

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

DEPATAMENTUL SPORTURI DE LUPTE ȘI GIMNASTICĂ

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

**MATERIALELE
CONFERINȚEI ȘTIINȚIFICE CU PARTICIPAREA
INTERNAȚIONALĂ
1 DECEMBRIE 2022**

Ediția III



**Chișinău,
Republica Moldova**

CZU 378.091:796.06(082)=135.1=161.1

F 79

În culegerea de față sunt incluse materialele prezentate la Conferința Științifică cu Participarea Internațională organizată de Departamentul Sporturi de Lupte și Gimnastică al Universității de Stat de Educație Fizică și Sport din Republica Moldova: „*Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern*”.

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

В настоящий сборник включены материалы Научной конференции с международным участием, организованной Департаментом спортивных единоборств и гимнастики Государственного университета физического воспитания и спорта Республики Молдова „*Непрерывное образование специалиста физической культуры в современном акмеологическом концепте*”.

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

Colegiul de redacție:

Aftimiciuc Olga, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, redactor-șef
Moga Carolina, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, redactor
Poleacova Varvara, master în cultura fizică și sport, asistent universitar, designer

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

"Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern", conferință științifică (3 ; 2022 ; Chișinău). Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern : Materialele Conferinței Științifice cu participarea internațională, Ediția a 3-a, 1 decembrie 2022, Chișinău / colegiul de redacție: Aftimiciuc Olga (redactor-șef) [et al.]. – Chișinău : S. n., 2022 (Valinex). – 220 p. : fig., tab.

Antetit: Univ. de Stat de Educație Fizică și Sport, Dep. Sporturi de Lupte și Gimnastică.
– Texte : lb. rom., rusă, engl. – Rez.: lb. engl. – Referințe bibliogr. la sfârșitul art. – 300 ex.
ISBN 978-9975-68-473-6.

378.091:796.06(082)=135.1=161.1

©Aftimiciuc Olga, 2022

©Departamentul Sporturi de Lupte și
Gimnastică al USEFS, 2022

CUVÂNT INTRODUCTIV

Într-o societate modernă momentul cel mai relevant și semnificativ este considerat a fi reproducerea personalului de calitate corespunzătoare. În practica educației fizice și sportului, o astfel de reproducere devine nu doar relevantă și semnificativă, ci și extrem de necesară. Domeniul nostru are nevoie nu doar de un anumit număr de specialiști educați și competenți, dar și de specialiști capabili să lucreze în organizații statale și nestatale, publice și internaționale, să pregătească sportivii pentru participarea eficientă la competițiile naționale și internaționale, să mențină și să îmbunătățească nivelul de sănătate al populației țării.

Pe parcursul activităților sale profesionale, specialiștii în educație fizică și sport zilnic efectuează activități multilaterale, multifuncționale, complexe din punct de vedere profesional, fapt ce necesită o muncă de înaltă calitate, deoarece fiecare specialist este personal responsabil pentru munca sa. În plus, activitatea lor este legată de oameni și de sănătatea acestor și, prin urmare, necesită o atenție deosebită și abilități profesionale. Specialiștii în cultură fizică și sport lucrează în mod constant cu echipamente și simulatoare, ceea ce presupune posedarea unor cunoștințe speciale. Totodată, aceștia lucrează și cu tineri, ceea ce prevede nevoia de a desfășura o activitate educațională. Deoarece specialiștii noștri sunt implicați în mod constant în desfășurarea numeroaselor competiții și evenimente sportive, aceștia trebuie să realizeze și activități organizatorice. La rândul său, desfășurarea competițiilor este însoțită de o îmbunătățire sistematică a rezultatelor sportive, ceea ce presupune o îmbunătățire metodică a calității pregătirii sportive. Totodată, organizarea evenimentelor sportive în masă impune cerințe privind existența abilităților manageriale. Pentru implementarea calitativă a competențelor sale, specialiștii în educație fizică și sport trebuie să-și îmbunătățească sistematic calificările, ceea ce presupune educație continuă.

Actualitatea problemei este determinată de complexitatea și ambiguitatea extremă a fenomenelor care au loc astăzi în toată viața socială, mai ales în cultură și educație. Cercetătorii nu pot ignora faptul că schimbarea practicii este necesară deja astăzi, găsind modalități eficiente de reorientare rapidă a personalului al cărui nivel de gândire și pregătire profesională s-a dezvoltat în

conformitate cu vechile scopuri, tradiții și condiții; pe de altă parte, depășind practica, să prognozeze conținutul formării continue a specialiștilor de format nou, adică să lucreze pentru viitor.

Deosebit de puține cercetări s-au efectuat pe problemele educației postuniversitare, subiect care depășește învățământul formal obligatoriu. În același timp, actualmente remarcăm faptul că se acordă atenție doar componentelor externe ale continuității, care asigură o trecere formală de la o etapă la alta, o ascensiune în timp de la o etapă la alta. Factorii interni (esențiali) care asigură educația pentru viață au rămas nerealizați.

Trebuie menționat că scopul educației fizice profesionale continue este de a forma un specialist capabil să realizeze și să asigure la toate nivelurile – de la proiect, program, până la implementarea acestora – o educație continuă organizată pedagogic a diferitelor grupuri socio-demografice și crearea condițiilor pentru autoeducare în cultura fizică.

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

CZU 373.037.1: 796.01

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2331-3977>

e-mail: gigidelboschito@yahoo.com

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

e-mail: elenav@usm.ro

MENTALITATEA PROFESIONALĂ A PROFESORULUI DE EDUCATIE FIZICĂ ȘI SPORT

¹Agache Gheorghe, ²Vizitiu Elena,

¹Școala gimnazială nr. 17, Botoșani, România

²Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, România

Key words: *teacher, mindset, questionnaire.*

Abstract. *In the stage of the modern digital era, the training of physical education and sports teachers is in continuous training and improvement. The relevance of this work lies in obtaining information regarding the knowledge and self-knowledge of a teacher's professional mentality. In this sense, we used the survey-questionnaire method, giving the possibility to specialists in the field of physical education and sports to answer some questions. The purpose of obtaining this information will direct us to study the professional mentality of the teacher of physical education and sports, while identifying the features of the influence of their professional experience.*

Introducere. În contextul în care tehnologia evoluează într-un ritm rapid, ne adresăm întrebarea dacă contează ce fel de mentalitate avem și dacă o putem schimba pentru a îmbunătăți procesul instructiv-educativ.

Studiile teoretice și empirice ne prezintă că mentalitatea profesională a unui profesor este determinată de personalitate, de modul în care îi vede pe alții și de modul cum se vede pe el. Ținând cont de acest aspect, mentalitatea unui profesor de educație fizică și sport în vederea îmbunătățirii procesului de instructiv-educativ, are o importanță majoră în comunicarea și lucrul efectiv cu elevii, contribuind la rezultate mai bune. Un alt autor precizează că ”Rolul unui profesor de educație fizică și sport este să predea studenților lecții, să monitorizeze progresele studenților, să răspundă nevoilor fizice ale studenților cu dificultăți de învățare și fizice, să evalueze performanța elevilor și să comunice” [1].

Conform teoriei psihologiei și pedagogiei, mentalitatea poate fi flexibilă, fixă și mixtă. Persoanele cu mentalitate fixă consideră că abilitățile nu pot fi modificate ci înăscute, iar persoanele cu mentalitate flexibilă cred că oricine poate evolua prin cunoaștere, muncă și motivație. Autorul C. Dweck a observat faptul că o mentalitate flexibilă ”nu implică o convingere potrivit căreia oricine poate deveni orice vrea, cu suficientă educație și efort” [2, 3].

Obiectivele chestionarului:

1. Identificarea unor aspecte privind mentalitatea profesională a profesorilor de educație fizică și sport.
2. Identificarea unor diferențe între mentalitatea flexibilă și cea fixă.

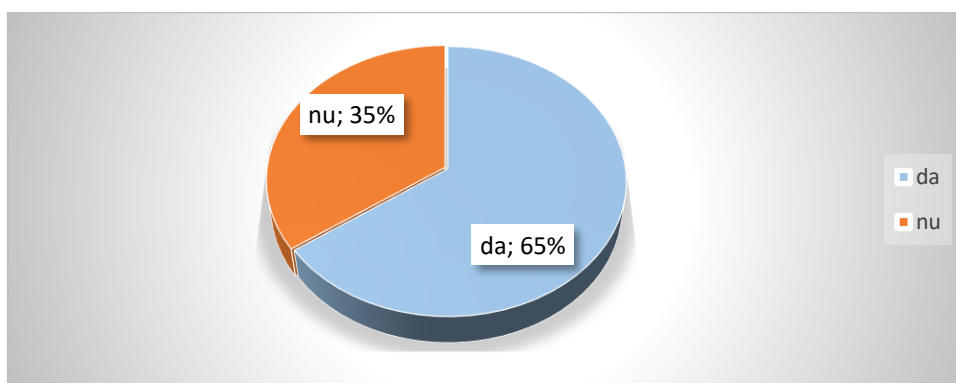


Fig. 1. V-ați gândit până acum ce fel de mentalitate aveți?

Răspunsurile la itemul care a solicitat subiecților dacă s-au gândit ce fel de mentalitate au, s-au grupat așa cum ilustrează în figura nr.1: 65 % au răspuns că da și 35% au răspuns că nu.

