

didactic. Deși ponderea atribuită pe baza ratingului a fost acordată „necesității formării competențelor noi pentru procesul de predare-evaluare la studenți în baza curriculumului modernizat”, aceasta creează dificultăți în procesul de aplicare a competențelor profesionale formate prin studiile de licență/master.

Concluzii. În contextul ideilor expuse, evidențiem necesitatea desfășurării eficiente a parteneriatului educațional școală – familie. Parteneriatul educațional reprezintă una dintre problemele de bază ale instituției de învățământ, tot atât de importantă ca și cea a optimizării tehnologiilor de predare-învățare-evaluare, iar analiza și valorificarea permanentă a acestuia, în strânsă corelație și la un nivel calitativ înalt, va asigura crearea optimului educațional la studenți și masteranzi. Investigațiile realizate au demonstrat că fenomenul parteneriatului educațional școală – familie devine eficient doar în cazul respectării și aplicării principiilor parteneriatului educațional, implementării unei colaborări calitative, a cunoașterii și prevenirii blocajelor/dificultăților privind organizarea și desfășurarea educației parentale în educația fizică a copiilor.

Bibliografie

1. Bunescu, Gh. *Educația părinților – strategii și programe*. Chișinău: Lumina, 1995. 174 p.
2. Cârstea, Gh. *Creșterea eficienței procesului de educație fizică și sportivă școlară în condițiile unor activități autonome ale elevilor și profesorilor*. București: AEFS, 1995, nr.1, p. 21-22.
3. Cuznețov, L. *Jocul copilului și cultura educației familiale*. Ghid pentru părinți, psihologi și educatori. Chișinău: CEP USM, 2007. 184 p.
4. Cuznețov, L. *Tratat de educație pentru familie*. Pedagogia familiei. Chișinău: CEP USM, 2008, p. 444-445.

ASPECTELE PREGĂTIRII TEORETICE A ANTRENORULUI DE POWERLIFTING ȘI PARA-POWERLIFTING

Prodan Dumitru,

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

Keywords: powerlifting, para-powerlifting, coach, coaching, theoretical knowledge.

Summary. *Powerlifting is a strength sport based on lifting weights. Practicing this kind of sport has a number of positive effects, such as increased muscular mass, strengthen joints and ligaments, increasing the body's physical performance, development of strength, resistance, elasticity and volitional qualities like will-power and confidence in their own forces, etc.*

Para-Powerlifting is a kind of sport based on lifting weights for people with locomotor disabilities.

Actualitatea. Datorită popularității sporite a probelor sportive de forță, a numărul de persoane ce practică acest domeniu de activitate este în creștere. Aceasta se explică prin: simplitatea executării exercițiilor competiționale și ajutoare, creșterea rapidă a performanțelor, efecte benefice asupra sănătății celor ce practică domeniul dat și altele.

Antrenamentele de powerlifting conduc la creșterea forței musculare, fortificarea ligamentelor și articulațiilor, contribuie la dezvoltarea rezistenței, elasticității și a altor calități, educă voința și încrederea în propriile forțe, sporește capacitatea de muncă a întregului organism [1, 4, 5].

Proba sportivă Powerlifting constă din trei probe competiționale: „Genuflexiuni cu haltera în spate”, „Împins din culcat” și „Îndreptări cu haltera”.

Para-Powerlifting este destinată persoanelor cu dizabilități locomotorii și constă din executarea exercițiului „Împins din culcat”, câștigător se desemnează persoana care va ridica cea mai mare greutate din trei încercări posibile. În ultimii ani această probă înregistrează un nivel înalt de dezvoltare, caracterizat prin desfășurarea Campionatelor Europene și Mondiale, a diverselor Cupe și Turnee Internaționale dar și prin includerea probei date în programa Jocurilor Paralimpice începând cu anul 1964 și pînă în prezent [7].

Un șir de autori [1, 4, 5, 6] afirmă că proba Powerlifting este o probă tânără, dar, care, în ultimii ani, se dezvoltă foarte rapid.

