженная успеваемость. Нарушения зрения для взрослых оказывают неблагоприятное воздействие на их качество жизни. Для них, как было сказано выше, характерны трудности в сфере занятости и снижение производительности труда, и на этом фоне наблюдается высокая распространенность депрессии и тревожных расстройств. Для людей пожилого возраста нарушения зрения могут углубить социальную изоляцию, создать трудности при перемещении в муниципальном пространстве, повысить риск получения различного рода травм, что увеличивает вероятность определения их в дома престарелых или учреждения долговременного ухода.

**Основной материал и обсуждение результатов.** Социализация людей с проблемами зрения может осуществляться в системе занятий физическими упражнениями, адаптированными к специфике отклонений в данной способности. Наряду с повышением уровня физического состояния, улучшения здоровья, слепые и слабовидящие занимающиеся будут приобретать уверенность в себе, в своих силах, тем самым, повышая свою самооценку. Это подтверждают Паралимпийские игры. Сейчас спортсмены с проблемами зрения состязаются в таких видах спорта, как легкая атлетика, плавание, голбол, футбол, паратриатлон, дзюдо, армлестлинг, пауэрлифтинг, настольный теннис и многое другое. С этих позиций следует обратить внимание на подготовку тренера по фитнесу к работе с такими

людьми, а также фитнес учреждений для оснащения своих залов соответствующим оборудованием и снаряжением.

В первую очередь, речь идет о психолого-педагогической подготовке фитнес тренера. Для слабовидящего и тотально слепого человека очень важно отношение к нему окружающих. Здесь следует отметить *педагогическую направленность* личности фитнес тренера, предусматривающую любовь к людям, независимо от пола, возраста, физической подготовленности и состояния, социального статуса, а также интерес и готовность к профессиональной деятельности. К сожалению, сейчас можно встретить тренеров, выбравших своей профессией фитнес/рекреативную физическую культуру, исключительно в меркантильных целях. Таковыми являются, в основном, инструкторы, не получившие физкультурного образования, а имеющие только сертификаты о прохождении каких-либо семинаров или курсов, в программу которых не входят психолого-педагогические дисциплины, где объясняется и формируется педагогическая специфика их деятельности.

Работа с людьми, имеющими проблемы зрения, требует терпения, дружелюбия, внимательности к занимающемуся, необходимо вовлекать и поддерживать общение с ним на протяжении всего занятия, проявлять положительные эмоции, мотивируя на выполнение физических упражнений и дальнейшее посещение фитнес заведения. Все это способствует процессу социализации таких людей, формирует уважительное отношение к себе, определяет ценностные ориентации, мотивы и потребности. При этом, тренер, обладающий педагогической направленностью, испытывает удовлетворенность от своей профессиональной деятельности. Если же этого не наблюдается, то такой «специалист» не задержится в профессии.

Другой составляющей личности тренера является *профессиональная компетентность*, выражающаяся в единстве теоретической и практической готовности осуществлять профессиональную деятельность [4]. Для работы с людьми с проблемами зрения тренер по фитнесу должен быть эрудирован не только в отношении специальных знаний, охватывающие психолого-педагогические, медико-биологические, физкультурно-спортивные дисциплины. Он должен быть подкован и в области общественно-политических вопросов, а также разбираться в литературе, искусстве и т.д. Наряду с этим, тренер должен обладать специализированными знаниями, касающиеся различных заболеваний, связанных со зрением, знать и разбираться в классификации нарушений зрения. Так, следуя Международной классификации болезней [7] различают легкое, умеренное, тяжелое ухудшение зрения, бинокулярная и монокулярная слепота, а также

специфические и комплексные нарушения зрения. Зная особенности таких групп заболеваний, можно корректно разработать фитнес программу, учитывающую возможности и потребности каждого занимающегося с проблемами зрения.

Анализируя методологию различных направлений фитнеса, можно предложить целый ряд программ, усиленных для слабовидящих и тотально слепых людей. Такими являются следующие:

1. Кардио-тренировки с использованием кардио-тренажеров: беговая дорожка, велотренажер, степпер, гребной и эллиптический (орбитрек) тренажеры.

2. Кардио-тренировки в рамках таких видов, как роуп скиппинг, аква фитнес.

3. Программы силовой направленности: пилатес, калланетика.

4. Стретчинг.

5. Йога.

Каждая из программ направлена на развитие определенных психофизических качеств, необходимых для людей с проблемами зрения. Для этого тренеру надо быть готовым к работе по всем этим программам, владеть методиками проведения занятий с занимающимися различных категорий нарушений зрения. При этом, он должен предлагать фитнес программы с учетом отклонений функций зрения для каждого занимающегося. И здесь должны проявиться коммуникативные навыки фитнес тренера.

Таким образом, следующими составляющими личности тренера по фитнесу являются *профессионально-педагогические умения*.

*Гностические умения* представлены умениями анализировать, систематизировать, обобщать, изучать собственный опыт, опыт работы своих коллег, овладевать новыми знаниями, как по социально-общественным наукам, так и специализированным, связанным с физической культурой, спортом, фитнесом, а также знаниями норм и отклонений в физическом, психологическом, интеллектуальном и моторном развитии человека. Этот аспект деятельности тренера обуславливается уровнем развития мышления, предполагающим интеллектуальную деятельность, и выражается в способности приобретать, перерабатывать и использовать информацию. Выделяют следующие виды интеллекта [3]: *общий*, обеспечивающий успешность деятельности; *профессиональный*,

предусматривающий решение специальных проблем; *социальный*, проявляющийся в сфере межличностных отношений.

**Проектировочные умения** выражаются в способности представить конечный результат своей профессиональной деятельности в алгоритме заданий/задач, распределенных на весь период оздоровительно-тренировочной программы, чтобы подготовить занимающихся с проблемами зрения к будущему посильному самостоятельному решению своих личностных проблем.

**Конструктивные умения** фитнес тренера определяются планированием системы последовательности действий в рамках одной тренировки, недельного цикла, всего процесса оздоровительно-тренировочной программы, предполагая их финальный результат. Для этого необходимо обладать умением определять первоочередные и поэтапные цели и задачи, применять адекватные и целесообразные средства и методы для их реализации.

Конструктивное мастерство тренера заключается в умении гибко приспособлять планы и фитнес программы к особенностям и возможностям занимающихся.

**Коммуникативные умения** занимают ведущее место среди педагогических умений, обеспечивают межличностное общение занимающихся с проблемами зрения в процессе оздоровительной тренировки. Эти способности обеспечиваются четырьмя факторами: способностью к идентификации, чувствительностью к индивидуальным особенностям занимающихся, хорошо развитой интуицией, суггестивными свойствами. Здесь значительная роль отводится речевой культуре, включающей не только языковые (вербальные и невербальные) средства и методы воздействия, но и педагогический такт, и эмпатию, а также способности к внушению (непосредственному волевому влиянию на занимающегося), умению убеждать в необходимости заниматься физическими упражнениями, общаться с другими занимающимися, саморазвиваться, самообразовываться и самосовершенствоваться. Для этого тренеру необходимо знать психологические особенности личности каждого занимающегося, чувствовать его эмоциональное состояние, уметь читать по лицу, понимая, что скрывается за мимикой и другими внешними признаками поведения.

**Организаторские умения** направлены на создание оптимальных условий для практической реализации задач оздоровительно-тренировочного процесса, оценку уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся с проблемами зрения для определения им



тренировочных нагрузок; обеспечение занятий соответствующим инвентарем, оборудованием. К тому же, данная группа умений предполагает способы организации занимающихся как индивидуально, так и в группе, в освоении ими физических упражнений/заданий, самоорганизации занимающихся с проблемами зрения в труде и отдыхе, в самоорганизации собственной деятельности фитнес тренера, в установлении внутри коллективных связей и отношений.

**Двигательные умения** тренера предполагают навыки владения техникой физических упражнений, методом «проводки» по движению/упражнению, необходимым для работы с занимающимися с проблемами зрения; специальные приемы обучения физическим упражнениям и тренировки; навыки оказания, при необходимости, помощи занимающимся; приемы страховки.

Полноценное проявление каждой группы профессионально-педагогических умений сопровождается наличием комплекса *профессионально-важных качеств* фитнес тренера, которые определяются особенностями его личности (возраст, пол, темперамент), индивидуальными психологическими чертами характера (ум, эрудиция, память, воображение, эмоциональное восприятие), опытом тренерской работы, педагогическими способностями. При этом, для определения педагогически рациональной формы общения с занимающимися, имеющими проблемы зрения, тренеру необходимо обладать такими качествами, как доброта, отзывчивость, тактичность, справедливость, терпеливость, уравновешенность, уверенность в себе, умение сочувствовать, сопереживать, терпеливо выслушивать занимающихся. Организаторская же деятельность фитнес тренера предусматривает наличие у него качеств администратора: собранности, настойчивости, предприимчивости, практичности, самостоятельности в принятии решений.

В целом, обобщая научные исследования, все профессионально важные качества тренера принято делить на следующие группы [1, 2]:

- мировоззренческие;
- нравственные;
- коммуникативные;
- волевые;
- интеллектуальные,
- перцептивные: attentionные, мнемические;
- двигательные/психомоторные.

**Выводы.** Таким образом, подготовка фитнес тренера к работе со слабовидящими занимающимися должна быть ориентирована на

формирование совокупности профессиональных знаний, умений и личностных качеств, проявляющихся индивидуально. В этом плане, большую помощь могут оказать курсы и семинары повышения квалификации тренеров оздоровительно-рекреативных видов физической культуры. В рамках таких мероприятий приобретаются практические навыки работы с занимающимися, имеющими проблемы зрения. Система повышения квалификации позволит в дальнейшем в полной мере улучшить условия пребывания таких людей в фитнес клубы, качество предоставляемых им услуг, повысить уровень организации и проведения оздоровительно-тренировочного процесса.

### **Библиография**

1. Ильин, Е.П. *Психология физического воспитания*: Учебник для ин-тов и фак-тов физ. культуры: 2-е изд., испр. и доп. Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. 486 с.
2. Ильина, Н.Л. *Психология тренера*: учеб. пособие. Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2016. 109 с.
3. Костюхина, Н.М. *Акмеология физической культуры и спорта*: Учеб. пособие. Москва: Физическая культура, 2005. 200 с.
4. Слостенин, В.А., Исаев, И.Ф., Шиянов, Е.Н. *Педагогика*: Учеб. пособие для студ. Вузов / под ред. В.А. Слостенина. 5-е изд. Москва: Академия, 2006. 566 с.
5. <https://dislife.ru/materials/2723>
6. <http://dnestr.tv/4303-lyudi-nevidimki.html>
7. <https://icd11.ru/narusheniya-zreniya-mkb11/>
8. <https://locals.md/2020/pozhiznennaya-samoizolyacziya/>
9. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>

## ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЦЕИСТОВ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Данаил Сергей, Суручук Богдан,

Государственный университет физического воспитания и спорта,  
Кишинев, Республика Молдова

*Key words: physical education, lyceum students, professionally applied physical training.*

*Annotation. A study was carried out aimed at improving the quality of non-professional physical education of lyceum students of a technological profile. Prospects for improving the professional-applied orientation of physical education of technological lyceum students are presented, based on the existing traditions and modern approaches in the field of professional-applied training of various levels of education, taking into account the psychophysical and socio-psychological characteristics of the personality of students and taking into account the possibilities of the educational content of physical education of the lyceum cycle.*

**Актуальность.** Согласно рекомендациям Европейского парламента и Совета Европейского союза, образование в целом должно обеспечивать граждан широким кругом компетенций, в числе которых способность осуществлять творческий подход к любой из профессиональных задач, критически мыслить, быть готовым решать широкий круг возможных проблем, принимать самостоятельные решения, оценивая риски и конструктивно управляя собственными чувствами. В рамках физического образования важно выделить такие ключевые компетенции, как осознание собственных потребностей и выявление ресурсов с целью преодоления возникающих препятствий на пути к профессиональному успеху, что достигается посредством повышения мотивации и уверенности в себе каждого учащегося. Освоение навыков обучения должно заключать в себе умение концентрироваться на поставленных целях, вовремя рефлексировать на меняющиеся условия, адекватно оценивать результаты своей образовательной деятельности. Процесс обучения должен быть построен таким образом, чтобы создавались равные возможности для самостоятельных действий и работе в команде. К ключевой компетенции отнесено «чувство предпринимательства», основанное на получении специальных знаний, навыков планирования,

самоорганизации и последующих умений анализировать, делегировать, коммуницировать, сотрудничать. Таким образом, оговариваются результаты политики в области просвещения, в том числе непрофессионального физкультурного образования, где главной целью является профессионально ориентированная подготовка учащегося через компетентностный подход [8].

В то же время, существенной проблемой современной системы образования во многих странах мира выступает отсутствие адекватной связи между имеющимися компетенциями выпускников и требованиями работодателя. Несмотря на неоднократные попытки пересмотра действующих документов, регламентирующих содержание образовательного процесса, в том числе дисциплины «физическое воспитание», повсеместно отмечается перегрузка куррикулумов теоретической частью, присутствует излишняя сложность учебного материала, практически не наблюдаются межпредметные связи, четкость структурирования содержания программы по годам обучения, непрерывность при формировании компетенций, отсутствует возможность широкого применения обретенных способностей в будущей личной, общественной и профессиональной сферах, далек от совершенства механизм оценки результатов учащихся лицеев. Все попытки модернизации куррикулумов по физическому воспитанию не оказывают существенного влияния на мотивацию к занятиям физическим воспитанием среди лицеистов и, в итоге, не находят свое отражение в физическом совершенствовании учащихся [13].

**Методология и организация исследования.** *Цель исследования* – построение перспектив повышения профессионально-прикладной направленности физического воспитания лицеистов технологического профиля. *Задачи исследования* включали изучение психофизических и социо-психологических особенностей личности учащихся лицеев, рассмотрение задач физического воспитания в лицейском цикле образования, выявление наиболее эффективных средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки в рамках дисциплины «физическое воспитание» в лицеях технологического профиля.

В исследовании использовались теоретические методы: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование.

**Результаты исследования и их анализ.** На основании биологических характеристик, возраст лицеистов совпадает с окончанием подросткового периода, а по оценкам психологов – с началом юношества. В юношеском возрасте заканчиваются процессы роста и формирования организма,

окончательные величины приобретают размерные признаки. Дальнейшее физическое совершенствование уже в меньшей степени зависит от наследственности и в большей – от факторов среды, в том числе от направленности и качества физического воспитания. Усложнение социальной сферы и трудовой деятельности, в которой участвует взрослый человек сегодня, неизбежно приводит к удлинению сроков обучения, позволяя юноше самоидентифицироваться, примеряя различные профессиональные роли. Однако, за удлинением сроков социализации должно стоять расширение возможностей для профессиональной подготовки. Данный факт накладывает особые обязательства также на физкультурное образование лицеистов [2].

Скелет юноши достигает уровня зрелости, однако, процесс повышения функциональных возможностей может продолжаться до 25 лет. К середине юношеского возраста стабилизируются процессы нервной и гуморальной регуляции работы сердца. Активные занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для повышения функциональных способностей сердечно-сосудистой, дыхательной, гормональной систем. Мышечная выносливость при выполнении динамических нагрузок лицеистов соответствует показателям взрослого человека. В 17 лет могут достигать максимума также значения статической выносливости. Период восстановления после физической нагрузки остается более продолжительным по сравнению со взрослыми людьми [2].

В юношеском возрасте еще значительно внешнее и внутреннее влияние половых гормонов на мотивацию и поступки личности. В физиологическом плане юношеский возраст уже не столь экстремальный, как пубертатный период, однако, переход к взрослости еще не завершен. К концу юношеского возраста совершенствуется взаимодействие коры головного мозга и подкорковых отделов. Наблюдается окончательный морфогенез ассоциативных структур в лобных отделах коры головного мозга, что обеспечивает формирование самосознания и наличие сложных эмоций. Ведущее место занимают социальные факторы, преобладая над биологическими в деле совершенствования умственных способностей. Интеллект юноши в целом играет связующую роль между биологическим организмом и портретом личности как части общества [3]. Наблюдаются такие психологические новообразования, как отношение к труду, осознание своей индивидуальности и стремление к неповторимости. В мотивационной сфере начинают превалировать мотивы, основанные на профессиональном самоопределении. Особое значение приобретает выстраивание отношения с людьми, представляющими интерес с профессиональной точки зрения,

активно развивается мотивация достижения успеха. Стремление к самоактуализации в юности может стать основным двигателем деятельности и поведения в целом. Именно в юности формируются наиболее устойчивые свойства личности, которые затем создают основу для ее направленности и ценностно-смысловой структуры в целом [10].

Перед юностью стоит сложный выбор между позицией получения удовольствия от настоящего и решением погрузиться в учебу, пренебрегая некоторыми прелестями молодости с целью профессионального роста и дальнейшего построения карьеры. В целом, смысловая составляющая юношеского возраста неотделима от профессионального становления личности, для чего у юности есть все рычаги: показатели анатомо-физиологические, находящиеся на уровне взрослого человека, реальное участие во взрослой жизни, индивидуализация в общении, умение соизмерять свои желания и поступки с принципами и собственным образом «Я», устойчивые нравственные идеалы, стремление к построению жизненных планов на будущее и их реализации, способности нести ответственность за свой выбор. Оптимально организованное профессиональное обучение может стать мощным стимулом для формирования психологических новообразований, свойственных юношескому возрасту [5].

Анализ актуальных исследований указывает на активный поиск решения проблемы низкой эффективности физического воспитания учащихся 15-16 лет. По мнению специалистов, именно в данном возрасте эффективно реализованные задачи профессионально-прикладной физической подготовки обеспечивают должную квалификацию будущего рабочего. Особое место занимает разработка специальных программ профессионально-прикладной физической подготовки, построенных на применении выявленных специфических двигательных действий, являющихся особо ценными для использования в последующих производственных операциях. Также можно встретить работы, посвященные разработке или усовершенствованию системы оценки сформированности профессионально-важных двигательных умений или качеств. Например, шкалы оценок быстроты или качества выполняемых производственных операций, степени самостоятельности при решении профессиональных задач. Особое место занимают исследования, посвященные разработке или усовершенствованию профиограмм по различным специальностям.

Так, существует опыт построения профессионально-прикладной физической подготовки будущих программистов вычислительной техники.

На основании профессиограммы предлагается включать в занятия физическим воспитанием не менее 50% средств профессионально-прикладной направленности для улучшения показателей: быстроты перестройки двигательных действий, устойчивость и темп моторного действия, ориентирование в пространстве и вестибулярная устойчивость, общая и статическая выносливость, оперативная и долговременная память, мышление и все виды внимания [4].

Программы по физическому воспитанию для лицейстов технологического профиля могут быть организованы с учетом поэтапного освоения профессионально значимых умений и навыков. Профессионально-прикладная подготовка, по примеру подготовки инженеров и строителей, реализуется постепенно, равномерно распределяясь по годам обучения. В рамках семестра учебная нагрузка группируется в разделы: теоретический, методико-практический и контрольный. В программу может входить мотивационный компонент, направленный на активизацию учащихся и учет их предпочтений. Контрольное тестирование завершается оценкой «психофизической готовности». Такой подход может быть реализован в рамках базовой части программы по физическому воспитанию, без увеличения академических часов, отведенных на дисциплину [7].

По примеру подготовки мастеров общестроительных работ, профессионально-прикладная физическая подготовка может выстраиваться на основе комплексного подхода. Предлагается вести работу в нескольких блоках. Медицинский блок отвечает за оценку и мониторинг здоровья, социально-психологический блок выполняет профессиональную диагностику психосоциальных качеств и их коррекцию, оздоровительный блок (собственно педагогический) реализует профессионально-прикладную физическую подготовку, в рамках просветительский блока проводятся встречи с родителями и учащимися, спортивный блок направлен на организацию спортивных мероприятий [1].

Целенаправленное применение занятий спортом в рамках дисциплины «физическое воспитание», если они максимально приближены к целям обучения и соприкасаются с профессионально важными качествами, также может дать положительный эффект. Так, подготовка специалистов с техническим уклоном может быть эффективнее, если использовать средства пауэрлифтинга, поскольку будущая профессиональная деятельность неизбежно связана с поднятием тяжестей, перемещением груза, длительным удержанием вынужденной позы в приседе или наклоне [6].

Предпринимаются удачные попытки по созданию комплексных методик диагностики и тестирования психофизических показателей

обучающихся по техническим специальностям в рамках занятий по физическому воспитанию. Системная диагностика может включать индивидуальную, типологическую, психофизиологическую и функциональную модели личности учащихся. Такой подход позволяет дифференцировать учащихся по учебным отделениям, выявлять наиболее перспективных учеников и абитуриентов, проводить диагностику состояния организма, в том числе стрессовые состояния, выявлять уровень адаптации к учебе и будущей профессиональной деятельности, выявлять группу риска, анализировать межличностную совместимость в учебных группах [9].

Широкий диапазон средств физического воспитания можно использовать для воспитания индивидуальности, инициативности, способности разрешать конфликтные ситуации без насилия, креативности в работе, способности к самоорганизации у лицеистов технологического профиля. На первый план выходит применение подвижных игр, национальных игр, традиционных праздников. Также важно включать творческие задания на примере составления комплексов физических упражнений. Усиление межпредметных связей реализуется посредством физкультурных пауз, релаксационных упражнений, которые впоследствии могут найти применение на рабочем месте. Разрабатываются специальные компьютерные программы для проверки профессиональной готовности: теоретические и методические знания в области профессионально-прикладной физической подготовки [11].

На сегодняшний день разработаны специальные педагогические технологии, направленные на стимуляцию адаптоспособности к различным неблагоприятным условиям производства через повышение показателей физической подготовленности у лицеистов технологического профиля. На основании профессиограммы специалистов определяются те сегменты тела работника, которые несут существенную нагрузку при выполнении профессиональных операций. Для данных сегментов тела составляются комплексы физических упражнений, а также массажные приемы для подготовки к работе или с целью восстановления после трудового дня [12].

Особое значение для работников технологического профиля имеет уровень координации движений. Существует практика «погружения» учащихся в условия, максимально приближенные к профессиональным, а именно – выполнение сложно координационных движений на фоне усталости. Считается, что утомление заставляет человека находить более рациональные (экономные) способы решения двигательных задач. С данной целью можно использовать метод круговой тренировки, по условиям которой на четырех «станциях» выполняются упражнения, формирующие



один из навыков, а на последней пятой «станции» необходимо соединить все упражнения на точность, быстроту, рациональность и находчивость в комплексе. На каждом занятии задания должны быть новыми для занимающихся. Также для развития специальной ловкости могут применяться подвижные и спортивные игры [14].