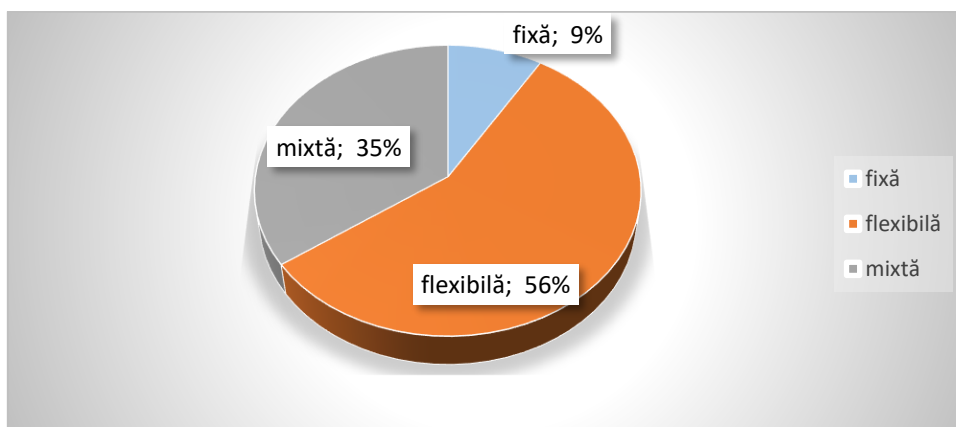


Fig. 2. În ce zonă a mentalității credeți că vă aflați?

Raportându-se la obiectivul nr.1, analiza intemului permite autocunoașterea mentalității. Analiza statistică a frecvenței răspunsurilor a evidențiat o distribuție a scorurilor de 9% fixă, 35% mixtă și 56% flexibilă.

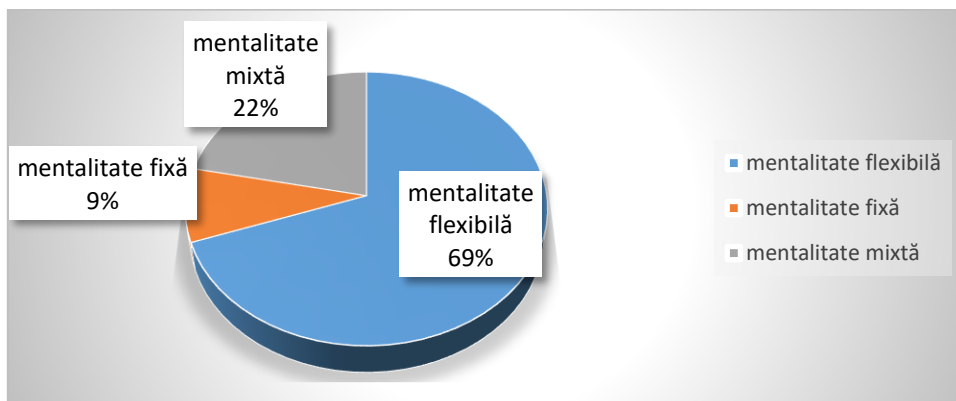


Fig. 3. De care mentalitate sunteți mai influențat?

În ceea ce privește influența mentalității distribuția scorurilor al frecvenței răspunsurile este de 9% mentalitate fixă, 22% mentalitate mixtă și 69% mentalitate flexibilă.

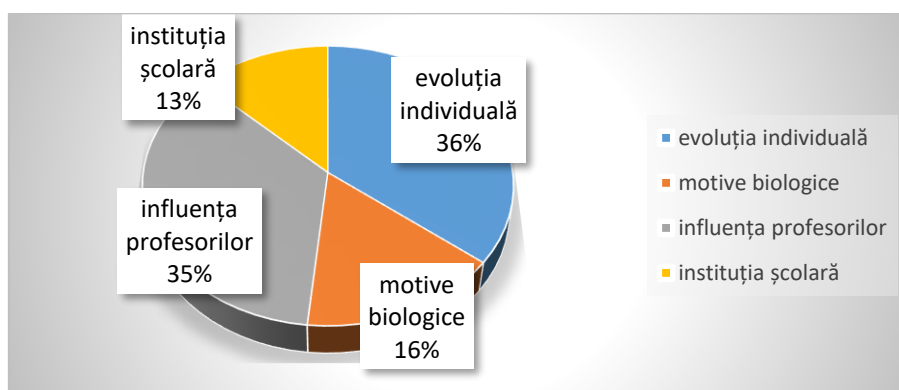


Fig. 4. Factori ai mentalității

În ceea ce privește menționarea factorilor mentalității, răspunsurilor subiecților au evidențiat evoluția individuală într-un procent de 36%, influența profesorilor de 35%, motive biologice 16% și 13% fiind instituția școlară.

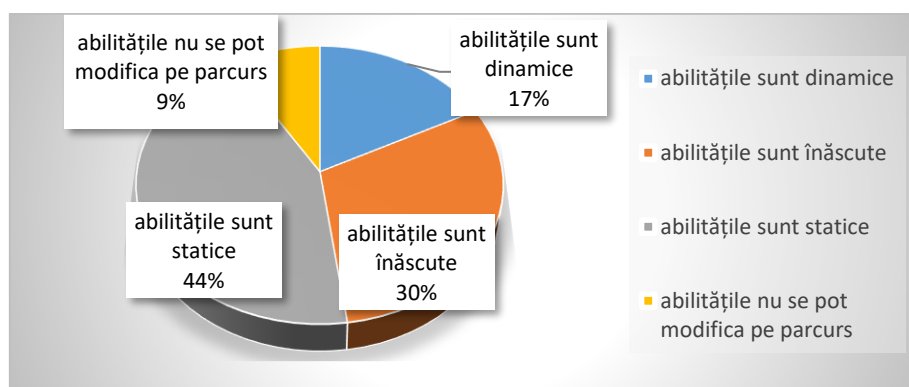


Fig. 5. Ce crede profesorul cu mentalitate fixă?

Relevant pentru răspunsurile la acest item este faptul că, deși variantele de răspuns au fost variate, în cele mai multe cazuri acestea nu au fost bifate corespunzător. 9% au bifat că abilitățile nu se pot modifica, 17% consideră abilitățile că sunt dinamice, 30% dintre respondenți consideră că abilitățile unui profesor sunt înăscute, iar un procent de 44% consideră că abilitățile sunt statice.

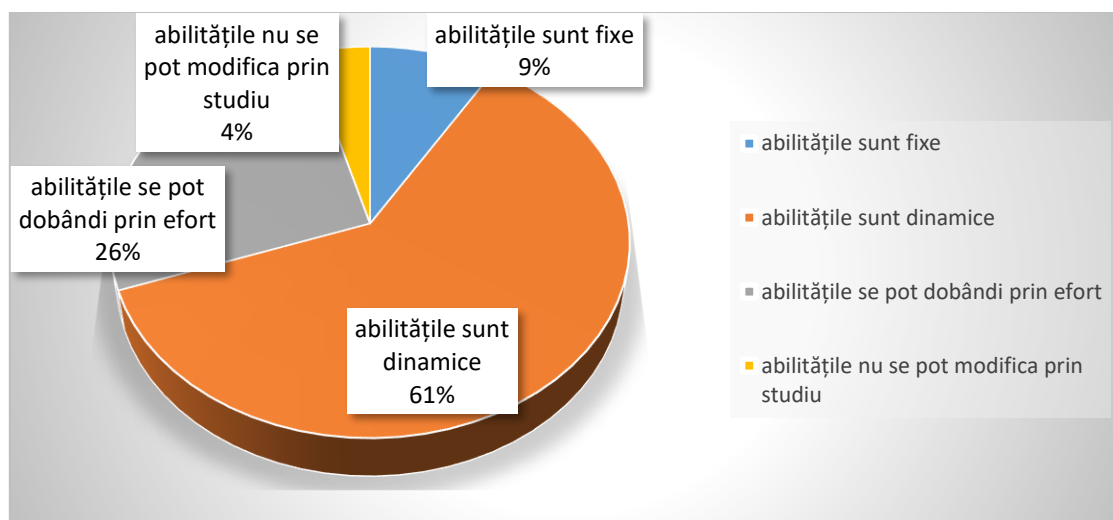


Fig. 6. Ce crede profesorul cu mentalitate flexibilă

În ceea ce privește menționarea mentalității flexibile, 4% dintre respondenți au răspuns că abilitățile nu se pot modifica prin studiu, 9% răspund că abilitățile sunt fixe, 26% spun că abilitățile se pot dobândi prin efort, iar 61% consideră că abilitățile sunt dinamice.

