

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**  
**DEPARTAMENTUL SPORTURI DE LUPTE ȘI GIMNASTICĂ**

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

**MATERIALELE**  
**CONFERINȚEI ȘTIINȚIFICE CU PARTICIPARE INTERNAȚIONALĂ**  
**15 FEBRUARIE 2024**

**Ediția IV**



**Chișinău,**  
**Republica Moldova**

**CZU 37.091:796.06(082)=135.1=111=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: profesori, lectori, antrenori, metodiști, instructori, sub aspectul „*Căi de atingere a maturității profesionale*”.

**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 din Republica Moldova**

**"Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern", conferință științifică (4 ; 2024 ; Chișinău).** Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern : Materialele Conferinței Științifice cu Participarea Internațională, Ediția a 4-a, 15 februarie 2024 / colegiul de redacție: Aftimiciuc Olga [et al.]. – Chișinău : [S. n.], 2024 (Valinex). – 234 p. : fig., tab.

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

ISBN 978-9975-68-504-7.

37.091:796.06(082)=135.1=111=161.1

F 79

©Aftimiciuc Olga, 2024

©Departamentul Sporturi de Lupte și  
Gimnastică al USEFS, 2024

## **CUVÂNT INTRODUCTIV**

*Formarea continuă devine o realitate cotidiană a vieții noastre. Dezvoltarea științei și tehnologiei, mijloacele moderne de comunicare au sporit considerabil viteza schimbului de informații și, odată cu aceasta, rapiditatea luării deciziilor. În societatea informațională tempoul de dezvoltare a tehnologiilor noi a atins un asemenea nivel, încât în doar un deceniu tehnologiile din majoritatea domeniilor de activitate se schimbă într-atât că o persoană de fapt trebuie să învețe o nouă profesie. Din acest motiv, într-o societate nouă schimbarea specialității, profesiei are loc de mai multe ori de-a lungul vieții unei persoane. Toate acestea necesită perfecționarea sistematică a calificării profesionale, iar în prezent se lucrează activ la căutarea noilor modele de formare și îmbunătățire a competențelor specialiștilor de educația fizică și sport în contextul formării continue.*

*Educația fizică continuă este un proces de stăpânire de către o persoană a tehnologiilor cultural-istorice, ideologice și pedagogice în spațiu și timp, în condițiile activităților educaționale care asigură continuitatea etapelor, fazelor, gradelor de educație, precum și a caracterului motivat progresiv al dezvoltării abilităților profesionale ale specialistului în educație fizică și sport.*

*Pentru pregătirea personalului de înaltă calitate în sistemul de cultură fizică este necesar de a mări nivelul procesului de învățământ și, în special, de a prevedea formarea continuă a specialiștilor ca bază pentru creșterea în continuare a activității lor profesionale. În acest sens, actualmente, scopul învățământului profesional continuu în educația fizică nu constă în formarea unor specialiști restrânși pentru un anumit domeniu de activitate, dar în dezvoltarea unei personalități social mobile și formarea profesională de succes a acesteia.*

*Totodată, principalele obiective ale formării profesionale continue în educația fizică sunt:*

- formarea constantă, stimularea și satisfacerea necesităților în procesul de perfecționare și reciclare profesională a cadrelor;*
- saturarea pieței muncii cu specialiști de un nivel ridicat al culturii generale și competenței profesionale în domeniul culturii fizice și culturii sănătății;*

- asigurarea securității sociale, reabilitării sociale și angajării unor astfel de specialiști, eliminarea tuturor formelor de analfabetism funcțional al acestora;
- aducerea potențialului resurselor umane al specialiștilor la nivel mondial;
- creșterea, împreună cu alte verigi ale educației profesionale, a potențialului intelectual și spiritual cumulativ al societății, dezvoltarea abilităților creative ale persoanei în domeniul teoriei și practicii culturii fizice.

În același timp, orientarea către dezvoltarea potențialului creativ al unei persoane în procesul de educație continuă reprezintă orientarea acmeologică, exprimată prin dezvoltarea individualității creative și în autorealizarea creativă a personalității, în satisfacerea nevoilor sale de autoexprimare și autoafirmare, fapt ce este imposibil fără autodezvoltare și autoperfecționare prin stăpânirea de noi cunoștințe și abilități, inclusiv în domeniul activităților lor profesionale. În același timp, conținutul educației în sistemul de cultură fizică continuă, nu se bazează pe studiul disciplinelor academice separate, ci pe o abordare interdisciplinară și poartă un caracter nu atât fundamental, cât aplicativ.

În general, instruirea în cadrul formării profesionale continuă este orientată în primul rând spre stăpânirea noilor tipuri și metode de activitate profesională, noilor calificări și competențe, îmbunătățirea abilităților profesionale și atingerea unor niveluri superioare de profesionalism în domeniul de activitate ales.

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

CZU: 378.1:794.1

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2331-3977>  
e-mail: [gigidelboschito@yahoo.com](mailto:gigidelboschito@yahoo.com)

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-6289-1714>  
e-mail: [angelika797@mail.ru](mailto:angelika797@mail.ru)

## IMPORTANȚA PERSPECTIVEI ACMEOLOGICE ÎN PROCESUL DE ÎNVĂȚARE A ȘAHULUI ÎN ȘCOLILE GIMNAZIALE

<sup>1</sup>**Agache Gheorghe,**

Școala gimnazială nr. 17, Botoșani, România

<sup>2</sup>**Iazadji Iurii,**

Școala sportivă specializată, Chișinău, Republica Moldova

**Keywords:** *professional development, teacher, physical education, chess.*

**Abstract.** *Acmeology brings an innovative perspective to education, emphasizing the diversity and uniqueness of each student. This approach encourages physical education and sport teachers to look beyond a standardized approach and adapt teaching strategies to align with individual student needs. By structuring chess lessons according to acmeological principals, teachers become facilitators of personalized learning, creating a conducive environment where each student can explore and develop their skills at their own pace and way.*

**Introducere.** Acmeologia reprezintă o perspectivă în cadrul psihologiei dezvoltării, axată pe explorarea potențialului maxim de dezvoltare al individului. Relevanța și caracterul inovator al acestei cercetări constau în aplicarea metodelor cantitative în investigarea abordărilor acmeologice, precum și în eforturile de a dezvolta metode de măsurare și evaluare a fenomenelor acmeologice, în conformitate cu practicile de cercetare recunoscute la nivel mondial [4]. La etapa actuală, învățământul nu mai este perceput doar ca transmitere de cunoștințe, ci ca un proces continuu de dezvoltare personală și profesională. Profesorii de educație fizică, cu specializare în predarea șahului, se află într-un context educațional complex, unde integrarea conceptului acmeologic în dezvoltarea lor profesională continuă poate juca un rol esențial. Această abordare vine în întâmpinarea nevoilor schimbătoare ale elevilor și ale societății contemporane, promovând performanța și adaptabilitatea în practica didactică.

Conceptul acmeologic, axat pe atingerea performanței și perfecționarea continuă, oferă profesorilor de educație fizică instrumente valoroase pentru a-și îmbunătăți abilitățile didactice, inclusiv în predarea jocului de șah. Prin adoptarea acestei perspective, profesorii pot contribui la formarea elevilor nu doar în plan fizic, ci și în ceea ce privește dezvoltarea abilităților cognitive, strategice și a spiritului competitiv.

În cadrul studiului [2], s-a ajuns la concluzia că cei mai mulți candidați pentru gradul I de profesor de educație fizică și sport au exprimat opinia că potențialul acmeologic poate fi dezvoltat prin intermediul educației libere, în timp ce majoritatea candidaților pentru gradul I de profesor de educație fizică și sport au fost încurajați să se angajeze în activități de cercetare. Totodată, s-a observat că elevii se confruntă cu anumite obstacole în desfășurarea activităților planificate pentru dezvoltarea potențialului acmeologic. Scopul procesului educațional trebuie să vizeze cultivarea competenței acmeologice a specialiștilor în educație fizică, cuprinzând componentele motivaționale, cognitive, de activitate și personale, împreună cu dezvoltarea profesionalismului și a capacității de autoperfecționare. Competența acmeologică se poate manifesta în diverse tipuri, determinate de nivelul de profesionalizare, incluzând competența specială, competența socială, competența personală și competența individual [1]. Un alt studiu confirmă că prin intermediul pregătirii profesionale continue bazate pe acmeologie, se constată că specialiștii în educație fizică dezvoltă calități acmeologice care susțin performanța personalității în cadrul formării profesionale, precum și în procesul constant de autoperfecționare și autodezvoltare [5]. În cadrul acestui studiu se consideră că viitoarele cercetări ar trebui să se axeze pe analiza factorilor specifici importanți care pot prezice prezența unui potențial acme ridicat la studenții la educație fizică, precum și pe identificarea modalităților de valorificare a acestui potențial în contextul activității profesionale [4]. Studiul [3] încurajează îmbunătățirea condițiilor educaționale destinate formării viitorilor profesori de educație fizică în activități fizice și sportive, având ca fundament cele mai recente cerințe neuropedagogice și didactice. Această cercetare și-a propus să testeze experimental eficacitatea noilor condiții pedagogice create sau actualizate, necesare pentru pregătirea viitorilor profesori de educație fizică în domeniul sportului și activităților fizice în școlile secundare.

**Scopul** acestei lucrări este de a investiga și de a evidenția aplicarea conceptului acmeologic în dezvoltarea profesională continuă a profesorilor de educație fizică cu specializare în predarea șahului. Prin intermediul acestei cercetări, se urmărește să se evidențieze modul în care abordarea acmeologică poate contribui la optimizarea procesului de formare și perfecționare a profesorilor, cu focalizare pe predarea șahului, în vederea atingerii nivelurilor înalte de competență și excelență în domeniu.

**Organizarea și desfășurarea cercetării.** În cadrul studiului nostru, am utilizat metoda anchetei sub formă de chestionar, cu multiple opțiuni de răspuns, la care au participat 75 de respondenți din domeniul educației fizice și sportului, femei, cât și bărbați. Obiectivele anchetei tip chestionar: 1. Evaluarea percepțiilor și înțelegerii profesorilor de educație fizică specializați în predarea șahului cu privire la conceptul acmeologic în dezvoltarea profesională continuă. 2. Identificarea avantajelor și provocărilor percepute de către acești profesori în implementarea conceptului acmeologic în predarea șahului. 3. Evaluarea nivelului de interes și receptivitate al profesorilor de educație fizică față de noțiunile și practicile asociate cu acmeologic în contextul instruirii în șah.

**Analiza rezultatelor.** Analiza rezultatelor chestionarului indică o înțelegere pozitivă și deschisă din partea profesorilor de educație fizică specializați în predarea șahului față de conceptul acmeologic în dezvoltarea profesională continuă.

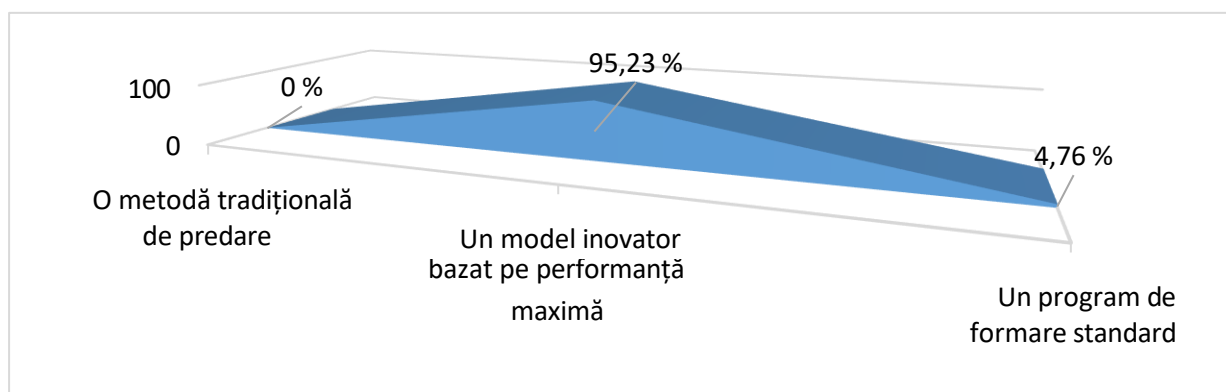
Majoritatea respondenților de 95,23% au exprimat preferința pentru un model inovator bazat pe performanță maximă în comparație cu metodele tradiționale sau programele de formare standard (Tabelul 1). Se sugerează o deschidere semnificativă către abordări inovatoare și orientate către performanță în predarea șahului. De asemenea, un procent de 100% dintre respondenți au indicat că conceptul acmeologic poate influența îmbunătățirea abilităților didactice ale profesorilor de educație fizică prin maximizarea performanței individuale.

**Tabelul 1. Rezultatele chestionarului**

Item	Variante de răspuns (%)		
	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>c</i>
<i>1</i>	0	95,23	4.76
<i>2</i>	0	100	0
<i>3</i>	4.76	95,23	0
<i>4</i>	4.76	95,23	0
<i>5</i>	4.76	95,23	0
<i>6</i>	100	0	0
<i>7</i>	47,62	47,62	4.76
<i>8</i>	0	100	0
<i>9</i>	0	100	0
<i>10</i>	0	100	0

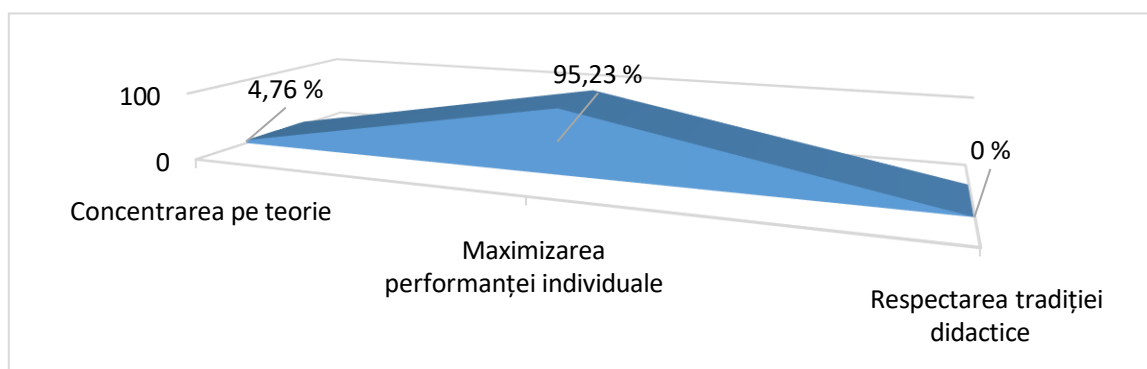
Analiza rezultatelor sugerează că majoritatea respondenților de 95.23% consideră că conceptul acmeologic în dezvoltarea profesională continuă a profesorilor de educație fizică specializați în predarea șahului este asociat cu un model inovator bazat pe performanță maximă (Fig. 1). Opțiunea "un model inovator

bazat pe performanță maximă" a înregistrat un procent semnificativ, reflectând o înclinație puternică către abordările inovatoare și performanța maximă în procesul de formare. Opțiunile "O metodă tradițională de predare" și "Un program de formare standard" au înregistrat procente reduse, subliniind predilecția clară a respondenților pentru modelele inovatoare în dezvoltarea profesională.



**Fig. 1. Prezentarea conceptului acmeologic în dezvoltarea profesională continuă a profesorilor de educație fizică specializați în predarea șahului**

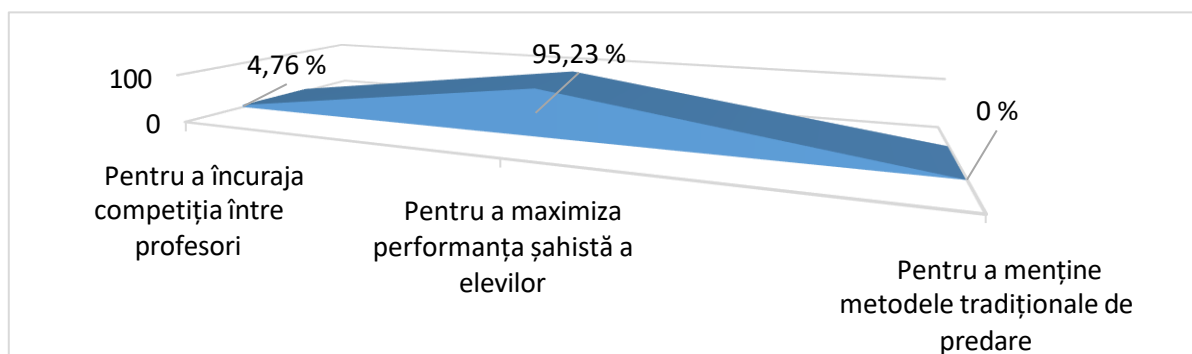
Analiza rezultatelor arată că, conform percepției respondenților, maximizarea performanței individuale în predarea șahului este aspectul central în aplicarea conceptului acmeologic în formarea profesorilor de educație fizică. Procentul semnificativ de 95.23% atribuit opțiunii "Maximizarea performanței individuale" indică o orientare puternică către promovarea performanței și a excelenței individuale în contextul activităților de predare a șahului (Fig. 2). Opțiunile "Concentrarea pe teorie" și "Respectarea tradiției didactice" au înregistrat procente reduse, sugerând o mai mică relevanță acordată acestor aspecte în cadrul conceptului acmeologic în predarea șahului.



**Fig. 2. Aspecte importante în aplicarea conceptului acmeologic în formarea profesorilor de educație fizică specializați în șah**

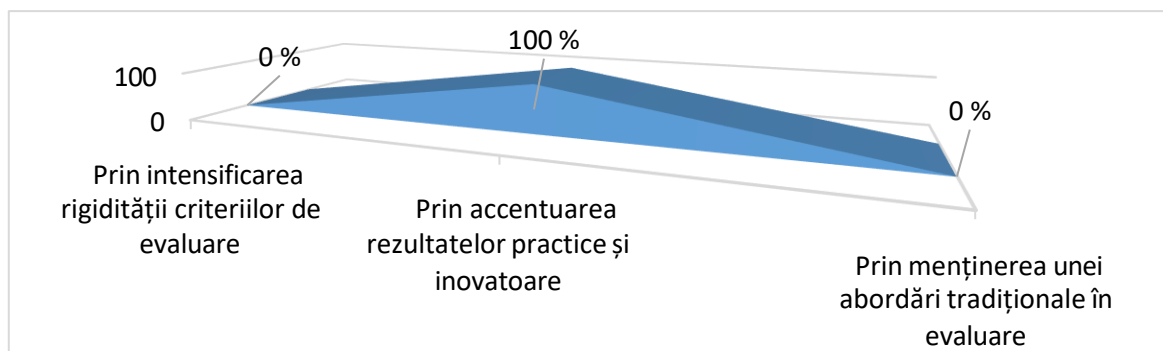


Se constată în Figura 3 că, unul dintre principalele obiective ale aplicării conceptului acmeologic în predarea șahului este maximizarea performanței șahiste a elevilor, având un procent semnificativ de 95.23%. Acest lucru indică importanța acordată obținerii unor rezultate înalte în performanța șahului în rândul elevilor. Opțiunile "Pentru a încuraja competiția între profesori" și "Pentru a menține metodele tradiționale de predare" au înregistrat procente scăzute, sugerând o orientare redusă către competiție între profesori și menținerea metodelor tradiționale în contextul conceptului acmeologic în predarea șahului.



**Fig. 3. Importanța aplicării conceptului acmeologic în predarea șahului, în special pentru profesorii de educație fizică**

Rezultatele indică conform răspunsurilor participanților că, aplicarea conceptului acmeologic în evaluarea performanței profesorilor de educație fizică specializați în șah ar trebui să se axeze în principal pe accentuarea rezultatelor practice și inovatoare, cu un procent de 100% (Fig. 4). Această perspectivă reflectă importanța acordată rezultatelor concrete și inovatoare în evaluarea performanței, sugerând o abordare modernă și orientată către performanță în procesul de evaluare. Opțiunea "Prin intensificarea rigidității criteriilor de evaluare" a înregistrat un procent de 0%, indicând lipsa susținerii pentru o abordare rigidă a criteriilor de evaluare în contextul conceptului acmeologic.



**Fig. 4. Influența conceptului acmeologic în evaluarea performanței profesorilor de educație fizică specializați în șah**

**Concluzii.** Concluziile obținute din analiza rezultatelor indică o susținere semnificativă pentru implementarea conceptului acmeologic în dezvoltarea profesională continuă a profesorilor de educație fizică specializați în predarea șahului. Respondenții au exprimat un interes crescut pentru o abordare inovatoare și orientată către performanță maximă în procesul de formare continuă. Aprecierea maximă a opțiunii "Un model inovator bazat pe performanță maximă" indică dorința de adaptabilitate și inovație în activitatea didactică, evidențiind importanța maximizării performanței individuale și a rezultatelor practice. Aceste concluzii oferă o direcție clară pentru viitoarele eforturi de dezvoltare profesională în acest domeniu, subliniind necesitatea integrării conceptului acmeologic pentru promovarea performanței și a abordării inovatoare în predarea șahului în contextul educației fizice.

### **Bibliografie**

1. DEREKA, T. Formation of personality's acme-qualities as a component of physical education specialists' acmeological competence. In: *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 5 (2016): 19-25.
2. DZHUMABAEVNA, K.B.; BAGDATOVICH, D.A.; TLESHOVICH, Z.Y.; AUULKHANOVA, A.K.; UAIDULLAKYZY, E. Development of the acmeological potential of the future specialist in physical culture and sports. In: *Cypriot Journal of Educational Science*, 2022, 17(4), 1269-1284. <https://doi.org/10.18844/cjes.v17i4.7146>
3. KARASIEVYCH, S.; MAKSYMCHUK, B.; KUZMENKO, V.; SLYUSARENKO, N.; ROMANYSHYNA, O.; SYVOKHOP, E.; KOLOMIITSEVA, O.; ROMANISHYNA, L.; MARIONDA, I.; VYKHRUSHCH, V.; OLIINYK, M.; KOVALCHUK, A.; HALAIDIUK, M.; MAKSYMCHUK, I. Training Future Physical Education Teachers for Physical and Sports Activities: Neuropedagogical Approach. In: *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2021, 12(4), 543-564. <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/264>
4. KOLDASBAYEVA, B.; DOSHYBEKOV, A.; BOBYREVA, M.; KHAKIMOVA, Z.; SATBAYEV Y. Quantitative study of the level of acmeological potential of rising physical education specialists, *ournal of Physical Education and Sport*. In: JPES, Vol. 21 (5), Art 335, p. 2492-2500, September 2021 online.
5. ДЕРЕКА, Т.Г. Acmeological qualities of a personality as a component of acmeological competence of physical education specialists. In: *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. Харків: ХДАДМ, (5). 2016, p. 19-25.

CZU: 378.1: 796/799

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6231-1248>

e-mail: [bufteavictor@mail.ru](mailto:bufteavictor@mail.ru)

## **CĂI DE EFICIENTIZARE A CALIFICĂRII PROFESIONALE A SPECIALISTULUI ÎN SPORT**

**Buftea Victor,**

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

**Keywords:** *sport, professional training, directions and ways of training, connection, efficiency.*

**Annotation:** *The current research highlights the most representative ways and directions, which effectively ensure the professional training of the specialist in contemporary sports at the moment. There are described the details and essence of the approaches to this technology, so the ways to the formation of an increased degree of professional competence are pronounced. Also, it's including the items that determine the identification of professional objectives, the clarification of professional goals, participation in training courses, workshops and seminars, internships and field experience, use of technological resources, continuous assessment of personal performance. The studied milestones can become a useful informational source for choosing the most effective scheme of activity and action during the long course of professional training.*

**Actualitatea problemei de studiu.** Reformele, care au loc în majoritatea probelor olimpice de sport la momentul actual contribuie la pronunțarea unor tendințe ce țin de instabilitate în practicarea acestora, iar unele pot să-și încheie activitatea de pregătire și participare în concurs a sportivilor [2, 3, 5]. În același timp, condițiile prevăzute de anumite reforme sunt evidențiate prin: sporirea gradului de pregătire tehnico-tactică, fizică și funcțională a sportivului, depășind limitele potențialului bio-psiho-motric al acestuia; sporirea gradului de execuție tehnică a multor exerciții, iar prin aceasta, procesul de antrenament solicită aplicarea eforturilor supramaximale și a încordărilor musculare la cele mai înalte nivele; evidențierea totală a factorului „doar de a învinge în concurs”, ceea ce provoacă scăderea gradului de respect între adversari, echipe, loturi; modificări/schimbări în plan social și politic, ceea ce provoacă (mai cu seamă în ultimii ani) instabilitate competitivă la nivel mondial; scăderea nivelului de

asigurare materială a unităților și edificiilor sportive care nu dispun suficient de utilaj și instalații tehnice performante pentru pregătirea multilaterală a sportivului, acestea fiind peste limita posibilităților de procurare; înclinarea balansului către practicarea probelor agresive de sport, unde sunt și este atrasă o masă largă de doritori, iar probele ”pacifiste” sunt frecventate cu o scădere evidențiată a solicitanților; sporirea factorului de comercializare în industria sportului modern etc. [1, 3, 6, 8].

Este de menționat, că reformele și transformările expuse vin în ignorarea idealurilor sportive, dar în același rând, întreaga lume sportivă este obligată să le accepte, să se conformeze și, până la urmă, să le depășească.

Astfel, conformările și acceptarea transformărilor în industria sportului modern pune în fața cercetătorilor și a specialiștilor domeniului realizarea tuturor problemelor, începând cu cele mai simple și încheind cu cele globale. Aceste deziderate impun teoriei și practicii de lucru noi abordări privind pregătirea sportivilor, dar mai cu seamă pregătirea cadrelor care antrenează acești sportivi, evident, a antrenorilor. Cu siguranță, pregătirea unui antrenor de înaltă calificare necesită de a pătrunde în „interiorul” personalității acestuia și de a „detrona” în mare parte alte interese personale. Actualmente, în fața unităților de învățământ și de formare a cadrelor se pun probleme arzătoare privind asigurarea procesului de antrenament al sportivului, reieșind din gradul de pregătire și calificare a specialistului-antrenor, ceea ce reprezintă criteriul fundamental în obținerea performanțelor de către sportivi pe baza unei bune organizări gestionării a activității de antrenare [1, 4, 7].

În cadrul cercetărilor prealabile ale studiului de față se constată și unele contradicții privind dezvoltarea noilor tehnologii educaționale în procesul de formare profesională a specialistului-antrenor și anume: necorespunderea numărului de ore necesar însușirii depline a specializării respective, unde tânărul specialist să reușească însușirea deplină a materialului didactic de specialitate; aglomerarea programelor și planurilor de învățământ cu alte discipline considerate necesare, iar acestea duc la scăderea volumului de ore care pot fi alocate disciplinelor de specialitate; perioada îndelungată de adaptare a tânărului specialist angajat în activitatea profesională independentă pentru desfășurarea cu eficiență a procesului de antrenament și altele.

**Scopul studiului** relevă perfecționarea sistemului de pregătire a specialistului-antrenor de tip nou, cu scoatere în evidență a căilor și direcțiilor eficiente de pregătire a acestuia și prin argumentarea noilor legături și principii privind obținerea nivelului superior de calificare profesională.

**Metodologia de cercetare** impune realizarea următoarelor **obiective:** argumentarea caracteristicilor privind sporirea calificării profesionale a

specialistului-antrenor aflat în formare; stabilirea căilor și direcțiilor adecvate în pregătirea de specialitate detaliată în strictă coincidență cu cerințele programelor de participare în concurs a sportivilor din care reiese și pregătirea propriu-zisă a sportivilor; eșalonarea direcțiilor și căilor de sporire a gradului de calificare a specialistului-antrenor; clasificarea în ordinea de valoare a căilor, direcțiilor și posibilităților de realizare a acestora.

**Prods (rezultat).** În șirul căilor și direcțiilor de eficientizare a gradului de calificare profesională înaltă a viitorilor specialiști-antrenori se enumeră:

- intensificarea cerințelor privind formarea competențelor profesionale de ultimă oră;

- elaborarea, includerea și aplicarea tehnologiilor educaționale moderne în verdea sporirii volumului informațional oferit de abordările didactico-științifice prezente;

- fundamentarea științifică pe bază de cercetare a tehnologiilor educaționale noi prin modificarea conținutului și a activității de pregătire multilaterală a cadrelor în formare;

- organizarea eficientă a instruirii preliminare, care să oglindească interesul studiilor universitare (spre exemplu: ciclul liceal în școlile preuniversitare, clasele X-XII, să devină strict cu orientare spre o specializare anumită, astfel încât, parcurgând 3 ani de studii să aducă plus valoare la alegerea specialității pe care elevul urmează să o învețe în perioada studiilor universitare);

- în topografia formării profesionale a viitorului specialist-antrenor de a include structurile organizațional-metodice ale altor centre de specialitate (școli sportive, cluburi sportive, federații, asociații care să asigure eforturi suplimentare în pregătirea sportivilor). Tot aici pot fi stabilite colaborări cu unii investitori și sponsori care să asigure procesul de antrenament și din punct de vedere material și financiar;

- aderarea la formarea profesională pe bază interdisciplinară a științelor anatomo-fiziologice, psihologo-pedagogice, biochimice și a altor discipline similare, deoarece potențialul psiho-motrice al sportivului trebuie să fie apreciat anume de către specialiștii acestor științe, iar de la o probă de sport la alta, acești specialiști să fie pregătiți și din punctul de vedere a specificului probei respective.

În acest sens va fi stabilită interacțiunea și interconexiunea subiectelor de pregătire care, la nivel de abordare interdisciplinară va oferi șanse imense în vederea realizării căilor și direcțiilor de eficientizare a calificării profesionale a specialistului-antrenor, pronunțate și prin:

- identificarea obiectivelor profesionale;
- analiza competențelor necesare;

- participarea la evenimente cu caracter științific, workshop-uri și seminarii pentru a fi la curent cu noile tendințe și cercetări în domeniu;
- parcurgerea stagiilor de practică și experiență în școli, cluburi sportive sau centre de pregătire pentru a aplica cunoștințele obținute într-un context real;
- dezvoltarea abilităților de comunicare și leadership;
- integrarea tehnologiei în procesul de predare și pregătire pentru a spori eficiența și a rămâne conectat la evoluțiile tehnologice;
- evaluarea și autoevaluarea continuă a performanței personale;
- flexibilitate și adaptabilitate la schimbările din domeniu.

În același sens se enumeră și realizarea materialului didactic într-o formă mai detaliată prin trecerea la:

- metodologii și strategii noi de instruire;
  - abordarea metodelor specifice de predare;
  - integrarea teoriei și practicii în procesul de predare, evidențiind metode inovatoare;
  - aplicarea directă a informațiilor în planificarea și implementarea programelor de antrenament;
  - cunoașterea detaliată a fenomenelor de nutriție în pregătirea sportivului;
  - utilizarea instrumentelor și tehnicilor adecvate pentru evaluarea obiectivă a capacităților fizice și a progresului sportivilor;
  - cunoașterea regulilor și normelor etice în domeniul sportului, inclusiv aspectele juridice legate de drepturile sportivilor și responsabilitățile profesionale.
- De asemenea, acestea pot fi completate de :
- realizarea influenței programelor de concurs asupra aspectelor tehnico-tactice ale probei;
  - perfecționarea și reactualizarea permanentă a elementelor de conținut și corelarea acestora cu competențele specifice necesare procesului de antrenament după noi forme și abordări;
  - asigurarea transferabilității tuturor competențelor prin deschiderea către noi abordări inter- și transdisciplinare, atât în interiorul disciplinei de sport predate, precum și în strânsă corelare cu celelalte discipline similare;
  - elaborarea proiectelor didactice ale ședințelor de antrenament în conformitate cu noile cerințe de pregătire a sportivilor;
  - modelarea conținutului pregătirii fizice speciale a sportivilor în dependență de obiectivele de concurs;
  - elaborarea baremului de evaluare a pregătirii tehnice în cadrul procesului de antrenament;

- cunoașterea conceptelor, teoriilor, abordărilor, clasificărilor de exerciții și a tehnologiilor de pregătire a sportivilor în procesul de antrenament modern în școlile de elită din lume.

Pe baza celor de mai sus, putem **concluziona** că atât pregătirea specialistului-antrenor, precum și perfecționarea sistemului de formare a cadrelor în domeniul sportului va conduce la intensificarea operativă a activității de formare a competențelor specifice, care va intra în coincidență cu noile cerințe ale regulamentelor și programelor de concurs, conform cărora sunt obligați să se pregătească sportivii. Aceste sugestii, prezentate prin descifrarea anumitor căi și direcții de eficientizare a calificării profesionale vor scoate din gardă și din extremități specialistul-antrenor, fiind în măsură să realizeze toate obiectivele pregătirii sportivilor de performanță.

### Bibliografie

1. BUDEVICI-PUIU, L.; BUDEVICI-PUIU, A. Versatility of the sports manager's activity reflected in the professional standards. In: *ACROSS*, 2022, nr. 5(4), p. 21-24; URL: [https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare\\_numar\\_revista/1347/6855](https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_numar_revista/1347/6855)
2. BUFTEA, V.; TRIBOI, V.; BRANIȘTE, Gh.; LUNGU, E. Intradisciplinary concentric education for professional training of students. In: *Trends and Perspectives in Physical Culture and Sports*: Intern. Scient. conf., 5 editions. Suceava, 2014. p. 82-87.
3. BUFTEA, V.; Boeștean, C.; Grosul, V. Professional training of the coach-specialist depending on the current requirements of the modern sport. IN: *ICI World of Journals*. Original title: Annals of “Dunarea de Jos” University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management, 2023, Vol 1, pp. 47-66. DOI: <https://doi.org/10.35219/efms.2023.1.05>.
4. BUFTEA, V. Din perspectiva pregătirii profesionale a specialistului-antrenor: tendințe, principii, legități. În: *Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice* (Proiect instituțional): Mater. Conf. științ. Internaț., 7 decembrie, 2018. Ediția IV. Chișinău: Valinex, 2018, p.10-18.
5. BOMPA, T. *Periodization: theory and methodology of training*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. 384 p.
6. CIORBA, C. Cercetarea nivelului pregătirii motrice a studentelor din învățământul universitar. În: *Probleme ale științelor socioumane și modernizării învățământului*. Chișinău, 2012, vol. 2, 284 p.
7. GHEȚIU, A. Impactul proiectului Compass (Erasmus+) asupra dezvoltării culturii învățării pe tot parcursul vieții. In: *Sport. Olimpism. Sănătate*, Ed. Ediția a VII-a. Chișinău: USEFS, 2022, Ediția 7, pp. 126-134. DOI: <https://doi.org/10.52449/soh22.20>
8. GHEȚIU, A. Importanța și actualitatea programelor de formare continuă a adulților. In: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern*, Ed. 3. Chișinău: Valinex, 2022, pp. 33-39.

CZU: 378.147:373.037.1

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6231-1248>  
e-mail: [bufteavictor@mail.ru](mailto:bufteavictor@mail.ru)

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8841-7596>  
e-mail: [stan.marian@mail.ru](mailto:stan.marian@mail.ru)

<sup>3</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-0315-9817>  
e-mail: [frusnac95@mail.ru](mailto:frusnac95@mail.ru)

## **ALGORITMUL PREGĂTIRII PROFESIONALE A SPECIALISTULUI ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORT**

<sup>1</sup>**Buftea Victor,**

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

<sup>2</sup>**Stan Marian,**

Academia de Studii Economice, Chișinău, Republica Moldova

<sup>3</sup>**Rusnac Felicia,**

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

**Keywords:** *Professional training, specialists in physical education and sports, algorithm, qualification, module development.*

**Annotation.** *The present study reveals new approaches to the training of personnel in Physical Education and Sports according to the basic algorithms that serve as inconceivable benchmarks in the training of a modern professional in the field. The major aim of the study is to intervene with a new module classification of the study subject, determined by those algorithms, which offer exceptional training opportunities for young specialists. Based on the modules formed by the algorithms considered the most necessary and most appropriate for the professional training process of future specialists in the field, the most representative couplings of information are highlighted, which can serve as a guiding model for organizing the educational process within university studies.*

**Actualitatea problemei abordate.** Prezentul studiu relevă noi concepte de pregătire a cadrelor în Educația Fizică și Sport conform algoritmilor de bază repartizați pe module, care servesc drept repere de neconceput în formarea unui profesionist modern al domeniului. Interesul studiului este de a interveni cu o nouă clasificare pe module a materiei de studiu, determinată de acei algoritmi,



care oferă șanse excepționale de instruire a tinerilor specialiști. Pe baza modulelor formate din algoritmi considerați cei mai necesari și mai oportuni procesului de formare profesională a viitorilor specialiști ai domeniului sunt scoase în evidență cele mai reprezentative cuplări de informații, care pot servi drept model orientativ de organizare a procesului educațional în cadrul studiilor universitare [1, 2, 6].

Determinarea algoritmului eficient în formarea profesională a specialistului în Educație Fizică și Sport la momentul actual reprezintă o cheie a succesului în vederea pregătirii cadrelor de o înaltă calificare. În acest sens cercetătorii domeniului [3, 5, 7] scot în evidență cele mai importante forme și căi de pregătire profesională înaltă a viitorilor specialiști care să fie în măsură să asigure procesul educațional al elevilor și procesul de antrenament al sportivilor cu cele mai însemnate norme și calitative de competențe.

În același timp, pedagogia clasică, precum și Educația Fizică și Sportul actual parcurg un drum plin de transformări (sociale, materiale, de componență a colectivelor de profesori, structură, conținut etc.) [4, 6, 7]. Scopul însă, rămâne în continuare același: educarea fizică, culturală și sportivă a tinerii generații. Realizarea obiectivelor primordiale în pregătirea profesională înaltă a specialiștilor în educația fizică și Sport a fost permanent o prerogativă a timpurilor. Totodată, noile cerințe și schimbări impun forme mai relevante și mai eficiente în constituirea modelului de tip nou a unui specialist modern în educația fizică și sport.

Astfel, de rând cu permanenta perfecționare a pregătirii specialistului în acest domeniu se supun cercetărilor și descoperirilor noi abordări, care, după părerea cercetătorilor pot aduce plus valoare sistemului integral de pregătire a cadrelor.

În ultima perioadă de timp a crescut considerabil numărul metodelor de pregătire/formare profesională a specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, însă în practica de lucru (dacă să se analizeze la nivel republican) starea de lucruri cu referință la gradul de pregătire a specialiștilor în educația fizică și sport este de apreciat nu pe deplin suficientă. Cercetările la nivel de țară arată că în ultimii 5-6 ani o bună parte din unitățile de învățământ din republică au lipsă reală de profesori de educație fizică, iar școlile sportive specializate la diverse probe de sport duc lipsă de antrenori. Cadrele tinere sunt așteptate în aceste unități de învățământ, însă solicitările sunt scăzute numeric. În acest sens, în completarea staff-ului profesoral al multor școli și instituții vin cadre didactice de alte specializări, care parcurg cursuri de recalificare la Educația Fizică și Sport pentru a obține autorizație (document tip diplomă), care să-i ofere posibilitatea să activeze în acest domeniu.

Totodată, pregătirea cadrelor didactice în instituțiile de profil din țară are loc în permanență, iar la această pregătire au fost reexamine planurile și programele

de învățământ în contextul categorial al îndeplinirii obiectivelor de acreditare a programelor și specializărilor impuse de către unitățile competente.

Asemenea unor transformări se constată și la nivel de pregătire teoretico-practică a viitorilor specialiști, unde modificările întreprinse cu scop de perfecționare a sistemului au creat noi probleme, iar realitatea acestora pun în acțiune noi soluții și unele dintre cele mai avantajoase metodologii.

Astfel, în viziunea autorilor prezentului studiu și cu apreciere înaltă a tehnologiilor moderne la pregătirea cadrelor în Educația Fizică și Sport se pune în discuție anume elementul de „algoritm” în vederea formării competențelor profesionale la studenți și sportivi, iar acest algoritm, care conexează verigă cu verigă în stabilirea și funcționarea „lanțului” instructiv să ofere posibilitatea și oportunitatea pentru desfășurarea procesului educațional și pentru însușirea eficientă a materialului de studiu într-o formă cursivă, ușor și logic acceptabilă.

Este de apreciat structura și conținutul planurilor de până la 2017, unde se regăseau condițiile și normele de instruire, fiind vizate în acestea cele mai necesare discipline. Totodată, ordinea de parcurgere era nu îndeajuns sistemică, iar conținutul și structura metodică nu de fiecare dată intra în conexiune cu volumele de informații la nivel interdisciplinar. În acest context este de recunoscut că anume elementul de interdisciplinaritate poate crea premise suficiente de pregătire multiaspectuală a unui specialist de valoare în educația fizică și sport. Însă acest aspect mai are spații de cercetare pentru sporirea eficienței în procesul de formare a competențelor profesionale la viitorii specialiști.

**Scopul studiului** este de a stabili, determina și de a elabora un model orientativ ai algoritmilor cuplați pe module la parcurgerea materialului de studiu cu desemnarea însemnătății laturii interdisciplinare în vederea formării depline a complexului de competențe la viitorul specialist în educația fizică și sport.

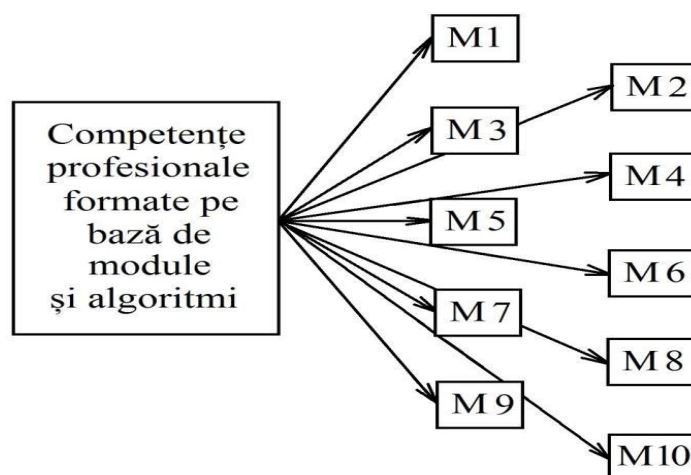
**Metodologia de studiu** reiese din scopul propus și a prevăzut: îndeplinirea obiectivelor de analiză, determinarea, elaborarea și argumentarea componentelor algoritmice care intră în metodologia de cercetare pe segment îngust, dar de o importanță majoră.

Drept **rezultat** al studiului sunt evidențiați algoritmi precauți și repartizați pe module, care includ volume de informații și de materie didactică obligatorii din punct de vedere al cunoașterii detaliate și al aplicării eficiente în practica educației fizice școlare cu elevii și a procesului de antrenament cu sportivii.

Acești algoritmi (model) sunt prezentați pe module în Figura 1.

În argumentarea schemei respective este de menționat că competențele care țin de a fi formate sunt clasificate pe module, informațiile cărora trebuie să fie însușite într-o măsură excelentă de către viitorul specialist. În același rând, repartizarea pe module a materiei de studiu denotă aspectul sistemic și al

succesiunii de formare a cunoștințelor, capacităților și abilităților necesare pentru aplicarea acestora cu mare eficiență în practica de lucru.



**Fig.1. Algoritmul (model) al pregătirii profesionale a specialistului în educația fizică și sport**

#### *Modulul 1. (M1)*

Modulul „*Pregătire teoretică*” va include următorii algoritmi: cunoașterea detaliată a formei exercițiilor și acțiunilor fizice; cunoașterea noțiunilor și a abordărilor de prevenire a traumatismelor; cunoașterea și aplicarea terminologiei specifice a activității de exersare; cunoașterea exercițiilor cu caracter general și special al tehnicii de îndeplinire; cunoașterea regulilor de comportament în activitatea fizică și de concurs; cunoașterea programului de lucru (a planurilor, programelor, a proiectelor de lecții și antrenament, a fișelor instructive și altele).

#### *Modulul 2. (M2)*

Algoritmii modulului „*Aptitudini creative*” includ: elaborări de exerciții și complexe de exerciții specifice calităților motrice separate și de ansamblu; elaborări de aplicații a activității motrice care denotă tehnica de îndeplinire a elementelor specifice; elaborări a fișelor programelor și planurilor de lucru pentru diverse etape și perioade de activitate.

#### *Modulul 3. (M3)*

Modulul „*Trăsături afectiv-atitudinale*” prevăd următorii algoritmi: cunoașterea, realizarea și manifestarea modalității de acționare în diverse situații și circumstanțe de lucru; manifestarea aportului afectiv-atitudinal prin aprecierea

scopului, a capacității de concentrare a atenției, a capacității de învățare directă, de încredere în sine, de comportament sportiv adecvat.

*Modulul 4. (M4)*

Algoritmii modulului „*Calități motrice*” include competențe privind cunoașterea, manifestarea și aplicarea în practică a particularităților ce caracterizează calitățile fizice separate și în complex și anume: a vitezei de deplasare, a detentei, forței, îndemânării, rezistenței, coordonării mișcărilor, orientării în spațiu și timp, inclusiv și a diferitor teste de determinare a gradului de dezvoltare a diferitor calități cum sunt: testul Matorin, Romberg, Rozentali.

*Modulul 5. (M5)*

Modulul „*Capacități funcționale*” prevede realizarea următorilor algoritmi: cunoașterea, aplicarea și manifestarea în practică a competențelor care vizează frecvența cardiacă, tensiunea arterială, indicii capacității de efort (testul de efort ECG), starea funcțională a sistemului cardio-vascular, testul Ștanghe, testul Ghencea și altele.

*Modulul 6. (M6)*

Algoritmii: talia corporală, greutatea corporală, anvergura, lățimea umerilor, perimetrul toracic, indicele Erisman (indicele proporționalității), indicele Pignet (indicele conformației corpului) și altele se referă la modulul „*Parametri somatici*”.

*Modulul 7. (M7)*

Algoritmii modulului „*Abilități tehnice*” includ: cunoașterea și pregătirea către execuție a acțiunilor specifice, îndeplinirea cerințelor prevăzute de schema exercițiilor, realizarea principiilor de îndeplinire a exercițiilor cu cel mai înalt grad de eficiență, manifestarea acțiunilor sintetizate cu efect calitativ, manifestarea expresivității mișcărilor, a eleganței și eticii în mișcare precum și a interacțiunii dintre acestea.

*Modulul 8. (M8)*

Modulul „*Abilități tactice*” implică următorii algoritmi: formarea priceperilor de dirijare cu acțiunile motrice, alcătuirea corectă și stabilirea formei naturale de îndeplinire a mișcării; determinarea rațională a succesivității acțiunilor de mișcare; crearea atmosferei pozitive de lucru pe întreaga durată a efectuării exercițiului ori a activității de mișcare în ansamblu.

*Modulul 9. (M9)*

Modulul „*Activități precompetiționale*” se va axa pe cunoașterea, determinarea și aplicarea următorilor algoritmi incluși în microciclurile etapei precompetiționale: de refacere, de intrare în lucru, de stabilizare, de șoc, de stabilizare a efortului, de mobilizare, de acumulare energetică, de repaus.

*Modulul 10. (M10)*

Algoritmii modulului „*Activitate competițională*” vor include: acomodarea cu spațiile de desfășurare a concursului; lecții-antrenament în zilele de competiție; activitatea de pregătire către concurs; încălzirea generală, încălzirea specială, pregătirea înainte de start, îndeplinirea obiectivului competițional, starea după îndeplinirea concursului.

**Concluzii.** Crearea, elaborarea și stabilirea algoritmilor sistemului de module bazat pe anumite competențe pe care trebuie să le cunoască, să le însușească și să le aplice în practica de lucru cu elevii/sportivii identifică o responsabilitate înaltă a procesului de pregătire profesională a viitorului specialist al domeniului. Acești algoritmi constituie necesarul pentru realizarea cu eficiență a multor obiective educaționale, iar în realitate trebuie să existe mai multe asemenea module care au referință și la alte subiecte de studiu. Această tendință devine utilă și rezonabilă în pregătirea cu eficiență a cadrelor didactice în Educația Fizică și Sport la momentul actual.

**Bibliografie**

1. BOMPA, T. *Teoria și metodologia antrenamentului*. Periodizarea. București: CNFPA, 2001. 440 p.
2. BUFTEA, V. Specifics of the algorithmic prescriptions in the learning process of the gymnastics exercises' techniques. In: *Interdisciplinarity and Cooperation in Cross-border Research: Proceedings of the International Conference*. ACROSS [www.across-journal.com](http://www.across-journal.com). Chisinau, Republic of Moldova, June 2022, Vol. 6, No 3, p. 40-47.
3. BUFTEA, V.; BOEȘTEAN, C.; GROSUL, V. Professional training of the coach-specialist depending on the current requirements of the modern sport. În: *Annals of “Dunarea de Jos” University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management: ICI World of Journals* (2023), Vol 1 (2023). 1, p. 47-66. DOI: <https://doi.org/10.35219/efms.2023.1.05>.
4. BUFTEA, V.; RUSNAC, F.; PÎRĂU, S. Correctness – determining factor in the activity of training of physical exercises. În: *SPORTS, OLIMPYSM, HEALTH (SOH 2023): The international scientific congress, VIII<sup>th</sup> Edition*. 28-30 September 2023. Chisinau; URL: <https://www.usefs.md/congres-2023.php>. [https://www.usefs.md/PDF\\_NEW/SOH%202023%20-%20Programme%20-%20Invitation.pdf](https://www.usefs.md/PDF_NEW/SOH%202023%20-%20Programme%20-%20Invitation.pdf)
5. DRAGNEA, C.A. *Elemente de psihosociologie a grupurilor sportive*. București: CD PRESS, 2006. 192 p.
6. NICU, A. *Strategii de formare a gândirii critice*. București: Didactică și Pedagogică, 2007, p. 6-18.
7. SIMION, Gh.; MIHĂILA, I.; STĂNCULESCU G. *Antrenament sportiv. Concept sistemic*. Constanța: Ovidius University Press, 2011. 369 p.

CZU: 373.037.1:376

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-3869-4630>,  
e-mail: lamaitza\_07@yahoo.com

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0466-3242>  
e-mail: valeriujurat@mail.ru

## **PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ CA FACILITATOR ÎN ÎNVĂȚAREA INCLUZIVĂ**

<sup>1</sup>**Cazan Luminița-Magda,**

Colegiul Tehnic „Alexandru Ioan Cuza” Suceava, România

<sup>2</sup>**Jurat Valeriu,**

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

**Keywords:** *the teacher as facilitator, inductive learning*

**Abstract.** *The physical education teacher, as a facilitator in inclusive learning, ensures benefits for all students, including those with special needs. He/She adopts an individualized approach and develops tailored strategies. He/She understands the special needs of the students, customizes content, methodology, the learning environment in order to create a positive and inclusive experience. He/She communicates effectively, collaborates with specialists in the field, encourages mutual respect, supports social ties. He/She also applies innovative and tailored strategies that develop students' physical, emotional, and social skills, and facilitates inclusive learning in physical education classes.*

**Actualitatea.** Educația fizică și sportul este o disciplină formativă, obligatorie, inclusă în trunchiul comun din plaja orară, care prin valențele sale formative contribuie nemijlocit la procesul de integrare școlară și socială a indivizilor a cărei activitate este condusă de un specialist.

Profesorul de educație fizică și sport face eforturi prin cunoștințele de specialitate, prin viziunea proprie, să promoveze și să dezvolte un învățământ unitar, dar în același timp și un învățământ particular, centrat pe elev, să contribuie cât mai eficient la procesul de integrare școlară și socială a elevilor.

Plecând de la această idee fundamentală, cum că procesul instructiv-educativ trebuie realizat astfel încât să fie centrat pe elev, să răspundă nevoilor individuale, întrebarea vine în mod firesc: „Sunt profesorii de educație fizică și sport din

învățământul de masă competenți în alegerea celor mai bune, eficiente și de succes variabile necesare procesului didactic, învățării incluzive?”

Răspunsul la această întrebare este condiționat de pregătirea specializată pe care profesorul o are, de cadrul în care își desfășoară activitatea, de diversitatea indivizilor care alcătuiesc colectivele de elevi, de instrumentele de care dispune în realizarea procesului instructiv-educativ, de gradul de acceptare în colectiv al elevilor cu Cerințe Educaționale Speciale (CES) de către ceilalți elevi, de implicarea altor factori decizionali (manageri, specialiști ai domeniului, părinți).

Învățarea incluzivă pune accent pe acceptarea diversității de abilități și nevoi ale elevilor într-un mediu de învățare. Scopul învățării incluzive este de a oferi oportunități egale, de a încuraja reușita și participarea activă a elevilor fără a se ține cont de diferențe. Învățarea incluzivă se adresează tuturor elevilor, inclusiv elevilor cu Cerințe Educaționale Speciale (CES), și presupune cu mult mai mult decât integrarea fizică a elevilor cu nevoi speciale în școală [1, 8].

Eficiențizarea învățării incluzive este condiționată și are la bază o serie de principii și practici esențiale. Prin acceptarea acestor principii se formează un mediu de învățare incluziv unde elevii sunt valorizați și performează în procesul educațional.

I. DIFERENȚIEREA INSTRUIRII. Instruirea personalizată implică adaptarea metodelor, conținutului și evaluării procesului didactic ca răspuns la nevoile individuale ale elevilor, mai cu seamă la elevii cu Cerințe Educaționale Speciale (CES), și le asigură participarea eficientă și pozitivă, indiferent de nivelul abilităților avute, alături de ceilalți elevi.

De asemenea, instruirea individualizată [2, 7, 10], oferă educație cu privire la sănătate și wellness-ul individual (proces conștient în continuă evoluție asupra întregii stări de bine – fizice, mentale, spirituale), crește motivația, implicarea, participarea conștient-activă la activitățile fizice, promovează un stil de viață sănătos.

Diferențierea instruirii ține de câteva strategii specifice ce oferă valoare elevilor cu nevoi speciale prin unicitate [2, 7, 10].

1. Evaluarea inițială și individualizată pe elev. Datele obținute asupra nivelului motric, asupra posibilității limită de natură psihică și comportamentală și desigur asupra situației medicale în care se află elevul, oferă profesorilor de educație fizică informații utile în particularizarea procesului de planificare și programare a procesului de instruire.

În urma evaluărilor individuale se pot stabili obiectivele individuale care să urmărească nivelul de dezvoltare motrică precum și administrarea stării de sănătate și a eventualelor probleme existente în acest sens

2. Adaptarea exercițiilor – exercițiile modificate trebuie să fie sigure și realizabile, să fie potrivite capacităților individuale, să aibă un nivel scăzut de dificultate. Să fie explicate simplu concis și clar. Să se folosească instrucțiuni vizuale în explicații, imagini și diagrame.

3. Adaptarea duratei, intensității și complexității exercițiilor – presupune o tratare atentă și personalizată întrucât nevoile elevilor sunt diferite.

Pentru a realiza o adaptare eficientă asupra acestor trei variabile ale eforului, pe lângă datele obținute personal de către profesor, prin testări, alte informații pot fi obținute de la părinți, specialiști ai domeniului, medici specialiști, terapeuți, profesori specializați.

4. Opțiuni variate de exerciții – astfel elevul va avea posibilitatea să aleagă dintr-o varietate de exerciții pe cele care îi se potrivesc cel mai bine în raport cu abilitățile avute, pe cele care îi sunt pe plac și îl determină să participe conștient și activ eliminând pe cât posibil plictiseala, le crește motivația, le oferă confort și satisfacție în execuție.

5. Crearea unui mediu de sprijin care să intensifice participarea tuturor elevilor la activitățile fizice – Modificarea dimensiunilor terenului de joc sau a spațiului de lucru prin micșorare pentru a se potrivi tuturor elevi, pentru a ușura participarea elevilor cu mobilitate scăzută sau cu altfel de dificultăți. Modificarea ambientului în care se desfășoară activitățile, iluminatul, zgomotul, pardoseala, spații pentru refacere.

6. Folosirea unor echipamente speciale – în ajutorul elevilor cu nevoi speciale se pot folosi echipamente specifice, bastoane de sprijin pentru elevii cu probleme de echilibru, scaune cu roțile adaptate pentru diferite jocuri, mânerul rachetelor de tenis sau mingile pentru tenis, dispozitive care să ușureze desfășurarea exercițiilor. Se pot face și reglaje asupra dimensiunii echipamentului folosit pentru a se potrivi înălțimii, lungimii membrelor sau altor particularități anatomice. Astfel de modificări pot fi întâlnite la biciclete, schiuri, role.

7. Integrarea tehnologiei asistive – Obiect, produs, articol de echipament care se utilizează pentru a menține, a mări, a îmbunătăți capacitate funcțională a indivizilor cu dizabilități, a înlocui, a reduce, a compensa gradul de dificultate, a diminua restricționare participării la activități a persoanelor cu dizabilități. Atașarea unor dispozitive sonore speciale atașate la mingi, proteze și roboți asistivi, dispozitive mobile portabile TIC.

8. Adaptarea regulilor de desfășurare și a regulamentelor – Pentru ca activitățile motrice să fie mai atractive și mai accesibile se pot face modificări asupra timpului de desfășurare, asupra spațiului, asupra numărului de elevi participanți, pauzelor de refacere, asupra regulamentului în sine [4].



II. COMUNICAREA DESCHISĂ ȘI EFICIENTĂ. Profesorul de educație fizică trebuie să aibă o comunicare deschisă atât cu elevii, cu părinții, cu colegii, cu ceilalți profesori, cu profesorul itinerant, în caz că există, cu responsabilul de caz, cu psihoterapeutul școlii, cu specialiștii domeniului, medicii specialiști [6].

Comunicarea trebuie să fie permanentă, să fie eficientă și să ofere un canal deschis asupra evoluției sau schimbărilor survenite în nevoile elevilor cu CES.

În comunicarea profesor-elev cu nevoi speciale, comunicarea trebuie să fie atentă, conformă cu nivelul de cunoștințe și înțelegere avute de aceștia, cu posibilitățile, provocările și abilitățile deținute de acești elevi. În această comunicare limbajul folosit trebuie să fie simplu, clar și concis, să se evite expresiile greu de înțeles, complicate, care produc confuzii.

De asemenea, pentru a susține limbajul verbal, se poate folosi, suplimentar, comunicarea non-verbală, să se utilizeze sistemele de comunicare alternativă augmentativă (CAA), tehnologia asistivă. Imaginile, semnele, simbolurile, gestica, expresiile faciale, aplicațiile și dispozitivele speciale, facilitează comunicarea, transmit informații suplimentare.

În comunicarea cu elevii cu Cerințe Educaționale Speciale este nevoie de un timp suplimentar pentru înțelegerea și procesarea informațiilor. Este important să li se acorde timp necesar pentru a da un răspuns, să avem îngăduință și răbdare asupra ritmului de transmitere a răspunsurilor elaborate de acești elevi.

Eficientizarea comunicării cu elevii cu nevoi speciale poate fi crescută printr-o colaborare apropiată cu profesioniștii domeniului. Astfel, se vor obține, informații, indicații și sprijin în adaptarea modului de comunicare.

Comunicarea cu părinții, colegii, specialiștii aduce informații suplimentare necesare în crearea de noi strategii, în dezvoltarea unui mediu de învățare incluziv care să fie flexibil, să poată fi modificat conform cu schimbările survenite în progresele și nevoile individuale ale elevilor.

III. EVALUAREA PERSONALIZATĂ. Modificarea normelor de evaluare, modului de evaluare astfel încât să se plieze pe nevoile speciale ale elevilor – distanță parcursă, timp de execuție, număr de repetări, număr de elemente executate, complexitate de execuție, adaptarea evaluării în funcție de progresele făcute [4, 8].

1. Monitorizarea progresului ne dă posibilitatea de a face ajustări relevante în programarea și planificarea activităților fizice, modificări bazate pe performanțele obținute de elevi, pe analiza datelor obținute în timp în urma evaluărilor.

Monitorizarea eficientă presupune o serie de aspecte esențiale:

A. Evaluarea periodică se realizează prin teste motrice de performanță, pe baza măsurătorilor antropometrice, analizând compoziția corporală și contribuie la obținerea unor date complete asupra stării de sănătate a elevului.

**Scopul și organizarea cercetării.** Analiza și prezentarea variabilelor deținute de profesorul de educație fizică și sport, ca facilitator în promovarea unui mediu propice pentru realizarea unei învățării incluzive eficiente, în cazul lucrului elevilor cu Cerințe Educaționale Speciale (CES) pe parcursul anului școlar.

Evaluare a avut loc în contextul modificărilor indicilor motrici în dependență de conținuturilor și formele de organizare a educației fizice pe parcursul unui an școlar cu elevii – cu CES, clasele a IX-a și a X-a, de la Colegiul Tehnic „Alexandru Ioan Cuza” Suceava a (n școlar 2022-2023).

La grupa elevilor cu CES (Tabel 1), clasele a IX-a și a X-a, valorile itemilor urmăriți au înregistrat creșteri la testarea finală de + 21,5 grade pentru îndemânare/coordonare, + 3,4 puncte echilibru, – 0,26 sec. pentru viteză, + 8m pentru SLL, + 0,09 m pentru aruncarea greutății. Rezultatele pozitive au fost dovada unui program eficient adaptat în funcție de nevoile individuale ale elevilor și care a condus la obținerea unui progres pentru toți itemii propuși

**Tabelul 1. Analiza comparativă a indicilor testării motrice a elevilor cu CES**

Nr. crt.	Media	M F	Clasa	Coordonare Test Matorin		Echilibru Test Bass		Naveta 5X5m/ (sec.)		Săritura în lung. de pe loc (cm)		Aruncarea greutății	
				T.I.	T.F.	T.I.	T.F.	T.I.	T.F.	T.I.	T.F.	T.I.	T.F.
	Testări												
1	PDP	F	IX	210	225	81	81	19,90	20,90	153	165	4,10	4,20
2	AIB	M	IX	200	205	83	85	19,20	18,10	196	200	5,22	5,30
3	HAS	M	IX	190	200	87	90	18,25	18,00	183	195	5,35	5,45
4	PPI	M	IX	195	215	77	85	18,40	17,85	204	210	5,42	5,50
5	VAD	M	IX	200	230	89	91	18,05	18,35	198	205	5,38	5,42
6	VDC	M	X	290	310	94	96	17,40	17,10	205	215	5,70	5,75
7	VS	M	IX	200	280	80	88	19,20	18,90	171	180	5,15	5,20
8	ICA	M	IX	215	230	89	92	20,10	19,00	185	190	5,15	5,30
9	AAIC	M	X	195	210	83	89	18,55	18,35	180	190	5,30	5,37
10	GAM	F	X	255	260	90	90	17,90	17,75	195	200	5,42	5,55
	Media aritmetică			215	236,5	85,3	88,7	18,69	18,43	187	195	5,21	5,30
	Mediana			200	227,5	85	89,5	18,47	18,22	190	197,5	5,325	5,39
	Modulul			200	230	83	85	19,2	18,35	0	200	5,42	5,3
	Abaterea standard			32,23	35,82	5,31	4,21	0,87	1,02	16,19	14,71	0,42	0,41
	Dispersia			1038,88	1283,61	28,23	17,78	0,77	1,05	262,22	216,66	0,18	0,17
	Coeficientul de variabilitate			14,99	15,14	6,22	4,75	4,70	5,58	8,65	7,54	8,13	7,86

Valorile coeficientului de variabilitate pentru coordonare/îndemânare au confirmat o medie încă reprezentativă și o împrăștiere mijlocie, în comparație cu valorile celorlalți itemi care au fost cuprinși între valorile de 0%-15% și confirmă omogenitatea colectivului, o împrăștiere mică a datelor și o medie reprezentativă (Fig. 1).

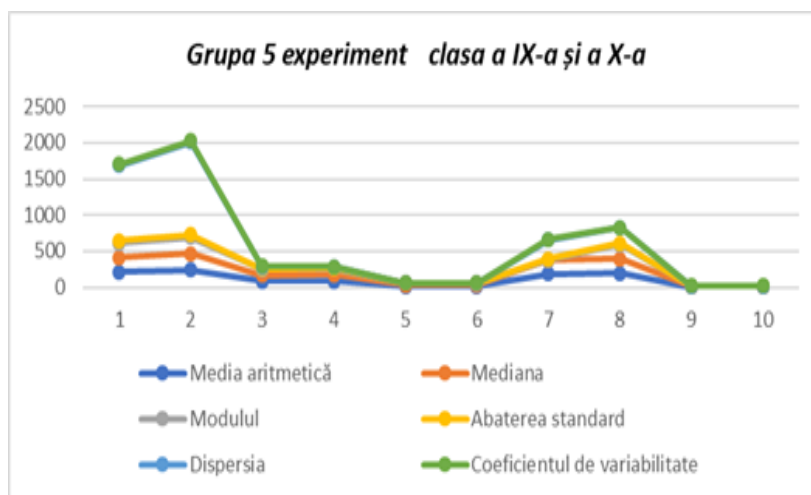


Fig. 1. Dinamica indicilor motrice pe parcursul anului școlar (elevi cu CES, cl. a IX-a și a X-a)

Monitorizarea performanțelor motrice se realizează în timpul lecțiilor de educație fizică, dar și în competițiile oficiale sau extrașcolare, la care elevul participă. Datele colectate reliefează timpul obținut de elevi în diferite probe, măsurătorile specifice unei ramuri de sport, scorurile obținute, precizia și corectitudinea tehnicii de execuție.

B. Analiza indicilor somatici/morfologici – (înălțimea, diametrele, greutatea, perimetrele) și a indicilor funcționali/fiziologici ai organismului (frecvența cardiacă, nivelul de oxigen în sânge, frecvența respiratorie), ne oferă date asupra stării de sănătate a elevilor și desigur la ce nivel ajunge efortul în timpul activității.

2. Noile tendințe vin în ajutorul procesului de monitorizare prin folosirea tehnologiilor moderne, ceasuri, brățări inteligente, senzori de monitorizare care aduc date eficiente, calare și într-un timp foarte scurt despre durata, intensitatea și posibilitățile de recuperare ale elevului.

3. Obținerea feedback-ului – colectarea datelor ca răspuns la starea de sănătate și de bine a elevului, la gradul de oboseală acumulat, la motivația avută pentru practicarea exercițiilor fizice, asupra aspectelor de ordin psihologic, date necesare care pot înțelege și influența progresul elevului.

4. Recunoașterea și recompensa. Aprecierii succesului prin acordarea unor recompense, premii cât de mici, pentru a crește motivația și a dezvolta încrederea elevilor, pentru a stimula participarea și efortul depus.

## Concluzii

1. Lucrarea evidențiază responsabilitatea majoră pe care o are profesorul de educație fizică și sport ca facilitator al învățării incluzive prin crearea unui mediu educațional incluziv prin promovarea respectului și acceptării elevilor cu Cerințe Educaționale Speciale (CES) în școlile de masă.

2. Promovarea accesibilității capătă valoare practică atunci când profesorul, prin cunoștințele și abilitățile avute, reușește să aibă flexibilitate în aplicarea variabilelor procesului didactic (obiective, conținut de învățare, strategii și metode de învățare, resurse didactice clasice și de noutate, mediu de învățare).

3. Diversificarea și adaptarea periodică a variabilelor, se face în acord cu rezultatele obținute în urma testărilor susținute, fiecare modificare, în mod firesc, trebuie să fie urmată de creșterea performanțelor motrice, situație reliefată în studiu prezentat.

## Bibliografie

1. *Integrarea școlară a copiilor cu CES*, Broșură rezumativă a cursurilor din cadrul proiectului „Profesori pregătiți, profesori motivați!”, Fundația Romanian Angel Appeale, București, România

2. BALAN, V.; BORTĂ, L.; BOTNARI, V. *Educație incluzivă – Unitate de curs / MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA*. Chișinău: Luminos, 2017.

3. BALICA, N.I. *Integrarea elevilor cu CES în învățământul de masă*, Revista EDICT, 2023, <https://edict.ro/categorie/educatie-incluziva/>

4. DARGNEA, A.; BOTA, A.; STĂNESCU, I.; TEODORESCU, S.; ȘERBĂNOIU. S. *Educație fizică și sport – Teorie și didactică*. București: FEST, 2006.

5. GHERGUȚ, A. *Educația incluzivă și pedagogia diversității*. Iași: Editura Polirom, 2016.

6. JIPA, D. *Curriculumul preșcolar adaptat nevoilor copiilor cu CES*. În: Revista EDICT, 2023; URL: <https://edict.ro/categorie/educatie-incluziva/>

7. KOVACS, M. *Educație incluzivă. Ghid pentru licee*. București, 2020.

8. POP, C.F. *Metode și tehnici de comunicare în mediul educațional*. Cluj: Editura Presa Universitară Clujeană, 2021.

9. VULTUR, S. *Rolul dascălului în sprijinul integrării copiilor cu cerințe educaționale speciale în învățământul de masă*. În: Revista EDICT, 2023; URL: <https://edict.ro/categorie/educatie-incluziva/>

10. <https://brio.ro/adviser/instruirea-individualizata/info/6>

CZU: 796.414+378.1:796.035

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0864-4102>

e-mail: [gheorghes1949@gmail.com](mailto:gheorghes1949@gmail.com)

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0287-9077>

e-mail: [ana.boiachin@mail.ru](mailto:ana.boiachin@mail.ru)

<sup>3</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0690-708X>

e-mail: [mogacarolina10@gmail.com](mailto:mogacarolina10@gmail.com)

## **UTILIZAREA EXERCITIILOR DE FORȚĂ LA BARA FIXĂ ÎN PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A STUDENȚILOR SPECIALITĂȚII FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREERE**

**<sup>1</sup>Cerescu Gheorghe, <sup>2</sup>Boiachin Ana, <sup>3</sup>Moga Carolina,**

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

**Keywords:** *professional training of students, strength exercises on rings, fitness and recreation programs.*

**Annotation.** *The present articles analyze the uses of strength exercises on men's horizontal bar (pull-up bar) as a means of professional training of students majoring in the „Fitness and recreation program”. Thus, we recommend some exercises on men's horizontal bar selected for strengthening and developing the muscles of the arms and shoulder girdle, the erector spinal and abdominal muscles.*

**Actualitatea.** În condițiile progresului dinamic social și economic al unei societăți moderne pregătirea profesională a specialiștilor în domeniul fitness-ului rămâne mereu actuală. Ținând cont de acest aspect, exigențele actuale în sfera fitness-ului impun față de profesioniști standarde tot mai înalte, solicitând de la ei o abordare inedită, multă creativitate, inițiativă și gândire nestandardizată, etc.

În această privință, analiza și generalizarea celor mai moderne teorii, metodici și tehnici din fitness, determină implementarea unei abordări individuale, care vor permite viitorilor specialiști să obțină un rezultat maximal posibil în formarea competențelor profesionale și autorealizarea lor.