Выпускники лицеев технологического профиля как правило на рабочем месте активно используют ручной труд. Подвижность кистей, моторная ловкость, точность мануальных движений, отсутствие тремора рук, сила кисти и пальцев рук – все это те качества, на которые обращают внимание педагоги по физическому воспитанию с целью наилучшей подготовки учащихся к предстоящей профессиональной деятельности [15]. Также для данных работников характерно проявление особой памяти (запоминание цифр, геометрических форм), образного мышления, переключения внимания, острого зрения и слуха. В задачи профессионально-прикладной физической подготовки входит в данном случае включение разнообразных средств, направленных на комплексное развитие физических и когнитивных качеств. Наилучшим образом с данными задачами справляются подвижные и спортивные игры, специальные игровые задания на память, сообразительность, мелкую моторику, внимательность. Учитывая возраст лицеистов, именно игровой формат занятий физическими упражнениями может быть наиболее популярным для учащихся.

#### **Выводы.**

1. Психофизические и социо-психологические характеристики личности лицеистов позволяет выстраивать процесс физического воспитания с учетом биологической зрелости. Физические нагрузки могут быть приближены к взрослым. Свойства нервной системы находятся в гармонии с социальными установками. На пике развития находится интеллектуальные способности человека. Личность юношей имеет ярко выраженную деловую направленность. В связи с чем, создаются самые благоприятные условия для профессионального самоопределения, развития профессионально важных качеств, использования внутренних ресурсов личности для успешного начала профессионального пути.

2. Технологии производства усложняются повсеместно, выдвигая особые требования к содержанию профессионально-прикладной физической подготовки лицеистов технологического профиля. Современные публикации указывают на то, что построение физического воспитания в профильных лицеях должно выстраиваться на основе профиограммы специалистов. Занятия физическим воспитанием должны

быть направлены на сохранение и преумножение здоровья будущих работников, повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями, в большей части должны быть представлены заданиями для развития профессионально важных двигательных, социально-психологических и интеллектуальных качеств. Обязательным разделом должен стать контроль психофизической готовности к профессиональной деятельности.

3. Учитывая особенности профессиональной деятельности выпускников лицеев технологического профиля, наиболее перспективными средствами профессионально-прикладной физической подготовки должны стать упражнения для развития специальной мануальной координации, увеличения силы кистей, ног, корсетной зоны, вестибулярной устойчивости, общей выносливости, повышения внимательности, памяти, образности мышления, улучшения работы зрительного и слухового анализаторов. Возраст занимающихся требует обязательного включения игрового и соревновательного метода, ведения внеучебной спортивной деятельности, учета предпочтений самих учащихся.

### **Библиография**

1. Бахов, Д.Е. *Формирование профессионально-прикладной физической культуры личности будущих мастеров общестроительных работ*. автореф. дисс. канд. пед. наук. Майкоп. 2009. 26 с.
2. Безруких, М.М., Сонькин, В.Д. Фарбер, Д.А. *Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений*. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 416 с.
3. Выготский, Л.С. *Собрание сочинений*. Т.2. Москва: Директ-Медиа, 2008. 1095с.
4. Давиденко, А.И. *Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов*. автореф. дисс. канд. пед. наук. Краснодар. 2005. 28 с.
5. Зеер, Э.Ф. *Психология профессионального образования: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования*. Москва.: «Академия», 2013. 416 с.
6. Каленикова, Н.Г. *Конструктивная методика профессионально-прикладной физической подготовки средствами пауэрлифтинга студентов технического университета*. автореф. дисс. канд. пед. наук. Смоленск. 2004. 20 с.
7. Каравашкина, О.В. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах строительного профиля*. дисс. канд. пед. наук. Москва, 2000. 157 с.
8. *Ключевые компетенции для обучения в течение всей жизни – европейские рамочные установки*. Режим доступа: <http://adukatar.net/klyuchevy-e-kompetentsii-dlya-obucheniya-v-techenie-vsej-zhizni/>
9. Колокатова, Л.Ф. *Дидактическая система информационной поддержки психофизической подготовки студентов технических вузов*. автореф. дисс. докт. пед. наук. Москва, 2008. 51 с.

10. Маслоу, А. *Мотивация и личность*. 3-е изд. / Пер. с англ. Санкт-Петербург: Питер, 2019. 400 с. (Серия «Мастера психологии»).

11. Садыкова, Г.С. *Гуманизация профессионально-прикладной физической подготовки студентов высших технических учебных заведений*. Автореф. дисс. канд. пед. наук. Казань. 2010. 26 с.

12. Степанян, И.В. *Организационно-методические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки в средних специальных учебных заведениях*. автореф. дисс. канд. пед. наук. М. 2005. 24 с.

13. *Стратегия развития образования РМ на 2014-2020 гг.* Режим доступа: <https://www.globalpartnership.org/sites/default/files/2016-06-moldova-education-strategy-2014-2020-russian.pdf>

14. Стулов, В.В. *Воспитание профессионально важных координационных способностей у курсантов военных институтов инженерного профиля*. автореф. дисс. канд. пед. наук. Малаховка. 2005. 24 с.

15. Фролов, Е.В. *Формирование точности движений у будущих токарей-станочников в процессе физического воспитания*. автореф. дисс. канд. пед. наук. Набережные Челны. 2008. 24 с.

## ФОРМИРОВАНИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ИННОВАЦИОННОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА

**Отравенко Елена,**

Государственное учреждение «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», г. Старобельск, Украина

**Бугаева Лина,**

Государственное учреждение «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», г. Старобельск, Украина

**Keywords:** *leadership, leadership qualities, professional competence, bachelors of physical education, innovative space of a higher education institution.*

**Abstract.** *The article determines the essence of innovative processes in professional activity, leading to pedagogical excellence and leadership in higher educational institutions based on the analysis of the educational training program for future bachelors of physical education. We understand the leadership of student youth as a creative interaction of the participants in the innovative educational process, aimed at changes and innovations, development of their image and leadership qualities. We identify an innovative educational environment for the professional training of future physical education bachelors as a holistic organized system of conditions that ensure active subject-subject interaction of all participants in the educational process aimed at the professional and personal development of education applicants and the development of their professional readiness for innovative activities in a competitive higher education institution.*

**Актуальность.** Инновационная деятельность в области образования регламентирована Законом Украины «Об инновационной деятельности», 2002 (с изменениями 2012). Инновация как результат предполагает процесс «новация» (новое средство) как определенное средство (новые методы, методики, технологии и т.п.) и «инновация» – система или элемент педагогической системы, позволяющий эффективно решать задачи, отвечающие прогрессивным тенденциям развития общества [4].

В Законе Украины «О высшем образовании» (2014 г.) определены основные направления реализации государственной образовательной политики, а именно: обеспечение приоритетности развития образования, расширение доступности образования всех уровней, повышение его

качества и содействие развитию личности, творческих способностей и талантов человека [3].

Совершенствованию содержания образовательного процесса и профессиональной подготовки соискателей в учебных заведениях уделяли внимание следующие ученые: И. Боднар (2013), Т. Круцевич (2017), Н. Степанченко (2017), Л. Сущенко (2013), О. Томенко (2012) и др.

Проблемы инноваций в учебных заведениях изучали И. Дичковская (2012), Н. Москаленко (2015), Е. Отравенко (2020), В. Химинец (2009) и др. Важность проблемы лидерства и развитие лидерских качеств отмечены в работах С. Кови (2008) В. Мороз (2015), Л. Скибицкая (2009), В. Ягодникова (2009) и другие.

**Цель статьи** – на основе анализа образовательной программы подготовки будущих бакалавров физической культуры, определить сущность инновационных процессов в профессиональной деятельности, ведущих к повышению педагогического мастерства, инновациям и лидерству в высших учебных заведениях.

Исследование проводилось в учебно-научном институте физического воспитания и спорта Государственного учреждения «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

**Основной материал и обсуждение результатов.** Образовательная программа – это основной документ подготовки будущих учителей физической культуры. На кафедре теории и методики физического воспитания преподаватели готовят будущих учителей физической культуры по образовательно-профессиональной программе «Физическая культура», опирающейся на: нормативно-правовые акты, методические документы в сфере реформирования образования, в частности, Конституция Украины, Законы Украины «Об образовании», «О высшем образовании», «О научной и научно-технической деятельности», «О приоритетных направлениях инновационной деятельности в Украине», «О Концепции национально-патриотического воспитания детей и молодежи», Государственная национальная программа «Образование» («Украина XXI век»), Стратегия развития образования в Украине на 2012-2021 гг., Стратегии развития ДЗ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» 2019–2025 годы, Стандарты и рекомендации по обеспечению качества в Европейском пространстве высшего образования (ESG), Рекомендации Национального агентства по обеспечению качества высшего образования о внедрении внутренней системы обеспечения качества, постановление №519 о внесении изменений в приложение в дополнение к постановлению Кабинета Министров Украины от 23 ноября 2011 г. №1341 «Об

утверждении Национальной рамки квалификаций» и другие нормативно правовые документы, утвержденные Президентом Украины, Верховной Радой Украины, Кабинетом Министров Украины, Министерством образования и науки Украины, а также Устав Университета, проект концепции образовательной деятельности подготовки соискателей первого (бакалаврского) уровня высшего образования в области знаний 01 Образование / Педагогика специальности 014 Среднее образование. Физическая культура [8].

Цель образовательно-профессиональной программы – подготовка будущих учителей физической культуры, способных решать определенные программы профессиональной деятельности при овладении системой общих и профессиональных компетентностей в инновационном пространстве ВУЗа.

В Концепции педагогического мастерства профессиональная компетентность определена как личностные возможности учителя, позволяющие ему самостоятельно и эффективно реализовать цели педагогического процесса. Для этого необходимо знать педагогическую теорию, уметь использовать ее в практической деятельности. Итак, профессиональная компетентность учителя – это совокупность его личностных качеств, общей и квалификационных знаний, умений, методического мастерства, гармоничная интеграция которых в педагогической деятельности дает оптимальный результат [5].

Мы поддерживаем мнение Е. Отравенко (2019), которая считает, что инновационная функция образовательного процесса связана с подготовкой будущих учителей физической культуры к реализации различных новшеств, современных достижений науки, передового опыта. Важнейшее предназначение профессиональной подготовки соискателей по специальности «Среднее образование (Физическая культура)» заключается в перестройке их мышления, формировании аналитических и исследовательских умений. Важно, чтобы каждый студент осознал сущность инновационных процессов в профессиональной деятельности, научился использовать их возможности. В этой связи необходимо на лекциях и практических занятиях решать задачи, связанные с развитием личностного и профессионального роста будущих специалистов, их готовностью к инновационной деятельности и творчески их реализовывать в целостном образовательно-информационном пространстве высшего образования [6, с. 228].

Martin A., Williams Ch при анализе иностранных учебных заведений отметили, что оценивание и инновационная деятельность учителя-лидера

Англии, Уэльса, Шотландии и Северной Ирландии охватывают определение сферы, требующей обновления и внедрения инноваций; развитие культуры конструктивистской критики; регулярную проверку прогресса учащихся, мониторинг работы учащихся на уроке; коллегиальное исследование примеров учебной деятельности учащихся; планирование деятельности по устранению недостатков [10, с. 2].

Далее рассмотрим понятие «лидерство» за разными авторами (табл.1).

Таблица 1. Трактовка понятия «лидерство» за разными авторами

Автор, год	Понятие « лидерство»
Jennings, 1944	Лидерство – это способ взаимодействия, включающий поведение и отношение к личности, возвышенной другими на роль лидера.
Bass, 1981	Лидерство – это взаимодействие между членами группы. Лидеры являются агентами изменений, лицами, чьи действия влияют на других людей.
Ю. Евтухова, О. Руденко, 2013	Лидерство – это умение направлять свои усилия на самого себя, на динамическое, качественное изменение. Лидер меняет других, сменяясь одновременно и сам.
Lussier, & Achua, 2015	Лидерство – это процесс взаимодействия лидеров и последователей, направленный на достижение целей организации через изменения.
О. Романовский, 2018	Лидерство – это трех векторная структура, включающая в себя лидерство как состояние (набор личностных характеристик и моделей поведения, повышающих успеваемость личности), лидерство как процесс (влияние лидера на последователей), лидерство как команда (крепкие связи между лидером и последователями), обеспечивающих достижение общей цели).

Обобщая понятие «лидер», «лидерство» с термином «качество», ученый Д. Алфимов предложил определить понятие как «лидерские качества личности» – это обобщенные свойства лидера создавать новое видение решения проблемы, успешно влиять на последователей в направлении достижения группой или организацией целей [1].

В. Ягодникова отмечает, что лидерские качества – это черты личности, обеспечивающие эффективное лидерство, а именно: индивидуально-личностные и социально-психологические особенности личности, влияющие на группу и приводящие к достижению цели [9] (рис.1).

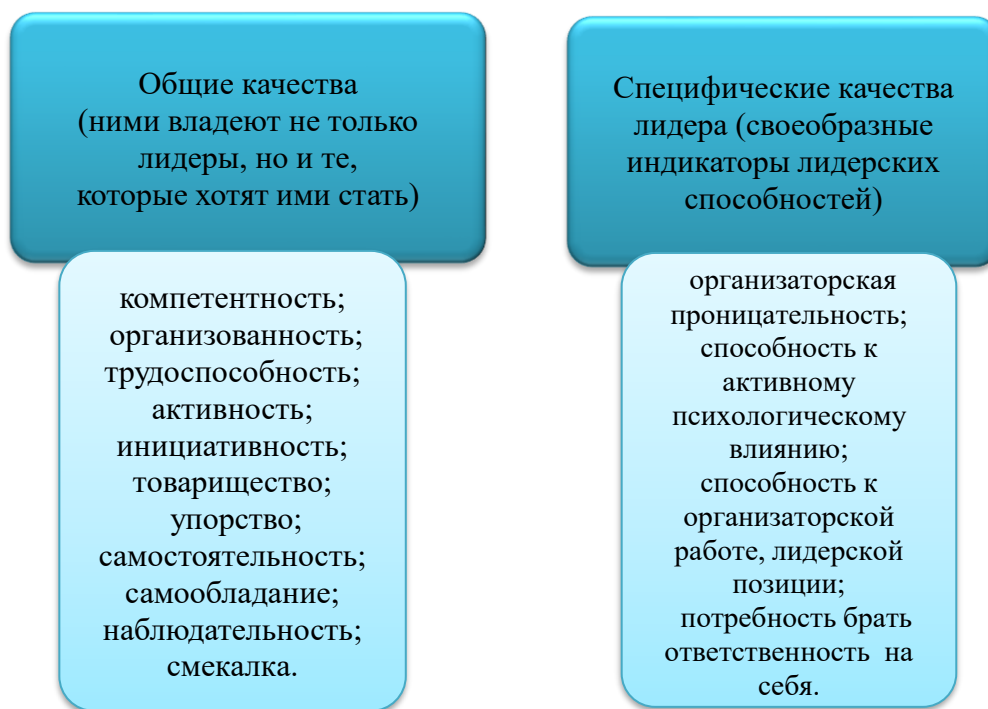


Рис. 1. Общие и специфические качества лидера

**Выводы.** Лидерство студенческой молодежи мы понимаем, как творческое взаимодействие участников инновационного образовательного процесса между собой, направленное на изменения и инновации, формирование своего имиджа и развитие лидерских качеств [2; 7]. Инновационной образовательной средой профессиональной подготовки будущих бакалавров физической культуры мы называем целостную организованную систему условий, что обеспечивают активное субъект-субъектное взаимодействие всех участников образовательного процесса, направленного на профессиональное и личностное развитие соискателей образования и формирование у них профессиональной готовности к инновационной деятельности в условиях конкурентоспособного ВУЗа.

**Перспективы дальнейшего исследования** будут направлены на экспериментальную проверку эффективности методики реализации педагогических условий формирования готовности будущих бакалавров физической культуры к организации инновационной и лидерской деятельности.



### Библиография

1. Алфімов, Д.В. Зміст феномену «лідерські якості особистості». В: *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі*: зб. наук. пр. Класич. прив. ун-т. Запоріжжя, 2010, Вип. 11 (64), с. 44-51.
2. Бугайова, Л.П., Отравенко, О.В. Майбутній учитель фізичної культури – лідер інновацій. In: *The XII th International scientific and practical conference «Advancing in research and education»* December 07-10, 2020. La Rochelle, France, p. 292-295.
3. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2014, № 37-38. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
4. Закон України «Про інноваційну діяльність», 2002 (із змінами N 5460-VI (5460-17) від 16.10.2012. Режим доступу: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/40-15>. (дата звернення: 04.11.2020).
5. Концепція педагогічної компетентності; Режим доступу: <http://www.kgra.km.ua/?q=node/233>.
6. Отравенко, О.В. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. In: *Open educational e-environment of modern University*, special edition, 2019, с. 222-230. DOI: 10.28925 / 2414-0325.2019s21.
7. Отравенко, О.В., Бугайова, Л.П., Новицький, Л.М. Педагогічні умови готовності майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та лідерства в умовах Нової української школи. В: *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, № 2(340), квітень, 2021, Ч.2, с.54-64. DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-54-64.
8. Сайт Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Режим доступу: [http://luguniv.edu.ua/?page\\_id=68568](http://luguniv.edu.ua/?page_id=68568).
9. Ягоднікова, В. Виховання лідерів. В: *Виховна робота в школі*, 2009, №10, с.2-36.
10. Martin, A., Williams, Ch. *The Heart of the Matter: a practical guide to what middle leaders can do to improve learning in secondary schools*. National College for School Leadership, 2003, p. 2.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

**Полулященко Татьяна**

Государственное учреждение «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченка», Старобельск, Украина

**Keywords:** *athletics, methodology, training, physical education, sports, teacher.*

**Annotation.** *Professional training of future specialists of physical culture and sports in athletics classes. This article analyzes the use of modern methods, means and forms of training athletics exercises in the process of training future specialists of physical culture and sports. The article experimentally substantiates the importance of a methodical sequence of athletics training, which would allow the most rational use of the influence of common elements of technology on the assimilation of a number of individual details of motor actions.*

**Актуальность.** Основная задача физического воспитания – способствовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию детей и подростков. Легкая атлетика – один из главных модулей в программе физической подготовки учащихся образовательной школы. Средства легкой атлетики имеют многообразные формы преподавания занятий с использованием разнообразных упражнений, что позволяет воспитывать необходимые навыки двигательной деятельности в ходьбе, беге, метании. Дети и подростки с удовольствием осваивают виды легкой атлетики, так как они не только полезны, но и приносят радость. Поэтому важным вопросом остается изучение проблем подготовки специалистов физического воспитания и спорта в учреждениях высшего образования [8, с.31].

Основной целью исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности современных средств и форм обучения легкоатлетическим упражнениям в процессе подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта.

Организация исследования. Исследование проводилось в течение 2020-2021 учебного года на базе учебно-научного института физического воспитания и спорта, ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченка». В исследовании приняли участие студенты 2-3 курсов специальности «Среднее образование. Физическая культура».

Основной материал и обсуждение результатов. Изучение дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании студентов украинских образовательных учреждений высшего образования в институтах физической культуры.

Данной проблемой занимались Р.Ф. Ахметов [1], А.И. Жилкин, О.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук [5], В.В. Руденик [8] и др.

Методика обучения техническим элементам легкоатлетических упражнений, является одним с основных показателей индивидуального освоения двигательными действиями и способности к их реализации. Изучение технических элементов легкоатлетических упражнений играет значительную роль в их освоении. Известно, что рациональная техника – это способ выполнения двигательных действий, направленных на достижение спортивных результатов на основе биомеханических закономерностей, сознательного использования своих двигательных навыков для оптимального решения двигательных задач [3, с.142].

М. Шестаков считает, что основные задачи технической подготовки это: развитие зрительного сознательного видения определенных моделей опорно-двигательного аппарата и нервной системы; разработка контроля методики обучения двигательных действий; предусмотреть методы трансформации программ обучения легкоатлетическим упражнениям; разработка методики оценки технической подготовленности; разработка содержания технической подготовки; целенаправленное планирование технической подготовки [4, с.98].

Исследования В.Н. Платонова свидетельствуют о том, что уровень технической подготовленности определяется объемом приемов и действий, которыми обладает учащийся, степенью овладения этими приемами и действиями, эффективностью технологии. Поэтому в методике преподавания легкой атлетики необходимо уделить особое внимание именно обучению техники легкоатлетических упражнений так, как такая подготовка связана с формированием двигательных навыков и специальных знаний. Процесс развития двигательных навыков и обучения отдельному двигательному действию происходит поэтапно: первый этап – начальное обучение, целью которого является изучение основ двигательной техники и формирование навыков; второй этап – углубленное обучение (нужно завершить первоначальное овладение технологией, действия по ее усовершенствованию); третий – закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия (для обеспечения совершенного владения техникой действий в условиях соревнований) [7, с.173].

Специалисты выделяют в процессе обучения технике движений 5 основных фаз с физиологической, психолого-педагогической и методической точки зрения [5, с.21]:

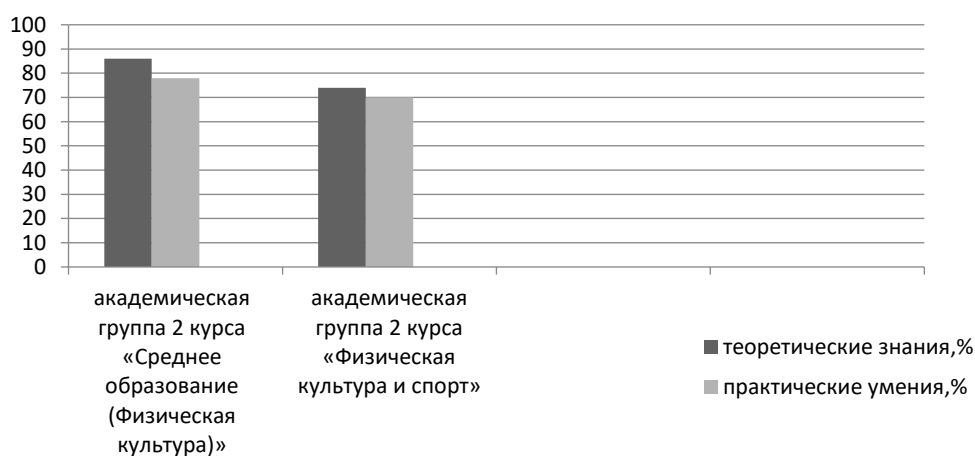
1. создание представления о двигательных действиях и формирование установок по их выполнению;
2. формирование первоначального умения выполнять спортивные упражнения;
3. формирование умения в совершенстве выполнять двигательное действие;
4. полное формирование умения соответствует этапу закрепления;
5. повышение вариативности исполнения.

В процессе подготовки будущих специалистов – легкоатлетов необходимо обратить внимание на то, что во время обучения важным является сам процесс непосредственного овладения двигательными действиями, которые необходимо начать с формирования знаний о самом двигательном действии его биомеханических особенностях и последовательности обучения конкретных элементов техники. А также необходимо обратить внимание на то, что знание формируются на основе наблюдения за образом и сопровождающим его комментарием, цель которого – выделить предмет усвоения в объеме изучения. Сам процесс обучения имеет главные ориентиры на объекты, которые требуют концентрации при выполнении двигательных действий.