Situația dată impune un șir de cerințe și față de antrenorii de powerlifting și para-powerlifting care trebuie să posede, pe lângă cunoștințele practice, un vast bagaj de cunoștințe teoretice pentru pregătirea calitativă a sportivilor din domeniul dat.

Scopul cercetării constă în analiza literaturii de specialitate pentru delimitarea cunoștințelor teoretice necesare unui specialist în domeniul powerlifting-ului și para-powerlifting.

Analiza rezultatelor cercetării. O. Aftimiciuc afirmă [2, p. 230-231] că „cunoștințele” sunt unul din factorii care caracterizează posibilitățile specialistului în domeniul său profesional-pedagogic, și se disting cunoștințe generale și speciale.

Cunoștințele generale sunt caracterizate prin nivelul culturii generale ale specialistului. Un nivel scăzut al erudiției poate duce la pierderea specialistului a autorității față de persoanele antrenate, ceea ce ulterior poate duce la reformarea grupei sau chiar la abandonarea antrenamentelor de către persoana cointereseată în practicarea activității fizice.

Celor speciale se atribuie cunoștințele psiho-pedagogice, medico-biologice și cultură fizică. Cunoștințele nu trebuie acumulate doar din cărți și reviste, lecții și discuții cu alți specialiști, dar și din procesul studiului asupra persoanelor antrenate de el, cum ar fi: tipul caracterului, posibilitățile fizice și psihice, nivelul

dezvoltării fizice și altele. De asemenea sunt importante cunoștințele acumulate în procesul analizei lucrului său.

Cunoștințele speciale se împart în: teoretice, practice și metodice.

Cunoștințelor teoretice se atribuie cunoașterea domeniilor ca: istoria culturii fizice, mecanismele de lucru ale organismului uman, legitățile biomecanice ale acțiunilor motrice, principiile de învățare și altele.

Cunoștințelor practice sunt atribuite cunoașterea tehnicii executării exercițiilor folosite în procesul de antrenament.

Cunoștințelor metodice sunt atribuite cunoștințe din domeniul tehnologii învățării modalității de executare a exercițiilor fizice.

Analizând compartimentul „Cunoștințe teoretice” a domeniului Powerlifting și Para-Powerlifting putem formula următoarele subpuncte după cum urmează:

- cunoașterea istoriei culturii fizice și mai cu seamă istoria probei powerlifting și para-powerlifting;

- mecanismul de lucru al organismului uman în urma executării exercițiilor de forță (fiindcă powerlifting și para-powerlifting sunt reprezentanți ai probelor sportive unde se manifestă calitatea fizică forța);

- legitățile biomecanice ale acțiunilor motrice ce țin de tehnica executării exercițiilor din domeniul dat, cât competiționale atât și cele speciale și generale;

- principiile de învățare a exercițiilor din domeniul dat;

- cunoașterea regulilor competiționale din domeniul dat;

- cunoașterea principiilor alimentare;

- cunoașterea periodizării antrenamentelor și a principiilor dozării efortului la antrenamentele de powerlifting și para-powerlifting;

- adițional pentru domeniul para-powerlifting antrenorul trebuie să cunoască specificul dizabilității persoanei ce practică domeniul dat.

Într-o altă lucrare de a sa, destinată aerobicicii asanative, dna O. Aftimiciuc [3, p.261] menționează că pentru desfășurarea unui antrenament de forță întrebunțând greutatea se disting următoarele abilități teoretice specifice unui profesor-antrenor:

1. Să determine componența celor mai sigure și eficiente exerciții. Pentru aceasta sunt necesare cunoștințe suficiente în domeniile precum anatomie, kineziologie, fiziologia aparatului neuro-muscular, teoriei și metodicii educării calităților de forță.