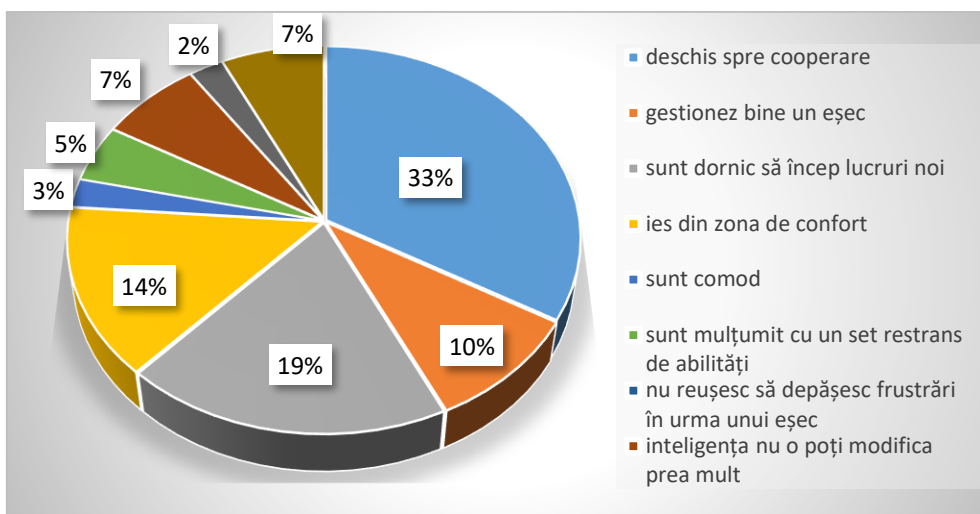


Fig. 7. Care dintre factori vă caracterizează?

Un alt plan investigat este cel al factorilor care îi caracterizează pe profesorii de educație fizică și sport. Un procent de 33% sunt deschiși spre cooperare, 19% sunt dornici să înceapă lucruri noi, 14% ies din zona de confort, 7% gestionează bine un eșec, iar 3% sunt comozi.

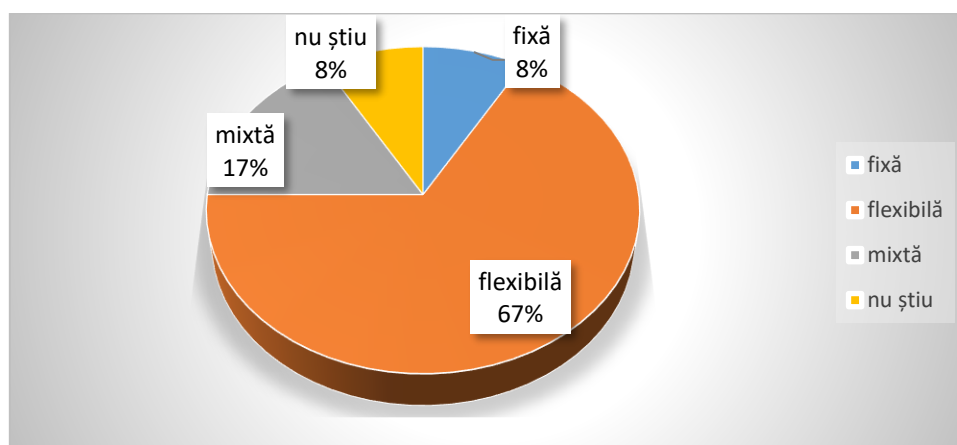


Fig. 8. Mentalitatea ideală a unui profesor de educație fizică și sport

Fiind vorba despre mentalitatea ideală a unui profesor de educație fizică și sport, 67% dintre respondenți au răspuns că mentalitatea flexibilă este ideală, deoarece trebuie să fii dinamic, perseverent, să te adaptezi mereu la nou, performanță și motivație.

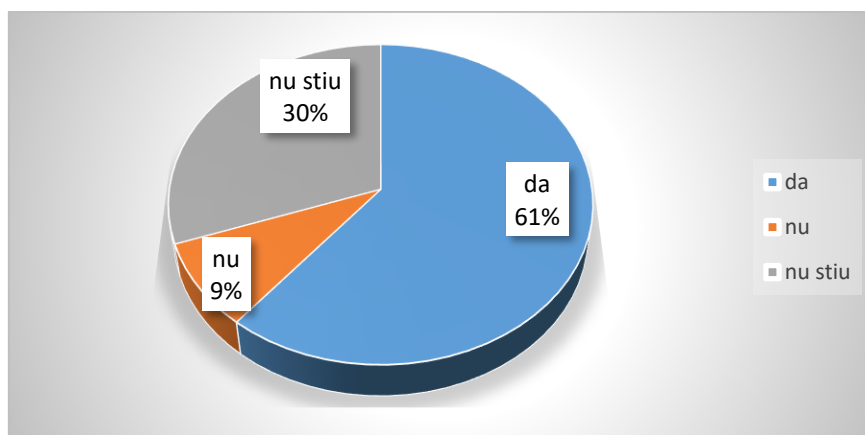


Fig. 9. Considerați că disciplina educație fizică și sport prin mijloacele sale, poate influența schimbarea unei mentalități?

La acest item frecvența răspunsurilor este: 61% din respondenți au răspuns ca da, se poate schimba, deoarece exercițiul fizic menține și îmbunătățește sănătatea mentală și emoțională, un procent mare de 30% nu cunosc dacă exercițiul fizic poate influența mentalitatea unui profesor de educație fizică și sport, iar un procent de 9% au răspuns că exercițiul fizic nu poate influența o mentalitate deja existentă.

Concluzii

1. Rezultatele obținute în urma aplicării chestionarului, au scos în evidență importanța cunoașterii și autocunoașterii mentalității profesorului de educație fizică și sport.
2. Un profesor cu o mentalitate flexibilă poate să ajute elevii să depășească dificultățile din cadrul procesului instructiv-educativ.
3. Conform datelor relevante reieșite din ancheta, un procent semnificativ de respondenți au manifestat că mentalitatea flexibilă ar fi cea ideală pentru un profesor de educație fizică și sport.

Bibliografie

1. CHEPEA, I.B. The role of the teacher in physical education and sports. În: *Annals of the Constantin Brancusi University of Targu Jiu-Letters & Social Sciences Series*. 1/1/2018, Issue 1, p. 108-113.
2. DWECK, C.S. *Mindset*. Editia a II-a. O noua psihologie a succesului, București: Ed. CURTEA VECHE, 2017. 384 p.
3. <https://esentedesucces.ro/mentalitatea-care-conteaza-pentru-succes/>(vizitat 25.11.2022)

CZU 796.414:378.1

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

e-mail: gheorghec1949@gmail.com

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0690-708X>

e-mail: mogacarolina10@gmail.com

EXERCITIILE DE FORȚĂ LA INELE CA MIJLOC ÎN PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A STUDENȚILOR SPECIALITĂȚII FITNESS ȘI PROGRAM DE RECREARE

¹Cerescu Gheorghe, ²Moga Carolina

^{1,2}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica
Moldova

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

***Annotation.** The present articles analyze the uses of strength exercises on rings as a means of professional training of students majoring in „Fitness and recreation program”. Thus, we recommend some exercises on rings selected for strengthening and developing the muscles of the arms and shoulder girdle, the erector spinae and abdominal muscles.*

Actualitatea. Pregătirea profesională a specialiștilor din domeniul fitness-ului rămâne mereu actuală în condițiile dezvoltării sociale și economice dinamice. Tendințele actuale în fitness impun față de specialiști cerințe din ce în ce mai mari, solicitând de la ei multă originalitate, creativitate și inventivitate, inițiativă și gândire nestandardizată, etc.

În acest context, sistematizarea și generalizarea celor mai noi teorii, interpretări, metode și tehnici din domeniul fitness-ului, implementarea unei abordări individuale, vor permite viitorilor specialiști să obțină un rezultat maximal posibil în formarea competențelor profesională și autorealizarea lor.

Formarea și dezvoltarea sistemelor de competențe generale și speciale, 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 elaborate un șir de deprinderi profesional-pedagogice ale studenților [2] și o gamă largă de serii instructive în pregătirea profesională prin mijloacele gimnasticii [1]. O verigă a acestui șir de deprinderi și de serii de instruire profesionale este formarea la studenți a deprinderilor de folosire a metodelor și mijloacelor de dezvoltare fizică generală și specială a calităților fizice. În această ordine de idei, exercițiile de gimnastică de forță sunt un mijloc excelent pentru întărirea și dezvoltarea brațelor și centurii scapulare, trunchiului și a mușchilor abdominali [3]. Acest lucru se datorează faptului că exercițiile de forță la inele sunt țintite mai select în dezvoltarea sistemului muscular al părții de sus a corpului.

Un aspect important indică faptul că deoarece inelele sunt instabile dificultatea efectuării exercițiilor crește și în mișcare se includ mai multe grupe mici de mușchi care nu se includ la bară sau paralele, respectiv sunt eficiente în dezvoltarea mușchilor brațelor, mușchilor pectorali, mușchilor spatelui și a mușchilor abdominali. Exercițiile la inele întăresc ligamentele și tendoanele articulațiilor la coate, cresc indicii de forță.

Datorită posibilității de reglare ușoară a înălțimii inelelor și a unghiului de înclinare față de sol diapazonul reglării efortului fizic se mărește sau descrește după preferințele utilizatorului. Acestea fac ca exercițiile la inele să fie accesibile participanților cu diferit nivel de pregătire fizică și tehnică.

Grație multifuncționalității sale, inelele pot înlocui bara fixă, paralelele, suporturi de sprijin, etc. Exercițiile la inele pot fi practică atât în sala de fitness, sala de forță cât și în aer liber (workout) sau în condiții casnice. Inelele sunt ușoare, compacte, lejer transportabile în ghiozdan. Prețul inelelor este mai mic decât al altor aparate și utilaje.

Toate aceste caracteristici descrise mai sus prezintă inelele ca pe un aparat universal, modern, practic, și multifuncțional, actual, cu potențial înalt de a deveni popular în masele largi de practicanți sportivi de toate vârstele. De acea viitorilor specialiști în fitness le este de folos să însușească și să posede exercițiile la inele de forță 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 utilizarea exercițiilor de forță la inele.