Процесс постепенного повышения образовательных требований наиболее эффективно реализуется с помощью новых дидактических технологий. Помимо использования методов демонстрации и объяснения в обучении, целесообразно использовать невербальное обучение с помощью видео и компьютерной техники, устройств управления взаимодействием и устройства срочной информации. Изучая технические средства, расширяется кругозор студентов, одновременно улучшая качество обучения, и четко определяет индивидуальный подход [1, с.54].

В учебном процессе института физического воспитания и спорта ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченка» при изучении дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» использовалась методика информационно-коммуникационных технологий для биомеханического анализа с помощью современных диагностических методов. С целью усвоения теоретических знаний о технических особенностях обучения использовались видео компьютерный анализ двигательных действий, телеподометрия для изучения кинематических и пространственно-временных показателей и их характера.

Использование видео компьютерного анализа двигательных действий, телеподометрии для изучения кинематических характеристик техники в учебном процессе ВУЗов позволил решить задачи, связанные не только с определением критериев биомеханического контроля, средств оценки количественных и качественных аспектов двигательной деятельности. Действий, но также позволяет четко выделить составные части, основные и второстепенные действия на более высоком уровне проводить обучение, совершенствовать двигательные действия и контролировать техническую готовность. Это подтверждается результатами проведенного эксперимента. В экспериментальной группе 2 курса «Среднее образование (Физическая культура)» за результатами оценивания теоретических знаний по дисциплине легкая атлетика с методикой преподавания средние показатели составили 86 баллов. В контрольной группе 2 курса «Физическая культура и спорт» средний показатель оценивания теоретических знаний ниже и составил 74 балла. Средние показатели оценивания практических умений в экспериментальной группе составили 78 баллов. В контрольной группе средний показатель оценивания практических умений меньше и составил 70 баллов (рис. 1).



**Рис. 1. Средних показателей оценивания студентов теоретических знаний и практических умений в процессе обучения студентов на занятиях по легкой атлетике с методикой обучения**

Улучшения результатов исследования в экспериментальной группе добились, используя следующую схему обучения двигательным действиям, согласно которой учитель физической культуры должен специально и постепенно готовить учащихся, а именно:

1. Создать представление того, что нужно сделать на уровне цели, без такой установки учащийся настраивается только на репродуктивное отображение изучаемого упражнения.

2. Описать (словесно, графически, другими способами) двигательное действие: озвучить его задачи, определить главный элемент двигательного действия; воспроизвести двигательное действие, воссоздать его с помощью зрительной памяти, логически или в двигательном образе по объяснению преподавателя. Студенты, на основе изученного анализа двигательного действия выполняя это упражнение непосредственно на практике во время пробного его выполнения (представляя его в виде ряда последовательных действий).

3. Спланировать изучение двигательного действия, выделить элементы, которые необходимо усвоить, определить способ усвоения (разделить двигательное действие на части, использовать подводящие упражнения, овладеть ими в облегченных условиях целостным методом, использовать другие методы), выделить основные действия.

4. Воспроизводить двигательное действие в соответствии с планом его усвоения, корректируя при этом ошибки.

5. Оценить степень усвоения двигательного действия и сопоставить с моделью. Разделение техники скачков, метаний и других видов легкой атлетики необходимо как на ранних этапах обучения, так и в процессе всей учебной деятельности, поскольку это позволяет снизить координационную сложность, сосредоточиться на форме выполнения [5].

Выше изложенная схема обучения может реализоваться при применении ситуационных задач, моделирования научно-методических дискуссий, что позволяет понять диалектику развития понятий, раскрыть сущность содержания учебного материала. Например, методика обучения в беге на короткие дистанции рассматривают во взаимосвязи с обучением и усовершенствованием техники старта, стартового ускорения, бега на дистанцию и финиша. Практика показала, что наибольшую сложность в обучении вызывает начальное ускорение. Предлагаемый тренажер «стрелой» позволяет облегчить и ускорить процесс технической подготовки бегуна.

Одним из педагогических условий для успешного решения будущими учителями физической культуры двигательных действий является представление о технике легкоатлетических упражнений как целостной системы всего двигательного действия. Отсутствие представления о целостности двигательного действия значительно сокращает процесс обучения, поскольку каждое двигательное действие, которым овладевает

учащийся в большей части для него и впервые встречается на практике. Поэтому особую важность составляет последовательность обучения легкой атлетике, которая бы позволяла наиболее рационально использовать влияние общих элементов техники на усвоение ряда отдельных деталей двигательных действий [2, с.64; 4, с.77].

**Выводы.** За результатами исследования можно сделать следующие выводы. Специалисты физического воспитания должны учитывать в обучении важность разделения выполнения двигательного действия по отдельным элементам с постепенным и последовательным объединением в целостное действие. Используя целостный метод обучения технике физических упражнений важно обладать знаниями в области спортивной педагогики, физиологии, психологии.

**Перспективы дальнейших исследований** проблемы требует разработки методических рекомендаций по самостоятельным занятиям легкой атлетикой во внеурочное время.

#### **Библиография**

1. Ахметов, Р.Ф., Максименко, Г.М., Кутек Т.Б. *Легкая атлетика: Підручник*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 340 с.
2. Вілмор, Дж.Х. *Фізіологія спорту*. Підручник для студентів, викладачів, працівників фіз. культури та спорту. Київ: Олімпійська література, 2003. 634 с.
3. Маріонда, І.І., Сивохоп, Е.М., Кевпанич, В.В. *Теорія і методика викладання легкої атлетики: Методична розробка для самостійної роботи студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту*. Ужгород, 2013. 34 с.
4. *Книга тренера по легкой атлетике*. Изд.3-е, перер. Под. ред. Хоменкова Л.С. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 399 с.
5. Жилкин, А.И., Кузьмин, О.С., Сидорчук, Е.В. *Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений*. Москва: Издательский центр «Академия», 2003. 464 с.
6. *Общие основы теории и методики физического воспитания*. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Под. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2003, с. 72-90.
7. Платонов, В.Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения*. Киев: Олімпійська література, 2004. 808с.
8. Руденик, В.В. *Оздоровительный бег*. Гродно, 2001. 87 с.

## ЗНАЧИМОСТЬ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ФИТНЕСС ТРЕНЕРА

**Полякова Варвара,**

Государственный университет физического воспитания и спорта  
Республики Молдова, Кишинев

**Keywords:** *professional training, fitness coach, verbal and non-verbal communication means, psychological preparation*

**Annotation.** *The article presents the importance of the communicative competencies of a fitness coach in his professional activities. First of all, we are talking about professional didactic communication skills, which imply the communicative competencies of organizing and conducting the health-improving training process itself. Two types of speech behavior of a fitness coach should be considered here: verbal and non-verbal.*

*Secondly, we should talk about psychological training, within the framework of which it is assumed the formation of communicative competencies aimed at organizing those involved, preventing conflicts, both interpersonal and intergroup, and in some cases also within personal ones. In this case, communication competencies can be categorized into two groups: interpersonal skills and group management skills.*

**Актуальность.** В настоящее время значительно возрос интерес многих людей к собственному здоровью. Прослеживается активный поиск наиболее эффективных форм и методов укрепления здоровья средствами двигательной активности, двигательной рекреации, с целью получения удовольствия от физкультурной деятельности в интересах здоровья человека.

В этой связи первостепенной задачей высшего профессионального образования устанавливается осуществление потребностей человека и общества в целом в профессиональном, личностном, культурном развитии и формировании конкурентоспособного специалиста на актуальном рынке труда. Следовательно, необходимо улучшение процесса подготовки специалиста и более быстрое реагирование на нужды общества. Ввиду этого требуются существенные преобразования качества высшего специализированного образования, что предполагает не только передачу общепрофессиональных знаний, но и формирование уже на этом этапе профессиональных компетенций, необходимых будущим специалистам в их предстоящей профессиональной деятельности, что предполагает



подготовку специалистов новой формации, у которых установка на саморазвитие и профессиональная компетентность, должны быть приоритетными жизненными стратегиями.

Для выполнения своих функциональных обязанностей специалист по фитнесу должен обладать специфическими умениями, знаниями, навыками, личностными качествами и нравственными ценностями, большую часть которых он обретает в процессе подготовки к своей предстоящей профессиональной деятельности. Другими словами, специалист по фитнесу должен обладать конкретным уровнем компетентности, позволяющим ему продуктивно осуществить свою деятельность.

По А.Н. Леонтьеву [8], системообразующая характеристика какой-либо деятельности есть ее цель. Основной целью профессиональной подготовки тренеров по фитнесу в рекреационной деятельности является формирование профессиональной компетентности. Достижение этой цели обуславливает решение ряда следующих задач [2]:

- разработка системы знаний о методах и формах физической рекреации, ее влиянии на занимающихся физкультурно-рекреационной деятельности и способах повышения продуктивности последней;
- формирование навыков планирования организации и проведения активного отдыха различного контингента занимающихся; определения содержания фитнес деятельности;
- формирование готовности к реализации осуществлению фитнес технологий;
- воспитании умений эффективной коммуникации между участниками физкультурно-рекреационной деятельности.

**Цель** – раскрыть значение коммуникативных компетенций фитнес тренера в его профессиональной деятельности.

**Основной материал и обсуждение результатов.** В первую очередь речь идет о профессиональных дидактических коммуникативных навыках, предполагающих коммуникативные компетенции организации и ведения самого оздоровительно-тренировочного процесса. Здесь следует рассматривать два вида речевого поведения фитнес тренера: вербальное и невербальное.

Вербальная коммуникация фитнес тренера предполагает четыре языковых уровня [9]:

- дидактический;
- лингвистический;
- эстетический;

- разговорный.

*Дидактическая речь* – это сложный ментально-речевой процесс, направленный на решение задач из ситуаций оздоровительно-тренировочной деятельности фитнес тренера. Если тренер владеет на профессиональном уровне дидактической речью, то он способен осуществлять коммуникативно-обучающую деятельность в работе с занимающимися, включающую в себя следующие функции: организующая, исполнительная, контролирующая, коррекционная и др. Эффективность обучающей деятельности тренера в общении с занимающимися зависит от уровня профессионального владения дидактической речью [4]. Здесь существенное значение имеет как тренер по фитнесу строит свою речь, как он ее оформляет, насколько его речь может стимулировать занимающихся к выполнению предложенных заданий/упражнений.

*Лингвистический уровень* вербальной коммуникации создается языковыми средствами – словами и словосочетаниями. При этом особое внимание отводится коммуникативным единицам: слову – речевому акту, и высказыванию – дискурсу [6]. Речевой акт всякий раз сопоставим с личностью говорящего, настоящий социальный статус которого должен учитываться при передаче и восприятии информации. При этом, определенное высказывание применительно к речевому акту является его результатом, продуктом вербального действия. К тому же, лингвистический уровень вербальной коммуникации определяет ряд языковых норм, к которым относятся: орфоэпическое произношение (в некоторых случаях орфографическое), речевая пунктуация, фонетическое ударение (словесное), синтагматическое (тактовое и фразовое) [11]. Показатели данного языкового уровня будут демонстрировать образованность, компетентность, культуру фитнес тренера, что очень важно в общении с занимающимися, их мотивации к занятиям физическими упражнениями.

*Эстетический уровень* общения проявляется в таких качествах литературного языка, как богатство средств выражения, их образность, звучность, мелодичность, экспрессивность, уместность употребления в разных стилях речи [5]. Речевая эстетика фитнес тренера – это не только процесс обучение, это и целенаправленный процесс, направленный на усиление восприятия преподаваемого материала (физические упражнения, интенсивность их выполнения, дозировка), оценивание прекрасного и безобразного, трагического и комического, что немало важно при построении красивого тела, укреплении физического и ментального здоровья.

Разговорный уровень коммуникации реализуется в ситуации спонтанного, непринужденного общения при персональном взаимодействии [12] фитнес тренера и одного или группы занимающихся. Разговорная речь осуществляется, в основном, в повседневной, неофициальной обстановке. При этом, в рамках оздоровительно-тренировочного занятия разговорная речь может быть использована тренером в качестве индивидуальных рекомендаций, методических указаний, мотивационных установок и т.п.

Невербальная коммуникация фитнес тренера представлена средствами невербального общения, дифференцированными в семь групп [3]. Средства таких групп, как *кинесика*, *проксемика*, *такесика* и *акустические средства*, используются непосредственно при проведении оздоровительно-тренировочных занятий. Первые три группы определяют двигательную невербальную коммуникацию, последняя группа средств – оральное невербальное общение. Группы же *статика*, *внешний вид*, *ольфакторные средства* направлены на исключительно визуальное восприятие тренера по фитнесу, что позволяет дать ему личностно-индивидуальную характеристику со стороны занимающегося.

Наряду с этим, профессия тренера предполагает непосредственное взаимодействие с человеком, причем, разного возраста, пола, социального положения, а также различного темперамента, характера, уровня культуры и воспитанности. Это все возлагает на тренера большую ответственность за благополучие в реализации не только своей профессиональной деятельности, но и присутствующих на данный момент всех занимающихся. Ввиду этого следует говорить о психологической подготовке, в рамках которой предполагается формирование коммуникативных компетенций, направленных на организацию занимающихся, профилактику конфликтов, как межличностных, так и межгрупповых, а в некоторых случаях и внутри личностных. Причинами конфликтов могут быть разногласия во взглядах, расхождение точек зрения, несовпадение в подходах и способах разрешения возникших ситуаций, затрагивающих личностные интересы окружающих. Выделяют некоторые каузальные факторы конфликтных ситуаций [7]:

– Поведенческие факторы определяют некорректное поведение одного человека в отношении другого грубость, бестактность и т.д. Предотвращению такого поведения может служить установление тренером доброжелательной обстановки, как во время оздоровительно-рекреативных занятий, так и при личностном контакте с занимающимися. Для этого ему необходимо быть уравновешенным, терпимым, отзывчивым, проявлять человеколюбие.

– Ценностные факторы обуславливают неприятие принципов и ценностей конфликтующих сторон, что предположительно возможно в среде занимающихся, но не должно наблюдаться в личностном контакте фитнес тренера с одним или несколькими занимающимися. В данном случае тренер должен поддержать одну из сторон конфликта или обе, помочь повысить самооценку, ощутить свою весомость.

– Информационные факторы предполагают некие причины, способствующие возникновению конфликтов, которыми могут быть неполные и неточные факты, слухи, искаженная, преждевременная или отставленная информация и т.д. Обычно носителем такой информации является кто-нибудь из занимающихся. И, если речь идет о здоровье, физических упражнениях, внешнем виде и т.п., фитнес тренер обязан обеспечить всех занимающихся полной информацией.

– Структурные факторы предусматривают неизменные обстоятельства, условия, события, положения, которые нельзя исправить, пересмотреть, преобразовать, модифицировать и т.п. Для фитнес заведений такими факторами могут являться пол и возраст, как занимающихся, так и кадрового состава, система управления клубом, организации и проведения рекреативных тренировок и т.д. Такие факторы могут вызвать у занимающихся некие переживания, связанные с их физическим или физиологическим состоянием, что способствует возникновению чувства безнадежности, обреченности, пессимизма, которые иногда влекут за собой разрушение надежд на улучшение своего здоровья, внешнего вида, сужение круга друзей. Разрешением возникшей ситуации может быть рекомендации фитнес тренера обратиться к профконсультанту или к психологу.

Учитывая сказанное, коммуникативные компетенции можно определить в 2 группы: *навыки межличностного общения* и *навыки управления группой* [1].

Навыками межличностного общения являются следующие: установление контакта, поддержание разговора, эмпатическое слушание, наблюдательность за невербальным поведением, привлечение к сотрудничеству, налаживание обратной связи, а также диагностика и разрешение конфликтов.

Навыки управления группой для фитнес тренера представлены способностью воспринимать группу как одно целое, а также наблюдать индивидуально за каждым из участников оздоровительно-тренировочной группы.

Управление группой предполагает: техники модерации и навыки фасилитации [10].

Техники модерации направлены на взаимодействие фитнес тренера с группой с целью организации рекреативно-тренировочного процесса для достижения намеченного результата.

Навыки фасилитации определяют способ действий фитнес тренера, как в рамках оздоровительного занятия, организуя и мотивируя занимающихся к занятиям физическими упражнениями, так и в случае возникновения конфликтов для их разрешения, создавая комфортную атмосферу в группе. Навыки фасилитации способствуют корректной самоорганизации тренера в неожиданных, непредсказуемых и критических ситуациях задействию сложившихся спонтанно ситуаций в целях воспитания и развития занимающихся.

**Выводы.** Учитывая сказанное следует отметить, что от того, насколько коммуникативная компетентность отвечает потребностям профессиональной деятельности тренера по фитнесу, настолько будет зависеть успешность самой деятельности, осуществляемой в рамках оздоровительно-рекреативных занятий.

### Библиография

1. Аболина, Н.С. *Практикум по развитию коммуникации*: учебное пособие. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2012. 72 с.
2. Афтимичук, О.Е. Психолого-педагогические особенности профессиональной деятельности и личности фитнес-тренера. В: *Теория и методика фитнеса*: (Теория и методика рекреативно-оздоровительной физической культуры): Курс лекций для спец. "Рекреативная физическая культура"; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Chișinău: "Valinex" SA, 2009, с. 220-245.
3. Афтимичук, О.Е. Невербальные средства коммуникации тренера-преподавателя по оздоровительной аэробике. В: *Оздоровительная аэробика. Теория и методика*: [учебное пособие]; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Кишиэу: "Valinex" SRL, 2011, 275-278.
4. Афтимичук, О., Райку, М. Теоретические проблемы педагогической технологии и дидактической подготовки учителя. В: *Buletinul Institutului Politehnic din Iași*. Tomul XLVI (L), Fasc. 1-4. Iași: Univ. Tehnică „Gh.Asachi”, 2000, p. 17-20.
5. Бабаян, А.Г. Эстетическая коммуникация как специфический рефлексивный тип «общения искусством». В: *Национальные культуры в межкультурной коммуникации*: сб. науч. ст. В 2 ч. Ч. 2. Национальные формы художественной культуры в процессе межкультурного взаимодействия / БГУ, ф-т социокультурных коммуникаций, каф. культурологии; редкол.: Э.А. Усовская (отв. ред.) [и др.]. Минск: Колорград, 2016, с. 28-37.
6. Васильев, Л.М. *Общие проблемы лингвистики: теория и методы*. Уфа: РИЦ БашГУ, 2007. 206 с.

7. Гришина, Н.В. *Психология конфликта*. 2-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 544 с.
8. Леонтьев, А.Н. *Деятельность. Сознание. Личность*. Москва: Смысл, Академия, 2005. 352 с.
9. Лернер, И.Я. *Дидактические основы методов обучения*. Москва: Педагогика, 1981. 186 с.
10. Майерс, Д. *Социальная психология*. 7-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2019. 800с.
11. Надибаидзе, О.Ш. *Речевая компетенция говорящего: учебное пособие*. Москва: ФЛИНТА; Наука, 2012. 192 с.
12. Руденко, А.М. *Деловые коммуникации: учебник*. Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. 350 с.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РЕШЕНИЮ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Прихода Игорь,

Луганский государственный университет имени Владимира Даля, Луганск,  
Луганская Народная Республика

**Key words:** *organizational and methodological approaches, actual problems, professional training, future specialists in physical culture and sports, the higher education system.*

**Annotation.** *The article summarizes, systematizes and analyzes the actual problems of professional training of future specialists in physical culture and sports in the higher education system from the standpoint of education, science and practice. Organizational and methodological approaches to solving actual problems of professional training of future specialists in physical culture and sports in the higher education system are scientifically substantiated and theoretically developed.*

**Актуальность.** В современных условиях чрезвычайно динамично развивающегося общества и государства, глобальных эпохально-исторических, общественно-политических и социально-экономических перемен, научно-технического и информационно-технологического прогресса, в обществе и государстве резко возросли требования к уровню образования, квалификации и профессиональной подготовки молодого поколения [1, 2].

Существует мудрая пословица: «Чтобы быть... – надо стать!..». Задают ли себе подобный вопрос абитуриенты, готовясь стать студентами, а впоследствии выпускниками; готовы ли они потом, в будущем стать специалистами в той отрасли, в которой получили высшее образование?.. Возможно, для большинства абитуриентов это такая же «обязанность», как и школа, спортивная секция, прихоть родителей, чтобы не отстать от других, ничем не подкрепленные амбиции ради престижа – «как все, так и мы...». Каждый способен без особых усилий продолжить перечень побуждающих мотивов получения диплома о высшем образовании (именно диплома, а не высшего образования, ибо диплом (документ установленного образца) и образование (набор определенных знаний, умений и навыков) – вещи совершенно разные и не всегда соответствующие друг другу. Но речь не об

этом, вернее, не только об этом... Как создать такую систему подготовки кадров с определенными параметрами, позволяющую готовить специалистов в любой отрасли с наименьшими затратами на профессиональную подготовку и с наибольшей отдачей от выпускника, практически готового специалиста?

В Луганской Народной Республике, как и в большинстве стран мира, отмечается существенное ухудшение состояния здоровья нации как интегративного показателя физического, психического и социального здоровья граждан. Эти обстоятельства настоятельно диктуют необходимость усовершенствования системы мер, направленных на повышение уровня здоровья и качества жизни населения [1, 2].

Проблемой, требующей немедленного и кардинального решения, является процесс подготовки квалифицированных кадров – специалистов по физической культуре и спорту, профессиональная деятельность которых должна быть направлена на восстановление, сохранение и укрепление здоровья населения, адаптацию его к жизни в современных условиях, исходя из своих физических, психических и социальных возможностей [1, 2].

Для таких специалистов базовой основой должно быть представление о здоровье как оптимальном состоянии организма человека, а его оптимизация должна осуществляться путем комплексного влияния на локомоторную (двигательную) функцию, как наиболее древнюю, генетически запрограммированную, с высоким энергетическим, биохимическим и физиологическим потенциалом [1, 2].

Профессиональная подготовка таких специалистов должна осуществляться на организационно-методологических основах процесса образования и воспитания, учитывая успешный опыт передовых стран мира и национально-региональные особенности, присущие нашему государству [3, 4].

Обоснование и разработка, внедрение и реализация организационно-методологических подходов к профессиональной подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту невозможны без решения следующих проблем: 1) установления логичной взаимосвязи между отдельными фактами, гипотезами, идеями и теориями, относящимися к физической культуре и спорту, сведения результатов к стройной классификационной системе; 2) необходимости очертить круг научных гипотез и теорий, помогающих сконструировать модель физической культуры и спорта; 3) разработки категорийно-понятийного аппарата физической культуры и спорта (создание физкультурно-спортивного



тезауруса); 4) разработки профессионально ориентированной программы подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту [3, 4].