2. Să asigure o balanță musculară.

3. Să posede cunoștințe suficiente în domeniul tehnicii executării exercițiilor de forță.

4. Să ofere asistență practică, susținere și asigurare pe timpul executării exercițiilor.

5. Să respecte tehnica securității în timpul întrebuințării inventarului sportiv.

Desigur exercițiile din powerlifting și para-powerliftingul pot fi folosite în scopuri asanative, dar în lucrarea dată sunt tratate ca probe de sport și nu putem aplica aceste cerințe antrenorului domeniilor date, fiindcă, aceste cerințe fac parte din domeniul asanativ. Adaptând aceste cerințe domeniului powerlifting și para-powerlifting vom deduce următoarele abilități teoretice specifice ale antrenorului de powerlifting și para-powerlifting:

1. Să posede cunoștințe suficiente în domeniul tehnicii executării exercițiilor competiționale.

2. Să determine componența celor mai sigure și eficiente exerciții pentru dezvoltarea capacității de forță a grupelor musculare întrebuințate în domeniul dat. Pentru aceasta sunt necesare cunoștințe suficiente în domeniile precum anatomie, kineziologie, fiziologia aparatului neuro-muscular, biomecanică, biochimie, teoriei și metodicii educării calităților de forță, și altele.

3. Să asigure o balanță musculară prin planificarea corectă a antrenamentelor în componența microciclurilor, mezociclurilor și macrociclurilor.

4. Să ofere asistență practică, susținere și asigurare pe timpul executării exercițiilor. Acest compartiment este deosebit de important dat fiind faptul că în timpul antrenamentelor și competițiilor de powerlifting și para-powerlifting sunt folosite greutăți care ajung la 100% din RM (Repetare maximă), acest fapt impune antrenorului cunoștințe deosebite față de tehnica de asigurare pentru evitarea traumelor în procesul de antrenament.

5. Să respecte tehnica securității în timpul întrebuințării inventarului sportiv, ceia ce este o suplinire a punctului precedent și presupune verificarea inventarului până la începutul antrenamentului. De asemenea la executarea exercițiilor cu greutăți foarte mari antrenorul trebuie să recurgă la ajutorul unuia sau mai mulți asistenți pentru evitarea traumelor în procesul de antrenament.

Ca suplinire a punctului ce ține de cunoașterea tehnicii exercițiilor competiționale și acumularea cunoștințelor teoretice în acest compartiment se evidențiază lucrarea dlui B. Șeico [6]. În lucrarea sa autorul pune în evidență analiza structurii exercițiului competițional „Împins din culcat” destinat persoanelor ce practică para-powerliftingul, dar poate fi întrebuințată și de persoanele ce practică powerlifting-ul, care, după părerea mea, este o temă foarte actuală în contextul evidențierii tot mai accentuate pe plan internațional a Mișcării Paralimpice și a Jocurilor Paralimpice, la care, de la o ediție la alta participă tot mai mulți și mai mulți sportivi.

Autorul descrie amănunțit structura dinamică, kinematică, ritmică și anatomică a exercițiului.

Structurarea descrierii tehnicii executării exercițiului dat, care, după autor, constă din 3 perioade, împărțite pe faze și elemente.

Perioada I – Poziția de start, constă din 2 faze:

1. Fixarea poziției de start cu 2 elemente: a. Aranjarea atletului pe bancă și b. Scoaterea halterei de pe suport;
2. Poziția de start.

Perioada II – executarea coborârii și ridicării halterei, constă din 3 faze:

1. Coborârea halterei pe piept, după comanda arbitrilor „Start”, unde se realizează 2 elemente: a. Începutul mișcării și stabilirea vitezei halterei; b. Stabilirea vitezei halterei până la atingerea halterei de piept;
2. Fixarea halterei pe piept, unde se realizează un element: îndeplinirea pauzei cu haltera pe piept;
3. Ridicarea halterei de la piept, în care sunt 4 elemente: a. Ridicarea halterei și stabilirea vitezei maxime de mișcare a acesteia după comanda arbitrilor „Pres”; b. De la viteza maximă la trecerea așa numitului „Punct mort”; c. Trecerea „Punctului mort”; d. Ridicarea barei cupă trecerea „Punctului mort”.