Formarea și dezvoltarea sistemelor de competențe-cheie/transversale și specifice, care oferă un înalt grad de profesionalism începe încă din perioada universitară. Astfel, pregătirea profesional-pedagogică a studenților se realizează

prin intermediul lecțiilor teoretice/curs, metodice, practice și seminare pe parcursul întregii perioade de învățământ.

Totodată, reieșind din cerințele contemporane de pregătire a specialiștilor în domeniul fitness-ului, au fost formate un șir de deprinderi profesional-pedagogice ale studenților [3] și o gamă largă de serii instructive în pregătirea profesională prin mijloacele gimnasticii [2]. O verigă a acestui șir de deprinderi și de serii de instruire profesională este formarea la studenți a competențelor de folosire a metodelor și mijloacelor de dezvoltare fizică generală și specială. În această ordine de idei, exercițiile de gimnastică de forță sunt un mijloc excelent pentru întărirea și dezvoltarea mușchilor brațelor și centurii scapulare, trunchiului și a mușchilor abdominali [4]. Acest lucru se datorează faptului că exercițiile de forță la bara fixă antrenează o multitudine de grupe de mușchi ale părții de sus a corpului.

De asemenea, exercițiile la bara fixă sunt eficiente în dezvoltarea mușchilor brațelor (biceps și triceps), mușchilor pectorali, mușchilor spatelui (mușchii lați, romboidali și rotunzi), mușchilor abdominali (dreپți, oblici și dințați), a umerilor (deltoizi și trapezi), chiar și a picioarelor (fesieri și cvadriceps). Exercițiile de forță la bara fixă contribuie la formarea reliefului și creșterea masei musculare, la sporirea indicilor de forță, la menținerea posturii corecte a corpului, la sporirea arderii calorilor și scăderea în greutate, la stimularea atenției și puterii de concentrație, la diminuarea durerilor de spate și de gât, etc.

Exercițiile de forță la bara fixă pot fi îndeplinite în regim static (poziții statice) și în regim dinamic (deplasări prin forță). Cele mai răspândite poziții statice sunt: echerul în atârnat, atârnat orizontal înainte și atârnat orizontal înapoi, la efectuarea cărora mușchii sunt permanent în stare încordată, fără relaxare. Cele mai populare exerciții dinamice executate prin forță sunt: tracțiunile la bară, urcarea prin forță cu ambele și ridicarea picioarelor la bară, efectuarea cărora implică mușchii care se încordează și se relaxează succesiv. În acest sens, programul orelor de antrenament trebuie să includă exerciții statice și dinamice deoarece ele favorizează creșterea mai rapidă a reliefului și a masei musculare.

Este de menționat influența exercițiilor de forță asupra dezvoltării organismului feminin. Astfel, acestea contribuie la scăderea în greutate, la dezvoltarea (corectarea) musculaturii în regiunile abdominală (abdomen plat), toracică, la întărirea mușchilor brațelor și centurii scapulare.

Posibilitatea de a regla ușor înălțimea barei crește diapazonul reglării efortului fizic ce se mărește sau descrește la dorința utilizatorului. Acestea fac ca exercițiile la bara fixă să fie accesibile participanților indiferent de vârstă, gen și nivel de pregătire fizică și tehnică.

Exercițiile la bara fixă pot fi practicate atât în sala de fitness, în sala de forță, cât și în aer liber (workout) sau în condiții casnice.

Toate aceste caracteristici descrise mai sus prezintă bara fixă ca pe un aparat universal, modern, practic, multifuncțional, actual și popular în masele largi de practicanți. De acea viitorilor specialiști în fitness le este de folos să însușească și să posede exercițiile la bara fixă precum și abilitatea de a le promova în activitatea lor profesională.

**Scopul cercetării** constă în eficientizarea procesului de pregătire profesională a studenților în domeniul fitness-ului și programelor de recreare prin practicarea exercițiilor de forță la bara fixă.

**Obiective cercetării** sunt:

1. Analiza structurii și conținutului procesului de instruire a studenților la specialitatea Fitness și programe de recreare.
2. Stabilirea celor mai eficiente mijloace ale gimnasticii folosite în pregătirea studenților specializați la programul Fitness și programe de recreare.
3. Recomandarea unor complexe de exerciții de forță la bara fixă pentru formarea competențelor profesionale ale viitorilor specialiști în domeniul Fitness-ului și programelor de recreare.

În baza scopului și obiectivelor propuse au fost selectate următoarele **metode de cercetare**: analiza și generalizarea literaturii de specialitate; analiza planului de studii și curricula la programul Fitness și programe de recreare; conversația, metoda interviului, observația pedagogică.

Cercetarea s-a desfășurat în lunile septembrie-decembrie 2023 cu studenții anului I, specializarea Fitness și programe de recreare. În cadrul cercetării au fost analizate conținuturile programului de specialitate, a conținuturilor curriculare la disciplina „Gimnastica”, dar și la alte disciplinele din program.

În continuare, bazându-ne pe analiza literaturii de specialitate, observația pedagogică și a experienței profesionale proprii am selectat un șir de exerciții aparte, dar și complexe care au fost practicate de studenți pe parcursul lecțiilor de gimnastică. Totalitatea exercițiilor de forță la bara fixă se efectuau la sfârșitul etapei de bază a lecției cu scopul dezvoltării calităților fizice. Fiecare student, împreună cu profesorul selectau exercițiile, intensitatea, dozarea efectuării lor, intervalul de odihnă, reieșind din reacția organismului la efortul fizic.

La începutul procesului instructiv s-a pus accent pe dezvoltarea rezistenței, efectuând exerciții mai ușoare cu repetări multiple, s-a lucrat în complex asupra mai multor grupe de mușchi la o lecție [6]. De asemenea s-a operat cu următoarele forme de organizare a activității: în grup, individual și de sine stătător (pentru studenții experimentați).

În continuare venim cu unele recomandări și exemple de exerciții de forță la bara fixă pentru dezvoltarea diferitor grupe de mușchi.

**Tracțiuni.** Pe lângă importanța tracțiunilor pentru dezvoltării sistemului muscular, efectuare cu regularitate a acestora posedă un efect benefic asupra stării de sănătate a coloanei vertebrale datorită întăririi centurii musculare care o înconjoară. În acest scop este necesar de a efectua exercițiile corect din punctul de vedere al tehnicii executării, evitând legănările și balansările cu picioarele.

În același timp, în cazul când forța musculară nu permite efectuarea tracțiunilor cu ajutorul mușchilor biceps și a spatelui, se recomandă folosirea următoarelor exerciții ajutătoare și a varietăților de tracțiuni după cum urmează:

- Îndoirea și dezdoirea brațelor în sprijin culcat, sprijin culcat cu picioarele pe suport schimbând depărtarea între mâini (apropiat, depărtat, mult depărtat);

- Tracțiuni din atârnat stând oblic;

- Tracțiuni din atârnat culcat;

- Tracțiuni din atârnat culcat, picioarele pe suport;

- Tracțiuni din atârnat stând cu picioarele îndoite;

- Tracțiuni din atârnat cu banda de cauciuc (groasă, medie, subțire);

- Tracțiuni din atârnat cu un genunchi pe banda de cauciuc;

- Tracțiuni din atârnat pe jumătate;

- Din atârnat cu brațele îndoite lăsare lentă în atârnat (faza negativă a mișcării);

- Tracțiuni cu ajutorul partenerului;

- Tracțiuni din atârnat apucat mult depărtat;

- Tracțiuni cu schimbarea succesivă a modului de apucare (de jos, de sus, apropiat, depărtat);

- Tracțiunile din atârnat transversal apucat mixt apropiat.

*Recomandări referitor la executarea tracțiunilor pentru mușchii biceps.* Pentru ca volumul mușchilor biceps să crească mai rapid este necesar ca bara să fie apucată de jos apropiat la o depărtare nu mai mult de 20 cm. Totodată, pentru a include în mișcare preponderent mușchii brațelor și mai puțin mușchii spatelui se acordă o atenție deosebită tehnicii corecte de executare a tracțiunilor. În această ordine de idei, tracțiunile se efectuează predominant datorită încordării și relaxării mușchilor, fără aplicarea balansărilor cu picioarele.

În continuare este important să se țină cont de faptul că mușchii biceps efectuează lucrul de bază în momentul trecerii din atârnat cu brațele îndoite până în poziția atârnat, barba deasupra barei. Faza incipientă a tracțiunii (din atârnat până în atârnat cu brațele semi îndoite) se efectuează preponderent de mușchii spatelui și nu ai brațelor. Este de menționat că în poziția de sus a tracțiunii nu este



necesar de a întinde gâtul cât mai sus, deoarece efortul principal va fi efectuat nu de mușchii bicepsi dar de mușchii deltoizi.

Dacă scopul planificat constă în creșterea volumului muscular atunci tracțiunile multiple efectuate mecanic nu vor oferi efectul scontat. E foarte important să fie simțită fiecare mișcare a grupelor de mușchi incluse în acțiune (încordarea și relaxarea lor) și efectuarea lentă și sub control a tracțiunilor.

Mai mult decât atât, pentru a avea rezultate mai bune la efectuarea tracțiunilor este importantă respirația corectă în timpul executării mișcărilor. Inspirația se realizează în timpul fazei de mișcare cu cel mai mic efort, expirația – în momentul depășirii efortului maximum [1]. Deci, inspirația are loc în momentul coborârii (faza negativă a mișcării), iar expirația se înfăptuiește în momentul tracțiunii (faza pozitivă a mișcării).

Un alt factor care favorizează îmbunătățirea efectului tracțiunilor ține de amplitudinea mișcării. Astfel, la fiecare tracțiune bara trebuie atinsă cu pieptul în extensie, dar nu cu bărbia. Această acțiune se efectuează mai ușor dacă coatele se duc în lateral și nu înapoi.

Dacă este să ne referim la specificul practicării tracțiunilor cu femeile, menționăm faptul că capacitățile fizice și fiziologice la ele sunt mai reduse decât la bărbați, de aceea înainte de a include acest exercițiu în antrenament, fetele au nevoie de un șir de exerciții pregătitoare pentru întărirea mușchilor spatelui, brațelor și centurii scapulare precum: flotări din sprijin culcat, menținerea poziției sprijin culcat pe antebrațe (planșa), etc.

Un exercițiu la bara fixă eficient pentru dezvoltarea forței îl constituie **tracțiunile din atârnat transversal apucat mixt apropiat**. Acesta acționează preponderent asupra mușchilor brațelor și ai spatelui. La fiecare tracțiune capul se duce în lateral pentru a evita lovirea de bară, iar poziția mâinilor se schimbă după fiecare set de tracțiuni (cu stânga înainte, apoi cu dreapta înainte) pentru a dezvolta proporțional ambele părți ale corpului.

O altă varietate a tracțiunilor menită să contribuie la dezvoltarea mușchilor spatelui care, la fel, sunt importanți pentru protecția coloanei vertebrale și menținerea unei posturi corecte o constituie **tracțiunile din atârnat apucat mult depărtat**. Astfel, în timpul efectuării acestor tracțiuni coatele trebuie să se miște în lateral dar nu înapoi, regiunea toracică extinsă, în așa fel încât pieptul să se atingă de bară în punctul de sus. Aceste recomandări sunt obligatorii pentru ca tracțiunile să acționeze asupra mușchilor spatelui, nu a brațelor.

**Urcare prin forță cu ambele** este un exercițiu la bara fixă efectuarea căruia necesită manifestarea forței explozive a mușchilor spatelui și biceps, ligamente puternice ale coatelor (pentru întoarcerea mâinilor), mușchi pectorali și tricepsi

puternici (pentru îndreptarea brațelor în sprijin). Pentru însușirea corectă a acestei acțiuni se propun următoarele exerciții ajutătoare:

- Tracțiuni cu atingerea barei cu barba;
- Tracțiuni cu atingerea barei cu pieptul;
- Tracțiuni cu atingerea barei cu abdomenul;
- Tracțiuni cu împingere de pe suport (cub, scaun, etc.);
- Tracțiuni cu ajutorul partenerului.

Unul dintre cele mai accesibile exerciții de forță este **ridicarea picioarelor cu atingerea de bară**. Pentru începători efectuarea exercițiului cu picioarele drepte poate fi dificil de aceea la început se recomandă executarea cu picioarele îndoite. Deși în acest caz efectul este mai mic, totuși, apare posibilitatea de a include în mișcare mușchii abdominali (drepti, oblici și dințați), mușchii cvadricepsi și fesieri.

Vă propunem unele varietăți de ridicare a picioarelor la bara fixă în ordinea crescândă a efortului:

- Ridicarea picioarelor până la unghiul de 45°;
- Ridicarea picioarelor până la unghiul de 90°;
- Ridicarea picioarelor până la atingerea de bară;
- Ridicarea picioarelor cu întoarcere (mai întâi îndoite) la stânga și la dreapta.

Următorul exercițiu de forță recomandat de către noi care solicită o încordare puternică a mușchilor este **atârnat în echer** – un exercițiu static de menținere a echerului timp de 30-60 sec. Cerința de bază pentru executarea eficientă a acestui exercițiu este ca unghiul să nu fie mai mic de 90°, deoarece mușchii abdominali nu vor fi puși în funcțiune. În aceeași ordine de idei, pentru a mări dificultatea și efectul exercițiului picioarele pot fi ridicate mai sus de 45° astfel încât între vârfuri și bară să fie păstrată o distanță de 20-30 cm.

În continuare vă propunem un complex de exerciții de forță la bara fixă recomandat studenților la etapa inițială de pregătire, care prevede respectarea următorului model (Tabelul 1):

**Tabelul 1. Structura unui complex de exerciții de forță la bara fixă pentru începători**

Nr. d/o	Conținutul exercițiilor	Dozarea (nr. repetări)	Indicații metodice
1.	Tracțiuni din apucat îngust de jos	1, 1, 2, 1	Fiecare exercițiu se execută în trei patru seturi cu pauză de 1-2 min
2.	Tracțiuni din apucat îngust de sus	1, 1, 1, 1	
3.	Tracțiuni din apucat mult depărtat	1, 1, 1, 1	
4.	Ridicarea picioarelor la bara din atârnat	10, 10, 10, 10	
5.	Echerului în atârnat	30sec,30sec,30sec,30sec	

Nu în ultimul rând ținem să menționăm că exercițiile de forță trebuie a fi îmbinate cu exercițiile de stretching și relaxare. După efectuarea exercițiilor de forță la bara fixă este benefic de a efectua exerciții ca sfoara, podul și diferite aplecări înainte, înapoi și în lateral. Această îmbinare de regim muscular grăbește restabilirea capacității de muncă [5, c.180-181].

### **Concluzii și recomandări**

1. Exigențele actuale în sfera fitness-ului impun față de profesioniști standarde tot mai înalte, solicitând de la ei o abordare inedită, multă creativitate, inițiativă și gândire nestandardizată, etc.

2. Bazându-ne pe analiza literaturii de specialitate, observația pedagogică, și a experienței profesionale recomandăm o serie de exerciții aparte, dar și complexe de exerciții care pot fi îndeplinite pe parcursul antrenamentelor în sala de fitness, sala de forță, cât și în aer liber (workout) sau în condiții casnice.

3. Exercițiile la forță se recomandă a fi îmbinate cu exercițiile de stretching și relaxare.

### **Bibliografie**

1. AFTIMICIUC, O.; PRODAN, D.; DORGAN, V. *Fitness-ul de forță: Manual*. USEFS. Chișinău: „Valinex”, 2019, p. 224-270.

2. BUFTEA, V. Despre seriile instructive în pregătirea profesională la gimnastică. În: *Problemele actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice*. Materialele conferinței științifice jubiliare internaționale. Ediția a V-a. Chișinău: I.N.E.F.S., 2001, p. 11-13.

3. GRIMALSCHI, T. *Formarea deprinderilor și priceperilor profesional-pedagogice*. Gimnastica pentru facultățile pedagogice educație fizică și sport. Chișinău: Lumina, 1993. p.133-135.

4. АФТИМИЧУК, О. *Теория и методика силового фитнеса: Учебник*. ГУФВС. Кишинэу: „Valinex”, 2018. 480 p.

5. УКРАН, М.Л. и др. *Спортивная гимнастика* [Текст]: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под общ. ред. проф. М.Л. Украна. Москва: Физкультура и спорт, 1971. 302 с.

6. ХОУЛИ, Э.Т.; ФРЕНКЕ, Б.Д. *Руководство инструктора оздоровительного фитнеса*. Киев: Олимпийская литература, 2004. 362 с.

CZU: 027.7: 378.1+796/799

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-1482-5176>

e-mail: [anaciumasu7@gmail.com](mailto:anaciumasu7@gmail.com)

## **BIBLIOTECA USEFS – SUPTOR INFORMATIONAL ÎN FORMAREA SPECIALIȘTILOR DIN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI**

**Ciumașu Ana,**

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

**Keywords:** *university library, book collection, informational resources, informational support, information technologies.*

**Abstract.** *The article highlights the role of the library in society. The USEFS library is a significant subdivision within the university, aiming to provide informational support for specialists in the field of physical education and sports. Ensuring informational support for training and scientific research is possible through a well-organized and structured documentation system tailored to the informational needs of users.*

**Introducere.** Bibliotecile și serviciile de informare oferă accesul la informații, idei și opere ale imaginației, fixate pe orice suport și ignorând orice frontiere. Ca veritabile porți către cunoaștere, gândire și cultură, ele oferă un suport esențial în independența procesului decizional, pentru dezvoltare culturală, cercetare și formare continuă, atât personală, cât și de grup [2].

Legea cu privire la Biblioteci prevede că „Colecțiile de bibliotecă se constituie în corespundere cu tipul bibliotecii, identitatea culturală și lingvistică a comunității, interesele și cerințele utilizatorilor de bibliotecă și includ diferite categorii de documente pe suport de hârtie sau în format digital” [3].

Biblioteca Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, ca parte integrantă a spațiului informațional universitar își menține, locul și rolul de unitate indispensabilă proceselor de studiu și cercetare în domeniul educației fizice și sportului și disciplinile conexe prin cea mai completă colecție de documente de profil. Funcția de bază a bibliotecii este dezvoltarea și actualizarea resurselor și serviciilor informaționale, destinate susținerii curriculumului universitar și programelor de cercetare ale studenților, masteranzilor, doctoranzilor, cadrelor

didactice, cercetătorilor și altor categorii socio-profesionale din mediul universitar.

Serviciile și programele oferite corespund necesităților de informare, cercetare, lectură, educare și instruire ale utilizatorilor.

Biblioteca are misiunea de a fi la dispoziția comunității universitare prin asigurarea informațională a procesului de studii, cercetare și formarea continuă, dezvoltarea și actualizarea colecțiilor în domeniul educației fizice și sportului, extinderea accesului la resursele informaționale, diversificarea serviciilor și produselor, acordarea facilităților de informare, formarea culturii informației a utilizatorilor [5].

Constituirea, dezvoltarea și conservarea colecțiilor, asigurarea accesului la resursele documentare pentru utilizatorii reali și potențiali, sunt obiectivele principale ale unei biblioteci universitare, în jurul cărora se desfășoară întreaga activitate a instituției.

Biblioteca USEFS, ca suport informațional al instruirii, prin dezvoltarea și organizarea colecțiilor, răspunde cerințelor complexe și diverse de informare, studiu și cercetare a specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului.

Activitatea de actualizare și dezvoltare a resurselor informaționale se realizează în conformitate cu oferta educațională a universității, conținutul și obiectivele programelor de studii și planurilor de învățământ pentru formarea inițială și continuă de nivel superior a specialiștilor în domeniile Educației Fizice, Sportului, Kinetoterapiei și Științele Securității.

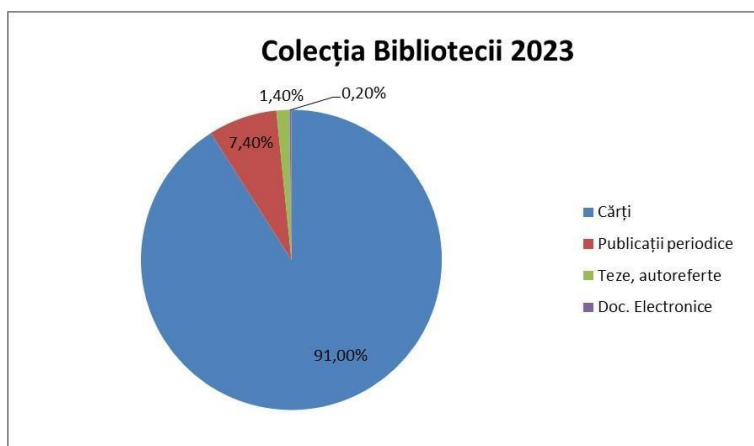
Actul normativ cu privire la dezvoltarea colecțiilor și resurselor informaționale este Politica de Dezvoltare a colecțiilor Bibliotecii USEFS, care are drept scop de a asigura o dezvoltare coordonată și strategică, coerentă, calitativă și exhaustivă a colecțiilor în conformitate cu cerințele procesului de învățământ și cercetare pentru toate formele de învățământ universitar [4]

Conform Politicii de Dezvoltare a colecțiilor Bibliotecii USEFS colecția de documente se completează cu ediții noi: achiziții, lucrări științifice ale profesorilor universitari, ediții periodice, ediții seriale, donații, publicații din proiecte și parteneriate.

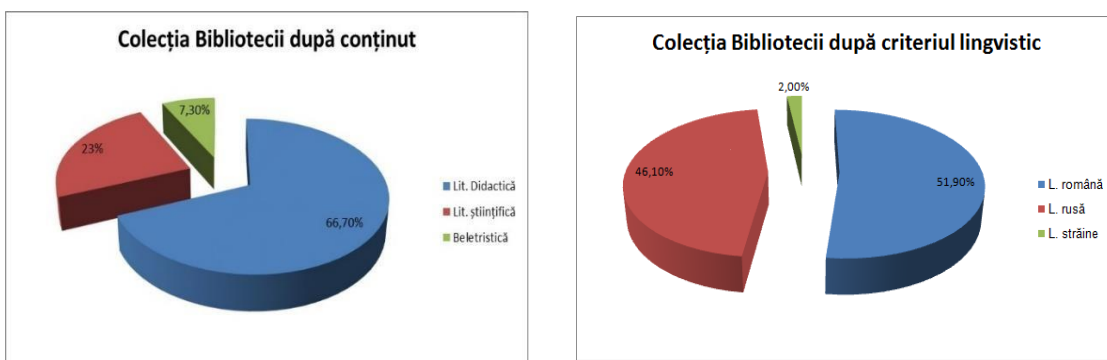
**Material de bază.** Actualmente, fondul de publicații al Bibliotecii constituie circa 64061 documente: cărți, publicații periodice, teze și autoreferate, documente electronice (Fig. 1, 2).

Anual colecțiile bibliotecii se completează cu aproximativ 800 volume /120 titluri noi și 15 abonamente de reviste și ziare prin abonare și donații.

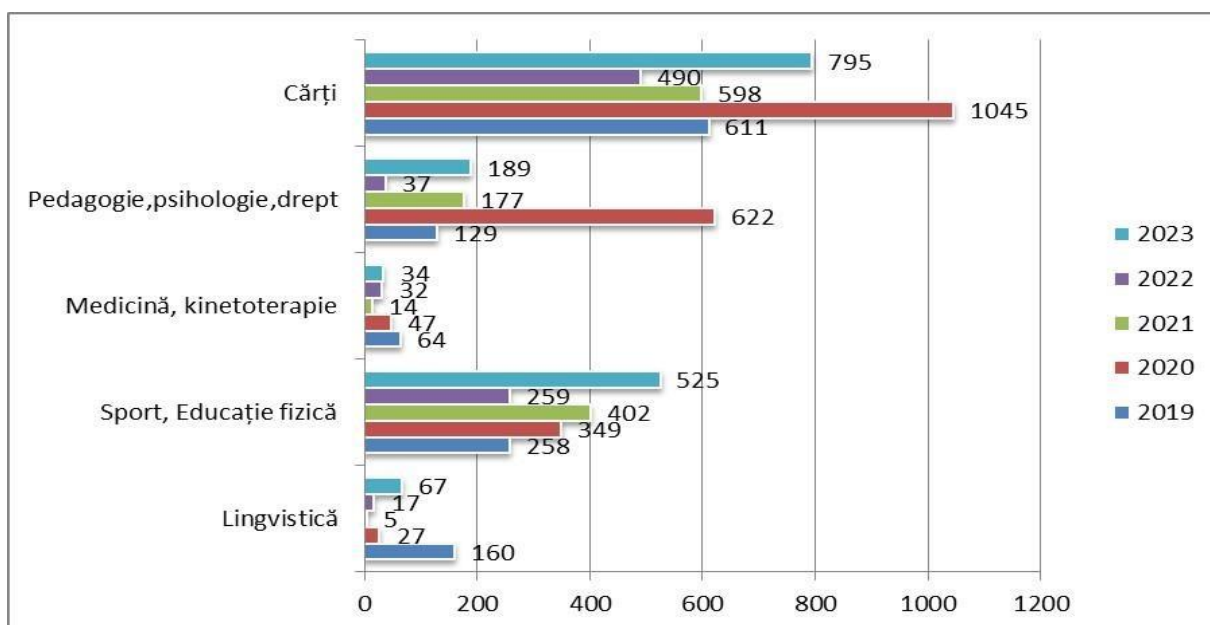
În marea majoritate disciplinele studiate sunt acoperite cu un număr suficient de literatură didactică și științifică: manuale, note de curs, compendii, monografiile, studii științifice, etc. (Fig. 3).



**Fig. 1. Colecția Bibliotecii USEFS prin tipuri de documente**



**Fig. 2. Colecția Bibliotecii USEFS după criterii de conținut și șingvistic**



**Fig. 3. Achiziții de carte pe domenii 2019-2023**

Bibliotecile sprijină procesul de învățământ și cercetare prin: punerea la dispoziția utilizatorilor a unor colecții bogate de documente și informații; extinderea surselor de informare, utilizând formatele de pe orice fel de suport; modernizarea accesului la informație, implementând noi tehnologii informaționale și de comunicare.

Pentru a facilita procesul de căutare, toate resursele infodocumentare au fost divizate și structurate în mai multe colecții:

***Colecția de bază (fondul de bază)*** – este cea mai mare colecție și cuprinde publicații didactice: manuale, note de curs, compendii, lucrări metodice; literatură științifică: monografii, publicații științifice, tratate, lucrările conferințelor și congreselor științifice, etc. Documentele sunt destinate împrumutului la domiciliu și consultării în sala de lectură. Colecția de bază reprezintă toate domeniile cunoașterii și este organizat sistematico-alfabetic (Conform tabelelor CZU, iar în interiorul fiecărui domeniu în ordine alfabetică).

***Colecția lucrărilor profesorilor USEFS*** – este alcătuită din publicațiile editate de personalul didactico-științific universitar: monografii, cursuri universitare, ghiduri, etc, organizate în ordine alfabetică a numelui primului autor. Colecția este disponibilă în sala de lectură.

***Colecția Teze și autoreferate*** – este alcătuită din teze și autoreferate ale cercetătorilor, susținute în cadrul USEFS, dar și în alte instituții din țară și de peste hotare.

***Colecția de publicații periodice*** – reprezintă un impunător fond de documente tradiționale în domeniile pedagogiei, educației fizice în școală, sportului, dreptului, pază și protecție, medicină sportivă și de recuperare. Este o colecție valoroasă, care oferă informații utile despre tehnologii și experiențe avansate. Această colecție pune la dispoziția utilizatorilor 4448 de documente, ziare și reviste, din țară și de peste hotare, achiziționate prin abonare și donații.

***Colecția publicații de referință*** – include următoarele categorii de publicații: enciclopedii generale și specializate, dicționare enciclopedice, explicative, lingvistice și pe domenii; bibliografiile generale și tematice, biobibliografi, etc.

***Colecția de documente electronice*** este o colecție ce conține documente pe suport electronic (SD).

***Colecția beletristică*** – constituie în jur de 4200 opere artistice din literatura română și mondială.

***Colecția Cărți Rare*** este o colecție constituită în 2022 și cuprinde 40 de documente. Cea mai veche carte fiind datată cu anul 1905 (Мечников, Илья. Этюды о природе человека).

**Colecția Cărți cu Autografe** colecție constituită în 2022 și cuprinde publicații cu autograph a personalităților notorii din domeniul sportului, pedagogiei, științei, etc

De-a lungul anilor, Biblioteca USEFS a reușit să acumuleze atât resurse informaționale, care corespund domeniilor de instruire a specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului, cât și experiență în utilizarea și promovarea acestora în procesul activităților educaționale [1].

#### **Căile de accesibilitate la colecțiile Bibliotecii:**

1. Informația despre toate resursele infodocumentare, intrate în bibliotecă se regăsește online în Catalogul Electronic al bibliotecii și poate fi accesată de pe pagina web: [biblioteca.usefs.md](http://biblioteca.usefs.md). Catalogul funcționează în sistemul automatizat integrat de bibliotecă IRBIS-64 și numără peste 16 mii de înregistrări bibliografice.

2. Sursa de informare a rezultatelor activității științifice a cercetătorilor universitari este Repozitoriul Instituțional USEFS – arhivă electronică instituțională on-line în acces deschis, fiind gestionat de bibliotecă în vederea acumulării, stocării, conservării și diseminării rezultatelor științifico-didactice ale USEFS. În prezent, Repozitoriul Instituțional cuprinde full-text a peste 700 de documente [biblioteca.usefs.md](http://biblioteca.usefs.md).

3. Acces la Baze de date internaționale cu acces gratuit [biblioteca.usefs.md](http://biblioteca.usefs.md).

4. Prin intermediul paginii Web al Bibliotecii, utilizatorii au acces la baze de date naționale: Catalogul SIBIMOL.bnrm.md <http://cc.sibimol.bnrm.md>, Catalogul LIBUNIV.md a șapte biblioteci universitare <http://libuniv.md> și

5. Metode de promovare a colecțiilor: expozițiile tradiționale și virtuale; cursul opțional *Bazele Culturii Informării*, Zile de informare, seminare, lansări de carte, materiale promoționale, tutoriale, etc.

**Concluzii.** Biblioteca USEFS funcționează ca un sistem complex de produse, servicii și facilități de informare bazate pe utilizarea tehnologiilor informaționale, asigură informațional procesul de instruire, gestionează și oferă utilizatorilor suportul științific, susține activitatea metodologică și educațională în cadrul universității.

Constituirea, actualizarea și dezvoltarea continuă a resurselor infodocumentare este un imperativ al timpului impus de noile tehnologii de informare, de schimbarea tehnicilor și modelelor de satisfacere a necesităților informaționale a utilizatorilor. Dezvoltarea colecției este un proces universal și un ciclu constant care continuă atâta timp cât bibliotecă și centrele de informare există.



### **Bibliografie**

1. CIUMAȘU, Ana. *Biblioteca Universității De Stat de Educație Fizică Și Sport – 30 de ani de ascensiune*. [citată 06.02.2024] Disponibil: [http://109.185.200.51/bitstream/handle/123456789/576/USEFS\\_CSI\\_VI\\_04\\_Ciomasu\\_40-49.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://109.185.200.51/bitstream/handle/123456789/576/USEFS_CSI_VI_04_Ciomasu_40-49.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
2. *Declarația de la Glasgow privind Bibliotecile, Serviciile de Informare și Libertatea* [citată 05.02.2024]. Disponibil: <https://cdn.ifla.org/wp-content/uploads/files/assets/faife/publications/policy-documents/gldeclar-ro.pdf>
3. *Legea cu privire la Biblioteci* [citată 05.02.2024]. Disponibil: [https://www.legis.md/cautare/getResults?doc\\_id=139802&lang=ro#](https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=139802&lang=ro#)
4. *Politica de dezvoltare a colecțiilor Bibliotecii USEFS* [citată 06.02.2024] Disponibil: <http://109.185.200.50/USEFS/wp-content/uploads/2022/12/Politica-de-dezvoltare-a-colectiilor-BUSEFS.pdf>
5. *Regulamentul de organizare și funcționare a Bibliotecii USEFS* [citată 06.02.2024] Disponibil: [http://109.185.200.50/USEFS/wp-content/uploads/2021/07/Regulament\\_biblioteca\\_USEFS.pdf](http://109.185.200.50/USEFS/wp-content/uploads/2021/07/Regulament_biblioteca_USEFS.pdf)

CZU: 378.14:796.412

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7249-6154>

e-mail: maximovna76@mail.ru

## **IMPORTANȚA FORMĂRII CONTINUE A ANTRENORILOR DE GIMNASTICĂ RITMICĂ**

**Craijdan Olga,**

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

**Keywords:** *continuous professional training, coaches, students, masters, course, discipline, sports training, rhythmic gymnastics*

**Summary.** *The paper presents the research of the importance of continuous professional training of rhythmic gymnastics coaches through the sociological survey, in which types of professional trainees, ways of self-improvement of coaches, the composition of professional capacities, as well as at what level the coaches appreciate the importance of their continuous professional training are described.*

**Actualitatea cercetării.** Succesul măiestriei pedagogice a unui antrenor modern de ori ce proba sportivă este pregătirea lui profesională, care pe parcursul anilor permanent se perfecționează până atinge un nivel superior de dezvoltare, care se numește maturitatea pedagogică. Maturitatea pedagogică studiază știința acmeologia.

După N.V. Cuzimina [2], specificul activității profesionale în profesia pedagogului – este acmeologia pedagogică – știința despre modalitatea atingerii nivelului cel mai înalt al competenței și maturității în meseria pedagogului.

Gradul măiestriei pedagogice se manifestă, conform sursei electronice [3] prin executarea la nivel înalt al muncii profesionale, în cazul nostru meseriei de antrenor de gimnastică ritmică, posedarea priceperilor de a conlucra cu grup de gimnaste, iar în unele cazuri și individual, nivelul de autoperfecționare pentru dezvoltarea proprie a personalității prin mijloacele profesiei, întărirea stilului propriu de pedagog-antrenor, creșterii nivelului creativității, profesionalismului pedagogic, crearea noilor metodologii de însușirea a tehnicii executării exercițiilor de gimnastică, metodici de perfecționarea capacităților fizice specifice probei sportive, modalități de crearea compozițiilor competiționale artistice unice, precum și cunoștințelor teoretice, ca de exemplu, noile reguli de arbitraj a codului de punctaj FIG, precum și cunoștințe din domeniul teoriei metodice a

antrenamentului sportiv, pedagogiei generale, psihologiei sportive, psihologiei vârstelor, anatomiei și fiziologiei etc.

**Scopul prezentei cercetării** este determinarea importanței formării profesionale continue a antrenorilor de gimnastică ritmică prin desfășurarea sondajului social.

**Organizarea cercetării.** Meseria antrenorului modern se caracterizează printr-o permanentă activitate profesională intensă, prin desfășurarea ședințelor de antrenament, participarea la competiții, cantonamente cu discipolii săi și deseori pentru autoperfecționare practic nu rămâne timp. Campion Olimpic, sau cel puțin un campion al propriei țări este produsul muncii antrenorului sau visul fiecărui antrenor. Ca să atingă acest vis, antrenorii mereu caută diverse programe noi, tehnologii moderne, strategii inovate de pregătire a sportivelor săi, participă la diverse seminare științifice, conferințe științifice sau cursuri de formatori.

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Departamentul de Formare Continue desfășoară cursuri de recalificare profesională continuă a antrenorilor cu studii în domeniul pedagogiei, la program: *Antrenament sportiv*, Domeniul: *Științe ale sportului* [4, 5] la care antrenorii primesc 90 credite, la aceste cursuri antrenorii trec mai multe discipline de specialitate și printre care sunt discipline specifice probei sportive, care sunt prezentate în Tabelul 1.

**Tabelul 1. Repartizare orientativă a orelor la program: *Antrenament sportiv*, Domeniul: *Științe ale sportului* disciplinelor de specialitate, proba sportivă – gimnastică ritmică**

Statutul modulului (obligatoriu, opțional)/	Numărul de ore					Forma de evaluare	Nr. de credite
	Total	Contact direct	Studiu individual/ Activități practice	Contact direct			
				Teoretice	Practice/ Seminare		
<b>S.01.O.008</b> „Fundamentele Tehnico-Tactice ale Probei de Sport Alese” (obligatoriu)	120	40	80	10	30	E	4
<b>S 05 O.009</b> „Organizarea, arbitrarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor” (obligatoriu)	120	40	80	10	30	E	4
<b>S.02.O.012</b> „Aspecte medico-biologice și psihologice ale probei sportive alese” (obligatoriu)	90	30	60	20	10	E	3

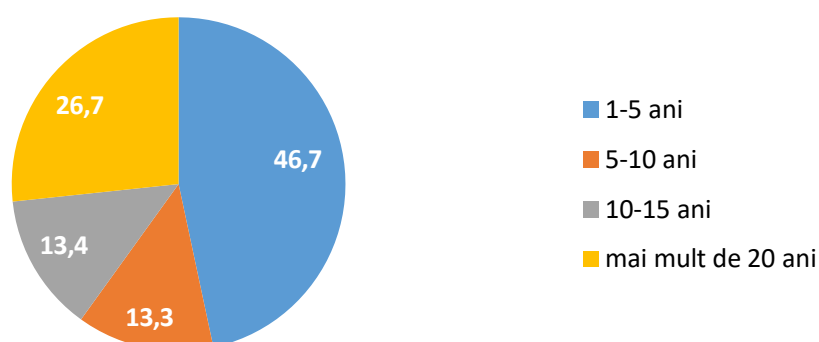
Statutul modulului (obligatoriu, opțional)/	Numărul de ore					Forma de evaluare	Nr. de credite
	Total	Contact direct	Studiu individual/ Activități practice	Contact direct			
				Teoretice	Practice/ Seminare		
<b>S.02.O.014</b> „Metodica instruirii tehnice în proba sportivă aleasă (obligatoriu)	120	40	80	10	30	E	4
<b>S.02.O.015</b> Gimnastica și educația ritmică muzicală	120	40	80	10	30	E	4

În cadrul prezentei cercetări a fost elaborat un sondaj social care prevede determinarea importanței formării profesionale continue a antrenorilor de gimnastică ritmică. Ancheta a avut 12 întrebări, la care au participat antrenori din Republica Moldova și România. La Sondaj au participat 30 de antrenori, coregrafi, studenți/masteranzi care învață la specialitate: Antrenament sportiv.

Ancheta a avut întrebări care descriu tipuri de stagieri profesionale, modalități de autoperfecționare a antrenorilor, componența capacităților profesionale, precum și la ce nivel apreciază importanța formării profesionale continue a antrenorilor de gimnastică ritmică.

La prima întrebare a sondajului sociologic „În ce funcție activați?” au răspuns antrenori de gimnastică ritmică – 86,7% și 13,3% – studenți/masteranzi, care învață la specialitate: Antrenament sportiv.

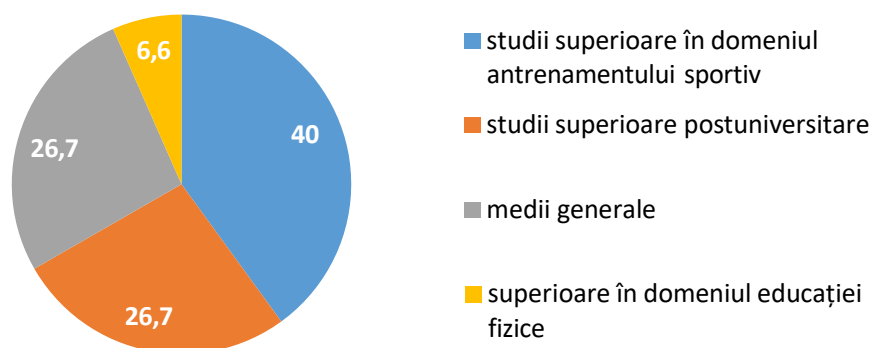
A doua întrebare a sondajului „Ce stagiul pedagogic ca antrenor sau coregraf aveți?” este prezentată în Figura 1.



*Fig. 1. Stagiul pedagogic ca antrenor*

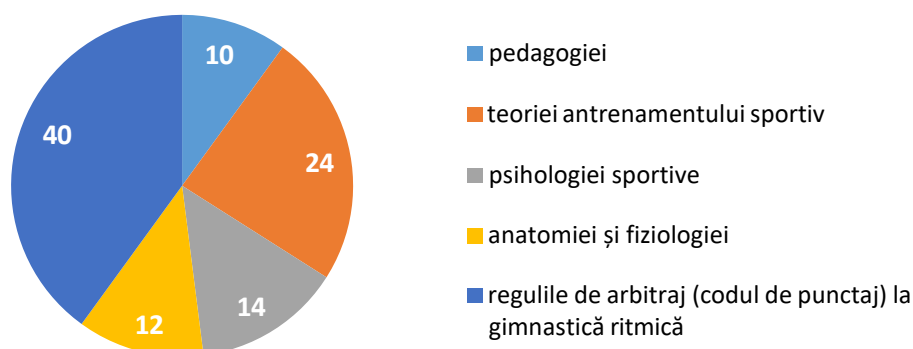
În cadrul sondajului au răspus 46,7% de antrenori cu stagiul de 1-5 ani și 26,6% cu stagiul pedagogic peste 20 de ani, 13,4% cu stagiul pedagogic de 10-15 ani și 13,3% – 5-10 ani, ce este prezentat în Figura 1.

Figura 2 descrie ce studii în domeniului specialității au antrenori, coreografi de gimnastică ritmică, 40% de respondenți au studii superioare în domeniul antrenamentului sportiv, câte 26,7% de respondenți au studii superioare postuniversitare, și 26,7% au doar studii medii generale, 6,6% – superioare în domeniul educației fizice. Acest fapt este bucurător, deoarece 66,7% de respondenți posedă studii postuniversitare și superioare în domeniului Antrenamentului sportiv, ce însaamnă că majoritatea antrenori sunt calificativi.



**Fig. 2. Studii în domeniului specialității – antrenor**

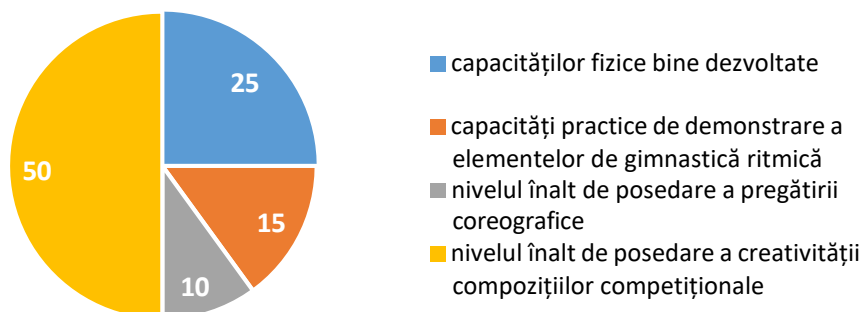
Nivelul posedării meseriei de antrenor se manifestă prin cunoștințe teoretice în domeniul antrenamentului sportiv, care este prezentat în Figura 3. Pe locul 1, 40% de respondenți au plasat regulile de arbitraj (FIG), pe locul doi cu 24% de respondenți au bifat cunoștințe din domeniului teoriei și antrenamentului sportiv, pe locul trei 14% de antrenori au bifat psihologia sportivă, pe locul patru cu 12% au plasat domeniul anatomiei și fiziologiei și pe locul 5 cu 10% –cunoștințe din domeniului pedagogiei. Antrenorii au plasat pe locul 1 regulile de arbitraj, deoarece ca să concureze gimnastele la competiții antrenorul trebuie să alcătuiască compoziția competițională după codul de punctaj FIG și să pregătească discipolii săi după toate cerințele necesare ultimelor schimbări a regulilor de arbitraj.



**Fig. 3. Posedarea meseriei de antrenor se manifestă prin cunoștințe teoretice în domeniul**

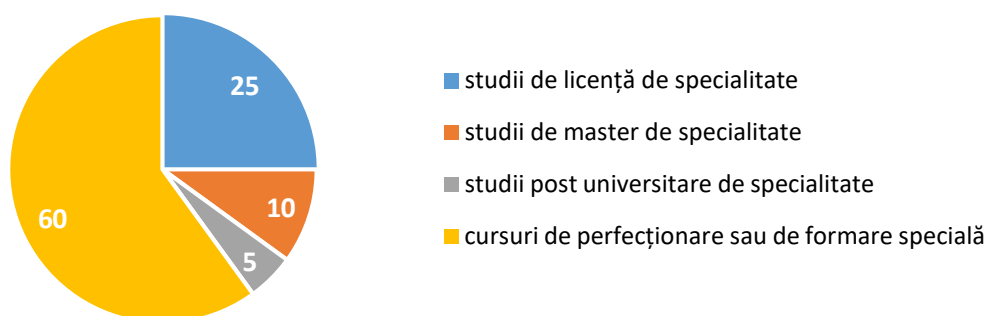
Nivelul experienței profesiei de antrenor este demonstrat și prin posedarea capacităților practice, care este prezentat în Figura 4. Conform sondajului sociologic antrenorii de gimnastică ritmică au bifat din cele mai importante capacități pe primul loc cu 50% – posedarea creativității de alcătuire compozițiilor competiționale. Pe locul doi cu 25% antrenorii au plasat nivelul înalt de dezvoltare capacităților fizice. Pe al treilea loc ca cele mai importante cu 15% – capacități practice de demonstrare a elementelor de gimnastică ritmică, și pe locul patru cu 10% – posedarea nivelului înalt de pregătire coreografică a antrenorilor. Se poate de înțeles din aceste răspunsuri, că proba gimnastica ritmică necesită ca antrenorii să fie mereu în forma fizică, coreografică, creativă.

Viitorul antrenor la etapa contemporană trebuie să posede, în primul rând de capacitățile pedagogice [1], de aceea antrenorul nu numai învață pe copii tehnica mișcării, educă calitățile motrice, demonstrează exerciții practice la nivel înalt dar și se ocupă și de alcătuirea compozițiilor competiționale cu obiecte și fără. Compoziția în gimnastică ritmică este alcătuită din componente tehnice și artistice.



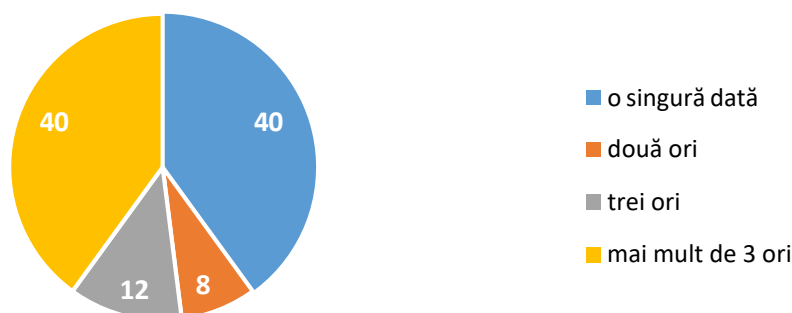
**Fig. 4. Posedarea meseriei de antrenor prin capacitățile practice**

Figura 5 prezintă formarea profesională a antrenorilor în ultimii 5 ani. Majoritatea din antrenorii 60% în ultimii 5 ani au trecut cursuri de perfecționare continue, 25% au finisat studii de licență, și 10% studii de master de specialitate, aceștia sunt antrenorii tineri, 5% de antrenori au finisat studii postuniversitare de specialitate. Este foarte bine că antrenorii se perfecționează, ridică nivelul său profesional, deoarece proba gimnastică ritmică se modernizează prin apariția noilor elemente cu difirentă valoarea, noilor cerințe de alcătuire compozițiilor, noilor reguli de arbitraj.



**Fig. 5. Formare profesională a antrenorilor de gimnastică în ultimii 5 ani**

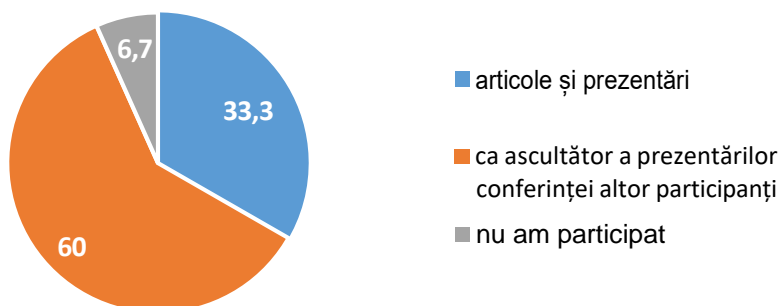
În cadrul sondajului social a fost pusă întrebarea „În ultimii 5 ani cât de des au participat antrenori la seminare practico-metodice, conferințe, congresuri științifice?”, Figura 6. Mai mult de trei ori și doar o singură dată în ultimii 5 ani au participat antrenori, ce cuprinde a câte 40%, de trei ori au participat la conferințe științifice 12% și de două ori formează 8% din respondenți interogați.



**Fig. 6. Participarea antrenorilor la seminare practico-metodice, conferințe, congresuri științifice**

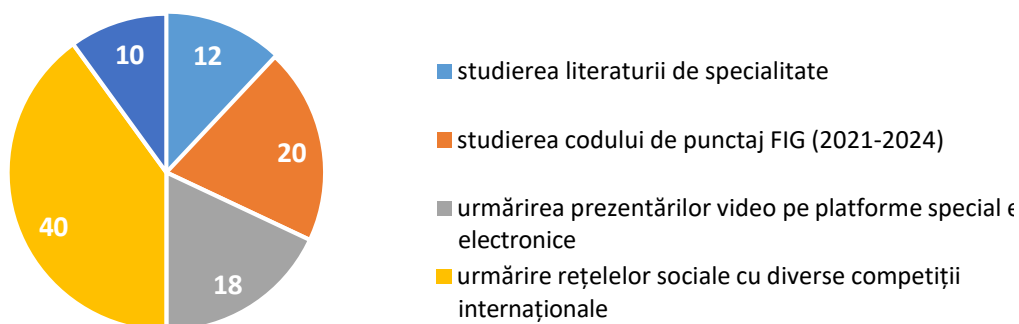
În Figura 7 este demonstrat răspunsul la întrebare: „Sub ce modalitate ați participat la conferințe științifice?” Mare majoritate sub 60% de respondenți au răspuns că au participat ca ascultător al prezentărilor conferinței altor participanți.

Bucură faptul că totuși 33,3% de respondenți au participat la conferințe cu articole și prezentări ai acestora și „nu am participat” au bifat 6,7% de antrenori. Este bine să cunoști meseria de antrenor din punct de vedere practic, dar mai bine să cunoști și materia teoretică inovatoare.



**Fig. 7. „Sub ce modalitate ați participat la conferințe științifice?”**

În teoria și metodică antrenamentului sportiv sunt aplicate diverse metode pentru autoperfecționare, în sondajul a fost pusă întrebare: „Din metode de autoperfecționare în ultimii 5 ani prin care cel mai des v-ați autoperfecționat?”, Figura 8. Majoritate din antrenorii au aplicat: 40% de respondenți au urmărit rețelelor sociale cu diverse competiții internaționale, demonstrații a elementelor de gimnastică ritmică; 20% de respondenți au bifat, studierea codului de punctaj FIG (2021-2024); 18% – au urmărit prezentările video pe platforme speciale electronice FIG; 12% – studierea literaturii de specialitate; 10% – frecventarea antrenamentelor desfășurate de antrenori renumiți sau colegi.

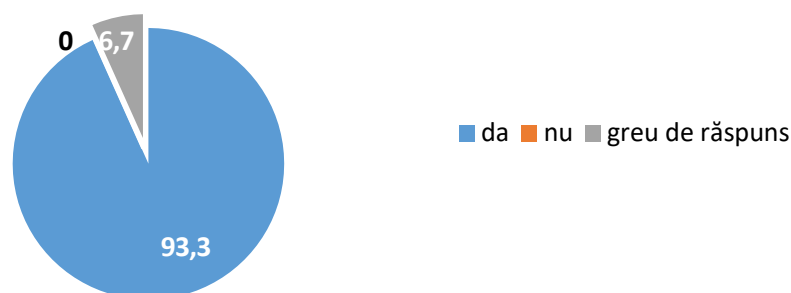


**Fig. 8. „Din metode de autoperfecționare în ultimii 5 ani prin care cel mai des v-ați autoperfecționat?”**

Toți antrenorii 100% au bifat, că dacă o să aibă ocazie de trecut cursuri de formare a antrenorilor sau a coregrafelor, o să accepte, la fel o să accepte 93,3 % de antrenori și cursuri de formare a arbitrilor, dor pentru o persoană 6,7%, a fost



greu de răspuns o să participe la cursuri de arbitraj, sau nu, Figura 9. Tot ce e posibil, că persoana s-a gândit, că nu va avea nevoie să participe la concursuri în calitate de arbitru, doar în calitate de antrenor.



*Fig. 9. Acceptarea cursurilor de formare a arbitrilor de către antrenori*

La întrebare „Cât de important credeți, pentru un antrenor calificat de gimnastică ritmică, autoperfecționare prin formare profesională continuă”, au fost propuse următoarele variante de răspunsuri, de importanță majoră; mai puțin important; deloc ne important. Toți respondenții 100 % au răspuns că pentru dâșii autoperfecționare prin formare profesională continuă este de importanță majoră!

**Concluzii și perspectiva pentru continuitatea cercetărilor.** Studiarea aspectului formării profesionale continue în literatura de specialitate este actulă pentru a fi cercetată în continuare. Conform studiului sondajului social 100% de respondenți au bifat importanța formării continue a antrenorilor de gimnastică ritmică este foarte majoră.

### **Bibliografie**

1. БОЖОВИЧ, Л.И. *Проблемы формирования личности*. Изд. 2-е, стереотипное под редакцией Д.И. Фельдштейна. Москва: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. 352 с.
2. КУЗЬМИНА, Н.В. *Акмеологическая теория повышения качества специалистов образования*. Москва: ИЦ «Академия», 2001.143 с.
3. <https://moyuniver.net/pedagogicheskaya-akmeologiya/>
4. [https://www.usefs.md/PDF\\_NEW/Comunicat\\_lansare\\_recalificare1.pdf](https://www.usefs.md/PDF_NEW/Comunicat_lansare_recalificare1.pdf)
5. [https://www.usefs.md/departamentul\\_formare\\_profesionala\\_continua.php#](https://www.usefs.md/departamentul_formare_profesionala_continua.php#)

CZU: 378.147:796/799

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8859-9940>  
e-mail: [grimalschi.teodor@mail.ru](mailto:grimalschi.teodor@mail.ru)

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5555>  
e-mail: [natasanastas@mail.ru](mailto:natasanastas@mail.ru)

<sup>3</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-7988-9291>  
e-mail: [ianarom@mail.ru](mailto:ianarom@mail.ru)

## **CADRUL CONSTRUCTIVIST AL PERFORMANȚELOR DIN PERSPECTIVA TRANSCENDENTĂ AL MANAGEMENTULUI CONȚINUTURILOR DIDACTICE**

**<sup>1</sup>Grimalschi Teodor, <sup>2</sup>Nastas Natalia, <sup>3</sup>Romaniuc Iana,**  
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova, Chișinău

**Keywords:** *transdisciplinary education, didactic contents, physical education and sport, management transcendence, progressive transmission style, modernist thinking, knowledge transfer, biopsychopedagogical skills.*

**Abstract.** *In the macrodidactics of specialized higher education disciplines, a certain direction of curricular integration of the objectives' contents in terms of transdisciplinarity has been outlined [3, p.27], which ensures the higher-level interpretation of the teaching-learning units. The mesostructure of different transmission style disciplines acts in a progressive way, with modernist thinking and knowledge transfer. During the transcendental changes and transformations, it leads to the transversality of specialized professional skills in the field, the discipline knowledge and the deep knowledge about the disciplines, the pedagogical teaching of the learning units in methodological, scientific aspects and of the transversality of the specific professional skills.*

**Actualitatea temei abordate.** Matricea disciplinară a cercetării didacticii biopsihopedagogiei educației fizice și sportului reproducere opinii, viziuni și tipuri de abordări, noi perspective de analiză inter- și transdisciplinare [4, p.185], chiar schimbări în stil transmisiv progresivist în metodologia predării unităților de învățare transmise integrat, interrelaționate, interdependente structurate în trunchi comun la nivel de gândire modernistă cu transplant de cunoaștere [1, p.108], spre transversalitatea competențelor specifice profesionale [5, p.19-24].

Procesul instructiv-educativ permite un management performant de formare profesională pentru integrarea cunoștințelor ce susține în comunicarea didactică a valorilor necesare pentru competitivitate.

Una din strategiile relevante în sistema didacticii biopsihopedagogiei este modelarea, analogie referitoare la forma, structura sau funcționarea sistemului de la micromodele la macromodele progresiviste, în aspect de învățare a mecanismelor formării-dezvoltării specialistului obiectivându-se în: *cunoștințe, tehnici de acțiune și gândire științifică, capacități, priceperi, deprinderi practice, comportamente, atitudini, interese de specialitate, reacții afective* la diverse situații instructiv-educative.

**Scopul** lucrării constă în reactualizarea specificului metodic de predare-învățare a disciplinelor biopsihopedagogice în concordanță cu sistemul de învățământ inter- și transdisciplinar în aspect de transcendență a managementului educațional.

**Obiectivele cercetării:** 1. Stabilirea reperelor de creare, păstrare cu discernământ a cunoștințelor în predare-învățare. 2. Determinarea aspectelor metodice în procesul predării-învățării disciplinelor de învățământ. 3. Reorientarea demersului de predare-învățare centrat pe discipline și pe conținuturile informaționale care reprezintă dimensiunea majoră în abordările transdisciplinare.

**Metodele de investigație:** radiografierea, cunoașterea, înțelegerea problemelor instructiv-educative în plan teoretic, cât și în plan practic – orientarea, inovarea, transplant de cunoștințe, reformarea, prospectarea transcendentă a practicilor educative.

**Valorificarea cercetării.** Valorificarea din perspectiva teoretică și praxiologică a rezultatelor cercetării contribuie prin feedbackul obținut la formularea de noi concepții, respectiv prin *cunoașterea disciplinei și cunoașterea globală despre disciplină*, a tehnologiei transdisciplinarității și a metodologiei constructive, modul de abordare a disciplinei, înțelegerea profundă a unităților de conținut, identificarea metodelor în dobândirea noului. O altă problemă este *viziunea* asupra inițializarea unui scenariu a tehnologiei inter- și transdisciplinarității disciplinelor. Percepția de clarviziune din subconștient la un nivel înalt are capacității de gândire modernistă strâns legate de procesul de cunoaștere [7, p.15], de a vizualiza conexiunile universale, legitățile obiective fundamentale, care exprimă totalitatea formelor de legătură a unităților de învățare, de condiționare reciprocă și de interacțiune a conținuturilor didactice.

Cheia utilizării intuiției este subconștientul [7, p.15]. Intuiția este supremă treaptă a cunoașterii [2, p.382]. Se urmărește, astfel, modul în care gândirea cadrului didactic s-a sincronizat cu gândirea modernistă transcendentă fiind stare

de conștiință activă cu o sensibilitate crescută prezentă în momente de creație [2, p.701-702].

Dimensiunile constructive de cunoaștere au o subfuncționare exprimată prin trei grupe fundamentale de trăsături: a) *dimensiunea cognitivă de predare*; b) *dimensiunea de învățare* și c) *dimensiunea de practicare*, transferate în dimensiunea efectelor atinse, a produsului în care sarcinile tehnice solicită cunoștințe, intuiție, creativitate și transversalitate a competențelor profesionale [5, p.19-24], respectiv (fig. 1):

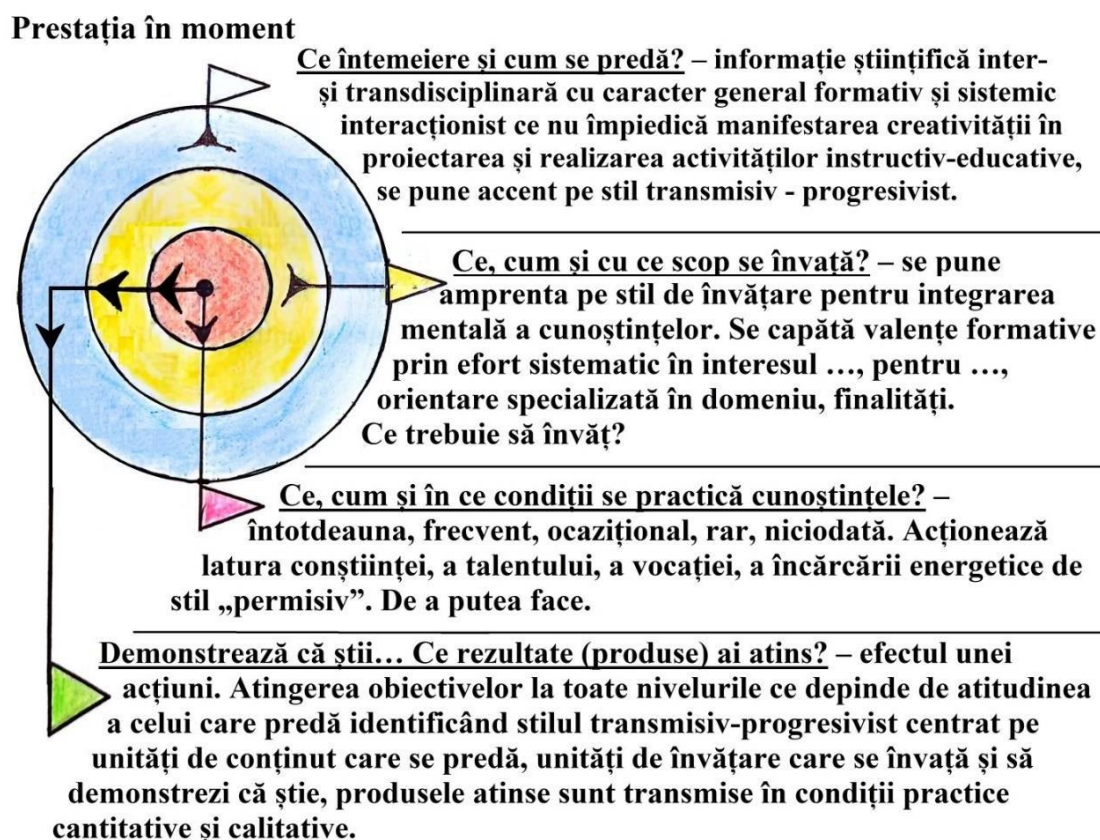


Fig. 1. Prestația în moment

În structura obiectivelor transdisciplinare se pun obiective la nivel de cunoștințe care necesită operații de gândire modernistă – *ce se predă?*, obiective la nivel de capacități care necesită operații de gândire logică și creativă – *ce trebuie să învaț?* și obiective de atitudini – *ce ai de gând să practici?*, care face referire la *capacitatea de a putea face ceva*, de a realiza ceva [1, p.106]. Didactica fundamentează științific procesul de învățământ cu cele două laturi ale sale predarea și asimilarea, ca proces este compus din predarea și învățarea, produsul fiind – performanța ca model bio-psiho-motric și energetic – **Știu – Vreau să știu**

– **Am învățat.** Aceste patru etape ale modelului pun amprenta pe obținerea performanței: **Am demonstrat că știu.**

**Concluziile finale** desprinse în urma investigațiilor realizate presupun contribuțiile factorului procesator al calității produsului exprimate prin competențe performante:

1. *Știu ce știu, să știu (mai bine)* – se scot la suprafață nu doar cunoștințele ci și asocierile biopsihofizice și energetice asimilate, produsul învățării – ce s-a predat, prezentând dimensiunile pe care trebuie să le întreprindă elevul/studentul.

2. *Vreau să știu mai mult prin conținuturi „surprize”* - se va elabora modele după rolul îndeplinit în procesul de învățare –explicare, predictive, în aspect de a avea posibilitatea de a anticipa un eveniment, un fenomen accesibil în instruire și autoinstruire de a forma deprinderi de muncă independentă.

3. *Am învățat cu sens* – mobilizarea intensă a tuturor forțelor, aptitudinilor psihofizice și psihoenergetice, de cunoaștere și de competențe în scopul obținerii performanțelor maxime necesare progresiei învățării. Indicatorul principal al aptitudinilor este performanța.

4. *Am realizat cu succes în practică, ceea ce am învățat* – să fie capabil să revizuiască, să experimenteze, să reprojeteze anumite etape din activitatea de muncă individuală, prin interpretări calitative interdisciplinare, prin strategii de transport de cunoștințe în practică. Să producă modificări în performanță și competență, modificări în atitudinea pozitivă față de viață, conștiință și aprecieri în cadrul relațiilor interpersonale modelând viitorul intelectual.

### **Bibliografia**

1. CALLO, T. *Pedagogia practică a atitudinilor*. Chișinău: Litera, 2014, pp.106, 108.
2. *Dicționar de psihologie*. Coord. Ursula Șchiopu. București: Babel, 1997, pp. 382, 701-702.
3. GUȚU, V. Structura obiectivelor transdisciplinare. În: *Dezvoltarea și implementarea curriculumului în învățământul gimnazial. Cadru conceptual*. Chișinău: Litera, 2000, p. 27.
4. MIRON, I.; MUȘATA, B. *Tratat de didactică modernă*. Pitești: Paralela 45, 2017, p.185.
5. NASTAS, N. Transversalitatea competențelor profesionale. În: Teza de doctor în educație. *Formarea competențelor profesionale la studenții instituțiilor de cultură fizică în cadrul disciplinei „Limba engleză”*. Chișinău, 2020, p. 19-24.
6. SÎRBU, A. Transcendență. În: *Culegere de articole și publicații*. Chișinău: Tirocart Print, 2021. 254 p.
7. TED, A. Cum să citești psihicul prin atingere. În: *Incursiune în psihometrie*. Iași: Polirom, 2014, p. 15.

CZU: 371.14+373.037.1:796.5

<sup>1</sup>ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4036-0743>  
e-mail: marusea7799@gmail.com

<sup>2</sup>ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2122-3003>  
e-mail: natalia.nicolaiciuc1985@gmail.com

<sup>3</sup>ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6302-3232>  
e-mail: prisecari.zinaida@gmail.com

<sup>4</sup>ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6450-1603>  
e-mail: jomiru-irina@mail.ru

## **ASPECTE METODOLOGICE PRIVIND MODALITĂȚI DE FORMARE PROFESIONALĂ A PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ PRIN MIJLOACE TURISTICE**

**<sup>1</sup>Grosu Maria, <sup>2</sup>Nicolaiciuc Natalia, <sup>3</sup>Prisecari Zinaida, <sup>4</sup>Borzin Irina**  
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova, Chișinău

**Keywords:** *training methodologies, means of transport, professional development, professional competence.*

**Abstract.** *The relevance of the research topic is determined by the applicative importance of tourism means on the professional training of physical education teachers. At present the approach to the process of training the specialist in the field of physical education by tourist means is currently treated from the perspective of determining the mechanism in the professional training of specialists in accordance with the new social needs.*

*Therefore, the field of training physical education teachers through tourism means, involves methodological approaches that may include integrated training programmes in the natural environment, practical experiences in outdoor sports activities and the use of modern technologies to develop professional skills. Therefore, these methods contribute to the diversification and enrichment of the learning process, promoting a holistic and interdisciplinary approach of the physical education teacher in tourism-based professional training.*

**Introducere.** În contextul social actual și a numeroaselor schimbări și transformări la nivel economic, social, politic și cultural singura cale viabilă este

schimbarea sau dezvoltarea valorilor și principiilor educației de calitate. Aceste schimbările sociale de natură economică, politică și demografică, din ultima vreme, sunt schimbări care expun profesorii și formarea lor profesională în fața unor noi provocări. De aceea, schimbările profunde care au loc în societate la etapa contemporană duc la creșterea fluxului și circuitelor de informații atât în întreaga societate, cât și în sistemul educațional.

Autorii, A. Деркач și Н. Кузьмина, specifică în studiile lor că profesionalismul profesorului o caracteristică integrală a personalității, ce se datorează faptului că acesta posedă armonios toate tipurile de activitate profesională [6, p.130]. Totodată, profesionalismul reprezintă nivelul cel mai înalt de pregătire în realizarea unei activități profesionale.

În opinia autorilor D. Patrașcu, V. Crudu, T. Dunas se menționează că „standardele de pregătire profesională reprezintă transpunerea standardelor ocupaționale în oferta educațională ca urmare a necesității instituției de învățământ în exprimarea cerințelor ocupaționale în termenii procesului de învățare [3, p.135].

Pregătirea profesională, ca parte integrantă a procesului de dezvoltare profesională a profesorilor de educație fizică, trebuie să aibă un caracter continuu, asigurat prin activități de instruire planificate și sistematice.

Potrivit studiilor efectuate de P. Tolmaciov [4, p.2], formarea profesională reprezintă în sine un proces de instruire în cadrul disciplinelor pedagogice de practică și în același timp este un rezultat care se caracterizează printr-un anumit nivel de dezvoltare a personalității profesorului și de formare a cunoștințelor și priceperilor generale și specializate.

Iată de ce activitatea profesională trebuie întodeauna asociată cu perfecționarea pe termen lung, mai ales când este vorba de profesori care asigură dezvoltarea și perfecționarea personalității elevilor la orele de educație fizică.

Astfel, cunoștințele, competențele, aptitudinile dobândite în spațiul acestei formări profesionale prin mijloace turistice trebuie puse în acord cu evoluțiile firești ale științei, societății cu idealul educațional al unei societăți, într-o permanentă dinamică.

În acest context, O. Dandara, Vl. Guțu și E. Muraru menționează că, apelând la analiza trăsăturilor specifice ale pregătirii profesionale ale profesorilor, în baza standardelor de formare profesională, „deducem că elementul principal al formării specialistului este competența profesională” [2, p.108].

Prin urmare, în conformitate cu tendințele actuale formarea profesională a profesorilor de educație fizică prin mijloace turistice implică abordarea unui set divers de aspecte metodologice ce pot include proiectarea experiențelor practice în medii turistice, integrarea teoriei în activitățile de teren și evaluarea eficiență a

progresului într-un context non-formal. În acest context, majoritatea programelor de studii sunt reformate și reformulate pentru a răspunde nevoilor piețelor naționale și globale ce pot îmbunătăți semnificativ calitatea formării profesionale a profesorilor de educație fizică.

**Scopul cercetării** constă în analiza mijloace turistice privind formarea profesională a profesorului de educație fizică.

**Organizarea cercetării** cercetarea s-a realizat în perioada 05-06 noiembrie 2022 la cursul de formare profesională continuă – *Turism și orientare sportivă*.

**Rezultate și discuții.** Dezvoltând și construind caracterul societății de mâine, nu putem spune că formarea inițială a profesorilor de educație fizică este suficientă pentru aceasta, fără o abordare practică de formarea profesională având la bază mijloace turistice. Așadar, cunoștințele, competențele, aptitudinile dobândite în spațiul acestei formări reprezintă piloni de bază a unui bun specialist pentru realizarea unei educații de calitate în era digitală în care ne aflăm astăzi [5, p. 21].