В связи с этим встала острая проблема оптимизации процесса профессиональной деятельности нынешних и профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту на основе организационно-методологических подходов.

**Основной материал и обсуждение результатов.** Анализ квалификационных характеристик показал, что рекомендованные знания, умения и навыки, которые требуются от будущих специалистов по физической культуре и спорту, в полном объеме должны отражать как физкультурно-спортивный, так и медико-биологический и психолого-педагогический компоненты их деятельности. При разработке требований к первичной специализации и квалификационных характеристик данных специалистов перспективным является использование передового зарубежного опыта [3, 4].

А что же показывает отечественный опыт профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту? Он, к сожалению, показывает, что успешная сдача вступительных экзаменов не гарантирует преформации студента в специалиста на протяжении учебного периода. В недавнем прошлом «абитуриент-счастливчик», который через многочисленные изъяны и несовершенства пропускной балльной системы (единый государственный экзамен, вступительные испытания, предметные олимпиады, спортивные соревнования, льготный и целевой набор и пр.) поступил в высшее учебное заведение и к тому же не владел знаниями, умениями и навыками на протяжении всего обучения в вузе, после его окончания быстрыми темпами набирал профессиональные обороты и становился «компетентным профессионалом». В чем тут причина?

На наш взгляд, это обусловлено тремя основными факторами: 1) отсутствием ответственности высших учебных заведений за качество профессиональной подготовки своих выпускников; 2) снижением критериев отбора абитуриентов для поступления в высшие учебные заведения; 3) коммерциализацией высших учебных заведений (контрактная форма обучения).

Профессиональная принадлежность человека входит в перечень самых важных основ его жизненных потребностей. Определяя себя относительно внешнего мира, люди называют профессию третьей в таблице о рангах – сразу после имени и национальности. При определении места человека в обществе, при включении ее в соответствующие общественно-политические и социально-экономические структуры, профессия

становится признаком первостепенной значимости, потому что именно профессиональные стороны жизнедеятельности людей, прежде всего, требуют для хозяйственного функционирования иных общественных механизмов.

Студент усваивает абстрактные знания, умения и навыки в контексте будущей профессии, рассматривая их сквозь призму профессиональной деятельности. В таком контекстном обучении снимаются известные каждому преподавателю трудности мотивационного обеспечения учебной работы студента, поскольку знания, умения и навыки для него не абстрактная категория, которую необходимо усвоить (зачастую, попросту заучить, не вникая в сущность и смысл, структуру и содержание), а динамика движения реальных объектов труда, составляющих предмет игры. Знания, умения и навыки усваиваются не «про запас», не «на всякий случай», не для будущего применения, а в реальном процессе профессиональной подготовки для обеспечения его качества «здесь и сейчас».

Рыночная экономика диктует свои строгие требования к специалистам любых сфер человеческой деятельности и отраслей народного хозяйства, но все актуальнее встает проблема поисков работы по специальности, а еще серьезнее – по призванию. Создание проблемных ситуаций, включение партнеров в совместную деятельность, порождение коллективистского мышления у участников осуществляется при помощи диалогического общения, что обеспечивает как возможность постановки той или иной учебной проблемы, так и ее решение в ходе анализа условий, выработки общих решений, достижения промежуточных и конечных целей ролевой игры. Допустим, студент подходит по всем параметрам, предложенным для овладения будущей профессией, хотя ни одной высокоэффективной системы отбора на сегодня практически не существует, а главным критерием на зачисление является не качества абитуриента для будущей профессии, а платежеспособность. Но вопрос: «А знает ли сам студент, что представляет собой его будущая профессия и какими знаниями, умениями и навыками он должен овладеть, чтобы выставлять свою кандидатуру на рынок труда?» совсем не снимается с повестки сегодняшнего дня через то, что родители студента могут платить за обучение.

На основе исследований за последние годы приобрели определение сущность и смысл, структура и содержание, принципы и требования, периоды и этапы, из которых должен состоять процесс профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту [3, 4]:  
1) определение критериев отбора абитуриентов по направлению подготовки

«физическая культура и спорт»; 2) создание в каждом высшем учебном заведении модели будущего специалиста по физической культуре и спорту с учетом состояния здоровья населения региона, социально-экономических, материально-технических и квалификационно-кадровых возможностей конкретного образовательного учреждения; 3) формирование профилей направлений подготовки относительно распределения труда; 4) выделение и полное описание типичных заданий, которые должен будет решать будущий специалист по физической культуре и спорту в своей профессиональной деятельности; 5) построение иерархии типичных заданий и профессиональных ценностей высшего порядка; 6) анализ структуры и содержания учебного процесса, учебных планов, рабочих программ и учебно-методических комплексов дисциплин, видов и форм, методик и технологий, методов и средств обучения; 7) построение модели подготовки будущего специалиста по физической культуре и спорту, в которой осуществляется проекция требований к специалисту по физической культуре и спорту соответственно структуры и содержания учебного процесса, учебных планов, рабочих программ и учебно-методических комплексов дисциплин, видов и форм, методик и технологий, методов и средств обучения; 8) определение необходимого базового уровня, а также «нижней границы» базовых знаний, умений и навыков, необходимых для данного направления подготовки; 9) пропорциональное соотношение медико-биологических, психолого-педагогических и физкультурно-спортивных знаний, а также определение степени их влияния на формирование внутренних ценностей и стиля профессионального мышления; 10) определение вектора получения знаний, умений и навыков с учетом постоянных изменений требований к данному направлению подготовки; 11) преемственность и непрерывность теоретической и практической подготовки.

**Выводы.** Таким образом, профессиональная подготовка будущих специалистов по физической культуре и спорту должна осуществляться на организационно-методологических основах процесса образования и воспитания, учитывая успешный опыт передовых стран мира и национально-региональные особенности, присущие нашему государству. Процесс профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту должен предусматривать формирование их как личностей, способных к плодотворной профессиональной деятельности в современных условиях, которые владеют системой специальных знаний, умений и навыков, профессиональных действий и социальных отношений, отличаются сформированностью и зрелостью профессионально значимых

качеств, соответствующей квалификации. Эталонном для оценки эффективности профессиональной подготовки специалистов новой генерации может быть обоснованная и разработанная, внедренная и реализованная модель личностно ориентированной профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях.

### **Библиография**

1. Болдырева, Н.В., Кирсанов, К.А., Попков, А.А. *Некоторые вопросы кадрового обеспечения развития физической культуры и спорта* / [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-voprosy-kadrovogo-obespecheniya-razvitiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta/viewer>. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 31.08.21.

2. Латыпов, И.К. *О проблеме подготовки физкультурно-педагогических кадров в современных условиях* / [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-probleme-podgotovki-fizkulturno-pedagogicheskikh-kadrov-v-sovremennyh-usloviyah>. Загл. с экрана. Дата обращения: 01.09.21.

3. Латыпов, И.К. *Перспективы внедрения моделей профильного обучения в систему непрерывного физкультурного образования* / [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-vnedreniya-modeley-profilnogo-obucheniya-v-sistemu-nepreryvnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya/viewer>. Загл. с экрана. Дата обращения: 01.09.21.

4. Худайбердиева, Н.А. *Актуальные проблемы подготовки педагогических кадров по физической культуре и спорту* / [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-podgotovki-pedagogicheskikh-kadrov-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu/viewer>. Загл. с экрана. Дата обращения: 02.09.21.

## КОМПЕТЕНТНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГЛАЗАМИ УЧАЩИХСЯ

Самолук Ольга, Шеметов Александр,

Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко,  
Тирасполь, Республика Молдова

**Key words:** *teacher, competence, physical education teacher, physical education, students.*

**Annotation.** *The article presents the results of the sociological stage "The image of a teacher of physical culture through the eyes of students" with the participation of university students. Students were asked to express their opinion on the professional qualities of the personality of their physical culture teachers at school. The statistical analysis of the survey was carried out.*

**Актуальность.** На первый взгляд труд учителя физической культуры может показаться несложным и не требующим специальной подготовки. Однако, профессия «учитель физической культуры» по-своему уникальна. В отличие от других школьных педагогов, перед ним стоят особенные профессиональные задачи. Так, обучение двигательным действиям, развитие физических качеств, оздоровление, воспитание, например, таких личностных качеств, как смелость, возможны только на уроках по физическому воспитанию. Помимо способности осуществлять обучение движениям, учитель физической культуры должен демонстрировать отличный уровень собственной физической и технической подготовленности. Как никакой из других учителей, педагог по физическому воспитанию должен обладать высокими организаторскими способностями. Двигательная активность учеников на уроке требуют особой внимательности к технике безопасности [1, 3].

Отсутствие практики домашних заданий по физкультуре, большие возможности для применения игровых и соревновательных методов являются теми факторами, которые должны повышать мотивацию школьников к занятиям на уроках физической культуры. На практике, уже в гимназическом цикле повсеместно наблюдается снижение желания учащихся активно заниматься физкультурой в школе, падает уровень здоровья, физической и технико-тактической подготовки [2]. Могут ли данные проблемы быть следствием низкой компетентности педагогов по физическому воспитанию, либо ухудшение качества физкультурного образования школьников имеет другие причины?

**Цель и организация исследования.** *Цель исследования* – рассмотреть образ учителя физической культуры, сформированный у выпускников общеобразовательных школ.

Исследование проводилось в ноябре 2021 года. В опросе приняли участие студенты факультета физической культуры и спорта (ФКиС) (n=30) и Института государственного управления, права и социально-гуманитарных наук (ИГУПСГН) (n=55) ПГУ им. Т.Г. Шевченко (г.Тирасполь). Вопросы в анкете были разбиты на три блока. Первый блок вопросов носил вводный характер. Второй блок вопросов (фильтрующие) демонстрировал отношение к занятиям физической культуре в целом. Третий блок вопросов (контрольные) освещал сформированный образ учителя физической культуры с позиций: профессиональная подготовка специалиста и личностные качества педагога. Вопросы по степени свободы были закрытые с вариативным рядом: «да», «скорее да, чем нет», «скорее нет, чем да», «нет». При подсчете результатов ответ «скорее да, чем нет» приравнивался к ответу «да», а ответ «скорее нет, чем да» приравнивался к ответу «нет». Данная градация позволяла респондентам чувствовать себя во время опроса более свободно, что должно было гарантировать более высокий процент правды в ответах. Кроме этого, часть вопросов носила проверочный характер, то есть дублировала друг друга, либо опиралась на известные данные. Такая мера также была необходима для проверки правдивости ответов. В случае несоответствия, данные ответы не принимались в расчет.

**Основной материал и обсуждение результатов.** Большая часть респондентов являлись выпускниками городских школ. Сельские школы окончили 20% опрошенных. При этом, 33% студентов физкультурного факультета (выпускники городских школ) не занимались спортом в школьные годы. Среди студентов ИГУПСГН не занимались спортом в школьные годы в основном выпускники сельских учебных заведений (18%).

В обязанности педагога по физическому воспитанию входит не только проведение занятий, но и прививать интерес к спорту и формировать потребность физическому самосовершенствованию. Большинство студентов (85%) отметили, что им нравилось заниматься физической культурой в школе. Однако, сами занятия физкультурой побуждали к физическому совершенствованию значительно меньшую часть учащихся (65%).

Решение образовательных и двигательных задач – пожалуй основная и наиболее понятная для учащихся цель занятий физической культурой в школе [2]. Выпускники школ довольно высоко оценивают качество

образовательного процесса на уроках по физической культуре. Ответы студентов на вопросы анкеты говорят о том, что изучаемый материал на занятиях по физическому воспитанию был понятен и доступен (90%), улавливались систематичность и последовательность (84%). Большинство отмечают, что на уроках применялся индивидуальный подход к учащимся (100%). Однако, третья часть студентов (32%) не могут с уверенностью сказать, что они умеют многое, что изучалось на уроках физической культуры в школе. Согласно полученным данным, 75% студентов, принявших участие в опросе, демонстрируют в среднем удовлетворительный уровень успеваемости по физической культуре в вузе по результатам тестирования физических качеств (прыжок в длину с места, бег 100 м, подтягивания (отжимания), челночный бег, длительный бег (3000м и 2000 м), наклон вперед).

Проведение дополнительной (внеклассной и внешкольной) работы также относится к компетенциям учителя физической культуры. По опросам студентов, во всех городских школах проводилась секционная работа по видам спорта. Выпускники сельских школ говорят об отсутствии возможности заниматься спортом в рамках школы. Наличие дополнительных занятий по физическому воспитанию в городских школах для отстающих учеников отметили только двое респондентов. При этом большая часть студентов (90%) утверждают, что обязаны своим уровнем физической подготовленности занятиям спортом, секционным или самостоятельным занятиям, а не школьным урокам физической культуры.

Учитель физического воспитания, бесспорно, должен обладать особыми личностными качествами, без которых образовательный процесс на уроках физической культуры будет невозможен. Это коммуникабельность, харизматичность, живое воображение, чувство юмора, требовательность, умение повести за собой и увлечь учебной дисциплиной, отличная физическая подготовка. Согласно поросу, личностные качества учителей физической культуры оцениваются учащимися значительно выше, чем уровень их профессиональной подготовки. Так, все респонденты (100%) отмечают, что их учителя были доброжелательными, обладали отличным чувством юмора, имели высокий авторитет среди учеников, были к ним справедливыми, могли заинтересовать, всегда учитывали предпочтения учащихся при выборе упражнений и игр. В то же время, третья часть опрошенных (30%) не могут назвать учителя физической культуры творческой личностью. Четвертая часть респондентов (25%) не могут утверждать, что учитель отлично знал свою дисциплину и был способен научить всему на уроке. Неутешительны

ответы на вопрос «можете ли Вы сказать, что учитель физической культуры был требователен?». Значительная часть студентов (95%) говорят о том, что их педагог не был требователен к ним. В отличие от студентов ИГУПСГН, представители факультета физической культуры невысоко оценивают уровень физической подготовленности их школьных педагогов по физическому воспитанию. Половина студентов ФКиС (55%) не могут с уверенностью сказать, что учитель был в отличной физической форме.

Большинство респондентов, в том числе студенты физкультурного профиля, не демонстрируют хорошие и отличные оценки по результатам тестирования уровня физической подготовленности, при этом регулярно получая итоговую оценку «отлично» по предмету «физическая культура» в школе. Тем не менее, у студентов не складывается впечатление о завышенной отметке. Так, все респонденты ответили отрицательно на вопрос: «Считаете ли Вы, что Ваша оценка по физической культуре в школе была завышена?».

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Анализируя полученные результаты, можно прийти к предварительным выводам. На сегодняшний день существует проблема подготовки педагогических кадров в области физического воспитания, заключающаяся в недостаточном формировании у будущих учителей физической культуры таких компетенций, как:

- способность эффективно осуществлять оздоровительную работу, развитие физических качеств учащихся;
- обладание требовательностью к учащимся;
- владение творческим подходом в преподавании физической культуры;
- умение объективно оценивать успеваемость учащихся;
- обладание достаточным уровнем физической подготовленности;
- способность создания у школьников верных представлений о целях и задачах физкультурного образования.

### Библиография

1. Гарбузов, С.П. и др. Формирование и роль компетентности у будущих учителей физической культуры. В: *Colloquium-journal*, 2019, №15 (39); DOI: 10.24411/2520-6990-2019-10477
2. Лигута, В.Ф. Отношение родителей к физической культуре, здоровому образу жизни и физическому воспитанию детей. В: *Вестник Томского государственного педагогического университета*, 2016, №12 (177), с. 33-39.
3. Федорова, Ю.М. Двигательная компетентность как неотъемлемая часть профессиональной готовности учителя физической культуры. В: *Вестник Бурятского государственного университета*, 2014, №13, с. 173-177.



## ДИАГНОСТИКА СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Семененко Вячеслав, Брычук Мария, Пальчук Мария, Трачук Сергей,  
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,  
Киев, Украина

*Key words:* diagnostics, professional competence, physical education teacher, professional activity.

*Abstract.* The main goal of the article is diagnostic professional competence future physical education teachers. The sphere of physical culture is constantly updated. That's why the needs to create new modern technologies are relevant in the educational process of future physical education teachers. The study assessed the level of development communication and organizational skills and identified factors that obstruct future physical education teacher's self-development.

**Актуальность.** На сегодняшний день подготовка учителей физического воспитания предполагает не только достижение высокого уровня профессиональной подготовленности [6]. Специалисты сферы физического воспитания и спорта должны владеть арсеналом специальных умений и навыков: принимать оригинальные и нестандартные решения; быть подготовленными к активному участию в инновационных процессах; компетентными в решении исследовательских и экспериментальных задач; систематически анализировать учебно-воспитательный процесс в школе; применять творческий подход в организации процесса физического воспитания и прогнозировании ожидаемых результатов [1, 2, 4].

Профессиональная готовность будущего учителя физической культуры является целостным состоянием личности, выражает качественные характеристики ее направленности, сознания, профессиональной позиции, имиджа, уровня овладения профессионально-педагогическими действиями [3, 5].

**Цель исследования** – провести диагностику степени сформированности профессиональной компетентности учителей физического воспитания, в частности путем определения организаторских и коммуникативных способностей.

**Методы исследований:** анализ специальной литературы по проблеме исследования; социологические методы (анкетирование оценки факторов, препятствующих и стимулируют саморазвитие будущего педагога, анкета

для диагностики организаторских и коммуникативных способностей педагога КОС-1); методы математической статистики.

**Организация исследования.** Исследования проводились на базе Национального университета физического воспитания и спорта Украины. В исследованиях принимали участие 24 студента ( $n = 20$  юношей,  $n = 4$  девушки) будущих учителей физического воспитания.

**Основной материал и обсуждение результатов.** Исследование уровня сформированности профессиональной компетентности учителей физического воспитания к профессиональной деятельности проводилось на основе опроса и анкетирования студентов, проходивших педагогическую практику в учреждениях среднего образования.

Низкий уровень проявления способностей к коммуникативной и организаторской деятельности характерно для 8,3% студентов, ниже среднего уровня было характерно для 12,5% студентов. Такие респонденты обычно не стремятся к общению, чувствуют себя неуверенно в новой компании, коллективе, проводят время наедине с собой, ограничивают свои знакомства, испытывают трудности в установлении контактов с людьми, выступая перед аудиторией плохо ориентируются в незнакомой ситуации, не отстаивают свое мнение, тяжело переживают обиды, стараются не принимать самостоятельных решений.

Средний уровень проявления коммуникативных и организаторских способностей отмечен у 29,2% студентов. Студенты с таким уровнем развития указанных способностей стремятся к контакту с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, планируют свою работу, отстаивают свое мнение, но при этом «потенциал» не очень устойчив. Указанная группа студентов нуждается в серьезной и планомерной работе по формированию и развитию коммуникативных и организаторских способностей.

С высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей выявлено 33,3% студентов. Они быстро находят себе друзей, единомышленников, не теряются в новых обстоятельствах, постоянно расширяют круг знакомств, занимаются общественной деятельностью, помогают близким друзьям, коллегам, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в общественных мероприятиях, способны самостоятельно принимать решения в трудных ситуациях. Все это они делают без принуждения, согласно внутренним убеждениям и стремлению.

Очень высокий уровень указанных способностей имеют только 16,7% студентов. Они нуждаются в соответствующей деятельности и активно к ней стремятся. Быстрая ориентация в трудных ситуациях,

непринужденность поведения в новом коллективе, инициатива, стремление к самостоятельным решениям, отстаивание собственного мнения, притязания того, чтобы оно было принято – все это характерно для них. Они могут внести оживление в незнакомую компанию, настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они ищут удовлетворения потребности в коммуникативной и организаторской деятельности.

Итак, отметим, что в исследуемой группе большинство респондентов (62,5 %) имеют средний и высокий уровни коммуникативных и организаторских способностей. Заметим, что педагогические качества не являются врожденными, а формируются в жизни и деятельности индивида. Они возникают и развиваются не только в процессе обучения в средних и высших педагогических учебных заведениях, а в основном, в процессе приобретения опыта практической работы со школьниками.

Одним из действенных методов повышения профессиональной подготовки является проведение педагогической практики.

Полученные данные свидетельствуют о том, что, отвечая на вопрос «Во время практики Вам мешала собственная инерция?» скорее да, чем нет, сказали 41,67%, а 16,67% сказали да. При этом, 41,67% студентов ответили нет, что может быть связано с неуверенностью и недостаточным опытом, а также с неумением организовывать свою деятельность.

На вопрос «Во время практики Вам мешали разочарования из-за неудачи, которые случались в процессе проведения занятий и внеурочных мероприятий?» 37,50% ответили да, скорее да, чем нет ответили 20,83% студентов и 41,67% – нет. Можно предположить, что количество студентов, которые указали ответ да, и скорее да, чем нет, достаточно ответственно относятся к своей работе и поэтому так воспринимали ситуации. Однако педагогический анализ, педагогические замечания и советы в дальнейшем помогут саморазвитию будущего педагога.

На вопрос «Во время практики Вам мешало отсутствие поддержки со стороны педагогов в учебном заведении, где они проходили практику?» скорее да, чем нет ответили 4,17%, а 95,83% ответили – нет. Такой процент можно объяснить тем, что преподаватели постоянно поддерживали, наставляли, давали советы студентам.

На вопрос «Во время практики Вам мешало негативное отношение окружающих, которые плохо воспринимают ваше желание перемен и стремление к новому стилю оздоровительной работы?» да ответили 4,17% студентов, и ответ нет указали 95,83%.

Обычно студенты практиканты используют в учебно-воспитательном процессе инновационные подходы, методы, средства, которые

способствуют достижению положительного эффекта от занятий, повышают интерес, способствуют формированию мотивации учеников.

На вопрос «Во время практики Вам мешало отсутствие системы работы в этом направлении во время учебы в университете?», только 4,17% студентов ответили да, а остальные 95,83% – нет, что свидетельствует о системности изучения дисциплин во время обучения в университете.

На вопрос «Во время практики Вам мешало состояние здоровья?» ответили: да и скорее да, чем нет по 4,17% студентов, а 91,67% – нет. Хотя это и субъективная оценка своего здоровья, однако, она свидетельствует о том, что большинство студентов занимаются различными видами спорта.

На вопрос «Во время практики Вам мешала нехватка времени?» 12,5% студентов ответили да, 25% респондентов выбрали ответ – скорее да, чем нет, и 62,5% ответили, нет. Отметим, что значительная часть студентов согласна с утверждением о том, что ограниченные ресурсы и трудные жизненные обстоятельства влияют на возможности саморазвития и самосовершенствования.

На вопрос «Во время практики Вам мешало отсутствие объективной информации о Вашей деятельности во время прохождения практики?» 4,35% ответили да, еще 4,35% ответили скорее да, чем нет и 91,3% ответили – нет. Стоит отметить высокий уровень научно-методической и практической работы методистов и преподавателей университета.