Obiective cercetării:

1. Analiza structurii și conținutului procesului de pregătire a studenților la specialitatea Fitness și programe de recreare.
2. Stabilirea mijloacelor gimnasticii utilizate în pregătirea studenților specializați la programul Fitness și programe de recreare.

3. Recomandarea unor complexe de exerciții de forță la inele 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, observația pedagogică.

Cercetarea s-a desfășurat în lunile septembrie-noiembrie al anului universitar 2022-2023 cu studenții anului I, specialitatea Fitness și programe de recreare. Au fost studiate și analizate conținuturile programului „Fitness și programe de recreare”, a conținuturilor curriculare la disciplina „Gimnastica” dar și la disciplinele de specialitate. În continuare, bazându-ne pe analiza literaturii de specialitate, observația pedagogică, și a experienței profesionale proprii au fost selectate exerciții aparte, dar și complexe de exerciții care au fost îndeplinite de studenți pe parcursul lecțiilor de gimnastică. Totalitatea exercițiilor de forță la inele se efectuau la sfârșitul etapei de bază a lecției cu scopul dezvoltării calităților fizice. Fiecare student, împreună cu profesorul selecta exercițiile, intensitatea, durata efectuării lor, numărul de repetări, intervalul de odihnă, reieșind din reacția organismului său la efortul fizic.

Exemple de exerciții de forță la inele pentru dezvoltarea diferitor grupe de mușchi:

1. Tracțiuni în brațe: (pentru mușchii spatelui și mușchii pectorali). Pentru mușchii biceps și ai antebrățului tracțiunile se efectuează din pozițiile atârnat apucat de jos și din atârnat apucat de un inel. Tracțiunile din atârnat apucat mult depărtat includ mușchii marele dorsal, pectorali și mușchiul trapezi. În punctul de mijloc al tracțiunii, brațul și antebrățul formează un unghi drept, coatele îndreptate lateral. Efectuarea tracțiunilor din atârnat, sunt mai ușoare decât tracțiunile efectuate din atârnat apucat mult depărtat, fiindcă lucrează mai mult mușchii brațelor decât ai spatelui.

La început din atârnat stând și mai apoi din atârnat culcat se efectuează exerciții pentru încălzirea mâinilor, brațelor, umerilor și spatelui. Mâinile se întorc lent din apucat de sus în apucat de jos. Efortul se regulează prin schimbarea poziției corpului : cu cât corpul este mai aproape de verticală cu atât e mai ușor de efectuat exercițiul și invers, la orizontala e mai greu.

Succesiunea efectuării tracțiunilor în ordinea crescândă a efortului:

- din atârnat stând;
- din atârnat stând picioarele îndoite pe suport;
- din atârnat culcat cu picioarele îndoite;
- din atârnat culcat (inelele orientate înainte);

- din atârnat culcat apucat de sus cu întoarcerea mâinilor în apucat de jos;
- din atârnat culcat apucat de un inel;
- din atârnat culcat apucat mult depărtat;
- din atârnat culcat, picioarele pe suport;
- din atârnat culcat cu o mână, cealaltă lateral;
- aceleași din atârnat;

2. Îndoirea și dezdoirea brațelor în sprijin: pentru mușchii pectorali, deltoizi anteriori și mușchii triceps. La început e necesar de fixat stabil inelele, din sprijin stând, din sprijin pe genunchi apoi din sprijin culcat. Se fixează fiecare inel, încordând mâinile și umerii, inelele se apropie și se depărtează întorcându-le în exterior și interior pentru a simți sprijinul, amplitudinea mișcării și stabilitatea lor. Din cauza mobilității inelelor îndoirea și dezdoirea brațelor în sprijin este mai dificilă decât la paralele de aceea la început exercițiile se vor efectua în condiții mai accesibile.

Inițial se recomandă a executa exerciții pregătitoare pentru menținerea poziției de sprijin:

- deplasare în sprijin culcat;
- din sprijin ghemuit cu bătaia ambelor picioare – sprijin culcat;
- din sprijin pe antebrățe, dezdoind brațele – sprijin culcat;
- îndoirea și dezdoirea brațelor în sprijin culcat;
- sprijin la paralele și deplasare în sprijin.

Succesiunea îndoirii și dezdoirii brațelor în ordinea crescândă a efortului:

- în sprijin stând;
- în sprijin pe genunchi;
- în sprijin culcat apucat de sus (inelele înainte);
- în sprijin culcat apucat de sus cu întoarcerea inelelor la paralel;
- în sprijin culcat apucat mult depărtat;
- în sprijin culcat picioarele pe suport;
- în sprijin culcat pe o mână, cealaltă lateral;
- îndoirea și dezdoirea brațelor în sprijin.

Înainte de a efectua îndoirea și dezdoirea brațelor în sprijin inițial se va însuși cel mai rațional mod de apucare (apucat profund cu sprijin pe antebrățe). În sprijin inelele se mențin aproape de corp, încordând mușchii brațelor și mușchii pectorali pentru a menține echilibrul și stabilitatea inelelor.

3. Exerciții pentru mușchii pectorali, deltoizi și marele dorsal:

- din sprijin stând, lăsare înainte, brațele sus și revenire la p.i.;
- aceeași, brațele lateral și revenire în p.i.;
- din sprijin pe genunchi lăsare înainte, brațele sus;
- aceeași cu brațele lateral și revenire la p.i.;

- din sprijin culcat lăsare înainte, brațele sus și revenire la p.i.;
- aceeași cu brațele lateral și revenire în p.i.;
- 4. Exerciții pentru mușchii abdominali, pectorali și a spatelui;
- din atârnat prin forță – atârnat ghemuit;
- aceeași cu întoarcerea picioarelor spre stânga și spre dreapta;
- din atârnat prin forță – atârnat echer și revenire în p.i.;
- din atârnat prin forță, cu picioarele drepte – atârnat îndoit și revenire în p.i.;
- din atârnat prin forță – atârnat îndoit, lăsare în atârnat înapoi și revenire în atârnat;
- din atârnat îndoit ghemuit lăsare înainte la orizontala și revenire la p.i.;
- aceeași la orizontală înapoi și revenire la poziția inițială;
- din sprijin culcat , picioarele sprijinite de inele îndoirea picioarelor înainte și revenire la p.i.;
- aceeași cu întoarcerea picioarelor spre stânga și spre dreapta.

La începutul se recomandă a pune accent pe dezvoltarea rezistenței, efectuând exerciții mai ușoare cu repetări multiple, se lucrează în complex asupra mai multor grupe de mușchi la o lecție [5]. Se poate lucra în grup, individual și de sine stătător (pentru studenții experimentați).

Exercițiile la forță se recomandă a fi îmbinate cu exercițiile la întindere, elasticitate și relaxare. După efectuarea exercițiilor din forță la inele 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 [4].

Concluzii și recomandări.

1. Reieșind din cerințele contemporane de pregătire a specialiștilor în domeniul fitness-ului, față de specialiști se impun cerințe ce solicită de la ei multă originalitate, creativitate și inventivitate, inițiativă și gândire nestandardizată, etc.

2. Considerăm că exercițiile de forță la inele selectate și efectuate de studenți contribuie la dezvoltarea lor fizică și profesională.

3. 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.

4. Exercițiile la forță se recomandă a fi îmbinate cu exercițiile la întindere, elasticitate și relaxare.

Bibliografie

1. 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.
2. GRIMALSCHI, T. Formarea deprinderilor și priceperilor profesional-pedagogice. În: *Gimnastica pentru facultățile pedagogice educație fizică și sport*. Chișinău, Lumina, 1993, p. 133-135.
3. АФТИМИЧУК, О. *Теория и методика силового фитнеса: Учебник [Текст]; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта*. Chișinău: Valinex [б. и.], 2018. 480 p.
4. УКРАН, М.Л. *Спортивная гимнастика*. Москва: Физкультура и Спорт, 1971, с.180-181.
5. ХОУЛИ, Э.Т.; ФРЕНКС, Б.Д. *Руководство инструктора оздоровительного фитнеса*. Киев: Олимпийская литература, 2004. 362 с.

CZU 378.1:796.88

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0675-3543>

e-mail: cozimamihai@gmail.com

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6231-1248>

e-mail: bufteavictor@mail.ru

PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A ANTRENORILOR ÎN PROBA DE HALTERE: PLANIFICARE, CONȚINUT, COMPETENȚE

¹Cozima Mihail, ²Buftea Victor,

^{1,2}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău,
Republica Moldova

Keywords: *professional training, coach, weightlifting, planning, content, skills.*

Summary. *This article includes a study on the improvement of the professional training process of specialists in weightlifting. Due to the fact that at the moment the terms for preparing athletes for participation in the competition are becoming more and more intense, new problems appear in front of the coaches, which directly influence the technology of the training process. Thus, the trainer is the one who must know in detail the whole range of methodological approaches, being the possessor of all the information he obtains during professional training, specially from the positions of planning, content and skills.*

Actualitatea problemei abordate. Pregătirea profesională a antrenorilor în proba de haltere la momentul actual este determinată de capacitatea de a suporta cerințele care se intensifică tot mai mult la pregătirea sportivilor în ridicarea greutăților. Astfel, în fața antrenorului apar noi necunoscute ce vizează pregătirea sportivilor și sportivelor de înaltă măiestrie în acest gen de sport [1, 4, 7].