Activitatea de pregătirea profesională are drept scop primordial formarea unei personalități, stabile social, capabile în noile condiții social-economice și politice să-și aducă aportul considerabil în transformarea societății și autoperfecționare continuă a profesorului de educație fizică.

Formarea profesională a profesorului de educație fizică prin intermediul mijloacelor turistice reprezintă o perspectivă inovatoare asupra dezvoltării competențelor acestuia. Această abordare neconvențională aduce beneficii semnificative în ceea ce privește diversificarea metodelor de predare, interacțiunea culturală și adaptarea la schimbările din societatea contemporană.

Actualmente, aplicarea mijloacelor turistice în cadrul formării profesionale a profesorului de educație fizică reprezintă un mijloc al educației fizice care poate fi util oricărui profesor, privind dezvoltarea personalității în cazul în care selectează acele mijloace turistice care să realizeze obiectivul primordial de formare profesională.

Formarea profesională a profesorului de educație fizică prin mijloace turistice presupune creșterea calității procesului educațional, urmărește perfecționarea metodelor tradiționale, dar și introducerea unor metode și procedee educative moderne. Proiectarea unui demers didactic diferit de cel tradițional dă posibilitate fiecărui profesor să-și valorifice propria experiență prin utilizarea unor metode moderne într-o abordare interdisciplinară prin mijloace turistice. Formarea profesională prin intermediul metodelor interactive de predare-învățare-evaluare reprezintă un subiect de mare importanță pentru pedagogia postmodernă, inclusiv pentru domeniul educației fizice.

Astfel, exigențele profesorului de educație fizică trec printr-o etapă de restructurare și adaptare la cerințele societății actuale. De aceea, în prezent, sunt



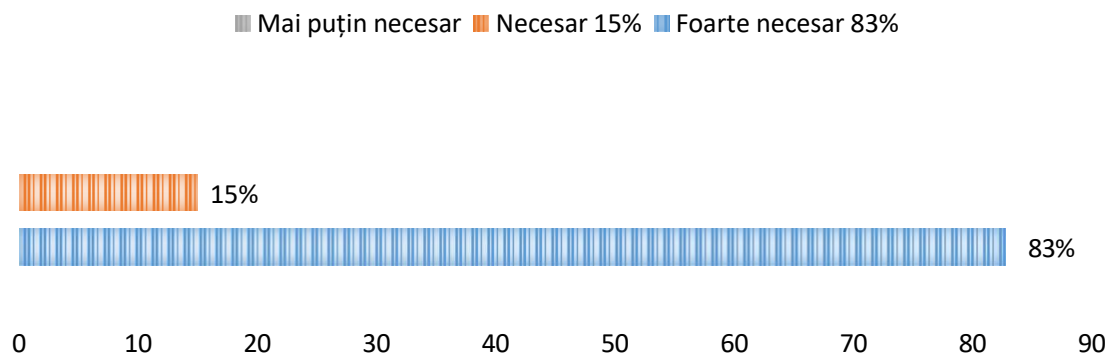
dezvoltate noi curricule de educație fizică care au o orientare mai largă fiind bazate pe latura sportivă, recreativă, educațională etc. În noul curriculum aprobat de Consiliul Național la 17 iulie 2019 la disciplina educația fizică profesorii pot selecta module obligatorii, care cuprind probe precum: atletism, gimnastică, joc sportiv 1 și 2, dar și module la alegere, printre care regăsim și probe sportive recreative [1, p.6].

Reieșind din acest context, profesorii trebuie să fie pregătiți să facă față provocărilor societății actuale bazate pe cunoaștere, oferind răspuns la problemele lumii contemporane printr-o educație de calitate, rezultat al unor eforturi inteligente.

În acest scop a fost propus un chestionar unui număr de 20 de cadre didactice participanți la cursul de formare profesională continuă – *Turism și orientare sportivă* în perioada 05-06 noiembrie 2022, pentru a afla opinia cu privire la formarea profesională a acestora prin mijloace turistice. În continuare vor fi prezentate și analizate rezultatele unor întrebări reflectate în chestionar.

Prima întrebare: Cât de importantă considerați activitatea de formare profesională prin mijloace turistice?

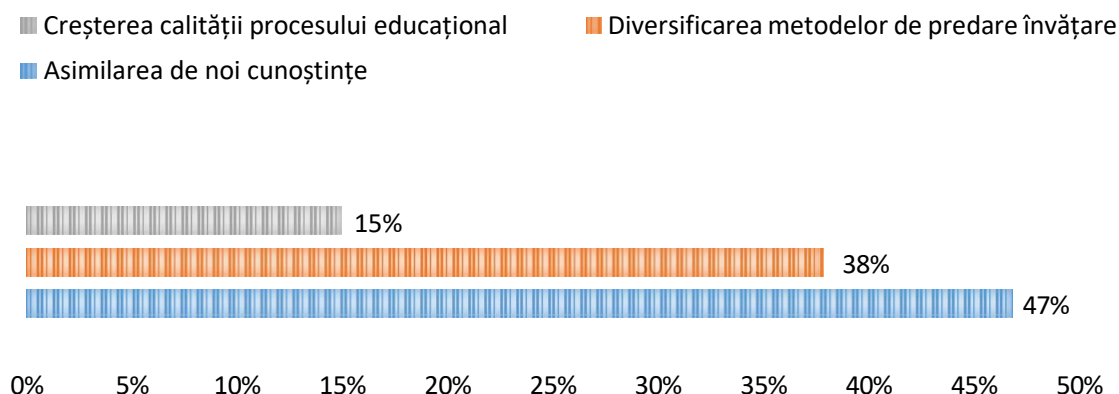
Din eșantionul chestionat majoritatea profesorilor optează pentru o formare profesională prin activități turistice deoarece, este extrem de importantă formarea profesională fiindcă îmbunătățește abilitățile și cunoștințele astfel, contribuind la succesul în carieră și la adaptabilitatea într-un mediu de muncă în continuă schimbare (fig. 1).



**Fig. 1. Nivelul de importanță a activităților de formare a profesorului de educație fizică prin mijloace turistice**

La cea de a doua întrebare prezentată respondenților: Care sunt scopurile programului de formare continuă în cadrul cursului *Turism și orientare sportivă*?

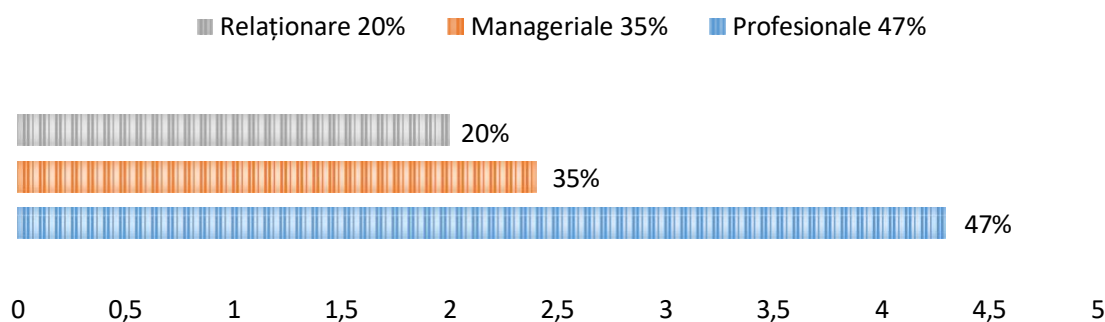
Valorile reflectate în Figura 2 demonstrează că o bună parte dintre respondenți apreciază programele de formare profesională în special pentru asimilarea de noi cunoștințe și diversificarea metodelor de predare învățare.



**Fig. 2. Scopul urmărit în cadrul programului de formare profesională**

La întrebarea a 3-a: Ce competențe și abilități profesionale vă propuneți să dezvoltați la finele cursului?

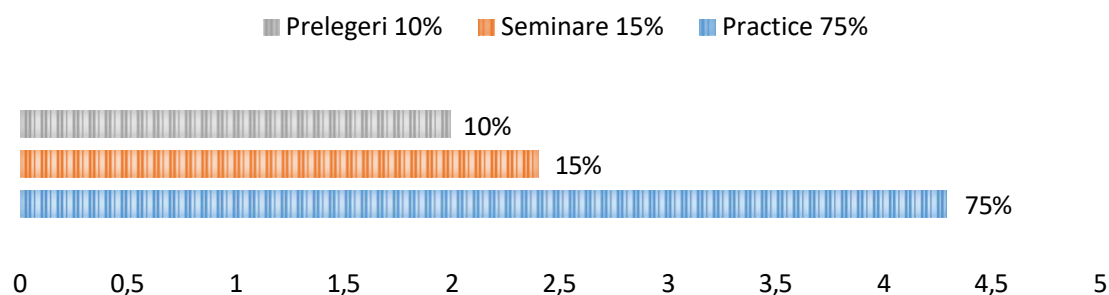
Luând în considerare faptul că la această întrebare, o mare parte dintre profesori au evidențiat că este dezvoltată competența profesională cu (47%), urmată de competența managerială cu (35%) și cea de relaționare cu (20%: fig. 3). Astfel, aceste competențe formate la finele cursului contribuie la creșterea calității procesului educațional și la dezvoltarea profesorilor într-un mediu educațional în continuă schimbare.



**Fig. 3. Competențe și abilități profesionale dezvoltate la finele cursului**

La întrebarea a 4-a: Vă rugăm să precizați care dintre următoarele forme de activități cu ajutorul mijloacelor turistice contribuie la formarea profesională a dumneavoastră?

Din Figura 4, deducem că la întrebarea care dintre următoarele forme de activități cu ajutorul mijloacelor turistice contribuie la formarea profesională a dumneavoastră (75%) dintre profesori au oferit răspuns afirmativ, fapt ce ne demonstrează că creșterea profesională a profesorilor s-a dezvoltat prin intermediul mijloacelor turistice.



**Fig. 3. Care dintre următoarele forme de activități cu ajutorul mijloacelor turistice a contribuit la formarea profesională**

**Concluzii.** Astfel, sintetizând cele menționate, ajungem la concluzia că, formarea profesională a profesorului de educație fizică prin mijloace turistice nu doar îmbunătățește competențele acestuia, dar redefinește rolul său în educația contemporană.

Integrarea elementelor turistice în procesul de învățare deschide noi orizonturi și oferă profesorilor instrumente esențiale pentru a forma generații de elevi sănătoși, flexibili și deschiși către diversitatea din jurul lor. Această abordare nu doar îmbogățește experiența didactică, ci și contribuie la formarea unor profesioniști în educație fizică mai bine pregătiți să răspundă diversității și schimbărilor în societatea contemporană.

### **Bibliografie**

1. *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
2. NEGREȚ-DOBRIDOR, I. *Teoria generală a curriculumului*. București: Polirom, 2008. 436 p.
3. PATRAȘCU, D.; CRUDU, V.; DUNAS, T.; CIOBANU, V.; COJOCARU, S. *Standarde și standardizare în învățământ*. Chișinău: Univers Pedagogic, 2006. 188 p.
4. TOLMACIOV, P. Optimizarea pregătirii profesionale a specialiștilor în domeniul educației fizice. În: *Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: Materiale ale Conferinței științifice internaționale*. Chișinău: Lyceum, 1996, p.1-3.
5. VICOL, N.; BUTNARU, C. *Formarea continuă a cadrelor didactice: nevoi și priorități de dezvoltare profesională*. Chișinău, 2019.
6. ДЕРКАЧ, А.; КУЗЬМИНА, Н. *Акмеология*. Учебное пособие. Москва: РАГС, 2003. 299 с

CZU: 378.1+373.037.1:004

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0977-3355>

e-mail: [daria.levitchii@gmail.com](mailto:daria.levitchii@gmail.com)

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-7976-8969>

e-mail: [sergiu.motoc1977@gmail.com](mailto:sergiu.motoc1977@gmail.com)

## **PREGĂTIREA CADRELOR DIDACTICE UNIVERSITARE DE EDUCAȚIE FIZICĂ PENTRU UTILIZAREA TEHNOLOGIILOR INOVATOARE ÎN ORGANIZAREA STUDIILOR INDEPENDENTE ALE STUDENȚILOR**

<sup>1</sup>**Levițchi Daria,**

Academia de Studii Economice din Moldova

<sup>2</sup>**Moțoc Sergiu,**

Colegiul Național de Comerț al ASEM

**Keywords:** *technologies, integration, training teacher, physical education, information communication technologies, modern technologies, independent physical activity.*

**Abstract.** *Questions: such as how educational technology influences teaching and learning and what is the best tool or technology to foster teacher-student interaction and collaboration are fundamental in preparing for the use of technology in their practice., how educational technology influences teaching and learning and which is the best tool or technology to promote teacher-student interaction and collaboration is particularly important when discussing how to effectively prepare physical education teachers for Information Communication Technology (ICT) in their practice. Scientific discussions on the training of physical education teachers in universities to conduct independent courses for students with the use of ICT.*

**Relevanță și obiective.** În prezent, tehnologiile informaționale sunt utilizate pe scară largă în toate sferile vieții publice. În acest sens, utilizarea acestor tehnologii în orice disciplină a procesului educațional al Universității este o condiție obiectivă și firească.

Predarea disciplinei „Educație fizică” la niversitate nu face excepție.

Una dintre componentele principale ale pregătirii profesionale a profesorilor de educație fizică din Universitate este problema posedării tehnologiilor

informaționale moderne și folosirea lor pentru efectuarea lecțiilor practice independente de educație fizică.

**Scopul** cercetării noastre este căutarea și determinarea criteriilor principale pregătirii cadrelor didactice Universitare de a desfășura cursuri independente de educație fizică prin utilizarea Tehnologiilor Informației și Comunicațiilor (TIC), iar în continuare, propunem o metodologie pe care am dezvoltat-o pentru implementarea acesteia.

Introducerea tehnologiilor moderne în diferite domenii ale activității umane implică atât schimbări pozitive, cât și negative în stilul de viață uman. Una dintre consecințele negative este scăderea activității fizice și, prin urmare, implementarea este permisă încărcătura academică sub formă de muncă independentă extracurriculară. Munca independentă în învățământul superior este considerată o componentă importantă a procesului educațional.

**Organizarea cercetării.** Cercetarea a folosit metode de analiza datelor din literatura științifică, metodologică, metodologia de pregătire și tehnologii informaționale.

**Analiza rezultatelor.** După cercetarea programului de formare pentru viitorii profesori de educație fizică, С.Г. Александров, А.Д. Потапова [1] au ajuns la concluzia că, mulți absolvenți după ce au primit o diplomă de studii superioare, nu au experiență în utilizarea (TIC).

Conform concluziilor oamenilor de științe О.В. Жбанков și Е.В. Соловьев, tehnologiile pedagogice moderne, în special utilizarea TIC, permit profesorului să obțină rezultate maxime în rezolvarea multor probleme și anume [4]:

1) Intensificarea tuturor nivelurilor procesului educațional prin utilizarea tehnologiilor informaționale moderne:

- creșterea eficienței și calității procesului de predare;
- creșterea motivației profesorului pentru cursuri;
- formarea competențelor cheie ale profesorilor;
- creșterea activității cognitive;
- aprofundarea legăturilor interdisciplinare;
- creșterea volumului și optimizarea căutării informațiilor necesare.
- individualizarea și diferențierea procesului de predare;

2) Dezvoltarea personalității profesorului, pregătirea individului pentru o viață confortabilă în societatea informațională:

- dezvoltarea abilităților de comunicare;
- dezvoltarea deprinderilor de autoeducare;
- dezvoltarea abilităților de a lua decizia optimă sau de a propune soluții într-o situație dificilă;

- educație estetică prin utilizarea graficii computerizate și a tehnologiei multimedia;

- formarea culturii informaționale, abilități de prelucrare a informației;

- dezvoltarea gândirii vizual-figurative;

- formarea deprinderilor de desfășurare a activităților de cercetare experimentală.

3) Lucru asupra îndeplinirii ordinii a societății:

- formarea unei persoane cu cunoștințe de informare;

- instruirea utilizatorilor folosind instrumente informatice.

După opinia lui С.Н. Елецкий, Н. Кудинов [3], И.Г. Захаров [5], pentru a rezolva aceste probleme în procesul educațional al educației fizice, un profesor poate folosi diverse forme de TIC.

**Forme de utilizare a TIC [3, 5]:**

1. Utilizarea produselor electronice gata făcute permite intensificarea activităților profesorului și studentului, permite să îmbunătățească calitatea predării materiei, reflectați aspectele esențiale ale obiectelor biologice. Acesta include programul de educație fizică, manuale electronice.

2. Utilizarea prezentărilor multimedia permite să redarea materialul educațional ca un sistem de imagini de susținere transparentă, pline cu informații structurate cuprinzătoare într-o ordine algoritmică. Aceasta include pregătirea de prezentări pe diverse subiecte, videoclipuri, compilarea tabele și diagrame pentru monitorizarea dezvoltării fizice, a aptitudinii fizice, simulatoare electronice pentru testare în teorie, activității studenților de proiectare.

3. Utilizarea resurselor Internetului are un potențial enorm pentru servicii educaționale (e-mail, motoare de căutare) și devine o parte integrantă a educației moderne, primind din rețea informații semnificative din punct de vedere educațional, profesorii dobândesc abilitățile:

- să găsească intenționat informații și să le sistematizeze în funcție de criterii specificate;

- să vadă informația ca un întreg, și nu fragmentar.

După Д.С. Бледных și П.А. Иноземцев [2], pentru a îndeplini eficient scopul principal practicării orelor independente de educație fizică cu utilizarea diferitelor tehnologii stabili etapele de pregătire a cadrelor didactice universitare pentru desfășurarea acestor ore.

Algoritm de acțiuni de pregătire pentru un profesor de educație fizică [2]:

1. Planificarea generală a procesului pedagogic cu ajutorul calculatorului.
2. Planificarea utilizării computerului în sesiunile individuale de antrenament (reprezentare a proceselor sportive care au loc în realitate la viteză mare (alergare) și sunt greu de demonstrat vizual în lecțiile obișnuite.

3. Gestionarea activității cognitive a studenților în timpul orelor independente (compensând cu ajutorul tehnologiei lipsa mijloacelor vizuale la o lecție de educație fizică, folosind programele pentru a-și forma studentul o idee corectă a tehnicii acțiunii motorii).

4. Stabilirea unui program pe care le va oferi studenților pentru a determina activitatea lor fizică aceasta include utilizarea echipamentelor pentru evaluarea activității fizice (de exemplu, accelerometre, monitoare de ritm cardiac, pedometre, aparate de dans interactive), compoziția corpului (de exemplu, dispozitive de impedanță bioelectrică, contoare electronice pentru pliul pielii) abilități motorii va preda studenților metode de determinare a bunăstării (detectarea ritmului cardiac, presiunea arte

5. Pentru studenții scutiți de orele practice din cauza condițiilor de sănătate, se elaborează un program de sarcini teoretice individuale.

6. Pentru a ține cont de monitorizarea stării de bine, profesorul trebuie să creeze un program de jurnal de automonitorizare care vor înregistra indicatori obiectivi (înălțime, greutate, ritm cardiac, tensiune arterială) și subiectivi (somn, pofta de a mânca, dispoziție, dorință de a face mișcare).

După ce am studiat materialele de cercetare științifică pe tema cercetării noastre, am ajuns la concluzia că: prin utilizarea TIC în procesul educațional a orelor independente de educația fizică, conținutul activităților profesorului se modifică; profesorul devine dezvoltatorul unei noi tehnologii de predare, care, pe de o parte, îi sporește activitatea creativă, iar pe de altă parte, necesită un nivel ridicat de pregătire tehnologică și metodologică pentru a prezenta informații despre culoare, animație, sunet atunci când se creează o activitate reală.

**Concluzii.** Trebuie de remarcat faptul că este necesar de adus modificări programului de formare a profesorilor de educație fizică pentru a răspunde nevoii de pregătire în aplicarea diferitelor tehnologii în activitățile lor didactice.

Putem spune că, procesul de formare a unui profesor în educație fizică legat cu integrarea și utilizarea Tehnologiilor Informației și Comunicațiilor (TIC) în activitățile lor didactice rămâne actual pentru un studiu mai aprofundat.

### **Bibliografia**

1. АЛЕКСАНДРОВ, С.Г.; ПОТАПОВА, А.Д. Роль самостоятельных занятий Физической культурой и Спортом в жизни студентов Вузов. В: *Сфера услуг: инновации и качество*, 2021, №56, с. 30-41.

2. БЛЕДНЫХ, Д.С.; ИНОЗЕМЦЕВ, П.А. Самостоятельные занятия физической культурой – одна из форм непрерывности и эффективности физического воспитания студентов. В: *Международный студенческий научный вестник*. 2016.№5-3.С.393-394.

3. ЕЛЕЦКИЙ, С.Н.; КУДИНОВ, Н.И. Интеграционные и коммуникативные технологии в работе преподавателя физической культуры в Вузе. В: *Вестник Луганского государственного университета имени Владимира Даля*, 2021, №3 (45), с.75-77.

4. ЖБАНКОВ, О.В.; СОЛОВЬЕВ, Е.В. Информационно-методическая система как средство индивидуализации процесса физического воспитания в вузе. В: *Теория и практика физической культуры*, 1995, № 6.

5. ЗАХАРОВА, И.Г. Информационные технологии в образовании. 4-е изд., стер. Москва: Academia, 2008. 192 с.

6. ПОПОВ, Г.И. Информационные технологии в образовании в отрасли физической культуры и спорта. В: *Вестник учебных заведений физической культуры*, 2004, N 1(2), с. 22-23.



CZU: 378.12:37.06

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8005-5495>

e-mail: [alionaluca2020@gmail.com](mailto:alionaluca2020@gmail.com)

## **PROFILUL SOCIOCULTURAL AL CADRULUI DIDACTIC DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR**

**Luca Aliona,**

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

**Keywords:** *higher education, teacher, socio-cultural profile, professional skills.*

**Abstract.** *The objective of this study is to show the skills that form the university teachers' socio-cultural profile, beginning with data from specialised literature and complemented by the author's professional experience and observations made throughout the activity. The teacher's socio-cultural profile is interdisciplinary, encompassing skills from a variety of relevant disciplines such as pedagogy, psychology, sociology, culturology, etc. It includes a variety of skills such as: goal formulation and forecasting (diagnostic, axiological, forecasting skills), analysing the results and making totals of the activity (analytical, reflexive skill etc.), self-training and continuous self-improvement (acmeological and scientific skills).*

**Actualitatea.** *Învățământul superior contemporan este orientat atât spre pregătirea profesională nemijlocită a specialiștilor din diverse domenii, cât și spre crearea unor condiții propice pentru formarea sistemului de valori al studenților, a trăsăturilor spirituale și a principiilor morale ale acestora, a priceperilor și deprinderilor de realizare a unui dialog intercultural, interetnic și interconfesional constructiv. Altfel spus, instituția de învățământ superior are menirea de a asigura nu doar calificarea profesională, ci și formarea competențelor socioculturale ale viitorilor specialiști.*

*Competențele reprezintă un complex de cunoștințe, abilități, capacități și calități individuale, pe care o persoană le poate demonstra. În sens larg, competențele profesionale „sunt abordate din punctul de vedere al completivității specialistului de pe piața națională și internațională a muncii, ca răspuns la rigorile angajatorului, disponibilitatea de a instrumenta calitativ unele acțiuni determinate” [1, p.98].*

În acest context, un rol esențial îi revine modelului sociocultural al cadrului didactic din învățământul superior, competențele socioculturale ale acestuia fiind considerate o componentă importantă a profilului său profesional. Competența socioculturală a pedagogului reprezintă un ansamblu de calități profesionale și trăsături de personalitate, care îi asigură interacțiunea eficientă cu studenții, orientată spre crearea condițiilor pentru integrarea reușită a acestora în viața socială și în mediul profesional, ajutându-i în demersul lor de autodeterminare și autorealizare.

**Scopul și organizarea cercetării.** Pornind de la cele menționate, se impune necesitatea relevării competențelor socioculturale ale cadrului didactic din învățământul superior. Astfel, în lucrarea de față, ne-am propus să analizăm competențele care configurează profilul sociocultural al cadrelor didactice universitare, plecând de la datele excerptate din literatura de specialitate privind subiectul propus spre discuție, confirmate (și completate) de propria experiență profesională și de observațiile efectuate de-a lungul activității realizate.

**Analiza rezultatelor.** În viziunea autorilor V. Caprini, E. Mitroi et al. (*apud* M. Benchechi [1]), competența profesională reprezintă capacitatea de a aplica, transfera și combina cunoștințe și deprinderi în situații și medii de muncă diverse, pentru a realiza activitățile cerute la locul de muncă, la nivelul calitativ specificat în standard [1, p.98].

Profilul sociocultural al profesorului poartă un caracter interdisciplinar și cuprinde competențe care sunt formate și funcționează în cadrul mai multor discipline conexe, inclusiv: pedagogie, psihologie, sociologie etc., având multiple dimensiuni, deoarece conține și cunoștințele (dimensiunea cognitivă), și relațiile (dimensiunea socială), și experiența (componenta practică), și formele de activitate cu care operează cadrul didactic, și intuiția lui, și capacitatea de improvizare etc.

Competența socioculturală include următoarele componente ale activității didactice: diagnostică, axiologică, de prognozare, interactivă, de comunicare, de facilitare, analitică, reflexivă, acmeologică și de cercetare, numită și metodologică [4, 5]. Astfel, ea înglobează cunoștințe, priceperi și deprinderi din domeniul pedagogiei, al psihologiei, al științelor sociale, al culturologiei etc., precum și o serie de calități personale și profesionale, propria experiență didactică, repertoriile active și latente, atitudinea față de activitatea pe care o realizează.

Așadar, profilul sociocultural al cadrului didactic reprezintă un ansamblu de competențe, pe care le vom analiza în cele ce urmează:

1) **Competența de diagnosticare** presupune însușirea unui sistem de cunoștințe privind diagnosticul psihopedagogic, conștientizarea importanței acestora pentru desfășurarea procesului didactic, cunoașterea și aplicarea

metodelor de diagnosticare psihopedagogică, existența propriei experiențe în această sferă, precum și abilitatea de a-i învăța pe studenți în vederea însușirii și aplicării elementelor de diagnosticare și autodiagnosticare în cadrul procesului instructiv-educativ. În învățământ, diagnosticarea oferă posibilitatea evaluării caracteristicilor activității de învățare și a calităților individuale ale studentului.

2) **Competența axiologică** (*axiologie – disciplină filozofică având drept obiectiv studiul valorilor (morale)*) poate fi definită drept posedarea unui sistem de cunoștințe în domeniul axiologiei pedagogice, conștientizarea și adoptarea valorilor umanistice în procesul didactic; cunoașterea metodelor de stabilire a relațiilor de tip *subiect-subiect* în cadrul acestuia; existența propriei experiențe de activitate pedagogică; existența unei experiențe în formarea profilului valoric al studenților. Competența axiologică este esențială, deoarece se află la baza formării concepției despre sine, a unei poziții ferme, a dezvoltării interacțiunii pedagogice.

Competența axiologică reprezintă, în opinia autoarei V. Movilă, puterea subiectului de a evalua stimulii culturali; capacitatea lui de a distinge valorile de nonvalori și pseudovalori și de a le integra în sistemul axiologic al personalității sale.

3) **Competența de prognozare** (*prognoză – prevedere a desfășurării în timp a unui fenomen, a unui proces etc., bazată pe studiul împrejurărilor care îi determină apariția și evoluția*) include: sistemul de cunoștințe în domeniul prognozării pedagogice; conștientizarea însemnătății lor în desfășurarea procesului didactic; priceperea de a pronostica rezultatele și de a formula obiectivele activității profesionale; existența unei experiențe pozitive proprii în această sferă, capacitatea de a-i învăța pe studenți să-și evalueze posibilitățile și să-și prognozeze propria evoluție.

4) **Competența de comunicare** presupune același algoritm: acumularea cunoștințelor în domeniul comunicării, aplicarea metodelor și mijloacelor de creare a unei atmosfere de încredere și cooperare, dar și de dialog constructiv, eficient, în cadrul procesului didactic; existența unei experiențe proprii în desfășurarea unei atare activități, abilitatea de a le forma studenților priceperile și deprinderile de comunicare. Astfel, competența de comunicare este corelată cu cele trei competențe sus-menționate: diagnostică, axiologică, prognostică.

5) **Competența interactivă** presupune cunoștințe în domeniul interacțiunii pedagogice; conștientizarea necesității organizării procesului instructiv-educativ având la bază interacțiunea subiecților principali ai acestuia; existența propriei experiențe în sfera unor astfel de relații și a aplicării metodelor și mijloacelor de cooperare în cadrul procesului didactic, capacitatea de a lucra în echipă etc. Realizarea obiectivului de organizare a procesului didactic bazat pe interacțiunea

principalilor actori ai acestuia îi solicită profesorului manifestarea tuturor celor patru competențe sus-menționate, dat fiind că doar în acest caz el este pregătit să susțină procesul de dezvoltare a personalității studentului, să-l ajute în alegerea și realizarea traiectoriilor didactice individuale.

6) **Competența de facilitare**, de asemenea, presupune posedarea unui volum de cunoștințe în domeniul respectiv; cunoașterea și aplicarea metodelor și procedeele de realizare a acestui tip de activitate; existența unei experiențe pozitive proprii a cadrului didactic în vederea formării deprinderilor studenților de a acorda ajutor și susținere celor mai slabi.

A facilita înseamnă a modera, a angrena membrii unui grup în comportamente care conduc la un scop comun, iar facilitatorul este persoana care observă și stimulează interacțiunile / comportamentele, sprijinind grupul (clasa de elevi, grupa de studenți) în atingerea obiectivelor sale. Profesorul trebuie, așadar, să poată pune în aplicare metodele de diagnosticare a evoluției aptitudinilor studentului, să știe a prognoza evoluția personalității acestuia, să-și manifeste calitățile de comunicare și cooperare, contribuind astfel la creșterea profesională și morală a fiecăruia, fapt ce îi va asigura imaginea de profesor competent din punct de vedere sociocultural.

7) **Competența analitică** însumează, ca și competențele analizate anterior, pe lângă cunoștințele în domeniu, conștientizarea importanței activității analitice în exercitarea profesiei, mânuirea de metode și procedee de analiză pedagogică, precum și de instruire a studenților în vederea aplicării cunoștințelor respective în procesul de formare profesională. Competența analitică îi permite cadrului didactic să pătrundă în lumea interioară a studentului, în sfera motivațională a personalității, să înțeleagă cauzele care au determinat un anumit comportament, să releve mijloacele optime de comunicare și de interacțiune cu acesta. În plus, o analiză calitativă a activității reprezintă baza necesară pentru realizarea activității de prognozare, de diagnosticare etc.

8) **Competența reflexivă** include, pe lângă cunoștințe, conștientizarea importanței acestei competențe în exercitarea profesiei, cunoașterea și aplicarea metodelor, experiența proprie, capacitatea de a-i învăța pe studenți în vederea însușirii elementelor de activitate reflexivă. Această competență este indispensabilă pentru dezvoltarea potențialului creator al profesorului, care nu poate și nici nu trebuie să rămână un simplu „executant” al activității de predare-învățare-evaluare. Creația lui rezultă din îmbinarea cunoștințelor teoretice, a realizărilor științifice și a înțelegerii creatoare a propriilor succese și nereușite. Astfel, competența reflexivă este un semn al profesionalismului și un mijloc de protecție în situații de stres.

9) **Competența acmeologică** se formează prin însușirea unui volum de cunoștințe în sfera acmeologiei pedagogice: cunoașterea legităților și a mecanismelor de creștere personală și profesională, tendința de atingere a propriului „acme” (*acme* reprezintă cel mai înalt grad al unui proces, fenomen etc.) din punct de vedere profesional și al personalității, aplicarea metodelor și mijloacelor de autoformare, autoeducare, autocunoaștere, autodezvoltare, autorealizare; existența unei experiențe pozitive în această sferă; formarea deprinderilor de autodezvoltare și autoinstruire ale studenților.

Acmeologia este o știință care a apărut la intersecția științelor umaniste, naturale și sociale, iar subiectul ei îl constituie tiparele și fenomenele evoluției umane până la treapta maturității și atingând cel mai înalt nivel de dezvoltare [3, p.11, *t.n.*].

În acmeologie, se face deosebire între noțiunile „adult” și „matur”. În acest context, maturitatea este considerată a fi o categorie mai amplă, ce presupune dezvoltarea în special a calităților morale, a valorilor umaniste, a unor relații eficiente și a unui comportament etic. „O persoană matură se distinge printr-un înalt simț al responsabilității, prin faptul că manifestă grijă pentru alți oameni, prin activism social, nu doar prin înalte realizări profesionale și autorealizare eficientă” [3, p.12, *t.n.*].

Așadar, profesorul trebuie nu doar să tindă spre o dezvoltare personală optimă, prin autoformare, autodezvoltare, autoeducație, ci să știe să le stimuleze aceleași aspirații studenților săi, să-i determine și să-i ajute să cucerească propriile culmi.

10) **Competența științifică (metodologică)** presupune un sistem de cunoștințe în domeniul metodologiei: adoptarea statutului de profesor-cercetător drept unul de importanță majoră, aplicarea strategiilor și tehnologiilor didactice avansate, a metodelor moderne de cercetare științifică; existența unei experiențe personale pozitive în sfera cercetării, abilitatea de formare a competențelor de cercetare ale studenților. Finalitatea științifică (metodologică) a procesului didactic se află în opoziție cu predarea informativ-descriptivă și are menirea de a-l ajuta pe student să depășească abordarea tradițională, bazată pe recepționarea și reproducerea de conținuturi, prin adoptarea unei maniere de învățare constructivă, bazată pe aplicarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor formate.

Competența metodologică încununează ansamblul de competențe socioculturale ale cadrului didactic, determinând, în cele din urmă, atitudinea acestuia față de sine, față de profesie, față de colectivul în care activează.

**Concluzii.** Toate cele zece competențe analizate mai sus alcătuiesc o calitate nouă, esențială a cadrului didactic din învățământul superior – profilul sociocultural, care întrunește o serie de competențe, începând cu formularea și

prognozarea finalităților (competențele diagnostică, axiologică, de prognozare), continuând cu analiza rezultatelor și efectuarea totalurilor activității (competențele analitică, reflexivă etc.) și terminând cu interesul pentru autoformare și autoperfecționare continuă (competențele acmeologică și științifică).

### **Bibliografia**

1. BENCHECI, M. Diagnosticarea competențelor studenților din învățământul ingineresc: abordare metodologică. [on-line]. În: *Univers pedagogic*, Nr. 4 (56), 2017, p. 98-101.
2. MOVILA, V. Educația axiologică – factor determinant în dezvoltarea personalității tânărului. În: *Integrare prin cercetare și inovare*, Vol.1, 2014, p. 213-216.
3. ДЕРКАЧ, А.; ЗАЗЫКИН, В. *Акмеология: учебное пособие*. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 256 с.
4. ЗИМНЯЯ, И.А. Общая культура и социально-профессиональная компетентность человека. В: *Профессиональное образование*, №2, 2006, с. 18-21.
5. САВОЛАЙНЕН, Г.С. *Модель социокультурной компетентности преподавателя высшей школы*. [on-line]. Disponibil: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-sotsiokulturnoy-kompetentnosti-prepodavatelya-vysshey-shkoly/viewer> accesat: 04.01.2024

CZU: 378.147:004

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-2369-1092>

e-mail: [lungu\\_adrian28@yahoo.com](mailto:lungu_adrian28@yahoo.com)

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7647-2907>

e-mail: [elenav@usm.ro](mailto:elenav@usm.ro)

## **IMPACTUL CONCEPTULUI ACMEOLOGIC ASUPRA FORMĂRII CONTINUE A SPECIALIȘTILOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL HIBRID**

**<sup>1</sup>Lungu Adrian Constantin, <sup>2</sup>Vizitiu Elena,**  
Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, România

**Keywords:** *impact, continuous training, specialists, hybrid education*

**Abstract.** *In the contemporary era of education, the integration of the acmeological concept in the process of continuous training of specialists in the field of hybrid education is an essential element for improving the quality of education and adapting to rapid changes in society. The acmeological concept emphasizes the harmonious development of the individual, highlighting his evolutionary process and the aspiration to perfection. The impact of this concept in the context of continuous training of specialists in hybrid education is visible in multiple aspects. First of all, acmeology encourages teachers to develop their teaching skills in accordance with the individual needs of students, promoting a deep understanding of learning processes and permanent adaptation of teaching methods. Secondly, the application of the acmeological concept in continuous training obviously the importance of values, personal development and orientation towards excellence.*

**Introducere.** Schimbările sociale, culturale și tehnologice survenite la sfârșitul secolului XX și începutul secolului XXI au generat un impact semnificativ asupra tuturor domeniilor de activitate umană, creând noi condiții pentru dezvoltarea copiilor, tinerilor și adulților. Experiențele de viață ale copiilor contemporani diferă considerabil în multe aspecte față de cele ale copiilor din anii optzeci sau nouăzeci [1]. În era contemporană, caracterizată de evoluția tehnologică rapidă și schimbările semnificative în abordările educaționale, conceptul acmeologic devine din ce în ce mai relevant în formarea continuă a specialiștilor din domeniul învățământului hibrid. Cu accentul pus pe atingerea celor mai înalte niveluri de competență și excelență profesională, acmeologia oferă un cadru teoretic și practic esențial pentru

orientarea și îmbunătățirea procesului de învățare în contextul educației hibride. Autorii consideră că principiile teoretice fundamentale ale pregătirii profesionale a viitorilor specialiști în domeniul culturii fizice și sport au fost clarificate, adaptate la provocările societății informaționale globale. S-a constatat că, datorită progresului tehnologiilor informaționale, căutarea informațiilor devine rapidă și eficientă, iar interacțiunile cvasi-profesionale pot fi organizate pe platforme virtuale. S-a evidențiat că este imposibil să asigurăm o pregătire de calitate a viitorilor specialiști în domeniul culturii fizice și sport fără a recurge la utilizarea tehnologiilor digitale [2]. Prin integrarea elementelor acmeologiei în formarea continuă, specialiștii în învățământul hibrid pot beneficia de abordări inovatoare, adaptabile și personalizate, orientate către atingerea performanțelor de vârf în domeniul lor de expertiză. Această perspectivă acmeologică favorizează nu doar acumularea cunoștințelor, ci și dezvoltarea abilităților practice și a înțelegerii profunde a contextului specific al învățământului hibrid. În lucrarea autorilor se exprimă o opinie cu privire la importanța atât a motivației elevilor, cât și a competențelor IT ale profesorilor pentru furnizarea unui conținut informațional de calitate. Se subliniază intensificarea utilizării e-learning-ului și a tehnologiilor de învățare orientate către mobil. Totuși, se argumentează că învățarea bazată exclusiv pe tehnologia de învățare mobilă, utilizând dispozitive inteligente fără interacțiune directă în clasă sau la birou, poate să nu fie suficientă din punct de vedere didactic [4]. Un articol explorează abordări ale metodologiei digitalizării educației, inclusiv domenii precum didactica digitală, transformarea digitală, educația digitală și ecosistemul digital. În plus, definește conceptul de "pregătire pentru activitate sau acțiune", iar o analiză teoretică a pregătirii organizaționale, motivaționale, psihologice, materiale și tehnice, normative a organizațiilor educaționale și a participanților la relațiile educaționale este realizată pentru a aborda noile condiții de învățământ la distanță [5]. Creativitatea pedagogică a profesorului de școală elementară este descrisă ca o calitate personală și profesională cuprinzătoare, manifestată prin abilitatea de a găsi soluții originale la problemele pedagogice și de a utiliza în mod activ și îmbunătăți tehnologiile didactice inovatoare. Articolul analizează trăsăturile creativității pedagogice și oferă o caracterizare a creativității pedagogice specifice profesorilor din învățământul primar [3]. În prezenta lucrare, ne propunem să explorăm impactul conceptului acmeologic asupra formării continue a specialiștilor în învățământul hibrid, evidențiind beneficiile și implicațiile practice ale adoptării unei abordări axate pe excelență în procesul de instruire. Prin această analiză, vom aduce în prim-plan modalitățile în care conceptele acmeologice pot îmbunătăți calitatea formării continue, contribuind la adaptabilitatea, inovația și performanța continuă a specialiștilor în contextul învățământului hibrid.



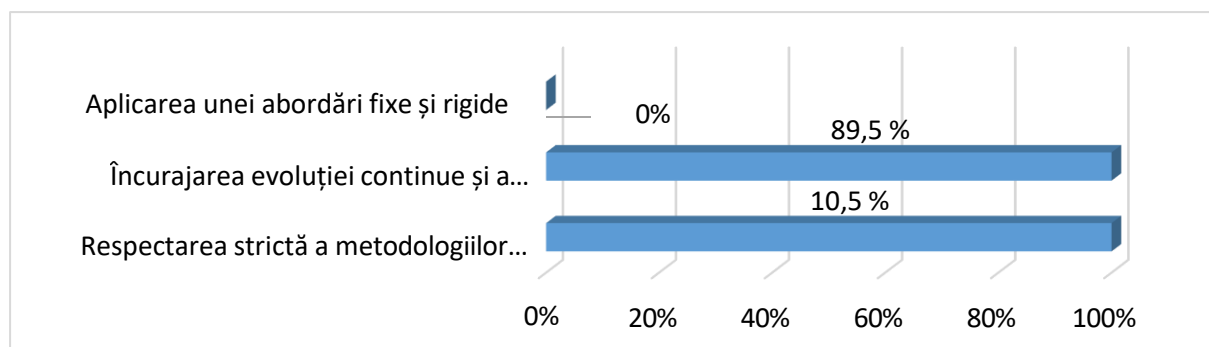
**Scopul** acestei lucrări este de a investiga impactul conceptului acmeologic asupra formării continue a specialiștilor în învățământul hibrid. Prin intermediul unui demers analitic, lucrarea își propune să exploreze modul în care abordarea acmeologică poate influența procesul de formare continuă a specialiștilor într-un context educațional hibrid, evidențiind aspectele relevante și beneficiile aduse de aplicarea acestui concept în acest domeniu specific.

**Organizarea și desfășurarea experimentului.** Am elaborat un chestionar cu variante de răspuns, la care au participat 67 de respondenți din domeniul învățământului școlar.

**Obiectivele chestionarului.** Evaluarea nivelului de familiaritate al respondenților cu conceptul acmeologic în contextul formării continue în învățământul hibrid. Identificarea percepțiilor privind relevanța și importanța abordării acmeologice în procesul de formare continuă a specialiștilor din domeniul învățământului. Analiza experienței anterioare a respondenților în utilizarea elementelor acmeologice în cadrul activităților lor educaționale. Identificarea nevoilor de formare și dezvoltare percepute de către respondenți în contextul aplicării conceptului acmeologic în învățământul hibrid. Obținerea sugestiilor și recomandărilor pentru îmbunătățirea și integrarea eficientă a principiilor acmeologice în programele de formare continuă pentru specialiștii în învățământ.

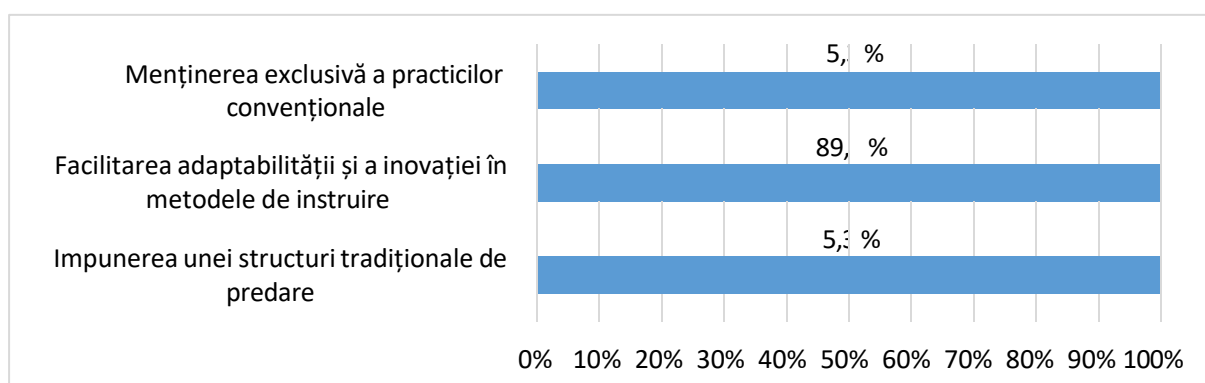
**Analiza rezultatelor.** Analiza rezultatelor chestionarului va furniza o înțelegere detaliată a percepțiilor, cunoștințelor și nevoilor respondenților în ceea ce privește impactul conceptului acmeologic asupra formării continue în învățământul hibrid.

Analiza rezultatelor relevă că 10.5% dintre respondenți susțin respectarea strictă a metodologiilor tradiționale, în timp ce o majoritate zdrobitoare de 89.5% favorizează încurajarea evoluției continue și a excelenței în contextul formării continue în învățământul hibrid (Fig. 1). Niciun respondent nu susține aplicarea unei abordări fixe și rigide.



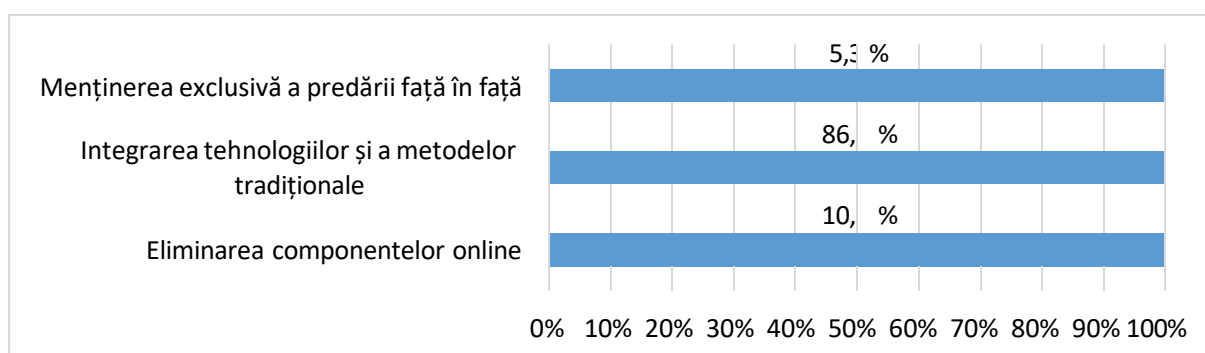
**Fig. 1. Aspect central al conceptului acmeologic în contextul formării continue a specialiștilor în învățământul hibrid**

Rezultatele indică că aproximativ 5.3% dintre respondenți susțin impunerea unei structuri tradiționale de predare, în timp ce o majoritate covârșitoare de 89.5% favorizează facilitarea adaptabilității și a inovației în metodele de instruire în contextul învățământului hybrid (Fig. 2). Doar 5.3% manifestă preferința pentru menținerea exclusivă a practicilor convenționale



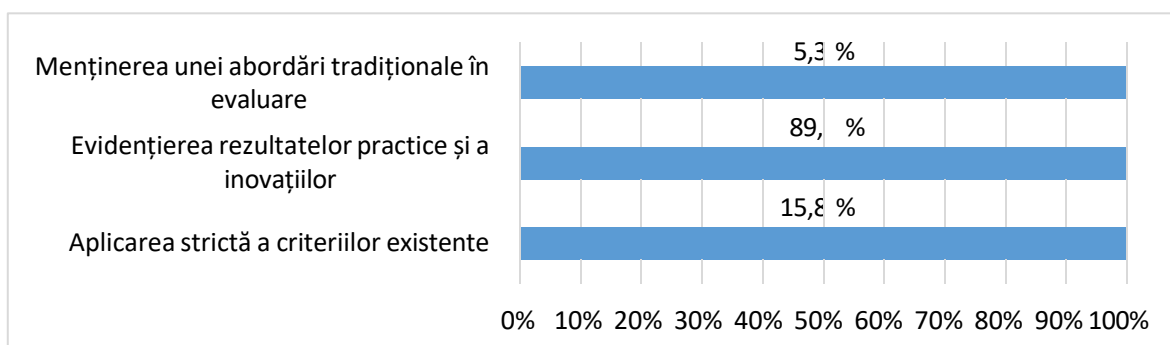
**Fig. 2. Optimizarea procesului de învățare în cadrul formării continue a specialiștilor în învățământul hybrid prin abordare acmeologică**

Analiza și interpretarea rezultatelor arată că 10.5% dintre respondenți consideră eliminarea componentelor online drept o opțiune, în timp ce 86.8% preferă integrarea tehnologiilor și a metodelor tradiționale (Fig. 3). Doar 5.3% optează pentru menținerea exclusivă a predării față în față.



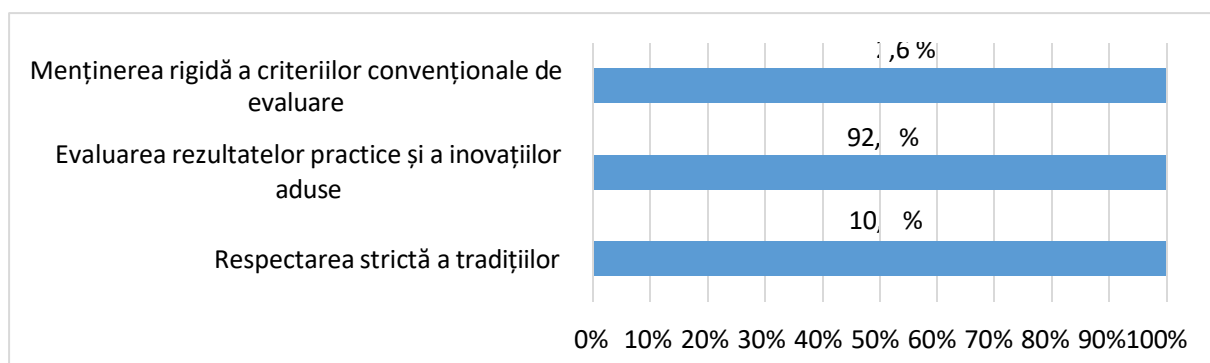
**Fig. 3. Adaptarea abordării acmeologice la particularitățile învățământului hybrid în procesul de formare continuă**

Analiza și interpretarea rezultatelor indică faptul că 15.8% dintre respondenți susțin aplicarea strictă a criteriilor existente în evaluare, în timp ce 89.5% preferă evidențierea rezultatelor practice și a inovațiilor (Fig. 4). Doar 5.3% optează pentru menținerea unei abordări tradiționale în procesul de evaluare.



**Fig. 4. Motivarea specialiștilor în învățământul hibrid pentru a continua formarea prin abordarea acmeologică**

Analiza și interpretarea datelor relevante arată că 10.5% dintre respondenți susțin respectarea strictă a tradițiilor în procesul de evaluare, în timp ce 92.1% preferă evaluarea rezultatelor practice și a inovațiilor aduse (Fig. 5). Doar 2.6% optează pentru menținerea rigidă a criteriilor convenționale de evaluare.



**Fig. 5. aplicarea conceptului acmeologic în formarea continuă a specialiștilor în învățământul hibrid**

**Concluzii.** Predominant, specialiștii din învățământul școlar manifestă o deschidere către inovație și adaptabilitate în procesul de formare continuă, cu un procent semnificativ de 89.5% care susțin această direcție. Exklusivitatea metodelor tradiționale în formarea continuă este susținută de doar 5.3% dintre respondenți, indicând o rezistență redusă la tradiționalism în contextul schimbărilor și evoluțiilor din învățământ. Există posibile tensiuni în implementarea schimbărilor, deoarece un mic procent de 10.5% susține respectarea strictă a tradițiilor, indicând că pot exista persoane cu rezistență la schimbare în cadrul acestui grup de respondenți. Rezultatele subliniază direcția clară a specialiștilor din învățământul școlar către inovație, adaptabilitate și

integrare tehnologică în procesul lor de formare continuă, dar și posibile provocări legate de acceptarea schimbărilor în rândul unei mici proporții a respondenților.

### **Bibliografie**

1. RYSZARD, K. Between the Troublesome Past of Europe and the Difficult Present of the European Union. In: *Chapter one. Trends and Innovations in not Only European Countries, Educationalists Versus Politicians*, nr.73, 2017, p.15-35.

2. ȘEVCENKO, O.; RUDA, I.; YAZLOVETSKA, O.; BIELKOVA, T.; DAVYDOVA, N. Pregătirea profesională a viitorilor specialiști în cultura fizică și sport în societatea informațională. În: *Revista Eduweb*, 2023, 17 (4), 126-140. <https://doi.org/10.46502/issn.1856-7576/2023.17.04.13>

3. SHKABARINA, M.A.; VERBYTSKA, K.; VITIUK, V.; SHEMCHUK, V.; SALEYCHUK E. Development of Pedagogical Creativity of Future Teachers of Primary School By Means of Innovative Education Technologies. În: *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 2020, 12(4), 137-155. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/338>

4. STEZHKO, Y.; GRYTSYK, N.; MYKHAILIUK, M.; TEKLIUK, H.; RUSAVSKA, O.; BEREGOVA O. Distance Learning for a Foreign Language in the Postmodern Age and its Forms. In: *Postmodern Openings*, 2021, 12(2), 339-353. <https://doi.org/10.18662/po/12.2/311>

5. ZOLOTAREVA, A.V. Education system readiness to switch to a remote mode of work: pandemic lessons reflection. In: *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, 2 (2020): 119.

CZU: 378.147:796/799

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4168-1223>  
e-mail: 0674256781@ukr.net

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-6177-8265>  
e-mail: nvv1110@gmail.com

## **DEZVOLTAREA PROFESIONALĂ A PERSONALITĂȚII ANTRENORULUI-EDUCATOR CA FACTOR IMPORTANT AL ACTIVITĂȚILOR DE SUCCES ÎN INSTITUȚIILE DE EDUCAȚIE SPORTIVĂ**

**<sup>1</sup>Maksymchuk Borys, <sup>2</sup>Chebotar Stepan,**  
Universitatea Umanistă de Stat din Ismail, o. Ismail, Ucraina

**Keywords:** *trainer-teacher, professional training, student, higher school, professionalism.*

**Abstract.** *The article reveals the professional training of a trainer-pedagogue in pedagogical institutions of higher education, the essence and significance of professional development as an important component of his future professional activity in vocational institutions. Ways to develop personal qualities in future trainers-pedagogues are revealed. The relevance of the mentioned question is clarified, which is that for a modern coach-pedagogue, the priority task is to direct efforts to the training of athletes, to achieve the proper results.*

**Introducere.** Pregătirea specialiștilor în cultură fizică și sport în condiții moderne necesită formarea competenței profesionale, care determină nivelul de competitivitate al viitorilor antrenorului-educator, instructori sportivi, antrenori de fitness. Lucrul cu persoane de diferite categorii de vârstă, în special cu cei care caută educație, necesită posesia de cunoștințe profesionale, abilități practice, capacitatea de a se adapta rapid la noile condiții de muncă, o abordare creativă a organizării procesului de formare și prezența calități morale și etice personale.

Pentru un antrenor-educator, sarcina prioritară este concentrarea eforturilor pe pregătirea sportivilor, obținerea acestora de rezultate adecvate, dar este incontestabil că formarea abilităților elevilor de a coopera în echipă, de a respecta etica relațiilor în sport, iar pentru a evita situațiile conflictuale și manifestările de agresiune rămâne incontestabilă. De aceea problema dezvoltării calităților personale pentru viitorii antrenori-educatori este actuală.

**Scopul cercetării** constă în analiza modalităților de dezvoltare profesională și calităților personale ca un factor important în competența profesională a viitorilor antrenori-educatori în instituțiile sportive.

**Metodele de cercetare** utilizate în cercetare s-au concretizat în cele teoretice generale (analiza, sinteza, abstractizarea și generalizarea) și metodele de cunoaștere științifică (studiul literaturii de specialitate și descrierea).

**Analiza rezultatelor.** În studiul problemei ne-am concentrat atenția asupra modalităților de dezvoltare a calităților personale ale viitorilor formatori-profesori din punct de vedere al pedagogiei educației fizice și sportului. Metodele, mijloacele de formare tradiționale și inovatoare, diversele forme de cursuri contribuie la formarea de calitate a unui viitor specialist care nu este doar un mentor, ci și un model de urmat pentru studenți. Un antrenor-profesor este o persoană care este în continuă mișcare, se dezvoltă, caută metode noi, simte și transmite necesitatea sportului. Sarcina lui este tocmai acela de a arăta și recomanda abordări pedagogice moderne ale activităților de coaching celor care caută educație.

Baza pregătirii profesionale a viitorului antrenor-pedagog în secolul al XXI-lea este formarea unei personalități capabile de autoeducare și autodezvoltare, gândire critică, prelucrare a informațiilor și utilizarea cunoștințelor și abilităților dobândite pentru a rezolva în mod creativ problemele legate de activitatea profesională în domeniul sportului. Conform noii paradigme educaționale, viitorul specialist trebuie să dobândească cunoștințe, abilități și abilități fundamentale, să lucreze constant la creșterea personală și profesională și să poată atinge obiectivele stabilite.

Analiza pregătirii profesionale autohtone ca formă specifică a procesului de transfer al experienței profesionale și de stăpânire a acesteia de către viitorii specialiști a arătat că, printre problemele tradiționale, se numără problemele definirii conținutului formării profesionale, asigurarea integrării depline în viața societății, îmbogățirea și dezvoltarea capacităților intelectuale, formarea calităților profesionale și personale, abilitățile sunt relevante, influența asupra formării unei structuri armonioase a personalității, în special prin transferul indirect către studenți a cunoștințelor generalizate de un nivel înalt de abstractizare urmat de o revenire la material activități cu scopul de a forma deprinderi și abilități profesionale care să asigure realizarea deplină a calităților lor individuale. De aceea se pune problema nu doar ridicarea nivelului de pregătire profesională teoretică, ci în primul rând crearea condițiilor pentru saturarea practică a procesului pedagogic de formare profesională a viitorilor specialiști.

Dinamica formării profesionale este destul de complexă și se modifică de-a lungul întregii perioade de studiu. Vârsta studenților este extrem de sensibilă

pentru formarea calităților profesionale, viziunii asupra lumii și civice, pentru formarea trăsăturilor creative – „urcarea pe culmile creativității”. Dacă un individ a ales în mod conștient o profesie, o consideră demnă și semnificativă pentru sine și societate, aceasta are un efect pozitiv asupra calității activităților sale educaționale și cognitive.

În această perioadă sunt activate toate procesele cognitive: percepția și observarea profesională, memoria profesională, imaginația profesională, gândirea profesională. Elevul devine orientat profesional, care se manifestă în astfel de manifestări ca: motivație profesională, atitudine generală pozitivă, înclinație și interes pentru activitatea profesională (dorința de a realiza nevoia de a servi societatea, statul, oamenii); înțelegerea și acceptarea sarcinilor profesionale cu evaluarea resurselor proprii pentru rezolvarea acestora; dorința de a-si imbunatati pregatirea pentru activitatea profesionala, de a aprofunda motivele de autoeducatie si autoeducatie; satisfacerea nevoilor materiale si spirituale in procesul de munca in domeniul propriu profesional. În procesul de pregătire profesională se completează autodeterminarea profesională, se transformă structura conștiinței de sine a elevului, se formează aspectul socio-profesional al „conceptului său de sine” (este conștient de nevoile sale și încearcă să le realizeze, dar o face din proprie voință, așa că simte libertatea interioară), „devin profesionale” procese mentale, apar noi formațiuni precum identitatea profesională, reflecția profesională, gândirea profesională și pregătirea pentru activitatea profesională.

Sarcina școlii superioare este de a ajuta elevii în dezvoltarea lor profesională, în special: să dezvolte în ei o idee corectă a semnificației sociale și a conținutului activității profesionale viitoare (orice); să formeze o motivație pozitivă pentru a dobândi cunoștințe și abilități care sunt direct legate de rezolvarea cu succes a sarcinilor profesionale; să întărească stima de sine profesională, să formeze elevului încrederea în posibilitatea de a stăpâni cu succes profesia și să-l convingă de prezența premiselor și abilităților necesare pentru aceasta; stimula autoeducația și autoeducația, trezește interesul activ pentru tot ceea ce ține de viitoarea profesie; să reunească treptat și să facă schimb de funcții socio-rol între profesor și elev, să optimizeze relațiile în sistemul „elev – profesor”; să formeze orientări valorice legate de activitatea profesională: linii directoare, convingeri, priorități privind activitatea profesională (în activitatea pedagogică – formarea valorilor pedagogice) [2]. Prin urmare, în procesul de lucru comun al studenților și profesorilor, este necesar să se creeze condiții pentru ca elevii înșiși să înțeleagă posibilitățile viitoarei lor profesii și să contureze orientările dezvoltării lor profesionale.

Conceptul de profesionalism este important pentru înțelegerea conținutului dezvoltării profesionale a unui specialist. Profesionalismul este o calitate integrală (noua formare) a subiectului muncii, care caracterizează îndeplinirea productivă a sarcinilor profesionale, determinate de autoactivitate creativă și un nivel ridicat de autoactualizare profesională.

În Enciclopedia Educației, profesionalismul este considerat ca o capacitate specială a oamenilor de a efectua în mod sistematic, fiabil și eficient activități complexe într-o mare varietate de condiții. Conceptul de „profesionalism” presupune stăpânirea activității profesionale în conformitate cu standardele care există în societate. O persoană se formează ca profesionist în procesul de pregătire specială și experiență de lucru pe termen lung. Performanța profesională, identitatea profesională și maturitatea profesională sunt criteriile pentru profesionalismul unei persoane. K. Gnezdilova distinge două tipuri de profesionalism: „profesionalismul normativ” ca ansamblu de caracteristici personale ale unei persoane, necesare pentru realizarea cu succes a muncii; „profesionalismul real”, care reflectă faptul că o persoană posedă setul normativ necesar de calități mentale, atunci când profesionalismul devine o caracteristică internă a individului [1].

Analiza lucrărilor lui Yu. Dolynyny [3] și Yu. Dubovik face posibilă rezumarea celor trei baze principale ale profesionalismului, cum ar fi: abordarea creativă a afacerii, împletirea organică, unitatea proceselor activității și vieții profesionale, nivel înalt de dezvoltare a sferei valoare-sens [4].

După cum notează K. Gnezdilova, profesionalismul este „motivarea personalității unei persoane de a munci, sistemul aspirațiilor sale, orientările valorice, sensul muncii pentru persoana însuși” [1].

Astfel, profesionalismul are o gamă largă de manifestări, pornind de la diletantism (adică cunoștințe, abilități și aptitudini profesionale superficiale) și terminând cu formarea de stereotipuri profesionale rigide (adică dezvoltarea hipertrofiată a profesionalismului).

Viitorul națiunii ucrainene depinde de conținutul valorilor încorporate în viziunea asupra lumii a tinerilor și de măsura în care spiritualitatea va deveni baza vieții lor. Produsul final la ieșirea dintr-o instituție de învățământ superior – specialist în specialitatea relevantă - depinde de personalul didactic.

În instituția de învățământ superior are loc procesul de formare a personalității, conștiinței individuale și sociale. Aici se dezvoltă abilitățile creative, ideile și valorile spirituale ale unei persoane. Dar de multe ori, din păcate, acest lucru nu este adevărat în realitate.

Prin munca cadrelor didactice ale școlii superioare în activități comune cu studenții și cu ajutorul personalului auxiliar se pot crea rezultate semnificative,



care apoi să asigure succesul absolvenților în activitatea viitoare și gloria celei mai înalte instituții de învățământ. ca centru de formare de calitate și centru de producție de noi cunoștințe.

În general, studenții trebuie să învețe să gândească constructiv, să stăpânească mobilitatea profesională maximă, adică capacitatea de a îndeplini diverse funcții profesionale în limitele calificărilor obținute și să îmbogățească rapid cunoștințele și abilitățile profesionale. Procesul de învățământ în învățământul superior este asigurat de munca intelectuală de înaltă calificare a personalului didactic. Acest lucru este ideal, dar în realitate numai unitățile sunt foarte calificate și umane. Inteligența în sine, ca activ, nu este evaluată în niciun fel și nu este reflectată în bilanț.

În activitatea sa, antrenorul-educator trebuie să se ghideze după formula de pedagogie a co-creării: Om (profesor) + creativitate + Om (elev) = cooperare. Pentru organizarea eficientă a procesului de învățământ, profesorii din instituțiile de învățământ superior trebuie să cunoască bine trăsăturile caracteristice ale elevilor moderni.

Unii dintre elevii moderni sunt indiferenți la învățare, indisciplinați, petrec puțin timp studiind manuale, se plictisesc de învățare, întârzie la cursuri, nu sunt familiarizați cu regulile de comportament social, sunt concentrați pe divertisment, doresc să obțină note bune cu un minim de efort. Prin urmare, merită să ținem cont de aceste lucruri și să dezvoltăm și să implementăm metode de lucru menite să crească motivația elevilor pentru învățare, activitate independentă, creativă și intelectuală, precum și pentru a crede în elevii lor.

Astăzi, lumea interioară a unei persoane moderne se formează sub influența a cel puțin trei componente negative: atacuri informaționale din partea mass-media; conținutul antiumanist al resurselor electronice; imersiunea tinerilor în spațiul virtual. Acest lucru afectează grav conștiința unui tânăr, favorizând pasivitatea socială, nihilismul și psihologia consumeristă. Instituțiile de învățământ, și în special profesorul (și, bineînțeles, familia), pot afecta fundamental situația care provoacă îngrijorare.

Personalul didactic este principalul personal de producție în sistemul de învățământ superior, în plus, este principalul capital uman și necesită un sistem adecvat de formare și dezvoltare, investiții adecvate și un sistem adecvat atât de remunerare, cât și de responsabilitate pentru calitatea muncii sale.

Accentul în procesul educațional de formare a viitorilor specialiști ar trebui să fie transferat de la asimilarea tradițională a unei cantități date de informații la competență, adică dezvoltarea unei culturi a gândirii, experienței și comportamentului unui individ în jurul căreia cunoștințe, abilități și abilități se

transformă într-o individualitate spirituală unică și devin principalele constante ale activității sale.

**Concluzii.** Există diverse criterii de evaluare a profesionalismului, însă, pentru aprecierea criteriilor de stăpânire pedagogică a unui specialist în educație fizică, conceptele de experiență profesională și profesionalism reflectă mai exact esența socio-psihologică a activităților pedagogice și de antrenor, care se caracterizează prin cea mai înaltă manifestare a creativității și cea mai mică manifestare a normativității. Tehnologia formării deprinderilor pedagogice în procesul de formare profesională trebuie să corespundă categoriilor cognitive de formare a scopurilor educaționale în domeniul cognitiv, precum cunoașterea, înțelegerea, analiza, sinteza, aplicarea, evaluarea. În urma analizei și generalizării literaturii de specialitate, am dezvăluit modalități de dezvoltare a calităților personale ca o componentă a competenței profesionale a viitorilor antrenori-educatori. Cercetarea științifică asupra specificului funcției de antrenor-educator, importanța deținerii nu numai a abilităților și abilităților profesionale, ci și a unui set de calități morale și voinice, care reprezintă un exemplu pentru elevi de urmat și de a obține rezultate sportive înalte.

#### **Bibliografia**

1. GNEZDILOVA, K. *Formarea calităților personale ale viitorului specialist*. Cherkasy, 2008, p. 150-152.
2. HNATENKO, V. Cultura profesională a viitorului formator-profesor. În: *Pedagogie inovatoare*, 2019, Nr 13, Vol. 1, p. 36-39.
3. DOLYNYNY, Yu. Pregătirea specialiștilor în educație fizică și sport pentru activitatea profesională. În: *Pedagogie inovatoare*, 2020, Nr 21, Vol. 1, p.203-206.
4. DUBOVİK, Yu. Caracteristicile principalelor calități morale și volitive ale individului. In: *Physical culture and sports. Challenges of modernity* / H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, 2017, Vol. nr. 2(82), p. 114-124.

CZU: 378.14:796.035-053.6

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8702-6240>

e-mail: [ioanmihai13rai@yahoo.com](mailto:ioanmihai13rai@yahoo.com)

## **PREGĂTIREA TEORETICĂ A PROFESORULUI DE AQUAFITNESS PENTRU OBTINEREA REZULTATELOR OPTIME LA GRUPELE DE COPII DE 12-15 ANI**

**Mihai Ioan,**  
Fălticeni, Suceava, România

**Keywords:** *healt condition, concept, psychomotor, resistance, beneficial.*

**Annotation.** *Approaching aqua fitness programs and physical exercises with weight in a systematic and organized way in the pool, can be dynamized with good and very good results by pursuing bold, superior objectives but at the same time respecting age characteristics, and the rigors of training should be carried out under the auspices of relaxation and not performance requirements. Like any other sport, aqua fitness is a game that requires an organizational plan based on real data.*

**Introducere.** La noi în țară, aquafitness-ul are un trecut în exercițiile făcute în stațiunile balneare pentru anumite beneficii asupra sănătății dar ca sport a intrat după anii 1990, întâi ca exerciții pentru supraponderali, apoi pentru femeile gravide și pe urmă a devenit un ”exercițiu” pentru menținerea corporală, pentru combaterea obezității și menținerea flexibilității articulațiilor.

Una din metodele cele mai bune de a determina nivelul condiției fizice generale este reflectat prin abilitatea fiecărei persoane de a desfășura cu ușurință anumite activități precum mersul, ridicatul, urcatul scărilor fără apariția unor semne supărătoare precum durerea sau disconfortul. Fitness-ul funcțional are la bază un organism sănătos (în special plămâni, inima sistemul osos, articular și muscular).

Conceptul de fitness s-a activat evident și întărește strategia generală de menținere a stării de sănătate, el exprimă capacitatea de a accede la o calitate optimă a vieții, fiind, în același timp „o condiție dinamică, multidimensională, ce se bazează pe o stare de sănătate pozitivă și include mai multe componente. Fitness intelectual, social, spiritual și fizic” [3].

**Scopul și organizarea cercetării.** Specialiștii domeniului apreciază relația dintre capacitatea de mișcare și starea de sănătate fizică și psihică. Ideea este împărtășită și de omul modern, care consideră fitness-ul parte integrantă a stilului de viață, apreciind valoarea activităților fizice, motrice, la toate vârstele și în orice condiții materiale sau sociale.

Fitness-ul este „capacitatea corpului de a funcționa la un nivel optim, atât în situații de urgență, ca și în viața de zi cu zi” [6].

C. Corbin și R. Lindsey [2] definesc fitness-ul prin capacitatea întregului corp, incluzând mușchii, scheletul, inima și alte părți, de a răspunde eficient tot timpul.