На вопрос «Столкнулись ли Вы с потерей интереса к педагогической деятельности во время практики?» ответили да 4,35%, 17,39% скорее да, чем нет, 78,26% ответили – нет.

Можем предположить, что респонденты получили необходимые знания и рассматривают возможность роста профессионального мастерства и дальнейшей своей педагогической деятельности.

**Выводы.** Проведенный анализ оценки организаторских и коммуникативных способностей студентов свидетельствует о том, что в исследуемой группе большинство респондентов (62,5%) имеют средний и высокий уровень коммуникативных и организаторских способностей.

В исследовании также определены факторы, препятствующие саморазвитию будущего учителя, в частности, это собственная инертность у 83,34% студентов; разочарования из-за неудачи, которые случались в ходе проведения занятий и внеурочных мероприятий (58,33%); нехватка времени (37%); ограниченные ресурсы, трудные жизненные ситуации (79,17%); отсутствие объективной информации о деятельности (54, 17%).

**Перспективы дальнейших исследований** будут направлены на совершенствование организационно-методических условий подготовки

учителя физического воспитания к профессиональной деятельности в соответствии с новыми образовательными стандартами.

### **Библиография**

1. Гац, Г.А. Характеристика диагностических методик в педагогической деятельности учителя физической культуры. В: *Физическое воспитание, спорт и культура здоровья в современном обществе*, 2011, (3):34-8.

2. Кацова, Л.І. Підготовка майбутніх учителів до педагогічної практики як засіб формування в них професійного інтересу. В: *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: збірник наукових праць, 2007(3): 51-4.

3. Мартиненко, С.М. Діагностичні методики як засіб перевірки готовності майбутнього вчителя до творчої професійно–педагогічної діяльності. В: *Навчання у початковій школі як цілісний творчий процес: теорія і практика. Початкова школа*, 2011, 258-295.

4. Наумчук, В.І. *Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор*. Тернопіль, 2010, 9-17.

5. Одайник, С.Ф., Петухова, Л.Є., Співаковська, Є.О., Андрієвський, Б.М., Пинзеник, О.М., Пермінова, Л.А., та ін. *Професійно-педагогічна підготовка майбутнього вчителя початкового загальноосвітнього навчального закладу в умовах Нової української школи (1 частина)* [монографічна збірка]. Херсон: «Айлант», 2018. 158с.

6. Степанченко, Н.І. *Концепція професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання*. Львів: ДрукАРТ, 2016. 42 с.

## ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Соколенко Елена,

Государственное учреждение «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко», Старобельськ, Украина

*Key words: professional training, competency, the ways to form professional competencies in future physical education teachers.*

*Annotation. The Article is devoted to the problem of formation of professional competencies in future physical education teachers and the ways to reach it. Nowadays the system of higher education requires competency-based approach to train high-qualification specialists.*

**Актуальность.** Формирование профессиональной компетентности в современных условиях модернизации высшего образования в Украине является одной из стратегических задач в подготовке будущих учителей физической культуры.

Мы согласны с мнением ученого Г. Михайлишина (2006), о том, что цель обучения должна предусмотреть оптимальное сочетание теоретических знаний и творческих способностей будущих учителей, это позволит им после окончания высшего учебного заведения самостоятельно повышать уровень своей образованности и профессиональной подготовки, находить принципиально новые решения проблем науки и практики [5].

Проблему профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры исследовали отечественные (О. Оноприенко, (2009), Б. Шиян, (2001) и др.), зарубежные ученые (Т. Михайлова, (2004), Л. Грызлова, (2015) и др.); понятие «профессиональная компетентность будущего учителя физической культуры» рассматривают Л. Сущенко, (2003), О. Григорьев (2007), С. Агеев, (2012); К. Маринченко, (2012), С. Хазова, (2010) др.

Вместе с тем теоретический анализ научной литературы показал, что проблема поиска путей формирования профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры в высших учебных заведениях мало изучена.

**Цель и организация исследования.** На основании вышеуказанного цель статьи заключается в поиске путей, которые будут способствовать

формированию профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры в системе высшего образования.

Исследование проводилось на кафедре теории и методики физического воспитания учебно-научного института физического воспитания и спорта государственного учреждения «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

**Основной материал и обсуждение результатов.** Актуальность поиска эффективных путей формирования профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры определяется потребностями общества в новом поколении педагогических кадров, которые на высоком уровне смогут реализовать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, которые соответствуют приоритетным направлениям государственной образовательной политики Украины.

Важным в рамках нашего исследования является мнение В. Кременя, который отмечает, что компетентность учителя состоит в способности сопровождать процесс самопознания, саморазвития учащегося, динамизировать его в соответствии с конкретными сущностными задатками каждого ребенка [3].

Широкое определение понятия «компетентность» в социально-педагогическом контексте представлено И. Зязюном, который считает, что компетентность как экзистенциальное свойство человека является продуктом собственной жизнетворческой активности человека, инициированной процессом образования» [2, с.11]. По его мнению, «компетентность как свойство индивидуума существует в разных формах – как высокий уровень умений, как способ личностной самореализации (привычка, способ жизнедеятельности, увлечения); как некоторый итог саморазвития индивида, форма проявления способностей и т. п.» [2, с.17].

Понятие «профессиональная компетентность» является базовым, системообразующим и довольно сложным понятием.

Профессиональная компетентность по мнению С. Волковой, предполагает: осознание личностью своих стремлений к деятельности; потребностям и интересам; желаниям и ценностным ориентациям; мотивам деятельности; представлениям о своей социальной роли; самооценку личных качеств и свойств как будущего специалиста – профессиональных знаний, умений, навыков, профессионально важных качеств; регулирование своего профессионального становления [1, с.1].

А. Маркова (1996) подчеркивает, что профессиональная компетентна это такая работа учителя, в которой на достаточно высоком уровне осуществляется педагогическая деятельность, педагогическое общение,

realizуется личность учителя, у которого высокие результаты в обучении и воспитании учащихся [4, с.8].

Выдающийся отечественный ученый Б. Шиян (2001), подчеркивает, что педагогическая деятельность учителя реализуется совокупностью разнообразных действий в определенных ситуациях, которые подчиняются образовательным целям и направлены на решение конкретных педагогических. Мы согласны с мнением Б. Шияна, о том, чтобы учитель физической культуры стал мастером в решении педагогических задач, ему необходимо целенаправленно развивать свои общепедагогические и специальные способности, включая и двигательные. По мнению ученого, для того чтобы стать профессионалом, учитель физической культуры должен много знать (в частности, он должен овладеть теорией обучения и воспитания, знанием предметов медико-биологического цикла, теорией и методикой физического воспитания, методикой применения ТЗН, компьютерных технологий и др.), что определяет особую важность формирования профессиональных знаний, умений и навыков, а также определенных профессионально значимых личностных качеств в процессе обучения будущих специалистов физической культуры задач [6].

В процессе компетентностного обучения будущие учителя физической культуры должны не только усвоить определенные знания, овладеть умениями и навыками, но и научиться применять их в повседневной практической деятельности. Компетентностный подход позволяет студентам одновременно изучать новый материал, учиться рассуждать, практически действовать, искать эффективные способы решения проблемных ситуаций, сотрудничать с одноклассниками.

Мы считаем, что профессиональная компетентность будущего учителя физической культуры, это интегральная характеристика деловых и личностных качеств будущего специалиста, которая отражает уровень его знаний, умений, навыков, а в дальнейшем и опыта, необходимых для осуществления деятельности, связанной с принятием четких и грамотных решений.

Профессиональная компетентность будущего учителя физической культуры формируется под влиянием содержания его личных мыслей и чувств, ценностных ориентаций, степени развитости интересов и потребностей, уровня его физического развития, овладения им двигательными умениями и навыками.

Рабочей группой кафедры теории и методики физического воспитания были разработаны образовательно-профессиональные программы



«Физическая культура» для первого (бакалаврского) и второго (магистерского) уровней высшего образования.

Образовательно-профессиональные программы ориентированы на получение профессиональных знаний, умений, навыков и других компетентностей для успешного осуществления профессиональной деятельности будущих учителей физической культуры.

Цель данных программ – обеспечить фундаментальную теоретическую и практическую подготовку конкурентоспособных специалистов по специальности 014.11 Среднее образование (Физическая культура) на основе органического единства высококачественного студентоцентрированного обучения, способных решать актуальные проблемы современной педагогической науки и реализовывать их на практике в соответствии с приобретенной академической культурой. Формировать у соискателей общие и профессиональные компетентности для выполнения профессиональных задач образовательного, исследовательского, инновационного характера и способности реализации преподавательской и педагогической деятельности в области образования.

Нами были определены:

– основные компетентности профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры: интегральная, общая, специальные (профессиональные, предметные);

– программные результаты обучения: знания, умения, коммуникация, автономия и ответственность.

Эффективность процесса формирования профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры в системе ступенчатой подготовки будет зависеть от полноты реализации всех составляющих компетентностей образовательно-профессиональных программ.

Рабочей группой были намечены пути формирования профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры:

– включение проблематики профессионально-педагогической компетентности в образовательные программы и учебные планы подготовки будущих учителей физической культуры;

– проведение научно-практических, конференций и семинаров, по актуальным проблемам формирования профессиональной компетентности;

– создание в учебных заведениях экспериментальных центров и лабораторий для обработки внедренных инноваций, и внедрения их в практику;

- корректировка учебных планов и программ с целью ориентации на основные компоненты профессиональной компетентности;
- научно-методическое обеспечение подготовки будущих учителей физической культуры с учетом основных видов компетенций;
- разработка и внедрение новых методик обучения и воспитания с целью формирования конкурентоспособного учителя физической культуры;
- инновационная деятельность, освоение новых интерактивных педагогических технологий, внедрение новых средств оценки результатов обучения и новых форм контроля;
- использование средств массовой информации с целью освещения лучшего педагогического опыта учителей физической культуры;
- изучение мирового педагогического опыта, адаптация лучших примеров формирования педагогической компетентности;
- налаживание контактов с международными организациями, проведение совместных международных мероприятий и проектов по проблемам формирования профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры;
- эффективное применение инновационных программ и образовательных технологий;
- научно-методические разработки по вопросам стратегии развития образовательного процесса, использования инновационных форм и методов индивидуального или группового поиска;
- использование творческого потенциала учителей-практиков физической культуры и ученых по вопросам усовершенствования образовательного процесса при подготовке будущих учителей физической культуры.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Таким образом, формирование профессиональной компетенции будущих учителей физической культуры является одной из важнейших проблем современного украинского образования. Профессиональная компетентность будущего учителя физической культуры – это сложное образование, которое включает комплекс знаний, умений, свойств и качеств личности, обеспечивающее вариативность, оптимальность и эффективность образовательного процесса.

Компетентностный подход к профессиональной подготовке будущего учителя физической культуры требует от участников образовательного процесса кардинального изменения цели и направления содержания образования: от передачи знаний и умений предметного содержания к

формированию развитой личности с жизненными и профессиональными компетенциями.

Учитывая актуальность и важность изучаемой проблемы перед нами поставлена задача внедрения и апробации новых образовательно-профессиональных программ специальности 014.11 Среднее образование (Физическая культура) и поиска новых путей формирования профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры.

### **Библиография**

1. Волкова, С.С. *Формування професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури*. [Електронний ресурс]. Режим доступа: [www.rusnauka.com/.../27099.doc.htm](http://www.rusnauka.com/.../27099.doc.htm)

2. Зязюн, І.А. *Філософія поступу і прогнозу освітньої системи*. В: *Педагогічна майстерність: проблеми, пошуки, перспективи: монографія*. Київ; Глухів: РВВ ГДПУ, 2005, с. 10-18.

3. Кремень, В.Г. *Сучасний стан, проблемні питання діяльності та перспективи розвитку професійно-технічної освіти*. В: *Проблеми інженерно-технічної освіти: Збірник наукових праць*, 2003, Вип. №5, с.7-12.

4. Маркова, А.К. *Психология профессионализма*. Москва: Наука, 1996, с. 48-54.

5. Михайлишин, Г.Й. *Формування професійних умінь майбутніх вчителів у системі виховної роботи вищих навчальних закладів фізичного виховання*: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2006. 227 с.

6. Шиян, Б.М. *Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття*. В: *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць*. Рівне: Принт Хауз, 2001. Вип.2, с. 371-374.

## СТАНДАРТИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИТНЕС-ПЕРСОНАЛА

**Чеховская Любовь, Жданова Ольга, Лужна Марьяна,**  
Львовский государственный университет физической культуры  
имени Ивана Боберского, Львов, Украина

***Key words:** health fitness system, fitness industry, staffing, professional standard, fitness personnel.*

***Анотація.** Today in Ukraine the process of developing professional standards in the field of physical culture and sports, in particular in health fitness, has intensified. Professional standards for the health fitness system are necessary, given the prospects and demands of labor (professional) activities of fitness personnel that are in demand in the labor market. The presence of professional standards, in our opinion, will set a professional minimum that will allow to weed out "random" staff in the health fitness system. Accordingly, it will help to increase the quality of fitness services, increase the number of customers.*

**Актуальность.** Сегодня в Украине активизировался процесс разработки профессиональных стандартов в разных отраслях. По состоянию на октябрь 2021 года, не смотря на длительную процедуру представления, Министерство экономики (а именно Директорат развития рынка труда и условий оплаты труда) утвердил уже 53 профессиональных стандарта.

Современный рынок фитнес-услуг Украины динамично развивается, увеличивается количество организаций, которые предоставляют фитнес-услуги населению [2, 5]. Соответственно эффективность их деятельности зависит от профессионализма кадрового состава [1, 3, 8]. Компетентность фитнес-персонала должна обеспечивать выполнение трудовых функций по предоставлению фитнес-услуг разным категориям населения [8]. Именно поэтому является актуальной проблема определения возможностей фитнес-персонала решать задачи и выполнять обязанности профессиональной деятельности.

**Цель** – обосновать потребность разработки и внедрения профессионального стандарта специалистов фитнес-индустрии в Украине.

**Организация исследования.** На протяжении 2016-2020 гг. исследовано функционирование системы оздоровительного фитнеса в Украине; проведено контент-анализ одного из популярных в украинском сегменте интернет-сайтов кадрового портала HeadHunter (hh.ua) для установления востребованности профессий фитнес-индустрии;

осуществлен отбор экспертов и исследована согласованность их мнений, с целью оценки проектов профессиональных стандартов; проведено анализ и обобщение содержания документов административного регламентирования деятельности персонального фитнес-тренера, фитнес-тренера групповых программ и менеджера фитнес-сервиса; разработаны проекты профессиональных стандартов.

**Основной материал и обсуждение результатов.** «Международная хартия физического воспитания, двигательной активности и спорта» ЮНЕСКО предписывает всему персоналу, на котором лежит профессиональная ответственность за двигательную активность, наличие соответствующей квалификации, подготовленности и возможности постоянно повышать профессиональный уровень. Кадры, которые прошли такую подготовку, должны получать профессиональное признание, соответственно своим обязанностям.

Под профессиональной квалификацией мы понимаем совокупность компетентностей, которые дают возможность выполнять определенный вид работы или осуществлять профессиональную деятельность [4], а компетентность – как динамичную комбинацию приобретенных знаний, умений и практических навыков, которые необходимы для успешной профессиональной деятельности [4, 5]. То есть компетентность предусматривает взаимосвязанность между собой таких компонентов: знания и понимание; навыки и способности; поведение и отношение. Именно поэтому требования к профессиональной компетентности фитнес-персонала должны быть отображены в профессиональном стандарте. Это документ, который определяет общие и трудовые функции, квалификационный уровень, действия, которые должны выполнять работники в процессе своей профессиональной деятельности, а также необходимые знания и умения. Такой профессиональный стандарт детально описывает деятельность специалиста, связывая ее с содержанием требований к наличию других знаний и умений.

Под «стандартизацией» большинство исследователей понимают деятельность, направленную на разработку и установление требований, норм, правил, характеристик как обязательных для выполнения, так и рекомендованных, что обеспечивает право потребителей на услуги надлежащего качества, а также право на безопасность и комфортность [8].

Профессиональный стандарт учитывает потребности работодателей в квалифицированном персонале, формы занятости и условия труда фитнес-персонала. Имея профессиональный стандарт, система образования будет отвечать современным требованиям рынка труда потому, что профессиональ-

ный стандарт является основой образовательных стандартов, подготовки выпускников, престижности профессии. Благодаря этому, абитуриенты смогут более осознанно подходить к выбору будущей профессии, студенты будут понимать, какие знания и навыки они должны освоить, а работодатель сможет выбрать наиболее подготовленного специалиста.

Профессиональные стандарты для системы оздоровительного фитнеса необходимы, с точки зрения перспективности и запросов трудовой (профессиональной) деятельности фитнес-персонала, который имеет спрос на рынке труда [3, 7].

Общая информация о профессиональном стандарте включает: цель, название вида экономической и профессиональной деятельности, перечень общих и профессиональных компетентностей, профессиональное название работы, названия типичных должностей, место профессии в организационной структуре предприятия, условия допуска до работы, документы, которые подтверждают профессиональную и образовательную квалификацию и т.п.

Сегодня общенациональные профессиональные стандарты в системе оздоровительного фитнеса отсутствуют. Их наличие, по нашему мнению, установит профессиональный минимум, который даст возможность отсеивать «случайный» персонал в системе оздоровительного фитнеса. Соответственно, это будет влиять на повышение качества фитнес-услуг, увеличение количества клиентов [5, 8]. Именно поэтому Национальный университет физического воспитания и спорта Украины совместно с FitnessConnectUA сформировали рабочую группу, в состав которой вошли представители учреждений высшего образования по физическому воспитанию и спорту и практики с целью разработки профессиональных стандартов для фитнес-персонала.

Интеграция их усилий позволила вынести на всеобщее обсуждение проекты таких профессиональных стандартов: «Персональный фитнес-тренер», «Фитнес-тренер групповых программ», «Фитнес-консультант», «Менеджер фитнес-сервиса», «тренер аквафитнеса», «Тренер детского фитнеса» (<https://www.uastandard.fitness/profesiini-standarty>). Предложенные профессиональные стандарты отвечают отечественной нормативно-правовой базе и адаптированы к европейским законодательным нормам [5]. Субъектами внедрения профессиональных стандартов являются: специалисты названной профессии, работодатели системы оздоровительного фитнеса; учреждения образования (формального и неформального); органы государственного управления. Профессиональные стандарты фитнес-персонала в данное время готовятся к регистрации и утверждению.

## Выводы

1. Стандартизация профессиональной деятельности фитнес-персонала является актуальной.

2. Осуществлена разработка и обсуждение профессиональных стандартов «Персонального фитнес-тренера», «Фитнес-тренера групповых программ», «Фитнес-консультанта», «Менеджера фитнес-сервиса», «Тренера аквафитнеса», «Тренера детского фитнеса».

3. Профессиональный стандарт станет ориентиром для работодателей в сфере оздоровительного фитнеса, а также инструментом, который обеспечит эффективность подбора фитнес-персонала на соответствующие должности и обеспечит гарантию надлежащего качества предоставляемых фитнес-услуг разным категориям населения. Профессиональный стандарт может использоваться для оценки квалификации специалистов оздоровительного фитнеса во время приема на работу, аттестации или сертификации, присвоения категории.

**Перспективы дальнейших исследований.** В дальнейшем планируется разработка профессиональных стандартов других профессий в системе оздоровительного фитнеса.

## Библиография

1. Афтимчук, О.Е. Уровень подготовленности фитнес тренера к профессиональной деятельности в системе оздоровительных занятий. În: *Știința Culturii Fizice*, 2013; 3(15), с. 50-58.

2. Діяльність підприємств сфери послуг. Обсяг реалізованих послуг підприємствами сфери послуг різним споживачам за видами економічної діяльності. [Интернет]. Доступно: [http://www.ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2018/posl/arh\\_dpdp.html](http://www.ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2018/posl/arh_dpdp.html)

3. Дутчак, М.В., Катерина, У.М., Чеховська, Л.Я. Професійний стандарт – запорука якісного функціонування фітнес-індустрії України. В: *Молодь та олімпійський рух*: Тези доп. XII Міжнар. конф. мол. вчених. Київ; 2019, с. 301-303.

4. Про затвердження Методики розроблення професійних стандартів: наказ Міністерства соціальної політики від 22.01.2018 р. [Интернет]. Доступно на: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0165-18#n285>

5. Чеховська, Л.Я. *Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві*: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.

6. Chekhovska, M., Shevtsiv, L., Zhdanova, O., Chekhovska, L. Fitness in school physical education lessons. In: *Journal of Physical Education and Sport*, p. 420-424.

7. *Europe Active Standards* [Internet]. 2018 [cited 2018 Apr. 3]. Available: <http://www.ehfa-standards.eu/es-standards>

8. Usenko, D., Dutchak, M., Potop, V., Katerina, U., Kurdybakha, O. Scientific Substantiation of the Fitness Consultant's Professional Standard in Ukraine. In: *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2019; 19: 2334-2338.

## ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО САМООБРАЗОВАНИЯ УЧИТЕЛЯ ДЛЯ ПРОДЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Шаблова Светлана,**

Государственный университет физического воспитания и спорта,  
Кишинев, Республика Молдова

**Шаблова Ирина,**

Теоретический лицей им. А.С. Пушкина, Кишинев, Республика Молдова

**Keywords:** *teacher, physical education, physical inactivity, self-education.*

**Annotation.** *The role of the teacher in modern society remains important, but the modern way of life has a negative impact on the general condition of teachers. The article discusses the modern working conditions of teachers, the content of the teacher's activities and the negative influence of factors of professional and daily activity. The self-education of teachers in matters of physical education and its importance in a person's life may be a condition for maintaining an optimal standard of living, as well as professional growth and longevity.*

**Актуальность.** Учитель, преподаватель, педагог – какой бы синоним не был выбран, эта человеческая роль остается неизменно важной и неотъемлемой частью жизни уже многие тысячелетия.

Под понятием «педагог» подразумевается лицо или человек, который реализует воспитательную, обучающую и образовательную деятельность [10, 11]. Однако, педагог – это не только профессия и социальная роль, педагог – это связующее звено между поколениями, некий посредник между умами младшего поколения и этим миром. Задача учителя состоит в подготовке более младшего поколения к вступлению в жизнь и современный мир, путем их воспитания, образования, обеспечения знаний и умений не только для эффективной реализации школьной деятельности, но и тех, которые были бы применимы в повседневной жизни. Влияние педагога расходится даже дальше обычного предоставления и накопления знаний, учитель играет важную роль в личностном росте и становлении учащихся, что, порой, даже важнее знаний предметных.