Este de menționat că lanțul formării competențelor profesionale pornește de a fi însușit de pe pozițiile unei planificări coerente a procesului de instruire în timpul asimilării cunoștințelor, unde are loc exprimarea clară a tuturor acțiunilor de cunoaștere [2, 6]. La rândul lor, elementele de proiectare a activității de cunoaștere condiționează în mod direct stabilirea detaliată a conținuturilor instructive, iar toate acestea pot fi realizate doar prin prisma unui spectru larg de competențe specifice, în dependență de noul conținut al programelor de pregătire a sportivilor [3, 5].

Scopul prezentei investigații rezultă în perfecționarea procesului de pregătire profesională a antrenorilor în proba de haltere. În dependență de noile cerințe de pregătire a sportivilor, principalele elemente, care necesită de a fi reactualizate, revizuite și completate se consideră elementele legate de planificarea procesului de antrenament, a celor care determină noile conținuturi didactice de antrenare, a sintetizării ansamblului de competențe specifice de care trebuie să dispună antrenorul și sportivul la momentul actual.

Obiectivele studiului relevă:

- revizuirea formelor de planificare a materialului didactic privind pregătirea multiaspectuală a specialiștilor-antrenori și a sportivilor de performanță după noile criterii de participare în concurs;
- determinarea și argumentarea celor mai recente informații privind completarea și perfecționarea conținuturilor didactice;
- evidențierea competențelor specifice de care trebuie să dispună antrenorul și sportivul în condițiile actuale de pregătire.

Analiză rezultatelor. Pentru reactualizarea formelor de planificare a materialului didactic în vederea pregătirii viitorilor antrenori în proba de haltere este necesar de a orienta întreg sistemul educațional la acceptarea unor tehnologii moderne de antrenare, determinarea perioadelor suficiente de timp alocate însușirii materiei, stabilirea noilor conținuturi și structuri astfel, încât perioada intensivă de pregătire a viitorului antrenor să includă toate elementele posibile de formare profesională la cele mai înalte nivele. De asemenea, este necesar de a stabili noi direcții de planificare a activității de instruire după noi abordări metodologice, deoarece, acestea reiese din modernismul pregătirii sportivilor după cele mai sofisticate programe și tehnologii pentru participarea cu rezultativitate în concursurile de anvergură.

Corectitudinea elaborării preventive a unei planificări, atât în pregătirea profesională, precum și la antrenarea sportivilor, oferă posibilități enorme de stabilire a relațiilor optime dintre volumul de informații, evidențierea unei structuri relevante în descrierea și parcurgerea materialului de studiu și de antrenare. Totodată, pot fi conturate și alte particularități de formare, care pot contribui eficient la cultivarea unui grad înalt de experiență și măiestrie sportivă, la construcția unui profesionalism pedagogic de înaltă calitate.

Astfel, elaborările preventive sub formă de planificare induc determinarea clară a scopurilor, creionarea deslușită a obiectivelor de activitate, conturarea strictă a conținuturilor informaționale, stabilirea cu exactitate a formelor și a abordărilor metodologice relevante de acțiune pentru diverse perioade de timp. (Este de menționat că după indicatorul „perioade de timp”, planificarea poate fi: de perspectivă, curentă, operativă).

Cu siguranță, antrenorul halterofil va parcurge toate etapele/perioadele de timp, unde, factorul determinativ al planificării va crea calea reală spre succes a sportivilor. În același timp, specialistul – antrenor va putea privi în avans un șir de rezultate ale sportivilor, însă pentru aceasta este necesar de a însuși toate aspectele ce țin de ridicarea greutăților la toate vârstele de antrenare.

Planificarea activităților de antrenament în atletica grea necesită o orientare strictă către un anumit model-etalon al sportivului halterofil de performanță. Având la bază un asemenea model, după toți parametri caracteristici (după parametrii corporali, a aspectelor psiho-motrice, morfo-funcționale, a gradului de pregătire fizică specială, a pregătirii tehnice etc.), va deveni pisibil de a selecta mijloacele și unitățile de învățare - antrenare după cele mai rationale scheme. De asemenea, aceasta poate condiționa sintetizarea celor mai relevante forme de soluționare a diverselor probleme, stabilirea cu exactitate a celor mai eficiente abordări metodologice orientate spre realizarea cu succes a subiectelor de antrenare. În speță, acest concept poate direcționa procesul de antrenament spre o coincidență maximă a intereselor de pregătire a sportivilor cu caracteristicile-model, și pentru ca întreg procesul de antrenament să obțină eficiențe dintre cele mai performante.

Pentru o pregătire profesională înaltă a specialistului antrenor în proba de haltere, formele de planificare a activităților de antrenament trebuie să reieșă din abordarea aspectelor de cercetare științifică a materialului de studiu. Evident, doar informațiile parvenite de pe pozițiile abordărilor științifice (mai cu seamă a celor cu caracter experimental) pot aduce practicii de lucru cele mai utile și mai doveditoare decizii în vederea evidențierii corectitudinii de monitorizare și de organizare a procesului de antrenament a sportivilor. În acest sens, planificarea trebuie să se bazeze pe elementele de cunoaștere a materialului programat astfel, încât să includă toate componentele interdisciplinare specifice probei.

Într-o ordine de idei aparte, formele de planificare a activității de pregătire a sportivilor în ridicarea greutăților necesită o coincidență maximală cu capacitățile organizatorico-manageriale ale specialistului antrenor. O astfel de coincidență poate condiționa realizarea mult mai eficientă a celor programate și, cu siguranță, pregătirea mai eficientă a sportivilor.

De asemenea, în primul cerc de caracteristici în pregătirea profesională a antrenorilor la proba de haltere se regăsește și capacitatea de creativitate. Această capacitate va îndrepta activitatea de cunoaștere spre noi descoperiri. Formarea capacităților creative, euristice, de invenție etc., trebuie să prevadă mobilizarea conștiințioasă a eforturilor în vederea însușirii eficiente a materialului. Aceasta permite înlăturarea proceselor uniforme stabilite anterior și actualizarea informațiilor necesare cu cele mai noi particularități apărute. Conform acestor

prevederi ale planificării, precum și a altor studii de ordin de prognozare a activității antrenament, caracterul formării capacităților profesionale va impune restructurarea abordărilor pedagogice într-o nouă concepție.

Pentru a dispune de o pregătire profesională înaltă în tehnologia ridicării greutăților, antrenorul-halterofil trebuie să cunoască, să însușească și să reproducă în totalitate **conținuturile** instrucționale specifice în vederea pregătirii sportivilor conform cerințelor actuale ale probelor de concurs. În acest context conținuturile, priceperile și deprinderile motrice vor intra în acord cu cunoștințele acumulate anterior și vor contribui la creșterea eficienței formelor de pregătire a sportivilor anume prin cunoașterea conținuturilor de antrenare.

Astfel, prin analiza de sinteză a materiei de studiu, cunoașterea și aplicarea procedeelelor și formelor de corelare a acțiunilor de exersare, evidențierea celor mai importante conținuturi, pregătirea profesională a antrenorului halterofil va putea da răspuns deplin la expresia “Cum de învățat?”.

Este de recunoscut că aceste conținuturi includ nu numai unele forme, metode și mijloace concrete de instruire, dar și ideea despre caracterul specific în ridicarea greutăților, forma emoțională a sportivilor, procedeele de comunicare, logica lecției de antrenament, selecția căilor efective privind organizarea și desfășurarea activităților de exersare. Toate acestea, luate în ansamblu, constituie esența procesului de antrenament și de instruire a viitorilor campioni în cele două probe clasice de ridicare a greutăților: smuls și aruncat.

Aprecierea pregătirii profesionale a antrenorului halterofil în contextul conținuturilor instrucționale duce la convingerea, că elementele legate de realizarea acțiunilor de ridicare a greutăților sunt: cunoștințele, priceperile și deprinderile specifice privind folosirea eficientă a fiecărei mișcări, a asocierii rationale a potențialului bio-psiho-motric al sportivului. Cu siguranță, este necesar de a lua în calcul unele limite și legități care să nu fie în detrimentul sănătății.

În linia de vârf a acestora se enumără conținuturi, precum:

- specificul exercițiilor cu caracter de forță și anume: trageri smuls, trageri aruncat, aplecări, genuflexiuni spate, genuflexiuni piept, genuflexiuni cu bara pe brațe, semigenuflexiuni cu bara pe spate sau piept, împins culcat, împins șezând;
- specificul exercițiilor cu caracter tehnic: smuls tehnic, smuls fără fandare, smuls direct, pus la piept fără fandare, pus la piept tehnic, aruncat tehnic, aruncat fără fandare, aruncat împins;
- exerciții cu caracter ajutător: îndreptări, împins șezând sau culcat, aplecări cu bara pe spate, genoflexiuni, extensii la ladă, sărituri cu haltera pe spate, sprinturi, sărituri în lungime (pentasalt), aruncarea cu greutatea înapoi; smulsul cu un braț; genuflexiuni în „hochei” cu bara pe brațele întinse; încordări statice în poziția de tragere; încordări statice în poziția de „foarfece” și „hochei”; aruncatul

tehnic de pe suport; aruncatul cu o mână; flotări din stând pe mâini; râmât vertical; tracțiuni la bara fixă; ridicarea trunchiului la verticală cu haltera la ceafă; ridicarea pe vârfuri cu haltera pe spate; râmât orizontal.