Doctorii H. Kraus și W. Raab, menționați de B. Falls, A.M. Baylor, R.K. Dishman [4], consideră faptul că fitness-ul fizic se referă la acele aspecte ale funcțiilor fiziologice și psihologice care oferă protecție împotriva unor tipuri de boli degenerative, precum: bolile cardiovasculare, obezitatea și unele tulburări muscular-scheletice. Aceste afecțiuni le-au numit boli hipokinetice, pentru că foarte des sunt asociate cu nivelul scăzut de cheltuială energetică, situație prezentă mai ales la persoanele sedentare.

Fitness-ul fizic aflat în relație cu starea de sănătate (health related) are în componență următoarele elemente: rezistența cardiorespiratorie, forța musculară, rezistența musculară, mobilitatea și compoziția corporală. Aceste componente structurale sunt elemente de bază pentru multe discipline sportive, particularizarea realizându-se în funcție de gradul sau nivelul de dezvoltare pe care fiecare componentă o dobândește.

Beneficii valoroase în planul sănătății vor avea persoanele care practică activități fizice viguroase, indiferent de vârstă și care vor continua această practică de-a lungul întregii vieți.

Dobândirea formei fizice, a condiției fizice este rezultatul influențelor activităților din școală, dar și a celor extra, reprezentând activitatea de acasă, din timpul liber, deprinderile nutriționale, mijloacele de refacere, întregul raport dintre activitatea fizică, intelectuală și odihnă, stilul de viață, în esență.

Din cele relatate rezultă că fitnessul optim este dat de dezvoltarea echilibrată a celor trei componente (eficiența cardio-respiratorie, compoziția corporală, eficiența neuro-musculară). Dacă lucrăm numai pentru forță, rezistență musculară și suplețe, înseamnă că pregătirea noastră este incompletă și nu putem realiza un fitness aerob optim, un fitness benefic atât pentru sănătatea noastră cât și pentru sportul de performanță în care efortul are caracter aerob.

Dimensiunea organică este într-o legătură strânsă cu corpul, somaticul și fiziologicul individului, reflectând starea de sănătate a fizicului; buna funcționare a sistemelor și organelor și proporționalitatea optimă a țesuturilor corpului. Fiind

directcondiționată de starea de sănătate, această componentă pune accentul pe rezistența cardio-vasculară și respiratorie. Buna funcționare a sistemului cardio-respirator în repaus și efort determină în măsură importantă rezistența generală a organismului, respectiv o bună condiție fizică.

„Sănătatea este o calitate a stării de bine a fizicului, emoțional și mentalului, care permite individului să trăiască eficient și mulțumit” [1].

Dimensiunea motrică este determinată de capacitățile psihomotrice necesare controlului mișcării, abilităților musculare, în vederea realizării cerințelor mișcării. Fitness-ul motor este recunoscut ca o componentă complexă, care se evaluează printr-o combinație de teste în care fiecare măsoară un anumit factor. Acest test relevă informația asupra motricității generale a individului, fără a include nivelul execuției tehnice a vreunei deprinderi sportive.

Dimensiunea motoare a fitness-ului are ca substrat componenta neuro-musculară a condiției fizice, care, după C.B. Corbin și L. Lindsey [2], reprezintă capacitatea individului de a realiza o acțiune motrică cu caracteristicile unei deprinderi performante; rezultă din cele enunțate trăsătura esențială a acestei componente, respectiv eficiența mișcării.

Dimensiunea culturală este determinată de modul în care achizițiile comportamentale legate de formarea fitness-ului fizic devin componente, determinate de stilul de viață, valori câștigate prin activitatea fizică.

Face parte din stilul de viață al omului contemporan, civilizată, să aibă activitate fizică, dirijată corect, eficient; persoana care se respectă își structurează de așa manieră programele, încât să practice diverse activități fizice; tot mai mulți sunt cei care aleargă, fac exerciții de forță, de gimnastică aerobică sau participă la programe fitness.

D. Gallahue [5] a sistematizat efectele favorabile pe care le produc activitățile fizice viguroase, exersate ritmic și continuu, asupra practicanților de exerciții fizice, indiferent de vârstă, pentru a deveni, în același timp, practicanți activi, dar și conștienți, informați în această activitate.

Aquafitness este considerat un sport complex, care lucrează absolut toate grupele musculare, îmbinând mișcări de brațe și picioare (împrumutate din programele de aerobic), ce se execută în apă de adâncime medie, pe fond muzical și uneori cu echipamente ajutătoare.

Pe lângă beneficiile aduse de orice activitate fizică, efectuarea exercițiilor de în aquafitness asigură protejarea completă a articulațiilor și tendoanelor datorită fenomenului de flotabilitate (apa susține 90% din greutatea corpului, sau altfel spus, forța gravitațională este mult mai mică în apă decât pe uscat). Așadar, exercițiile pot fi executate în condiții de siguranță de către oricine, inclusiv de către persoanele în vârstă și copii.

Practicarea sistematică a mișcării activităților motrice în apă sunt variate și pot fi sistematizate în felul următor:

Cultura fizică aplicată pe baze științifice capătă o bază reală sub aspectele profilactic și terapeutic. Exercițiile fizice în apă ne oferă multe avantaje atunci când se practică în mod organizat și științific.

Sunt utilizate și echipamente speciale, cum ar fi biciclete, benzi de alergare și stații de gimnastică destinate mediului acvatic.

**Exerciții în acqua fitness.** Deosebit de utile sunt exercițiile fizice în apă, indicate în tratamentul sechelelor de paralizie flasca sau spastică, în stările de contractură musculară și în tulburările de coordonare a mișcărilor, în vederea reluării mersului.

Un antrenament de aquafitness poate include o varietate de mișcări, de la cele clasice în ședințe de aerobic până la mișcări de dans sau tipice pentru ședințele de zumba.

În general însă, ședințele de aquafitness include și fandări, alergare ușoară lateral sau înainte și înapoi, sărituri, ghemuiri, mișcări de loviri sau împingere a apei în lateral sau sus-jos. Primul tip de antrenament încorporează mișcări de impact scăzut ce vizează îmbunătățirea flexibilității și rezistenței cardiovasculare, asigurând în același timp arderea unui număr suficient de mare de calorii. Majoritatea antrenamentelor de acest tip încep cu o scurtă încălzire și durează între 30 și 45 de minute, încheindu-se cu câteva exerciții de stretching.

Cel de-al doilea tip de antrenament menționat anterior, aqua exercise, vizează îmbunătățirea tonusului și forței musculare, a mobilității și a rezistenței fizice. Aceste exerciții sunt mai potrivite persoanelor ce urmează tratamente de recuperare, femeilor însărcinate și celor cu problem articulare.

Unul dintre aparatele disponibile în multe dintre piscinele dedicate fitness-ului în apă este Moonwalker.

Moonwalker este aparatul perfect pentru persoanele care doresc să slăbească, pentru cei care iubesc mersul și alergatul, dar și pentru cei care au probleme cu genunchii ori șoldurile. El pune în funcțiune toate grupele de mușchi, permițând astfel efectuarea unui antrenament complet.

Tot pentru practicarea fitness-ului în apă există și Magic Aquaball, o minge special concepută pentru efectuarea de exerciții.

Alt aparat ce vine în ajutorul practicantilor de aqua fitness este Moon Bite Step, un nou tip de stepper adaptat pentru folosirea în mediul acvatic.

**Analiza rezultatelor.** Spre deosebire de exercițiile efectuate în sală, fitness-ul în apă poate fi practicat de toate persoanele, indiferent de capacitatea lor de efort sau de starea de sănătate. Pe lângă faptul că reprezintă o soluție excelentă pentru menținerea formei fizice, efectuarea gimnasticii acvatice reprezintă o

adevărată terapie pentru persoanele care au probleme cu încheieturile, cu coloana vertebrală, și o posibilitate de a face mișcare pentru cele care suferă de afecțiuni cardiace și cărora le este interzis efortul.

Aquafitness-ul stimulează circulația sângelui, are un efect benefic asupra inimii și a aparatului cardiovascular. În plus, exercițiile în apă, datorită mediului instabil în care se efectuează, impun o participare a tuturor grupelor musculare în încercarea de a menține echilibrul.

Mediul acvatic prin proprietățile sale poate facilita educarea calităților motrice condiționale astfel: temperatura mediului acvatic poate avea efecte asupra parametrilor funcționali, vâscozitate care opune o anumită rezistență în mișcare influențează ritmul și intensitatea mișcării, flotabilitate și lipsa parțială de gravitație ușurează percepția de greutate a corpului, presiunea hidrostatică acționează asupra echilibrului etc.

Aceasta este, de asemenea, o modalitate excelentă de a îmbunătăți echilibrul și coordonarea și de a crește flexibilitatea și gama de mișcare. Este o formă de exercițiu cu impact redus, care este ușor pentru articulații și este ideală pentru cei care nu pot participa la forme mai intense de exerciții fizice.

Este, de asemenea, o modalitate excelentă de a te relaxa și de a te elibera de stres. Cursurile de aquafitness se țin de obicei într-o piscină încălzită și sunt potrivite pentru toate nivelurile de fitness. Clasa durează de obicei o oră și include o încălzire, răcire și o varietate de exerciții care sunt efectuate în apă. Aquafitness-ul este o modalitate excelentă de a vă îmbunătăți sănătatea și bunăstarea generală și de a depăși diferite boli.

În funcție de nivelul de fitness al practicanților și de obiectivele antrenamentului, o ședință de aquafitness poate fi axată doar pe anumite grupe musculare, incluzând în acest caz exerciții specifice grupei respective sau poate încorpora mișcări clasice de înot și exerciții compuse, menite să sculpeze întregul corp. În general însă, ședințele de aquafitness sunt similare celor de aerobic, doar că activitatea se desfășoară integral în apă.

Datorită greutății exercitate de apă, rezistența întâmpinată la efectuarea mișcărilor specifice este mai mare, astfel că antrenamentele de aquafitness sunt mai eficiente decât cele de aerobic din punct de vedere al kaloriilor arse și efortului depus.

Totuși, prin faptul că impactul asupra articulațiilor este mai redus, ședințele de gimnastică în apă sunt adesea percepute ca fiind mai puțin solicitante decât antrenamentele cardio clasice.

**Concluzii.** Spre deosebire de ședințele de înot clasic, care necesită adesea o mai mare forță musculară și o rezistență crescută la efort, antrenamentele de gimnastică în apă sunt recomandate chiar și persoanelor cu un nivel de fitness

scăzut, dar care doresc să-și îmbunătățească aspectul fizic și să-și antreneze inima printr-o activitate fizică plăcută.

Aquafitness este potrivită copiilor, tinerilor, adulților și bătrânilor, putând fi practicat în siguranță de femeile însărcinate și persoanele ce urmează programe de recuperare fizică.

Întrucât o mare parte din greutatea corporală este preluată de apă, acest tip de antrenament solicită articulațiile într-o măsură mai mică decât antrenamentele cardio sau fitness clasice, astfel că riscul de accidentare este foarte scăzut.

### **Bibliografie**

1. ANDERSON, C.L. *Aerobics fitness and Health*. USA: Human Kinetics Publisher, 1988. 284 p.
2. CORBIN, CH.B.; LINDSEY, R. *Fitness for life*. Updated 5<sup>th</sup> Edition. USA: Human kinetics Publisher, 2006. 304 p.
3. DUMITRU, G. *Educația fizică*. București: Didactică și Pedagogică, 1973, p. 88-97.
4. FALLS, B.; BAYLOR, A.M.; DISHMAN R.K. *Essentials of fitness*. Saunders College, 1980. 317 p.
5. GALLAHUE, D. *Educația ținutei corecte*. USA: Editura Human Kinetics, 1996.
6. KATZ, J.J. *The refutation of indeterminacy*. In: *Journal of Philosophy*, 1988, 85 p.



CZU: 378.147:796.41

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0690-708X>

e-mail: [mogacarolina10@gmail.com](mailto:mogacarolina10@gmail.com)

## **STUDIU PRIVIND PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A SPECIALIȘTILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA MODULUL GIMNASTICA**

**Moga Carolina,**

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

**Keywords:** *professional training, physical education teachers, gymnastics in school*

**Summary.** *In this article, the issue of professional training of physical education specialists in the Gymnastics module is addressed. In order to reach the proposed goal, a group of physical education teachers was given a knowledge assessment test in the Gymnastics module. The obtained results demonstrated the need to pay more attention to this section and served as a basis for improving the didactic content of the training courses for specialists in the field.*

**Actualitatea.** Pe parcursul activității profesionale, specialiștii de educație fizică își asumă soluționarea multiplelor obiective de realizare a conținuturilor disciplinei de studiu pe care o predau. Totodată, caracterul complex al schimbărilor sistemice impune acestora necesitatea de a se raporta la tendințele educaționale moderne și de a găsi modalități eficiente de organizare și desfășurare a activității instructive. În acest context apare nevoia perfecționării continue a competențelor profesionale care asigură realizarea cu succes a procesului didactic.

Un aspect esențial al formării profesionale în paradigma educațională modernă a culturii fizice ține de pregătirea teoretico-metodică a profesorului. Literatura științifico-didactică de specialitate ne direcționează spre importanța asigurării unui proces complex și coerent care vizează unitatea pregătirii teoretice, metodice și practice elocvente cerințelor contemporane [3]. Astfel, nivelul înalt al competențelor îi oferă cadrului didactic posibilitatea proiectării unui parcurs continuu și progresiv pentru fiecare elev, indiferent de vârstă, sex, etapă de dezvoltare și stare de sănătate.

Actualmente, „Gimnastica” constituie unul dintre modulele de bază ale curriculumului la disciplina „Educația fizică” care vizează diverse conținuturi de

învățământ bazate pe unitatea dintre cunoștințe, abilități, atitudini și valori, dobândite, formate și dezvoltate prin instruire și exersare continuă [1, 2]. În același timp, unitățile de conținut sunt concepute astfel încât să solicite elevilor eforturi intelectuale, practice, motrice și să-i ajute să se dezvolte în plan cognitiv, profesional, psihomotor, afectiv-motivațional și spiritual. Pentru asigurarea cu succes a obiectivelor educaționale în cadrul acestui modul se pune accent pe diversificarea mijloacelor, metodelor, procedeele și libertățile acordate cadrului didactic în aspectul proiectării, selectării și îmbinării celor mai eficiente instrumente pe tot parcursul desfășurării procesului instructiv-educativ.

Pornind de la aceste considerente am decis să întreprindem un studiu care ar stabili nivelul de posedare a cunoștințelor profesorilor de educație fizică la modulul Gimnastica.

**Scopul cercetării** constă în evaluarea competențelor profesionale ale specialiștilor de educație fizică la modulul Gimnastica și, drept urmare, ajustarea conținutului lecțiilor practico-metodice în cadrul cursurilor de perfecționare la necesitățile curente.

**Obiectivele cercetării:**

1. Studiarea literaturii de specialitate în vederea formării specialistului în domeniul culturii fizice.
2. Evaluare nivelului de cunoștințe teoretico-metodice la modulul Gimnastica în rândul profesorilor de educație fizică.
3. Identificarea curenților în cunoștințele profesorilor de educație fizică prezenți la cursurile de perfecționare.
4. Revizuirea conținuturilor didactice ale orelor de gimnastică acrobatică în cadrul cursurilor de perfecționare și ajustarea la nivelul curent de pregătire a profesorilor.

În baza scopului și obiectivelor propuse au fost selectate următoarele **metode de cercetare:**

1. Analiza și generalizarea literaturii de specialitate;
2. Analiza documentelor de specialitate (curriculum, planificare);
3. Metoda convorbirii (interviul);
4. Metoda observației;
5. Metoda testului;
6. Metoda matematico-statistică de prelucrare și interpretare a datelor obținute.

**Organizarea cercetării.** Cursurile de perfecționare ținesc îmbunătățirea competențelor și atitudinilor profesionale ale specialiștilor în domeniu.

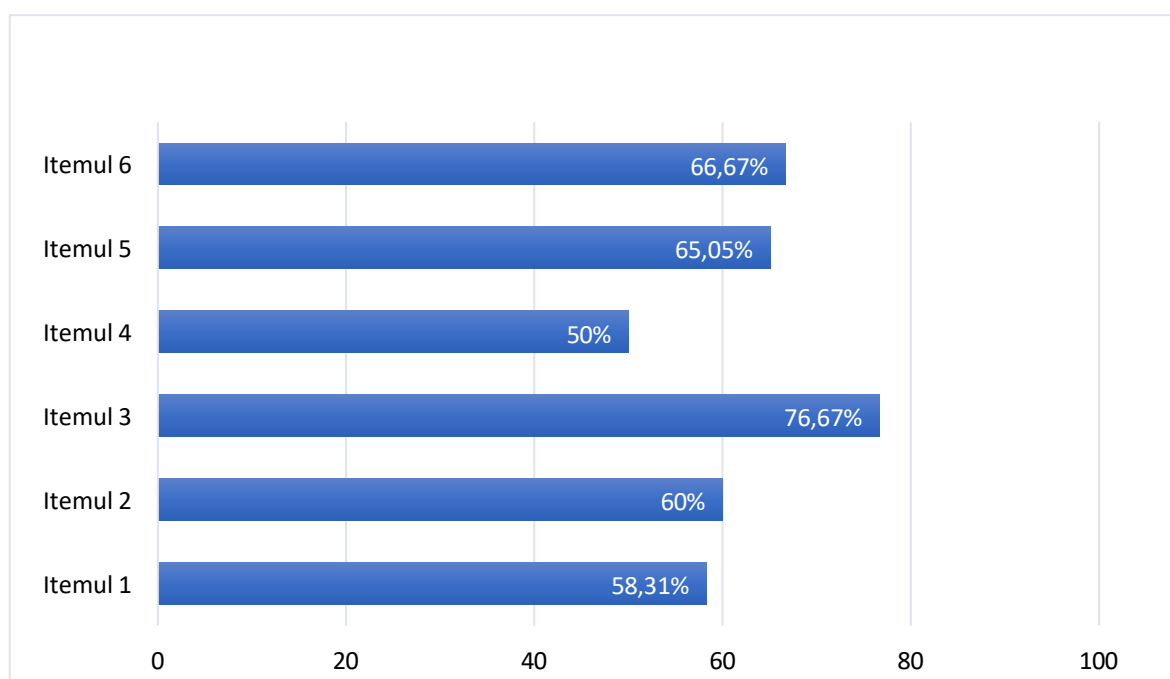
În vederea realizării cercetării de către noi s-a aplicat un test de evaluare adresat profesorilor participanți ai cursurilor de perfecționare la programul

„Educație fizică” (150 ore/20 credite) în cadrul Departamentului formare profesională continuă al Universității de Stat de Educație Fizică și Sport.

Desfășurarea cercetărilor a cuprins următoarele perioade: 05-23.06.2023 și 15.01-02.02.2024. Testele au fost aplicate către 35 de specialiști de educație fizică din diferite regiuni ale Republicii Moldova.

Testul de evaluare a cuprins 6 itemi cu un scor maximal de 56 de puncte. Întrebările recapitulau cunoștințele legate de terminologia gimnasticii, metodologia exercițiilor de dezvoltare fizică generală și metodică instruirii exercițiilor acrobatică. Răspunsurile obținute au servit drept suport pentru adaptarea conținutului orelor de gimnastică din cadrul cursurilor de perfecționare la programul Educația fizică.

**Analiza rezultatelor.** Pentru o analiză cât mai reală, totalurile evaluării competențelor profesorilor de educație fizică au fost prelucrate prin metoda matematico-statistică și reflectate în figura 1. Analiza valorilor obținute în cercetare ne arată un nivel mediu și scăzut al cunoștințelor pe care le posedă profesorii incluși în studiu.



*Fig. 1. Test pentru evaluarea competențelor la modulul Gimnastica*

Astfel, din figura de mai jos se poate observa faptul că la itemul nr.1 unde profesorii trebuiau să identifice mijloacele gimnasticii, s-au constatat dificultăți în a oferi un răspuns complet, reușind să definească puțin peste jumătate dintre acestea, ceea ce constituie doar 58,31%.

În ce privește itemul doi, acesta a avut drept obiectiv interpretarea clasificării exercițiilor de dezvoltare fizică generală după principiul anatomic de repartizare a mușchilor pe sistemul osos. La acest capitol profesorii au reușit să răspundă corect în proporție de 60,00% din 100% posibile.

Conform valorii medii calculate a răspunsurilor obținute la itemul nr.3 care vizează denumirea termenilor de gimnastică, precum poziții și elemente acrobatice prezentate în formă de figuri în test, majoritatea specialiștilor evaluați (76,67%) au oferit răspunsuri corecte.

Un alt item cu numărul 4, care le-a fost propus profesorilor spre evaluare a vizat descrierea unui complex de exerciții speciale pentru însușirea răsturnării laterale. Acest item a provocat cele mai multe dificultăți, exercițiile propuse de specialiști fiind deseori nepotrivite sau într-un număr foarte limitat. Rezultatele procentuale ale răspunsurilor au atins pragul de 50% din maximumul de 100% posibile.

În ceea ce privește itemul următor (nr. 5), acesta prevede redactarea unor exerciții de dezvoltare fizică generală conform cerințelor normelor de descrierea a lor. Profesorilor li s-au propus 3 exerciții descrise cu greșeli comise intenționat, iar ei trebuie să indice varianta corectă a descrierii. Conform răspunsurilor obținute putem concluziona faptul că specialiștii întâmpină impedimente îndeosebi la aplicarea regulilor de omitere a termenilor, dar și la denumirea corectă a pozițiilor și mișcărilor. Prin urmare, valoarea mediilor obținute la acest item a atins indicele de 65,05%.

Itemul 6, ultimul din testul nostru de evaluare, propune specialiștilor enumerarea a câte 5 varietăți de rostogoliri, răsturnări și poziții statice. Din răspunsurile specialiștilor se conturează un rezultat puțin mai bun la descrierea itemului propus, atestându-se o medie a punctajului obținut egală cu 66,67%.

### **Concluzii și perspective pentru continuarea cercetărilor**

1. Caracterul complex al schimbărilor sistemice impune profesorilor necesitatea de a se raporta la tendințele educaționale moderne și de a găsi modalități eficiente de organizare și desfășurare a activității instructive. În acest context apare nevoia perfecționării continue a competențelor profesionale care asigură realizarea cu succes a procesului didactic.

2. Pentru o analiză cât mai reală a nivelului pregătirii profesionale a specialiștilor de educație fizică de către noi s-a aplicat un test de evaluare a cunoștințelor la modulul Gimnastica

3. Urmare a analizei răspunsurilor obținute la test s-a constatat faptul că există anumite carențe în cunoștințele teoretico-metodice ale specialiștilor incluși în cercetare. Acest fapt este dovedit de mediile obținute la cei șase itemi care au

demonstrat rezultate cuprinse între valorile procentuale de 50-76,67% din maximumul de 100%.

4. Rezultatele evaluărilor vor servi drept bază pentru perfecționarea conținuturilor didactice la cursurile de perfecționare a profesorilor de educație fizică.

#### **Bibliografie**

1. *Educație fizică*: curriculum național: cl. V-IX. MECC. Chișinău: Lyceum, 2020. 112p.
2. *Educație fizică*: curriculum național: cl. X-XII. MECC. Chișinău: Lyceum, 2020. 112p.
3. GRIMALSCHI, T.; FILIPENCO, E. *Didactica gimnasticii: Teorie și practică*: Manual. Chișinău: USEFS, 2013, Vol. 1. 386 p.

CZU: 796.5:373.037.1

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7879-3245>

e-mail: [turspor@gmail.com](mailto:turspor@gmail.com)

## **UTILIZAREA MIJLOACELOR TURISTICE IMPROVIZATE PENTRU ÎNVĂȚAREA PROCEDEELOR TEHNICE DE OCOLIRE A OBSTACOLELOR ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ**

**Onoi Mihail,**

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

**Keywords:** *improvised means of tourism, physical education lesson, teacher, conditions for conducting the lesson.*

**Abstract.** *In recent years, more and more teachers are using tourism as part of the physical education lesson as a way of conducting the lesson, considering that it is a form of conduct loved by students, but also due to the simple fact that both professional tourist means and means that can be improvised to be able to simulate various tourist activities that can be encountered in everyday life: e.g. traversing natural and man-made obstacles, all at minimal cost. At the same time, the improvised means can be easily identified and brought by both the teaching staff and the students, these being identified in private households (things that can be reused for a purpose other than the one originally intended). The present article brings to the fore improvised means of tourism that can be used in the physical education lesson for learning the technical procedures for bypassing obstacles in pedestrian tourism, which do not need to be purchased.*

**Actualitatea.** Diversificarea și îmbunătățirea lecției de educație fizică precum și luarea în considerare a situației socio-economice actuale, determină profesorii de educație fizică să utilizeze activ diverse mijloace și forme de turism, iar acest lucru nu este doar un hobby sau doar o altă metodă pedagogică. Toate acestea reprezintă o necesitate vitală, de care atât profesorii, cât și părinții sunt pe deplin conștienți, în contextul în care turismul este capabil de a reflecta situații ce pot fi întâlnite în viața de zi cu zi [5, p.71].

Potrivit lui O.B. Виноградов [5], dintre principalele tipuri de turism, cel mai frecvent este utilizat turismul pedestru, care este inclus și în curricula de educație fizică din diverse țări. Acest tip de turism este cel mai accesibil, deoarece, spre deosebire de altele, pentru practicarea acestuia este necesar minim echipament turistic, comparativ cu alte discipline sportive, dar și alte forme de turism.

Cu toate acestea, desfășurarea lecției de educație fizică axată pe mijloacele din turism necesită echipament turistic special pe care de multe ori instituțiile de învățământ nu-l dispun, sau este insuficient pentru a desfășura orele de educație fizică conform cerințelor. În acest context sunt necesare soluții care pot deveni viabile în procesul instructiv-educativ care să asigure și siguranța copiilor. Acest fapt presupune identificarea de mijloace turistice improvizate care să corespundă obiectivelor lecțiilor și să fie utilizate pentru a-și atinge scopul urmărit.

**Scopul cercetării** constă în identificarea mijloacelor improvizate ce pot fi utilizate de profesori în cadrul modului turism la lecțiile de educație fizică pentru învățarea tehnicii ocolirii obstacolelor în turismul pedestru.

**Organizarea cercetării** cercetarea s-a realizat în cadrul instituțiilor de învățământ din Republica Moldova pe parcursul anului de studii 2022-2023.

**Analiza rezultatelor.** Turismul pedestru – este o formă a turismului sportiv care reprezintă un marș turistic pe un anumit traseu. El presupune alegerea liberă a mai multor trasee, reprezentând un mare avantaj pentru cei ce practică această probă. 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 traversării obstacolelor, tehnica organizării bivuacului turistic, tehnica orientării în teren, tehnici de acordare a primului ajutor și transportarea accidentatului) și *tactica turismului pedestru* – care are menirea să asigure un echilibru necesar organismului elevilor între deplasare și odihnă [1, 2].

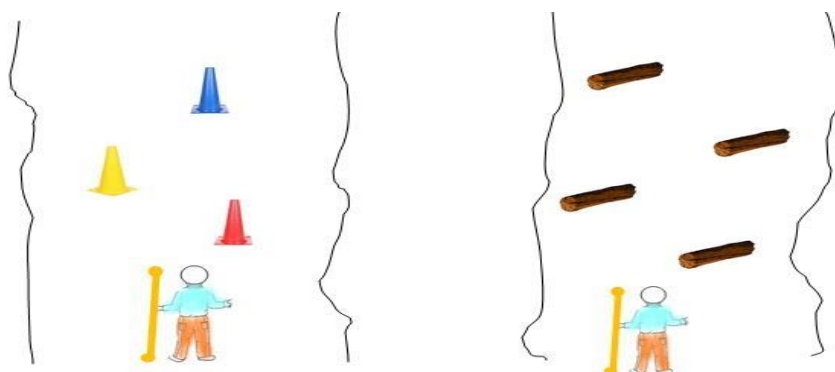
И.В. Бормотов [3] și С.В. РЫЛЬСКИЙ [6] consideră că învățarea tehnicii în turismul pedestru ar trebui efectuată în zone special amenajate utilizând diverse mijloace în acest sens. Cu toate acestea, date despre conținutul lor, în special avantajele folosirii acestora de către profesor în cadrul lecției de educație fizică nu au fost identificate.

Cercetarea de față pune accent pe tehnica turismului pedestru ca element al lecției de educație fizică în care obiectivul de bază îl reprezintă învățarea tehnicii ocolirii obstacolelor utilizând mijloace improvizate.

Deplasându-se pe traseu, turiștii, care probabil, și aproape sigur, vor întâlni diverse tipuri de obstacole vor trebui în siguranță să le depășească. Măsura în care grupul este capabil să realizeze acest lucru determină siguranța sa pe parcursul traseului și finalizarea cu succes a călătoriei. De-a lungul traseului turiștii pot întâlni obstacole de diferite dificultăți, care pot fi depășite doar dacă acest fapt a fost simulat până la activitatea propriu zisă, utilizând diverse mijloace improvizate.

Astfel, tehnica traversării obstacolelor, ar putea presupune depășirea obstacolelor naturale, ce ar include ca exemplu traversarea râului în vad cu viteză relativ mică, unde profesorul ar putea simula această traversare pe terenul școlii,

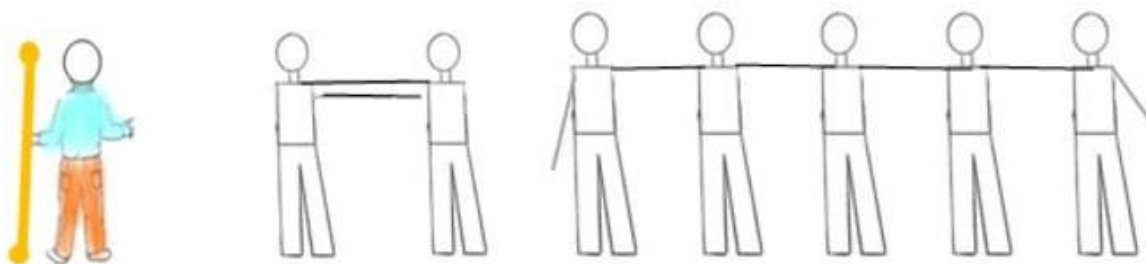
pentru care este necesar a trasa două linii pentru a simula malurile râului, iar între ele poate instala obstacole cum ar fi: jaloane, buturugi aduse de copii, alte obiecte pe care profesorul sau copiii le pot găsi la școală sau în gospodărie etc. (Fig. 1).



**Fig. 1. Mijloace improvizate utilizate pentru simularea trecerii râului în vad în turismul pedestru (conuri, buturugi, baston de gimnastică)**

Acest procedeu poate fi realizat prin mai multe metode (Fig. 2):

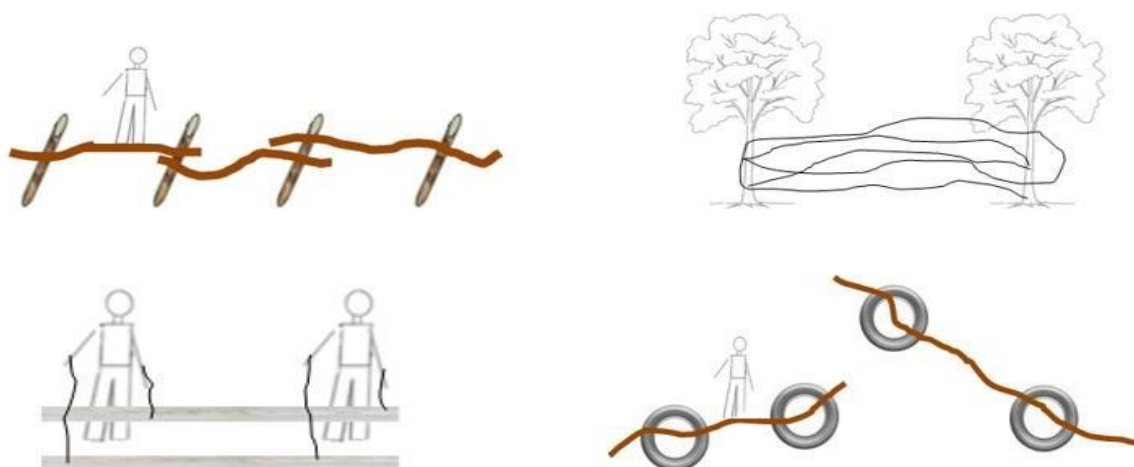
- de unul singur cu ajutorul unei prăjine (eventual utilizarea unui baston de gimnastică) de care elevul se va sprijini;
- în doi, stând față în față, brațele întinse cu mâinile pe umerii partenerului;
- în grup, aranjați în rând, brațele pe umerii partenerilor, cei mai puternici elevi se află la margini.



**Fig. 2. Metode de traversare a râului în vad în turismul pedestru în cadrul lecției de educație fizică utilizând mijloace improvizate (ex.: baston de gimnastică)**

Pentru simularea traversării altor obstacole precum vegetație deasă, trecerea unei denivelări pe care este căzut un copac răsturnat sau traversarea unui obstacol cu prudență, în cadrul lecției de educație fizică profesorul poate utiliza și alte forme, având la bază mijloace improvizate precum: ață obișnuită, două bârne de susținere, sau 2 copaci alăturați de pe teritoriul școlii, cauciucuri de la automobil, foi de laminat, buturugi etc. (Fig. 3). Toate acestea pot fi găsite cu ușurință de către cadrul didactic responsabil și utilizate în cadrul lecției de educație fizică.





**Fig. 3. Mijloace improvizate utilizate în lecția de educație fizică pentru simularea depășirii obstacolelor în turismul pedestru (ață, buturugi, foi de laminat, cauciucuri de la automobile etc.)**

Urcarea și coborârea pantelor abrupte este o etapă în turismul pedestru care presupune forță, rezistență, îndemânare, dar și abilități de traversare a astfel de porțiuni, care necesită stăpânirea unor tehnici simple de mișcare. În acest caz profesorul de educație fizică poate simula ușor urcarea și coborârea având la îndemână: băncile și scara de gimnastică din sala de sport și o coardă sau ață cu diametru care să nu fie foarte mic (Fig. 4).



**Fig. 4. Simularea la lecția de educație fizică a urcării și coborârii pantelor abrupte utilizând echipament improvizat (bănci de gimnastică, scara de gimnastică și coardă sau ață cu diametru nu foarte mic)**

Succesul unei activități turistice este determinat în mare măsură de capacitatea turiștilor de a-și distribui corect timpul și energia, de a alege cel mai rațional ritm și ordinea de deplasare a grupului, de a stăpâni metodele de mișcare pe diverse terenuri și tehnici de depășire a obstacolelor. Trecerea în siguranță a traseului și, în cele din urmă, succesul întregii călătorii depind de soluționarea clară și cu succes a acestor aspecte. Astfel, profesorul în cadrul lecției de educație fizică poate soluționa aceste aspecte utilizând mijloace improvizate (bârne, buturugi, foi de laminat, cauciucuri etc.) fără a fi nevoit să procure mijloace turistice speciale.

**Concluzii și perspective pentru continuarea cercetărilor.** Tehnica turismului reprezintă reguli și tehnici de mișcare pentru traversarea și ocolirea obstacolelor naturale întâlnite de-a lungul traseului. Organizarea corectă a mișcării grupului asigură ritmul de deplasare a grupului de turiști, dozarea efortului fizic și claritatea acțiunilor, ceea ce, în general, are un efect pozitiv asupra siguranței turiștilor pe traseu. Toate aceste aspecte sunt determinate de relieful zonei geografice unde are loc activitatea turistică.

Odată cu includerea turismului pedestru în programa de educație fizică profesorii din Republica Moldova caută soluții pentru a desfășura orele și ai învăța pe elevi specificul probei, dar adesea se confruntă cu lipsa mijloacelor necesare din diverse motive, cel mai elocvent fiind cel financiar. În acest sens studiul de față a scos în evidență mijloace improvizate pentru învățarea tehnicii ocolirii obstacolelor în turismul pedestru pe care noi le-am aplicat în diverse instituții de învățământ și pe care profesorul sau elevul le poate găsi cu ușurință în propria gospodărie sau pe teritoriul școlii, dintre acestea amintim: buturugi, bârne, foi de laminat, cauciucuri, bârna și scara de gimnastică din sala de sport etc. Astfel, se poate menționa faptul că pentru desfășurarea unei lecții de educație fizică se pot identifica mijloace improvizate care nu necesită a fi procurate, iar acest fapt presupune creativitate din partea profesorului de educație fizică, fapt pentru care este necesar a studia în continuare aceste aspecte.

### **Bibliografie**

1. ONOI, M.; MINDRIGAN, V. Particularitățile traseelor de concurs la tehnica turismului pedestru în perioada de iarnă. În: *Știința Culturii Fizice*, nr. 28/2, Chișinău: USEFS, 2017, p. 42-51.
2. ONOI, M.; MINDRIGAN, V.; GROSU, M. Particularitățile de utilizare de către cadrele didactice a elementelor tehnice din turismul pedestru în lecțiile de educație fizică cu elevii din ciclul gimnazial. În: *Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice: Materialele Conferinței Științifice Internaționale*. Chișinău: USEFS, 2019, p. 38-42.

3. БОРМОТОВ, И.В. *Содержание и методика подготовки специалистов спортивно-оздоровительного туризма в условиях учебно-тренировочного полигона*: Дисс. канд. пед. наук. 2001. 176 с.

4. ВИНОГРАДОВ, О.В. Спортивный туризм как модуль элективных курсов по физической культуре и спорту в вузах. В: *Studia Humanitatis*, № 3, 2017.

5. КИРЮХАНЦЕВ, К.А. Место туризма в системе физического воспитания дошкольников. В: *Дошкольная педагогика и психология*, 2015, с. 70-74.

6. РЫЛЬСКИЙ, С.В. *Методика обучения преодолению естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме*: Автореф. канд. пед. наук. Белгород, 2012. 21 с.

CZU: 796.015:796.8+796.032.2

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9210-2332>

e-mail: [alexei-postolachi@mail.ru](mailto:alexei-postolachi@mail.ru)

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0909-9783>

e-mail: [mixam88@mail.ru](mailto:mixam88@mail.ru)

<sup>3</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-6751-8912>

e-mail: [prof.grosu@gmail.com](mailto:prof.grosu@gmail.com)

<sup>4</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-0831-483X>

e-mail: [scripnic@mail.ru](mailto:scripnic@mail.ru)

## **ROLUL ANTRENORULUI ÎN PREGĂTIREA LOTULUI NAȚIONAL DE LUPTE LIBERE CĂTRE JO-2024**

**<sup>1</sup>Postolachi Alexei,**

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

**<sup>2</sup>Gâlcă Maxim,**

Liceul Internat Municipal cu Profil Sportiv

**<sup>3</sup>Grosu Vasile,**

Clubul Sportiv „Art Sport”

**<sup>4</sup>Scripnic Constantin,**

Școala Sportivă Republicană de Lupte “A. Doga”

**Keywords:** *performance sport, planning, training, freestyle wrestling, competitions.*

**Summary.** *In this article, the role of the coach in the process of planning, conducting and controlling sports training for athletes is briefly described. In particular, the role of the coach in the national wrestling team is emphasized. The article analyzes the competitive activity of the national freestyle wrestling team at the European and world championships dedicated to seniors, held in 2021-2023. Here too, the criterion by which fighters are selected in the national team is highlighted. Lists the competitions in which the national senior freestyle wrestling team will participate in the current year 2024, competitions that are very important for the qualifications for the Olympic Games.*

**Actualitatea.** Loturile Naționale la diverse probe de sport sunt formate din sportivii care au fost selectați în urma Campionatelor Naționale, deja în dependență de specificul probei de sport și particularitățile metodei de selecție

pentru fiecare țară și federație în parte are loc și repartizarea acestora. Astfel, sportivii din Moldova ajung în Loturile Naționale pentru a reprezenta țara la competițiile de anvergură cum ar fi: Campionatele Europene, Campionatele Mondiale, turnee Internaționale și turnee pentru calificare la Jocurile Olimpice, în general și în special pentru JO curente (2024 la Paris).

Ținem să menționăm că, sportivii, membrii ai Loturilor Naționale, au început să practice diverse probe de sport în secțiile sportive din toate localitățile țării, cum ar fi: Școli sportive, Cluburi sportive, Colegii și Licee cu Profil Sportiv. Rolul antrenorului Lotului Național la diferite categorii de vârstă are o importanță majoră pentru echipa Națională, dar și un rol aparte îi revine și antrenorului care a descoperit și pregătit sportivul până la această etapă, pe care îl considerăm pilonul principal în dezvoltarea multilaterală și per ansamblu al luptătorului.

Mai mult ca atât, subliniem importanța antrenorului în evoluția discipolului, acest aport fiind o punte spre profesionism, un sprijin spre dezvoltare și investire în propriile cunoștințe. Cu siguranță munca asiduă și tendința spre rezultate înalte se datorează atât antrenorului cât și sportivului din Lotul Național. Antrenorul îl definim ca fiind persoana calificată și desemnată în conducerea sportivilor în cadrul antrenamentelor, cantonamentelor inclusiv pe durata competițiilor. El, antrenorul, trebuie să dețină cunoștințe științifice, abilități tehnico-tactice specifice ramurii de sport practicate. Anume antrenorul are această sarcină în activitatea profesională de a promova acele calități, acele aptitudini ale sportivilor care ar atinge rezultate înalte și a duce faima Lotului Național și Olimpic pe arena internațională.

Antrenamentul sportiv este un proces complex desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului sportivului la eforturi fizice și psihice intense, implicate de participarea în concursuri [1, 2, 3] fapt pentru care desfășurarea lecției de antrenament sportiv nu poate fi realizată decât pe bazele dezvoltării științifice [4]. Prevederea științifică a ceea ce se intenționează să se facă și să obținem ca finalitate este încadrat în diverse strategii pe diferite perioade de timp. Elaborarea acestor strategii, care în ultima instanță pregătesc sportivii pentru competiții constituie un proces anevoios cu rate de predicție direct proporționale cu eficacitatea programării și planificării antrenamentului sportiv.

Reieșind din cele relatate antrenorii își pun întrebarea, ce trebuie de planificat pentru sportivii cu diferite nivele de pregătire? Procesul de planificare trebuie prevăzut ca o cale de manevrare a antrenamentului sportivului pentru atingerea celor mai multe performanțe [1]. Prin urmare trebuie ca în planificare să formulăm scopul și obiective bine determinate, iar aplicarea metodelor și mijloacelor, să ducă la atingerea scopului înaintat. Într-un cuvânt, să aducem

sportivul într-o formă sportivă la punctul de ”pic” la momentul potrivit (competițiile sportive de vârf), pentru a obține rezultatele maxime posibile.

Deci, în elaborarea planului de antrenament sportiv trebuie urmăm o construcție logică, științific argumentată a raportului între pregătire motrică, tehnico-tactică, psihologică și integrală.

Sistemul de pregătire multianual include stabilirea scopului, sarcinilor precum și determinarea mijloacelor, metodelor de dozare a efortului în anumite intervale de timp. Problematika planificării reprezintă unul din capitolele cele mai controversate din teoria și metodologia antrenamentului sportiv, de aici rezultă diversitatea metodologiilor de abordare și aplicare, dar și punctele de vedere ale autorilor privind aspectele caracteristice planificării.

**Scopul lucrării.** Evidențierea și rolul antrenorului în procesul de pregătire a sportivilor în cadrul ciclului anual de antrenament sportiv al luptătorilor.

**Importanța practică.** În articol este elucidat rolul antrenorului în pregătirea lotului național la lupte libere pentru turneele de calificare către Jocurile Olimpice -2024

În lucrare se generalizează experiența de lucru practic al antrenorilor, specialiștilor în domeniul planificării și pregătirii luptătorilor de performanță.

În metodica de pregătire a sportivilor de performanță un loc deosebit se acorda formelor și mijloacelor de lucru educativ cu scopul dezvoltării armonioase și multilaterale a personalității luptătorului.

Un loc aparte revine planuri de perspectivă, pentru un macro-ciclu olimpic. Plan care trebuie să reflecte detaliat pregătirea pentru anumite competiții fiind considerate ca indicatori de control.

Caracteristicile model ale gradului de pregătire fizică, tehnico-tactice, psihologice și integrale se elaborează luând-se în considerare necesitatea obținerii unor rezultate optime pentru fiecare categorie de vârstă.

Ca rezultat al bunei planificări și ulterior implementarea corect a acțiunilor tehnice în lupta la sol, poziție sau format așa luptători ca: M. Sacuțan, V. Diaconu, A. Guidea, P. Ianulov, M. Sava, G. Tulbea, P. Marta (R. Moldova) care posedă o înaltă tehnică și o dezvoltare armonioasă, practic a tuturor calităților motrice.

Majoritatea luptătorilor de performanță participă în cadrul unui ciclu anual la 6-8 competiții de diferite nivele (Campionatul Național, Cupa Republicii, Campionatul Universitar, Turnee Internaționale, Campionatul European, Campionatul Mondial). În același timp sportivii care pretind să obțină bursă sportivă, conform regulamentului actual trebuie să se clasifice în primii 10-12 luptători la Campionatul European, Campionatul Mondial) [6].

Pentru pregătirea luptătorilor cu înaltă calificare durata perioadei competiționale este prevăzută în planul de pregătire a lotului. Cu cât această

calificare este mai înaltă, cu atât mai prelungită va fi această perioadă de pregătire deoarece sarcinile principale pentru crearea bazei gradului de pregătire tehnică și fizică se realizează în anii precedenți.

În legătură cu faptul că obținerea celor mai înalte rezultate în ciclul anual este posibilă doar de 2-3 ori pe parcursul unui an, sportivul și antrenorul planifică în perioada competițională 2 sau 3 concursuri principale pentru sportivii lotului.

La stabilirea obținerii succeselor în anumite competiții acestea trebuie să fie precedate de cel puțin 2 etape de pregătire. Necesitatea unei astfel de planificări a pregătirii este legată de legitățile stabilității formei sportive, care, conform celor stabilite de către L.P. Matveev [7] parcurge 3 faze:

- 1) Obținerea formei sportive.
- 2) Stabilizarea formei sportive.
- 3) Pierderea temporară a formei sportive.

Tendința că înaintea competițiilor principale să se planifice 3 etape este legată de particularitățile dezvoltării formei sportive în prima fază a formării stării de antrenament.

În prima etapă crește gradul de pregătire funcțională și fizică, se clădesc bazele noilor procedee și combinații, se perfecționează acțiunile tehnico-tactice învățate anterior. Acest fundament al formei sportive se realizează în întregime în cea de-a doua etapă a dezvoltării formei sportive când la luptătorii cu înaltă calificare crește în salturi volumul lucrului specific, încărcătura și ponderea specifică a pregătirii pentru concurs.

În tabelul 1 este prezentat analiza competițiilor internaționale oficiale la lupte libere (Campionatul European, Campionatul Mondial). Cele mai preferate acțiuni tehnico-tactice în poziție sunt efectuate cele cu un nivel de risc scăzut ca: duceri, doborâri și aruncări din poziție.

**Tabelul 1. Frecvența acțiunilor tehnico-tactice efectuate în timpul competițiilor sportive de lupte libere (raportul procentual al acțiunilor punctate de arbitri)**

<b>Acțiunile tehnico-tactice</b>	<b>CE-2022</b>	<b>CM-2022</b>	<b>CE-2023</b>	<b>CM-2023</b>
Doborâre la sol cu fixarea ambelor coapse	37.3	28.6	35.4	26.5
Duceri în parter	15.4	12.8	14.6	13.8
Aruncări din poziție(peste șold, umăr)	23.8	18.4	21.3	16.5
Răsturnări prin conturare	24.3	26.4	25.8	28.2
Răsturnare prin răsucire	8.0	5.8	11.4	8.5
Răsturnări cu apucarea inversată a trunchiului	4.5	6.8	5.3	7.2
Contra procedee	10.4	10.0	9.7	7.8

În legătură cu reducerea timpului de desfășurare a unui atac (aprecierea pasivității începând cu primul minut al meciului), este limitat timpul pentru pregătirea unui atac rezultativ, care constă din o îmbinare de procedee.

În aceste condiții necăutând că conform regulilor competiționale care evoluează aruncările cu 4 puncte, din arsenalul multor luptători au dispărut acțiunile tehnico-tactice complexe, legate de riscul pierderii a 2 puncte tehnice, care necesită timp pentru pregătirea tactică a situațiilor.

Analiza algoritmului prioritar al acțiunilor realizate pe minute în timpul meciului demonstrează tendința superiorității desfășurării răsturnărilor prin centură în lupta la sol, a acțiunilor tehnice, intrărilor cu apucarea coapselor în luptă din poziție sau combinații, contraatac folosite de sportiv.

În tabelul 2 sunt redate rezultatele obținute de sportivii lotului național de seniori la lupte libere în cadrul campionatelor Europene și Mondiale (2021-2023) [8]. Aceste rezultate obținute se datorează în mod direct antrenorilor sportivilor și (antrenorului lotului, antrenorului secund, medicilor sportivi), indirect familia, Federației de profil, Ministerul Educației și Cercetării, sponsori [5]. Conform rezultatelor din tabelul 2 că rezultatele obținute de sportivii luptători a selecționatei naționale de lupte libere de la Campionatele Europene și Mondiale (2021-2023) [8], observăm că este în scădere. Așa dar prestația lotului la Campionatul European 2021-2022 sa clasat pe locul 10, iar la același campionat în 2023 locul 14. La campionatele Mondiale 2021 lotul național a ocupat locul 25, în 2022 locul 26, iar în anul 2023 a obținut locul 23.

Considerăm că ușoara scădere a rezultatelor lotului de la Campionatele Europene se datorează schimbului de generații în cadrul lotului, participarea luptătorilor noștri în cadrul competițiilor de profil din alte țări. Federația de Lupte, antrenorul principal al lotului de lupte libere planifică 1-2 licențe de participare la JO din Paris-Franța în categoria de greutate 65kg, 74kg, și 97kg. cu sportivii lotului M. Săculțan, V. Diaconu, R. Lefter.

**Concluzii și recomandări.** După părerea noastră, calea de perspectivă a lotului constă în crearea lucrului mai fructuos al sportivilor și antrenorilor din centrului olimpic, unde vor fi angajați antrenori calificați și profesioniști care se vor înrola în implementarea tehnologiilor noi de pregătire a sportivilor performeri. Rezolvarea acestor probleme, legate de perfecționarea activității sportive și de instruire, căutarea noilor căi și îmbinarea optimă a acestora sunt factorii decisivi în dezvoltarea de perspectivă a luptelor sportive în Republica Moldova.

Cu două săptămâni înainte de participarea în competiții internaționale de practicat metoda modelării acțiunilor concurenților de bază.

Se recomandă o colaborare mai strânsă între antrenorii loturilor la vârstele U-20, U-23 și seniori. De a avea o legătură mai bună cu centrele științifice (USEFS), medicale (ATLETMED), Agenția națională antidoping (ANAD).



**Tabelul 2. Rezultatelor obținute de sportivii lotului național de seniori la lupte libere în cadrul campionatelor europene și mondiale (2021-2023)**

Nr. crt.	Categoria de greutate	Cam. European 2021 19-25 aprilie Varsovia, Polonia	Cam. Mondial 2021 02-10 octombrie Oslo, Norvegia	Cam. European 2022 28.03-03.04 Budapesta, Ungaria	Cam. Mondial 2022 10-18 septembrie Belgrad, Serbia	Cam. European 2023 17-23 aprilie Zagreb, Croatia	Cam. Mondial 2023 16-24 septembrie Belgrad, Serbia
1.	57 kg	Loc 10 (Buruian A.)	-----	Loc 8 (Buruian A.)	-----	Loc 11 (Buruian A.)	Loc 32 (Chichioi I.)
2.	61 kg	Loc 7 (Colesnic L.)	Loc 22 (Chichioi I.)	-----	Loc 24 (Chichioi I.)	Loc 12 (Chichioi I.)	Loc 17 (Colesnic L.)
3.	65 kg	Loc 3 (Sacultan M.)	Loc 15 (Sacultan M.)	Loc 5 (Sacultan M.)	Loc 23 (Bunici V.)	Loc 12 (Sacultan M.)	Loc 5 (Sacultan M.)
4.	70 kg	Loc 7 (Sava M.)	Loc 13 (Grahmez N.)	Loc 3 (Grahmez N.)	Loc 13 (Sacultan M.)	Loc 3 (Diacon V.)	Loc 13 (Grahmez N.)
5.	74 kg	Loc 5 (Borzin V.)	Loc 15 (Vasile D.)	Loc 12 (Sava M.)	Loc 8 (Diaconu V.)	Loc 16 (Grahmez N.)	Loc 32 (Diacon V.)
6.	79 kg	Loc 14 (Mihalcean E.)	-----	Loc 12 (Novac S.)	Loc 26 (Cantir S.)	Loc 15 (Novac S.)	-----
7.	86 kg	Loc 8 (Pascalov Gh.)	Loc 23 (Ianulov P.)	Loc 11 (Balaur D.)	Loc 14 (Ichizli I.)	Loc 5 (Rubaev Gh.)	Loc 31 (Ichizli I.)
8.	92 kg	Loc 11 (Rubaev Gh.)	Loc 12 (Rubaev Gh.)	Loc 5 (Rubaev Gh.)	Loc 23 (Rubaev Gh.)	Loc 8 (Grosul A.)	Loc 17 (Demian I.)
9.	97 kg	Loc 8 (Lefter R.)	Loc 8 (Lefter R.)	Loc 10 (Lefter R.)	Loc 10 (Jabrailov S.)	Loc 15 (Lefter R.)	Loc 17 (Lefter R.)
10.	125 kg	Loc 10 (Jabrailov S.)	Loc 12 (Olar E.)	-----	-----	Loc 11 (Romanov A.)	-----
11.	Echipa	Loc 10	Loc 25	Loc 10	Loc 26	Loc 14	Loc 23

### **Bibliografie**

1. BOMPA, T. *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv – periodizarea*. București: Editura Ex Ponto, 2002.
2. CARP I. *Noțiuni de bază ale teoriei educației fizice și sportului*. Chișinău: INEFS, 2000.
3. DRAGNEA, A.; MATE-TEODORESCU, S. *Teoria Sportului*. Bucuresti: Ed. FEST, 2002.
4. MANOLACHI, V. *Sporturi de lupta. Teorie si metodica (lupte libere, greco-romane, judo)*. Chisinău, 2003.
5. MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII. *Regulamentul pentru organizarea și funcționarea lotului național al Republicii Moldova*, ordin nr. 1304/2023 din 18.10.2023
6. ȘICLOVAN, I. *Teoria antrenamentului sportiv*. București: Editura Stadion, 1972.
7. МАТБЕЕВ, Л. *Введение в теорию физической культуры*. Москва: Физкультура и спорт, 1998.
8. UWW. Org. Rezultatele Campionatelor Europene, Mondiale (2021-2023).

CZU: 378.1:796

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6799-3535>  
e-mail: reaboi.natalia@gmail.com

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-0831-483X>  
e-mail: scripnic@mail.ru

<sup>3</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-8696-5969>  
e-mail: ruha777@gmail.com

## **DEZIDERATELE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN FAVOAREA PREGĂTIRII PROFESIONALE A CADRELOR DIDACTICE**

**<sup>1</sup>Reaboi Natalia,**

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

**<sup>2</sup>Scripnic Constantin,**

Școala Sportivă Specializată de lupte „Andrei Doga”

**<sup>3</sup>Bodisteanu Ruslan,**

Școala Sportivă a Rezervelor Olimpice

**Keywords:** *desiderata, physical education and sport, professional training, teachers, skills, knowledge, teaching-learning-evaluation.*

**Summary.** *Demographic trends, rapid technological progress, digitization, changes related to professional profiles and requirements amplify the need to expand the opportunities for the professional training of teachers in the field of physical education and sports.*

*Theoretical and empirical studies show us that the professional mentality of a teacher is determined by his personality, the way he sees others and the way he sees himself. Taking into account the postulates of physical education and sports, the mentality of a teacher in order to improve the instructional-educational process, has a major importance in professional training.*

*Specialized education produces in the field of physical culture the most valuable resources for the functioning of the entire system by providing knowledge, skills and forming attitudes. Regardless of traditions and culture, conditions of educational policies, school means more than training, namely capacity building, which leads to the expansion of the role of the teaching staff in the educational system.*

**Introducere.** Cercetările demonstrează faptul că reprezentarea permanentă a pregătirii profesionale a specialistului de educație fizică și sport depinde în mare măsură de factorii primi, ceea ce are rol determinat: natura conținutului procesului de învățare ale disciplinelor de specialitate, obiectivele cheie și specifice ale unităților de învățare-predare, construirea propriului sistem de formare a cunoștințelor după interese, responsabilitate de învățare, gândirea productivă de ordin superior, diferențe de dezvoltare a încrederii în sine, nivelul individual de competențe interioare, accesibilitatea competențelor necesare pentru activitatea profesională în meniul de aplicare [1, 3, 5].

La moment, din 2023-2024 pedagogia competențelor educației fizice și sportului se află la nivelul unei cercetări pedagogice științifico-experimentale. La baza orientării competențelor se află activitatea științifică, să orienteze în situații, să asimileze noi cunoștințe, să formuleze obiectivele activității în funcție de necesități și context, să aleagă și să aplice corect anumite mijloace și instrumente de învățare, să prelucreze, să perfecționeze și să realizeze produsele curriculare în conformitate cu finalitățile educației.

Profesorul de educație fizică, antrenorul își poate îndeplini sarcinile și atribuțiile ce-i revin, îndeplinindu-și rolul social prin competențele pe care le are sau pe care le obține în cadrul pregătirii profesionale. Funcționalitatea de ansamblu a specialistului din domeniul culturii fizice valorifică trei categorii de capacități și anume: capacitatea de a se raporta la realitatea educațională cu mijloacele inteligenței sale; capacitatea de a cunoaște și a aborda personalitatea copilului simultan, ca realitate intelectuală, afectivă, motivațională, volitivă; capacitatea de a transmite o cunoaștere de tip superior, respectiv o cunoaștere științifică, bazată pe unitatea dintre teorie și practică.

În acest sens activitatea specialistului de cultură fizică trebuie orientată spre dezvoltarea competențelor psihopedagogice, profesional-științifice și social-manageriale, intervenind cu mare importanță la îndeplinirea sarcinilor interpersonale în cadrul desfășurării procesului didactic cu copiii [2, 4].

Pornind de la aceste considerente **scopul cercetării** constă în demonstrarea și stabilirea unor argumente metodico-științifice care vor fi direcționate spre perfecționarea și atingerea nivelului înalt a pregătirii profesionale a cadrelor didactice prin intermediul dezideratelor educației fizice și sport.

Evaluarea, promovată în contextul procesului de învățământ, este o componentă funcțională esențială, care alături de predare și învățare reprezintă acțiunea de estimare valorică și de verificare pedagogică a gradului de îndeplinire a obiectivelor specifice și concrete ale activității de instruire [6, 7].

**Materiale și metode.** Pledând pentru practicarea unor tehnologii pedagogice moderne, lucrarea subliniază rolul pe care îl au postulatele educației fizice și

sportului în stabilirea echilibrului între tradiție și inovație pentru ca randamentul activității de predare-învățare și evaluare să fie cât mai optimal, concentrat asupra integrării cunoștințelor în aspect cantitativ și calitativ de pregătire a cadrului didactic. În acest sens, predarea-învățarea și evaluarea să fie din „secolul nostru”, rămânând însă legate prin multiple fire de tradiții, continuitatea și inovația fiind factori permanenți activității, ținând de conștiința și evoluția socială, de posibilitățile progresului școlar și extrașcolar.

Capacitățile profesionale ale cadrului didactic trebuie îmbogățite și revizuite prin educație permanentă, care să determine dezvoltarea competențelor:

- ❖ în domeniul psihopedagogic, psihosocial, managerial de cunoaștere și înțelegere;
- ❖ în domeniul științific și tehnologic;
- ❖ în domeniul practic de aplicare și operare cu unitățile de competențe;
- ❖ în domeniul politic al educației fizice și sportului școlar (Figura 1).

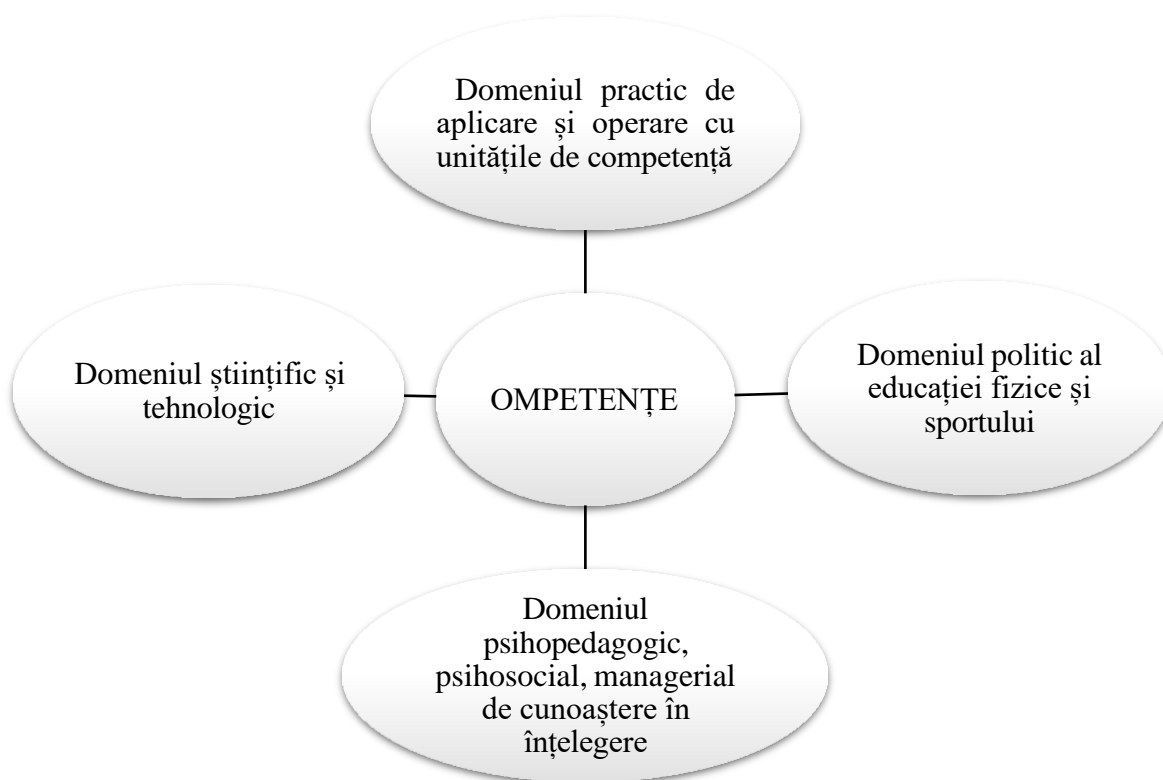


Fig. 1. Domeniile competențelor ale cadrului didactic

Competența în domeniul psihopedagogic de cunoaștere și înțelegere este rezultanta comunicării pedagogice, a cunoașterii și înțelegerii cunoștințelor predate, stabilitatea și echilibrul prezentării cunoștințelor, capacitatea integrării

cunoștințelor de la educație fizică și sport cu alte discipline înrudite, în aspect interdisciplinar, capacitatea de integrare a metodologiei de planificare, realizare și control al procesului instructiv proiectat pe unități de competențe, capacitatea de convingere asupra elevilor cu o mare înțelegere față de problemele de ai învăța pe elevi să învețe, de autocunoaștere și autorealizare.

*Competența psihosocială și managerială* presupune dezvoltarea capacităților de organizare a elevilor, de a stabili relații de cooperare în sistema de învățare socială, formând competențe interpersonale și intrapersonale civile și morale, referitor la toate formele de orientare a culturii comportamentale: ținuta, mimica, gestică, expresivitatea, ținuta vestimentară, pantomima, farmecul (frumusețe, grație, eleganță) etc.

*Competența în domeniul științific și tehnologic* presupune o mai bună înțelegere a influenței pe care o poate exercita educația fizică în aspect psiho-fiziologic, dezvoltă capacitatea de a analiza, a cerceta, a implementa științific metodologii. Aspectele științifice formulate în acest domeniu permanent sunt confruntate cu experiența practică la toate nivelurile de învățământ, preocupate în aceeași măsură de asigurare a organizării eficiente a activității instructiv-educative și de investigare a elevilor, prin cercetări practico-aplicative aplicând tehnologiile informaționale. Cunoașterea principiilor de funcționare și utilizare a rețelelor de calculatoare, a metodelor de descriere și de verificare a corectitudinii mesajelor utilizate în comunicarea cu sisteme digitale, și nu în ultimul rând, elaborarea și derularea prezentărilor.

*Competența în domeniul practic de aplicare și operare* cu unitățile de competențe pune profesorul în situație de a preda aplicând la propria sa experiență în materie, în care se află analiza obiectivă a categoriilor de competențe specifice disciplinei predate pentru fiecare nivel de instruire în aspect de proiectare a unităților de competențe la o unitate de învățare, cunoașterea condițiilor și desfășurării diferitelor forme de învățare pentru realizarea standardelor de calitate pe care le presupun la o educație, îngrijire și dezvoltare cât mai sănătoasă a copilului în acord cu finalitățile educației.

*Competența în domeniul politic al educației fizice și sportului școlar* constă în aplicațiile profesorului în activități de pregătire a elevilor pentru un mod de viață sănătos.

Numai un cadru didactic conștient de importanță socială, a rolului său, ca profesionist în domeniu, își asumă plener responsabilitatea de a dezvolta dimensiunea constituției corporale a elevului prin educație a mișcării și educație prin mișcare.

Domeniul realizează competența de sensibilitatea la cultură și spirit antipersonal, capacitatea de integrare și transfer pozitiv, fiind în atenția specialiștilor

care le implică în programele instituțiilor de învățământ general. Ele măresc, în învățare, câmpul acțiunilor intelectuale, creează o sistematică operațională, eficientă și măresc sensul valorii sociale a celor ce sunt supuși instruirii.

Aceste postulate nu au nevoie să fie demonstrate și fundamentate, nu pot fi examinate separat în orice proces de predare-învățare-evaluare. Domeniile de competențe sunt determinate ca o combinație a normelor de cunoaștere, a principiilor de bază caracteristice anumitor situații didactice necesare tuturor cadrelor didactice și elevilor pentru dezvoltarea și perfecționarea personală a cetățeniei active, incluziunii sociale. Ele se formează în baza modelului concentrat în funcție de nivelul și treptele sistemului de învățământ.

### Concluzie

1. Identificarea trăsăturilor ce definesc personalitatea cadrului didactic în contextul implementării postulatelor educației fizică și sport, este o acțiune complexă datorită factorilor multipli implicați și cu atât mai greoaie într-o societate aflată într-o radicală schimbare. La această putem adăuga condițiile schimbătoare ale prezentului și viitorului previzibil care dă naștere unor tipuri de viață.

2. În afară de cunoștințele sale teoretice și practice profesorul trebuie să aibă abilități organizatorice. În a crea o mai bună legătură cu elevii, profesorul trebuie să fie atent și empatic cu discipolii săi, să le transmită încredere și să le manifeste siguranță.

3. Considerăm că cea mai importantă abilitate a unui profesor este toleranța, această abilitate va găsi o formă de dialog în orice situație apărută.

### Bibliografie

1. COPILU, V. Strategii de formare a competențelor școlare. În: *Institutul de Științe ale Educației. Secția Curriculum*. București, 2002, p. 154.
2. MINDER, M. Didactica funcțională. În: *Editura Cartier educațional*. Chișinău, 2003. 360p.
3. PALAGA, C. *Formarea profesională de autoapărare fizică a studenților polițiști în cadrul disciplinei „Educație fizică”*. Teza de doctor în științe pedagogice. Chișinău, 2016. 180 p.
4. RAȚĂ, G. *Didactica educației fizice și sportului*. Ed. II-a, revăzută și adăugită. Iași, 2008, p. 153.
5. ЗЫКОВ, П.Л. *Совершенствование физического воспитания учащихся в учреждениях начального профессионального образования*: Автореф. дисс. канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2003. 24 с.
6. ПОМЕЛЬНИКОВА, Е.А. *Формирование готовности будущих специалистов информационной безопасности к успешной профессиональной деятельности*: Дисс. канд. пед. наук: «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева». Самара, 2019. 183 с.
7. КУРАСБЕДИАНИ, З.В.; СОЛОМЧЕНКО, М.А. Модель процесса формирования профессионально значимых личностных качеств работников таможенной службы средствами физической культуры и спорта в вузе. В: *Ученые записки Орловского государственного университета*, №1 (82), 2019, с. 278-282.