Perioada III – partea finală, constă din 2 faze:

1. Fixarea halterei în poziția finală, realizarea elementului – fixarea halterei;
2. Returnarea halterei pe suport, după comanda arbitrilor „Rak”.

Unica diferență între exercițiul competițional „Împins din culcat” din domeniul powerlifting-ului și „Împins din culcat” din para-powerlifting este elementul din Perioada II faza 3 și anume comanda arbitrilor „Press”. Conform regulilor competiționale ale IPF (Internațional Powerlifting Federation) după coborârea halterei pe piept sportivul este obligat să împingă haltera numai după comanda arbitrilor „Press” pe când după regulile competiționale ale Para-Powerlifting (IPC Para-Powerlifting, International Paralympic Committee Para-Powerlifting) sportivul după coborârea și fixarea halterei pe piept și o pauză vizibilă împinge haltera în sus fără comanda arbitrilor [7].

Concluzii. În urma studierii literaturii de specialitate s-au stabilit cunoștințele teoretice necesare unui antrenor de powerlifting și para-powerlifting. De asemenea s-au stabilit și abilitățile teoretice specifice antrenorului probelor de sport powerlifting și para-powerlifting în materialul redat anterior.

Bibliografie

1. Prodan, D. *Particularitățile metodicii dezvoltării forței la sportivi începători care practică powerlifting-ul*. În: „Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice”, conf. șt. intern. Chișinău: Editura USEFS, 2013. p. 161-165.
2. Афтимичук, О.Е. *Теория и методика фитнеса: (Теория и методика рекреативно-оздоровительной физической культуры): курс лекций для спец. „Рекреативная физическая культура” / О.Е. Афтимичук; гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Chișinău: „Valinex” SA, 2009. 260 p.*

3. Афтимичук, О.Е. *Оздоровительная аэробика*. Теория и методика: [учебное пособие] / О.Е. Афтимичук; гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Кишинев: "Valinex" SRL, 2011. 310 p.

4. Перов, П.В. *Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом*. Санкт-петербургский государственный университет физической культуры имени П.Ф. Лесгафта. Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Санкт-Петербург 2005. 151 с.

5. Манько, И.Н. *Развитие силы у студентов физкультурных вузов на занятиях по силовой подготовке (на примере пауэрлифтинга)*. Адыгейский Гос. Ун.-т. Диссертация кандид. пед. наук 13.00.04. Майкоп, 2009. 133 с.

6. Шейко, Б.И. *Двигательная структура жима лежа инвалидов ПОДА*. В: Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: Сборник материалов III Всероссийской научно-практич. конф. Часть II. Уфа: РИЦ БашИФК, 2009, с. 247-253.

7. <https://www.paralympic.org/powerlifting/about>

FORMAREA COMPETENȚELOR PROFESIONALE LA STUDENȚII DIN FACULTĂȚILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Rîșneac Boris,

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

Albină Constantin,

Universitatea Craiova, România

Key words: *training process, professional skills, study subjects.*

Summary. *In the present paper the aspects of professional competence training are addressed to the students of the faculties of physical education and sport through the disciplines of the study plan.*

Actualitatea. Pregătirea pentru cariera didactică este una permanentă, profesia necesitând acțiune ancorată constant în relațiile social-politice în conținuturile științifice de actualitate ce privesc nivelul de cultură și specialitate dar și pregătirea psiho-pedagogică, expresia actului didactic caracterizat prin eficiența managerială, purtând amprenta unei personalități puternice și competente.

Școala are datoria de a crea fundamentele necesare unei dezvoltări ulterioare de a construi temelia competenței profesionale, consolidată ulterior prin perfecționări confirmate de realizări individuale [1].

Abordarea teoretică și practico-metodică demonstrează că domeniul culturii fizice trece într-un impas sub presiunea timpului alocat studiului frontal la care se suprapune materialul didactic nou impus de acumulările științei domeniului, de dezvoltarea ramurilor sportive și de relațiile sociale. Din acest considerent este necesar regândirea programelor de studii la nivel instituțional, proces anevoios ce implică asigurarea logistică dar mai ales schimbarea mentalităților [2].