Competențele specifice de care trebuie să dispună antrenorul și sportivul în condițiile actuale de pregătire vizează:

– referințe asupra cunoașterii în detalii a tehnicii probelor clasice de ridicare a greutății (smuls și aruncat), inclusiv: poziția de plecare (start); poziționarea tălpilor, priza, training-ul ideomotor, îndreptarea, tragerea, fandarea – prin procedeul ”foarfecă” sau procedeul ”hochei”, ridicarea din fandare – ridicarea din fandare ”foarfeca” sau ”hochei”, fixarea halterei deasupra capului, conducerea (coborîrea) halterei pe podium;

– diapazonul de competențe care reprezintă aspectul intuitiv și anume: de caracteristică și analiză a înregistrărilor video la cele mai valoroase concursuri la nivel european și mondial; de caracteristică și analiză a înregistrărilor video a celor mai valoroși sportivi cu renume (campioni olimpici, mondiali, europeni, naționali); de caracteristică și analiză a înregistrărilor video a sistemelor de antrenament a școlilor de elită de haltere din lume; analiză, critici, sugestii, schimb de experiență etc. prin asistarea la antrenamentele celor mai buni halterofili;

– competențe cognitive, atitudinal-afective și practice manifestate prin: analiza teoretică a tehnicii mișcărilor; demonstrarea și învățarea practică a tehnicii tuturor fazelor exercițiilor; corelarea exercițiilor clasice cu cele specifice; referințe asupra lucrului fizic al mușchilor și articulațiilor.

În completarea celor relatate se adaugă un șir de competențe ce țin de: selecția și orientarea sportivă în sportul cu haltere; pregătirea biologică de concurs; refacerea în sportul cu greutate: alimentația în sportul cu haltere; igiena și controlul medical în sportul cu greutate; desfășurarea antrenamentului la diverse etape de pregătire; factorii psihici la concursul în proba de haltere; antrenamentul forței rapide și de rezistență-forță.

Concluzii și perspective. Luând în considerație cele relatate în cadrul acestui studiu se poate concluziona că în toate cazurile este necesar de a scoate în evidență caracterul creativ și de mare interes al antrenorului și sportivului pentru ca toate schimbările care au loc în permanență (în practica probei respective, precum și în majoritatea probelor sportului modern), să se realizeze eficient în practică după noi abordări de planificare, de completare a conținuturilor, de modernizare a spectrului de competențe.

Prin intensificarea aplicării acestor elemente în practica pregătirii profesionale și sportive, procesul de cunoaștere va decurge activ, iar gradul de pregătire al tuturor membrilor procesului de antrenament va deveni echitabil, în concordanță cu modificările apărute și cu răspuns afirmativ la toate provocările

timpului. Totodată, trebuie de recunoscut că pentru a obține nivele impresionante ale măiestriei profesionale și sportive este necesar de a se lucra în permanență, micșorând depărtarea dintre ceea ce este atins și ceea ce este necesar de a cunoaște. Astfel, elementele luate în studiu vor putea condiționa procesul de formare a cunoștințelor teoretice, priceperilor și deprinderilor practice cu un înalt grad de eficiență.

Perspectivile studiului se pot manifesta prin continuarea cercetărilor care au ca scop să producă o conexiune exactă dintre elementele de planificare, conținut, competențe și alte componente importante ale instruirii pentru ca teoriile, ideile și legitățile de antrenare să poată crea o interpretare practică reală a mijloacelor, metodelor și procedeelelor metodice de exersare în vederea realizării depline a scopului.

Bibliografie

1. BAROGA, L. *Manual de Haltere și Culturism*. Ediția a 2-a. București: Editura Sport-Turism, 1977, p. 32-44.
2. BOMPA, T.; CARRERA, M. *Periodizarea antrenamentului sportiv*: Tana. București, 2006, p. 35-107.
3. BUFTEA, V.; MANOLACHI, V.; COZIMA, M. *Tehnologia controlului și planificării în sportul de performanță*. Monografie. MEC, USEFS, AO RM. Chișinău, 2021, (Valinex SRL). 290 p.
4. HOHMANN, H. *Dezvoltarea forței musculare în cadrul pregătirii pe termen lung a performanței*. București: INCPS, 2002, p. 39-58.
5. NICU, A. *Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern*: București: Editura “România de mâine”, 2002, p. 52-231.
6. ULĂREANU, M.; Vlad, N. *Antrenamentul de bază în haltere de performanță*. București: Editura Printech, 2014, p. 199-217;
7. VERHOȘANSKI, I.V. *Antrenamentul specific de forță: Metodologia antrenamentului*. București, 2000, p. 189-197.

CZU 378.147+796.071.4:796.4

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

e-mail: maximovna76@mail.ru

TEHNOLOGII MODERNE DE PREGĂTIRE A ANTRENORILOR DIN DIVERSE PROBE SPORTIVE PRIN MIJLOACELE GIMNASTICII

Craijdan Olga,

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

***Keywords:** professional training, course, discipline, coaches, individual sports, collective sports, gymnastics*

***Summary.** This article presents the modern technologies for training coaches from various sports events through gymnastics with the description of the thematic structure and distribution of hours of the discipline, as well as the reference objectives, contents and learning and evaluation activities*

Actualitatea cercetării. Meseria antrenorului contemporan se caracterizează printr-o permanentă activitate sportivă intensă, prin desfășurarea diverselor antrenamente, contanamente, competiții. Visul fiecărui antrenor să educe un campion Olimpic, sau cel puțin un campion al propriei țări. 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, conferință sau cursuri de formatori.

Scopul cercetării: Pregătirea profesională a antrenorilor din diverse probe sportive prin mijloacele gimnasticii.

Organizarea cercetării. Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport prin Departamentul de Formare Continuă propune pentru antrenori din probe individuale și colective mai multe cursuri inovate de formare profesională continuă, printre care se regăsește și disciplina: „**Strategii și tehnologii moderne de pregătire a sportivilor în probe individuale/colective (gimnastica)**”, care are 4 ore practico-metodice cu conținutul didactic al lecțiilor, prezentat în Tabelul 1.

Tabelul 1. Structura tematică și repartizare a orelor a disciplinei

Cursul de formare profesională continuă, Domeniul: Științe ale sportului, program: Antrenament sportiv, Disciplina: Strategii și tehnologii moderne de pregătire a sportivilor în probe individuale/colective (gimnastica)			
Nr/ ordine	Conținut didactic al lecțiilor	Nr. de ore	Tipul lecției
Lecția 1.	Educarea capacităților coordinative la sportivi din probe individuale/colective prin mijloacele gimnasticii		Practico- metodică
1.1.	Capacitățile coordinative. Esența lor. Clasificarea capacităților coordinative	1 oră	Teorie
1.2.	Îmbinări coordinative din pași de gimnastică pentru educarea capacităților coordinative la sportivi. – practico-metodică.	1 oră	Practico- metodică
Lecția 2.	Educarea elasticității la sportivi din probe individuale/colective prin exerciții de întindere – stretching		Practico- metodică
2.1	Caracteristica stretchingului. Tipuri de stretching.	1 oră	Teorie
2.2	Îmbinări de exerciții din gimnastica pentru educarea elasticității la sportivi. Stretching grupelor musculare	1 oră	Practico- metodică
	Total:	4 ore	

Tabelul 2 prezintă obiective de referință, conținuturi și activități de învățare și evaluare care trebuie să fie predate de către formator și însușite de către cursanți.

Ca să elaborăm acest curs a fost cercetată și selectată literatura metodică științifică [4-7] pe aspectele teoretico-practice, potrivită pentru a fi prezentată pentru toate probele sportive individuale și colective.

Eficacitatea oricărei activități este condiționată de buna funcționare a tuturor sistemelor organismului uman, care se manifestă printr-o caracteristică psihomotrice numită coordonare. În activitatea sportivă, coordonarea constituie un element constitutiv al unui întreg complex de capacități coordinative.

Analizând lucrările cercetătorilor din domeniu E. Ilin [4], T. Cruțevici [7], menționăm că cea mai rapidă creștere a indicilor coordinativi se evidențiază până la vârsta adolescenței, după care dezvoltarea capacităților coordinative se încetinește, fapt ce creează dificultăți în procesul de învățare. Astfel, apare problema educării capacităților respective de la o vârstă mai precoce, pentru a evita obstacolele ce pot apărea la învățarea elementelor de coordonare complicate mai târziu, la vârsta adultă.