CZU: 378.1:796.035+796.015

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-4049-8141>

e-mail: [adelinanegrileasa@gmail.com](mailto:adelinanegrileasa@gmail.com)

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7647-2907>

e-mail: [elenav@usm.ro](mailto:elenav@usm.ro)

## **PROGRESUL SPECIALIȘTILOR ÎN FITNESS PRIN PRISMA ABORDĂRII ACMEOLOGICE ÎN INSTRUIREA TEHNICII A ACTIVITĂȚII DE SPINNING**

**<sup>1</sup>Scheuleac Adelina, <sup>2</sup>Vizitiu Elena,**  
Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, România

**Keywords:** *specialist, fitness, training, technique, spinning*

**Abstract.** *Within this article, we will investigate the acmeological concept through the individual focus and development of fitness professionals, as well as facilitating their continuous learning process. We will focus on specific methods and techniques that encourage fitness specialists to constantly evolve in terms of knowledge, skills and teaching modalities, with special emphasis on technique in spinning. The article will highlight the importance of fitness specialists' adaptability to new trends and research in the field, and teaching spinning will be analyzed as a relevant example. We will explore how spinning training evolves in the context of the acmeological approach, taking into account aspects such as individualizing training, facilitating personal development and constantly adapting to the needs and expectations of fitness practitioners.*

**Introducere.** În prezent, acmeologia se extinde în diverse domenii profesionale ale vieții sociale, câștigând o importanță deosebită în domeniul pedagogic. Se remarcă o integrare rapidă a acmeologiei în societate, mai ales prin includerea acesteia în programele de studii ale diferitelor specialități [3]. Într-o societate dinamică, preocupată tot mai mult de îmbunătățirea stării de sănătate și calității vieții, fitness-ul a devenit un element esențial în rutina zilnică a multor persoane. În lucrarea autorilor [2] se efectuează o analiză a esenței conceptului de sănătate, evidențiind că sănătatea reprezintă: o valoare umană; echilibrul dintre bunăstarea mentală și fizică; un sistem de atitudini și motive care influențează comportamentul uman într-un mediu social; funcționarea și activitatea normală a corpului; prezența unei stări psiho-emoționale stabile în viața unei persoane;

performanța fizică și psihică a unei persoane; rezistența la diverse influențe ale vieții. Se subliniază condițiile acmeologice care contribuie la dezvoltarea unui stil de viață sănătos în rândul participanților la procesul educațional. Specialiștii în fitness, și în mod special instructorii de activități de spinning, joacă un rol important în facilitarea procesului de atingere a obiectivelor individuale de sănătate și fitness. Modelele de pregătire profesională de bază, cu un accent special pe domeniul fitnessului profesional, au fost elaborate în ultimul mileniu. Cu toate acestea, în prezent, nu se depun eforturi pentru a beneficia de experiența de modelare din trecut și pentru a o utiliza ca bază pentru dezvoltări ulterioare [4]. Articolul autorului explorează perspective teoretice și metodologice ale acmeologiei, focalizându-se pe adaptarea la sistemele educaționale și urmărind atingerea celor mai înalte niveluri de dezvoltare holistică a adulților. Se evidențiază, de asemenea, investigarea abilităților creative ale viitorilor profesori dintr-o perspectivă acmeologică, precum și complexitatea proceselor pedagogice și psihologice implicate în dezvoltarea personalității unui profesor matur și expert în domeniul său de activitate [1]. Abordarea acmeologică, axată pe autoperfecționare și dezvoltarea continuă, devine tot mai relevantă în contextul instruirii tehnice a activităților de spinning. Această perspectivă încurajează specialiștii în fitness să-și îmbunătățească constant abilitățile, să se adapteze la cerințele în schimbare ale participanților și să ofere o experiență de antrenament eficientă și personalizată. Și în lucrarea autorului [5] este implicată selectarea unui conținut modern pentru educația sportivă, utilizând, de asemenea, forme, metode și mijloace didactice care optimizează procesele de învățare ale fiecărui elev. Ea propune, de asemenea, un sistem de evaluare a performanțelor elevilor bazat pe abordarea acmeologică. Articolul analizează rolul profesorilor de educație fizică în implementarea abordării acmeologice în procesul de învățare.

**Scopul** acestei lucrări constă în efectuarea unei investigații pentru a explora evoluția specialiștilor în fitness în contextul aplicării principiilor acmeologiei în instruirea tehnică a activităților de spinning.

**Organizarea și desfășurarea experimentului.** Am utilizat metoda anchetei sub formă de chestionar, oferind mai multe opțiuni de răspuns, pentru un eșantion de 141 de respondenți, care includ persoane active în domeniul fitnessului, spinningului și cadre didactice.

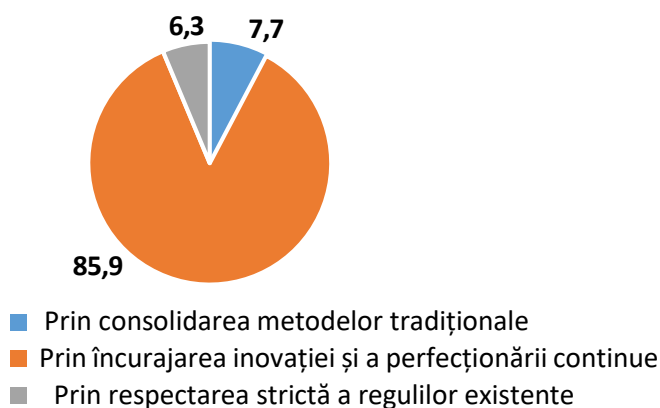
**Obiectivele** chestionarului: 1. Evaluarea cunoștințelor participanților despre modul în care abordarea acmeologică poate contribui la progresul specialiștilor în fitness în instruirea tehnicii activităților de spinning. 2. Identificarea gradului de înțelegere a participanților față de principiile de bază ale abordării acmeologice și a modului în care acestea pot fi aplicate în instruirea tehnicilor de spinning. 3. Analizarea percepțiilor participanților cu privire la influența abordării



acmeologice asupra dezvoltării abilităților tehnice ale specialiștilor în fitness în cadrul activității de spinning. 4. Evidențierea modurilor în care conceptul acmeologic poate fi integrat în programele de formare continuă destinate specialiștilor în fitness care predau activitatea de spinning.

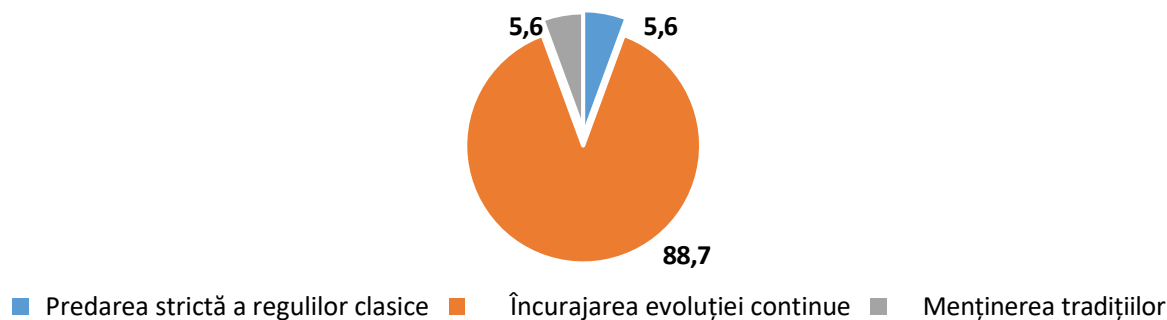
**Analiza rezultatelor.** Analiza rezultatelor colectate din chestionarul aplicat participanților de fitness și specialiștilor în fitness, în scopul evaluării abordării acmeologice în instruirea tehnicilor de spinning, va furniza o perspectivă detaliată asupra percepțiilor și înțelegerii acestora în legătură cu această metodă de instruire.

Rezultatele indică o preferință semnificativă pentru abordarea inovației și a perfecționării continue, cu un procent de 85.9% (Fig. 1). Metodele tradiționale au primit un scor mai redus, cu doar 7.7%, în timp ce respectarea strictă a regulilor existente se situează la 6.3%.



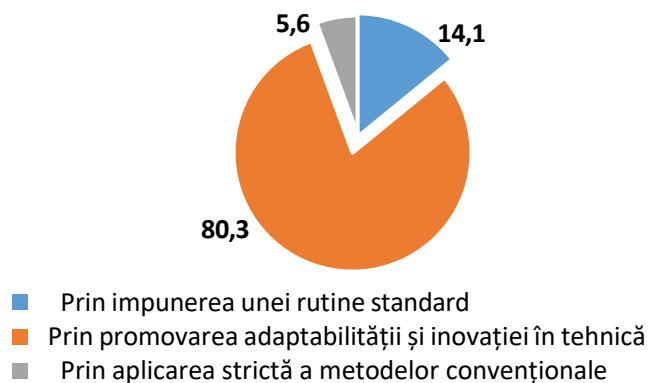
**Fig. 1. Factor important în progresul specialiștilor în fitness în cadrul instruirii tehnice pentru activitățile de spinning prin abordarea acmeologică**

Rezultatele indică că majoritatea respondenților, în proporție de 88.7%, susțin încurajarea evoluției continue în instruirea tehnicilor de spinning (Fig. 2). Predarea strictă a regulilor clasice și menținerea tradițiilor au obținut procente mai reduse, respectiv 5.6% fiecare. Acest lucru sugerează o tendință puternică către adoptarea unei abordări dinamice și orientate spre evoluție în procesul de instruire.



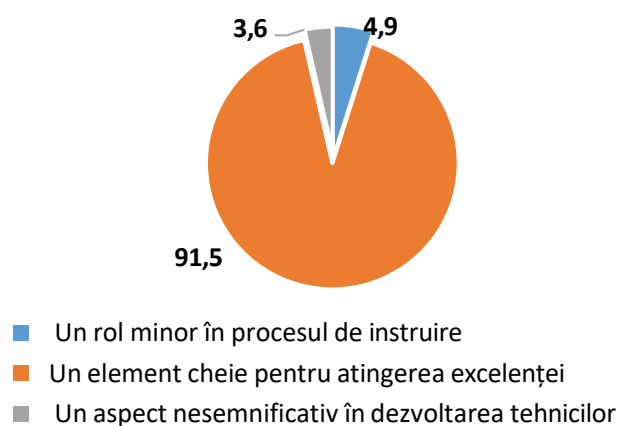
**Fig. 2. Principiu de bază al abordării acmeologice în instruirea tehnicilor de spinning**

Rezultatele indică că 80.3% dintre respondenți susțin promovarea adaptabilității și inovației în tehnică în instruirea tehnicilor de spinning (Fig. 3). Prin impunerea unei rutine standard și prin aplicarea strictă a metodelor convenționale au obținut procente mai reduse, respectiv 14.1% și 5.6%.



**Fig. 3. Influențarea dezvoltării abilităților tehnice ale specialiștilor în fitness în cadrul activității de spinning prin abordarea acmeologică**

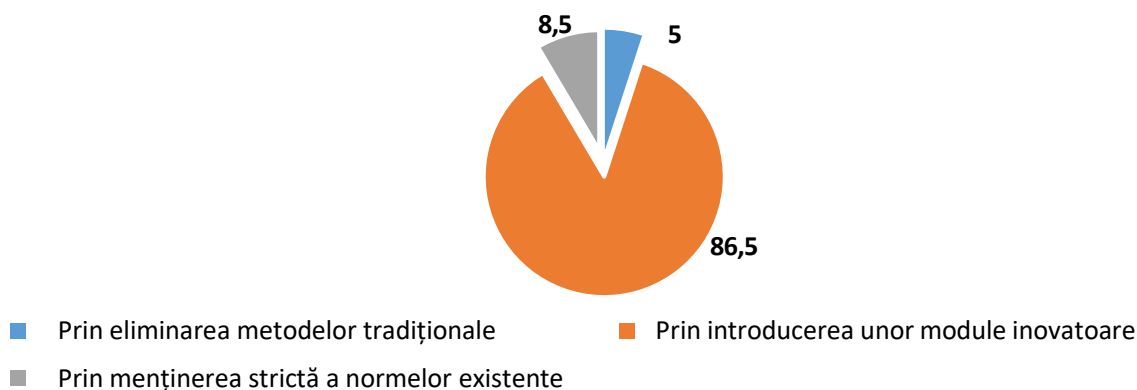
Majoritatea participanților (91.5%) consideră că perfecționarea continuă reprezintă un element cheie pentru atingerea excelenței în instruirea tehnicilor de spinning (Fig. 4). Opinia că acest aspect are un rol minor în procesul de instruire a fost susținută de doar 4.9% dintre respondenți, în timp ce 3.6% au considerat că este un aspect nesemnificativ în dezvoltarea tehnicilor.



**Fig. 4. Rolul perfecționării continue în abordarea acmeologică în vederea instruirii tehnicilor de spinning pentru specialiștii în fitness**

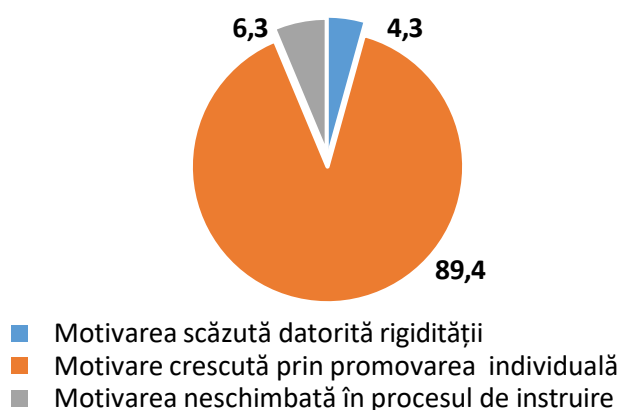
Rezultatele indică o preferință semnificativă pentru introducerea unor module inovatoare în instruirea tehnicilor de spinning pentru specialiștii în fitness,

cu 86.5% dintre respondenți susținând această opțiune (Fig. 5). În schimb, doar 5% au considerat că eliminarea metodelor tradiționale ar fi o alegere potrivită, iar 8.5% au optat pentru menținerea strictă a normelor existente. Aceasta reflectă o deschidere majoritară către inovație și adaptabilitate în procesul de instruire.



**Fig. 5. Integrarea conceptului acmeologic în programele de formare continuă pentru specialiștii în fitness care predau activitatea de spinning**

Rezultatele relevă că 89.4% dintre respondenți cred că abordarea acmeologică poate contribui la o motivare crescută prin promovarea excelenței individuale în instruirea tehnicilor de spinning pentru specialiștii în fitness (Fig. 6). În același timp, doar 4.3% consideră că ar exista o motivare scăzută datorită rigidității, iar 6.3% cred că motivarea rămâne neschimbată în procesul de instruire.



**Fig. 6. Impactul abordării acmeologice asupra motivației specialiștilor în fitness de a se perfecționa în tehnicile de spinning**

**Concluzii.** Concluziile obținute din analiza rezultatelor chestionarului reflectă o preferință semnificativă pentru abordarea acmeologică în instruirea tehnicilor de spinning în rândul specialiștilor în fitness. Majoritatea respondenților sunt deschiși și încurajează inovația, perfecționarea continuă și promovarea progresului individual în procesul de instruire. Acest lucru sugerează o receptivitate crescută față de metodele moderne și adaptabile în domeniul fitnessului, subliniind importanța unei abordări flexibile și personalizate în instruirea tehnicilor de spinning. Rezultatele indică o atitudine pozitivă față de schimbare și inovație în domeniul fitnessului, cu scopul de a îmbunătăți continuu performanțele și rezultatele individuale.

### Bibliografie

1. GULNOZAKHON, M. The Role of Acmeological Approach Fundamentals in Professional Training Activities of Future Teachers. In: *European Journal of Pedagogical Initiatives and Educational Practices*, 2023, 1(2), 137–141. Retrieved from <https://europeanscience.org/index.php/4/article/view/132>
2. MAMUROV, B.; MAMANAZAROV, A.; ABDULLAEV, K.; DAVRONOV, I.; DAVRONOV, N.; KOBILJONOV, K. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. In: *Advances in Economics, Business and Management Research: Proceedings of the III International Scientific Congress Society of Ambient Intelligence 2020 (ISC-SAI 2020)*, volume 129, DOI 10.2991/aebmr.k.200318.043, p. 347-353
3. SHAROFUTDINOV, I.U. o'g'li. Development of acmeological competence of future educators in the conditions of informing education. In: *International bulletin of applied science and technology echnology*, UIF = 8.2 | SJIF = 5.955, Farg'ona davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi <https://doi.org/10.5281/zenodo.7927606>, p.424-429.
4. SOBYANIN, F.I.; PETRENKO, O.V.; NIKOLAEVA, E.S. Culturological-acmeological approach as a methodological framework to improve quality of professional sports education. In: *Theory AND Practice of Physical Culture*, <http://www.tpfk.ru>
5. VAS'KOV, Y. Acmeological approach to physical education of students of secondary schools in the aspect of personality-oriented training. In: *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015; 19(3):3-9; <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0301>

CZU: 378.12+373.037.1: 373.037

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-2535-8386>  
e-mail: [slusaradriana87@gmail.com](mailto:slusaradriana87@gmail.com)

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7647-2907>  
e-mail: [elenav@usm.ro](mailto:elenav@usm.ro)

## **IMPLEMENTAREA CONCEPTULUI ACMEOLOGIC ÎN FORMAREA PROFESIONALĂ A PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN VEDEREA OPTIMIZĂRII CONDIȚIEI FIZICE A ELEVILOR**

**<sup>1</sup>Slusar Adriana, <sup>2</sup>Vizitiu Elena,**  
Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, România

**Keywords:** *professional development, teachers, physical education, optimization, physical condition*

**Annotation.** *By integrating the acmeologic concept into professional development, physical education teachers become essential factors in adapting the learning experience to the individual characteristics of each student. They adjust teaching strategies to suit specific needs and capabilities, taking students to the center of the educational process. This adaptive approach is aimed not only at improving physical performance, but also at cultivating a positive attitude towards physical activity, contributing to the formation of a healthy lifestyle. By applying acmeology in their professional development, physical education teachers become facilitators of students' personal progress, encouraging them to overcome their limits, discover their abilities and consciously build optimal physical health, in harmony with the principles of this innovative approach.*

**Introducere.** Știința acmeologiei se concentrează asupra atingerii "vârfului" în dezvoltarea personalității. Etimologia termenului acmeologie derivă din două concepte: "acme" și "logos". "Akme", din greacă, înseamnă "cel mai înalt grad, înflorire de forță maximă", iar "logos" se traduce drept "știință". Prin urmare, acmeologia se referă la știința sau disciplina care explorează modalitățile de atingere a nivelului maxim de potențial și dezvoltare personală [2]. Acmeologia, ca teorie și practică a autoperfecționării umane prin intermediul activității creative, furnizează individului cunoștințe referitoare la obstacolele din viață și modalitățile de depășire a acestora, bazându-se pe rațiune, sentimente etice superioare și spiritualitate, în vederea atingerii succesului în viață [5]. Într-un alt

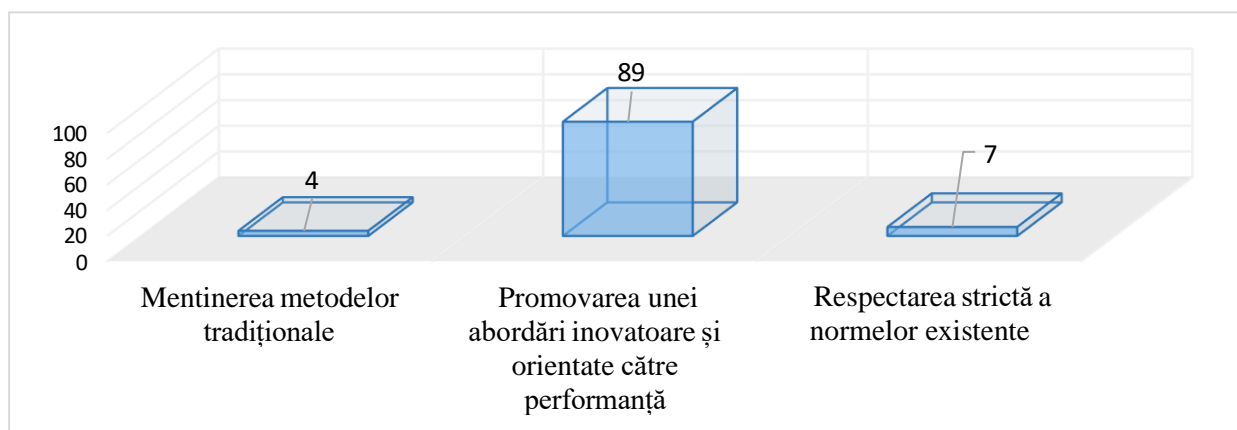
studiu, se subliniază că acmeologia se concentrează pe identificarea factorilor de productivitate care susțin progresul obiectului și pe elaborarea strategiilor pentru a atinge rezultate de înaltă calitate. Această disciplină oferă o bază solidă pentru selecția tehnologiilor și a soluțiilor în abordarea problemelor educaționale. Prin adoptarea perspectivei acmeologice, se deschide calea pentru o realizare optimă a potențialului inovator în cadrul dezvoltării profesionale, atingându-se nivelul maxim de performanță [4]. În contextul actual, implementarea conceptului acmeologic în dezvoltarea profesională a profesorilor de educație fizică rămâne o temă deosebit de relevantă și de actualitate. Această abordare poate aduce îmbunătățiri semnificative în calitatea predării și, implicit, în condiția fizică a elevilor. Acest demers reflectă necesitatea adaptării metodelor de predare la evoluțiile societale și la schimbările în înțelegerea optimizării sănătății și a condiției fizice. Autorii consideră că mentalitatea unui profesor de educație fizică și sport joacă un rol crucial în îmbunătățirea procesului instructiv-educativ. Aceasta are o importanță semnificativă în comunicarea și colaborarea eficientă cu elevii, având un impact direct asupra obținerii unor rezultate mai bune în cadrul activităților educaționale [1]. Un alt articol expune concepte fundamentale pentru comunitatea educațională, evidențiind importanța determinantă a calității educației asupra dezvoltării unei persoane moderne și a diverselor aspecte ale vieții sale. Autorii explorează rădăcinile ideii de îmbunătățire a calității vieții în contextul discursului filosofic și ilustrează rolul esențial al educației în transformarea potențialului unui elev în realizările sale concrete [3].

**Scopul** lucrării constă în investigarea și analizarea implementării conceptului acmeologic în dezvoltarea profesională a profesorilor de educație fizică, având în vedere optimizarea condiției fizice a elevilor.

**Organizarea și desfășurarea studiului.** În cadrul acestui articol, am conceput un chestionar cu trei opțiuni de răspuns, la care au participat 89 de respondenți, având ca obiectiv analiza abordării conceptului acmeologic în dezvoltarea profesională a profesorilor de educație fizică și sport. Obiectivele lucrării: 1. Evaluarea nivelului de înțelegere a conceptului acmeologic în rândul profesorilor de educație fizică și sport. 2. Identificarea preferințelor și opțiunilor profesorilor în ceea ce privește abordarea tradițională sau acmeologică în procesul de predare a educației fizice. 3. Măsurarea gradului de deschidere și adaptabilitate a profesorilor față de inovație și schimbare în contextul optimizării condiției fizice la elevi.

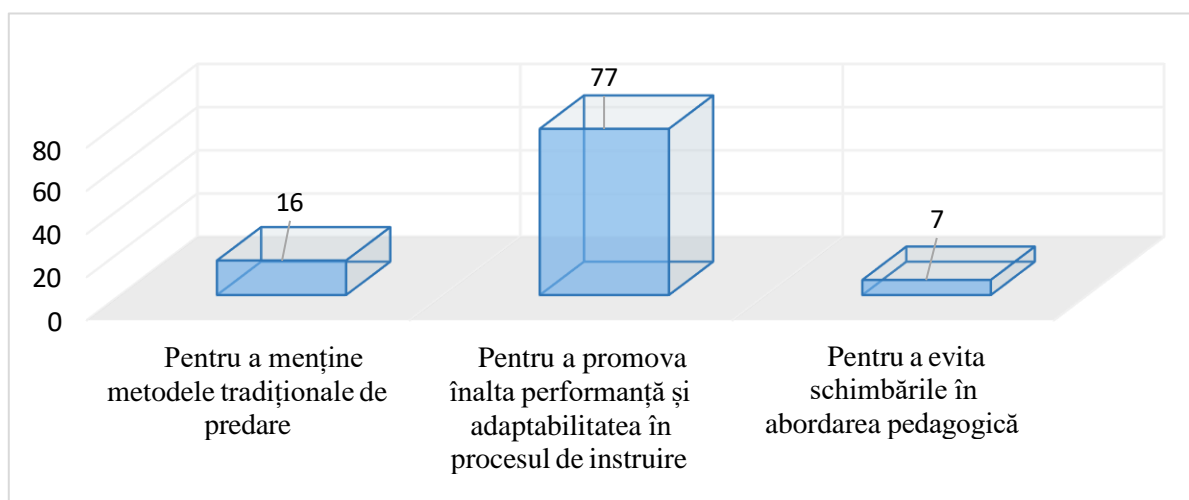
**Analiza rezultatelor.** Această analiză ne oferă o perspectivă mai clară asupra percepțiilor și opțiunilor exprimate în chestionar, furnizând date pentru înțelegerea atitudinilor și preferințelor în domeniul abordării acmeologice în contextul predării.

Mentinerăa metodelor tradiționale este susținută de 4% respondenți, în timp ce promovarea unei abordări inovatoare și orientate către performanță are sprijinul a 89% de participanți. Respectarea strictă a normelor existente este aleasă de 7% (Fig. 1). Această distribuție indică o clară preferință pentru abordări inovatoare și axate pe performanță în comparație cu metodele tradiționale sau respectarea strictă a normelor existente.



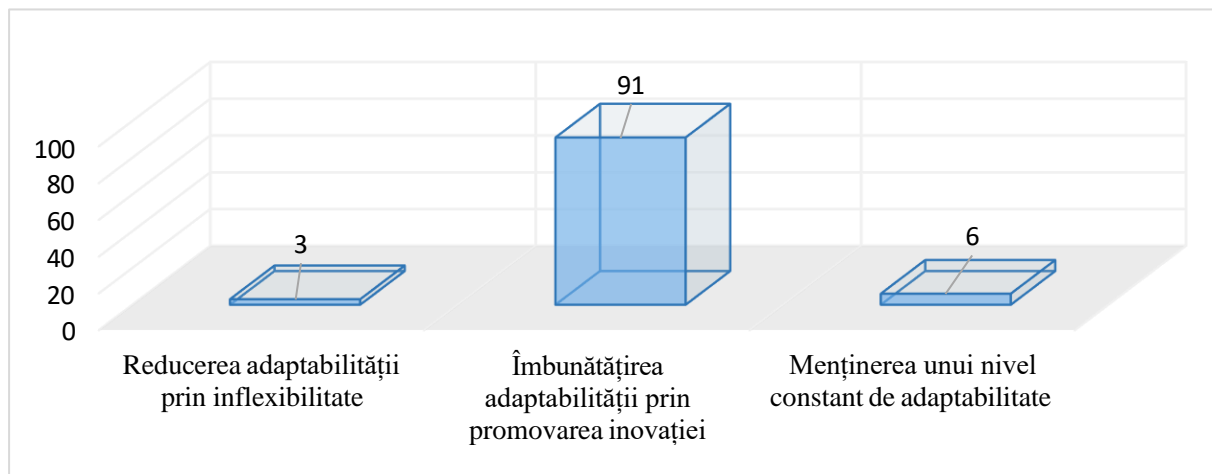
**Fig. 1. Rolul abordării acmeologice în optimizarea condiției fizice a elevilor prin intermediul profesorilor de educație fizică (%)**

16% dintre respondenți susțin menținerea metodelor tradiționale de predare, în timp ce 77% preferă promovarea înaltei performanțe și adaptabilității în procesul de instruire (Fig. 2). Doar 7% manifestă dorința de a evita schimbările în abordarea pedagogică. Această distribuție a scorurilor sugerează o marcă preferință pentru abordări moderne, centrate pe performanță și adaptabile în contextul predării educației fizice.



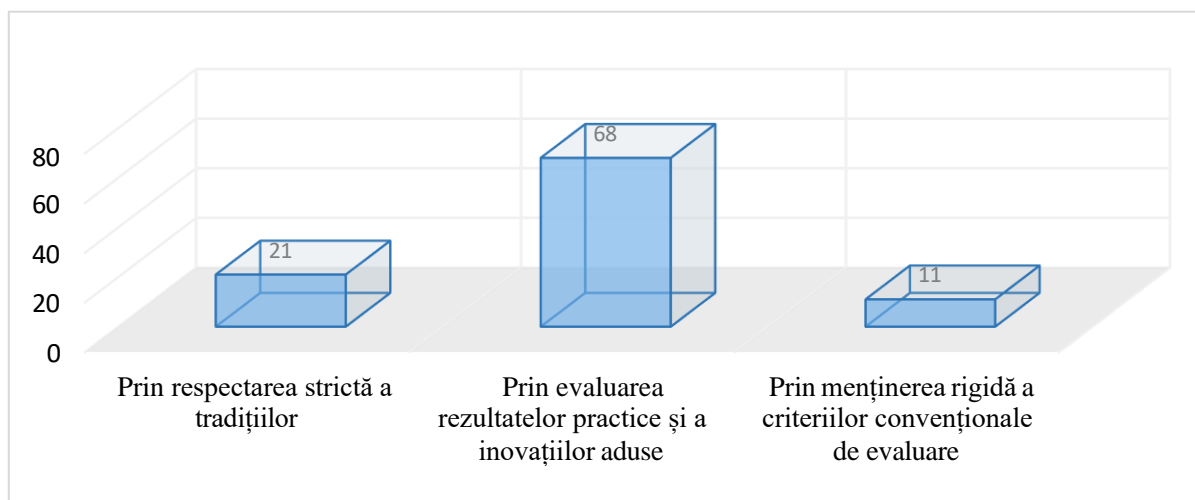
**Fig. 2. Introducerea conceptului acmeologic în dezvoltarea profesională a profesorilor de educație fizică pentru a optimiza condiția fizică a elevilor (%)**

3% dintre respondenți susțin reducerea adaptabilității prin inflexibilitate, în timp ce 91% favorizează îmbunătățirea adaptabilității prin promovarea inovației (Fig. 3). Doar 6% doresc menținerea unui nivel constant de adaptabilitate. Această distribuție indică o pronunțată preferință pentru abordări inovatoare și o deschidere către schimbare în procesul de predare a educației fizice și sportului.



**Fig. 3. Impactul pe care îl poate avea conceptul acmeologic asupra adaptabilității profesorilor de educație fizică în fața cerințelor diverse ale elevilor în vederea optimizării condiției fizice (%)**

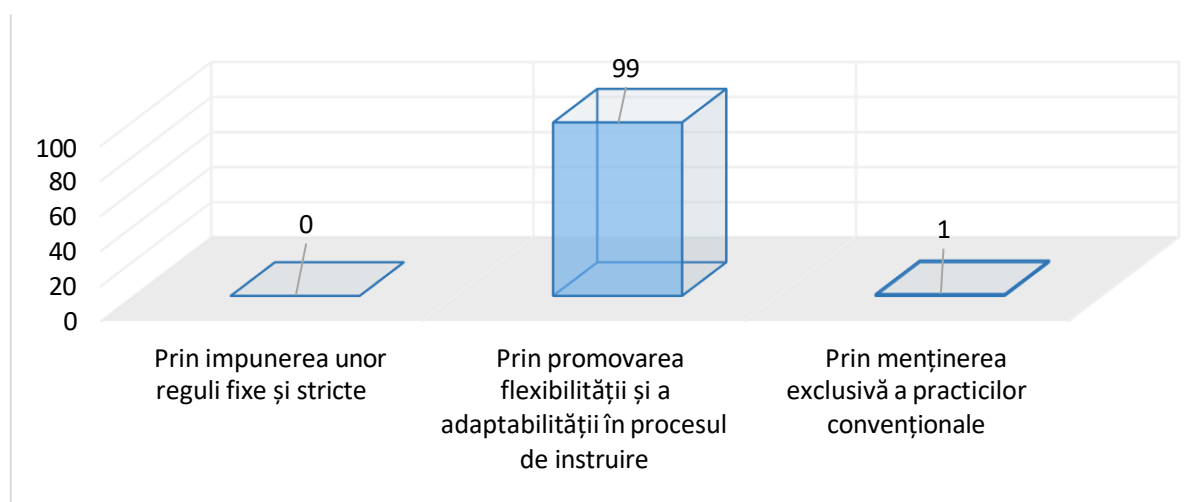
21% dintre respondenți susțin respectarea strictă a tradițiilor, în timp ce 68% favorizează evaluarea rezultatelor practice și a inovațiilor aduse (Fig. 4). Doar 11% optează pentru menținerea rigidă a criteriilor convenționale de evaluare. Această distribuție a scorurilor sugerează o preferință majoritară pentru evaluarea bazată pe rezultate practice și inovații, comparativ cu respectarea strictă a tradițiilor sau a criteriilor convenționale.



**Fig. 4. Succesul evaluării privind conceptul acmeologic în dezvoltarea profesională a profesorilor de educație fizică în vederea optimizării condiției fizice a elevilor (%)**



Niciun respondent nu susține impunerea unor reguli fixe și stricte, în timp ce 99% preferă promovarea flexibilității și a adaptabilității în procesul de instruire (Fig. 5). Doar 1% optează pentru menținerea exclusivă a practicilor convenționale. Această distribuție a scorurilor indică o clară preferință pentru abordări flexibile și adaptabile în contextul instruirii.



**Fig. 5. Contribuția abordării conceptului acmeologic la îmbunătățirea calității programelor de educație fizică și la optimizarea condiției fizice a elevilor (%)**

**Concluzii.** Rezultatele indică o deschidere majoritară (91%) spre adaptabilitate și inovație în fața diversității cerințelor elevilor, ceea ce ar putea contribui la optimizarea condiției fizice a acestora prin abordarea acmeologică. Profesorii de educație fizică și sport sunt în favoarea unei schimbări și sunt dispuși să abordeze noțiunile acmeologice pentru a-și îmbunătăți practica.

### **Bibliografie**

1. AGACHE, G.; VIZITIU, E. Mentalitatea profesională a profesorului de educație fizică și sport. În: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern*: Conferința Științifică cu Participarea Internațională. Chișinău: Valinex, 2022, p. 5-10.
2. DIMITROVA, N. Factors determining student's productively training like acmeological problem. În: *International Scientific Online Journal Publisher: www.sociobrains.com "smart ideas – wise decisions"* Ltd., Bulgaria, ISSUE 1, September 2014, p. 133-138.
3. LYSENKO, E.I.M.; ZHARINOVA, Ye.N. Quality of education as an indicator of the quality of life. În: *SHS Web Conference*, 101 (2021) 03045, DOI: <https://doi.org/10.1051/shsconf/202110103045>
4. SHMELEVA, E.A. Innovation potential of acmeological approach to teaching staff training. В: *Журнал СВУ. Гуманитарные науки*, 2012, №9; URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovation-potential-of-acmeological-approach-to-teaching-staff-training>.
5. ZHYTOMYR Ivan Franko. Acmeological principles of professional training of future teachers. În: *State University Journal. Pedagogical Sciences*, Vol. 3 (110), DOI 10.35433/pedagogy.3(110).2022.200-214

CZU: 796.015:796.344

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8841-7596>

e-mail: stan.marian@mail.ru

## **FORME ACTIVE DE PREGĂTIRE A ANTRENORULUI LA DISCIPLINA „BADMINTON”**

**Stan Marian,**

Academia de Studii Economice, Chișinău, Republica Moldova

**Keywords:** *professional training, specialist trainer, active forms, the sport of "Badminton".*

**Annotation:** *The present article describes a study carried out on some active forms of the training of the badminton coach specialist, which complement the classical methodological approaches. One of the active forms is highlighted, according to which the training specialist (undergraduate student) from the beginning of university studies is included as a member of the specialized sports club and as a member of the National Badminton Sports Federation of the Republic of Moldova. Exercising the activity within these units, along with the specialty university studies, the young specialist in training is involved in all the activities, measures and events organized by the Federation and the Club, so that he is an active and direct participant in all events, becoming familiar with all the problems and their solutions from the beginning of the studies. Thus, during two years of research, the young training specialists managed to promote this discipline among the masses, numerically increasing the contingent of athletes with significant differences (+16.66/23.85% in 2023), compared to the previous period – 2021.*

**Actualitatea.** În cadrul procesului de formare a specialistului profesionist în educația fizică și sport se conturează produsul final al acestuia, care reprezintă gradul pregătii profesionale la cele mai înalte nivele. Cu siguranță, asupra acestui aspect au influență diverși factori, care pot condiționa comportamentul viitorului specialist în formarea sa ca profesionist de valoare [1, 3, 4].

Atât pe dimensiunea cultura fizică, precum și în sportul de performanță la pregătirea viitorului specialist interacționează diverse forme și abordări impuse de programul de specialitate care vizează parcursul integrativ și deplin al pregătirii profesionale [2, 4, 5].

Este cunoscut că structura, volumul și conținutul acestor programe au suferit mari schimbări în ultima perioadă în vederea îmbunătățirii procesului de instruire și a posibilității de însușire a materialului de către studenți. În același sens se constată mari transparente privind autonomia programelor. Spre exemplu, viitorul antrenor într-o probă de sport care face studii superioare este obligat de a parcurge întreg programul de pregătire, acumulând creditele necesare, iar unele discipline sunt la libera alegere ori opționale. De asemenea este obligat să se implice direct la cercetării științifice care la finele studiilor trebuie să se materializeze printr-o teză de licență. Tot aici, absolventul nu este obligat să-și prelungească studiile la ciclul II masterat. Astfel, această transparentă devine pe cât de utilă, pe atât de dificilă.

În studiile centralizate pe care le oferă instituțiile de profil din țară (dar și peste hotare), aceste abordări țin de cerințele și recomandărilor impuse de tratatul de la Bologna, însă se pot observa mari deferențe în pregătirea specialiștilor (nu numai în sport dar și în alte domenii) comparativ cu perioadele precedente ale aderării țărilor europene la acest tratat [1, 2, 6].

**Concept de abordare.** Procesul educațional, care vizează pregătirea specialistului antrenor în instituțiile de profil se conduce de planurile și programele vizate de către instanțele respective. Studiul de față se orientează la abordări privind formarea specialistului antrenor în jocurile sportive clasice, și anume a specialistului la disciplina bagminton.

Este cunoscut că această disciplină „a pierdut teren” în vederea promovării acestui sport (de altfel, ca și multe alte sporturi) din Republica Moldova. La ora actuală devine foarte important ca la nivel de țară să fie „readuse la condiție” școlile sportive specializate pentru copii și tineret, pentru ca acestea să-și prelungească activitatea și să ofere campioni la diverse discipline.

**Scopul** prezentului studiu este de a analiza și de a pune în cercetare cele mai relevante forme și abordări în pregătirea antrenorului la disciplina badminton în vederea obținerii unui nivel mai sporit al competențelor profesionale. Conform ipotezei de lucru se consideră că o astfel de abordare va face posibil sporirea competențelor specifice pe care trebuie să le posedă un specialist antrenor modern, iar pe de altă parte să fie posibilă influența, propagarea și atragerea tinerilor sportivi de a practica acest sport.

Drept **obiective** ale studiului se impun:

- analiza și argumentarea formelor de pregătire a viitorilor antrenori în proba de sport badminton;
- studiul asupra conținuturilor programelor de pregătire în învățământul de specialitate;

- elaborarea, extinderea și aplicarea formelor active de pregătire a viitorului antrenor cu scoatere în evidență a particularităților de conținut;

- argumentarea și promovarea rezultatelor obținute în bază de cercetare.

În **metodologia de cercetare** se regăsește o clasificare și o selecție a formelor active care vin în sprijinul pregătirii specialistului antrenor și la sporirea gradului și a nivelului de competențe cu conținut care pune în gardă și unele abordări, care, la prima vedere au un caracter subiectiv, dar au reflecții deosebit de importante asupra pregătirii profesionale de ansamblu. Acestea se presupun a fi în corespundere cu anumite gradații și norme ale pregătirii eficiente a specialistului antrenor, dar și de anumite tradiții care, atât în badminton, precum și în alte probe să constituie un sistem al valorilor pe care trebuie să le însușească antrenorul, sportivii și toți membrii subdiviziunii auxiliare care asigură pregătirea centralizată a sportivilor.

În programul de studiu una dintre formele active de pregătire este arhitectonica specialistului-antrenor în badminton. Această formă se bazează pe tendințele studenților (viitori specialiști-antrenori) de a participa la diverse elaborări, proiectări a modelului sportivului de performanță în această probă, de asemenea, prin sistematizarea și studiul particularităților de selecție a copiilor, proiectarea complexelor de activități fizice în pregătirea prealabilă a tinerilor sportivi, și care toate să intre în corelație cu acțiunile de bază impuse de specificul probei.

Programul de cercetare este completat și de forme privind elaborarea programelor de activitate pe perioade și etape de pregătire; studiul particularităților morfo-funcționale ale organismului copiilor începând cu vârstă fragedă pentru cei care solicită practicarea acestei probe; sistematizarea materialului și prelucrarea în permanență a informațiilor, racordându-le la criteriile de dezvoltare și creștere a performanței sportivului, toate fiind stocate într-un centru informațional comun; contribuții personale ale fiecărui specialist-antrenor aflat în pregătire privind conexiunea studiilor cu practica de lucru și a activității eficiente a acestui sistem.

În aceeași ordine de idei formele active de pregătire prevăd în special un diapazon larg de măsuri prin crearea unui centru științific de dirijare și coordonare cu activitatea de pregătire a sportivilor. De asemenea, în rândul acestor forme se regăsesc abordări care impune specialiștilor în formare elaborări tematice, arhivarea și sistematizarea materialului cu conținut-cheie. Tot în acest sens se propune de a aduce în concordanță activitatea de organizare și desfășurare a procesului de antrenament cu sportivii. În cazuri aparte aceste forme active pot să solicite și implicarea altor specialiști și grupuri de lucru pentru a realiza obiectivele cele mai importante.

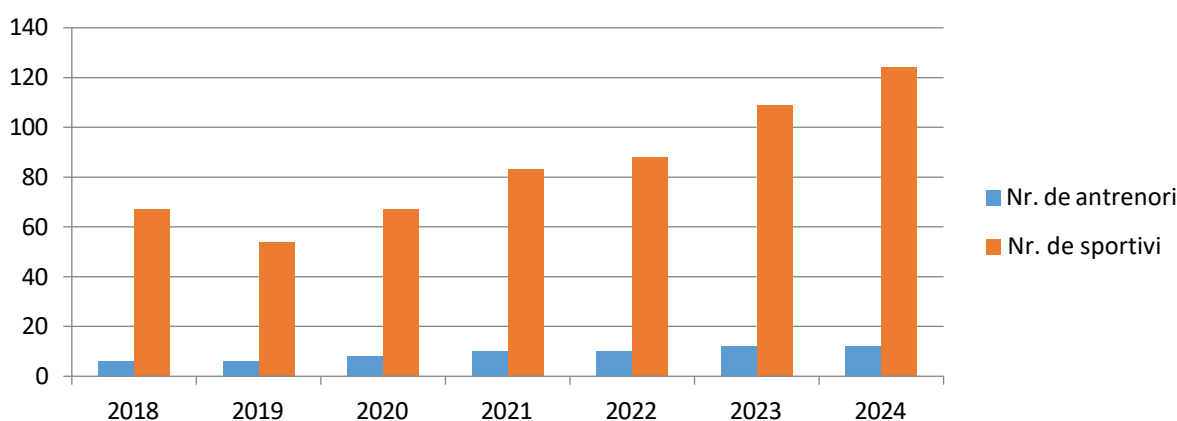
Una dintre abordările reprezentative luate în acest studiu este includerea viitorului specialist antrenor din startul locului în componența clubului sportiv și în componența federației de profil pentru întreaga perioadă a studiilor, ca condiție obligatorie a acestei cercetări. O astfel de abordare (de a deveni membru al clubului și al federației anume la începutul studiilor universitare) va activa participarea specialistului antrenor în formare la toate etapele de pregătire, fiind și participând ca membru activ la toate evenimentele, manifestările și concursurile sportive organizate de către club și federație. De asemenea, această abordare impune spectrul larg al elementelor organizatorice, toate conducând la obținerea unei experiențe profesionale mult mai operativ, eficientă și mult mai devreme comparativ cu alte forme.

Antrenorul în formare este inclus și în anumite funcții responsabile pe care trebuie să le îndeplinească în cadrul acestor activități. În plus, viitorul absolvent va acumula material pentru cercetarea unei tematici în vederea elaborării tezei de licență, fiind implicat în mod direct în diverse cercetări. Într-o astfel de manieră formele active expuse vor fi în măsură să „reconstruiască” modele ale unui specialist bine format și unde, acestea pot contribui la însușirea mult mai aprofundată a specificului de lucru într-un timp mai extins, cu implicări directe și multiple. De asemenea, formele active aduc cu sine o diferențiere deplină a obiectivelor de instruire unde cel care învață participă ca executant activ la toate verigile formării profesionale.

Studiul de proporții s-a desfășurat pe perioada a doi ani academici cu specialiștii în formare (studenți care practică disciplina badminton) din cadrul instituțiilor de învățământ superior din Republica Moldova (Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Universitatea de Medicină și Farmaceutică „Nicolae Testemițanu”, Academia de Studii Economice din Moldova, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”). Au participat 18 studenți în formare care practică disciplina badminton în diverse centre de specializare. Pe perioada de observații și examinare s-a pus condițiile de aplicare a formelor active de pregătire, începând cu primul an de studii în învățământul universitar. Din start (inițial) acești studenți au fost incluși în componența cluburilor și în componența Federației Sportive Naționale de Badminton din Republica Moldova. Subiecții au început să activeze din primele zile pe toate direcțiile de activitate pe care le organizează federația și au fost incluși în calendarul de măsuri pe perioadă scurtă, medie și de durată, inclusiv și a celui competițional.

Pe lângă faptul că o astfel de abordare a contribuit nemijlocit la implicarea momentană, permanentă și de durată a reprezentanților în formare, s-a desfășurat și o companie de popularizare a disciplinei „Badminton” în rândurile maselor largi ale copiilor și tinerilor din Republica Moldova.

În Figura 1 sunt prezentate datele statistice/numerice ale studiului care relevă numărul antrenorilor în formare și numărul de sportivi la diverse etape de cercetare cu o tendință considerabilă spre creștere pentru ultimii ani. Este de menționat că perioada de examinare a prevăzut raportarea stării lucrurilor la etapa inițială, intermediară și finală, unde au fost evidențiate diferențe dintre indicatorii numerici. Analizând indicatorii la etapa finală (anul 2024) se constată o creștere numerică atât în rândurile antrenorilor precum și a sportivilor care practică această disciplină. Aceasta se datorează abordărilor active și a provocărilor impuse de principiile studiului privind parcurgerea și „propulsarea” acestei probe în rândul maselor, iar acei studenți, care au fost incluși în cadrul studiilor superioare de licență în componența federației au obținut un nivel substanțial de pregătire profesională.



**Fig. 1. Indicatori statistici privind numărul de antrenori și de sportivi înregistrați la Federația Sportivă Națională de Badminton din Republica Moldova pe perioada 2018-2024**

Este de remarcat că specialiștii în formare incluși în cercetare au participat ca fiind membrii activi ai federației Federației Sportive Naționale de Badminton și în cadrul lotului național al Republicii Moldova, participând la Turneul internațional găzduit de către Republica Moldova (la care au participat 147 de sportivi din 7 țări: Moldova, România, Bulgaria, Rusia, Ucraina, India, Japonia).

**Perspective pentru continuarea cercetărilor.** Astfel de abordări susțin ideea că formele active concrete aplicate în vederea pregătirii viitorilor specialiști antrenori vor contribui la formarea bazei profesionale inițiale, și în continuare depline din punctul de vedere al lucrului creativ, practic, organizațional, precum și al interacțiunii acestora.

În ideea de a cerceta practicarea acestei discipline inteligente de sport cum este proba de badminton se propune de a iniția cursuri de pregătire specială a antrenorilor anume în incinta sau la baza tehnică a clubului ori a școlii sportive

specializate; desfășurarea seminarelor specializate cu teme de referință la nivel național și internațional (de asemenea, în cadrul școlii sportive specializate și nu în alte instituții); sportivii avansați să fie orientați la studii universitare de licență și masterat după recomandare, unde să însușească în continuare specificul probei în colaborare cu clubul, școala sportivă și federația de profil. Astfel, atât în această probă precum și în alte discipline, formele active vor recăpăta valoare practico-aplicativă, ceea ce va contribui vizibil la ridicarea ștachetei spre noi performanțe în sportul autohton.

### Bibliografie

1. ANGHEL, A. Jocul de badminton – educația fizică a studenților din învățământul superior. In: *Probleme ale științelor socioumanistice și modernizării învățământului: materialele conf. șt. anuale a profesorilor și cercetătorilor UPS „Ion Creangă”*. Univ. Ped. de Stat „Ion Creangă”; [in 2 vol.]. Chișinău: S. n., 2014 (Tipogr. UPS „Ion Creangă”), vol. 1, p. 538-545.
2. BUFTEA, V. Features of the methods of training physical exercises. În: *Interdisciplinaritate și cooperare în cercetarea transfrontalieră: Conferința Internațională, 2-4 decembrie 2021, Galați, România / Chișinău, Republica Moldova*. ACROSS [www.across-journal.com](http://www.across-journal.com) Vol. 5. No 4, pp. 5-13. (2022): Health, Sports and Physical Education. Indexat de ROAD; DOAJ. Index Copernic, ERIH PLUS; URL: <http://www.across-journal.com/index.php/across/article/view/91/84>
3. CIORBĂ, C. Cercetarea regimului motrice al studentelor din învățământul superior. In: *Sport. Olimpism. Sănătate*, 26-27 octombrie 2017, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: "Print-Caro" SRL, 2017, Ediția a 2-a, p. 24.
4. CIORBĂ, C. Componente motivaționale ale studenților din instituțiile de învățământ superior de Educație Fizică și sport. În: *Integrare prin cercetare și inovare: Conferința națională cu participare internațională, 10-11 noiembrie, 2022*. Chișinău: Centrul Editorial poligrafic al USM, 2022, p. 207-211.
5. GHEORGHIU, G.; CIORBĂ, C. Study of trauma and prevention of childrens and juniors in the sports games. In: *Book of Abstracts: "Sports, education, culture – interdisciplinary approaches in scientific research"*, 26-27 mai 2017, Galați. Galați: 2017, Ediția 3, p. 98-99.
6. STAN, M. Aspects regarding the improvement of sports funding criteria in the Republic of Moldova = Aspecte cu privire la îmbunătățirea criteriilor de finanțare a sportului în Republica Moldova. În: *Strategii și politici de management în economia contemporană* [Resursă electronică]: conf. șt. intern., ediția a 7-a, 9-10 iunie 2022. Chișinău: ASEM, 2022, p. 268-280.

CZU: 373.037.1:373.5+377

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3610-9502>

e-mail: [suruciuc@yahoo.com](mailto:suruciuc@yahoo.com)

**FACTORII DETERMINANȚI PRIVIND ELABORAREA  
PROFESIOGRAMEI ÎN CONTEXTUL EDUCAȚIEI FIZICE  
PROFESIONAL-APLICATIVE PENTRU LICEE CU PROFILUL  
TEHNICO-INDUSTRIAL**

**Suruciuc Bogdan,**

Inspectoratul Școlar Botoșani, România

***Key words:** high school with industrial technology profile, applied professional physical education, professional curriculum, physical training, motor and personality qualities*

***Summary.** Changes in the working conditions of workers, as well as the complicity of work operations due to the modernization of current technologies, dictate to us an appropriate professional approach regarding the identification of the basic psychophysical qualities necessary for the professional activity of the future specialist.*

O **actualitate** majoră pentru soluționarea problemei ce ține de formarea calităților psihofizice și psihomotrice importante din punct de vedere profesional la liceenii de profil tehnologic este realizarea unei profesiograme adecvate a specialiștilor din domeniu. Desemnarea calităților psihofizice principale ar trebui să contribuie la selectarea celor mai eficiente mijloace de cultură fizică, să excludă utilizarea exercițiilor care implică un transfer negativ de abilități sau să se dubleze reciproc din poziția de beneficiu profesional. Profesiograma poate fi fundamentată din punctul de vedere al cerințelor angajatorilor pe baza obiectivelor generale pedagogice și de îmbunătățire a sănătății ale educației fizice.

Studiile ne demonstrează faptul că absolvenții de licee de specialitate întâmpină adesea dificultăți de adaptare la condițiile de producție, dificultăți materiale, indicatori precari de sănătate, abateri ale dezvoltării fizice, ceea ce are în cele din urmă cel mai negativ efect asupra motivației educaționale și a rezultatelor învățării în general [3].



Selecția exercițiilor fizice importante din punct de vedere profesional în cadrul pregătirii fizice profesional-aplicative ar trebui efectuată ținând cont de gradul probabil al impactului acestora asupra formării deprinderilor speciale, a calităților fizice, mentale sau cognitive. Astfel, cât de larg vor fi prezentate aceste sau acele exerciții, valoarea dozării lor, ar trebui argumentată prin studii speciale menite să studieze corelația [1, 2].

Problema controlului competențelor formate ca urmare a pregătirii fizice profesional-aplicative rămâne deschisă. Problemele menționate mai sus dictează necesitatea dezvoltării sarcinilor speciale de testare pentru evaluarea părții teoretice a programului de educație fizică, precum și a exercițiilor de testare pentru evaluarea nivelului calităților psihofizice formate, creând layout-uri speciale pentru îmbunătățirea abilităților motrice importante din punct de vedere profesional. Ideile sub formă de itemi de testare ar trebui să fie caracterizate din punct de vedere al validității lor.

Absolvenții liceelor de profil tehnologic necesită o educație fizică profesională specială, care le permite ulterior să ocupe posturile de maeștri în repararea și întreținerea aparatelor de uz casnic, electronice de larg consum, reglatori de mașini-unelte în producție [4]. În clasificarea E.A. Klimov [5], aceste profesii aparțin clasei de soluții tipice „omul-tehnică”. Caracteristicile principalelor obiective ale activității profesionale implică o funcție gnostică (recunoaștere și definire) și transformare (prelucrare și deservire). Activitatea de muncă se desfășoară în principal în condiții casnice, în interior. Predomină munca manuală, parțial mecanizată.

La locul de muncă pot fi prezentate următoarele activități: diagnosticare (determinarea stării tehnice a echipamentelor, identificarea defectelor), întreținerea și reparațiile curente ale echipamentelor în conformitate cu cerințele documentației tehnologice. Efectuarea diagnosticului este asociată cu munca activă a analizatorilor vizuali, auditivi și tactili, cu manifestarea unor calități atât de importante precum atenția, observația, utilizarea memoriei și gândirea analitică. Diagnosticul poate necesita răbdare, rezistență statică pentru a menține posturi/poze forțate pentru o perioadă de lungă durată de timp, rezistență ridicată pentru a transporta echipamentul, dezasamblarea și asamblarea acestuia.

Întreținerea echipamentului implică menținerea funcționalității (operabilității) echipamentului. Lucrările de reparații presupun eliminarea defecțiunilor echipamentelor care interferează cu funcționarea eficientă a acestuia. Pentru a îndeplini aceste funcții, este necesară manifestare memorie operative și de lungă durată pentru realizarea operațiunilor profesionale,

capacitatea de a se concentra pentru o lungă perioadă de timp asupra efectuării acțiunilor profesionale (stabilitatea atenției), inclusiv imunitatea/rezistența la zgomote. De asemenea, este necesară o bună imaginație spațială, capacitatea de a improviza și de a lua deciziile non-standarde bazate pe cunoștințele tehnice și abilitățile respective. Întreținerea, repararea echipamentelor și fabricarea utilajelor necesită niveluri sporite de dexteritate motorie, rezistență generală și statică, viteza acțiunilor manuale, forța mâinii pentru lucrul cu piesele și rezistența generală la mutarea și transportarea echipamentelor și utilajelor. Munca dificilă poate dura mult timp și necesită nivelul înalt de rezistență generală. De asemenea calități de personalitate precum perseverența, exactitatea sunt în mare măsură determinate de gradul responsabilității pentru rezultatele muncii și joacă un rol decisiv în manifestarea tuturor calităților menționate anterior.

Condițiile de muncă, caracteristicile echipei profesionale, precum și natura operațiunilor de muncă pot să nu aibă întotdeauna un efect pozitiv asupra sănătății fizice, mentale și sociale a lucrătorilor. Lista factorilor de producție periculoși și nocivi ai specialităților pe care le-am identificat poate include: muncă fizică dificilă, efort sporit asupra articulațiilor brațelor, picioarelor și coloanei vertebrale, poluare fonică, iluminare slabă, poluare a locurilor de muncă (condiții insalubre, vapori chimici și de praf care conțin particule de substanțe artificiale), stres datorat tensiunii, monotonie în muncă și risc crescut de mariaj.

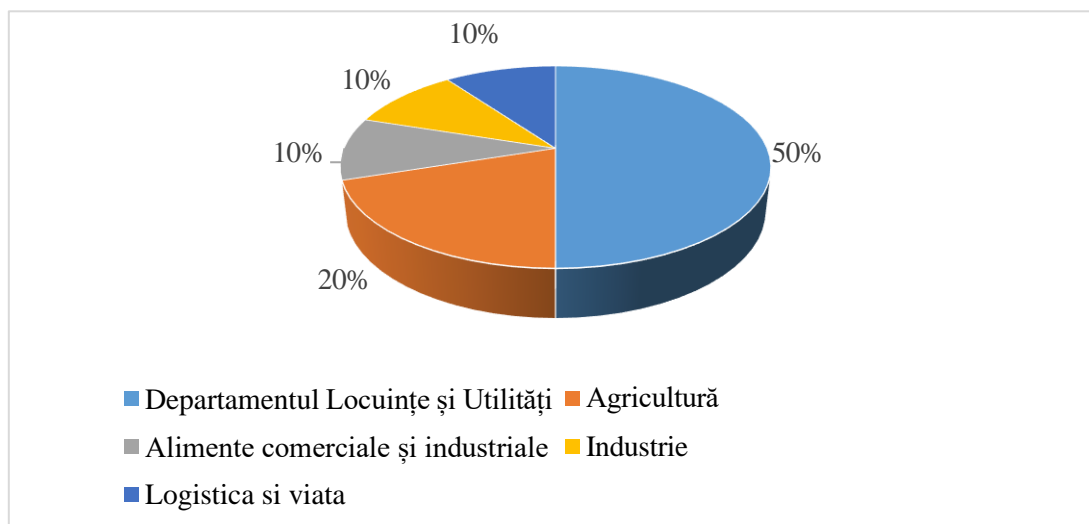
Pe baza riscurilor profesionale, este posibilă apariția îmbolnăvirilor rezultate din munca de lungă durată. Acestea sunt leziuni ale mâinilor, umărului, coloanei vertebrale, genunchilor, boli inflamatorii ale mușchilor, articulațiilor, scăderea auzului și vederii, boli respiratorii, răceli și boli infecțioase. De asemenea, este posibilă apariția nevrozelor și a obișnuințelor negative.

Schimbările în condițiile de muncă ale lucrătorilor, precum și complicitatea operațiunilor de muncă din cauza modernizării tehnologiilor actuale, ne dictează o abordare profesională adecvată privind identificarea calităților psihofizice de bază necesare activității profesionale a viitorului specialist.

În **scopul** identificării/valorificării principalelor calităților psihofizice și psihomotrice necesare viitorului specialist din domeniu am desfășurat un sondaj sociopedagogic în cadrul reprezentatorilor ai organizațiilor-angajatorilor.

Ne-au interesat factorii specifici scopului studiului, cei mai mulți asociați cu procesul de educație fizică și pregătire fizică profesional-aplicativă. Sondajul a fost desfășurat în anul 2019 și a implicat 30 de organizații din județul/municipiul Botoșani (România), reprezentând (Fig. 1): locuințe și servicii comunale (50%), agricultură (20%), comerț și alimentație publică (10%), industrie (10%), logistică

și alte (10%). O proporție semnificativă de absolvenți au fost angajați ca tehnicieni (echipamente).



**Fig. 1. Participanții la sondaj – reprezentanți ai angajatorilor**

Chestionarul a constat din întrebări închise. Angajatorii au fost rugați să identifice din mai mulți factori pe cei care au cel mai mare impact asupra nivelului de pregătire a specialiștilor. Analizând rezultatele opiniilor, reprezentanții organizațiilor apreciază în special coordonarea motrică bine dezvoltată la angajați, exprimată în dexteritate manuală (87,8%), capacitatea de concentrare asupra obiectului de lucru și sarcinile curente (87%). Printre cele mai multe puncte forte ale specialiștilor, aceștia disting și rezistența generală necesară menținerii unui nivel adecvat de performanță (80%), capacitatea de a menține posturi statice forțate pentru o perioadă lungă de timp (rezistență statică) (76%). Capacitatea de a gândi în afara cutiei, de a arăta inventivitate, adică aplică abilitățile în situații non-standard (76%), memorează bine modelele de acțiune (memorie de lucru) (75%). Capacitatea de a gândi nestandard, de a arăta inventivitate, adică a aplică abilitățile în situații non-standard (76%), a memoriza bine modelele de acțiune (memorie de lucru) (75%). S-a remarcat nevoia capacității absolvenților de a efectua operații rapide cu mâinile (viteza acțiunilor manuale cu care sunt familiarizați) (75%), de a demonstra puterea mâinii (52%), puterea generală (52%) și de a putea distribui atenția atunci când lucrează cu mai multe obiecte (45%). Calitățile de personalitate - răbdarea (63%), perseverența (62%), responsabilitatea pentru munca prestată (72%), acuratețea (62%) sunt incluse și

în lista factorilor importanți care afectează calitatea activității profesionale (Tabelul 1).

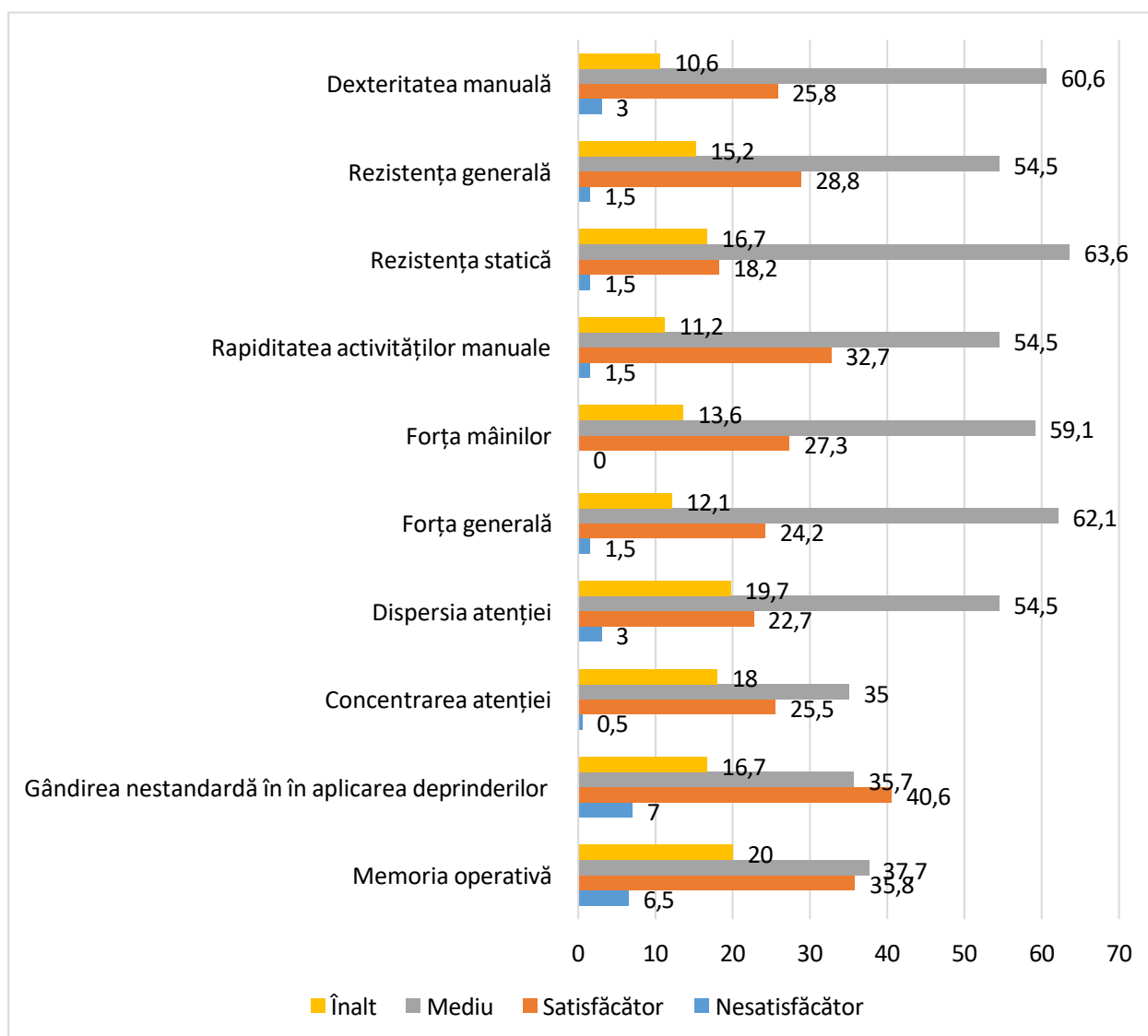
**Tabelul 1. Factori care au un impact semnificativ asupra pregătirii fizice profesional-aplicative a unui tânăr specialist (conform angajatorilor)**

Factor	Numărul de respondenți care au remarcat importanța factorului (%)
Dexteritate manuală (coordonare motorie)	87,8
Rezistență generală (performanță)	80
Rezistența statică	76
Viteza acțiunilor manuale	75
Forța mâinii	52
Forța generală	52
Concentrarea atenției	87
Gândirea nestandardă în aplicarea abilităților (ingeniozitate)	76
Memoria operativă	75
Distribuția atenției	45
Responsabilitate	72
Răbdare	63
Tenacitate, perseverență	62
Acuratețe /exactitate	62

De asemenea, un bloc de întrebări a fost dedicat evaluării calității pregătirii profesionale a absolvenților. Aici am folosit metoda de scalare statistică pe niveluri: nesatisfăcător, satisfăcător, mediu și sporit. Rezultatele sondajului demonstrează un raport egal de aprecieri cu privire la majoritatea calităților psihofizice importante din punct de vedere profesional ale absolvenților de liceu. Există o prevalență a nivelurilor satisfăcătoare și medii. Astfel, putem spune că un nivel sporit de pregătire (la evaluarea nivelului de dezvoltare a calităților importante din punct de vedere profesional) se observă în medie la 15% dintre tinerii profesioniști. În general, angajatorul este mulțumit de calitatea pregătirii absolvenților, totuși, o proporție semnificativă de liceeni obțin în continuare note satisfăcătoare (3 puncte din 5) și nesatisfăcătoare (2 puncte din 5) la locul de muncă. Această situație presupune costuri suplimentare în producție, exprimate în recalificarea personalului, precum și costuri datorate creșterii procentului de defecte, pentru plata concediului medical în caz de accidentare etc. (Fig. 2).

Rezultatele sondajelor desfășurate cu participarea reprezentanților angajatorilor indică faptul că se impun încă cerințe ridicate la nivelul de pregătire

a absolvenților de licee tehnice. Există, de asemenea, o discrepanță semnificativă între cerințele întreprinderilor și nivelul real de dezvoltare al calităților psihofizice profesional-aplicative ale tinerilor specialiști. Această statistică indică necesitatea de a reconstrui procesul de pregătire fizică, inclusiv pregătire fizică profesional-aplicativă în cadrul educației fizice. Pregătirea trebuie să se bazeze pe utilizarea mijloacelor specifice și adecvate de educație fizică – exerciții fizice, să fie de natură complexă și să aibă ca scop dezvoltarea funcțiilor cognitive, a calităților psihomotrice și psihosociale, contribuind astfel la îmbunătățirea nivelului de pregătire profesională aplicativă a liceenilor.



**Fig. 2. Evaluarea nivelului de dezvoltare a calităților psihofizice profesional-aplicative ale absolvenților liceului tehnic**

Astfel, reieșind din cele prezentate anterior, considerăm faptul că în baza elaborării profesiogramei pentru specialiști în contextul educației fizice profesional-aplicative din cadrul liceilor de profil tehnico-industrial este necesar să ne bazăm pe factorii principali care determină *Tipuri de activități și condiții speciale de muncă și Calitățile profesionale adecvate necesare specialistului* (Tabelul 2).

**Tabelul 2. Profesiograma generalizată a specialităților tehnice din ciclul liceal de învățământ (aspect psihofizic)**

<b>Tipuri de activități și condiții speciale de muncă</b>	<b>Calitățile profesionale adecvate necesare specialistului</b>
Diagnosticare și reparații	Concentrarea atenției, distribuția atenției, memoria de lucru, gândire non-standard, acuratețe
Monotonie și durată muncii	Rezistență generală, răbdare, tenacitate, perseverență
Șederea prelungită într-o poziție inconfortabilă	Rezistența statică
Echipamente de ridicare și transport	Forța generală
Lucrul cu detalii	Forța mâinii, dexteritatea manuală
Urgența muncii	Viteza și rapiditatea acțiunii
Comunicarea cu clienții	Sociabilitate, bunăvoință, responsabilitate, disciplină, decență

### Concluzii

1. Rezultatele sondajului sociopedagogic efectuat mărturisesc importanța deosebită ce ține de pregătirea profesional-aplicativă în cadrul educației fizice din învățământul liceal cu profilul tehnico-industrial. Există dificultăți în evaluarea pregătirii fizice profesional-aplicative a absolvenților de licee tehnice: majoritatea testelor profesionale au un nivel scăzut de valabilitate.

2. O profesiogramă generalizată pentru ciclul de învățământ liceal cu profilul tehnico-industrial (aspect psihofizic) a fost elaborată pe baza unui sondaj efectuat de angajatorii absolvenților de licee de profil tehnologic din ultimii ani. Ca urmare, au fost luați în considerare factorii care au un impact semnificativ asupra pregătirii fizice profesional-aplicative a unui tânăr specialist. S-a avut în vedere și evaluarea de către reprezentanții angajatorilor a nivelului de dezvoltare a calităților profesionale ale absolvenților liceului tehnic.

3. Pe baza profesiogramei generalizate a specialităților din ciclul de învățământ liceal (aspect psihofizic), poate fi elaborată o probă complexă de

evaluare a aptitudinii fizice speciale a absolvenților de licee tehnice, inclusiv calități fizice importante pentru absolvent: capacitatea de muncă, forța în regim static și dinamic, precum și coordonarea mișcărilor.

### **Bibliografie**

1. AMBROSIE, I. *Formarea calităților psihofizice și motrice la elevele din învățământul liceal cu profil industrial în baza programei cu conținut adaptat*: Teza de doctor în șt. ped. Chișinău, 2008. 249 p.

2. SEBAN, V. *Pregătirea fizică profesional-aplicativă a studentelor la facultățile pedagogice universitare cu specializarea „Chimie”*: Teza de doctor în șt. ped. Chișinău, 2003. 175 p.

3. ИЛЬМУШКИН, Г.М. *Системное моделирование в процессе реализации непрерывной многоуровневой подготовки специалиста*. Монография. Москва-Дмитровград: Изд-во: ДИТУД УлГТУ, 2005. 354 с.

4. КАБАЧКОВ, В.А.; КУРЕНЦОВ, В.А.; ЗЮРИН, Э.А. Методические рекомендации по проведению профессионально-прикладной физической подготовки среди учащейся молодежи на этапе профессионального самоопределения. В: *Физическое воспитание и детско-юношеский спорт*, 2013, №5, с. 27-41.

5. КЛИМОВ, Е.А. [и др.] *Психология труда*: учебник для академического бакалавриата / Под ред. Е.А. Климова, О.Г. Носковой. Москва: Издательство Юрайт, 2018. 249 с.