Возложенная на педагогов роль требует от них проявления высокого уровня как личностного развития, так и профессионального. Однако, современный мир и нынешний уклад жизни постоянно претерпеваю изменения во всех сферах, и не всегда в лучшую сторону, что возлагает на педагога все новые обязанности и требования. К сожалению, современный



уровень жизни учителя, его имидж в глазах учащихся и общества в целом сильно снизились, что неизбежно сказывается на качестве работы и личности педагога.

**Цель исследования** заключается в описании современных социально-экономических условий труда учителя и психологической характеристики деятельности учителя; в выявлении негативных последствий профессии учителя и предоставлении рекомендаций для их минимизации и профилактики средствами физической культуры.

**Основной материал и обсуждение результатов.** Современная социально-экономическая среда стремительно изменяется, что требует от педагогов умения быстро к ней адаптироваться и подстраиваться. Поскольку учитель не является только лишь профессионалом, а таким же человеком, каждый по-разному приспосабливается к новым порядкам мира.

В 2020 году мир столкнулся с пандемией COVID-19, которая в одно мгновение изменила всем привычный порядок жизни. Эти изменения в особенности отразились на образовательной системе. Резкое закрытие школ, колледжей, университетов и переключение на форму онлайн обучения стало большим испытанием не только для учащихся, но и для учителей. В нашей республике, на момент возникновения кризиса в системе здравоохранения, около 434.000 учеников были вынуждены оставаться дома (согласно данным Национально Бюро Статистики РМ), а 16.000 учеников и около 3000 педагогов не имели доступа к необходимому оборудованию (компьютерам, ноутбукам, интернету) [16]. Обучение онлайн усложнялось отсутствием развитой системы онлайн платформ, которые бы позволяли проводить обучение на расстоянии, а, также, отсутствием знаний и умений в пользовании компьютером, как среди учителей, так и среди учеников.

Хаос и неопределенность в системе обучения и здравоохранения, страх за собственное здоровье и близких, растерянность, гнетущая обстановка в обществе, ужесточение мер передвижения по городу, стране в целом и миру, локдаун и прочие ограничения, вызванные пандемией, стали серьезным испытанием для физического и психоэмоционального состояния учителей и всего общества в целом.

Следом за разыгравшейся пандемией последовали повышения цен, нестабильная политическая и финансовая ситуация в стране и на мировом уровне. На фоне постоянных новостей о количестве пострадавших от COVID-19 и сложностях в организации обучающего процесса, неминуемо стал расти уровень стресса среди преподавателей.

Согласно разным современным международным исследованиям, профессия педагога является в большей степени подвержена стрессу, чем другие [11]. Это объясняется высокой эмоциональной, психологической нагрузкой и вовлеченностью в процесс взаимодействия с учащимися. Среди других факторов выделяют: неблагоприятную трудовую среду, маленькую, несоразмерную уровню нагрузки, заработную плату, отсутствие поддержки со стороны школы, нехватку свободного времени, неблагоприятную атмосферу среди коллег, классов и даже с родителями [4, 6]. К выше перечисленным факторам можно добавить постоянно растущие требования и ожидания к профессионализму педагогических кадров, обязательные курсы повышения квалификации, и все это на фоне постоянного ухудшения имиджа и отношения общества к образованию и педагогам.

Все вышеперечисленное неминуемо отражается на общем состоянии учителей. Как результат, возрастает количество соматических заболеваний, ухудшается общее психоэмоциональное состояние преподавателей, что ведет к развитию тревожности, депрессии, ухудшению самооценки, снижается производительность и качество труда, развивается эмоциональное выгорание, как следствие чрезмерной психоэмоциональной нагрузки и неспособности эффективно справляться с ней [11].

Деятельность педагога – это многомерное явление, которое включает в себя ряд структур и характеристик, без которых осуществление педагогической деятельности было бы невозможным. Разные авторы рассматривают сущность деятельности педагога с различных позиций, давая разное описание деятельности учителя, но несмотря на это, каждый выделяет довольно схожие основные компоненты. К таким компонентам можно отнести [2, 7, 8, 9, 12]:

– личность педагога и профессионально важные качества и компетенции (любовь к детям и профессии, высокий уровень интеллекта и эрудиции, культура как общечеловеческая, так и педагогическая, эмпатия, тактичность, высокая стрессоустойчивость, мобильность, трудолюбие, целеустремленность и др.);

– профессионально важные умения и способности (гностические, проектировочные, конструктивные, коммуникативные, организаторские, экспрессивные, перцептивные, авторитарные и др.);

– педагогическое общение и стиль руководства, которые обеспечивают не только процесс передачи знаний и умений учащимся, но при этом положительно влияют на личность учеников, создают благоприятную атмосферу в процессе обучения, а также развивают жизненно необходимые качества и черты в ребенке;

– владение педагогическими технологиями и техниками воспитания и обучения.

Все это возлагает на педагогов огромный уровень ответственности и нагрузки в отношении реализации своей деятельности, а в купе со всеми неблагоприятными факторами внешней среды, педагоги оказываются под сильнейшим давлением и риском возникновения целого ряда нарушений и заболеваний.

Работа учителя относится к категории интеллектуального (умственного) труда, который отличается довольно экономным уровнем двигательной активности, однако психоэмоциональное напряжение является довольно высоким. Труд учителя – это напряженный труд, который требует мобилизации физиологических ресурсов мозга, мобилизации психических процессов, самообладания, эмоциональной устойчивости и концентрации. И без того активная умственная нагрузка усложняется творческой стороной педагогической деятельности, которая требует поиска новых путей и методов организации процесса обучения [14].

Все это ведет к высокому потреблению умственных ресурсов и, как следствие, их быстрому истощению, что сказывается на работе всех систем организма в целом. Помимо этого, работа педагога не требует больших физических и энергетических затрат, что отражается в повышенном уровне гиподинамии.

Гиподинамия является одной из проблем современного общества, которая была вызвана во многом стремительным научно-технологическим прогрессом и механизацией труда. Еще несколько веков назад люди не знали и не задумывались о проблеме гиподинамии, а уже с середины 19-го и до наших дней регистрируется снижение уровня двигательной активности чуть ли не в 180 раз [1, с.325]. Снижение потребности в выполнении даже простых, бытовых операций, не говоря уже об операциях трудового характера, привели к резкому снижению количества времени, которое люди проводят в движении.

Взросший уровень гиподинамии, в сочетании с неблагоприятными факторами внешней среды, привели к развитию различных заболеваний и, как следствие, к ухудшению общего состояния и здоровья человека. Сердечно-сосудистые заболевания, которые находятся в лидерах по смертности, диабет, заболевания опорно-двигательного аппарата, заболевания нервной системы и психической сферы, нарушения энергетического обмена – все это лишь небольшой список того, к чему приводит сниженный уровень двигательной активности.

Вышеупомянутые эффекты не обошли стороной и учителей. Большая загруженность на работе и резкое снижение физической активности пагубно влияют на состояние здоровья педагогов. Это требует поиска путей и средств поддержки здоровья и благополучия педагогов, поскольку от их общего состояния зависит качество выполняемой работы, что напрямую влияет на результат и, следовательно, на умы и личности ими воспитываемыми.

В данном контексте, наиболее эффективным средством оптимизации состояния учителей является увеличение уровня двигательной активности. Рационально организованная физическая активность позволит поддержать организм в условиях повышенной психоэмоциональной нагрузки, повысит физические и физиологические ресурсы организма, компенсирует некоторые пагубные влияния чрезмерного эмоционального и интеллектуального напряжения, позволит переключить внимание и отвлечься от бытовых и профессиональных забот.

Внедрение в дневной режим педагогов как минимум 30 минут умеренной двигательной активности, а также двух-трех тренировок силового характера, существенно повысят общий уровень двигательной активности и поддержат здоровье [3, 15]. Одним из наиболее доступных способов повышения уровня двигательной активности является ходьба. Общее повышение уровня физической активности можно достичь путем уменьшения количества времени, проведенного лежа или сидя, ежедневными прогулками, повышением уровня бытовой активности, отказа или ограничения использования личного транспорта, лифтами и подвижными лестницами [13]. Все предложенное окажет благоприятный эффект и положительно скажутся на общем состоянии здоровья учителей, которые играют столь важную роль в общества уже многие века.

С целью поддержания своего профессионального долголетия и общего качества жизни, педагогам необходимо самообразовываться в вопросах физической культуры и ее роли в жизни человека. Для этого стоит проявить интерес к различным курсам и семинарам по физической культуре, читать различные публикации и литературу в данном направлении, открыть для себя новые формы и виды двигательной активности, опробовать их на себе. Сфера физической культуры очень обширна и с каждым годом она продолжает развиваться, что обеспечивает все новые и интересные темы для изучения и освоения.

Учитель – натура многогранная, его багаж знаний касается не только специфики его предмета и педагогики. Для качественной и продуктивной реализации своего труда, педагогу необходимо знать и постоянно

пополнять свои знания из разных сфер и направлений. Знания физической культуры, а также их прикладное применение позволят педагогам не только расширить свои знания и умения в профессиональном плане, но и поддержать состояние физического и психоэмоционального благополучия для реализации ежедневной деятельности.

**Выводы.** Труд учителя всегда был основополагающим в обществе. Благодаря педагогам воспитывались новые умы и строилось общество, однако эта профессия всегда накладывала на человека большую ответственность. Список знаний и компетенций преподавателей весьма обширен, а в условиях современного общества этот список продолжает расти, и все это на фоне ухудшения имиджа и положения образовательной системы и ее участников в обществе.

Различные факторы труда и бытовой жизни, среди которых гиподинамия и чрезмерное психоэмоциональное напряжения являются лидирующими, приводят к ухудшению общего состояния педагогов. Это требует поиска путей и способов их поддержки. В этом отношении, физическая активность является эффективным подспорьем. Увеличение уровня бытовой двигательной активности и внедрение нескольких более направленных тренировочных дней окажут положительное влияние на состояние педагогов, что, безусловно, скажется не только на уровне их жизни и состоянии, но и на реализуемой профессиональной деятельности.

### Библиография

1. Булич, Э.Г., Мурахов, И.В. *Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции*. Киев: Олимпийская литература, 2003. 424 с
2. Гоноболин, Ф.Н. *О педагогических способностях учителя*. Москва, 1964. 245с.
3. Драпкина, О.М., Дроздова, Л.Ю., Лищенко, О.В. *Методические рекомендации по повышению физической активности*. Воронеж: ООО «Канцтовары», 2019. 54 с.
4. Есефьева, Ю.М. *Современные проблемы педагогической деятельности*. В: *Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум»*. Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018015209>
5. Загвязинский, В.И., Закирова, А.Ф., Строкова, Т.А. и др. *Педагогический словарь: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений*. Москва: Издательский центр «Академия», 2008. 196 с.
6. Иванова, Т.М., Гончаренко, Е.В., Кузина, Е.Б., Громова. В.В. *Учитель в современном обществе: проблемы и перспективы*. В: *Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения*, Т.10, №2, 2015. с. 966-969.
7. Климов, Е.А. *Психология профессионального самоопределения*. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Академия, 2004. 304 с.
8. Коджаспирова, Г.М. *Педагогика в схемах, таблицах и опорных конспектах*. Москва: Айрис-Пресс, 2008. 256 с.

9. Маркова, А.К. *Психология труда учителя*: Кн. для учителя. Москва: Просвещение, 1993. 192 с.
10. Новиков, А.М. *Педагогика: словарь системы основных понятий*. Москва: Издательский центр ИЭТ, 2013. 155 с.
11. Петракова, А.В., Канонир, Т.Н., Куликова, А.А., Орел, Е.А. Особенности психологического стресса у учителей в условиях дистанционного преподавания во время пандемии COVID-19. В: *Вопросы образования / Educational Studies*. Moscow, № 1, 2021, с. 93-114.
12. Реан, А.А., Бордовская, Н.В., Розум, С.И. *Психология и педагогика*. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 432 с.
13. *Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор* [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Режим доступа: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014909-rus.pdf>
14. Столяренко, А.М. *Физиология высшей нервной деятельности для психологов и педагогов*: учебник для студентов вузов, обучающихся по гуманитарно-социальным специальностям. Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. 463 с.
15. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
16. [https://www.unicef.org/moldova/media/4236/file/Working%20Paper%20Education%20and%20COVID-19%20in%20the%20Republic%20of%20Moldova\\_FINAL%20Romanian%20version.pdf%200.pdf](https://www.unicef.org/moldova/media/4236/file/Working%20Paper%20Education%20and%20COVID-19%20in%20the%20Republic%20of%20Moldova_FINAL%20Romanian%20version.pdf%200.pdf)

## К ВОПРОСУ О ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМЕ В РАМКАХ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИТНЕС- ТРЕНЕРОВ

Швец Наталья,

Государственный университет физического воспитания и спорта  
Республики Молдова

**Key words:** *continuous education, psychophysical problem, mind and body, trainer, education in fitness.*

**Annotation.** *The paper presents the analyses of the psychophysical problem and different ways of solving it, as well as the interest of fitness trainers to this issue and how understanding of relation between mind and body can affect the effectiveness of the training. We consider that fitness trainers should study psychology and mental processes both in systemic education and during their professional activity in continuous education, because this influences the possibility to achieve training goals.*

### Актуальность

Физическая активность является важной составляющей здоровья человека. Общепринятым является тот факт, что посредством движения мы влияем на тело человека, изменяя его параметры, проприоцепцию, физические показатели здоровья. Однако, помимо физического тела, упражнения воздействуют также на психику человека, оказывая подавляющее или возбуждающее влияние на нервную систему и психические процессы. Соотношение психического и физического представляет собой психофизическую проблему, понимание которой является важным в образовании фитнес-тренеров, с целью повышения эффективности работы с подопечными. В данной статье мы проанализировали различные подходы к решению психофизической проблеме, а также каким образом данная проблема раскрывается в сфере фитнеса.

**Цель исследования** – анализ интереса фитнес-тренеров к психофизической проблеме и понимание ее решения.

**Методы исследования** – изучение и анализ научно-методической литературы, наблюдение.

### Результаты проведенного исследования

Психофизическая проблема представляет собой вопрос об активном взаимодействии и соотношении психики и тела человека [1].

Анализ исследуемой литературы показывает, что спор о роли психического и физического в жизни человека уходит своими корнями в далекое прошлое человека, включает различные взгляды, однако до сих пор не решён окончательно.

Впервые постановка психофизической проблемы возникла в **идеалистических** философско-религиозных учениях Древнего Китая, Древней Индии, где первоосновой всего представлялся Божественный Дух, частичка которого – индивидуальная душа, вселяясь на время в смертное Тело, давала последнему жизнь. Главной задачей души в теле человека было познание своей Божественной сущности.

С другой стороны, древневосточные и античные философы, склонявшиеся к позициям **материализма**, принимали за источник всего какое-либо материальное начало (воздух, вода, огонь, атомы), тогда как душа и тело являлись производными от этой материальной первоосновы.

Аристотель рассматривал душу как форму реализации способного к жизни тела. Согласно древнегреческому философу, душа и тело неразрывно связаны, душа не есть тело и, в то же время, не может существовать отдельно от тела.

Более очерченной психофизическая проблема стала в XVII веке, благодаря французскому философу Рене Декарту, который предложил теорию о разделении всего живого на две субстанции: духовную и телесную. Согласно видению Декарта, духовная субстанция связана с процессами воли и мышления, а телесная составляющая живого характеризуется признаками нахождения в пространстве: дыхание, размножение, питание. Декарт считал, что психические процессы невозможно вывести напрямую из телесных и предложил теорию о том, что тело влияет на душу, пробуждая в ней чувства и эмоции, а душа, в свою очередь, влияет на тело, побуждая его к действиям.

Научная литература выделяет два аспекта психофизической проблемы:

1. Онтологический аспект, выраженный вопросом «Что первично, душа (идеальное образование) или тело (материальное образование)? Как они взаимосвязаны и обусловлены?»

2. Гносеологический аспект, поднимающий вопросы «Познаваемы ли психика и тело? Способна ли психика адекватно отражать объективную реальность?»

Онтологический аспект позволяет выделить три подхода к решению психофизической проблемы:



1. Материализм: тело первично, душа смертна, психические явления неразрывно связаны с телом. Философы-материалисты считали, что познание психических явлений возможно, и душа в состоянии истинное представление о мире, познавая его.

2. Идеализм: первоосновой всего живого является душа, а материальное бытие считается производным. Согласно данному подходу, такие категории, как сознание, дух, душа обладают энергией и активно преобразуют инертную материю в соответствии с целью [5].

3. Дуализм: душа и тело являются равноправными, несводимыми друг другу началами [2].

Современный подход к решению психофизической проблемы был сформулирован советским психологом Ю. Гиппенрейтер, согласно которой психическое и физическое – это две стороны единого материального процесса, и случаи взаимодействия души и тела могут быть интерпретированы как два разных проявления одной общей причины [3].

Подобное решение психофизической проблемы дает возможность решать разнообразные практические задачи. Таким образом, движения, как внешние проявления телесной активности, могут рассматриваться как важный источник информации о психической деятельности человека.

С этой точки зрения, понимание психофизической проблемы и путей её решения крайне важно в сфере двигательной активности, в частности, в фитнесе. Моторный акт человека уникален и неповторим, как отпечаток пальцев, и связан с личностными установками человека. Можно с уверенностью утверждать, что движение есть психика [4]. Особенности походки, голоса предоставляют важную информацию о характеристиках нервной системы человека.

С другой стороны, понимание сути таких психических процессов, как память, восприятие, мышление, внимание, а также эмоциональных и волевых процессов, и умение распознать их в конкретном человеке, даёт возможность регулировать данные процессы и функциональные состояния посредством движения.

Наблюдение за фитнес-тренерами позволяет сделать вывод о том, что специалисты, изучающие особенности психических явлений, их взаимодействие с телом человека и проявление через движение, могут более эффективно помогать своим подопечным достигать поставленных целей и удерживать достигнутые результаты на протяжении длительного времени.

### **Выводы и перспективы дальнейших исследований**

Мы полагаем, что психика и тело являются взаимосвязанными проявлениями человека и могут влиять друг на друга во всех процессах

жизнедеятельности. Влияя на тело человека посредством физических упражнений, мы также воздействуем на его психическое состояние. Движение может развивать ощущение, восприятие, память, мышление, внимание, волевые качества, способность принятия решения и постановки цели.

С другой стороны, состояние психики человека влияет на качество движения. Таким образом, если занимающийся находится в подавленном состоянии и проявляет признаки апатии, движения будут вялыми, уровень внимания и концентрации будет низким, скорость принятия решений падает. Если у занимающегося повышенный уровень тревожности, движения могут быть хаотичными, лишены координации. Образованный фитнес-тренер, распознавая различные состояния психики подопечного, может посредством грамотно подобранных упражнений изменять ощущение человека, восприятие себя и своего тела в пространстве, а также влиять на эмоции и настроение занимающегося.

Специалист может также, воздействуя на психику подопечного, к примеру, используя техники расслабления или аутогенной тренировки, менять стереотип его движения, обучая правильному положению тела в пространстве.

Мы считаем, что психофизическая проблема играет важную роль в жизни любого человека. Специалист по движению, фитнес-тренер, должен изучать общую психологию и возрастную психологию, как в рамках системного образования, так и при непрерывном повышении квалификации.

### **Библиография**

1. *Большая российская энциклопедия*: <https://bigenc.ru/philosophy/text/3171728>
2. *Большая российская энциклопедия*: <https://bigenc.ru/philosophy/text/1969259>
3. Гиппенрейтер, Ю.Б. *Введение в общую психологию*. Курс лекций. Москва: ЧеРо, 1996.
4. Зинченко, В.П. Психология на качелях между душой и телом. В: *Психология телесности между душой и телом* / Редакторы-составители: В.П. Зинченко, Т.С. Леви. Москва: АСТ, с. 10-52.
5. *Словарь терминов и понятий по обществознанию* / Автор-составитель А.М. Лопухов. 7-е изд. переб. и доп. Москва, 2013, с. 115-116.

**DIVERSE**

**PARTICULARITĂȚI TEORETICO-METODOLOGICE PRIVIND  
ACMEOLOGIA PREGĂTIRII BOXERILOR DE PERFORMANȚĂ**

**Saulea George-Dan,**

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău,  
Republica Moldova

***Key words:** boxing event, concepts, theories, training methodologies, content, distribution, path to performance.*

***Abstract.** This article describes the theoretical and methodological features that need to be addressed in the multi-annual training process in preparing performance-boxing athletes. The theoretical-methodological aspects described indicate the essence of the structure and content of the boxer training process, as well as the algorithms according to which the training process can be triggered. These descriptions of essence are focused on the training methodology of boxers who tend towards a high performance and determine, at the same time, an efficient way to obtain a high degree of sportsmanship.*

**Actualitatea problemei abordate.** Determinat de caracterul complex al îndeplinirii exercițiilor ce țin de rigorile unui nivel înalt al pregătirii fiziico-tactico-tehnice, boxul modern necesită sportivilor mobilizare maximală a resurselor/rezervelor organismului și a întreg potențialului funcțional, a echilibrului-psihomotoric și a altor capacități în condițiile de intensificare propriu-zisă a procesului de antrenament.

Odată cu evoluția intensivă a gradului de spectaculozitate în boxul contemporan crește și importanța formelor de pregătire ale sportivilor care condiționează dezvoltarea anumitor calități, cele mai importante fiind: capacitatea de orientare rapidă în spațiu, diferențierea fină a senzațiilor musculare proprii, reglarea gradului de încordare a mușchilor, reacționarea rapidă la diferite semnale din exterior, stabilitatea vestibulară etc. În sensul celor expuse se stabilește că procesul de formare a boxerilor profesioniști la momentul actual presupune o activitate deosebit de complexă din punct de vedere tehnico-tactic care necesită spre realizare o serie de factori fundamentali ce trebuie aprofundați permanent, aceștia influențând rezultatele antrenamentelor sportive la diverse etape de pregătire [1, 3, 4, 13]. Întreg procesul de antrenare și pregătire a boxerilor este împărțit, convențional, pe mai

multe perioade, fiecare perioadă/etapă având obiectivele, metodele și mijloacele sale specifice de acțiune.

**Scopul** prezentului studiu este de a elucida prin descriere cele mai relevante particularități teoretico-metodologice privind acmeologia pregătirii boxerilor de performanță ori calea optimă și eficientă spre obținerea cât mai eficientă a măiestriei sportive.

**Obiectivele** de studiu includ: argumentarea și fundamentarea teoretică a conceptelor care stau la baza procesului multianual de pregătire a boxerilor; esențializarea structurii și conținutului programului complex de pregătire; clasificarea normelor de pregătire pe vector de creștere a rezultatelor sportive ale boxerilor; desemnarea de esență a unor forme de pregătire specifice boxerului performer în calea spre a atinge cele mai reprezentative rezultate.