**Tabelul 2. Obiective de referință,
conținuturi și activități de învățare și evaluare**

Obiectivele de referință ale disciplinei	Conținutul didactic al lecțiilor	Activități de învățare și evaluare
Studentul-cursantul va fi capabil:	<i>Lecția 1. Educarea capacităților coordinative la sportivi din probele individuale/colective prin mijloacele gimnasticii</i>	
- Să definească noțiuni de capacitățile coordinative; - să cunoască clasificarea capacităților coordinative.	Capacitățile coordinative. Esența lor. Clasificarea capacităților coordinative – <i>lecția teoretică 1 oră</i>	- Studierea noțiunilor de capacitățile coordinative și clasificării lor.
- Să cunoască pași de gimnastică: la un timp: pas ascuțit, de gimnastică, încrucișat și la doi timpi: înalt, arcuit, fandat, alăturat, alternativ.	Îmbinări coordinative din pași de gimnastică pentru educarea capacităților coordinative la subiecți – <i>lecția practico-metodică 1 oră.</i>	- Modelarea și demonstrarea unui exercițiu la 8 timpi cu doi pași diferiți: 1 pas la un timp, 1 pas la 2 timpi; - Modelarea și demonstrarea unui exercițiu la 8 timpi cu trei pași diferiți: 1 pas la un timp, 1 pas la doi timpi, 1 pas alternativ sau alăturat.
	<i>Lecția 2. Educarea elasticității la sportivi din probele individuale/colective prin exerciții de întindere – stretching</i>	
- Să definească noțiunea de elasticitate și de stretching; - să cunoască clasificările stretchingului.	Caracteristica noțiunii de elasticitate și de stretching, efectelor benefice și negative de la practicarea stretchingului pentru organismul sportivilor. Clasificarea tipurilor de stretching. – <i>lecția teoretică 1 oră</i>	- Însușirea noțiunii de elasticitate; - Studierea și însușirea caracteristicilor stretchingului, a efectelor benefice și negative pentru organismul sportivilor. - Relatarea tipurilor de stretching.
- Să identifice exerciții de întindere de alte exerciții fizice; - să cunoască articulațiile corpului omului; - să demonstreze exerciții de stretching.	Îmbinări de exerciții din gimnastica pentru educarea elasticității la sportivi. Stretching grupelor musculare – <i>lecția practico-metodică 1 oră.</i>	- Elaborarea a câte un exercițiu de întindere pentru articulația umerilor; pentru coloana vertebrală; pentru articulația coxofemurală.

La etapa inițială, a procesului multianual de antrenament, o atenție deosebită trebuie de acordat dezvoltării capacităților fizice generale, inclusiv a celor coordinative.

Pornind de la rezultatele cercetărilor unui șir de autori [4,5,7] se evidențiază următoarele tipuri independente de capacități coordinative:

- capacitatea de dirijare a parametrilor principali ai mișcării;
- capacitatea de orientare în spațiu;

- simțul echilibrului;
- simțul ritmului;
- simțul tempoului;
- coordonarea mișcărilor.

În activitatea sportivă, toate capacitățile enumerate mai sus se manifestă printr-o concordanță complexă.

Capacitatea – coordonarea motrică este partea componentă și de importanță majoră a pregătirii în toate probele sportive individuale și colective și propunem ca ea să fie dezvoltată prin mijloacele gimnasticii. De aceea, acest compartiment al disciplinei este necesar să fie inclus în curs de formare profesională continuă pentru specialiști din diverse probe sportive.

Compartimentul: „*Educarea elasticității la sportivi din probele individuale/colective prin exerciții de întindere – stretching*, de asemenea este inclus în acest curs deoarece această capacitate fizică stă la baza tuturor mișcărilor, insuficiența elasticității la sportivi limitează și modifică tehnica perfectă a mișcării.

Stretching a apărut în Elveția în anii 50 al sec XX, doar cu 20 de ani în urmă, a început să fie implementat în sport și a primit fundamentarea științifică în lucrările savanților din America și Elveția. Specialiștii argumentează acest fapt prin implementarea stretchingului în sistemul pregătirii sportivilor, prin aceea că are loc selectarea diverselor modalități de creștere a elasticității musculare, a ligamentelor, a mobilității articulațiilor, precum și pentru profilaxia traumatismelor la sportivi.

Stretching de la cuvântul englez “stretching” ceea ce se traduce ca întindere [1-3] sunt un șir de exerciții, îndreptate pentru perfecționarea elasticității și dezvoltării mobilității articulare.

Este propus antrenorilor ca exerciții de întindere să fie îndeplinite, în partea de încălzire a lecției de antrenament, precum și ca mijloc de pregătire specială în mai multe probe sportive, ca mijloc de relaxare și de restabilire a funcțiilor sistemului muscular – în partea de încheiere a lecției de antrenament, de asemenea și în cadrul gimnasticii matinale.

În cadrul cursului de formare profesională continuă este recomandat antrenorilor ca să nu ignore stretching-ul la partea de încălzire a lecției, ca să nu să producă traume sau rupturi de ligamente pe tot parcursul antrenamentului.

La lecțiile practico-metodice cu antrenori au fost însușiți pași de gimnastică cu diferită structura ritmică, îmbinări de pași pentru educarea capacităților coordinative și exerciții de întinderi – stretching pentru diverse ligamente.

În urma celor expuse, ca **concluzie**, materialul teoretico-metodic prezentat în curs pe viitor va contribui la creșterea profesionalismului antrenorilor de

diverse probe sportive individuale și colective și poate fi implementat de către antrenori în cadrul antrenamentelor sportive. Domeniul formării profesionale continue a antrenorilor din diverse probe sportive rămân actuale pentru a fi cercetate în perspectivă.

Bibliografie

1. NUSSIO, E.M. *Stretching* / trad. de Alexandru Cosmin Nedelcu. București: Editura Teora, 2009. 192 p.
2. ȘERBAN, D. *Stretching – Secretul flexibilității*. București: Corint, 2003. 160 p.
3. ЗУЕВ, Е.И. *Волшебная сила растяжки*. 2-е изд. Москва: Советский спорт, 1993. 64 с.
4. ИЛЬИН, Е.П. *Психомоторная организация человека: Учеб. для вузов*. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 384 с.
5. КРАЙЖДАН, О.М. *Воспитание координационных способностей у девочек 6-7 лет на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике*. Дисс. д-ра пед. наук. Кишинев, 2011. 214 с.
6. КРАЙЖДАН, О.М. *Методика воспитания координационных способностей в художественной гимнастике: Учебно-методическое пособие*. Кишинев: Valinex SRL, 2016. 60 с.
7. КРУЦЕВИЧ, Т.Ю. (ред.) *Теория и методика физического воспитания* / Под ред. Т.Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003, т. 1, с. 283-298.

CZU 378.1:796.071.4

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7249-6154>
e-mail: maximovna76@mail.ru

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7575-0434>
e-mail: ludich@mail.ru

³ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0977-3355>
e-mail: daria.levitchii@gmail.com

STUDIUL MĂESTRIEI PROFESIONALE A ANTRENORILOR DE FITNESS-AEROBIC

¹Craijdan Olga, ²Istrati Ludmila, ³Levițchi Daria,

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

^{2,3}Academia de Studii Economice, Chișinău, Republica Moldova

Keywords: *fitness-aerobic, coaches, professional skills, pedagogic capacities.*

Summary. *In the present work, the study of professional skills of fitness-aerobic coaches is described, with the description of the pedagogic capacities required in the profession of fitness-aerobic trainer.*

Actualitatea cercetării. Succesul măiestriei pedagogice a unui antrenor este pregătirea lui profesională, care pe parcursul anilor permanent se perfecționează până atinge un nivel cel mai înalt de dezvoltare, care se numește maturitatea pedagogică. Maturitatea pedagogică studiază știința acmeologia.

Specificul activității profesionale în meseria pedagogului este acmeologia pedagogică – știința despre modalitatea atingerii nivelului cel mai înalt al competenței și maturității în meseria pedagogului, după N.V. Cuzimina [3].

Nivelul măiestriei pedagogice se manifestă, conform sursei electronice [5] prin executarea la nivel înalt al muncii profesionale, posedarea priceperilor de a conlucra în unele cazuri și individual cu persoanele ce practică fitness-aerobică, nivelul de autoperfecționare pentru dezvoltarea propriei personalități prin mijloacele profesiei, întărirea stilului propriu de pedagog-antrenor, creșterii nivelului creativității, crearea noilor metodologii de însușirea a cunoștințelor teoretice și practice, ca de exemplu, noile programe de fitness-aerobic, etc.

Scopul și organizarea cercetării. Scopul cercetării date este studierea specificului priceperilor și deprinderilor profesionale-aplicative, necesare pentru perfecționarea și atingerea nivelului înalt a pregătirii profesionale a antrenorilor de fitness-aerobic.

Cercetarea a avut loc prin metoda studierii și analizei literaturii științifico-metodice pe aspectul profesionalismului antrenorilor de fitness-aerobică.

Analiza rezultatelor. Niveluri măiestriei profesionale a pedagogului prezintă prin sine etape a deplasării lui spre indicii înalți al muncii pedagogice, adică spre maturitatea pedagogică: nivelul posedării al măiestriei, adaptarea la ea, însușire prealabilă a pedagogului normelor, a procedeele metodice necesare, tehnologiilor de predare a materialului teoretic și practic.

Capacitățile sunt particularitățile individual-psihologice ale omului, care se manifestă în activitate și este o condiție a executării cu succes a ei. La ziua de azi există diferite modalități de determinare a capacităților necesare pedagogului antrenor.

O analiza mai aprofundată a fost dată de către B.M. Teplov, citat din sursa electronică [5], conform concepției lui particularitățile înnăscute ale omului pot fi doar anatomo-fiziologice și funcționale, care stau la baza dezvoltării capacităților, care se numesc aptitudini.

Capacități generale, acestea sunt proprietăți ale personalității, care asigură ușurința și productivitatea în însușirea sarcinilor și la executarea anumitor activități.