CZU: 378.12+373.037.1:796.344

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3963-8365>  
e-mail: [tanasaionut10@yahoo.com](mailto:tanasaionut10@yahoo.com)

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7647-2907>  
e-mail: [elenav@usm.ro](mailto:elenav@usm.ro)

## **IMPACTUL CONCEPTULUI ACMELOGIC ASUPRA PERFORMANȚEI PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN PREDAREA DISCIPLINEI DE BADMINTON**

**<sup>1</sup>Tănasă Bogdan Ionuț, <sup>2</sup>Vizitiu Elena**  
Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, România

**Keywords:** *impact, performance, teachers, badminton, questionnaire*

**Abstract.** *This study focuses on a detailed analysis of the acmeological concept regarding badminton discipline, aiming to investigate the influence and potential improvement of teacher performance through the application of acmeological principles. By analyzing aspects related to the harmonious development of the individual, stimulating autonomy in the learning process and pursuing excellence, the research proposes a comprehensive approach to optimizing the training process in the sports field of badminton. The proposed investigative approach aims to identify and promote effective strategies, by integrating the acmeological concept, to improve student performance within this discipline specific to badminton.*

**Introducere.** Disciplina de educație fizică și sport este integrată în planul de învățământ al ciclului primar, gimnazial, liceal și universitar, îndeplinind diverse roluri în cadrul procesului instructiv-educativ [5]. Pentru a dezvolta competențe pedagogice profesionale, este crucial să adoptăm modelul acmeologic al educației pedagogice continue. Autorii prezintă date statistice privind instituțiile de învățământ din SUA și formulează ipoteza conform căreia un profesor orientat către acme este susceptibil de a experimenta o durată mai lungă în cariera pedagogică [3, 4]. Introducerea conceptului nou precum acmelologic ar putea oferi profesorilor de educație fizică și sport instrumente inovatoare pentru predarea badmintonului. Acest lucru ar putea implica tehnici noi de instruire, abordări pedagogice inovatoare sau utilizarea tehnologiei în procesul de predare. Conceptul acmelologic ar putea pune accentul pe dezvoltarea abilităților didactice



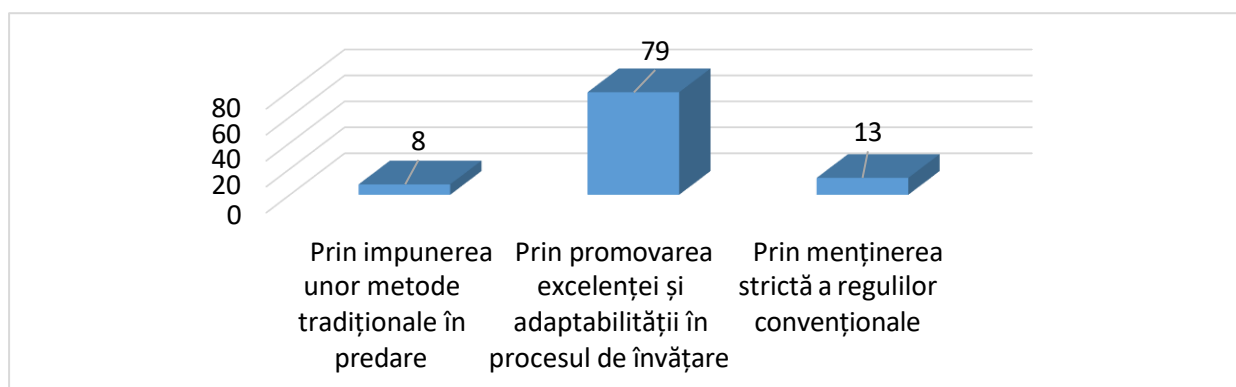
ale profesorilor, ajutându-i să își îmbunătățească capacitatea de a comunica eficient, de a gestiona clasa și de a adapta strategiile de predare la nevoile elevilor. Un alt aspect important ar putea fi integrarea unei abordări eficiente de evaluare și feedback, pentru a monitoriza progresul elevilor și a oferi îndrumare în mod continuu. Acest concept ar putea fi proiectat pentru a spori motivația și angajamentul elevilor față de predarea badmintonului, prin crearea unui mediu educațional atractiv și stimulant. Într-un context în care tehnologia avansează rapid, se ridică întrebarea dacă mentalitatea noastră are importanță și dacă suntem capabili să o modificăm pentru a îmbunătăți procesul instructiv-educativ [1]. Se evidențiază importanța teoriei acmeologice în optimizarea procesului educațional, facilitând condițiile necesare pentru ca o persoană să atingă cel mai înalt nivel de competență profesională [2].

**Scopul** lucrării constă într-un demers investigativ, oferind o contribuție semnificativă la înțelegerea modului în care conceptul acmelologic poate influența practica pedagogică în domeniul educației fizice și sportului, cu un accent special pe predarea disciplinei de badminton.

**Organizarea cercetării.** În cadrul studiului au fost implicați 115 de respondenți, fiecare completând un chestionar care conținea 10 itemi cu variante de răspuns.

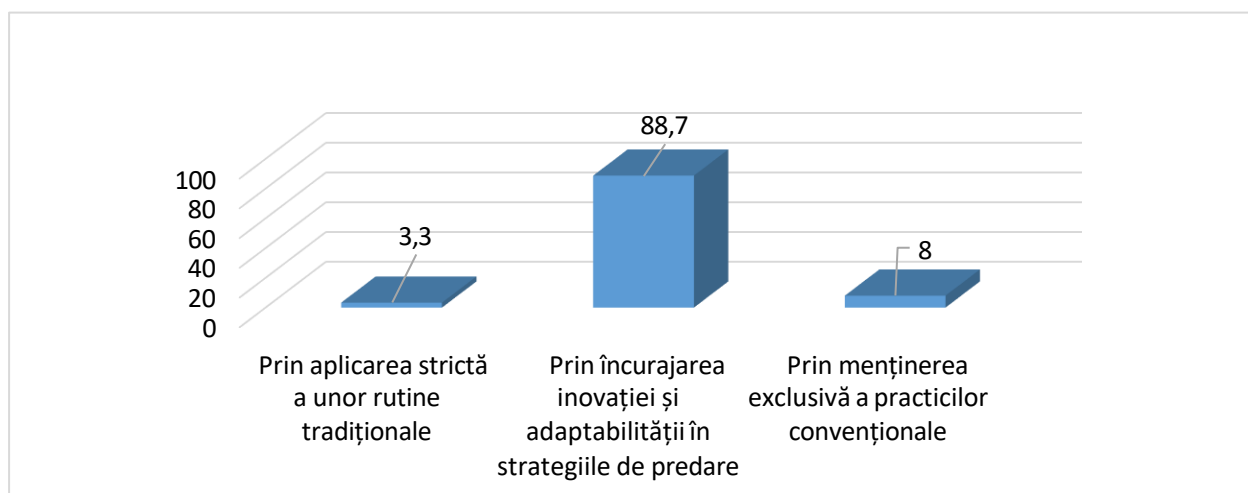
**Obiectivele** chestionarului. Identificarea gradului de cunoaștere al profesorilor în ceea ce privește conceptul acmelologic în contextul predării badmintonului. Obținerea opiniei profesorilor cu privire la relevanța și potențialul aplicării conceptului acmelologic în procesul lor de predare. Măsurarea gradului de adaptabilitate al profesorilor în fața cerințelor variate ale predării badmintonului, influențat de aplicarea conceptului acmelologic. Identificarea modurilor în care aplicarea conceptului acmelologic poate contribui efectiv la îmbunătățirea calității predării badmintonului și la optimizarea performanței profesorilor de educație fizică și sport.

**Analiza rezultatelor.** Majoritatea respondenților (79%) susțin promovarea excelenței și adaptabilității în procesul de învățare, în timp ce 13% favorizează menținerea strictă a regulilor convenționale și doar 8% optează pentru impunerea unor metode tradiționale în predare (Fig. 1).



**Fig. 1. Influențarea performanței profesorilor de educație fizică și sport în predarea disciplinei de badminton prin abordarea acmeologică**

Prin analiza rezultatelor, se observă că o pondere semnificativă de 88.7% dintre respondenți susțin încurajarea inovației și adaptabilității în strategiile de predare, în timp ce doar 8% preferă menținerea exclusivă a practicilor convenționale și 3.3% optează pentru aplicarea strictă a unor rutine tradiționale (Fig. 2). Această distribuție indică o marcă preferință pentru abordări flexibile și inovatoare în contextul predării educației fizice și sportului.



**Fig. 2. Optimizarea performanței profesorilor de educație fizică și sport în cadrul predării disciplinei de badminton prin abordarea acmeologică**

Se constată că 87.8% dintre respondenți susțin promovarea unei abordări inovatoare și orientate către excelență în predarea disciplinei, în timp ce doar 1.4% doresc menținerea metodelor tradiționale (Fig. 3). Un procent de 10.8% manifestă tendința de a evita schimbările în abordarea pedagogică. Această distribuție sugerează o preferință majoritară pentru inovație și excelență în procesul de predare a educației fizice și sportului.

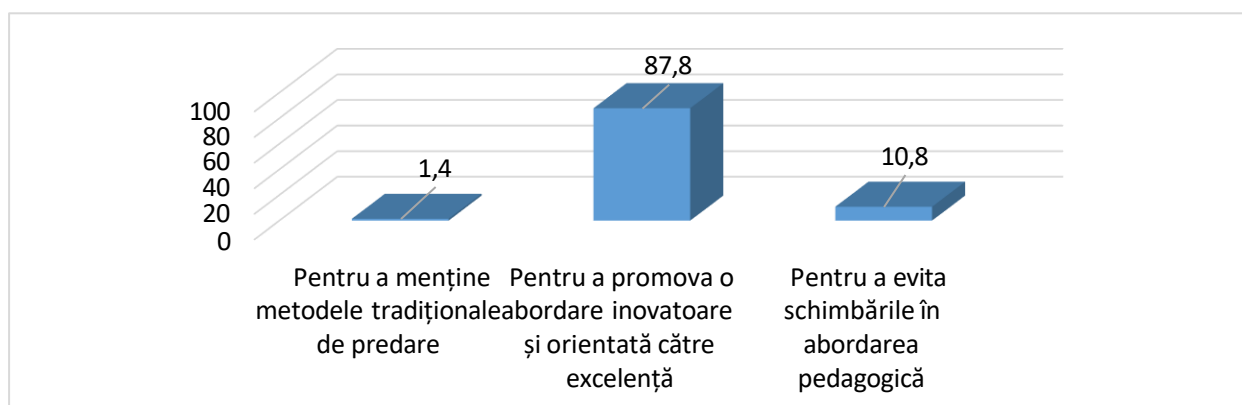


Fig. 3. Importanța implementării conceptului acmeologic în pregătirea profesorilor de educație fizică și sport pentru predarea badmintonului

Dintre factorii identificați, 47% dintre respondenți consideră că entuziasmul crescut al elevilor reprezintă o provocare în implementarea abordării acmeologice în pregătirea profesorilor de educație fizică (Fig. 4). În același timp, 30.4% evidențiază disponibilitatea limitată a resurselor educaționale ca o altă provocare semnificativă, în timp ce 22.6% indică rezistența la schimbare ca un obstacol în implementarea acestei abordări.

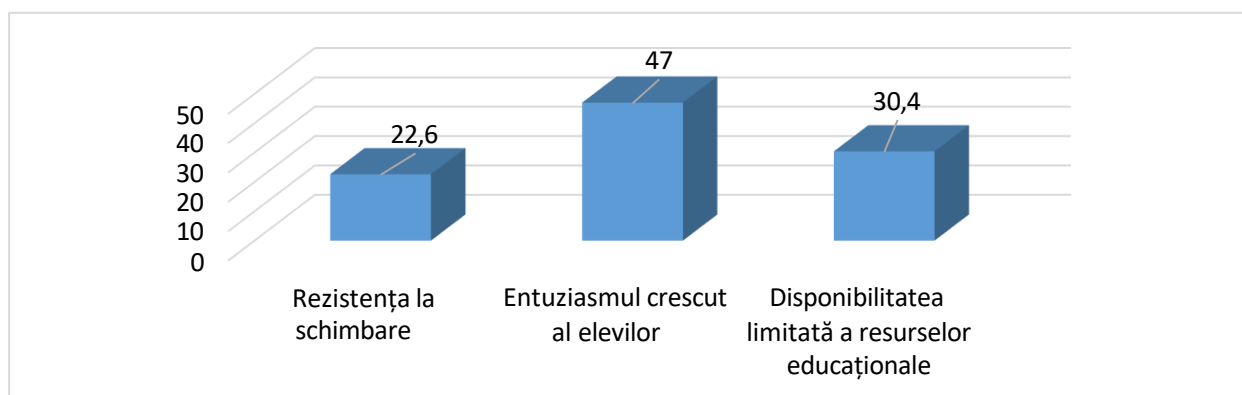


Fig. 4. Provocări în implementarea abordării acmeologice în pregătirea profesorilor pentru predarea badmintonului

Se observă că 91.3% dintre respondenți susțin încurajarea inovației prin evidențierea rezultatelor practice în procesul de evaluare, în timp ce doar 6.2% preferă menținerea unei abordări tradiționale în evaluare (Fig. 5). Un procent de 2.5% indică opțiunea pentru aplicarea strictă a criteriilor existente. Aceste rezultate sugerează o marcă preferință pentru evaluarea inovatoare și orientată către rezultate practice în contextul predării educației fizice și sportului.

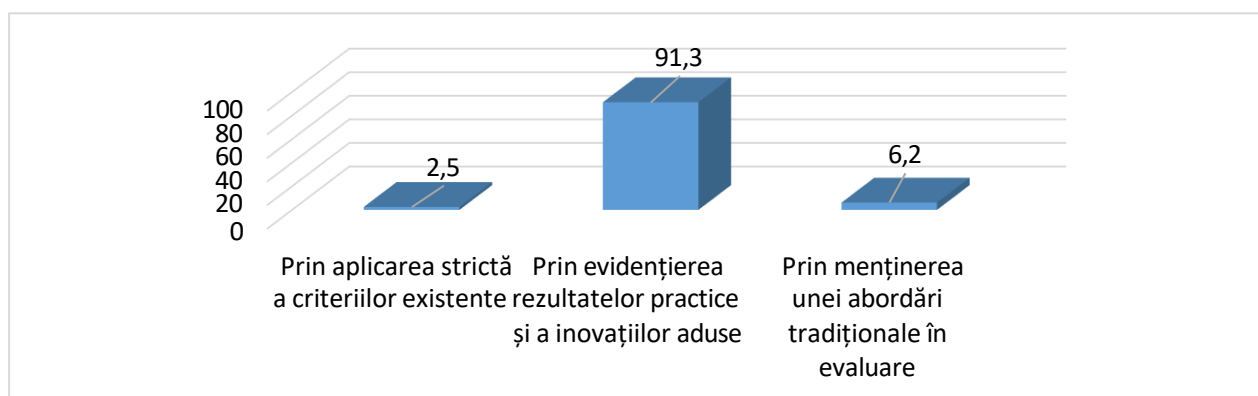


Fig. 5. Motivația profesorilor de educație fizică și sport pentru a se perfecționa în vederea îmbunătățirii performanței în predarea badmintonului prin abordarea acmeologică

Prin analiza datelor, se constată că 85.2% dintre respondenți favorizează promovarea flexibilității și a adaptabilității în procesul de predare, în timp ce doar 4.4% optează pentru menținerea exclusivă a practicilor convenționale și 10.4% preferă impunerea unor reguli fixe și stricte (Fig. 6). Această distribuție indică o preferință semnificativă pentru abordări flexibile și adaptabile în cadrul predării educației fizice și sportului.

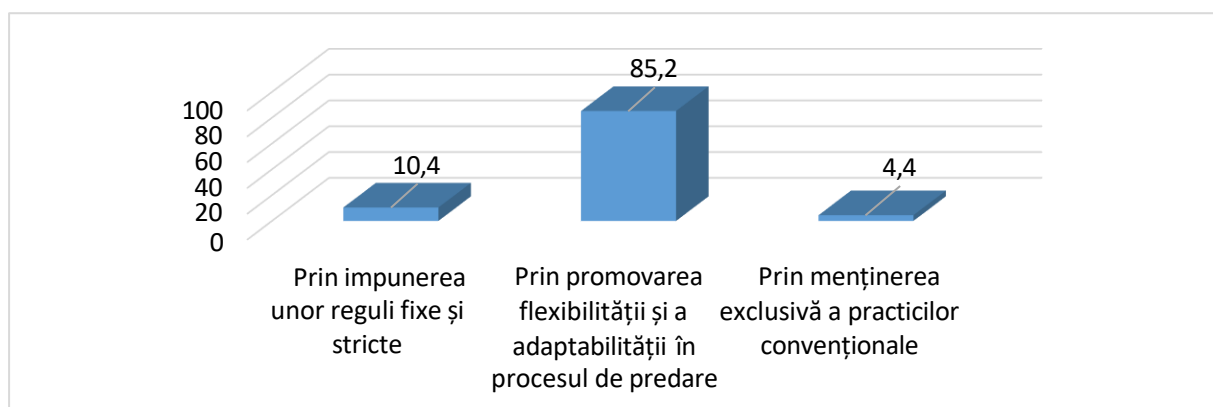


Fig. 6. Îmbunătățirea calității predării badmintonului și la optimizarea performanței profesorilor de educație fizică și sport prin abordarea acmeologică

**Concluzii.** Există o tendință evidentă în rândul respondenților de a susține abordări inovatoare și adaptabile în procesul de predare al educației fizice și sportului. Procentajele mari asociate cu promovarea excelenței, a inovației și a flexibilității indică o deschidere semnificativă către practici moderne și adaptabile în educație. Un aspect semnificativ este accentul pus pe evidențierea rezultatelor practice și a inovațiilor aduse în procesul de evaluare, cu 91.3% dintre respondenți

susținând acest aspect. Acest lucru indică o dorință puternică de a evidenția aplicabilitatea practică a învățării și inovației în evaluare. Entuziasmul crescut al elevilor este recunoscut ca o provocare de către 47% dintre respondenți, sugerând că gestionarea și canalizarea energiei elevilor reprezintă un aspect esențial în implementarea cu succes a abordării acmeologice. Totuși, rezistența la schimbare (22.6%) este identificată ca o provocare, sugerând că există anumite obstacole ce pot împiedica implementarea abordării acmeologice.

### Bibliografie

1. AGACHE, G.; VIZITIU, E. Mentalitatea profesională a profesorului de educație fizică și sport. În: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern*: Conferința Științifică cu Participarea Internațională. Chișinău: Valinex, 2022, p. 5-10.

2. KIZI, K.S.J., Kakhramonovna, M.G. Acmeological Approach of the Teacher of Organizing Literature Lessons in Uzbek Schools. In: *Miasto Przyszłości*, 2022, 30, 174-177. Retrieved from <https://miastoprzyszlosci.com.pl/index.php/mp/article/view/875>

3. KORSHUNOVA, I.; PINAEV, S.; TSAREGORODTSEVA, S. Professionalism of activity: acmeological aspect. In: *Teacher Professionalism: Psychological and Pedagogical Support of a Successful Career*: SHS Web of Conf., Volume 87, 2020, International Scientific and Practical Conference (ICTP 2020), <https://doi.org/10.1051/shsconf/20208700102>

4. KUZMINA, N.V. *Akmeologicheskaya teoriya fundamentalnogo obrazovania* [Acmeological theory of fundamental education, (creation of the spiritual products, the properties of the subjects of education by means of academic disciplines): monograph]. Monograph. Sankt-Peterburg: Publishing house «Centre of strategic researches, 2012.

5. TANASĂ, B.I.; VIZITIU, E. Eficacitatea comunicării a profesorului de educație fizică și sport în predarea jocurilor sportive. În: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern*: Conferința Științifică cu Participarea Internațională. Chișinău: Valinex, 2022, p.142-145.

CZU: 378.145: 373.037.1

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3902-6617>

e-mail: [tomsanicolae57@gmail.com](mailto:tomsanicolae57@gmail.com)

## **ANALIZA EXPERIENȚEI DE MUNCĂ A SPECIALIȘTILOR DE CULTURĂ FIZICĂ ÎN DOMENIUL ELABORĂRII DOCUMENTELOR DE PLANIFICARE DE SCURTĂ DURATĂ**

**Tomșa Nicolae,**

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

**Keywords:** *short-term planning, didactic project, pedagogical survey, lesson objectives, time project development, project headings.*

**Abstract.** *The paper presents some results of the research on the problem of short-term planning. The research is based on the respective study of some specialized literature authors from Republic of Moldova, Russian Federation and Romania, as well on pedagogical survey data organized with school teachers.*

*At the end of the work, the simplified scheme of didactic project structure is proposed.*

**Actualitatea.** Activitatea oricărui profesor, fie la nivel preșcolar, școlar sau universitar, trebuie să fie direcționată spre organizarea și desfășurarea procesului instructiv-educativ cu subiecții respectivi la nivel înalt. Pentru aceasta profesorul urmează a avea un înalt nivel de pregătire profesională și să posede condiții și timp zilnic îndestulător destinat pregătirii către lecții.

Cu regret, activitatea profesorului este supraîncărcată cu elaborarea și completarea multor documente și executarea a diferitor instrucțiuni care, câte odată, nici nu țin de eficacitatea procesului instructiv-educativ. La lipsa de timp pentru a face față completării acestor, așa spuse, documente semnalează mulți profesori școlari.

Anume din aceste considerente am decis să întreprindem un studiu al părerii acestor profesori referitor la problema dată.

**Scopul cercetării** a servit studierea timpului necesar profesorilor școlari pentru elaborarea unui proiect didactic de scurtă durată la disciplina Educația fizică.

### Obiectivele cercetării:

1. Analiza practicii planificării de scurtă durată a specialistului de cultură fizică existentă în literatura de specialitate.

2. Elaborarea formei simplificate a proiectului didactic de scurtă durată.

Activitatea de cercetare științifică a fost desfășurată în perioada anilor universitari 2022-2023 și 2023-2024. Ca respondenți au fost profesorii școlari a trei torente de la Departamentul de reciclare și perfecționare a măiestriei pedagogice de la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, în număr de 92 persoane.

Pentru rezolvarea primului obiectiv al lucrării noi am studiat mai multe variante de proiecte didactice de scurtă durată ale autorilor din trei țări. Dintre ele mai detaliat au fost analizate 30 de proiecte: 12 – ale autorilor din Republica Moldova, 10 – ale autorilor din Federația Rusă și 8 – ale autorilor din România.

În urma analizei planificării de scurtă durată s-a constatat:

1. Proiectarea de scurtă durată a autorilor din Republica Moldova [4, pp.38-83; 86-96; 102-126] prevede un compartiment de constatare introductiv cine, ce, când, unde, cum (antetul proiectului) activează foarte extins, aglomerat cu multe informații luate din diferite domenii sociale, cum ar fi: strategii – domeniul militar, proiect didactic – domeniul tehnic de construcții, standard individual – domeniul metrologiei, aule – domeniul social, atelier – domeniul industrial ș.a.

2. Proiectele sunt denumite în diferite feluri: al lecției, ședinței, la disciplina, aria curriculară, al antrenamentului. Autorii din România nici nu indică măcar ce fel de proiect [1, pp.175-215; 217-238; 2, pp.115-128; 5, pp.348-351; 6, pp.246-250]. Doar în unele cazuri – proiectarea unității de învățământ [3, pp.99-134].

3. La elaborarea obiectivelor lecției persistă multe repetări – se precizează tema, apoi reiese din ea un eșalon întreg de obiective ( $O_1$ ,  $O_2$ ...) operaționale: psihomotrice, cognitive, afective, sociale, specifice, speciale, de subcompetențe, de capacități ș.a. care constau în faptul că elevul trebuie să ... (urmează un șir lung de verbe).

4. Structura proiectului didactic de scurtă durată, în viziunea noastră, este prea sofisticată, conține multe rubrici neefective care prevăd repetările metodelor, mijloacelor, formelor de organizare, iar rubrica „Conținutul instructiv-educativ” nu-i spațioasă, respectiv pentru aceasta. Astfel, numărul rubricilor proiectului didactic este prezentat după cum urmează la autorii din Republica Moldova: 9 rubrici [4, pp.108-110], 8 rubrici [4, pp.86-96], 7 rubrici [4, pp.51-56; 102-107], 6 rubrici [4, pp.57-59; 70-76; 77-83; 111-116; 121-126], 5 rubrici [4, pp.38-39; 40-50]. La autorii din România 7 rubrici [3, p.99-134], [6, p.226-263], 6 rubrici [2, pp.115-128], 5 rubrici [1, pp.217-238; 6, pp.246-247], 4 rubrici [1, pp.175-215; 5, pp.348-351]. La autorii din Federația Rusă 6 rubrici [7, pp.10-20], 5 rubrici [13,

pp.261], 4 rubrici [8, pp.104-105; 118; 9, p.107; 10, pp.354-359; 11, pp.266-269; 13, pp.262-265], 3 rubrici [12, pp.106-112], 2 rubrici [7, pp.43-58].

La rezolvarea obiectivului doi al lucrării s-a ținut cont de rezultatele unui sondaj pedagogic desfășurat cu cei 92 respondenți profesori școlari referitor la proiectul didactic de scurtă durată (tab. 1).

**Tabelul 1. Rezultatele sondajului pedagogic referitor la proiectul didactic de scurtă durată**

Întrebare	Răspuns	Până la 5 ani		6-10 ani		11-20 ani		21-30 ani		31-40 ani		41-50 ani		Fără constatarea vârstei		Total		
		Nr	$\bar{X}$	Nr	$\bar{X}$	Nr	$\bar{X}$	Nr	$\bar{X}$	Nr	$\bar{X}$	Nr	$\bar{X}$	Nr	$\bar{X}$	Nr	$\bar{X}$	
Timpul elaborării proiectului	Rezultatele în minute	7	64	4	70	7	57	3	90	5	96	2	120	64	75	92	74	
	Practica elaborarea proiectelor	Nu practic %	2	28,6	2	50	1	14,3	1	33,3	0	-	1	50	22	34,4	29	31,5
		Uneori %	2	28,6	2	50	3	42,9	2	66,7	3	60	1	50	16	25	29	31,5
		Da, practic %	2	28,6	0	-	3	42,9	0	-	2	40	0	-	20	31,3	27	29,4
Schematic, schițat %		1	14,3	0	-	0	-	0	-	0	-	-	-	6	9,4	7	7,6	
Cum de formulat obiectivele lecției	Instructiv-educative, moral volitive %	4	57,1	1	25	2	28,6	-	-	5	100	-	-	22	34,8	34	37	
	Pe scurt, clar, cuprinzător %	7	100	1	25	4	57,1	2	66,7	2	40	2	100	26	40,6	44	47,8	
	Operativ-instructive %	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	18,8	12	13	
	Operative %	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	12,5	8	8,7	
	Informativ-educative %	-	-	-	-	1	14,3	-	-	-	-	-	-	4	6,3	5	5,4	
	Cognitive %	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	10,9	7	7,6	
	În număr de 2-5 obiective %	-	-	1	25	-	-	1	33,3	-	-	-	-	1	1,6	3	3,3	
	Atitudinale %	-	-	-	-	1	14,3	-	-	1	20	-	-	2	3,1	4	4,4	
	Conform curriculumului disciplinar %	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	6,3	4	4,4	
Care ar fi schema structurii proiectului didactic (Rubricile)	Etapile lecției. Conținutul didactic. Strategii didactice. Forme. Metode. Mijloace. Obiective de referință. Dozarea. Observații. Indicații metodice. Subcompetențe. Procedee. Conform ghidului de implementare. Unități de competență. Resurse. Sistema veche. Subiectul lecției. Simbol. Obiective operaționale. Competențe specifice. Valoarea. Sisteme de acționare. Element. Metodologia de predare-învățare-evaluare. Unități de conținut. Detalieri de conținut. Instrumente de evaluare. Comenzi și observații. Formații de lucru. Poziția inițială. Momente.	Rubrici propuse																
		9	1	14,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1,1
		8	2	28,6	1	25	1	14,3	-	-	-	-	-	-	5	7,8	9	9,8
		7	1	14,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	10,9	8	8,7
		6	1	14,3	2	50	-	-	1	33,3	1	20	-	-	8	12,5	13	14,1
		5	2	28,6	-	-	3	42,9	1	33,3	2	40	-	-	10	15,6	18	19,6
		4	-	-	-	-	3	42,9	-	-	2	40	-	-	26	40,6	31	33,7
		3	-	-	1	25	-	-	-	-	-	-	-	-	8	12,5	9	9,8
		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-



Din tabel se observă că la elaborarea unui proiect didactic de scurtă durată profesorii în mediu folosesc 74 min. Cu cât vârsta și stagiul profesorilor e mai mare, cu atât mai mult timp necesită pentru elaborarea proiectului didactic. Cei cu până la 5 ani activitate de muncă utilizează în mediu 64 min., iar profesorii până la 50 ani activitate pedagogică folosesc 120 min. Probabil, aceasta se explică prin faptul că metodologia elaborării proiectului e foarte complicată și nicicum nu stimulează activitatea profesională a profesorului. Dar ce face cadrul didactic dacă în aceeași zi are mai multe lecții cu diferit contingent de vârstă?!

Poate de aceea și lasă mult de dorit răspunsurile profesorilor la întrebarea dacă practică elaborarea proiectelor didactice de scurtă durată. Rezultatele spun de la sine: nu practică din 92 respondenți 31,5%, practică uneori 31,5%, practică 29,4%, elaborează schițat 7,6%. Și ce-i interesant că nu practică sau practică doar uneori elaborarea proiectelor profesorii la toate categoriile de activitate pedagogică. Aceasta încă odată accentuează complexitatea, complicarea și durata de elaborare a proiectului didactic.

Formarea obiectivelor lecției, probabil, pentru toți profesorii rămâne a fi problema problemelor. Opinia profesorilor cu privire la obiectivele lecției a fost prelucrată și prezentată după cum urmează (vezi tabelul):

1. Formularea obiectivelor pe scurt, clar, cuprinzător .....	47,8%
2. Obiective instructiv-educative și moral volitive .....	37,0%
3. Obiective operativ instructive .....	13,0%
4. Obiective operative .....	8,7%
5. Obiective cognitive .....	7,6%
6. Obiective informativ educative .....	5,4%
7. Obiective atitudinale .....	4,4%
8. Obiective conform curriculumului disciplinar .....	4,4%
9. La o lecție în număr de 2-5 obiective .....	3,3%

Din aceste 9 feluri de obiective propuse de respondenți prevalează primele două. Obiectivele formulate pe scurt, clar, cuprinzător și cele instructiv-educative și moral volitive sunt la părerea majorității respondenților, respectiv 47,8 și 37,0%.

Schema structurii proiectului didactic de scurtă durată a fost prezentată pentru familiarizarea respondenților (12 variante ale autorilor din țară, 10 – ale autorilor de Federația Rusă și 8 – ale autorilor din România). Familiarizându-se cu ele respondenții și-au prezentat părerea la problema dată după cum urmează:

- 9 rubrici – 1,1% respondenți;
- 8 rubrici – 9,8% respondenți;
- 7 rubrici – 8,7% respondenți;
- 6 rubrici – 14,1% respondenți;

5 rubrici – 19,6% respondenți;

4 rubrici – 33,7% respondenți;

3 rubrici – 9,8% respondenți.

Denumirea rubricilor la autorii respondenți este diferită. Multe denumiri de rubrici sunt prezentate în tabel ca răspuns la întrebarea respectivă. Ce-i drept, o parte din ele, la părerea noastră, n-au nici o valoare și n-au nici un rost a fi introduse în schema structurii proiectului didactic de scurtă durată.

În rezultatul analizei practicii planificării de scurtă durată din literatura de specialitate, a datelor sondajului pedagogic cu profesorii școlari referitor la proiectul didactic de scurtă durată și a 40 ani activitate personală profesional-didactică universitară constatăm:

1. Cuvântul Proiect nu-i prea bine venit la denumirea de Proiect didactic, fiindcă dicționarele î-l prezintă drept o intenție de a întreprinde ceva. Este o scriere a unui text provizoriu a planului de activitate preconizată. De acea mai bine se potrivește denumirea Plan sau Conspect.

2. În majoritatea variantelor de formulare a obiectivelor lecției persistă ideea învățării, educării și dezvoltării armonioase a personalității, de aceea ele trebuie să fie adecvat formulate prezentei idei. Și profesorii respondenți susțin formularea obiectivelor lecției pe scurt, concret, clar și cuprinzător (47,8%), având caracter instructiv-educativ și moral volitiv (37,0%).

3. Pentru economisirea timpului (74 min) de elaborare a planificării de scurtă durată și acordare de ajutor la efectuarea acestei activități ar fi cu mult mai bine de simplificat schema structurii proiectului didactic de la 9-8 rubrici la mai puține. Simplificarea schemei la sigur va duce la scăderea procentului (31,5%) de profesori școlari care nu practică sau practică doar uneori elaborarea proiectului didactic.

Drept **concluzie** la cele relatate mai sus prezentăm schema simplificată a structurii proiectului didactic de scurtă durată în baza analizei unor forme de planificare didactică emise în literatura de specialitate [1-13].

### Planul – conspect Nr.

al lecției de gimnastică pentru elevii cl. \_\_\_\_\_ sau grupei \_\_\_\_\_  
desfășurată de profesorul \_\_\_\_\_ la data \_\_\_\_\_

*Scopul instructiv-educativ (exemplu) – pregătirea fizică multilaterală și multifuncțională a elevilor către viața cotidiană*

*Obiectivele:*

I. Asanative (exemplu):

1. Formarea deprinderilor de practicare a gimnasticii de înviorare

II. Instructive (exemplu):

1. Familiarizare cu tehnica executării elementului \_\_\_\_\_ (denumirea elementului).

2. Învățarea tehnicii executării elementului \_\_\_\_\_ (denumirea elementului).

3. Perfecționarea tehnicii executării elementului \_\_\_\_\_ (denumirea elementului).

4. Evaluarea tehnicii executării elementului \_\_\_\_\_ (denumirea elementului).

III. Educative (exemplu):

1. Educarea calităților motrice \_\_\_\_\_ (una concret de indicat).

IV. Moral-volitiv (exemplu):

1. Educarea colectivismului prin intermediul ștafetelor și a jocurilor dinamice \_\_\_\_\_ (concret).

Metodologia didactică: (principii, metode, procedee, forme) \_\_\_\_\_

Inventar, utilaj sportiv, MTI: \_\_\_\_\_

Locul desfășurării: \_\_\_\_\_

Bibliografie: \_\_\_\_\_

ETAPA LECȚIEI ȘI CONȚINUTUL DIDACTIC	DOZARE	INDICAȚII METODICE ȘI ORGANIZATORICE
I. ETAPA PREGĂTITOARE (prezentarea conținutului didactic)	10-12 min	
II. ETAPA DE BAZĂ (prezentarea conținutului didactic)	29-30 min	
III. ETAPA DE ÎNCHEIERE (prezentarea conținutului didactic)	4-5 min	

*Nota:*

1. La o lecție se utilizează doar unele dintre obiectivele formulate în acest Plan-conspect.

2. În loc de tehnica elementului se folosește orice activitate didactică (conținut didactic) din Curriculumul disciplinar respectiv pentru clasa data.

3. În rubrica „Indicații metodice și organizatorice” se mai prezintă: grafice, desene, foto, fișe.

### **Bibliografia**

1. CIOCÂRLIE, M.; CÂȘLARIU, R; NICOLAU, L. *Educația fizică în grădinițe*. Editura „Spiru Haret”, 1999, p.175-215; 217-238.
2. DAN, M. *Educație pentru sănătatea corporală*. Oradea: Editura Universității din Oradea, 2004, p.115-128.
3. DRAGOMIR, P.; SCARLAT, E. *Educație fizică școlară*. București: Editura didactică și pedagogică, R.A., 2004, p.99-134.
4. GRIMALSCHI, T.; ARHIRI, I.I.; BEJAN, P. *Culegere de proiecte didactice: Suport de curs / [et el.]*; Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport. Chișinău: S.n., 2014. (Tipogr. „Reclama”) 140 p.
5. MARINESCU, M. Proiect didactic. În: *Psihopedagogie pentru formarea profesorilor*. Coordonatori Vasile Mareu, Letiția Filimon. Oradea: Editura Universității din Oradea, 2003, p.348-351.
6. RAȚĂ, G. Proiectarea activității de educație fizică școlară. În: *Didactica educației fizice și sportului*. Bacău: Alma Mater, 2004, p. 226-263.
7. АЛЕКПЕРОВ, С-М.А., СИЛИН, В.И. *Гимнастика*. Москва: Воениздат, 1970. 144 с.
8. БАРШАЙ, В.М.; КУРЫСЬ, В.Н.; ПАВЛОВ, И.Б. *Гимнастика: учебник*. Изд. 2-е, доп. и перераб. Ростов-на-Д: Феникс, 2011, с.104-105; 118.
9. БАРШАЙ, В.М.; КУРЫСЬ, В.Н.; ПАВЛОВ, И.Б. *Гимнастика: учебник*. 3-е изд., перераб. и доп. Москва: КНОРУС, 2013. 312 с.
10. ИВАНКОВ, Ч.Т. *Методические основы теории физической культуры и спорта*. Москва: „Инсан”, 2005, с.354-359.
11. КУРАМШИН, Ю.Ф. Методика планирования учебно-воспитательной работы на уроке физической культуры. В: *Теория и методика физической культуры / Под ред. профессора Ю.Ф. Курамшина*. Москва: Советский спорт, 2003, с.266-269.
12. СМОЛИУС, Г.Г.; ШИТИКОВА, Г.Ф.; ДЕВИДЕНКО, Е.В. Методика планирования работы по ФВ в школе. В: *Теория и методика физического воспитания*. В 2-х томах; под ред. Т.Ю. Круцевич, Киев, 2003, с.106-112.
13. ХОЛОДОВ, Ж.К.; КУЗНЕЦОВ, В.С. *Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений*. 3-е изд., стер. Москва: Издательский центр „Академия”, 2004. 384 с.

CZU: 378.145+004: 373.037.1

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-1149-5778>  
e-mail: [pascariualina82@yahoo.com](mailto:pascariualina82@yahoo.com)

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0466-3242>  
e-mail: [valeriujurat@mail.ru](mailto:valeriujurat@mail.ru)

## **OPTIMIZAREA PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT PRIN UTILIZAREA EFICIENȚĂ A TEHNOLOGIILOR INFORMAȚIONALE, SUB PERSPECTIVA PRINCIPIILOR ACMEOLOGICE**

<sup>1</sup>**Țurcanu Alina Petruța (Pascariu),**

Liceul Tehnologic „Iorgu Vârnab Liteanu”, Lieni, Jud. Suceava, România

<sup>2</sup>**Jurat Valeriu,**

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

**Keywords:** *optimization, instructive-educational process, efficiency, information technology, physical education and sport, acmeological principles.*

**Adnotare.** *Through new technologies, the aim is to promote the autonomy of physical education and sports specialists, encouraging them to use the available tools for planning and monitoring the educational and career path, to improve and consolidate the information transmitted to students, as well as to record and validate the results obtained in carrying out the instructional-educational process.*

**Actualitatea.** În prezent, eficiența lecțiilor de educație fizică, modernizarea generală a sistemului de învățământ și utilizarea tehnologiei informaționale în toate gradele reprezintă imperative în societatea contemporană, fiind o preocupare de actualitate globală.

Învățământul preuniversitar modern ne arată că procesul didactic a devenit și devine, tot mai centrat pe elev și mai optimizat prin intermediul tehnologiilor informaționale, însă condiția reușitei este aceea că, profesorul modern, trebuie să stăpânească foarte bine didactica, pentru managementul performant al activităților și tehnologiile informaționale [1, 2].

Cele două etape de formare și de perfecționare: inițială și continuă, sunt realizate prin efortul asumat de către instituțiile organizatoare și de către cursanți, constând în acumulare de credite/ credite transferabile/ ore de studiu.

Statisticile ne arată că în ultimii ani, foarte mulți profesori de educație fizică și sport, au optat pentru efectuarea de cursuri de perfecționare prin învățământ la distanță (ID) și prin programe eLearning prin internet (cum ar fi: AEL, iTeach, eTwinning ș.a.)[4].

**Scopul și organizarea cercetării.** Acest studiu investighează utilizarea, eficacitatea și familiaritatea cu tehnologia informațională în cadrul orelor de educație fizică, având ca scop îmbunătățirea performanței de învățare a abilităților sportive la elevii din învățământul preuniversitar.

Chestionarul a fost administrat unui eșantion de 101 respondenți, profesori de educație fizică din 15 județe ale României (Suceava, Iași, Neamț, Gorj, Botoșani, Galați, Vrancea, Sălaj, Vaslui, Mureș, Călărași, Argeș, Bihor, Satu Mare, Sibiu).

Totodată, studiul vizează și optimizarea procesului instructiv-educativ în lecțiile de Educație Fizică și Sport prin utilizarea eficientă a tehnologiilor informaționale, sub perspectiva principiilor acmeologice.

**Analiza rezultatelor.** Utilizarea noilor tehnologii în educație fizică și sport solicită cadrelor didactice un ansamblu de cunoștințe și aptitudini care ar favoriza utilizarea și valorificarea noilor tehnologii în activitatea didactică. Prin urmare, formarea unei anumite culturi informatice este necesară. Acest fapt este consemnat și de Gremalschi A. care în “Manualul de instruire a funcționarului public” afirmă: “profesorul de educație fizică trebuie să aibă capacitatea de a identifica atât situațiile pedagogice, cât și soluțiile informatice adecvate, cu efecte benefice pentru educație și formare” [6].

Literatuta de specialitate studiată, îmi dă posibilitatea să afirm că următorii autorilor: T.C. Jupp, C. Roberts, J. Cook-Gumpers (1982) L. A. Suchman (1987) L.L. Quintanar, C.R. Crowell, P.J. Moskal (1987), J. Hebenstreit (1988). W. Kuhman (1989), consideră că noile tehnologii bazate pe informatică sporesc capacitățile individului, dezvoltând abilitatea sa de a reacționa în cadrul unei lumi logice și abstracte și, deci, de a cuprinde o problematică mai largă și mai profundă [7, 9].

În lucrare au fost analizate instrumentele tehnologiei informaționale care favorizează construirea unor practici bazate pe probe și feedback, fapt ce este de natură să crească nivelul serviciilor educaționale prin introducerea unui „cerc al calității” (proiectare, implementare, evaluare și revizuirea activităților). Prin aceste instrumente, specialistul de educație fizică dobândește controlul întregului proces pe care îl gestionează și poate interveni asupra fiecărei părți a lui pentru a-l îmbunătăți și a-l face mai accesibil folosind tehnologia informațională.

Rezultatele cercetării au constat în a găsi cele mai eficiente tipuri de instrumente informaționale pentru a eficientiza lecțiile de educație fizică și sport,

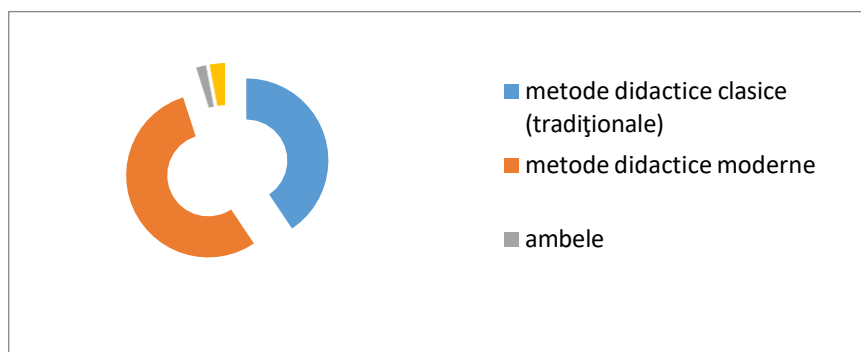
în vederea asigurării calității în sistem. Acest lucru, solicită posedarea unor cunoștințe și abilități de colectare, gestionare și transmitere a informațiilor prin intermediul tehnologiei informaționale moderne.

Pentru a realiza o analiză asupra eficienței utilizării tehnologiei informaționale în procesul instructiv-educativ în lecțiile de educație fizică și sport am interviuat 101 profesori din mediul urban (51%) și rural (50%) cu grade didactice diferite, 61% de genul masculin și 40% de genul feminin.

Pentru relevanța și acuratețea interpretării datelor obținute în urma aplicării chestionarului, prezentăm alternativ răspunsurile profesorilor la chestionar.

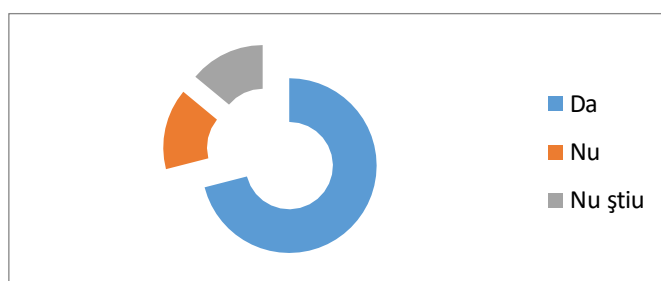
Astfel, analizând răspunsurile profesorilor, menționăm că în cadrul orelor de educație fizică 41% din cadre didactice utilizează metode clasice de predare, iar 55% din cadre didactice – metode moderne (Figura 1).

Un procent de 5% combină cele două metode sau le folosesc și pe cele interactive.



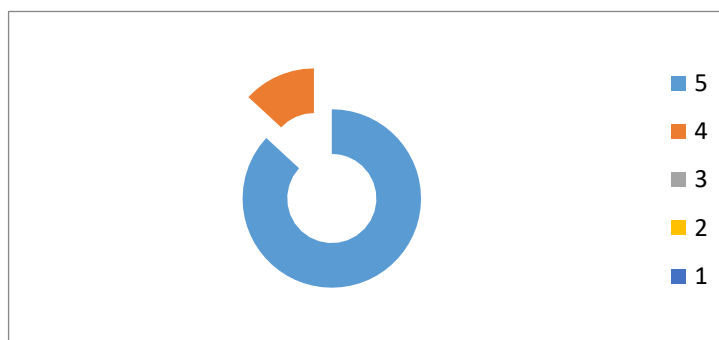
**Fig. 1. Metode utilizate în cadrul orelor de educație fizică**

Luând în considerație pregătirea profesională a cadrelor didactice în cadrul Sistemului Educațional Informatizat (Figura 2), 71% dintre respondenți consideră că sunt pregătiți pentru a folosi Sistemul Educațional Informatizat, și totuși o pondere de 30% au răspunsuri la celelalte două variante, nu sunt pregătiți sau încă nu știu dacă se descurcă cu acesta.



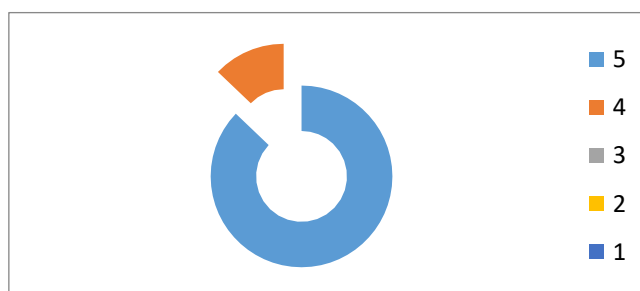
**Fig. 2. Pregătirea profesională a cadrelor didactice în Sistemului Educațional Informatizat**

Eficiența tehnologiei informaționale (Figura 3), în ceea ce privește organizarea procesului instructiv-educativ în lecțiile de educație fizică și sport a fost evaluată cu nota maximă 5 de 86% din respondenți, iar 13% au acordat nota 4, pe o scală de la 1 la 5, unde 5 fiind nota maximă.



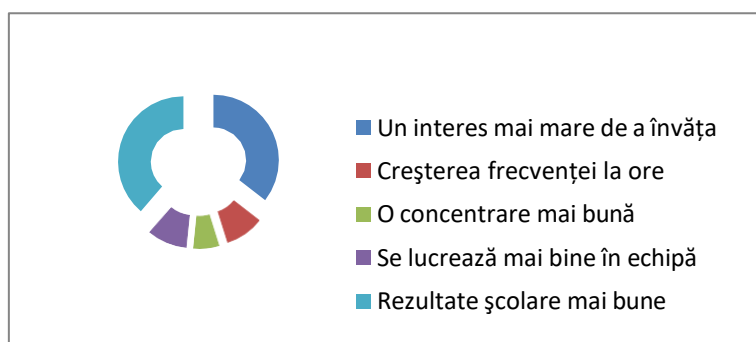
**Fig. 3. Eficiența tehnologiilor informaționale**

Pe o scală de la 1 la 5, 5 fiind nota maximă, 88% dintre respondenți au considerat că influențează sau va influența utilizarea tehnologiei informaționale activitatea de predare, iar 12% au acordat nota 4.



**Fig. 4. Influența utilizării tehnologiilor informaționale în procesul de predare**

Cadrele didactice consideră că prin utilizarea tehnologiilor informaționale în lecțiile de educație pot fi îmbunătățite următoarele caracteristici comportamentale ale elevilor:



**Fig. 5. Modificări comportamentale care pot fi îmbunătățite prin utilizarea tehnologiilor informaționale la lecția de educație fizică**



- Un interes mai mare de a învăța – 38%
- Creșterea frecvenței la ore – 10%
- O concentrare mai bună în timpul orelor – 8%
- Se lucrează mai bine în echipă – 9%
- Rezultate școlare mai bune – 35%

La alte variante, respondenții, au completat cu înțelegerea exercițiilor exemplificate prin video și interesul pentru descoperirea disciplinelor sportive.

Beneficiile utilizării tehnologiei informaționale în cadrul lecției de educație fizică și sport au considerat respondenții că sunt: creșterea nivelului de implicare și motivare al elevilor, monitorizarea și înregistrarea eficientă a progresului fizic al elevilor, utilizarea eficientă a timpului în lecție, creșterea interesului elevilor pentru subiectul lecției.

Provocările sau obstacolele întâlnite atunci când se utilizează tehnologia informațională în cadrul lecției de educație fizică și sport, după opiniile respondenților, ar putea fi: adaptarea softurilor și a aplicațiilor tehnologice la nevoile educației fizice și sportului, integrarea tehnologie în programele școlare și proiectul didactic, rezolvarea problemelor tehnice care pot să apară în timpul lecției, acces limitat la echipamente tehnologice sau conexiune slabă la internet.

Cei chestionați consideră că este foarte important să se reorganizeze sistemului de învățământ din România, privind aplicarea tehnologiei informaționale în lecțiile de educație fizică și sport.

**Concluzii și perspective pentru continuarea cercetărilor.** Utilizarea inovațiilor din educație îmbinate cu tehnologiile informaționale moderne permite obținerea competențelor de formare, gestionare și exploatare a resurselor informaționale moderne.

Folosirea tehnologiilor informaționale în lecțiile de educație fizică și sport sporește interesul și implicarea elevilor, oferindu-le o abordare modernă și interactivă a învățării.

Aplicarea principiilor acmeologice, care se concentrează pe dezvoltarea personală și autonomia învățării, contribuie la creșterea responsabilității și inițiativei elevilor în cadrul activităților fizice.

Utilizarea tehnologiilor informatice oferă o varietate de instrumente și resurse, facilitând diversificarea metodelor de predare în funcție de nevoile individuale ale elevilor.

Adaptarea conținutului educațional la stilurile și ritmurile de învățare ale fiecărui elev este în concordanță cu principiile acmeologice, care promovează adaptabilitatea și personalizarea învățării.

Integrarea tehnologiilor informaționale în procesul de predare facilitează monitorizarea continuă a progresului fiecărui elev, oferind astfel posibilitatea de intervenție promptă pentru a susține nevoile individuale.

Principiile acmeologice, care subliniază importanța evaluării continue și formative, sunt implementate mai eficient prin utilizarea unor instrumente digitale adecvate.

Prin urmare, cercetarea relevantă pe această temă ar putea concluziona că integrarea eficientă a tehnologiilor informaționale în lecțiile de educație fizică și sport, având la bază principiile acmeologice, poate contribui semnificativ la îmbunătățirea calității învățământului și dezvoltarea holistică a elevilor.

### **Bibliografie**

1. BALINT, GH. *Concepte moderne privind utilizarea tehnologiilor informaționale în procesul de predare-învățare-evaluare la disciplina „Bazele generale ale fotbalului”*. Bacău, 2008.
2. COMAN, S. *Educația fizică și metodică predării ei la clasele I-IV*. Chișinău: Editura Tehnica; Iași: Editura Spiru Haret, 1995, p. 92.
3. CREȚU, E. *Psihopedagogia școlară pentru învățământul primar*. București: Ed. Aramis, 1999, p. 192.
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. NICULESCU, M., *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*. București, Editura A.N.E.F.S., 2002.
6. GREMALSCHI, A. *Manualul de instruire a funcționarului public. Modulul 1: Conceptele de bază ale Tehnologii Informației*. Acad. de Administrare Publică pe lângă Preș. Rep. Moldova, Proiectul „Susținerea implementării E – Guvernării în Republica Moldova”, 2006.
7. PRODAN, A. *Tehnologii informaționale*. Chișinău: Valinex, 2012.
8. VASILE, L.; STOICESCU, M. *Utilizarea TIC în programarea activităților specifice educației fizice și sportului*. București, Discobolul, 2011.
9. VĂIDEANU, G.; NECULAEM, A. *Noile tehnologii educaționale*. În: *Buletinul Cabinetului Pedagogic*. Iași: Editura Univers, Al. I. Cuza, 2003.

CZU: 378.1:796.8+796.015

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-7373-1723>  
e-mail: [volcugheorghe@mail.ru](mailto:volcugheorghe@mail.ru)

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-3401-2848>  
e-mail: [cujba.ion@mail.ru](mailto:cujba.ion@mail.ru)

## **METODOLOGIA PREGĂTIRII PROFESIONALE A ANTRENORULUI ÎN PROBELE DE LUPTE**

<sup>1</sup>**Volcu Gheorghe,**

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

<sup>2</sup>**Cujba Ion,**

Liceul Internat Municipal cu Profil Sportiv, Chișinău, Republica Moldova

**Key words:** *professional training, coach, wrestling, methodology, skills, specialist, study credits.*

**Abstract:** *The paper addresses the issue of professional training of the coach in wrestling trials, as a complex process in which knowledge, skills and competences are developed through four levels of training.*

*The complete professional training of coaches is determined by the ability to withstand the current demands that are increasingly intensifying in the training of fighters athletes in order to achieve performance.*

**Actualitatea.** Lupta este una din cele mai vechi activități sportive cunoscute în istorie și indiferent ce denumire poartă, acestea au puncte de tangență atât în ceea ce privește specificul efortului cât și al principiilor, metodelor și procedeelelor folosite.

Sportul de luptă este un meci între doi adversari care luptă între ei ghidându-se de anumite reguli, în scopul obținerii unei poziții superioare, cum ar fi în *judo, luptă liberă, greco-romană* etc. sau pe supunere ca în *jiu jitsu brazilian*, într-un context competitiv.

Sporturile legate de abilitățile de luptă au făcut întotdeauna parte din cultura umană de mii de ani. Formele de luptă există în aproape fiecare civilizație. Jocurile Olimpice antice erau compuse în mare parte din discipline care testau caracteristicile legate de luptă, cum ar fi alergarea înarmată, boxul, lupta, pancrazio, aruncarea cu javelină și cursele de car. Această tradiție a sportului de luptă a fost dusă și mai departe de romani, cu ciocnirile dintre gladiatori care au luptat într-un mod foarte sângeros în arene cu arme, uneori până la moarte.

La etapa actuală, practica sportivă a luptei a devenit din ce în ce mai populară, recunoscută oficial și reglementată la nivel internațional.

Regulile includ restricții unanim acceptate, ce reglementează comportarea luptătorilor și determină conținutul activității celor cuprinși în competiții. Spre deosebire de alte sporturi, în sporturile de luptă câștigătorii pot fi desemnați atât în timpul angajării, cu victorie prin „tuș” sau „ippon”, cât și după expirarea timpului regulamentar, cu victoria prin superioritate tehnică sau la puncte [6].

Conform Reperelor metodologice privind organizarea procesului educațional la disciplina educație fizică în anul de studii 2022-2023 [8], în instituțiile de învățământ secundar general pot fi organizate activități extrașcolare pentru extinderea studierii anumitor probe de sport, la solicitarea elevilor și în corespundere cu condițiile create de instituție, care sunt necesare pentru practicarea probei de sport respective, realizând astfel pregătirea sportivă inițială a elevilor. Funcția didactică pentru activitățile extrașcolare, profilul sport, poate fi ocupată atât de profesorii de educație fizică, cât și de antrenori. Pregătirea sportivă de performanță se realizează, de obicei, în școlile sportive în care se practică diferite probe de sport, conform intereselor copiilor și tradițiilor locale.

Utilizând o varietate largă de mijloace, factorii decizionali au sarcina de a asigura un conținut atractiv și eficient pentru lecțiile organizate, astfel, încât educația fizică, sportul școlar și sportul de performanță să creeze un fundament sigur pentru un stil de viață activ și sănătos. Cadrelor didactice, atât profesorului de educație fizică cât și antrenorilor li se oferă dreptul, iar în același timp și sarcina de a decide privind proiectarea parcursului de formare a elevului, în funcție de multiplii factori de impact, ce țin de specificul resurselor umane și materiale, colaborarea cu alți actori ai procesului educațional (elevi, manageri educaționali).

În activitatea practică antrenorul va decide asupra alegerii mijloacelor de pregătire a priorității, ordinii și alternării lor, în funcție de efectele urmărite pe traseul realizării obiectivelor stabilite. Toate acestea îl vor ajuta pe antrenor să realizeze un demers metodic și o programare a pregătirii în conformitate cu obiectivele propuse. În practica sporturilor de luptă se folosesc diferite metode de antrenament, ce se aleg în strânsă dependență de sarcinile și de condițiile concrete ale procesului de pregătire.

În contextul multiplelor sarcini ce stau în fața antrenorului, este necesară o înaltă pregătire profesională a acestuia. Totodată, esențialul în activitatea specialistului în domeniul culturii fizice și sportului este competența sa și finalitatea scopului bine determinat, caracterul creativ, îmbinarea activității colective cu creativitatea individuală, integrarea teoriei și practicii pedagogice.

Nivelul de dezvoltare intelectuală și spirituală a studenților, viitori specialiști, lipsește începutul creativ, studenții nu gândesc de sine stătător, nu pot

comunica nici analiza, nu simt necesitatea de a face cercetări științifice. Practica demonstrează că instituțiile de învățământ superior de cultură fizică sunt absolvite de către acei specialiști care, s-ar părea, posedă un nivel suficient de cunoștințe și priceperi practice, dar nu le pot folosi calitativ și eficient în practică.

Problema calității pregătirii specialiștilor în instituțiile de învățământ superior cuprind un șir de probleme legate de căutarea metodelor efective de selectare a criteriilor de apreciere a indicilor pregătirii profesionale a specialiștilor pentru viitoarea activitate de muncă. În prezent noțiunea „pregătirea profesională” nu are caracter uniform, cu toate că necesitatea acestuia este indiscutabilă din punct de vedere al prezentării unitare a rezultatelor instruirii studenților în instituția de învățământ superior. Tratarea diferită în explicarea pregătirii specialistului apare în folosirea diferitor termeni ce reprezintă pregătirea: competență, profesionalism, măiestrie, pricepere etc., mai mult decât atât înlocuind una cu alta, aceste noțiuni la diferiți autori sunt tratate diferit [1, 4, 5, 10, 11, 12]. Acestea pretind a fi în același timp noțiuni de bază în problema tratării activității profesionale [2].

**Scopul** cercetării îl reprezintă studierea pregătirii profesionale performantă a antrenorului în probele de lupte din Republica Moldova.

**Analiza rezultatelor.** Antrenorii sunt persoanele care coordonează în mod direct activitățile sportive (pregătirea fizică și competiția) în cadrul formelor organizate care sunt atestate într-o anumită ramură de sport pe baza diplomei de licență, diplomă de absolvire sau a certificatului de absolvire – după caz, în baza legii.

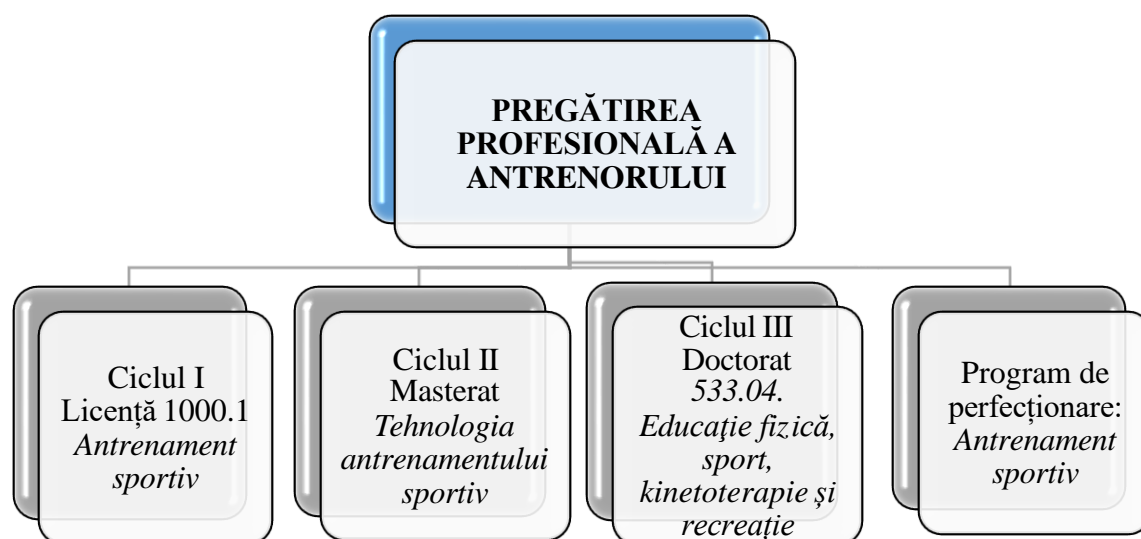
În Republica Moldova formarea și funcționarea antrenorilor se face în conformitate cu statutul antrenorului aprobat prin Hotărâre de Guvern. Formarea antrenorilor se realizează în cadrul instituțiilor specializate și autorizate în condițiile legii. Ocupația de antrenor, potrivit Statutului Antrenorului, se atestă cu carnet de antrenor. Ocupația de antrenor se clasifică în cinci categorii iar promovarea de la o categorie la alta se face în funcție de criteriile specifice fiecărei categorii prin susținerea de examene în instituții autorizate în condițiile legii. Potrivit Statutului Antrenorului – formarea continuă a antrenorilor se face prin cursuri de perfecționare și stagii de pregătire, organizate de federațiile sportive naționale, împreună cu instituțiile de învățământ superior acreditate sau autorizate în condițiile legii. Evaluarea și aprecierea activității antrenorului se face de către angajator și, în funcție de rezultatele obținute în activitatea sportivă, acesta poate primi recompense sau sancțiuni în funcție de caz [7].

Pentru Republica Moldova, semnarea Declarației de la Bologna în 2005 a constituit o asumare liberă de responsabilități și implicarea activă în procesul de reformare a învățământului superior, inclusiv de educație fizică și sport, în

vederea unei convergențe la nivel european. Or, această decizie a rezultat din necesitatea de a fi parte a unui spațiu cât mai unitar și cât mai competitiv pe plan global. Una din reformele realizate este organizarea învățământului superior pe cicluri (licență, masterat și doctorat).

Robert Osterhoudt, citat de V. Triboi, V. Dorgan [9], în analiza programelor didactice pe care o întreprinde, menționează necesitatea ca programele didactice pentru studiile sportive să fie încadrate în modul cel mai adecvat într-un plan cuprinzător, care să aibă în vedere o receptare riguroasă, obiectivă și cuprinzătoare a realității în general și a sportului în special. Studiile academice trebuie să cuprindă studii academice generale, care să includă integral cunoștințe despre realitatea fenomenului pentru a acoperi „formele pure ale înțelegerii”, cunoașterea despre calitate în general, toate celelalte forme de cunoaștere fiind subdiscipline ale acestora.

Astfel, o pregătire profesională completă a antrenorului specializat în lupte (Fig. 1) se realizează prin studii de licență cu durata de 4 ani, studii de masterat – 1,5 ani, studii în cadrul școlii doctorale – 4 ani și programe de perfecționare.



**Fig. 1. Pregătirea profesională completă a antrenorului specializat în lupte în Republica Moldova**

Pregătirea specialiștilor, conform Codului Educației [3], se organizează și se desfășoară în baza standardelor de conținut, standardelor de competențe, standardelor naționale de referință și standardelor de acreditare.

Planurile de învățământ pentru programele de studii corespund tuturor prevederilor legislației și documentelor normative în vigoare și urmărește

realizarea învățământului centrat pe student, asigurând obținerea finalităților de studiu și dobândirea cunoștințelor, abilităților și competențelor profesionale asociate calificării acordate la sfârșitul ciclului respectiv de studii.

Prin urmare, pentru programul de studiu de licență 1000.1 „Antrenament sportiv” sunt prevăzute 240 credite de studiu cu următoarea pondere a unităților de curs (Tabelul 1):

**Tabelul 1. Ponderea unităților de curs în planul de învățământ AS**

<b>№</b>	<b>Componentele</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Ponderea procentuală (%)</b>
1	Discipline fundamentale (cod F)	<b>55</b>	<b>22,92</b>
2	Discipline de formare a abilităților și competențelor generale (cod G)	<b>17</b>	<b>7,08</b>
3	Discipline de orientare socioumanistică (cod U)	<b>9</b>	<b>3,75</b>
4	Discipline de orientare spre specializare (cod S)	<b>118</b>	<b>49,17</b>
5	Stagii de practică	<b>29</b>	<b>12,08</b>
6	Examene de licență	<b>12</b>	<b>5</b>
<b>Total:</b>		<b>240</b>	<b>100</b>
1	Discipline la libera alegere	<b>38</b>	
2	Minimum-ul curricular de orientare către domeniul general de studiu 011 Științe ale educației	<b>30</b>	
3	Minimum-ul curricular de orientare către domeniul general de studiu 101 Servicii publice	<b>30</b>	
4	Minimum-ul curricular de orientare către domeniul general de studiu 103 Servicii ale securității	<b>30</b>	
5	Modulul psihopedagogic	<b>60</b>	

Programul de studiu de masterat „Tehnologia antrenamentului sportiv” este o continuare a pregătirii profesionale a antrenorului, după absolvirea studiilor de licență și sunt prevăzute 90 credite de studiu (Tabelul 2).

**Tabelul 2. Ponderea unităților de curs în planul de învățământ TAS**

<b>№</b>	<b>Componentele</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Ponderea procentuală (%)</b>
1	Unități de curs/module fundamentale (F)	20	22
2	Unități de curs de specialitate/module (S)	33	37
4	Stagiu de practică	10	11
5	Teza de master	27	30
<b>Total:</b>		<b>90</b>	<b>100</b>

Programului de studii superioare de doctorat, ciclul III, la specialitatea științifică 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație, îi corespund 180 de credite transferabile de studiu. Acestea sunt rezultatele obținute prin cuantificarea efortului depus de studentul-doctorand la parcurgerea programului de pregătire avansată și parcurgerea programului de cercetare materializată prin articole publicate, rapoarte de cercetare susținute și aprobate în cadrul școlii doctorale a universității, participarea cu lucrări la conferințe științifice, precum și prin susținerea publică cu succes a tezei de doctorat.

Programul de perfecționare în domeniul de formare profesională 1000 Științe ale sportului, specialitatea 1000.1 Antrenament sportiv vizează formarea profesională a antrenorilor la diverse probe de sport, cu un număr de 20 credite, în baza a patru module (Tabelul 3): Repere psihopedagogice și manageriale ale sportului; Dezvoltare personală și profesională; Didactica disciplinei; TIC și implementarea soft-urilor educaționale.

**Tabelul 3. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut**

Nr. crt.	Unități de conținut	Total	Contact direct	Studiu individual/ Activități practice	Teoretice	Seminare	Practice	Credite
<b>A.</b>	<b>Repere psihopedagogice și manageriale ale sportului</b>	<b>180</b>	<b>45</b>	<b>135</b>	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
1.	Repere psihopedagogice ale antrenamentului sportiv	120	30	90	20	10	-	4
2.	Managementul antrenamentului și competiției sportive	60	15	45	6	4	5	2
<b>B.</b>	<b>Dezvoltare personală și profesională (Branding personal și profesional)</b>	<b>60</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
<b>C.</b>	<b>Didactica disciplinei</b>	<b>300</b>	<b>75</b>	<b>225</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>37</b>	<b>10</b>
1.	Strategii și tehnologii moderne de pregătire a sportivilor	180	45	135	10	10	25	6
2.	Fiziologia efortului fizic	60	15	45	6	4	5	2
3.	Recuperarea în sport	60	15	45	4	4	7	2
<b>D.</b>	<b>TIC și soft-uri educaționale</b>	<b>60</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>15</b>	<b>2</b>
	<b>Total</b>	<b>600</b>	<b>150</b>	<b>450</b>	<b>52</b>	<b>41</b>	<b>57</b>	<b>30</b>



**Concluzii.** Pregătirea profesională performantă a antrenorului în probele de lupte se efectuează printr-un proces pedagogic complex, sistematic și gradat, urmărind dezvoltarea cunoștințelor, abilităților și competențelor necesare, în scopul aplicării acestora în procesul de antrenament pentru pregătirea sportivilor atât de înaltă performanță, cât și pentru sportul în masă.

Baza pregătirii profesionale a antrenorului o constituie studiile de licență 1000.1 Antrenament sportiv cu un număr de 240 credite de studiu și continuitate la ciclul II studii de masterat unde sunt prevăzute 90 credite de studiu.

Pentru a fi competitiv pe piața muncii și a face față provocărilor actuale în domeniul educațional, inclusiv de educație fizică și sport este necesar ca antrenorul să treacă toate etapele de formare profesională: licență, masterat, doctorat și programe de perfecționare.