**Metodele și formele** de studiu au prevăzut: analiza și generalizarea datelor expuse în literatura de specialitate; evidențierea particularităților de structură și de conținut ale procesului de pregătire multianuală în box; clasificarea și repartiția convențională a conținuturilor de pregătire pe bază de module de obiective ale fiecărei dintre etape ori perioade de pregătire.

Drept **rezultat** al studiului este de remarcat că formarea viitorului boxer de performanță se realizează în conformitate cu 4 stagii ale pregătirii centralizate, inclusiv: stagiul de inițiere, stagiul principal, stagiul de specializare și de înaltă performanță.

În primul stagiul, cel de inițiere, se urmărește antrenarea fizică și tehnică prin expunerea boxerului începător la mișcări variate, dezvoltarea unei structuri armonioase a corpului, dezvoltarea rezistenței aerobe, fără expunerea începătorului la stresul antrenamentului tensionat, dezvoltarea rapidității, a coordonării mișcărilor, flexibilității prin mișcări naturale. Tot în această fază sunt introduse elementele de bază ale tehnicii boxerului, exercițiile pentru dezvoltarea forței, utilizând propria greutate corporală, precum și mijloacele necesare creșterii motivației pentru practicarea boxului și a dorinței de a învinge [4, 10, 12].

În stadiul al doilea se propun ca obiective principale tehnica corectă de execuție a mișcărilor specifice boxului, perfecționarea puterii de concentrare, a determinării și motivării, dezvoltarea tehnicii individuale, într-o măsură evidențiată fiind cu accent pe apărare. Se continuă cu efectuarea exercițiilor pentru dezvoltarea rezistenței fizice, a exercițiilor de educare a capacității de coordonare și flexibilitate și, totodată, cu participarea la diverse concursuri și competiții în conformitate planul calendaristic competițional, cu cerințele regulamentelor și a particularitățile specifice de vârstă ale sportivilor.

În stadiul de specializare se pretinde de a perfecționa abilitățile motorii dominante în box, aptitudinile tactice și cele psihologice, ca de exemplu: anticiparea anumitor acțiuni, stăpânirea de sine, luarea cu rapiditate a celor mai bune decizii etc. Se dezvoltă, în același timp, strategia competițională și tactica întâlnirilor în ring.

În stadiul al patrulea se va urmări atingerea celui mai înalt nivel de performanță și se vor ridica parametrii volumului și intensității antrenamentelor. Se va acționa pentru perfecționarea calităților psihice: voință, tenacitate, perseverență, dorință de a învinge [3, 4, 7, 10].

Indiferent de stagiul în care se află boxerul un accent deosebit trebuie pus pe dezvoltarea coordonării mișcărilor. Aceasta este definită ca fiind capacitatea de a controla mișcarea propriului corp în spațiu și timp și include: echilibrul, orientarea în spațiu și ritmul mișcărilor. Pentru dezvoltarea abilităților de coordonare se vor utiliza mijloacele specifice din box precum și cele nespecifice, împrumutate de la alte probe sportive ca cele din atletism, gimnastică, jocuri sportive și altele.

Se poate menționa că boxul nu poate fi practicat de oricine, este necesar ca viitorul performer să posede o serie de calități psiho-fizice ce-l diferențiază net față de oamenii de rând sau de practicanții altor discipline sportive. Dintre ele amintim: voința, pasiunea, perseverența.

Boxul modelează caractere și este considerat unul dintre cele mai complete și complexe sporturi. Boxul nu trebuie confundat cu o încăierare rudimentară în care cei cu mușchii mai puternici trebuie neapărat să triumfe.

Inteligența are în box un rol primordial, fapt care contribuie la înfrumusețarea acestui sport cu o serie de factori fundamentali, ce trebuie aprofunțați și dezvoltați în permanență.

În linii generale, antrenamentul sportiv în box este structurat pe unul sau două macrocicluri. Un macrociclu este alcătuit din trei mezocicluri sau perioade și anume: perioada pregătitoare, corespunzătoare fazei de obținere a formei sportive; perioada competițională, care corespunde fazei de valorificare sau manifestare a formei sportive și perioada de tranziție, care corespunde fazei de scoatere din formă și refacere a capacității de efort [2, 5, 7, 9].

Pe parcursul unui an de pregătire pot exista mai multe faze de obținere a formei sportive în funcție de numărul de competiții sau de meciuri la care boxerul va participa. Profilul curbei formei sportive a unui boxer se va menține într-un platou cu mici oscilații determinate de meciurile oficiale.

*Perioada pregătitoare* este unitatea structurală cu ponderea cea mai importantă în cadrul macrociclurilor de antrenament, ea punând bazele funcționale ale viitoarelor performanțe. În cadrul ei se rezolva următoarele

obiective: creșterea capacității funcționale a organismului; educarea încrederii în posibilitățile de afirmare; învățarea sau perfecționarea unor procedee tehnice; restructurarea procedeele tehnice, completarea fondului de deprinderi; dezvoltarea calităților motrice; înlăturarea rămănelor în urma constatate la componentele antrenamentului sportiv; pregătirea tactică. Gama de exerciții în această perioadă este foarte largă incluzând mijloace pentru perfecționarea deprinderilor motrice de bază, a calităților motrice, a capacității motrice generale etc. Pe măsura ce se înaintează în aceasta perioadă crește ponderea exercițiilor specifice și competiționale, atât ca formă, cât și ca structură și caracter. Perioada pregătitoare conține două etape: etapa de pregătire generală; etapa de pregătire specifică [2, 4, 14].

*Perioada competițională* are ca obiectiv fundamental menținerea formei sportive, care determină și programarea conținutului antrenamentelor. Sarcinile urmărite spre realizare sunt: perfecționarea tuturor calităților, deprinderilor și priceperilor pe fondul stabilității formei sportive; perfecționarea continuă a capacității de adaptare la eforturile specifice impuse de competiții; perfecționarea pregătirii integrale necesară meciurilor oficiale; stimularea inițiativei și capacității creatoare a boxerilor.

Formațiunea structurală de bază a perioadei competiționale o constituie mezociclul competițional care include microciclul de apropiere, în cadrul căruia se planifică meciuri amicale sau cu temă, care premerg meciurile sau turneele oficiale.

În perioada de *tranziție* se urmărește, în principal, asigurarea odihnei active. Efortul nu se întrerupe, ci se menține un anumit grad de antrenament, în vederea readaptării cursive la microciclul următor, la un nivel superior. Perioada de tranziție trebuie să asigure legătura dintre două macrocicluri, concomitent cu asigurarea fazei de supracompensare pentru perioada următoare de efort. Aceasta perioadă nu are o durată precisă, fiind determinată de nivelul de pregătire și caracteristicile calendarului competițional. De regulă, se utilizează exerciții complementare și din alte ramuri de sport: atletism, jocuri sportive, jocuri dinamice, etc.

Conținutul antrenamentului sportiv desemnează acele elemente de structură care, pe baza unor legi funcționale și metodologice, determină realizarea performanțelor sportive.

La momentul actual, caracterul metodologic de organizare și desfășurare a antrenamentului sportiv în box impune cerințe majore, astfel, încât în urmă unei pregătiri temeinice și îndelungate boxerii trebuie să posede un arsenal considerabil de cunoștințe tehnico-tactice și o bună pregătire psihică și fizică pentru atingerea rezultatului de excepție [4, 8, 15].

O problema de maximă importanță o reprezintă găsirea celor mai bune soluții de eficientizare a instruirii, în special a începătorilor.

S-a demonstrat, pe baza rezultatelor cercetărilor din ultimii ani, că adaptarea eficientă a sportivului la cerințele activității competiționale, manifestarea maximală a capacităților morfo-funcționale și dezvoltarea calităților necesare se pot obține numai printr-o abordare diferențiată și individualizată de pregătire. Aceasta se realizează, evident, prin utilizarea selectivă a metodelor, mijloacelor, materialelor și formelor de organizare ale procesului de antrenare, care să corespundă pe deplin specificului de activitate ale boxerilor.

Esența pregătirii în box o constituie faptul că activitatea instructiv - educativă este un proces de transformare continuă a sportivului, care nu tinde numai către punerea în valoare la un nivel superior a posibilităților existente la un moment dat, dar să și creeze în permanență noi capacități. Efortul în box solicită din plin manifestarea tuturor calităților fizice, acest aspect fiind o caracteristică de bază a boxului de performanță, astfel ca procesul de antrenament trebuie să fie orientat în așa fel, încât să conducă la o profundă adaptare a organismului în sensul satisfacerii într-o măsură cât mai mare a cerințelor acestui efort.

Având în vedere opiniile și părerile specialiștilor cercetători, se poate afirma ca sportivul în general, și boxerul în special, este un practicant licențiat, un competitor, care vizează performanța care, pentru a o obține, este necesară o muncă fizică enormă [4, 7, 10].

Cel mai adesea sfaturile și indicațiile apar din experiența generațiilor de antrenori, care au încercat cu pași succesivi să aducă îmbunătățiri în materialul de pregătire sportivă. Cunoștințele actuale sunt rezultatul evoluției cumulate ale acestor descoperiri. În paralel, studiile științifice au călăuzit cunoștințele la diferite nivele structurale mergând de la celula musculară sau nervoasă a organismului sportivului, până la evoluțiile lui în competiție [1, 3, 6, 9].

Aspectele definitorii ale antrenamentului sportiv în box sunt vizate de către caracteristica de proces complex al acestuia, consemnată de următoarele trăsături [5, 10, 12]: antrenamentul este organizat sub formă de sistem cu două elemente esențiale: antrenorul și sportivul; se desfășoară într-un cadru instituționalizat: cluburi, asociații sportive; se realizează pe baza unor principii, cerințe și norme cu caracter pedagogic, biologic și psihologic; creează un cadru normativ original concretizat în programe pe termen lung și scurt; se desfășoară după strategii elaborate pe baze interdisciplinare; este un proces condus pe baza unor obiective de instruire și performanță, componente ale proiectelor de tip managerial; se realizează diferențiat pe stadii, etape sau trepte, fiind un proces de lungă durată.

Transformarea, la nivelul performanței sportive în box, înseamnă îmbunătățirea cantitativă și calitativă a potențialului individual de performanță a sportivului, care se manifesta în competiție. Astfel, intervențiile din antrenament acționează diferențiat, în funcție de nivelul valoric și se adaptează la capacitatea pe care o are sportivul [1, 3, 7, 11].

Transformarea în procesul instructiv înseamnă și dezvoltarea treptată, trecerea de la un stadiu la altul, ce implică modificări funcționale, structurale și psihice complexe, prin modul de combinare și prin varietatea în care sunt solicitate în competiții. De altfel, transformările ce se produc în organismul și psihicul sportivului depășesc nivelul unei adaptări la mediu, deoarece antrenamentul valorifică aptitudinile individuale, pe care le dezvoltă boxerul printr-un proces complex instructiv-educativ.

Antrenamentul sportiv în box se caracterizează prin specificitate datorită particularităților morfofuncționale ale organismului și în funcție de caracteristicile efortului competițional. Specializarea adaptării în box se realizează, mai ales, la nivelul junioratului și este în strânsă legătură cu individualizarea pregătirii. Nu este exclusă nici pregătirea multilaterală polivalentă.

Astfel, la nivelul junioratului în box se urmărește:

- pregătirea timpurie, temeinică, gradată și ascendentă a tinerilor talente conform exigențelor boxului de performanță;
- stimularea tinerilor boxeri cu reale convingeri de afirmare și de perspectivă în boxul de performanță, pentru a-si desăvârși măiestria;
- educarea trăsăturilor de caracter și a voinței de a depăși dificultățile efortului fizic și psihic implicat în competițiile menite să ierarhizeze valorile sportive;
- cultivarea spiritului întreprinzător a inițiativei, imaginației, a capacitații de orientare independentă în rezolvarea situațiilor ivite în antrenamente și concursuri.

La nivelul sportului de performanță și înaltă performanță obiectivele antrenamentului sportiv sunt vizate de: perfecționarea neîncetată a aptitudinilor boxerilor de a se afirma pe plan național și internațional; educarea multilaterală a personalității sportivilor pentru a reprezenta cu cinste culorile patriei în marile confruntări internaționale și să constituie exemple pozitive prin întregul comportament; stimularea activității creative a boxerilor în vederea găsirii și stabilirii unor noi modele de instruire menite să asigure creșterea calitativă a conținutului boxului de performanță [7, 14].

Efortul în box este determinat de o serie de alți factori care creează un complex de solicitări fizice și morfofuncționale specifice. Această complexitate



este determinată de marea varietate de situații și de elemente tehnico-tactice și se manifestă atât prin participarea la execuția mișcărilor a tuturor segmentelor corpului și a unui mare număr de grupe musculare, precum și prin asimetria acestor mișcări.

În dirijarea curentă a antrenamentului, cel mai important element este reactivitatea organismului sportivului la eforturile depuse în cadrul lecțiilor și acțiunilor de diferitele tipuri. În acest sens, regimul de muncă și odihnă care trebuie să asigure adaptarea organismului în direcția planificată este condiționat de: asigurarea unor raporturi logice între lecțiile cu eforturi maxime, submaxime, medii și scăzute; corelarea în cadrul mezociclurilor și microciclurilor de efort cu cele de restabilire; aplicarea optimă în cadrul microciclurilor a lecțiilor cu obiective specifice diferitelor componente ale antrenamentului, care să permită realizarea întregului conținut al acestuia; dirijarea judicioasă a capacității de efort pe seama implementării unui complex de mijloace specifice și asociate, cum ar fi: psihoterapia, mijloacele tradiționale și netradiționale, farmacologia, dieta, etc.

Cu privire la ierarhizarea formelor de pregătire a boxerilor se poate afirma că exercițiile fizice diferențiate după specialitatea și adresabilitatea lor, aplicate conform unor reguli precise, constituie elementele importante de conținut ale antrenamentului sportiv. Formele cărora se adresează aceste exerciții sunt: fizică, tehnică, tactică, psihică, teoretică, biologică, forme considerate drept componente specifice de importanță majoră ale antrenamentului sportiv în această probă [4, 7, 10, 13].

*Pregătirea fizică* are un rol deosebit în întregul proces de pregătire, determinând în ultimă instanță randamentul sportivilor în antrenamente și concursuri. Ea constituie pivotul pentru toate celelalte componente, fiind baza de plecare pentru întregul proces de pregătire și asigură o capacitate funcțională ridicată a organismului. Datorită complexității sale, pregătirea fizică asigură un nivel ridicat de dezvoltare a calităților motrice de bază și specifice, valori optime ale indicilor morfofuncționali, o stăpânire deplină a exercițiilor utilizate și perfectă stare de sănătate.

Pregătirea fizică are importanță la toate nivelele de instruire. Astfel, la grupele de începători are o pondere foarte mare ca timp și mijloace utilizate în timp ce sportivii de mare valoare acordă pregătirii fizice spațiu și timp mai restrâns, datorită efectelor cumulate la antrenamentele lor pe parcursul mai multor ani. Datorită diverselor forme sub care se întâlnește pregătirea fizică este sistematizată în: pregătire fizică generală și multilaterală și pregătire fizică specifică.

*Pregătirea tehnică* în box [3, 7, 15] cuprinde totalitatea acțiunilor motrice executate în mod ideal din punct de vedere al eficienței acestora. Ea presupune

efectuarea rațională și economică a unui anumit tip de mișcări, specifice boxului, constituite potrivit regulamentelor proprii, în vederea obținerii randamentului superior în activitatea competițională. Pregătirea tehnică este importantă în primul rând pentru economia și eficacitatea mișcării. Ea este condiționată în mare măsură și de celelalte componente ale antrenamentului sportiv în special de pregătirea fizică.

În pregătirea începătorilor este necesar de a se asigura în primul rând disponibilitățile fizice necesare însușirii tehnicii, ceea ce presupune un mare număr de repetări.

Analiza tehnicii și pregătirii acesteia evidențiază următoarele componente:

- elementul tehnic este o structură motrică fundamentală, exemplu lovitura directă;

- procedeul tehnic este modul particular de efectuare a elementului tehnic, exemplu: lovitura directă de dreapta, precedată de directă de stânga și pas înainte. El este consecința unor factori cum ar fi: crearea de către antrenori și sportivi de noi modele de procedee eficiente, ținând cont de particularitățile morfofuncționale și psihice ale sportivilor.

*Pregătirea tactică* [2, 6, 10, 14] este activitatea prin care un sportiv desfășoară toate posibilitățile sale tehnice, fizice și psihice, pentru a dobândi rezultatele cele mai bune, în condiții și în fața unor adversari diferiți. În box noțiunea de tactică, presupune alegerea cu rapiditate a celor mai practice soluții ce urmăresc cea mai reușită variantă posibilă de victorie, în funcție de reacțiile și valoarea adversarului. Pregătirea tactică reprezintă una din componentele cele mai dinamice ale antrenamentului, fiind în mare măsură determinată de celelalte componente, având rol de organizare și conducere a acestora.

Tactica se fundamentează pe: capacitate cognitivă, abilitate tehnică, pregătire fizică, capacitate de discernământ și decizie. Realizarea pregătirii tactice implică o serie de măsuri cu caracter metodic, care privesc atât instruirea sportivilor, cât și activitatea antrenorilor dintre care amintim: documentarea profundă a antrenorilor și sportivilor prin studierea lucrărilor de specialitate, a noutăților în domeniu, a vizionării unor filme sau înregistrări video; studierea atentă a caracteristicilor adversarilor; programarea pe parcursul activității a unui număr sporit de meciuri; orientarea pregătirii tactice în conformitate cu cerințele modelului competițional; organizarea temeinică a ședințelor de analiză a activității competiționale și precizarea clară a concluziilor desprinse; pregătirea tactică să se realizeze progresiv în ce privește condițiile de dificultate: cu adversarul pasiv, cu unul semiactiv și cu adversar în sparing agresiv.

Ținând cont de aceste considerente, și având în vedere cerințele actuale ale boxului contemporan la nivel mondial, **în concluzie**, este de remarcat că

asigurarea unei astfel de orientări cu caracter teoretico-metodologic cu siguranță poate să conducă și la realizarea altor cerințe, precum sunt:

- instruirea tehnico-tactică a boxerilor să fie bazată pe un înalt nivel de pregătire fizică multilaterală și specială;

- mărirea preocupărilor pentru însușirea temeinică a tehnicii și tacticii de luptă în ring să fie realizată prin creșterea continuă a volumului muncii procesului de antrenare cu păstrarea productivității muncii și a efortului optim;

- individualizarea strictă a procesului de pregătire, ținând seama de particularitățile morfofunctionale, psihice și de vârstă ale fiecărui sportiv.

În cele din urmă este de subliniat că toți membrii procesului de antrenament (antrenorii, sportivii, corpul auxiliar etc.) au datoria comună de a stimula întreaga activitate de pregătire, de a crea un climat pozitiv, constructiv și deschis spre soluționarea cu eficiență a tuturor obiectivelor preconizate.

### **Bibliografie**

1. Alexe, N. *Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern*. București: Editura Fundației „România de mâine”, 2002, p. 56-62
2. Baroga, L. *Educarea calităților fizice combinate*. București: Editura SportTurism, 2004, p.16-32
3. Bănciulescu, V. *BOX*. Mică enciclopedie. București: Editura Sport-Turism, 1982, 283 p.
4. Costin, FL. *Pregătirea fizică a boxerilor*. Edit. C.N.E.F.S. București, 1968. 167 p.
5. Denisiuc, L. *Metode de apreciere a capacității motrice*. Teste, metode, aparate. București: CNEFS, 1990. vol. 2, 175 p.
6. Dorgan, V. *Semnificația caracteristicilor morfologice în sportul de performanță*. Monografie. Chișinău 2008, Valinex, p. 261.
7. Dragnea, A. *Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice*. București: Editura Ministerului Tineretului și Sportului, 1991. p.58-72
8. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. *Psihologia sportului de performanță. teorie și practică*. București: FEST, 2008. p. 71.
9. Eustațiu, M., Florea, C. *Pagini din boxul European*. București: Edit. Stadion, 1972, p. 12-85.
10. Nicolae, L. *Mirajul ringului*. București: Edit. U.C.F.S., 1964, (citată de Victor Bănciulescu, 1981, p.29)
11. Wexu, O. *Boxul modern*. București. (citată de Victor Bănciulescu, 1981, p.108-121).
12. Perelman, S.M. *Educarea boxerului începător*. (Trad. Din lb. rusă). Edit. C.F.S., București, 1950. (citată de Victor Bănciulescu, 1981, 204 p.)
13. Platonov, V.N. *Periodizarea antrenamentului sportiv. Teoria generală și aplicațiile practice*. București: Editura Discobolul, 2015, 607 p.
14. Simion, Gh., Simion, I. *Arta pregătirii forței musculare*. Pitești: Ed. Universității din Pitești, 2006. p. 57-60.
15. Shiryaev, A.G. *Boks. Boxing*. For a teacher and a pupil. Saint-Petersburg: Publishing house “SHATON”, 2002, 192 p.

## КАЧЕСТВО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МУЖСКОГО НАСЕЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ НА ОСНОВЕ SF 36

Круцевич Тетяна, Трачук Сергей, Иваник Оксана, Погасий Людмила,  
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,  
Киев, Украина

**Key words:** *quality of life, physical activity, health, mature men.*

**Annotation.** *The purpose of the work is to analyze the main factors quality of life of the male population in modern Ukrainian society, which is determined as subjective perception of one's own well-being in socio-cultural context, satisfying human desires and achieving an ideal level of well-being. Quality of life is related to health, refers to functioning and well-being in the physical, mental and social dimensions of life.*

**Актуальность.** Качество жизни связана со здоровьем, относится к функционированию и благополучию в физическом, умственном и социальном измерениях жизни. Качество жизни определяется как субъективное восприятие собственного благополучия в социокультурном контексте, удовлетворение желаний человека и достижение идеального уровня благосостояния [2, 6].

Мировое сообщество ученых определяет связь между благополучием, качеством жизни и объективными показателями здоровья. Существует взаимосвязь на уровне квадратичных коэффициентов корреляции равняющимся 0,14, и тогда здоровье влияет на благополучие, а субъективное благополучие влияет на продления жизни на 7-10 лет [4].

Когда речь идет о благополучии человека, то чаще всего связывают это с экономическим благосостоянием и только потом обращают внимание на качество жизни и здоровье [1].

Cavill, Kahlmeier, Racioppi (2006) называют соотношение расходов и доходов от выполнения программ здорового образа жизни как 1 к 8. По информации Всемирной организации здравоохранения, отсутствие надлежащей двигательной активности приводит к экономическим потерям в размере 150-300 евро на одного человека в год, непосредственно коррелирует с качеством жизни населения [1, 5]

В государствах, где большинство населения чувствует себя обездоленными и бесправными, большое значение имеет систематическая оценка воздействия на здоровье быстро меняющихся условий среды, особенно – влияние технологий, условий труда, производства энергии и

урбанизация, и, по этой оценке, должны быть действия, направленные на получение выгод для здоровья. Общеизвестно, что ведение населением здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья в пять раз эффективнее, чем лечебно-диагностические процедуры [5, 6].