### **Bibliografie**

1. BUDEVICI-PUIU, A.; CARP, Iu. Abordarea măiestriei pedagogice prin prisma competențelor specialistului din domeniul educației fizice și sportului. În: *Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice: Materialele conferinței științifice internaționale*. Chișinău: Valinex, 2015, p. 8-13.
2. CIORBA, C. *Conținutul învățământului superior de cultură fizică*. Chișinău: Garuda Art, 2001. 192 p.
3. *Codul Educației al Republicii Moldova*, nr. 152 din 17.07.2014 Publicat: 24.10.2014 în Monitorul Oficial Nr. 319-324. Modificat LP257 din 17.08.23, MO335-337/01.09.23 art.592; în vigoare 01.01.24.
4. COJOCARU, V.Gh. *Competență. Performanță. Calitate: concepte și aplicații în educație*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”, 2016. 273 p.
5. DRAGNEA, C.A.; MATE-TEODORESCU, S. *Teoria Sportului*. București: FEST, 2002. 610 p.
6. MANOLACHI, V. *Sporturi de luptă – teorie și metodică (luptele libere, greco-romane, judo)*. Chișinău: Tipografia Centrală, 2003. 400 p.
7. MANOLACHI, V. *Managementul și dezvoltarea durabilă a sportului*. Monografie. Chișinău: Valinex, 2016. 304 p.
8. *Repere metodologice privind organizarea procesului educațional la disciplina educație fizică în anul de studii 2022-2023*. Ministerul Educației și Cercetării. Chișinău, 2022. 14 p.
9. TRIBOI, V.; DORGAN, V. Aspecte actuale privind necesitatea pregătirii cadrelor de specialitate în unitățile de învățământ superior. În: *Revista Știința Culturii Fizice*, Nr 30/1. Chișinău, 2018, p. 162-164.
10. VOLCU, I.; BUDEVICI-PUIU, A. Pregătirea profesională a viitorilor manageri din domeniul culturii fizice pentru activitatea managerială în organizațiile inovative”. În: *Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: Materialele Conferinței Științifice Internaționale*. Chișinău: Valinex, 2016, p. 62-68.
11. ЖУК, А.И.; КАШЕЛЬ, Н.Н. Профессиональная компетентность педагога теоретический аспект. В: Кіраванне у адукацыі, Вып 8, 1997, с. 3-28.
12. ИЛЬИНА, Л.Н. К вопросу о профессионализме деятельности учителя физической культуры. В: *Теория и практика физической культуры*, № 3-4, 1994, с. 9-11.

CZU: 796.071:159.928

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4012-5206>  
e-mail: [irinavolcu86@gmail.com](mailto:irinavolcu86@gmail.com)

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-3401-2848>  
e-mail: [cujba.ion@mail.ru](mailto:cujba.ion@mail.ru)

## **ABILITĂȚILE CREATIVE – ELEMENT CONSTITUTIV ÎN ACTIVITATEA PROFESIONALĂ A SPECIALISTULUI DIN DOMENIUL CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT**

<sup>1</sup>**Volcu Irina,**

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

<sup>2</sup>**Cujba Ion,**

Liceul Internat Municipal cu Profil Sportiv, Chișinău, Republica Moldova

**Key words:** *creative skills, competitive, professional activity, specialist, physical culture, sport, innovative.*

**Abstract.** *This paper addresses the issue of creative skills, as a constitutive element in the professional activity of the specialist in the field of physical culture and sport. These represent a cognitive and perceptive set favorable to the approach from new perspectives in solving some problems. It requires ease of understanding complexity and ability to overcome mental clichés and routines during activities and solving difficulties.*

**Actualitatea.** Într-o lume în continuă schimbare, în care sănătatea și activitatea fizică sunt din ce în ce mai importante, specialiștii în educație fizică și sport devin adevărați arhitecți ai unui stil de viață sănătos și activ. În această misiune, abilitățile creative ale acestor profesioniști sunt fundamentale pentru a crea experiențe educative captivante și pentru a promova o participare activă în rândul elevilor și sportivilor.

Procesele de informatizare, globalizare și schimbare accelerată ce au loc la nivelul societății actuale cer accentuarea laturii creative a învățământului superior care, de fapt înseamnă pregătirea specialiștilor performanți cu potențial creativ-inovativ, capabili de un comportament cu o puternică determinare inovațională.

N. Vințanu [6] consideră că rezolvarea problemelor noi cu care se confruntă învățământul superior implică, în legătură cu curriculum-ul, și regândirea metodelor și metodologiei de predare-învățare. Asimilarea funcțiilor complexe

ale universităților privind asigurarea formării unor specialiști de prim rang, pregătirea temeinică a cercetătorilor, a oamenilor de cultură și asigurarea inovării cunoașterii și tehnologiei nu se poate realiza decât printr-un mod nou de organizare a secvențelor didactice în cadrul procesului de instruire-educație.

Unii autori [1] privesc formarea profesională a pedagogului contemporan bazat pe tehnologia utilizării principiului concentric de instruire în pregătirea centralizată a specialiștilor în educația fizică și sport. O astfel de tehnologie prevede însușirea detaliată și perfectă a conținutului materialului de studiu de pe toate pozițiile care îl caracterizează. Dat fiind, că specificul educației fizice și sportului se situează la intersecția mai multor discipline: psihologo-pedagogice, anatomo-fiziologice, medicinal-biologice, cinetice, biomecanice, teoretico-practice de specialitate, legislativ-manageriale, etc. [2, 7, 8], necesitatea stabilirii unui sistem de relații reciproce și a interconexiunii dintre componentele unităților de conținut ale disciplinelor conexe devine inevitabilă, și unde, aceste componente să fie în măsură să condiționeze obținerea unui produs final de calitate.

În cultură fizică și sport, procesul instructiv-educativ presupune pe de o parte formarea automatismelor privind deprinderile și tehnicile de execuție, care fac posibilă o desfășurare mai ușoară a activității zilnice, iar pe de altă parte, o formare a priceperilor/abilităților de utilizare și adaptare a acestora în funcție de situațiile apărute.

Plecând de la cele menționate și din considerentul că procesul de învățare și educație au ca obiectiv în primul rând pregătirea omului pentru viață și activitate profesională, subliniază necesitatea axării pe dezvoltarea gândirii creative, de inovație și invenție, în procesul de instruire. În rezultat vom obține specialiști performanți competitivi pe piața muncii și cu abilități de aplicare a cunoștințelor teoretice în activități practice.

Deprinderea de gândire creativă este rezultatul multiplelor încercări de creație, dar și al reușitelor apreciate și stimulate. Ea cuprinde și influențează mai multe elemente (Fig. 1) pe care studenții, viitori specialiști în domeniu, le pot dezvolta și utiliza atât în activitatea profesională cât și în alte contexte.

Abilitățile creative presupun caracteristici ale stilului cognitiv și ale stilului de lucru și, de asemenea, trăsături de personalitate care dau unui individ posibilitatea de a-și folosi deprinderile dintr-un domeniu într-un mod diferit de ceilalți. Un stil de lucru creativ este caracterizat de: dăruire totală, dorința de a face lucrurile bine, capacitatea de a-și concentra atenția pe perioade lungi de timp, capacitatea de a abandona ideile neproductive și de a lăsa temporar deoparte problemele mai dificile, tenacitatea în fața dificultăților, dorința de a munci cu perseverență. În ceea ce privește caracteristicile stilului cognitiv, acestea sunt:

spargerea tiparelor (renunțarea la vechiul mod de a gândi un lucru), înțelegerea complexității, deschiderea față de noi opțiuni pe o perioadă cât mai lungă de timp, suspendarea judecății (generarea cât mai multor idei fără a le evalua pe loc), gândirea deschisă (încercarea de a găsi cât mai multe relații între diverse idei), memoria precisă, spargerea scenariilor (renunțarea la obiceiuri), percepția inedită, folosirea trucurilor (a indiciilor care pot conduce către idei noi) [5].

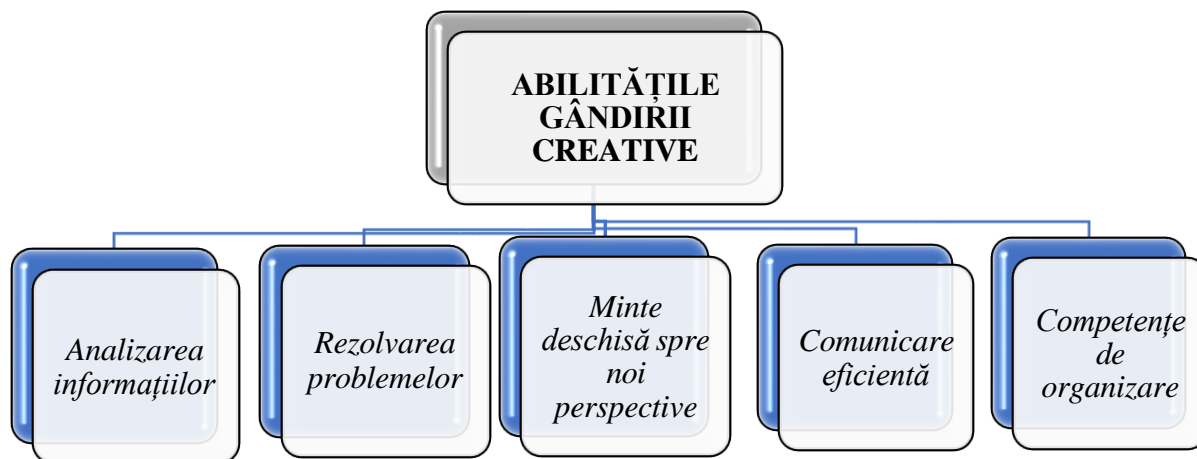


Fig. 1. Abilitățile gândirii creative

**Scopul** prezentei investigații rezultă în evidențierea abilităților creative în activitatea profesională a specialistului din domeniul culturii fizice și sportului.

**Analiza rezultatelor.** Abilitățile creative în sport sunt esențiale atât pentru a ajunge la performanță, cât și pentru a depăși provocările specifice domeniului. Creativitatea în sport nu se referă doar la aptitudini artistice, ci și la capacitatea de a gândi în mod inovator, de a lua decizii rapide și de a aborda situații complexe într-un mod neconvențional. În acest sens se recomandă următoarele abilități creative relevante în contextul sportului:

1. *Gândirea tactică și strategică.* Sportivii creativi au capacitatea de a gândi în avans, de a anticipa mișcările adversarilor și de a dezvolta strategii inovatoare pentru a obține avantajul în competiții.

2. *Imaginația aplicată.* Imaginația este crucială în anticiparea și vizualizarea diferitelor scenarii de joc sau situații de antrenament. Sportivii creativi pot „vedea” soluții și posibilități înainte ca acestea să se întâmple efectiv.

3. *Luarea deciziilor rapide.* Creativitatea în sport implică, adesea, capacitatea de a lua decizii rapide și de a răspunde la schimbările neașteptate din timpul competițiilor. Sportivii creativi pot găsi soluții rapide și eficiente în situații de presiune.

4. *Abilități tehnice neconvenționale.* Sportivii creativi pot aduce elemente inovatoare în tehnica lor, punând în aplicare mișcări sau abordări care surprind adversarii și contribuie la succesul lor pe teren.

5. *Inovația în antrenament.* Antrenorii și sportivii pot fi creativi în programele de antrenament, introducând exerciții neconvenționale, tehnologii moderne sau abordări noi pentru a îmbunătăți performanța.

6. *Comunicarea eficientă în echipă.* În sporturile de echipă, creativitatea în comunicare este esențială. Sportivii trebuie să-și exprime ideile și să găsească soluții împreună, contribuind astfel la o echipă coezivă și eficientă.

G. Rață [4] menționează că dezvoltarea gândirii creative la sportivii ce practică jocurile sportive constituie o necesitate în procesul de gândire, deoarece cu cât o echipă este mai creativă cu atât va fi mai eficientă în teren.

7. *Spiritul de inițiativă.* Sportivii creativi sunt predispuși să încerce lucruri noi, să experimenteze și să-și asume riscuri calculate. Această atitudine poate duce la descoperirea unor metode inovatoare de a aborda antrenamentul sau competițiile.

8. *Gestionarea presiunii și a stresului.* Creativitatea în gestionarea presiunii și a stresului este esențială pentru a face față situațiilor tensionate și pentru a menține un nivel înalt de performanță.

Creativitatea în sport nu este doar despre a fi inventiv sau artistic, ci mai degrabă despre a găsi soluții originale, a gândi în mod flexibil și a aborda provocările cu o mentalitate deschisă. Aceste abilități creative contribuie la dezvoltarea sportivului și la atingerea performanțelor maxime într-un mediu sportiv competitiv.

În opinia lui C. Ciorbă [3] problema calității pregătirii studenților este destul de actuală atât la noi în țară cât și peste hotarele ei. Aceasta se exprimă în primul rând prin faptul că absolvenții instituțiilor de învățământ superior de cultură fizică, practic foarte slab se orientează în activitatea profesională, nu sunt în stare să rezolve rapid problemele apărute, cu atât mai mult să soluționeze creativ problemele respective. Într-un șir de cercetări se constată necorespunderea indicelui real al activității profesionale a profesorului în general și a profesorului de cultură fizică, nivelul social-normativ, în special. Autorul menționează că până la 20% din profesori nu corespund nivelului mediu al activității profesionale, iar 35-55% corespund acestui nivel nu în măsura cuvenită.

Specialiștii în cultură fizică și sport au un rol important în promovarea sănătății, dezvoltarea fizică și coordonarea motrică a copiilor și adulților. Pe lângă competențele tehnice și pedagogice, abilitățile creative joacă un rol vital în îmbunătățirea calității lecțiilor de educație fizică și pregătirea adecvată a sportivilor la toate nivelurile.

Performanța creativă are loc prin conlucrarea dintre trei dimensiuni relevante (Tabelul 1): abilități relevante domeniului; abilități și calități ale creativității și motivația de sarcină.

**Tabelul 1. Modelul componențial al creativității**

<b>Modelul componențial al creativității</b>		
<i>Adecvarea capacității potrivite domeniului</i>	<i>Adecvarea capacității potrivite creativității</i>	<i>Motivația de sarcină</i>
<b>Include</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cunoștințe despre domeniu;</li> <li>➤ Abilități tehnice necesare;</li> <li>➤ Talent special potrivit domeniului</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stil cognitiv adecvat;</li> <li>➤ Cunoaștere implicită sau explicită a euristicii pentru generarea noilor idei;</li> <li>➤ Stil de muncă determinat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atitudini față de sarcină;</li> <li>➤ Percepțiile proprii motivației de abordare a temei</li> </ul>
<b>Depinde de:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Abilități cognitive înnăscute;</li> <li>❖ Îndemânări motorii și perceptuale înnăscute;</li> <li>❖ Educația formală și informală</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Antrenament;</li> <li>❖ Experiența în generarea de idei;</li> <li>❖ Caracteristici de personalitate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Nivelul inițial al motivației intrinseci pentru sarcină;</li> <li>❖ Prezența sau absența constrângerilor izbitoare extrinseci din mediu;</li> <li>❖ Capacitatea individului de a reduce cognitiv constrângerile extrinseci</li> </ul>

Un aspect crucial al activității specialiștilor în educație fizică și sport este proiectarea programelor educaționale. Prin abilități creative, aceștia pot transforma simpla activitate fizică într-o experiență inovatoare și plină de entuziasm. Introducerea elementelor de joc, competiții amicale și tehnologii interactive contribuie la menținerea interesului participanților pe termen lung.

Dezvoltarea abilităților creative în cadrul antrenamentelor poate aduce inovație și angajare, contribuind la îmbunătățirea performanței sportive. Modalitățile de educare a creativității în antrenamentul sportiv sunt determinate de specificul și caracteristicile mișcării de performanță și mai cu seamă de inventivitatea participanților la proces.

Sportivul ce obține o performanță de nivel olimpic sau mondial, este un sportiv cu talent, ce se comportă în mod original și creativ, care este în stare să improvizeze în funcție de situațiile create.

În această ordine de idei recomandăm următoarele metode specifice pentru stimularea creativității în timpul antrenamentelor:

❖ *Jocuri și activități variate.* Introdu jocuri și activități variate în cadrul antrenamentelor pentru a menține interesul și a stimula gândirea creativă. Jocurile care implică luarea de decizii rapide, rezolvarea de probleme și colaborarea pot fi extrem de eficiente.

❖ *Schimbarea rutinei.* Evită monotonia prin schimbarea rutinei antrenamentelor. Introdu exerciții noi, modifică ordinea exercițiilor sau creează variante inedite ale activităților obișnuite pentru a provoca mintea sportivilor.

❖ *Folosirea obiectelor neobișnuite.* Adaugă elemente neașteptate în antrenamente, cum ar fi utilizarea unor echipamente neobișnuite sau a unor obiecte improvizate. Această abordare poate stimula gândirea creativă în rezolvarea problemelor.

❖ *Antrenament în medii variate.* Experimentează cu diferite medii de antrenament, cum ar fi terenuri diferite, condiții meteorologice diverse sau locații neconvenționale. Schimbarea mediului poate stimula adaptabilitatea și creativitatea.

❖ *Concursuri și provocări.* Organizează concursuri și provocări care să pună sportivii în situații neobișnuite sau să îi provoace să gândească în mod creativ pentru a obține rezultatele dorite.

❖ *Autonomie în antrenament.* Oferă sportivilor o anumită autonomie în planificarea și structurarea propriilor antrenamente. Permite-le să-și aleagă anumite exerciții sau să vină cu propuneri pentru strategiile de antrenament.

❖ *Debriefing și discuții deschise.* După fiecare antrenament sau competiție, organizează sesiuni de debriefing și discuții deschise. Încurajează sportivii să împărtășească idei, să propună soluții și să ofere feedback reciproc.

❖ *Simulări de situații reale.* Creează scenarii realiste care să pună sportivii în situații dificile sau neașteptate. Aceste simulări pot antrena sportivii să gândească în mod creativ și să reacționeze rapid la orice provocare.

❖ *Promovarea gândirii critice.* Încurajează sportivii să pună întrebări, să analizeze strategiile și să identifice modalități de a îmbunătăți performanța. Dezvoltarea gândirii critice poate stimula, de asemenea, creativitatea.

❖ *Utilizarea tehnologiei.* Integrează tehnologia în antrenamente, folosind dispozitive sau aplicații care să monitorizeze performanța, să ofere feedback în timp real și să stimuleze gândirea analitică și creativă.

❖ *Ateliere de gândire creativă.* Organizează ateliere sau sesiuni specifice pentru dezvoltarea abilităților creative. Aceste sesiuni pot include exerciții de brainstorming, tehnici de vizualizare creativă sau activități de improvizație.

❖ *Împărtășirea experiențelor.* Încurajează sportivii să împărtășească experiențe și să ofere soluții creative la problemele întâlnite în antrenament sau

competiție. Această schimbare de experiențe poate contribui la creșterea colectivă a creativității.

Prin integrarea acestor metode în antrenamente, antrenorii pot crea un mediu stimulant și motivant, în care sportivii să își dezvolte abilitățile creative și să își maximizeze potențialul în domeniul sportiv.

**Concluzii.** În activitatea profesională a specialistului din domeniul culturii fizice și sportive un loc primordial îl au abilitățile creative. Dezvoltarea acestora la formabili se poate efectua prin proiectarea activităților cu tentă creativă în cadrul tuturor disciplinelor de studii cât și în timpul lecțiilor de antrenament.

Aplicarea metodelor tradiționale cât și specifice pentru stimularea creativității, atât în cadrul orelor teoretice cât și a celor practice, va contribui eficient la formarea specialiștilor performanți cu potențial creativ-inovativ, capabili de un comportament cu o puternică determinare inovațională.

### **Bibliografie**

1. BUFTEA, V. Pregătirea profesională a specialiștilor în educația fizică și sport conform tehnologiei bazate pe principiului concentric de instruire. În: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern: Materialele Conferinței Științifice Internaționale*. Chișinău: Valinex, 2020, p. 5-9.
2. CARP, I. *Pregătirea specialiștilor în domeniul culturii fizice pentru activitatea de cercetare științifică*. Monografie. Chișinău: Valinex, 2003. 188 p.
3. CIORBA, C. *Conținutul învățământului superior de cultură fizică*. Chișinău: Garuda Art, 2001. 192 p.
4. RAȚĂ, G. *Creativitatea în activitățile specifice educației fizice, sportului și kinetoterapiei*. Bacău: AlmaMater, 2011, p. 140.
5. SĂLĂVĂSTRU, D. *Psihologia educației*. Iași: Polirom, 2004. 286 p.
6. VINȚANU, N. *Educația universitară*. București: Aramis, 2001. 272 p.
7. VOLCU, Gh.; VOLCU, I. Cercetarea științifică – factor al dezvoltării profesionale pentru studenții facultăților de educație fizică și sport. În: *Inovația: factor al dezvoltării social-economice: Materialele Conferinței științifico-practice naționale*. Cahul: CentroGrafic, 2020, p. 112-118.
8. ДАНАИЛ, С.Н. Актуальные проблемы физкультурного образования в учебных заведениях в контексте современных разработок теории. În: *Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: Materialele Conferinței Științifice Internaționale*. Chișinău: Liceum, 1996, p. 4-10.



УДК: 378.1: 796.035

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4632-0651>

e-mail: [aftolig@gmail.com](mailto:aftolig@gmail.com)

## МЕТОДОЛОГИЯ КАРДИО-ФИТНЕССА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА II-ГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

**Афтимичук Ольга,**

Государственный университет физического воспитания и спорта  
Республики Молдова, Кишинев

**Key words:** *curriculum, cardio programs, fitness coach.*

**Annotation.** *The article presents the purpose and content of the discipline "Methodology of Cardio Fitness", which is part of the curriculum for the Master's program in the specialization "Fitness and Nutrition". The course is focused on preparing coaches to work in the system of individual and group fitness programs.*

**Актуальность.** Тотальные процессы, разворачивающиеся в мире на всех уровнях общества, заставляет по-иному взглянуть на проблематику здоровья и физической активности населения. Научно-технический прогресс затронул все структуры развития общества, а потому вся жизнедеятельность человека претерпевает серьезные изменения, стремясь адекватному отражению происходящего. Однако, наряду с этим наблюдается недостаток двигательной активности, вследствие чего происходят нарушения различных функций организма человека, что приводит к деградации жизненно важных систем, ослаблению приспособительных реакций, развитию различных заболеваний, что все в целом снижает работоспособность человека. Актуальность повышения двигательной активности каждого члена общества подтверждена многими исследованиями [3, 4, 7 и др.]. Это, в свою очередь, рассматривает подготовку специалистов в области физической культуры/фитнеса сообразно современным условиям развития и запросам общества.

Одним из популярных видов двигательной активности являются кардио-тренировки, отличающиеся неприхотливостью условий и мест их проведения [1, 2, 5, 6].

**Цель.** Обосновать значимость дисциплины *Методология кардио-фитнесса*, читаемая на первом курсе II цикла обучения по учебной программе *Фитнесс и питание*.

**Основной материал.** Кардио-тренировки – самый быстрый и эффективный метод борьбы с лишним весом, коррекции объемов тела и формированием красивой фигуры. Помимо этого, оздоровительно-рекреативные тренировки данного направления фитнеса предусматривают целый комплекс оздоровительных методик, помогающих не только похудеть, но и развить выносливость, укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, воспитать силу воли к достижению намеченных результатов.

Дисциплина *Методология кардио-фитнесса* даст возможность мастеранту получить не только общее представление о характере деятельности данного направления фитнеса, но и получить знания о современных кардио-программах, их назначение и использование в рамках других типов тренировок, причем не только в фитнесе, но и в спорте.

Методологические и теоретические знания, полученные в рамках данного курса, помогут мастеранту решить поставленные перед ним практические задачи, сформируют навыки организации и проведения экспериментальных исследований. Курс направлен на познание не только видов и разновидностей кардио-тренировок, но и на освоение работы различных функциональных механизмов и систем, участвующих в процессе данной физической активности. Занятия фитнесом предполагают наличие у занимающихся определенных морфофункциональных и психофизических данных, позволяющих выполнять определенную физическую нагрузку не только опорно-двигательного аппарата, но и вегетативной системы организма. В этой связи, следует говорить о специализированных знаниях и умениях специалистов в области фитнеса относительно не только физического, но и физиологического контроля, его содержания и методологии проведения.

Целью дисциплины является создание полного представления о природе кардио-физиологических процессов, осуществляющихся в результате активной мышечной деятельности организма, формирование научных знаний у тренеров по фитнесу, способствующих повышению их профессионализма в сфере фитнеса.

В современных условиях перестройки всех социально-экономических отношений особая роль отводится потенциалу профессиональных компетенций специалистов во всех областях жизнедеятельности человека. В связи с этим особое значение приобретает совершенствование подготовки

преподавателей в области оздоровительной физической культуры и фитнес тренеров, в частности.

Дисциплина *Методология кардио-фитнесса* ориентирована на реализацию следующих общих задач:

1. Формирование системы понятий о ключевых закономерностях профессиональной деятельности специалиста по фитнесу.

2. Познание общих и специфических принципов кардио-физиологического проявления в условиях фитнес-деятельности.

3. Совершенствование навыков применения теоретических знаний и практико-методических умений в исследовательской деятельности в области оздоровительно-рекреативной физической культуры / фитнеса.

Спецификой данного курса является аргументация фитнес-деятельности с позиции синтеза таких научных направлений, как физиология, теория и методика оздоровительно-рекреативной тренировки, фитнеса. В этой связи в программе предусмотрены и частные задачи:

– осуществлять анализ фитнес-деятельности, как тренера, так и занимающихся;

– организовывать диагностику физиологических состояний, происходящих в процессе занятий фитнесом;

– изучать особенности физической подготовленности занимающихся фитнесом;

– исследовать особенности различных видов и разновидностей кардио-программ;

– составлять индивидуальные кардио-программы в соответствии с возрастом, физической подготовленностью, особенностями профессии;

– формировать анкеты для проведения социологического исследования;

– разрабатывать блоки тестов для проведения диагностики физических и физиологических состояний в системе занятий фитнесом.

Учебно-воспитательный процесс курса осуществляется в рамках теоретических занятий, семинаров, а также индивидуальной, самостоятельной работы магистрантов вне учебных занятий, в рамках которой учебная деятельность обеспечивается направлением изучения литературы, рекомендованной по проблемам представленных тем, не вошедших в дидактический материал теоретических занятий. Программа курса проходит по следующим темам:

1. Физиологические основы кардио-тренировки.

2. Методологические принципы кардио-тренировки.

3. Особенности нагрузки кардио-тренировки. Кардиозоны.

4. Физические качества, развиваемые в кардио-тренировках.

5. Методология построения кардио-тренировки.

6. Виды и разновидности кардио-тренировок.

7. Особенности интервальных видов тренировки.

8. Характеристика равномерной (МІСТ) и переменной тренировок.

Содержание тематики индивидуальной работы составляет анализ и обобщение дополнительной информации с целью накопления теоретических знаний, формирование технологических умений и технических навыков для последовательного осуществления профессиональной деятельности на практике.

Стратегия обучения по дисциплине *Методология кардио-фитнеса* предполагает развитие внутреннего потенциала, повышение профессионализма и адаптационных возможностей специалиста. Содержание кардио-программ включает в себя комплекс естественнонаучных и гуманитарных научных знаний, приобретают диагностическую основу оздоровительно-рекреативных тренировок. При этом, объектом изучения являются личностные сферы развития человека, пути и способы жизни, профессиональное развитие.

Занятия проводятся на основе как традиционных, так и инновационных образовательных технологий. Лекционные занятия предусматривают эвристические беседы по изучаемой теме. На семинарах применяются различные формы и методы обучения и контроля, такие как: выступления магистрантов по освоению материалов курса с использованием дополнительной литературы; диагностика собственного поведения в процессе анализа целостной учебной ситуации; теоретические дискуссии, дебаты; аттестация; концептуальные и терминологические флэш-тесты; тестовый контроль.

**Выводы.** Таким образом, процесс изучения предмета ориентирован на формирование следующих профессиональных компетенций:

*Общие компетенции.* Магистрант должен:

- Приобрести знания о сущности кардио-процессов организма в аспекте двигательной активности.
- Классифицировать и диагностировать различные физиологические состояния.
- Организовывать занятия фитнесом на основе полученных знаний.
- Формировать профессионально значимые качества личности.

*Специальные компетенции:*

а) Познавательные. Магистрант должен выполнять следующие действия:

- использовать систему категорий и методов, необходимых для решения типовых задач в разных сферах профессиональной деятельности;

– овладеть новыми методами исследования, изменить научный и научно-практический профиль профессиональной деятельности;

б) Методические. Магистрант должен:

– уметь самостоятельно проводить физиологическое исследование в соответствии с этическими нормами, обрабатывать и анализировать полученные данные, в том числе с использованием информационных технологий, интерпретировать результаты исследования;

– быть готовым к постановке инновационных профессиональных задач в области научно-практической деятельности;

в) Аффективные. Магистрант должен располагать следующими действиями:

– проявлять инициативу и интерес к изучению специальной литературы;

– формировать процесс самообразования;

– владеть профессиональной культурой;

– понимать нравственные ценности процесса проведения фитнес-мероприятий;

– проявлять творческий потенциал.

### **Библиография**

1. АФТИМИЧУК, О.Е. *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. 260 p.*

2. АФТИМИЧУК, О.Е. *Оздоровительная аэробика. Теория и методика: [учебное пособие] / Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Кишинев: "Valinex" SRL, 2011. 310 p.*

3. КАЛИНКИН, Л.А.; МАТОВ, В.В. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества. В: *Теория и практика физической культуры*, 1990, №1, с. 8-11.

4. КОБЯКОВ, Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека. В: *Теория и практика физической культуры*, 2003, № 11, с. 20-24.

5. САПОЖНИКОВА, О.В. *Фитнес: учебное пособие для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по всем направлениям подготовки и специальностям / Урал. федер. ун-т им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, [Ин-т физ. культуры, спорта и молодежной политики]. Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2015. 140 с.*

6. ФУРМАНОВ, А.Г.; ЮСПА, М.Б. *Оздоровительная физическая культура: Учебник для ст-тов вузов. Минск: Тесей, 2003. 528 с.*

7. BOUCHARD, C.; SHEPHERD, R.J.; STEPHENS, T. Physical activity, fitness and health: the model and key concepts. In: *Physical activity, fitness and health: international proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994, p. 77-88.

УДК: 378.1:373.03.1

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6159-5613>

e-mail: [ccsefs@mail.ru](mailto:ccsefs@mail.ru)

## **СУЩНОСТЬ ПОЭТАПНОГО ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ**

**Данаил Сергей,**

Государственный Университет Физического Воспитания и Спорта  
Республики Молдова, Кишинев

**Key words:** *competencies, educational categories, stage-by-stage formation, basic education/development, integrative formation.*

**Summary.** *Within the framework of this work, various approaches are considered in terms of the step-by-step construction of the process of formation of gnostic, operational/psychomotor and psychophysical personal formations. An adequate system for constructing the process of forming professional competencies of a teacher in the field of physical education is proposed.*

**Актуальность.** Теоретический анализ и обобщение литературных данных по проблеме компетентностного подхода к профессиональной деятельности педагога позволяет нам судить о том, что существуют различные трактовки, как самой компетенции, так и классификации, типологизации компетенций. Также, необходимо отметить особую экстенсивность и полифоничность в актуализации «компетентностного» подхода, как единственного, реально «ориентированного на результаты...» [11, с.104-105], в то время, как другие (что не поддается представлению), как бы и не направлены на результаты (?!). В этом плане обсуждаются иерархические соотношения понятий компетенции и компетентности, где компетентность – это результат и уровень решения задач [11, 20], а компетенции – личностные образования, направленные на решение/освоение задачи, где умения – элементарные структурные единицы определенных компетенций. В то же время, некоторые авторы считают, что компетентность и компетенция являются синонимами по своему определению [4, 19].

И конечно же, с такой же некоторой неопределенностью можно рассуждать в плане представления понятий умение и умелость, где умелость скорее всего сопрягается с компетентностью, а умение с компетенцией и личностные образования - с личностной образованностью – где последнее уже и есть результат интегральной компетентности личности...

На наш взгляд, наиболее конструктивным подходом к определению компетенции и ее видов, представлен в ряде авторских работ [8, 9, 10, 12, 13, 20, 21, 22] где компетенция определяется как комплексное формирование, включающая следующие компоненты:

- **когнитивный** (знание и понимание сущности решаемой задачи);
- **операционный** (практическое умение/навык решать условие задачи);
- **личностный** (психофизические качества, ценности, мотивация, отношения, регулятивная-волевая сфера).

В указанном контексте компетенция – это знание условий создания ориентировочной основы деятельности; способность реализации исполнительской ее части; интегральная личностная характеристика способа решения задачи; уровень владения операциями, действиями и деятельностью в целом [3, 8, 12, 14, 16].

В то же время, как мы считаем, в научно-теоретическом и категориальном педагогическом плане, данные подходы не являются достаточно аргументированным, если говорить именно о физкультурном образовании. В большинстве своем они характеризуются либо размытостью концептуальности методологии, либо ее полным отсутствием, где зачастую не определены и не заявлены сами по себе, в методологическом плане, фундаментальные подходы и, в первую очередь, такие как деятельностный, личностный и системный к изучению самой педагогической деятельности.

И в данном контексте, в современной теории и практике т.н. компетентностного образования наблюдается достаточные сложности как в определении самой объективной типологии самих компетенций (в виду концептуальной энтропии), так и в определении их количественной меры, стремящейся к бесконечности, как результат апорий-подходов.

С целью разработки оптимальной программы по формированию коммуникативных компетенций у будущих учителей физической культуры нами был осуществлен деятельностный, личностный и системный подход на основе категории деятельности «Общение» в пространстве фундаментальных *несущих/транспортных* категорий физкультурного образования [1, 2, 7], которые представлены следующим составом:

1. **Учение** – как субъективированная организация деятельности, направленная на формирование **гностических** образований – представления и знания.

2. **Научение** – как объективированная/предметная организация деятельности, ориентированная на формирование **операционных** образований – двигательные умения и навыки.

3. **Воспитание** – как субъект-объект-субъектная организация деятельности, направленная на формирование **позиционных**, личностных, образований – личностные, психофизические, психосоциальные, регулятивно-волевые качества и ценностные ориентации.

Представленные образования только в своей совокупности и единстве и составляют сущность понятия «компетенция», а сама компетентность может рассматриваться как определенный уровень формирования, отвечающий условию решаемой задачи.

В зависимости от специфики педагогического формирующего воздействия несущей категории возможно формирование только трех фундаментальных (так называемых, «базовых») **прекомпетенций** – **когнитивных, операциональных, позиционных (психосоциофизических)**, которые в своем триединстве составляют интегративную профессиональную компетенцию учителя физической культуры.

**Представления и знания** в самостоятельном виде, никак не могут являться основанием успешной практической реализации педагогической (да и любой) задачи, а **навыки и умения**, в свою очередь – оригинальным уровнем исполнением этой же задачи. Сама же оригинальность исполнения этой задачи заключается и обязательно в опосредовании всего процесса ее решения и во всех случаях адекватными **установкой/позицией** и **потенциалом** качествами и свойствами личности профессионала (психофизическими, когнитивными, коммуникативными, регулятивно-волевыми, ценностно-ориентационными и др.). Так или иначе, используя одну и ту же технологию, различные педагоги получают различный результат, и там он выше, где эти свойства, формирования, наиболее соответствуют характеру (параметрам) решаемых задач.

Теоретический анализ и обобщение материалов литературных источников [5, 6, 7, 13, 14], результаты изучения доступных нам программ существующих курсов в рамках специализированных физкультурных учебных заведений по проблемам профессионально-дидактической деятельности, а также и результаты теоретико-аналитического и педагогического проектирования позволили разработать конструкцию базовых структурных компонентов программы поэтапного формирования



профессионально-педагогических компетенций будущих учителей физической культуры (Рис. 1).



*Рис. 1. Структурное содержание программы поэтапного формирования компетенций*

Программа поэтапной подготовки предусматривает два основных аспекта:

**1 – этап формирования представлений о действиях и деятельности;**

**2 – этап формирования компетенций действий и деятельности.**

В рамках каждого из основных этапов все подэтапы подразделены по соответствующим формирующим категориям, где на *первом* основном этапе ориентировочный, исполнительский и контрольно-корректировочный подэтапы обеспечиваются соответственным типами занятий – теоретическими, практическими и методическими, что позволяет направленно воздействовать на формирование триады фундаментальных категорий проекций компетенций в виде представлений – гностических, эмпирических и логических.

На *втором* этапе формирование триады категорий интегративной деятельности – когнитивной, операциональной и позиционной (целостный комплекс формирований личностных качеств) – обеспечивается такой же типологией занятий в рамках адекватной условной триады собственных этапирований, где:

- на первом этапе решается задача создания ориентировочной основы деятельности в абстрактной форме (деятельность первого уровня);

- на втором этапе осуществляется освоение деятельности в форме внутренней и внешней речи (интериоризация-экстериоризация деятельности второго уровня, осмысление и освоение основных опорных точек деятельности);

- на третьем этапе реализуется задача освоения деятельности в форме внутренней речи на уровне символов и образов (экстериоризация-интериоризация деятельности третьего уровня, автоматическое определение основных опорных точек и рациональное их применение для эффективного выполнения задачи в различных условиях).

Каждая из данных триад обладает потенциалом формирования адекватной триады компетентностных уровней деятельности, таких как:

**1. Концептуальный** – знание теоретических основ деятельности (1).

**2. Инструментально-контекстуальный** (2, 3) – владение операционными технологиями и умениями их применения в реальных условиях.

**3. Адаптивно-интегративный** (4, 5) – умения применять знания в реализации процесса психолого-педагогической антиципации прогнозирования, планирования, проектирования и оценки целостной деятельности.

В трансверсальном плане программа поэтапной подготовки предусматривает три ее аспекта: теоретико-методический, методический и практический. Первый гарантирует формирование знаний и умений, связанных с разработкой планирования, проектирования и описания дидактической деятельности с учащимися на уроке; второй – формирование знаний и умений оценивать параметры данной деятельности, анализировать и корректировать ее; третий – формирование умений, обеспечивающих практический аспект рассматриваемой деятельности учителя в системе урока.

Как мы считаем, в контексте разработанной теории структурно-компонентной деятельности учителя физической культуры [6, 15, 17, 18], такие базовые компоненты как **коммуникативный, организаторский, когнитивный, проектировочный, конструктивный и двигательный (моторный)** могут быть предложены к дальнейшей научной разработке в рамках данной программы в плане формирования **ключевых/профессиональных** компетенций.

**Выводы.** Таким образом, формирование профессиональных компетенций и компетентности можно рассматривать как целенаправленное педагогическое взаимодействие субъектов познавательно-формирующего процесса в условиях лично ориентированной образовательной среды в соответствии с условиями поэтапного содержания целостной подготовки личности педагога.

### Библиография

1. АФТИМИЧУК, О.Е. *Формирование ритма дидактического общения у студентов институтов физической культуры*: Дис. ... д-ра пед. наук. Кишинев, 1998. 301 с.
2. БАТИЩЕВ, Г.С. *Философско-педагогические произведения* [Текст]: Собрание сочинений в 2 т.; [сост., вступ. ст., примечания: А.А. Хамидов]. Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2015, Т. 2, с. 335-346.
3. БАЙДАК, В.И. *Подготовка студентов факультетов физической культуры к невербальному общению с учащимися на уроке*: Дис. ... канд. пед. наук. Л., 1991. 210 с.
4. БОГЕН, М.М. *Обучение двигательным действиям*. Москва: Физкультура и Спорт, 1985. 192 с.
5. БОЛОТОВ, Л.Н.; СЕРИКОВ В.В. Компетентностная модель от идеи к образовательной программе. В: *Педагогика*, 2003, № 10, с. 8-14.
6. ГАЛЬПЕРИН, П.Я. *Формирование знаний и умений на основе теории поэтапного усвоения*. Москва: МГУ, 1968. 120 с.
7. ДАНАИЛ, С.Н. *Методика подготовки студентов факультетов физического воспитания к коммуникативной дидактической деятельности*: Дис. ... канд. пед. наук. Ленинград, 1989. 272 с.

8. ДАНАИЛ, С.Н. Физкультурное образование в контексте современных разработок теории деятельности и личности. В: *Международная научно-практическая конференция государств-участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: Доклады пленарных заседаний*, Минск, 27-28 мая 2010 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. Минск: БГУФК, 2010, с. 228-236.
9. ДРАНДРОВ, Г.Л. *Формирование готовности студентов факультетов физической культуры к творческому обучению двигательным действиям*: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08, 13.00.04. Омск, 2002. 464 с.
10. ЗЕЕР, Э.Ф., ПАВЛОВА А.М., СЫМАНЮК Э.Э. *Модернизация профессионального образования: компетентностный подход*: Учеб. пособие. Москва: МПСИ, 2005. 216 с.
11. ЗИМНЯЯ, И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма образования. В: *Высшее образование сегодня*, 2003. № 5, с. 3-10.
12. ИБРАГИМОВ, Г.И., ИБРАГИМОВА, Е.М., АНДРИАНОВ, Т.М. *Теория обучения*: учеб. пособ. Москва: ВЛАДОС, 2011, с. 104-105.
13. ИЛЬИН, Е.П. *Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры*. 2-е изд., испр. и доп. Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. 486 с.
14. КОРЕНБЕРГ, В.Б. *Основы качественного биомеханического анализа*. Москва: Физкультура и Спорт, 1979. 208 с.
15. КОРЕЦКИЙ, В.М. *Профессионально-педагогическая подготовка студентов физкультурных вузов в системе дисциплин «специализация»*: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.М. Корецкий. – М., 1988. – 32 с.
16. КУЗЬМИНА, Н.В., Реан А.А. *Профессионализм педагогической деятельности*. Санкт-Петербург, 1993. 54 с.
17. ЛЕОНТЬЕВ, А.Н. *Деятельность. Сознание. Личность*: Учеб. пособие для студ. вузов. Москва: Смысл; Академия, 2005. 352 с.
18. МОТОРИН, В.М. *Анализ особенностей профессиональной деятельности учителя физической культуры*: Дис... канд. пед. наук. Ленинград, 1980. 197 с.
19. РАССКАЗОВА, Ж.В. К вопросу о соотношении понятий «компетенция» и «компетентность». В: *Молодой ученый*, 2014, № 17, с. 536-538.
20. СМОРОДИНОВА, Л.В. К вопросу о семиотике понятий «компетенция» и «компетентность» в педагогической науке. В: *Молодой ученый*, 2010, № 6, с. 324-326.
21. ХУТОРСКОЙ, А.В. Ключевые компетенции. В: *Народное образование*, 2003, №5, с. 55-60.
22. ШАДРИКОВ, В.Д. Новая модель специалиста: инновационная подготовка и компетентностный подход. В: *Высшее образование сегодня*, 2004, № 8, с. 26-31.

УДК: 378.1+796.85: 796.012

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-1114-1377>  
e-mail: perchatki79@mail.ru

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-6216-7950>  
e-mail: allstyle@mail.ru

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА ПО КИКБОКСИНГУ НА ОСНОВЕ РАЦИОНАЛЬНОГО СОЧЕТАНИЯ СРЕДСТВ РУКОПАШНОГО БОЯ**

<sup>1</sup>Деркаченко Иван, <sup>2</sup>Иванов Вадим, Государственный  
университет физического воспитания и спорта Республики  
Молдова, Кишинев

**Key words:** *professional training, kickboxing, means, hand-to-hand combat.*

**Annotation.** *The process of individual improvement of professional motor activity of a specialist in the field of kickboxing primarily depends on his technical skill. The article analyzes specialized sources that consider the features of professional training of a trainer in the field of kickboxing. Means of hand-to-hand combat were identified that have a similar biomechanical structure and a close connection with the basic technical motor actions of a kickboxer.*

**Актуальность.** Особенности формирования профессиональной двигательной деятельности специалистов в области кикбоксинга предполагает индивидуальные особенности личности, а также мастерство, включающее знания, умения, навыки и, профессионально важные качества личности, направленные на способы практического осуществления деятельности [8].

Профессиональная двигательная деятельность тренера имеет ведущую роль в воздействии на личность обучающихся, посредством различных средств и методов, демонстрации и объяснения технических действий влияющие на искусство движения и техническое мастерство [9].

Важнейшим в процессе профессиональной подготовки по кикбоксингу, а также для последующего тактико-технического совершенствования и

индивидуализации учебно-тренировочного процесса будущих специалистов, является этап формирования базовой техники "школы" кикбоксинга [4, 5].

По мнению многих исследователей в области спортивных единоборств, ускорению процесса обучения и индивидуального совершенствования технического мастерства в спортивных единоборцах, может быть, на базе применения широкого спектра специальных упражнений из различных видов единоборств, имеющие сходную биомеханическую структуру. В частности, многие авторы утверждают, что наиболее тесную связь с основными двигательными действиями кикбоксера, имеют упражнения рукопашного боя [1, 3]. Однако информация по данному вопросу не систематизирована и недостаточно изучена. Поэтому вопрос, связанный с применением средств рукопашного боя в тренировочном процессе кикбоксеров является актуальным.

**Цель и организация исследования.** Целью данной работы заключалось в выявлении особенностей формирования базовой техники будущего специалиста по кикбоксингу на основе изучения применения средств из рукопашного боя.

Исследование проводилось на базе Государственного Университета Физического Воспитания и Спорта, Республики Молдова. В процессе исследования были проведены: анализ и синтез научно-методической литературы по проблеме исследования, который позволил выявить и теоретически обосновать основные направления исследования:

- теоретические аспекты подготовки специалистов по кикбоксингу на основе формирования базовой техники.

- средства рукопашного боя, сходные с биомеханической структурой кикбоксинга, способствующие ускорению процесса обучения базовой техники.

Анализ литературных источников осуществлялся на протяжении всех этапов исследования. Главной целью было обосновать современное состояние поставленной перед нами проблемы, выявить особенности средств из рукопашного боя в учебно-тренировочном процессе кикбоксеров.

Обобщение отечественного опыта проводилось при помощи интервьюирования тренеров по кикбоксингу с целью выяснения значимости применения предложенных нами средств и методов подготовки будущих специалистов по кикбоксингу.

В ходе опроса, нами был сделан вывод о том, что тренеры внедряют в тренировочную программу кикбоксеров средства, заимствованные из других видов единоборств, но практически ни у кого нет четких

разработанных методических рекомендаций по их применению, их выбор носит интуитивный характер.

**Анализ результатов.** Педагогическое наблюдение, проводившееся в нашем исследовании, было открытого типа, в ходе которого изучались содержание и особенности проведения тренировочных занятий по кикбоксингу на начальном этапе подготовки, что дало нам возможность выполнить сбор первоначальной информации.

Данные, полученные в ходе наблюдений, позволили выполнить подбор упражнений рукопашного боя, которые могут способствовать ускорению процесса обучения и индивидуального совершенствования технического мастерства кикбоксеров.

Важнейшим в процессе технической подготовки кикбоксеров, а также для последующего тактико-технического совершенствования и индивидуализации тренировки, является этап формирования базовой техники "школы" кикбоксинга [4].

Индивидуализировать содержание обучения и совершенствования базовой техники кикбоксера целесообразно включать в тактическую подготовку направленные на [4]:

- I. Тактические установки (обыгрывание, темп, акцентированный удар);
- II. Тактические формы ведения боя (атакующая, встречная, ответная, оборонительная, комбинационный бой);
- III. Способы ведения боя (на дальней, средней, ближней дистанции);
- IV. Способы принятия решения (активное создание ситуации, выжидание ситуации, импровизация);
- V. Тактические схемы (жесткие, гибкие).

В процессе подготовки кикбоксеров необходимо широко использовать упражнения из других видов спорта, похожие по структуре с базовым спортивным движением, а также соответствующие режиму мышечных усилий в основной фазе движения.

В различных видах единоборств выделяется разное количество манер ведения боя. Однако в кикбоксинге основными являются пять манер ведения боя и 14 доминирующих компонентов этих манер [5].

В частности, многие авторы говорят о том, что наиболее тесную связь с основными двигательными действиями ударных видов спорта, имеют упражнения рукопашного боя [3, 4].

Философия рукопашного боя предполагает умение выживать, защищаться от врагов, сохранять свой род и развивать культуру своего государства. В основе "воинской морали" лежат принципы: "причины противнику наименьший вред", "используй силу противника, а не свою",

"оружие добудешь в бою" – умение поступать согласно этим принципам, можно считать вершиной мастерства рукопашного боя [3, 7].

В основу техники рукопашного боя входят четыре основные категории техник: защита и удары руками, защиту и удары ногами, техника борьбы, техники захватов (удержания) и освобождения от них [2, 3].

Главной составляющей всех этих техник является техника передвижений и работа корпусом, обучающая маневрированию во время боя. Так как маневренность в бою очень важное качество [2].

Техника рукопашного боя, а именно техника ударов руками и ногами, сходна с биомеханической структурой технических элементов кикбоксинга. Поэтому нами были отобраны упражнения рукопашного боя, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника) и двигательные способности.

В процессе изучения и адаптации данных было выявлена последовательность обучения ударной технике рукопашного боя, которая позволила отметить, что на начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее [1, 3].

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него: приседания; остановка; отклонение назад [2]. Более того, как отмечают А.А. Гизатулина, В.В. Лисовол построение техники защитно-ответных действий на основе комплексов упражнений рукопашного боя позволяет существенно унифицировать методику обучения путём подбора однотипных эффективных защитно-ответных связок-комбинаций против невооружённого или вооружённого противника, а также интенсифицировать процесс подготовки к бою за счёт тренировки в вариативных условиях унифицированных базовых элементов техники [3].

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** На основании анализа научно-методической литературы и педагогического эксперимента, можно сделать следующие выводы:

Физическая и технико-тактическая подготовка в кикбоксинге тесно связаны и взаимообусловлены единым направлением развития, при главенствующей роли первой из них. Главной задачей формирования будущих



специалистов по кикбоксингу первого курса обучения, является достижение равномерного развития основных физических качеств, используемых в процессе поединка. Поскольку кикбоксерам характерна потребность в точной ориентации в пространстве, обеспечивающих координацию движений. Важнейшим в процессе профессиональной подготовки будущих специалистов кикбоксеров, а также для последующего тактико-технического совершенствования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса, является этап формирования базовой техники «школы» кикбоксинга.

Любая техника основывается не только на динамическом стереотипе, но и на подвижности двигательных навыков, их вариативности. Поэтому, в процессе подготовки кикбоксеров необходимо широко использовать средства из других видов спорта, похожие по структуре с базовым спортивным движением, а также соответствующие режиму мышечных усилий в основной фазе движения.

В процессе исследования, нами были подобраны упражнения рукопашного боя, сходные с биомеханической структурой кикбоксинга, которые могут способствовать ускорению процесса обучения будущих специалистов по кикбоксингу.

#### **Библиография**

1. АВИЛОВ, В.А. *Ножевой бой. Рукопашный бой*: Учебно-методическое пособие. Москва. Профит Стайл, 2014. 208 с.
2. АДАМЯН, А.; ПОЛЕВАЯ-СЕКЭРЯНУ, А. *Система рукопашного боя «WARFIGHT» в контексте современного боевого спорта*: Учебно-методическое пособие. Кишинэу: Б.и., 2017. (Tipogr. "Valinex SRL"). 77 р.
3. ГИЗАТУЛИНА, А.А.; ЛИСОВОЛ, В.В. Формирование двигательных навыков рукопашного боя. In: *Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation*, 2017, Vol. 2, No 3, p. 19-24.
4. ДЕРКАЧЕНКО, И.В. *Кикбоксинг: история, методика обучения, иллюстрированная техника*. Кишинев: USEFS, 2009. 212 с.
5. ДЕРКАЧЕНКО, И.В.; ГОРАЩЕНКО, А.Ю. *Технология индивидуальной физической подготовки кикбоксеров-универсалов*. Монография. Кишинев, 2015. 182 с.
6. ДЕРКАЧЕНКО И.В. *Игры в кикбоксинге*: Учебно-методическое пособие. Тирасполь, 2013.
7. ПЛАТОНОВ, В.Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Москва: Советский спорт, 2005. 820 с.
8. СЕРГЕЕВА, М.Г. Построение инновационной модели образовательного процесса в вузе при подготовке специалистов. В: *Инновационное образование: теория и практика*: Материалы Международной научно-практической конференции / ГУО «Академия последипломного образования». Минск, 2011, с. 236-240.
9. ЧУСОВИТИНА, О.М.; КОВАЛЕВА, В.А. Педагогический авторитет тренера как фактор становления личности спортсмена. В: *Спортивные студенческие события: Инновации для наследия и устойчивого развития*: Всемирная конференция международной федерации университетского спорта «Инновации – Образование – Спорт». Красноярск: Дирекция Красноярск, 2019, с. 109-111.

УДК: 796.011.3

<sup>1</sup> ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-77338-7082>  
e-mail: [mamkov.2017@mail.ru](mailto:mamkov.2017@mail.ru)

<sup>2</sup> ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-1769-1667>  
e-mail: [al\\_nastia@mail.ru](mailto:al_nastia@mail.ru)

## АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ПРОБЛЕМ ПОДГОТОВКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<sup>1</sup>Мамков Олег, <sup>2</sup>Шишкану Анастасия,  
ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Республика Молдова

**Keywords:** *students, problems of preparation, tasks of the teacher, teacher, healthy lifestyle.*

**Annotation.** *Modern society is becoming more and more health-oriented, and physical education is seen as an important part of a healthy lifestyle. The article analyzes current problems of training teachers in physical culture and sports in the higher education system: problems of self-education, self-training and self-improvement, physical self-improvement of future teachers. Preparing good and competent physical education teachers is becoming an increasingly important task in the education system. However, there are certain problems in the process of training these specialists.*

**Актуальность.** В настоящее время одним из основных проблемных вопросов в области подготовки педагогов физической культуры является недостаточная квалификация преподавателей. Подобная ситуация оказывает негативное влияние на качество обучения, а также на развитие физической культуры в целом. Необходимо отметить, что физическая культура является важной составляющей здорового образа жизни и является одним из основных элементов формирования физической культуры нации. Поэтому подготовка преподавателей физической культуры необходима для создания условий для выполнения этой задачи. Одной из основных причин недостаточной подготовленности преподавателей физической культуры является отсутствие современных методик обучения и преподавания, которые могут обеспечить эффективное обучение и формирование знаний. Также отсутствие финансово-материальной базы затрудняет реализацию современных технологий в обучении, что негативно сказывается на

повышении квалификации. Другой проблемой является отсутствие мотивации у преподавателей физической культуры, возможно, из-за низкой оплаты труда и неясности перспектив карьерного роста.

**Цель и организация исследования:** провести анализ основных проблем подготовки преподавателей физической культуры.

Для достижения данной цели использовались следующие **методы:** анализ научно-методической литературы, обобщение результатов авторского опыта в системе подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта.

**Основной материал и обсуждение результатов.** В настоящее время физическая культура занимает все более важное место в образовательной системе, и подготовка квалифицированных преподавателей этой дисциплины становится особенно актуальной. Однако, существуют определенные проблемы, которые возникают в процессе подготовки преподавателей физической культуры.

Одной из основных проблем является отсутствие общего подхода к подготовке преподавателей физической культуры. В каждом учебном заведении существуют свои особенности обучения и требования к преподавателям. Это может привести к тому, что выпускники одного учебного заведения не будут готовы к работе в другом. Необходимо разработать общие стандарты, которые будут включать в себя не только теоретический материал, но и практические навыки. Еще одной проблемой является недостаточное внимание к психологической подготовке преподавателей [3].

Преподаватели физической культуры играют важную роль в развитии здорового образа жизни учащейся молодежи. Их задача не только передать знания по физической культуре и спорту, но и обучить учащихся правильному применению и знанию о здоровом образе жизни. Основные задачи подготовки преподавателей физической культуры включают следующие пункты [1]:

1. Обучение студентов физической культуре и спорту. При подготовке будущих преподавателей физической культуры необходимо обучать студентов технологии преподавания физической культуры и спорта, а также предоставлять им знания по физиологическим и медицинским аспектам занятий спортом.

2. Повышение квалификации. Преподаватели должны постоянно совершенствовать свою квалификацию, чтобы быть в курсе новых тенденций и технологий в области физической культуры и спорта.

3. Стимулирование студентов к занятиям физической культурой. Преподаватели физической культуры играют важную роль в стимулировании студентов к занятиям физической культурой. Они должны быть лидерами, которые могут вдохновлять студентов на достижение своих физических целей и поддерживать их в этом.

4. Развитие культуры здорового образа жизни. Задача преподавателей физической культуры – не только обучать студентов здоровому образу жизни, но и сами являться его примером. Они должны уделять внимание своей физической форме, здоровому питанию и отказаться от вредных привычек.

5. Социализация учащихся. Приобретая физическую культуру и спорт, студенты научатся работать в коллективе, улучшат свои коммуникативные навыки и развивают дисциплину. Они смогут приспособиться к обществу и участвовать в социальной жизни.

В целом, подготовка преподавателей физической культуры должна включать формирование у студентов компетенций в области физической культуры, педагогики, психологии и организации здорового образа жизни.

Основные проблемы, встречаемые при подготовке преподавателей [2, 4]:

1. Низкий уровень подготовки абитуриентов. К сожалению, многие абитуриенты, выбирающие физкультурное направление, не имеют достаточного уровня знаний и навыков в данной области, за частую даже не сталкивались со спортом. Это приводит к тому, что преподаватели вынуждены тратить много времени и ресурсов на дополнительное обучение студентов.

2. Недостаточное количество квалифицированных преподавателей. Из-за высокой конкуренции на рынке труда, многие специалисты предпочитают работу в других областях. Это приводит к дефициту квалифицированных преподавателей и затрудняет процесс подготовки будущих специалистов в данной области.

3. Отсутствие современного оборудования и технических средств. Для успешной подготовки специалистов в области физической культуры необходимо оборудовать специальные спортивные залы, лаборатории и другие помещения. Однако, не все учебные заведения могут позволить себе такие затраты.

4. Однообразие учебных программ. Многие учебные программы физкультурных факультетов, особенно в начальных курсах, часто являются теоретическими и не имеют практической значимости. Это делает обучение неинтересным, что может привести к низкому уровню мотивации студентов.

5. Отсутствие проведения практики проведения занятий у учащихся, это сказывается на дальнейшей сложности проведения уроков, правильному структурированию занятий.

В целом, подготовка преподавателей физической культуры требует решения многих проблем, связанных с качеством образования и статусом профессии. Однако, учитывая важность физической активности для здоровья и развития человека, эта профессия остается востребованной и перспективной.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Физическая культура – это не только физические упражнения, но и социальный процесс, который требует от преподавателя умения работать с людьми разных возрастных категорий и социальных слоев населения. Необходима специальная программа по психологической подготовке преподавателей. Кроме того, необходимо усилить практическую подготовку преподавателей физической культуры. Важно не только прочитать книгу о теории упражнений, но и уметь провести тренировку, оценить состояние здоровья и физической подготовленности ученика.

Таким образом, подготовка квалифицированных преподавателей физической культуры является важным вкладом в здоровье и физическую подготовленность населения. Необходимо разработать единые стандарты подготовки, обратить внимание на психологическую и практическую подготовку преподавателей. В этом случае выпускники учебных заведений будут готовы к работе в сфере физической культуры и спорта.

Решение проблемы недостаточной подготовленности преподавателей физической культуры требует совместных усилий общества, государства и образовательных институтов. Необходимо обеспечивать современную материально-техническую базу и программы, способствующие повышению уровня знаний преподавателей. Только при таких условиях можно будет гарантировать дальнейшее развитие физической культуры в современном обществе.

#### **Библиография**

1. БЫЧЕНКОВ, С.В.; ВЕЗЕНИЦЫН, О.В. *Физическая культура: учеб. для студентов вузов.* Саратов: Вузовское образование, 2016. 270 с.
2. ВВЕДЕНСКИЙ, В.Н. Компетентность педагога, как важное условие успешности его профессиональной деятельности. В: *Инновации в образовании*, 2003, №4, с. 21-23.
3. ГРЫЗЛОВА, Л.В. Подготовка профессиональных кадров по физической культуре и спорту в условиях модернизации высшего образования. В: *Теория и практика физической культуры*, 2015, № 8, с. 13-14.
4. МЕЛЬНИКОВА, А.В. Профессиональные затруднения учителей физической культуры в условиях современной школы. В: *Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики: Материалы IV очно-заочной научной конференции молодых ученых.* Москва, 2020, с. 171-175.

УДК: 378.147:796.035+004(043)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4678-4165>

e-mail: justwakooo@gmail.com

## **УРОВНИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИТНЕСС ТРЕНЕРА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Полякова Варвара,**

Государственный университет физического воспитания и спорта  
Республики Молдова, Кишинев

***Key words:** fitness trainer, students, professional training, levels of professional activity*

***Annotation.** The article presents the phased formation of professional activity, based on the level difference in the execution of this activity. The characteristics of each level of professional activity are given, as well as the features of differentiated training for students with different degrees (high, medium, low) of development and further formation of psychomotor abilities. In this regard, multi-level tasks were developed for ongoing monitoring within the framework of the pedagogical experiment. In order to ensure the effectiveness of the educational process, the modeling of tasks was carried out in small groups, which included students with varying degrees of development of psychomotor abilities.*

**Актуальность.** В последнее время проводится большое количество фитнес семинаров, мастер-классов, конвенций, где демонстрируется несчетное множество различных фитнес программ. Большинство из таких мероприятий имеет массовый характер, подразумевающий «голое» предоставление информации о вновь созданных программах. При этом, встречаются семинары, направленные на теоретико-практическое обучение слушателей новшества фитнеса. Однако ни в первом случае, ни во втором не уделяется внимания коммуникации тренера с занимающимися.

Порой, при проведении занятий, мы наблюдаем очень скудный речевой арсенал тренера групповых фитнес программ, отличающийся в некоторых случаях неоправданными возгласами при проведении упражнений, вместо

речевого сопровождения, в других – смехом и аплодисментами, вместо подсчета и методических рекомендаций.

Анализ литературы в области физической культуры позволил констатировать, что понятие культуры речи фитнес-тренера недостаточно исследовано [7, 8, 9]. Данная ситуация определила направление нашего исследования для создания экспериментальной программы.

**Цель.** Обосновать поэтапное формирование профессиональной деятельности фитнес тренера в системе вузовского образования.

**Основной материал.** В рамках эксперимента программа по формированию коммуникативных компетенций фитнес тренера предусматривала поэтапное их воспитание. Каждому этапу соответствовало становление обусловленного уровня деятельности в рамках проведения фитнес занятий.

На первом этапе формировался *репродуктивный уровень* профессиональной деятельности, предполагающий демонстрацию заданий, показанных преподавателем. На этом уровне воспитывается зрительно-двигательная координация. Как утверждает Н.В. Кузьмина [4, с.13], это минимальный уровень, непродуктивный, отличается несформированностью основных компонентов профессиональной деятельности. Студенты этого уровня еще не ощущают себя в качестве тренера. У них не наблюдается готовность к профессиональной деятельности.

На этом же этапе формируется следующий *уровень* профессиональной деятельности – *адаптивный*, малопродуктивный. И хотя студенты исполняют моделирование похожих заданий, показанных преподавателем, в зависимости от вида фитнес программы, этот уровень считается еще низким. При этом, здесь воспитывается слухо-двигательная координация, предполагающая демонстрацию заданий под музыкальное сопровождение, в соответствии с его темпо-ритмом. Однако, еще рано говорить о сформированности специалиста.

Данный этап ориентирован на подготовку «основы» формирования коммуникативной компетенции – зрительно-двигательной и слухо-двигательной координации [2], хотя начало коммуникации было положено при выполнении заданий в парах и группе. Но здесь общение выполняло функцию в большей степени коммуникабельную, для взаимодействия студентов с целью реализации учебных заданий.

На втором этапе продолжается воспитание адаптивного уровня профессиональной деятельности, а также осуществляется формирование *локально-моделирующего уровня (среднего)*. Его считают *среднепродуктивным*, поскольку студенты овладевают умениями

конструирования и моделирования только отдельных частей фитнес тренировки, а не всего занятия в целом. При этом, на данном уровне начинается воспитание профессиональной речи фитнес тренера. Наряду с созданием двигательных заданий, студентам необходимо было разрабатывать речевые тексты к ним и невербальное сопровождение комплексов аэробики. Так воспитывалась слухо-рече-двигательная координация.

Третий этап направлен на итоговый *уровень* профессиональной деятельности, который можно сформировать в стенах университета – это *системно-моделирующий знания* [4, с.13]. Его считают продуктивным, а значит высоким. Уровень отличается конструированием и моделированием фитнес тренировки с учетом возраста занимающихся. Студенты учатся структурировать целостное рекреативно-оздоровительное занятие с вербальной и невербальной поддержкой, содержание которой должно зависеть от возраста занимающихся. Здесь мы наблюдаем воспитание комплексной координации – слухо-рече-зрительно-двигательной. В этом помогли такие интерактивные технологии как проблемное обучение, метод проектов, вебинары, а также ролевая игра. И хотя студенты демонстрируют умение проведения полной/целой фитнес тренировки, они с трудом могут оценить процесс и результат собственных действий, поскольку иницированы не своими интересами, а предписаниями учебного процесса.

Последний *уровень* (высший) профессиональной деятельности – *системно-моделирующий деятельность и поведение*, по определению Н.В. Кузьминой [4, с.13], считается высокопродуктивным и достигается в процессе профессионального опыта работы в фитнес клубах и специализированных центрах, поскольку охватывает сформированные навыки конструирования и моделирования оздоровительно-рекреативной тренировки с учетом возраста, особенностей здоровья, профессиональной направленности и интересов занимающихся. Наряду с проведением занятий, где проявляется профессиональная коммуникация, сформировавшийся фитнес тренер владеет коммуникативными умениями научать, разъяснять, убеждать, давать рекомендации занимающимся. Как отмечается во многих исследованиях [1, 3, 5, 6 и др.] овладение профессиональными коммуникативными умениями осуществляется на протяжении пяти лет практической деятельности.

Наряду с вышеизложенным, экспериментальная программа предусматривает дифференцированное обучение, базирующееся на индивидуальном подходе в учебно-воспитательном процессе. В результате констатирующего эксперимента были определены 3 группы студентов с



разной степенью (высокой, средней, низкой) развития и дальнейшего формирования психомоторных способностей. В этой связи для текущего контроля в рамках педагогического эксперимента были разработаны разноуровневые задания. В целях эффективности учебного процесса моделирование заданий осуществлялось в малых группах, в состав которых входили студенты с разной степенью развития психомоторных способностей. Студенты более высокого уровня развития помогали студентам более низкого уровня развития овладению способностями выполнения тестовых заданий. Таким образом, функция методов интерактивного обучения прослеживается в разрешении всех учебных замыслов и заданий.

Последнее положение подтверждается результатами проведенной диагностики уровня коммуникативной личностной тревожности (КЛТ).

Таблица 1 демонстрирует усредненные показатели КЛТ обеих исследуемых групп, для установления достоверности различий исходных и конечных данных, проведенных через методы статистических критериев, основанных на распределении Стьюдента.

**Таблица 1. Сравнительный анализ исходных и конечных показателей коммуникативной личностной тревожности контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп**

ПАРАМЕТР	Группы	$\bar{X} \pm m_x$	$t$	$\rho$	$\bar{X} \pm m_x$	$t$	$\rho$
		исходные			конечные		
КЛТ (баллы)	КГ	68,66±1,694	0,818	> 0,05	64,73±1,540	3,448	< 0,01
	ЭГ	66,94±1,393			57,24±1,532		

$n = 32$  ( $f = 30$ );  $\rho < 0,05$ ,  $t = 2,042$ ;  $\rho < 0,01$ ,  $t = 2,750$ ;  $\rho < 0,001$ ,  $t = 3,646$

Согласно трактовке результатов диагностики КЛТ, усредненная сумма баллов оценки тревожности студентов обеих групп демонстрирует умеренный уровень ее развитости. Однако, показатель контрольной группы (64,73 баллов) указывает на пограничное состояние оценки тревожности (65 баллов) к высокому уровню КЛТ, тогда как показатель экспериментальной группы (57,24 баллов) фактически выражает умеренный уровень становления КЛТ. В этом ключе, можно констатировать, что степень превосходства полученных результатов экспериментальной группы относительно контрольной находятся на уровне достоверности  $\rho < 0,01$ , что подтверждает эффективность разработанной программы формирования

коммуникативной компетенции, основой которой стали интерактивные обучающие технологии.

Данное положение подтверждается внутригрупповыми данными КЛТ. В Таблице 2 представлены показатели уровня КЛТ обеих исследуемых групп.

**Таблица 2. Динамика показателей уровня коммуникативной личностной тревожности контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп за период проведения педагогического эксперимента**

ПАРАМЕТР	Группы	$\bar{X} \pm m_x$		t	$\rho$
		исходные	конечные		
КЛТ (баллы)	КГ	68,66±1,694	64,73±1,540	2,446	< 0,05
	ЭГ	66,94±1,74	57,24±1,532	6,484	< 0,001

$n = 15$  ( $f = 14$ );  $\rho < 0,05$ ,  $t = 2,1448$ ;  $\rho < 0,01$ ,  $t = 2,976$ ;  $\rho < 0,001$ ,  $t = 4,140$

$n = 17$  ( $f = 16$ );  $\rho < 0,05$ ,  $t = 2,119$ ;  $\rho < 0,01$ ,  $t = 2,92$ ;  $\rho < 0,001$ ,  $t = 4,015$

Анализ динамики исходных и конечных данных контрольной и экспериментальной групп свидетельствует о существенной разнице в уровнях достоверности полученных показателей ( $\rho < 0,05$ ;  $\rho < 0,001$ , соответственно), тем самым подкрепляя суждение о продуктивности экспериментальной программы формирования коммуникативной компетентности фитнес тренера.

**Выводы.** В заключении можно отметить, что поэтапное формирование профессиональной деятельности фитнес тренера в стенах вузовского образования предполагает уровневую структуру, что отображает акмеологическую направленность процесса обучения будущих специалистов.

### Библиография

1. АФТИМИЧУК, О. Анализ подготовленности будущих учителей физической культуры в контексте знаний и умений ритма дидактического общения. В: *Фізична активність, здоров'я і спорт: Науковий журнал*, № 1 (11). Львів, 2013, с. 83-90.
2. АФТИМИЧУК, О. *Ритм дидактической деятельности специалиста физической культуры в образовательном процессе*: Монография. Chişinău: Valinex, 2019. 208 p.
3. БАЙДАК, В.И. *Подготовка студентов факультета физической культуры к невербальной коммуникации с учащимися на уроке*. Ленинград, 1991. 210 с.
4. КУЗЬМИНА, Н.В. *Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения*. Москва: Высшая школа, 1990. 119 с.

5. НИКОЛЬСКАЯ, О.Л. Анализ дидактических затруднений учителей при освоении инновационных технологий и психолого-педагогические условия их преодоления. В: *Вестник Томского государственного педагогического университета*, 2003, № 2, с. 89-95.

6. ПОЛЯКОВА, Т.С. *Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей*. Москва: Педагогика, 1983. 128 с.

7. САЙКИНА, Е.Г. *Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях*: монография. Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. 394 с.

8. AFTIMICIUC, O.; AFTIMICIUC, V. Particularitățile psihologo-pedagogiceale activității profesionale și a personalității fitness antrenorului. În: *Teoria și metodologia fitness-ului* (Teoria și metodologia culturii fizice recreative de fortificare): [Manual] / Univ. Ed. Fiz. și Sport. Chișinău: "Valinex" SRL, 2017, p. 206-228.

9. POLAYKOVA V.; AFTIMICHUK O. Aspecte ale profesionalismului unui antrenor de fitness. в: *сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини*: Матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р. Одеса: Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023, р. 148-150.

УДК: 378.12:796.4

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-7317-885X>  
e-mail: evelina\_r@mail.ru

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7575-0434>  
e-mail: Ludich@mail.ru

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ В ГРУППЕ**

<sup>1</sup>**Рышняк Эвелина,**

Государственный университет физического воспитания и спорта  
Республики Молдова, Кишинев

<sup>2</sup>**Истрати Людмила,**

Академия экономического образования Молдовы

**Key words:** *university professional training, aesthetic gymnastics in a group, physical education, teaching staff, trainers*

**Summary.** *In the presented article, an attempt was made to conduct a theoretical and methodological analysis of the professional training of specialists within the framework of university education of the first and second cycle in the profile of aesthetic gymnastics in a group.*

**Актуальность.** Подготовка высококвалифицированных специалистов всегда была основополагающей в миссии любого высшего учебного заведения вне зависимости от профильной направленности и специфического назначения вуза. Если рассматривать качество подготовки специалистов как соответствие цели, потребности внутреннего рынка, то в целом высшая школа удовлетворяла их, обеспечивая все сферы социально-культурной, в том числе и в области физкультурного образования, деятельности своими кадрами [1, с.152]

На ряду с другими областями физкультурной направленности необходимо отметить интенсивное развитие и ряда других профессионально-физкультурных направлений, таких как эстетическая гимнастика в группе.

**Цель исследования:** предполагает анализ методологии профессиональной подготовки специалистов по эстетической гимнастике в группе на уровне университетского образования.

**Задачи исследования:**

1. Анализ литературных источников, предусматривающих методику профессиональной подготовки специалистов по физической культуре

2. Особенность методики профессиональной подготовки специалистов в рамках вузовского образования по эстетической гимнастике в группе

**Методы исследования:** включали анализ литературных источников, ознакомление с учебной документацией, опрос специалистов в области физической культуры и спорта.

Согласно ряду опубликованных работ, авторами [6, с.312-314] необходимо отметить значимость развития и совершенствования средств и методов эстетической гимнастике в группе. Ими отмечается, что спецификой эстетической гимнастики является выполнение элементов трудности, в том числе равновесий, с различным положением туловища, а именно с наклоном (вперед, в сторону, назад), с поворотом, с наклоном и поворотом, что дает более высокий балл за техническую ценность. Равновесия должны выполняться в различных ракурсах и направлениях, с хорошей амплитудой движения тела. Наклоны туловища (вперед, в сторону, назад) должны выполняться минимум на  $45^\circ$ , повороты туловища должны быть минимум на  $90^\circ$  от линии бедер, плечи на одной линии и развернуты на  $90^\circ$  от линии бедер. Перечисленные критерии, предъявляемые к амплитуде движений тела во время равновесий, требуют научно-обоснованных подходов, способствующих овладению данной группы движений [4, с.124].

В связи с этим суждением необходимо ориентировать процесс профессиональной подготовки специалистов для более углубленного осознанного понимания значимых двигательных навыков и умений в их будущей профессионально-педагогической деятельности.

Эстетическая гимнастика является относительно новой спортивной дисциплиной, привлекающей большое количество занимающихся различных возрастных групп [5, с.170-174]. Этот вид спорта подразумевает подготовку и участие в соревнованиях, в которых команды гимнасток численностью от 4 до 10 человек соревнуются в качестве группового исполнения разнообразных движений телом, их непрерывной связи, гармоничности физических проявлений, соответствии движений музыке и яркости эмоционально-двигательного образа [7, с.176-180].

Профессиональное кадровое обеспечение позволит эстетической гимнастике динамически развиваться. Для этого нужно продолжать создавать устойчивую систему подготовки и переподготовки кадров:

- тренерско-преподавательского состава;
- квалифицированных спортивных менеджеров;
- судей для проведения соревнований;
- квалифицированного персонала для создания и содержания спортивных сооружений;
- спортивных врачей;
- других специалистов обеспечения сборных команд-волонтеров для проведения крупных спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

Для целенаправленной профессиональной, научно-педагогической подготовки специалистов по эстетической гимнастике в рамках высшего образования, необходимо:

- открытие на базе университета физического воспитания республики Молдова соответствующей специализации в рамках подготовки специалистов, получающих образование, на первом цикле и на уровне второго цикла магистрат:

- совершенствование программ повышения квалификации и профессиональной переподготовки;

- взаимодействие с образовательными учреждениями профессионального образования по формированию содержания учебных программ дисциплин и практик по специализации «Теория и методика эстетической гимнастики» для подготовки выпускников этих учреждений в соответствии с современным уровнем развития эстетической гимнастики и потребностями работодателей;

- подготовка и издание необходимой учебно-методической и научной литературы по эстетической гимнастике

- систематическое проведение научно методических семинаров и конференций с тематикой профессиональная подготовка по эстетической гимнастике;

- повышение квалификации тренерского состава в наиболее подготовленных вузовских центрах научно-методической направленности.

А также, возникают ряд проблем у специалистов и ученых связанных с нерешенной задачей определения путей, средств и методов развития необходимых умений и навыков групповой подготовки, что очень актуально для эстетической гимнастики [3, с.65].

Если раньше главная цель профессионального образования заключалась в получении обучаемыми определённых знаний,

формирование практических умений и навыков, то в настоящее время главной целью становится формирование личности конкурентоспособного специалиста, владеющего навыками переноса знаний в новые производственные условия, навыками самостоятельного приобретения необходимых знаний. Не мало важную роль играет использование современных технологий, дистанционное обучение, экспериментальные методики и другие методы совершенствования учебного процесса по подготовке кадров [2, с.10-16].

Эстетическая гимнастика в нашей Республике развивается очень динамично, созданы клубы, ведется работа в спортивных школах, однако отсутствие профессиональных кадров вузовского уровня создают проблему для более качественного совершенствования данной спортивной дисциплины. Так как эстетическая гимнастика – это относительно новый и очень зрелищный вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Композиция соревновательной программы должна демонстрировать единство, в которой идея, музыка и исполнение элементов объединяются в маленький спектакль, который гимнастки выполняют на ковре. На данном этапе наблюдается определенная необходимость разработки и совершенствования системы профессиональной подготовки специалистов по эстетической гимнастике на различных уровнях спортивной подготовке гимнасток, на начальном, промежуточном и соревновательном этапах. В ряде стран уже существует такая методика подготовки специалистов в области физического воспитания и, в частности, тренеров по эстетической гимнастике, что было важно внедрить в процесс подготовки такого рода специалистов в нашей республике.

**Выводы.** Данный проведенный анализ позволил установить, что в ряде зарубежных вузов дополнительного профессионального образования внедрили в учебный процесс ряд программ профессиональной подготовки и переподготовки «Тренер, тренер-преподаватель по эстетической гимнастике». В числе других мер по подготовке кадров проводятся:

- ежегодные семинары и курсы повышения квалификации тренеров и других специалистов как на локальном, так и на региональном уровне;
- создание системы аттестации тренеров и других специалистов по эстетической гимнастике;
- стажировка перспективного тренерского состава и специалистов в сборных командах, спортивных центрах, клубах;
- подготовка высококвалифицированных специалистов и волонтеров, необходимых для помощи в организации и проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий по эстетической гимнастике.

### **Библиография**

1. АШМАРИН, Б.А. *Методика педагогических исследований в физическом воспитании*. Ленинград, 1973. 152 с.
2. БУЛГАКОВА, Н.Ж. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта. В: *Теория и практика физической культуры*, 2001, № 1, с. 10-16.
3. ВИШНЯКОВА, С.В.; ИСАЕВА, А.И. *Эстетическая гимнастика – новое направление в гимнастическом спорте*. Волгоград: ВГАФК, 2007. 65 с.
4. ВИШНЯКОВА, С.В.; ИСАЕВА, А.И. *Эстетическая гимнастика: учебное пособие*. Волгоград: ВГАФК, 2009. 124 с.
5. ГУСЕВА, Е.В. Динамика статического равновесия спортсменок 6-10 лет в художественной гимнастике. В: *Современные наукоемкие технологии*, 2021, № 5, с. 170-174.
6. ГУСЕВА, Е.В.; ЖИТКОВА, Ж.С. Контроль веса спортсменок в эстетической гимнастике. В: *Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева*. Тюмень: Вектор Бук, 2020, с. 312-314.
7. ГУСЕВА, Е.В.; ЗАГРЕВСКИЙ, О.И. Эстетическая гимнастика для девочек школьного возраста. В: *Современные наукоемкие технологии*, 2021, № 8, с. 176-180.



УДК: 796.07:378.1

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7011-4853>

e-mail: [ms.samolyuk2@gmail.com](mailto:ms.samolyuk2@gmail.com)

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0845-044X>

e-mail: [tanya.cheban.84@mail.ru](mailto:tanya.cheban.84@mail.ru)

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА В ОБЛАСТИ МЕДИЦИНЫ**

<sup>1</sup>Самолюк Ольга, <sup>2</sup>Чебан Татьяна,  
ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Республика Молдова

**Key words:** *medical knowledge, fitness, coach, health.*

**Annotation.** *The article raises issues of improving the quality of fitness trainers' competencies. Based on a survey of fitness room visitors (n=33), as well as on the basis of studying the preferences of students in fitness trainer courses (n=58), important disciplines that form the basis of medical knowledge of fitness trainers were identified.*

**Актуальность.** В современном мире профессии, связанные со здоровьем человека, набирают все большую популярность. Не является исключением профессия фитнес-тренера, профессиональная деятельность которого связана с профилактикой значительного числа заболеваний и состояний организма, а также их коррекцией. Любители физической активности, посещающие тренажерные залы и фитнес-центры, как правило, могут иметь те или иные отклонения от нормы в состоянии здоровья и нередко рассматривают занятия физическими упражнениями, в том числе, в качестве лечебного средства. В связи с этим, одной из важных компетенций данных специалистов выступают знания в области медицины.

В то же время, лечение и назначения медицинского характера не относятся к части компетенций фитнес-тренера. Неверно поставленные диагнозы и данные рекомендации могут способствовать ухудшению состояния здоровья занимающихся и значительно снизить доверие к специалистам в области физического воспитания и спорта. В связи с этим, существует необходимость в обозначении границ компетенций в области медицины и здоровья для специалиста по физической культуре и для фитнес-тренера, в частности [1].

**Цель и организация исследования.** Целью исследования является изучение компетенций фитнес-тренера в области медицины. *Задачи исследования:* 1. определить актуальные профессиональные компетенции фитнес-тренера в области медицины; 2. выявить закономерность между специализацией слушателей курсов подготовки фитнес-тренеров и их интересами в области медицины. *Методы исследования:* анализ актуальной литературы, изучение спроса на курсы подготовки фитнес-тренеров, опрос, математические методы обработки статистических данных.

**Основной материал и обсуждение результатов.** Изучение популярных на сегодняшний день программ подготовки и переподготовки фитнес-тренеров показал, что специфика профессии требует от специалиста помимо умения подбирать индивидуальные программы занятий физическими упражнениями и взаимодействовать с клиентами, также обладание следующими знаниями: функционирование организма человека, закономерности роста мышц, восстановление после тренировки, а также организация спортивного питания [2, 3]. Однако, в целях исследования, необходимо наиболее детальный анализ.

Для подтверждения актуальности исследования мы изучили некоторые аспекты общественного мнения по интересующей нас проблеме. Посетителям тренажерного зала были заданы следующие вопросы: «Считаете ли вы обязательным получение медицинских знаний фитнес-тренерами?», «Получали ли вы полезные советы в области медицины от своего тренера по фитнесу?», «Приходилось ли вам ощущать на себе некомпетентность тренера по фитнесу в вопросах здоровья?». В опросе приняли участие 33 физкультурника. Из них 21 мужчина и 12 девушек. Все респонденты отметили, что фитнес-тренеры должны обладать медицинскими знаниями в той или иной степени. Большинство респондентов получали от тренера полезные советы в области медицины (в основном относительно сохранения и преумножения здоровья). 10 респондентов ощущали на себе некомпетентность тренера по фитнесу в области медицины (анатомия тела, спортивное питание, биохимия мышечной деятельности).

Нами было проведено исследование, заключающееся в оценке предпочтений обучающихся на курсах фитнес-тренеров. Для этой цели был изучен запрос на специализированном сайте, содержащем соответствующую рекламу. На основании 58 заявок была определена основная линия мнений. Необходимо отметить, что значительную долю респондентов (около 50%) составили люди, не обладающие физкультурным образованием, однако, имеющие за спиной опыт работы в фитнес-

индустрии. Основной возраст участников – от 27 до 38 лет. Незначительная часть – 3 человека – в возрасте до 27 лет и 4 человека – старше 38 лет. Исследование проводилось в августе-сентябре 2023 года в г. Тирасполе (Республика Молдова).

В первую очередь нас интересовал выбор теоретического курса посетителей сайта и будущих обучающихся. Именно на основании данной информации мы пытались определить, насколько важными представляются для будущих тренеров по фитнесу знания, так или иначе, соприкасающиеся с медициной. Помимо теоретического курса заинтересованные лица также должны были определить практический курс занятий, куда входили различные современные направления работы фитнес-залов. Данная информация была важна для сопоставления и выявления имеющих место закономерностей между специализацией фитнес-тренеров и их представлениях о необходимых для их профессиональной деятельности знаниях в области медицины.

С целью освоения знаний о плоскостях и осях человеческого тела, изучения специфических анатомических терминов, классификации и строения костей тела, законов ремоделирования костной ткани и формирования костей был представлен курс «Анатомия опорно-двигательного аппарата». Данный курс предпочли абсолютное большинство обучающихся, не обладающих профильным физкультурным образованием. Напротив, данный теоретический курс не рассматривали для себя люди, обладающие дипломом в области физического воспитания, спорта или кинетотерапии.

Курс «Миология», направленный на изучение типов мышечной ткани, видов мышц и их классификацию, а также позволяющий узнать о композиции мышечных волокон и их расположении предпочли большинство лиц, не имеющих за плечами опыт обучения на курсах по фитнесу (90%). Можно сказать, что данные знания являются одними из первых, которые необходимо освоить будущим специалистам. В то же время, некоторые квалифицированные специалисты также остановили свой выбор на данных лекциях с целью повторения и закрепления ранее имеющихся знаний (50%). Данный курс был наиболее интересен тем, кто специализируется на силовых программах (бодибилдинг, кроссфит и др.)

Для понимания того, каким образом физические нагрузки влияют на системы организма человека, необходимо изучение курса «Физиология основ и систем организма, влияние физической нагрузки на работу органов и систем», включающего следующие разделы: дыхательная, пищеварительная, сердечно-сосудистая, лимфатическая, нервная,

выделительная, иммунная системы и эндокринный аппарат. Данный курс лекций выбрали больше 2/3 посетителей курсов, среди которых большинство тех, кто специализируется на групповых программах.

Курс «Биохимия мышечной деятельности» в рамках подготовки фитнес-тренеров, как правило, разработан более тщательно, нежели в вузе и содержит наиболее актуальные тренды, в связи с чем является одним из наиболее популярных для всех, желающих посещать занятия по подготовке фитнес-тренеров (n=57). Курс включал изучение механизмов мышечного сокращения, ресинтез АТФ (основные пути: аэробный, гликолитический, креатинкиназный). Подобные знания позволят тренеру составлять наиболее эффективные и разнообразные индивидуальные тренировочные программы. В основном курс предпочли и те обучающиеся, которые являются поклонниками силовых программ, работающие в тренажерных залах и со свободными весами, и те, кто работает с группами.

Достаточно популярным оказался курс «Биомеханика двигательной активности» (n=44). Данные лекции заинтересовали в основном тренеров по пилатесу, йоге, стретчингу, в незначительной степени – тренеров по бодибилдингу и кроссфиту. Курс направлен на изучение «кинематических цепей», «кинематических пар», основных понятий в биомеханике, биомеханических свойств мышц, биомеханики позвоночного столба. Также предлагалось изучение травмоопасных и безопасных упражнений, основ тестирования клиентов перед рекомендацией физической нагрузки.

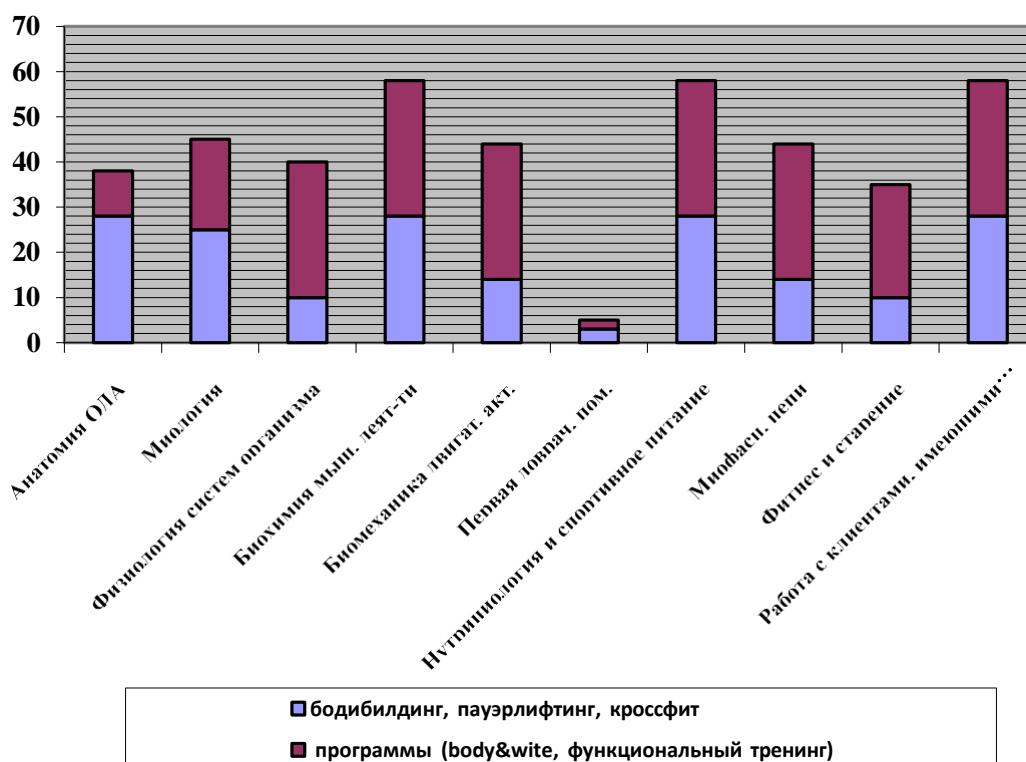
Курс «Первая доврачебная помощь» включал знания о признаках и симптомах переутомления, перетренированности и перенапряжения. Также вошли в курс занятий техника безопасности в тренажерном зале, меры профилактики травм, первая помощь при инсульте, инфаркте, анафилактическом шоке, гипо- и гипергликемии и обмороках. Данные занятия были интересны немногим посетителям курсов (n=5).

Курс «Основы нутрициологии и спортивное питание» в основном предпочли тренеры силовых видов фитнеса (пауэрлифтинг, кроссфит, бодибилдинг). Занятия помогают освоить правила питания для эффективного набора и уменьшения веса. Разделы включают теорию рационального питания, изучение классов питательных веществ, питание до/в процессе/после нагрузки, создание индивидуальных программ питания для клиентов.

Курс «Миофасциальные цепи» был направлен на обучение диагностике нарушений, связанных с работой мышечно-связочного аппарата, умение определять место (локализацию) проблемы и восстановить работу мышц и связок и стал наиболее популярен среди

посетителей курсов. Данные лекции и практические занятия выбрали все обучающиеся.

Курс «Фитнес-эффекты против старения организма» – новое направление, однако, перспективное. На данные занятия обратили внимание 20% посетителей курсов, основу которых составили тренеры по программам body&mind: йога, пилатес, стретчинг. Напротив, курс «Работа с клиентами, имеющими избыточный вес» стал интересен всем обучающимся (рис. 1).



*Рис. 1. Предпочтения слушателей курсов*

### **Выводы и перспективы дальнейших исследований.**

1. Изучение спроса на курсы обучения фитнес-тренеров на основании 58 заявок позволил выявить наиболее актуальные профессиональные компетенции фитнес-тренера в области медицины на сегодняшний день (август-сентябрь 2023 года, г. Тирасполь). Наиболее интересными в данном направлении оказались следующие курсы: «Работа с клиентами, имеющими избыточный вес», «Биохимия мышечной деятельности», «Биомеханика двигательной активности», «Основы нутрициологии и спортивное питание».

2. Анализ специализации респондентов и их предпочтений при обучении на профессиональных курсах по фитнесу позволил заключить, что изучение основ нутрициологии и спортивного питания, а также биохимия мышечной деятельности были наиболее интересны тренерам силовых видов фитнеса (пауэрлифтинг, кроссфит, бодибилдинг). Информация об особенностях работы с клиентами, имеющими избыточный вес, а также о биомеханике двигательной активности была наиболее актуальна для тренеров, специализирующимся в групповых программах и программах body&mind (функциональный тренинг, пилатес, йога).

### **Библиография**

1. ВВЕДЕНСКИЙ, В.Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога В: *Педагогика*, 2003, №10, с. 51-55.
2. КАЛАШНИКОВ, Д.Г. *Построение учебных программ повышения квалификации специалистов фитнес-клубов*. Дисс. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2005. 125 с.
3. НИКИТАЕВ, М.М. *Формирование профессиональной подготовленности тренера к инновационной деятельности в системе повышения квалификации*. Дисс. ... канд. пед. наук. Москва, 2005. 148 с.

УДК: 159.9/796

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7817-7699>  
e-mail: [valerynka89@mail.ru](mailto:valerynka89@mail.ru)

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6159-5613>  
e-mail: [ccsefs@mail.ru](mailto:ccsefs@mail.ru)

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

<sup>1</sup>Скубий Юлия,

ГОУ «Приднестровский государственный университет  
им. Т.Г. Шевченко», г. Тирасполь, Республика Молдова

<sup>2</sup>Данаил Сергей,

Государственный университет физического воспитания и спорта  
Республики Молдова, Кишинев

**Keywords:** *competence, professional and psychological competence, professional activity, physical education, sports, specialist.*

**Abstract.** *The article is devoted to the peculiarities of the professional psychological competence of a specialist in physical culture and sports. The requirements for a specialist in physical culture and sports in the aspect of professional and psychological competence, and the main psychological and pedagogical conditions for the development of competence are presented.*

**Актуальность.** Проблемы формирования профессиональной компетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта посвящены публикации и исследования многих отечественных и зарубежных ученых. Так, ученые отмечают, что одним из важных проявлений активной жизненной позиции человека следует считать его профессиональную компетентность.

В литературных источниках под компетентностью понимают «углубленное знание», «состояние адекватного выполнения задачи», «способность к актуальному выполнению деятельности», а также рассматривают профессиональную компетентность (от лат. «competens» – соответствующий, способный) как определенное психическое состояние,

позволяющее действовать самостоятельно и ответственно, как обладание человеком способностью и умением выполнять определенные профессиональные функции [1].

Ю.В. Варданян и С.Н. Чаткина, под психологической компетентностью понимают интегрированный личностный ресурс в форме психологических функций, обеспечивающих успешное решение конкретных профессиональных задач, который включает в себя такие компоненты, как: психодиагностический, психопрофилактический, психопросветительский, психоконсультационный, психоразвивающий, психокоррекционный [2, 5].

Особое место в данном случае отводится психологической готовности специалиста по физической культуре и спорту к профессиональной деятельности.

**Основной материал.** Е.М. Гогунев в своей статье выделяет наиболее распространенные недостатки профессионально-психологического компонента подготовки специалиста по физической культуре и спорту: психологическая неуверенность в своих профессиональных возможностях; шаблонность профессиональных действий; неспособность к новаторским решениям, боязнь ошибок; повышенная тревожность, чрезмерная концентрация внимания на себе; значительные переживания, пониженная мотивация к профессиональной деятельности; отсутствие умений использовать на практике средства и методы психологического воздействия, саморегуляции, управления состоянием и поведением занимающихся; признание собственной беспомощности в организации психолого-педагогического обеспечения учебного, учебно-тренировочного процесса или излишняя самонадеянность в этом вопросе [3].

Можно говорить о том, что выделенные недостатки препятствуют развитию профессионально-личностной компетентности и в случае неспособности субъекта своевременно осознавать и конструктивно преодолевать их тормозят профессиональное становление и раскрытие потенциалов личности будущего специалиста по физической культуре и спорту [6].

Профессионально-психологическая компетентность специалиста по физической культуре и спорту должна включать в себя совокупность знаний, умений и навыков, приобретаемых в процессе освоения психологических знаний в вузе (в процессе изучения общей, возрастной, педагогической, социальной, спортивной психологии, психологии физической культуры), которые позволят устанавливать конструктивные взаимоотношения с детьми и взрослыми, учитывать психические процессы, состояния и свойства, занимающихся физической культурой и спортом, на



разных возрастных этапах при построении учебно-тренировочных занятий, эффективно управлять поведением субъекта спортивной деятельности в предсоревновательный и соревновательный периоды, владеть опытом оснащения профессиональной деятельности эффективными психотехнологиями и принимать психологически обоснованные решения, с целью эффективного осуществления процесса подготовки спортсмена; учитывать психологические особенности личности при построении учебно-тренировочных занятий [5].

Е.Н. Гогунев отмечает следующие группы требований к специалисту по физической культуре и спорту в аспекте профессионально-психологической компетентности [3]:

1. Требования к знаниям: законы, механизмы, процессы, явления, состояния психики, психологические аспекты, обеспечивающие подготовку занимающегося к осуществлению физкультурно-спортивной деятельности; формы, способы, методы и средства психодиагностики, психорегуляции, психогигиены, психологического исследования и психологической подготовки в спорте, которые дают возможность обеспечить тренировочную и соревновательную деятельность спортсмена.

2. Требования к умениям: организовывать психологическое обеспечение тренировок, проводить психодиагностику, психорегуляцию, психогигиену своей деятельности и деятельности занимающихся, выполнять требования психологической подготовки к соревнованиям, создавать оптимальный психологический климат в работе с руководством, коллегами, спортсменами, мотивировать себя и воодушевлять партнеров, организовывать коммуникативный процесс и вести переговоры, урегулировать конфликты, исследовать психологические особенности спортивной деятельности и использовать результаты на практике; планировать и прогнозировать собственное развитие и развитие своих воспитанников, проводить анализ тренировочной деятельности, организовывать творческую работу, использовать психотехнические средства; осуществлять психологическое обеспечение соревнований, использовать приемы психодиагностики, психорегуляции и психогигиены в соревновательной деятельности, применять методы и средства спортивной психологии в физических, технических и тактических действиях, принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, организовывать свое поведение и поведение спортсменов, контролировать реакции в условиях конкуренции. Ставить цели, распределять и оценивать ресурсы для реализации целей; прогнозировать результат деятельности и планировать ее.

3. Требования к личностно-деятельностным качествам: эмоциональность в пределах нормы, открытость по отношению к партнерам и к новому в спорте и физической культуре, терпимость, развитость интуиции, стрессоустойчивость, оптимизм, развитость восприятия, памяти, логического мышления, внимания, творческого воображения, развитость способностей, характера, воли, мотивационной сферы, самоактуализационная направленность, самосознание; аналитичность, быстрота реакции, развитая креативность, наблюдательность, критичность мышления, рефлексивность, наглядно-образный характер мышления, ситуативно-действенное мышление, гибкость, глубина и широта мышления; коммуникабельность, инициативность и предприимчивость, способность к импровизации, ответственность, дисциплинированность, смелость и решительность, целеустремленность, рискованность (в разумных пределах), самостоятельность.

Исходя из современных требований к профессионально-психологической компетентности специалиста по физической культуре и спорту, выделяют следующие основные психолого-педагогические условия развития его компетентности:

– работа в методических объединениях, творческих группах, исследовательская деятельность;

– инновационная деятельность, освоение новых педагогических технологий (интерактивных), внедрение новых средств оценки результатов обучения, новых форм контроля;

– трансляция собственного педагогического опыта, выступления на научно-практических конференциях, выпуск статей и методических разработок;

– использование информационно-коммуникационных технологий, интерактивных средств обучения;

– непрерывное профессионально-личностное самосовершенствование, регулярное посещение курсов повышения квалификации, участие в тренингах, направленных на повышение профессионального мастерства и личностный рост;

– поддержание хорошей физической формы, совершенствование физических качеств и двигательных навыков [4].

– мобилизация и активизация внутренних ресурсов тренера для осуществления профессиональной деятельности;

– оказание специалисту психологической поддержки и помощи в процессе формирования психологической компетентности;

– оценка уровня сформированности психологических компетенций тренера.

**Выводы.** Таким образом, актуальность рассматриваемой проблемы объясняется потребностью в профессионально-психологической компетентности специалистов по физической культуре и спорту, в связи с повышением роли этой деятельности во всестороннем и гармоничном развитии, улучшении здоровья личности в современных социально-экономических условиях нашего общества [7].

### Библиография

1. АСТАШОВА, Е.Н.; ЛИМОНЧЕНКО, А.С. Формирование имиджа учителя физической культуры и его компетентности в профессионально-педагогической деятельности. В: *Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры*: Материалы VII международной научно-практической конференции посвящённой 85-летию Донецкого национального университета. Донецк, 2022, с. 308-313.

2. ВАРДАНЯН, Ю.В.; ЧАТКИНА, С.Н. Становление в вузе психологической компетентности учителя начальных классов. В: *Интеграция образования*, 2008, № 2, с. 86-92.

3. ГОГУНОВ, Е.Н. Профессионально-психологическая компетентность специалиста по физической культуре и спорту. В: *Физическое воспитание и детско-юношеский спорт*, 2012, № 2, с. 69-74.

4. КУЗНЕЦОВА, Н.А. Профессионально-педагогическая компетентность учителя физической культуры. В: *Вестник Шадринского государственного педагогического института*, 2013, № 3 (19), с. 20-25.

5. МАЙДОКИНА, Л.Г.; КУДАШКИНА, О.В. Модель формирования психологической компетентности будущего тренера в процессе вузовской подготовки. В: *Современные наукоемкие технологии*, 2016, № 11-2, с. 367-370.

6. РОЩИНА, Н.В. Психологические барьеры и ресурсы профессионального становления будущих учителей физической культуры. В: *Вестник Костромского государственного университета*. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика, 2020, Т. 26, № 4, с. 161-165.

7. СТАРОВ, М.И.; ОСМАНОВ, Э.М. Детерминанты становления профессионально-педагогической компетентности будущего специалиста физической культуры и спорта в условиях вузовского образования. В: *Вестник Тамбовского университета*. Серия: Гуманитарные науки, 2019, Т. 24, № 182, с. 77-87.

УДК: 372.851

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0845-044X>  
e-mail: [tanya.cheban.84@mail.ru](mailto:tanya.cheban.84@mail.ru)

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7011-4853>  
e-mail: [ms.samolyuk2@gmail.com](mailto:ms.samolyuk2@gmail.com)

## **ПРИМЕНЕНИЕ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ИНДИВИДУАЛЬНОМ ГРАФИКЕ**

<sup>1</sup>Чебан Татьяна, <sup>2</sup>Самолук Ольга,  
ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Республика Молдова

**Keywords:** *training of specialists, workbook, educational process, students, individual schedule, outdoor games.*

**Annotation.** *The article discusses the use of a workbook in the educational process of students studying on an individual schedule, presents sections of the workbook in the discipline “Outdoor Games and Teaching Methods”, analyzes the results of students’ independent work, which allows for feedback between students and teachers, helps to see problems in a timely manner, errors and shortcomings in their knowledge.*

**Актуальность.** Эффективным средством формирования профессиональной компетентности будущих выпускников факультета физической культуры и спорта является применение в учебном процессе рабочих тетрадей, способствующих закреплению, обобщению и систематизации знаний обучающихся, формирования у них специальных умений и навыков по изучаемой дисциплине.

Рабочая тетрадь – это учебно-практическое издание, предназначенное для самостоятельной работы студентов, в которой соединяется изложение основных положений курса дисциплины с выработкой общих и профессиональных компетенций у обучающегося [1, 2].

Актуальность использования рабочей тетради для студентов, обучающихся на индивидуальном графике, заключается в оптимальном сочетании самостоятельного освоения теоретического материала и формирования практических умений и навыков при подготовке к

промежуточной аттестации. Введение рабочей тетради в арсенал дидактических средств обучения предоставляет преподавателю реальную возможность оптимизировать учебный процесс для студентов-индивидуальщиков.

Самостоятельность таких обучающихся, проявляется в умении работать с литературными источниками, интернет-ресурсами, изучая и подбирая ту информацию, которая требуется для выполнения индивидуальных заданий. Студенты выполняют такие задания от начала до конца без дополнительной консультации преподавателя. При выполнении заданий, обучающийся заносит ответы прямо в рабочую тетрадь (вписывает, дополняет, отвечает на вопросы, зарисовывает схемы размещения игроков на площадке, выстраивает последовательность и т.д.) [3, 5].

Таким образом, рабочая тетрадь по дисциплине должна стать основой фонда оценочных средств. Рабочая тетрадь разрабатывается в полном соответствии с рабочей программой. Ее структура и содержание определяются спецификой дисциплины [4].

**Цель и организация исследования:** разработать шкалу и критерии оценивания индивидуальных заданий рабочей тетради по дисциплине «Подвижные игры и методика преподавания» для студентов, обучающихся на индивидуальном графике.

Для достижения данной цели использовались следующие **методы:** анализ научно-методической литературы, обобщение результатов авторского опыта создания и использования рабочей тетради в учебном процессе студентов, обучающихся на индивидуальном графике в системе подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта.

**Основной материал и обсуждение результатов.** Разработанная рабочая тетрадь для студентов, обучающихся на индивидуальном графике, по направлению подготовки 6.44.03.01 направление «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» включает в себя 6 основных разделов, тест для оценки уровня теоретических знаний по изучаемой дисциплине и список рекомендуемой литературы для подготовки к сдаче зачета и заполнения рабочей тетради.

Первый раздел содержит основы теории подвижных игр, второй, третий и четвертый разделы предусматривают выполнение заданий, связанных с особенностями методики проведения подвижных игр в дошкольном, младшем и среднем школьном возрасте. Пятый раздел направлен на выполнение заданий во внеурочных формах работы и шестой раздел охватывает ряд заданий, связанных с особенностями методики

проведения подвижных игр в занятиях избранным видом спорта. Каждый раздел включает задания следующих видов: вопросы, основные задания, задания на проверку знаний, задания творческого характера. Вопросы и задания, содержащиеся в рабочей тетради, требуют от студента концентрации внимания, самостоятельности и творчества. Заполненная рабочая тетрадь сдается на проверку преподавателю до 25 декабря текущего года.

В ходе проведения дисциплины «Подвижные игры и методика преподавания» нами разработана рабочая тетрадь, а также шкала и критерии оценивания индивидуальных заданий, в том числе и карточек подвижных игр, которые выполняют студенты, обучающиеся на индивидуальном графике (таблицы 1, 2).

**Таблица 1. Шкала оценивания индивидуальных заданий рабочей тетради по дисциплине «Подвижные игры и методика преподавания» у студентов, обучающихся на индивидуальном графике**

<b>ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ</b>			
<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>3 балла</b>
критерий не выполнен	критерий выполнен с существенными замечаниями	критерий выполнен с небольшими замечаниями	критерий реализован в полном объеме

**Таблица 2. Критерии оценивания карточки подвижной игры в рабочей тетради по дисциплине «Подвижные игры и методика преподавания» у студентов, обучающихся на индивидуальном графике**

<b>КАРТОЧКА ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ</b>					<b>Примечания</b>	
<b>1</b>	Оформление карточки по форме (наличие всех компонентов, аккуратность, полнота изложения)	0	1	2	3	
<b>2</b>	Полнота изложения хода/сюжета игры, правил, подведения итогов, умение разделить эти компоненты	0	1	2	3	
<b>3</b>	Схема игры (наглядность, понятность)	0	1	2	3	
<b>4</b>	Грамотность, соблюдение терминологии	0	1	2	3	
<b>5</b>	Формулировка задач	0	1	2	3	
	Сумма баллов					
	Оценка					
Сумма баллов за карточку: 0-6 баллов – «не зачтено», 9-7 баллов – «удовлетворительно», 12-10 баллов – «хорошо», 15-13 баллов – «отлично»						

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** В заключении можно отметить, что разработка рабочей тетради является вполне

современным способом ведения учебного процесса. Рабочая тетрадь позволяет не только организовать эффективную самостоятельную работу студентов, но и способствует саморазвитию обучающихся, повышению их качества знаний. Рабочая тетрадь является средством обеспечения индивидуализации обучения, способствует более эффективной организации самостоятельной работы у студентов, обучающихся на индивидуальном графике. Индивидуальные задания вызывают у каждого студента чувство ответственности, способствуют формированию познавательных интересов, проявлению инициативности, самостоятельности, реализации личностного потенциала.

### **Библиография**

1. БЕЛОРУССОВА, Е.В. Рабочая тетрадь по дисциплине – средство развития познавательной активности и организации самостоятельной работы студентов. В: *Педагогика: традиции и инновации: материалы V Междунар. науч. конф.* Челябинск: Два комсомольца, 2014, с. 106-108.

2. ВАСИЛЬКОВА, В.А.; БОГАТЕНКОВ, С.А. Модель рабочей тетради студента по дисциплине «Методика профессионального обучения». В: *Вектор науки ТГУ*, 2012, № 3 (10), с. 44-46.

3. ГОЛОБКОВА, Г.И. *Рабочая тетрадь как многофункциональное дидактическое средство в системе самостоятельной работы студентов*: автореф. дис. канд. пед. наук. Москва, 2011. 28 с.

4. ТРАЙНЕВ, В.А.; ТЕПЛЬШЕВ, В.Ю.; ТРАЙНЕВ, И.В. *Новые информационные коммуникационные технологии в образовании*. Москва: Дашков и К0, 2012. 78 с.

5. ФРИК, О.В. Разработка и применение рабочей тетради как образовательного средства для организации самостоятельной работы студента. В: *Вестник СИБИТа*. 2019, № 4 (32), с. 35-40.

УДК: 373.037.1:004

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3883-9883>  
e-mail: shabiraa66@gmail.com

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6478-3858>  
e-mail: toradora9612@gmail.com

## УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ ИНФОРМАЦИОННЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ШКОЛ

<sup>1</sup>**Шаблова Ирина,**

Теоретический лицей им. А.С. Пушкина, Кишинёв

<sup>2</sup>**Шаблова Светлана,**

Государственный университет физического воспитания и спорта  
Республики Молдова, Кишинев

**Key words:** *education, information technologies, teacher.*

**Annotation.** *The article explores the content, role and place of information technologies in the modern educational system. It also examines the satisfaction level of teachers with the information technologies used in the educational process.*

**Актуальность.** Современная учебная система и школа претерпевает постоянные изменения с целью оптимизации и усовершенствования образовательного процесса. Модернизация образования в Республике Молдова – это процесс, который находится на стадии активного развития и поддерживается государственной политикой. Одной из целей этой стратегии является повышение эффективности образовательной системы, расширение и диверсификация предложений в области образования за счет использования возможностей информационных технологий [5].

Под информационными технологиями (ИТ) понимается "набор цифровых и технических ресурсов, используемых для общения, создания, передачи, хранения и управления информацией. Технологии основаны на компьютерах, периферийном оборудовании, передаче данных посредством интернета"[4].

**Цель исследования:** определить место и роль информационных технологий с современной образовательной системе, а также



проанализировать удовлетворённость преподавателей информационными технологиями.

**Организация исследования:** литературный анализ литературных источников; социологический опрос на базе теоретического лицея им. Пушкина А.С., г. Кишинёв.

**Основной материал и обсуждение результатов исследования.** Первый опыт использования информационных технологий в школе был получен на уроках информатики, которые, однако, были больше ориентированы на учащихся и строго ограничен в функционале. Нынешние ИТ имеют цель оптимизировать не только деятельность учеников, но и преподавателей, делая их работу быстрее, эффективнее, более интерактивной и доступной для понимания современных детей.

Преимуществами использования информационных технологий являются:

- Поддержка способности к инновационному обучению;
- Укрепление навыков научного исследования;
- Стимулирование логического мышления и воображения;
- Обеспечение быстрой обработки данных, выполнения вычислений, отображения результатов, создания графиков и таблиц;
- Реализация образовательных задач дистанционно;
- Облегчение процесса учёта успеваемости и учебных планов.

Недостатками ИТ являются:

- Рост затрат на приобретение и содержание техники, а также на инструктаж персонала;
- Психологические барьеры преподавателей в овладении навыками использования ИТ;
- Возможные сбои в работе систем в ходе урока.

Опрос преподавателей позволил составить представление о нынешнем развитии и месте информационных технологий в школе. В анкетировании приняли участие 62 работника лицея, из которых большая часть представляется преподавателями (рис. 1).



Рис. 1. Укажите Вашу должность

Среди наиболее используемых инструментов в работе преподавателей, как для осуществления образовательного процесса и получения обратной связи, так и для ведения учёта и необходимой документации, находятся: Studii.md, kahoot.it, интерактивные доски, компьютеры и мобильные приложения.

Опрошенные выделили следующие преимущества использования ИТ: интерактивность и привлекательность уроков; доступ к широкому спектру образовательных ресурсов; развитие цифровой грамотности; облегчение процесса учёта посещаемости и успеваемости учеников; оптимизация процесса общения между преподавателями, учащимися и их родителями.

Однако, были названы и определённые недостатки внедрения ИТ: нехватка подготовки и сложности в овладении новыми технологиями; неравномерный доступ к технологиям; проблемы с безопасностью данных; чрезмерная зависимость от информационных технологий; зависимость учащихся от используемых технологий как в рамках урока, так и вне школы.

Говоря о частоте использования информационных технологий в своей работе, большая часть опрошенных (47%) интегрируют ИТ в своей работе довольно часто (рис. 2).

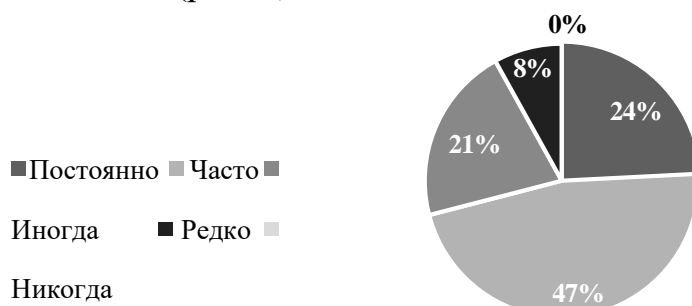


Рис. 2. Как часто вы используете ИТ в своей педагогической деятельности?

Отношение большинства учителей к внедрению ИТ в школе является удовлетворительным (рис. 3).



Рис. 3. Оцените свою удовлетворённость использованием информационных технологий в обучении

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Таким образом, современный процесс образования стремится к информатизации. Этот феномен позволяет как облегчить и разнообразить устоявшуюся модель преподавания в школе, так и в определённой степени усложнить.

В ходе опроса преподавателей, которые напрямую взаимодействуют с внедрёнными информационными технологиями, можно сделать вывод, что использование ИТ имеет довольно хороший отклик.

В результате анализа текущих направлений развития процесса информатизации образования становится ясно, что организация этого процесса представляет собой сложную и очень актуальную научно-организационную и социальную задачу. Для успешного решения этой проблемы крайне важным является постоянное взаимодействие специалистов в области образования, а также эффективная поддержка этого взаимодействия со стороны государства.

#### **Библиография**

1. АЛЕШИН, Л.И. *Информационные технологии: Учебное пособие*. Москва: Маркет ДС, 2011. 384 с.
2. БОГДАНОВСКАЯ, И.М. *Информационные технологии в педагогике и психологии*. Учебник для вузов. Санкт-Петербург: Питер, 2015. 304 с.
3. СУЛЛА, Р.В.; КРАСОВСКАЯ, Л.В. *Информационные технологии в школьном образовании*. В: Сборник статей Международной научно-практической конференции. Белгород, 2017, с. 521-523.
4. ISTRATE, O. *Efecte și rezultate ale utilizării TIC în educație*. În: Conferința Națională de Învățământ Virtual. Bucuresti: Editura Universității din Bucuresti, 2010, p. 56-67.
5. *Strategia națională de dezvoltare „Educația 2020”*. Legea nr. 166 din 11.07. 2012.
6. PAVEL, M. *Impactul tehnologiilor informaționale asupra formării învățătorilor*. Chișinău: UST, 2016. 145 p.

УДК: 613.2+159.9:796.035

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6478-3858>

e-mail: [toradora9612@gmail.com](mailto:toradora9612@gmail.com)

## **РОЛЬ ФИТНЕС ТРЕНЕРА В ПРЕОДОЛЕНИИ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

**Шаблова Светлана,**

Государственный университет физического воспитания и спорта  
Республики Молдова, Кишинев

**Key words:** *eating disorder, fitness, fitness trainer.*

**Annotation.** *An eating disorder is a psychological condition that poses a significant danger and is on the rise. The prevalence of individuals affected by eating disorders is escalating daily, underscoring the importance of comprehending the factors that contribute to its development.*

**Актуальность.** Современное общество стремится к идеалу физического вида. Стандарты определённого размера, веса, физической формы, продвигаемые СМИ, интернет-сообществом, индустрией красоты, одежды и фитнеса, негативно влияют на представление людей о себе и своём теле. За пример берется образ жизни отдельных людей, таких как моделей, звёзд и спортсменов, чей образ жизни отличается от режима обычного человека. Неудовлетворенность своим обликом заставляет людей искать пути исправления этого не самыми безопасными для здоровья способами. Ограниченное питание, изнурительный физический режим, влияние стандартов общества и ослабленное состояние здоровья могут привести к развитию расстройства пищевого поведения (РПП) [3].

РПП – относится к группе психических расстройств, которое выражается в нарушении адекватного отношения к еде и себе. Как следствие, человек начинает искажённо воспринимать еду, отказываться от нее или переедать, что влечёт за собой ухудшение психического и физического состояния [1, 4, 6].

На данный момент РПП затрагивают около 9% земного населения, а ежегодно от последствий расстройств пищевого поведения фиксируются около 10200 смертей. Неутешительные цифры ведут к необходимости поиска путей поддержки и помощи людей, которые страдают от этого

заболевания, а также образования общества в целом, с целью не допустить возникновения РПП [4].

**Цель исследования:** дать определение феномену расстройств пищевого поведения, а также описать роль фитнес тренера в работе с людьми, страдающими данным расстройством.

**Основной материал и обсуждение результатов исследования.** В современной классификации пищевых расстройств выделяют следующие [2, 4, 6]:

– Нервная анорексия – проявляется абсолютным отказом от приема пищи или строгим ограничением ее объема. Люди, страдающие этим типом нарушения пищевого поведения, употребляют опасно малое количество пищи, что едва достаточно для поддержания жизнедеятельности организма. Эта форма заболевания характеризуется большой потерей веса и крайнем истощением, искаженным восприятием себя и пищи, страхом набрать вес. Одна из форм РПП, которая может привести к летальному исходу.

– Нервная булимия характеризуется потерей контроля над количеством потребляемой пищи и навязчивой идеей избавиться от съеденного. Для этой формы заболевания также характерно неадекватное восприятие себя и пищи, регулярные переедания, после которых человек ищет способ избавиться от съеденного через вызывание у себя рвоты, употреблением слабительных препаратов или диуретиков, а также голоданием.

– Компульсивное переедание обладает теми же признаками, что и нервная булимия, за исключением того, что избыток употребленной пищи остается в организме. Человек теряет ощущение сытости, все его мысли сосредоточены на еде, при этом у человека развивается чувство вины при каждом потреблении пищи, формируется неадекватное восприятие себя и еды. Это приводит к возникновению замкнутого круга, где человек заиклен на еде, которую не может не потреблять и от которой он чувствует вину. Следствиями расстройства могут быть: ожирение и все сопутствующие ему эффекты, нарушения эмоциональной сферы, возникновению обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР) и др.

Также, разные виды РПП могут переходить из одного в другое. Так, например, компульсивное переедание может со временем перерасти в булимию. А булимия может перейти в нервную анорексию.

Беря во внимание всё выше сказанное, возникает необходимость в знаниях, которые бы позволили определить и помочь людям, страдающим этими заболеваниями. Поскольку фитнес тренировки тесно связаны с питанием, знания о нарушениях пищевого поведения, при их распространённости в обществе, являются обязательными для фитнес тренера.

Таким образом, тренер должен уметь [5, 7]:

1. Распознать признаки расстройств пищевого поведения.
2. Образовывать занимающихся в данной области и прививать рациональные и сбалансированные привычки в питании.
3. Учитывать индивидуальные особенности каждого занимающегося и не выставлять определённые рамки веса, физической формы, процента жира в теле, поскольку данные стандарты, зачастую, являются триггером для людей с такими расстройствами, что приводит к усугублению заболевания.
4. Тактично общаться с занимающимися.
5. Уметь донести до человека наличие проблемы.
6. В случае необходимости направить или порекомендовать человеку обратиться за специализированной помощью к психологу или психотерапевту.
7. Сотрудничать с психологом или психотерапевтом.
8. Самообразовываться в данной теме.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Расстройства пищевого поведения (РПП) показывают пугающий рост в последнее время. Всё большее количество людей становятся подвержены этому заболеванию, благодаря различным отрицательным факторам социальной, культурной, семейной, а также физической и психологической сфер. Поскольку фитнес индустрия нацелена на оздоровление населения, но также может вызвать и противоположенный этому эффект, фитнес тренера должны быть образованы в теме РПП, а также уметь поддержать и оказать помощь людям, страдающим данным заболеванием.

### **Библиография**

1. АГРАС, В. Расстройства пищевого поведения. В: *Психиатрия* / Под ред. Р.Шейдера. Москва, 1998, с. 88-98.
2. АГРАС, В.С.; ЭПЛ, Р.Ф. *Победить расстройство пищевого поведения*. Когнитивно-поведенческая терапия при нервной булимии и психогенном переедании. Пошаговое пособие по самопомощи / Пер. с англ. М.Д. Насими. Киев: Диалектика, 2021. 128 с.
3. АРТЕМЬЕВА, М.С. и др. Социокультуральные и биологические факторы в развитии нарушений пищевого поведения. В: *Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии*, 2021, №. 4, с. 253-264.
4. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5/American Psychiatric Association*. 5th ed. Washington, DC; London: American psychiatric publ, 2013. 947 p.
5. NOORDENBOS, G.; OLDENHAVE, A.; MUSCHTER, J.; TERPSTRA, N. *Characteristics and treatment of patients with chronic eating disorders*. *Eating Disorders*, 2002, 10(1), p. 15-29.
6. <https://psysphera.narod.ru/MKB10/f5.htm>  
<https://renfrewcenter.com/eating-disorders-personal-training-9-small-ways-trainers-can-make-a-big-difference/>

CZU: 796.012.3/4:796.814:378

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9049-1485>

ID AAR-4451-2020

e-mail: [gribang@ukr.net](mailto:gribang@ukr.net)

## **FORMATION OF PROFESSIONAL COMMUNICATIVE COMPETENCE IN THE FUTURE COACH**

**Griban Grygoriy,**

Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr, Ukraine

**Key words:** *communicative competence, professional communicative competence, educational components, coach, student.*

**Annotation.** *The coach's professional communicative competence is an important component of his activity when communicating with students, parents, and colleagues. Competence is a dynamic combination of knowledge, skills and practical skills, methods of communication, which determines the coach's ability to successfully carry out professional activities at various levels, from children's and youth sports schools to the national teams of the country.*

**Topicality.** Every student – a future coach should realize even during his studies at a higher education institution that an important component of his professional activity is pedagogical communication, which solves teaching, educational, training tasks and ensures mutual relations with students, parents, colleagues and administrative workers. Possessing professional communicative competence at a high level allows the coach to communicate freely, establish business contacts, hold meetings, conversations and negotiations, which contribute to effective business and professional mutual understanding. Therefore, there is an urgent need to conduct relevant scientific research in higher education institutions for the study and implementation of new technologies of student learning in order to improve professional communicative competences.

**The purpose** of the article is to substantiate the ways of formation of professional communicative competence in future coaches.

**Research organization.** The methods used: analysis of literary sources, pedagogical observation, conversation, questionnaires, testing of the assessment of knowledge of the main and selective educational component, a pedagogical formative experiment for evaluating the effectiveness of means of forming the

professional communicative competence of students, methods of mathematical statistics. The research was conducted at Zhytomyr Ivan Franko State University in 2019–2022 in which 63 students participated (experimental group – n=33, control group – n=30).

**Main material and discussion of results.** The term "competence" (lat. *competentia* – "jointly achieve, accomplish, meet, approach") is derived from the word "competent", which means, in turn: possessing competence, experienced in a certain field. "Competence" in the scientific literature is interpreted in different ways: as a synonym for professionalism; as the readiness of a specialist to engage in a certain activity and as an attribute of preparation for future professional activity. According to the large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language, the term "competence" is interpreted as "acquaintance with, awareness, credibility" [6, p. 506].

The professional communicative competence of a coach is a dynamic combination of knowledge, abilities and practical skills, ways of thinking, professional, worldview, civic and volitional qualities, moral and ethical values which determines the coach's ability to successfully carry out professional activities at various levels from children's and youth sports schools to the national teams of the country. In professional activities, the coach acts as an active subject of communication: he transmits and receives information from young athletes, colleagues and parents, establishes contacts with them, builds mutual relations based on dialogue, understands and perceives the inner world of the child, strives for the maximum realization of the abilities of each athlete and ensuring his emotional comfort in the educational and training process and sports team [1, 2].

In literary sources, there are different interpretations of the professional communicative competence of a coach, in particular, as a personal formation that manifests itself in the process of pedagogical communication with students, parents and colleagues, as the ability to apply the acquired experience of communicative activity as well as individual and psychological qualities of a person to achieve goals and tasks of education and upbringing [4, 7]. Professional communication as a specific process of mutual exchange of information in the "coach-athlete" system is a means of carrying out the professional activity of a coach whose mastery should be based, on the one hand, on special professional knowledge and versatile professional skills and, on the other hand, on the ability to exchange information with athletes, colleagues, administration, employees of sports organizations, etc., achieving a certain mutual understanding in his activities. Competence in the performance of communication which is an integral personal formation that combines the coach's conscious understanding of the value of communicative activity, theoretical and practical readiness for its



qualified performance ensures successful implementation of coaching activities [5, 7].

The modern theory of communicative training of future coaches allows us to state that the theoretical foundations of the formation of communicative competence among students have not yet been sufficiently studied and developed. Therefore, communicative competence as a coach's professionalism consists of the following competences: speech (speaking, understanding, writing); language (knowledge of phonetics, graphics, spelling, vocabulary, grammar); discursive (communicative skills related to the conditions of realization of individual speech functions with the use of adequate language models); sociocultural and sociolinguistic (knowledge, ability to use sociocultural realities in communication and cognition); strategic (development of the future coach's ability for independent learning and self-improvement, desire to communicate, listen, understand others, adequate evaluation and self-evaluation), etc. [3, 8].

The formation of professional communicative competences in students - future coaches can be considered as a complex socio-pedagogical phenomenon consisting of several interconnected components (communicative instructions, knowledge, communicative skills that are implemented under certain conditions and depend on external conditions and internal factors). In order to develop and improve the professional communicative competence of the future coach, it is necessary to create the following conditions in the educational process of the higher education institution which are able to ensure: 1) full-fledged development of each of the elements of professional communicative competence; 2) the conditions of the external environment (positive influence of the social space) as well as take into account internal factors (individual and psychological characteristics of the future coach, his sports experience, etc.); 3) level of culture.

We carried out the formation of professional communicative competences of the students in a specific educational space taking into account the cultural and moral values of the environment, namely: a) political and legal, moral and sociocultural development of the social environment (national traditions, features of the ethnic group, sociocultural features) and professional development (composition of teachers and coaches, material, technical, scientific and methodological support of the educational and training process, the specifics and content of the mandatory and optional component of the educational program); b) internal conditions, that is, subjective factors: age, gender, anatomical and physiological abilities, individual psychological and intellectual characteristics, level of education, pedagogical and coaching experience and qualifications of the teaching staff.

In the process of the formative pedagogical experiment, we took into account language knowledge - the level of mastery of professional language, professional terminology in the field of sports. As the level of knowledge of future coaches increased, the requirements for communication also increased. For coaches, this meant freely using the necessary words, expressions and commands in specific situations of both educational and training activities, as well as competitive activities, aptly choosing and fluently mastering the vocabulary of sports. Knowledge of professional terminology increases the efficiency and quality of communication, helps better manage difficult professional situations and contacts with colleagues and students.

The formation of professional communicative competences in students in the process of professional training took place during their acquisition of knowledge, abilities and skills in the following disciplines: basics of professional communication in a foreign language, philosophy of science, theory and methodology of pedagogical activity, psychology of pedagogical activity, professional activity of a coach, modern aspects of management activities in the field of physical culture and sports, theory and methods of sports training, sports metrology, anatomy of positions and movements, ergogenic means in sports, Olympic and professional sports, methods and methodology of scientific research, sports facilities and equipment, creative work on the theory and methodology of sports training, sports and pedagogical improvement in various sports, etc.

In addition, we used such forms of training as lectures, practical classes, individual and independent work, industrial practice where active methods of education and training of athletes were used.

The confirmatory experiment showed that only 6.1–6.7% of future coaches from various sports have a high level of professional and communicative competence, average – 33.3%, low – 60.0–66.6% (Table 1). The introduction of tools for the formation of professional communicative competence in the educational process of future coaches from various sports and the creation of a communicative-oriented educational environment in the experimental group led to a significant increase in students with high level (15.2%), medium (51.5%) and low level (33.3%). No significant changes occurred in the control group.

**Table 1. Levels of professional communicative competence of future coaches in a pedagogical formative experiment (%)**

Levels of professional communicative competence	Experimental group (n=33)				Control group (n=30)			
	Before experiment		After experiment		Before experiment		After experiment	
	Number	%	Number	%	Number	%	Number	%
High	2	6.1	5	15.2	2	6.7	2	6.7
Medium	11	33.3	17	51.5	10	33.3	12	40.0
Low	20	60.6	11	33.3	18	60.0	16	53.3

Implemented means of forming the professional communicative competence of coaches led to a significant increase in the level of mastery of the system of theoretical knowledge in various sports and disciplines of compulsory and optional educational components. The difference before the experiment and after its completion was: for the mandatory components of the educational program – 27.74 points with the reliability difference  $P < 0.001$  and for the optional components – 25.92 points with  $P < 0.001$  (Table 2). The research confirmed that theoretical knowledge became the basis for activating the consciousness of the students and determined the level of their needs for mastering professional communicative competences.

**Table 2. The dynamics of the formation of theoretical knowledge of professional communicative competences among future coaches during the pedagogical formative experiment (n=33, in points)**

Components of the educational program	Before experiment	After experiment	Difference $\Delta X$	Significance of difference	
	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$		t	P
Required	$53.4 \pm 6,41$	$81.14 \pm 7,63$	27.74	4.52	<0.001
Optional	$51.73 \pm 7,13$	$77.65 \pm 7,56$	25.92	4.17	<0.001

**Conclusions and prospects for further research.** The effectiveness of the formation of professional communicative competence of future coaches depends on taking into account general didactic and specific principles, the content of training and scientific-methodical support, interactivity of training, modeling of selected content of training for the purpose of forming professional communication. The pedagogical formative experiment confirmed that the level of formation of the professional communicative competence of the future coaches has significantly increased, while there are no significant changes in the students of the control groups. Prospects for further research are aimed at improving the

methods of formation of professional communicative competence in future coaches.

### **References**

1. BOHDAN, ZH.; SEREDA, N.; SOLODOVNYK, T. *Institutio competentiae communicativae alumnorum institutionum superiorum educationis*: monograph. Kharkiv: Matriti Typographiae Domus, 2020. 262 p.
2. KASYARUM, K.V. *Competentia communicativa magistri scholae superioris*. De thesauro scientifico educationis regionis. Donetsk, 2015, No 2 (15), p. 24-27.
3. KONDRATSKA, G.D. *Fundamenta methodologica formationis orationis professionalis in cultura futurorum specialium in educatione physica in altioribus institutionibus educationis*. Acta scientifica Universitatis Paedagogicae Nationalis ab M.P. Drahomanova: coll. opera scientifica, 2017, Part 5 K (86) 17, p. 159-162.
4. KONO, A.P. Professio paedagogica competentia futurorum specialium in physica cultura et voluptuaria. In: *Scientific Bulletin of the Melitopol State Pedagogical University*, 1(12), 2014, p. 180-183.
5. KRAVCHENKO-DZONDZA, O. Condiciones paedagogicae pro formatione studentium competentiae communicativae. In: *Nomenclator scientificus universitatis nationalis Mykolaiv nuncupatus ab V. O. Sukhomlynskyi*. Series: Paedagogica, 2016, N 1, p. 98-103.
6. *Magnum dictionarium explanatorium linguae Ucrainae hodiernae (cum supplementis et supplementis)* [Incl. ac capitibus ed. V. T. usel]. Kiev; Irpin: Vtf "Perun", 2005. 1728 p.
7. PISAREVSKYI, I.M. *Competentiae professionalis et communicativae (in voluptuario): artem*. Kharkiv: XNUMX nominatur O.M. Beketova, 2017. 175 p.
8. VARDANIAN, A.O. Theoretical basis of the formation process of a professional foreign language communicative competence of students of medical higher educational institutions. In: *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 2016, №88, p. 55-59.

## CUPRINS

<b>CUVÂNT INTRODUCTIV.....</b>	<b>3</b>
<b>Agache Gheorghe, Iazadji Iurii</b>	<b><i>IMPORTANȚA PERSPECTIVEI ACMEOLOGICE ÎN PROCESUL DE ÎNVĂȚARE A ȘAHULUI ÎN ȘCOLILE GIMNAZIALE.....</i></b> <b>5</b>
<b>Buftea Victor</b>	<b><i>CĂI DE EFICIENTIZARE A CALIFICĂRII PROFESIONALE A SPECIALISTULUI ÎN SPORT.....</i></b> <b>11</b>
<b>Buftea Victor, Stan Marian, Rusnac Felicia</b>	<b><i>ALGORITMUL PREGĂTIRII PROFESIONALE A SPECIALISTULUI ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORT.....</i></b> <b>16</b>
<b>Cazan Luminița- Magda, Jurat Valeriu</b>	<b><i>PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ CA FACILITATOR ÎN ÎNVĂȚAREA INCLUZIVĂ.....</i></b> <b>22</b>
<b>Cerescu Gheorghe, Boiachin Ana, Moga Carolina</b>	<b><i>UTILIZAREA EXERCIȚIILOR DE FORȚĂ LA BARA FIXĂ ÎN PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A STUDENȚILOR SPECIALIȚII FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE.....</i></b> <b>29</b>
<b>Ciumașu Ana</b>	<b><i>BIBLIOTECA USEFS – SUPT INFORMATIONAL ÎN FORMAREA SPECIALIȘTILOR DIN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI.....</i></b> <b>36</b>
<b>Craijdan Olga</b>	<b><i>IMPORTANȚA FORMĂRII CONTINUE A ANTRENORILOR DE GIMNASTICĂ RITMICĂ...</i></b> <b>42</b>
<b>Grimalschi Teodor, Nastas Natalia, Romaniuc Iana</b>	<b><i>CADRUL CONSTRUCTIVIST AL PERFORMANȚELOR DIN PERSPECTIVA TRANSCENDENTĂ AL MANAGEMENTULUI CONȚINUTURILOR DIDACTICE.....</i></b> <b>50</b>

Grosu Maria, Nicolaiciuc Natalia, Prisecari Zinaida, Borzin Irina	<i>ASPECTE METODOLOGICE PRIVIND MODALITĂȚI DE FORMARE PROFESIONALĂ A PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ PRIN MIJLOACE TURISTICE.....</i>	54
Levițchi Daria, Moțoc Sergiu	<i>PREGĂTIREA CADRELOR DIDACTICE UNIVERSITARE DE EDUCAȚIE FIZICĂ PENTRU UTILIZAREA TEHNOLOGIILOR INOVATOARE ÎN ORGANIZAREA STUDIILOR INDEPENDENTE ALE STUDENȚILOR.....</i>	60
Luca Aliona	<i>PROFILUL SOCIOCULTURAL AL CADRULUI DIDACTIC DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR...</i>	65
Lungu Adrian Constantin, Vizitiu Elena	<i>IMPACTUL CONCEPTULUI ACMEOLOGIC ASUPRA FORMĂRII CONTINUE A SPECIALIȘTILOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL HIBRID.....</i>	71
Maksymchuk Borys, Chebotar Stepan	<i>DEZVOLTAREA PROFESIONALĂ A PERSONALITĂȚII ANTRENORULUI- EDUCATOR CA FACTOR IMPORTANT AL ACTIVITĂȚILOR DE SUCCES ÎN INSTITUȚIILE DE EDUCAȚIE SPORTIVĂ.....</i>	77
Mihai Ioan	<i>PREGĂTIREA TEORETICĂ A PROFESORULUI DE AQUAFITNESS PENTRU OBTINEREA DE REZULTATE OPTIME LA GRUPELE DE COPII DE 12-15 ANI.....</i>	83
Moga Carolina	<i>STUDIUL PRIVIND PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A SPECIALIȘTILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA MODULUL GIMNASTICA.....</i>	89
Onoi Mihail	<i>UTILIZAREA MIJLOACELOR TURISTICE IMPROVIZATE PENTRU ÎNVĂȚAREA PROCEDEELOR TEHNICE DE OCOLIRE A OBSTACOLELOR ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ.....</i>	94

Postolachi Alexei, Gâlcă Maxim, Grosu Vasile, Scripnic Constantin	<b><i>ROLUL ANTRENORULUI ÎN PREGĂTIREA LOTULUI NAȚIONAL DE LUPTE LIBERE CĂTRE JO-2024.....</i></b>	<b>100</b>
Reaboi Natalia, Scripnic Constantin, Bodisteanu Ruslan	<b><i>DEZIDERATELE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN FAVOAREA PREGĂTIRII PROFESIONALE A CADRELOR DIDACTICE.....</i></b>	<b>106</b>
Scheuleac Adelina, Vizitiu Elena	<b><i>PROGRESUL SPECIALIȘTILOR ÎN FITNESS PRIN PRISMA ABORDĂRII ACMEOLOGICE ÎN INSTRUIREA TEHNICII A ACTIVITĂȚII DE SPINNING.....</i></b>	<b>111</b>
Slusar Adriana, Vizitiu Elena	<b><i>IMPLEMENTAREA CONCEPTULUI ACMEOLOGIC ÎN DEZVOLTAREA PROFESIONALĂ A PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN VEDEREA OPTIMIZĂRII CONDIȚIEI FIZICE A ELEVILOR.....</i></b>	<b>117</b>
Stan Marian	<b><i>FORME ACTIVE DE PREGĂTIRE A ANTRENORULUI LA DISCIPLINA „BADMINTON” .....</i></b>	<b>122</b>
Suruciuc Bogdan	<b><i>FACTORII DETERMINANȚI PRIVIND ELABORAREA PROFESIOGRAMEI ÎN CONTEXTUL EDUCAȚIEI FIZICE PROFESIONAL-APLICATIVE PENTRU LICEE CU PROFILUL TEHNICO-INDUSTRIAL.....</i></b>	<b>128</b>
Tănasă Bogdan Ionuț, Vizitiu Elena	<b><i>IMPACTUL CONCEPTULUI ACMEOLOGIC ASUPRA PERFORMANȚEI PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN PREDAREA DISCIPLINEI DE BADMINTON.....</i></b>	<b>136</b>

Tomșa Nicolae	<i>ANALIZA EXPERIENȚEI DE MUNCĂ A SPECIALIȘTILOR DE CULTURĂ FIZICĂ ÎN DOMENIUL ELABORĂRII DOCUMENTELOR DE PLANIFICARE DE SCURTĂ DURATĂ.....</i>	142
Țurcanu Alina Petruța (Pascariu), Jurat Valeriu	<i>OPTIMIZAREA PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT PRIN UTILIZAREA EFICIENTĂ A TEHNOLOGIILOR INFORMAȚIONALE, SUB PERSPECTIVA PRINCIPIILOR ACMEOLOGICE.....</i>	149
Volcu Gheorghe, Cujba Ion	<i>METODOLOGIA PREGĂTIRII PROFESIONALE A ANTRENORULUI ÎN PROBELE DE LUPTE....</i>	155
Volcu Irina, Cujba Ion	<i>ABILITĂȚILE CREATIVE – ELEMENT CONSTITUTIV ÎN ACTIVITATEA PROFESIONALĂ A SPECIALISTULUI DIN DOMENIUL CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT.....</i>	162
Афтимичук Ольга	<i>МЕТОДОЛОГИЯ КАРДИО-ФИТНЕССА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА II-ГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА.....</i>	169
Данаил Сергей	<i>СУЩНОСТЬ ПОЭТАПНОГО ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ.....</i>	174
Деркаченко Иван, Иванов Вадим	<i>ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА ПО КИКБОКСИНГУ НА ОСНОВЕ РАЦИОНАЛЬНОГО СОЧЕТАНИЯ СРЕДСТВ РУКОПАШНОГО БОЯ.....</i>	181
Мамков Олег, Шишкану Анастасия	<i>АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ПРОБЛЕМ ПОДГОТОВКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....</i>	186



Полякова Варвара	<b>УРОВНИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИТНЕС ТРЕНЕРА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО- РЕКРЕАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ.....</b>	<b>190</b>
Рышняк Эвелина, Истрати Людмила	<b>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ В ГРУППЕ.....</b>	<b>196</b>
Самолук Ольга, Чебан Татьяна	<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА В ОБЛАСТИ МЕДИЦИНЫ.....</b>	<b>201</b>
Скубий Юлия, Данаил Сергей	<b>ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.....</b>	<b>207</b>
Чебан Татьяна, Самолук Ольга	<b>ПРИМЕНЕНИЕ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ИНДИВИДУАЛЬНОМ ГРАФИКЕ.....</b>	<b>212</b>
Шаблова Ирина, Шаблова Светлана	<b>УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ ИНФОРМАЦИОННЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ШКОЛ.....</b>	<b>216</b>
Шаблова Светлана	<b>РОЛЬ ФИТНЕС ТРЕНЕРА В ПРЕОДОЛЕНИИ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.....</b>	<b>220</b>
Griban Grygoriy	<b>FORMATION OF PROFESSIONAL COMMUNICATIVE COMPETENCE IN THE FUTURE COACH.....</b>	<b>223</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 17.01.2024  
Coli editoriale 12,19. Coli de tipar conv. 13,60.  
Format 60x84 1/16. Garnitura „Times”.  
Hirtie ofset. Tirajul 300.