ВОЗ определяет качество жизни как восприятие человеком своей жизни, в том числе физического, психического и социального благополучия. Качество жизни всегда связано со здоровьем хотя является комплексной характеристикой физического, психологического, эмоционального и социального функционирования человека, основанное на его субъективном восприятии [3].

В связи с чрезвычайной важностью проблемы влияния образа жизни, двигательной активности на продолжительность и качество жизни населения Украины, которое, к сожалению, отличается от статистических показателей, присущих странам Европейского союза, необходимо определение главных факторов качества жизни различных групп населения Украины, влияющих на состояние здоровья и продолжительность их жизни.

**Цель исследования** – выявить в популяционном аспекте главные факторы качества жизни мужского населения в современном украинском обществе.

**Методы исследований:** вопросник оценки здоровья SF-36 качества жизни, связанного со здоровьем и используется для сопоставления различных популяций.

**Организация исследования.** В социологических исследованиях принимали участие 242 человека 20-60 лет.

**Основной материал и обсуждение результатов.** Представлены результаты анализа ответов мужчин по вопроснику SF-36 для определения качества жизни на основе индивидуальных совокупных признаков самочувствия, характерных для данного человека в физическом и психическом отношении на момент заполнения анкеты и в течении последних четырех недель жизни.

Вопросник отражает общее благополучие и степень удовлетворенности теми сторонами жизнедеятельности человека, на которые влияет состояние здоровья (табл.1).

Физическое функционирование, как показатель отражающий высокий объем повседневной физической нагрузки у мужчин 20-29 лет находится на уровне 99 баллов, а это свидетельствует, что физическая активность не ограничена состоянием здоровья, это видно и по шкале общего состояния, где показатель выше среднего и составляет 77 баллов, что может

свидетельствовать об определенных взаимосвязанных предикторах, определяющих данное состояние.

**Таблица 1. Показатели качества жизни мужчин в возрастной плоскости SF-36, у.е.**

Шкалы оценки жизни по SF-36	20-29, n = 60		30-39, n = 60		40-49, n = 64		50 и ст., n = 60	
	Mean	Z	Mean	Z	Mean	Z	Mean	Z
Физическое функционирование (PF)	99	0,63	93	0,37	92	0,33	71	-0,59
Роловое функционирование (обусловленное физическим состоянием)(RP)	81	-0,01	83	0,05	80	-0,04	90	0,26
Интенсивность боли (BP)	86	0,45	79	0,15	82	0,28	73	-0,11
Общее состояние (GH)	77	0,24	73	0,04	65	-0,36	60	-0,61
Жизненная активность (VT)	71	0,48	63	0,09	65	0,19	61	0,00
Социальное функциональное (SF)	91	0,33	88	0,20	82	-0,07	89	0,24
Роловое функционирование через эмоциональным состоянием (RE)	100	0,57	82	0,02	84	0,08	67	-0,43
Психическое здоровья (MH)	69	-0,32	69	-0,32	73	-0,10	70	-0,27

В группе мужчин 20-29 лет отмечено благотворное влияние ролевого функционирования, обусловленного эмоциональным состоянием (100 баллов), которые минимально ограничивают повседневную активность мужчин. Однако все это на фоне имеющейся возможной депрессии, тревожных состояний, нарушение покоя, отражается на показателе шкалы психологического здоровья, который составляет 69 баллов. Возможно все это происходит на фоне высокого проявления социального функционирования (91 балл), где общение, времяпрепровождение с друзьями, соседями и отражает степень в котором физическое и эмоциональное состояние их ограничивает.

Снижение показателя физического функционирования до 71 балла наблюдается в возрастной группе мужчин 50 лет и старше. Тенденции к снижению показателей наблюдаются и в показателях общего состояния (60 баллов), хотя ролевое физическое функционирование согласно шкалы равно 90 баллов, а это свидетельствует, что повседневная деятельность не ограничена физическим состоянием здоровья мужчин 50 лет и старше.

В возрастных группах 30-39 лет и 40-49 лет происходят схожие тенденции в сторону снижения показателей, хотя с некоторой гетерохронностью по определенным шкалам.

Показатель психического здоровья мужчин всех возрастных групп, почти устойчив и находится чуть выше среднего показателя, совпадает с ответами мужчин на тест Запесочного, где более 70% мужчин указали, что живут в стрессовом состоянии, но с возрастом проявляется незначительная тенденция к росту данного показателя, а мужчины в возрасте 20-39 лет оценивают свое психическое здоровье на 69 баллов, в 40-49 лет на 73 и после пятидесяти на 70 баллов.

Всего в возрастных группах 30-39 лет и 40-49 лет происходят похожие тенденции в сторону снижения показателей, хотя с некоторой гетерохронностью по определенным шкалам.

По результатам корреляционного анализа выявлено, что во всех возрастных группах мужчин возможные корреляционные связи наблюдаются между общим состоянием здоровья и другими шкалами.

Со снижением показателя (GH) в возрастном аспекте повышается его влияние на другие показатели качества жизни.

В возрастной группе 20-29 лет мужчин, отмечается, связь общего состояния здоровья (GH) с физическим функционированием ((PF)  $r = 0,95$ ) и обратная связь с ролевым функционированием, что обусловлено физическим состоянием ((RP)  $r = -0,51$ ).

У мужчин 30-39 лет общее состояние здоровья (GH) имеет достоверные корреляционные связи с интенсивностью боли ((BP)  $r = 0,60$ ) и социальным функционированием / активностью ((SF)  $r = 0,63$ ).

В группе мужчин 40-49 лет установлено, что общее состояние здоровья (GH) имеет еще большие корреляционные связи с социальным функционированием ((SF)  $r = 0,73$ ) и отмечается влияние на психическое здоровье ((MH)  $r = 0,55$ ).

В группе мужчин 50-59 лет этот показатель имеет наибольшее количество возможных корреляционных связей: с физическим функционированием ((PF)  $r = 0,54$ ), интенсивностью боли ((BP)  $r = 0,73$ ), эмоциональным состоянием ((RE)  $r = 0,52$ ).

У всех возрастных групп качество жизни поддерживается стабильно на высоком уровне, а физическая составляющая качества жизни преобладает над психологической. Однако, у мужчин 50 лет и старше психологический компонент здоровья в незначительной степени доминирует над физическим компонентом.

Так, ролевое функционирование (обусловлено физическим состоянием) у мужчин составляет 83,5 балла, что отмечается в составляющих качества жизни. Ролевое функционирование (обусловлено эмоциональным состоянием) по определенной шкале у мужчин - 83,25 балла.

*Выводы.* Установлено, что показатель общего состояния здоровья (GH) является системообразующим фактором качества жизни для мужского контингента по количеству корреляционных связей. Полученные результаты позволили определить целесообразность и скорость внедрения превентивных мер для мужчин в зависимости от контента определенных шкал. Снижение показателя (GH) общего состояния здоровья у мужчин после 50 лет значительно влияет на составляющие качества их жизни, о чем свидетельствует большое количество значимых коэффициентов корреляции. У мужчин в этом возрасте ролевое функционирование повышается до 90 баллов, а социальное функционирование (SF) до 89 баллов, мешает им активно проводить свободное время, влияет на эмоциональное состояние.

Хотелось отметить, что все наши исследования проводились во время пандемии Covid-19, и в данном аспекте требуют дополнительных исследований и аналитики, ведь в мире произошло много реформативных изменений.

*Перспективы дальнейших исследований* будут направлены на сравнение качества жизни мужского и женского контингентов с помощью SF-36.

### Библиография

1. Cavill, Nick, Kahlmeier, Sonja and Racioppi, Francesca (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe.
2. Wassertheil-Smoller, S., Smoller, J. (2015). Mostly about quality of life. In: *Biostatistics and epidemiology*. New York: Springer; 2015:163–70. [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4939-2134-8\\_7](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4939-2134-8_7)
3. WHO Quality of Life Assessment Group. (1996). *What quality of life? / The WHOQOL Group*. World Health Forum, 17 (4) : 354-356
4. World Health Organization (2018). *European health report 2018: More than numbers - evidence for all*. Available from: <http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/european-health-report-2018.-more-than-numbers-evidence-for-all-2018>
5. World Health Organization Regional Office for Europe (2013). *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025*. Available from: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0010/282961/65wd09e\\_PhysicalActivityStrategy\\_150474.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/282961/65wd09e_PhysicalActivityStrategy_150474.pdf)
6. Имас, Е.В., Дутчак, М.В., Трачук, С.В. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности. В: *Сборник материалов Всемирной организации здравоохранения*. сост.; НУФВСУ. Киев: Олимпийская лит., 2013. 528 с.



## МОДЕРНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ: СОВРЕМЕННЫЙ КОНЦЕПТ

**Ротерс Татьяна, Мещеряков Александр,**

Государственное образовательное учреждение высшего образования  
Луганской Народной Республики «Луганский государственный  
педагогический университет»

**Key words:** *modernization, physical education, concept, approaches, directions, health technologies, fitness programs.*

**Annotation.** *In the article “Modernization of physical education of students of general education institutions: a modern concept” considers the main directions of modernization on the basis of modern concepts of applying new approaches to understanding the goals and objectives of physical education in school, modern concepts of new principles, forms, methods of organizing physical education; modern concepts of formation of worldview and attitude to sports and physical culture and sports activity.*

**Актуальность.** В настоящий момент главный акцент государственной политики связан с кардинальным решением проблем модернизации содержания и структуры физического воспитания школьников.

Решение проблем модернизации физического воспитания невозможно без углубления и расширения фронта научных исследований и комплексных инновационных разработок.

На понятийном уровне модернизация – это введение усовершенствований, отвечающих современным требованиям. Это процесс изменения чего-либо в соответствии с требованиями современности, переход к более совершенным условиям, с помощью различных обновлений. Придание современного характера чему-либо, приспособление к современным взглядам, идеям, потребностям [1].

Возникает вопрос, для чего нужна модернизация физического воспитания в школе? С одной стороны – это состояние здоровья детей, которое нуждается в улучшении. А с другой стороны – это повышение мотивации и интереса к физкультурно-спортивной деятельности, включение детей в активные и регулярные занятия физической культурой и спортом, которые являются индикатором повышения уровня физического состояния и физической подготовки школьников.

**Цель и организация исследования.** Целью исследования выступает поиск новых идей и подходов к организации физического воспитания, физкультурно-оздоровительной работы, разработка и внедрение в практику инновационных проектов, программ и, методик.

**Основной материал и обсуждение результатов.** Установлено, что мотивировать школьников к активным занятиям физическими упражнениями можно процессом и содержанием физкультурной деятельности, где доминируют инновации, преобразования, что направлено на качественное улучшение системы физического воспитания.

Основные направления модернизации физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в школе можно сгруппировать по 3 группам: новые подходы к пониманию целей и задач физического воспитания в школе; новые принципы, формы, методы организации физического воспитания, уроков физической культуры; формирование мировоззрения и отношения к спорту и физкультурно-спортивной деятельности.

Согласно первого направления, новые подходы к пониманию целей и задач физического воспитания, физкультурно-спортивной работы в школе определяются концепцией физического воспитания и физической культуры школьников, где физическое воспитание, которое традиционно всегда было направлено на формирование знаний, двигательных умений и навыков и развитие физических качеств, теперь в плане модернизации дополняется формированием потребностей, интересов, ценностных ориентаций, связанных с телесностью человека, формированием мировоззрения [2].

При этом выделяется концепция физической (телесной, соматической) культуры, как такая сфера культуры, основным содержанием которой являются процесс, средства и результаты социализации, социокультурной модификации тела. Эта сфера культуры связана с телесным бытием людей, их физическим состоянием, которое входит в физическую культуру.

Согласно данной концепции основными элементами физической культуры являются культура здоровья, двигательная культура (культура движений) и культура телосложений, где доминируют идеи изменения физического состояния школьников в соответствии с определенными социальными идеалами, нормами, ценностями. В качестве главной доминанты выдвигается формирование физической культуры личности школьника во всех ее компонентах (ипостасях) включая телесную компетентность, отношение к телу как ценности.

Концепция спортивного воспитания и спортивной культуры школьников, где выделяются два аспекта: воспитание позитивного

отношения к спорту, приобщение к спорту и системе спортивных ценностей (спортивная ориентация) и воспитание посредством спорта, что затрагивает все направления личностного развития.

В русле концепции олимпийского образования и олимпийской культуры, выделяется спортивно-гуманистическое направление физического воспитания на идеалах и ценностях олимпизма, олимпийских соревнований, ритуалов, обычаев и традиций, где главная цель – это воспитание позитивного отношения к олимпийскому движению, ценностям олимпизма, олимпийской образованности.

В аспекте новых направлений понимания целей и задач урока физической культуры, можно выделить несколько подходов, а именно: один из подходов определяет, что высшей ценностью уроков является здоровье учащихся, соответствующий уровень физического развития и физической подготовленности; второй подход смещает акценты на значимом тренировочном эффекте, высоком уровне развития физических качеств; третий подход актуализирует усвоение комплекса знаний, формирование соответствующего мировоззрения; четвертый подход в призму угла ставит направленность на духовно-физическое, духовно-нравственное развитие, формирование личности.

Второе направление – это использование новых принципов, к которым можно отнести принцип гуманистической педагогики (усиление внимания к ученику, уважению его личности как высшей социальной ценности) и принцип гуманистической физической культуры, направленность на физическое совершенствование и самосовершенствование.

Внедрение новых оздоровительных технологий на основе фитнес-программ, оздоровительной аэробики, использование музыкального сопровождение, формирования чувства ритма и эстетики движений.

Повышение внимания к эстетической и духовно-нравственной стороне уроков физической культуры на уровне формирования эстетики, пластики, выразительности и культуры движений, т.е. внедрение методики пластического и художественного движения, средств пластико-ритмической, антистрессовой пластичности, художественной гимнастики, организация работы театра движений, телесно-ориентированная психотерапия, арттерапию, психогимнастику и другие формы. Творческое выполнение заданий учителя.

Формирование мировоззрения и отношения школьников к физкультурно-спортивной деятельности на основе взаимосвязи и позитивного влияния занятий физическими упражнениями и спортом на

умственное развитие и нравственное воспитание, развитие практики «Спорт для всех» начиная со школы.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** В качестве вывода, акцентируем внимание к новым подходам в организации внеурочной и внешкольной физкультурно-спортивной работы.

Оптимизация двигательного режима, решение оздоровительных задач с помощью совершенствования традиционных мероприятий в режиме дня (гимнастика до уроков, физкультминутки во время уроков, подвижные перемены, часы здоровья и спортивные часы в группах продленного дня, а также проведение ритмических пауз, флешмобов, музыкотерапии. Проведение активного отдыха на свежем воздухе, упражнения, связанные с получением эстетического удовольствия от ритмических движений эстетического характера.

Внешкольная работа на основе взаимодействия со Спортом для всех, реализация модели детско-юношеского спортивного клуба для осуществления внешкольных программ, развитие Спартианских клубов для активизации детско-юношеского спортивного движения, реализация спартианской педагогической технологии на основе интергративного подхода к организации физкультурно-спортивной работы в школе (автор доктор философских наук, профессор В.И. Столяров) для преодоления разрыва между физическим и духовным развитием, развитие форм художественной деятельности, направленной на гуманистическое осмысление спорта средствами искусства приобщение спортсменов к миру искусства (духовность, спорт и искусство).

### **Библиография**

1. *Свободная энциклопедия.* – Викисловарь. <https://ru.wiktionary.org/wiki/модернизация>
2. Столяров, В.И., Бальсевич, В.К., Моченов, В.П., Лубышева, Л.И. *Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе* / под общ. ред. В.И. Столярова. Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2009. 320 с.

CUPRINS

<b>CUVÂNT INTRODUCȚIV.....</b>	<b>3</b>
<b>Avram Luminița Eugenia</b>	<b>ÎNSEMNĂTATEA CULTURII FIZICE ÎN VIAȚA ELEVILOR</b> <b>5</b>
<b>Bragarenco Nicolae, Nistrean Alina</b>	<b>PROIECTAREA MODULULUI „GIMNASTICĂ” ÎN CONFORMITATE CU PREVEDERILE CURRICULUMULUI RECONCEPTUALIZAT LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ</b> <b>9</b>
<b>Buftera Victor, Feraru Valentina, Cozima Mihail</b>	<b>METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE – COMPONENTĂ INDISPENSABILĂ A PREGĂTIRII PROFESIONALE A SPECIALIȘTILOR ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORT</b> <b>15</b>
<b>Buftera Victor, Feraru Valentina, Pîrău Silvia</b>	<b>ESENȚA UNITĂȚILOR DE CURS ÎN PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A SPECIALIȘTILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b> <b>25</b>
<b>Codreanu Tili-Mihaela</b>	<b>MODALITĂȚI DE FORMARE PROFESIONALĂ A PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b> <b>33</b>
<b>Craijdan Olga</b>	<b>IMPORTANȚA CURSULUI LLL „BAZELE TEORETICO-METODICE ALE PREGĂTIRII PROFESIONALE A PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN SPORTURILE GIMNASTICE” PENTRU CADRELE DIDACTICE</b> <b>37</b>
<b>Darabă Iulian-Cezar</b>	<b>INSTRUMENTE NOI FOLOSITE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV ÎN PERIOADA PANDEMICĂ</b> <b>44</b>

Ghețiu Adelina	<i>STUDIUL PRIVIND RELAȚIA DINTRE VALORILE PERSONALE ȘI MOTIVAȚIE ALE CADRELOR DIDACTICE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</i>	48
Goncearuc Svetlana, Leșco Victoria	<i>CULTURA COLABORĂRII ȘCOALĂ-FAMILIE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ A ELEVILOR DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ</i>	54
Grimalschi Teodor	<i>RECRUDESCENȚE ÎN FORMAREA PROFESIONALĂ DE CUNOAȘTERE ȘTIINȚIFICĂ A FENOMENULUI DE TRANZIȚIE ÎN ACMEOLOGIA SPORTULUI</i>	59
Macovei Raluca-Andreea, Popescu Veronica, Calugher Viorica	<i>IMPORTANȚA PREGĂTIRII PROFESIONALE ÎN PREDAREA INTEGRATĂ</i>	64
Milevschi Anatolie, Ghețiu Adelina	<i>PRIORITĂȚI ALE FORMĂRII PROFESIONALE CONTINUE A ANTRENORILOR DIN GIMNASTICĂ</i>	72
Moga Carolina	<i>FORMAREA PROFESIONALĂ A ANTRENORILOR DE GIMNASTICĂ PRIN PRISMA ÎMBUNĂȚĂRII APTITUDINILOR DE DIMINUARE A ANXIETĂȚII SPORTIVELOR LA ETAPA PRECOMPETIȚIONALĂ</i>	78
Onoi Mihail, Grosu Maria, Mindrigan Vasile	<i>METODICA DESFĂȘURĂRII LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN CICLU GIMNAZIAL UTILIZÂND MIJLOACE DIN TURISM</i>	85
Pasăre Daniela	<i>DEZVOLTAREA UNUI PROFESIONIST ÎN MEDIUL ACMOLOGIC</i>	91

Reaboi Natalia, Stoțchi Leonid Scobioală Ghenadie, Polevaia- Secăreanu Angela	<i>VALOAREA – CONCEPT CENTRAL AL AXIOLOGIEI ÎN SPORT INFLUENȚA STILULUI DE PREDARE AL ANTRENORULUI ÎN PROCESUL DEZVOLTĂRII CALITĂȚILOR FIZICE ÎN SPORTURI DE LUPTE</i>	97     102
Tomșa Nicolae	<i>CONTRIBUȚIA CUNOȘTINȚELOR LICEALE ÎN DOMENIUL GIMNASTICII LA PROCESUL DE INSTRUIRE UNIVERSITARĂ</i>	111
Țurcanu Alina, Jurat Valeriu	<i>MODUL DE PREDARE ONLINE A DISCIPLINEI EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT LA ELEVII DIN CICLUL PRIMAR</i>	117
Афтимичук Ольга	<i>К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ ФИТНЕСС ТРЕНЕРА К АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СО СЛАБОВИДЯЩИМИ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ</i>	124
Данаил Сергей, Суручук Богдан	<i>ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЦЕИСТОВ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ</i>	131
Отравенко Елена, Бугаева Лина	<i>ФОРМИРОВАНИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ИННОВАЦИОННОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА</i>	140
Полулященко Татьяна	<i>ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ</i>	146
Полякова Варвара	<i>ЗНАЧИМОСТЬ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ФИТНЕСС ТРЕНЕРА</i>	152

Прихода Игорь	<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РЕШЕНИЮ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	159
Самолук Ольга, Шеметов Александр	<b>КОМПЕТЕНТНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГЛАЗАМИ УЧАЩИХСЯ</b>	165
Семененко Вячеслав, Брычук Мария, Пальчук Мария, Трачук Сергей	<b>ДИАГНОСТИКА СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b>	169
Соколенко Елена	<b>ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	174
Чеховская Любовь, Жданова Ольга, Лужна Марьяна	<b>СТАНДАРТИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИТНЕС-ПЕРСОНАЛА</b>	180
Шаблова Светлана, Шаблова Ирина	<b>ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО САМООБРАЗОВАНИЯ УЧИТЕЛЯ ДЛЯ ПРОДЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	184
Швец Наталья	<b>К ВОПРОСУ О ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМЕ В РАМКАХ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИТНЕС-ТРЕНЕРОВ</b>	191



**DIVERSE**

Saulea George-Dan	<b><i>PARTICULARITĂȚI TEORETICO-METODOLOGICE PRIVIND ACMEOLOGIA PREGĂTIRII BOXERILOR DE PERFORMANȚĂ</i></b>	<b>195</b>
Круцевич Тетяна, Трачук Сергей, Иваник Оксана, Погасий Людмила	<b><i>КАЧЕСТВО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МУЖСКОГО НАСЕЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ НА ОСНОВЕ SF 36</i></b>	<b>204</b>
Ротерс Татьяна, Мещеряков Александр	<b><i>МОДЕРНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ: СОВРЕМЕННЫЙ КОНЦЕПТ</i></b>	<b>209</b>

**FORMAREA CONTINUĂ A SPECIALISTULUI DE  
CULTURĂ FIZICĂ ÎN CONCEPTUL  
ACMEOLOGIC MODERN**

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport a  
Republicii Moldova  
2024, Republica Moldova, mun. Chișinău, str. A. Doga 22

Firma poligrafică „VALINEX” SRL,  
Chișinău, str. Florilor, 30/1A, 26B  
tel./fax 43-03-91  
e-mail: info@valinex.md  
<http://www.valinex.md>

Bun de tipar 07.12.2021  
Coli editoriale 12,15. Coli de tipar conv. 12,67.  
Format 1/16. Garnitura „Times”.  
Hirtie ofset. Tirajul 300.