Capacitățile speciale formează proprietățile a personalității omului, care ajută la atingerea rezultatelor înalte în diferite domenii de activități. Capacitățile speciale sunt legate cu capacități pedagogice. Capacitățile pedagogice este o totalitate de particularități individual-psihologice a personalității pedagogului-antrenorului, care corespund cerințelor activității pedagogice și care determină succes în posedarea acestei activități. La grupa *capacităților pedagogice* necesare în meseria antrenorului de fitness-aerobică, în primul rând se atribuie *observarea pedagogică, imaginarea, exigență ca particularitatea caracterului, tactul pedagogic, aptitudini organizatorice, capacități psihomotorice* bine dezvoltate și *comunicarea verbală și non-verbală* (Fig. 1).

Observarea pedagogică este o capacitatea a pedagogului-antrenorului care se manifestă prin priceperea de a vedea sau observa cele mai mici proprietăți sau caracteristici ale personalității subiectului.

Tactul pedagogic este respectarea de către pedagog a simțului limetelor în comunicarea cu subalternii săi în diferite domenii de activități, priceperea de a găsi o modalitatea de lucru potrivită pentru fiecare elev sau persoană cu care se lucrează.

Imaginația este o capacitate foarte importantă în domeniul profesional a antrenorilor de fitness-aerobic, deoarece antrenorul trebuie să poată să creeze antrenamentul pe parcursul lecției în cazul dacă apar situații neprevăzute sau să alcătuiască exerciții noi în corespundere cu această situație.

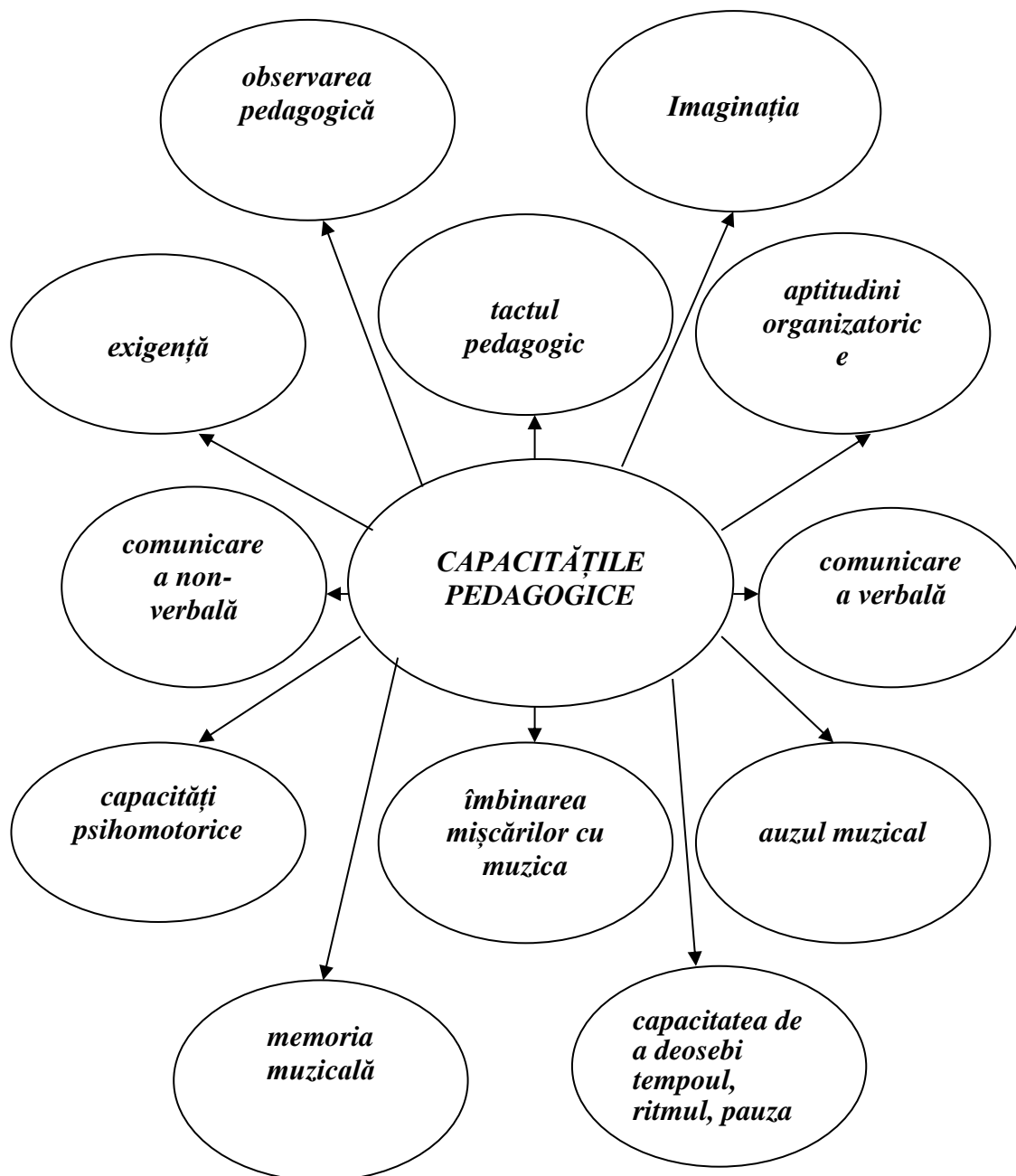


Fig. 1. Capacitățile pedagogice necesare în meseria antrenorului de fitness-aerobică

Abilități imaginative sunt legate cu creativitate, adică cu crearea chipului pentru compoziții aerobice din îmbinări ritmice de aerobica, de dans și gimnastică. Abilitățile motrice prezintă prin sine demonstrarea exercițiilor, asigurarea în procesul instruirii elementelor aerobice.

Un antrenor de înaltă calificare de fitness-aerobic trebuie să posede de un șir de *aptitudini organizatorice* foarte bine dezvoltate, deoarece organizarea grupei la începutul lecției este succesul desfășurării lecției de antrenament în întregime.

De asemenea un antrenor de fitness-aerobic trebuie să fie pregătit fizic, deoarece în timpul unei zile de lucru deseori antrenorii de fitness-aerobic duc până la trei antrenamente pe zi, trebuie să fie bine dezvoltate un șir de *capacități psihomotorice* așa ca: rezistența, forța, coordonarea motrică, elasticitate, orientarea în spațiu, simțul ritmului și altele.

După V.I. Ilinici [4], rezistența este o capacitate psihomotrică profesională importantă pentru pregătirea omului către munca îndelungată și deplină în orice grup profesional.

O.E. Aftimiciuc [1], determină nivelul dezvoltării capacităților coordinative la practicanți prin succesul însușirii mișcărilor noi variate. Coordonarea motrică bine dezvoltată contribuie la instruirea priceperilor și deprinderilor profesionale a antrenorului.

Comunicare verbală și non-verbală este o capacitate pedagogului-antrenorului de fitness-aerobic. Comunicarea verbală are loc nemijlocit în procesul povestirii informației teoretice, sau lămurii tehnicii de executare a exercițiilor, sau la pronunțarea indicațiilor metodice cu persoanele care practică aerobica, sau aceasta poate fi simplu convorbirea cu practicanții după finisare lecției. Comunicarea non-verbală poate fi la demonstrarea exercițiilor prin gesticulare, sau prin mimica feței.

O mulțime de cercetări de caracter psihologo-pedagogice desfășurate de către N.V. Cuzimina [3], au demonstrat că auto educare a pedagogului-antrenor este asigurată de nivelul înalt al formării a capacităților generale, precum: gnostice (de cunoaștere), de proiectare, constructive, comunicative și de organizare.

Conform studierii datelor literaturii metodico-științifice V.Iu. Davîdov, T.G. Covalenco și alți [2] autorii determină calitățile psihofizice aplicative, ca un șir de capacități multilaterale necesare pentru calitățile fizice și psihice, care poate fi format în cadrul lecțiilor la diferite probe sportive.

Pentru demonstrarea precisă a exercițiilor sub acompaniamentul muzical și pronunțarea indicațiilor metodice fără dezbatere de la enumerarea ritmică, cum ar fi la lecțiile de fitness-aerobică, sunt necesare următoarele calități fizice aplicative: rezistența generală, elasticitatea, rapiditatea, forța și capacitățile coordinative. După părerea O.E. Aftimiciuc [1], capacitățile coordinative

sensomotorice la antrenori de fitness-aerobică pot fi: auditiv-motrice, vizual-motrice și combinate.

Autoeducarea sistematică a antrenorului de fitness-aerobică, prin asemenea calități specifice ca, auzul muzical, memoria muzicală, capacitatea de a deosebi sau de a determina tempoul, ritmul, pauza, precum și capacitatea de a executa exerciții aerobice sub melodiile de diferite caractere: populare și moderne este actuală și necesară în profesia dată (Fig. 1).

Activitatea profesională a antrenorului, după N.V. Cuzmina [3], se bazează pe priceperi profesionale. Ele la rândul său se fundamentează pe abilități, care sunt legate cu senzații și percepții proprii; abilitățile mnemimice sunt determinate de memorizarea și reeditarea informației primite; abilitățile de gândire, ce prezintă procesul rezolvării obiectivelor apărute în cadrul activității profesionale. Îndeosebi sunt importante pentru antrenori de fitness-aerobică abilități imaginative și motrice.

În **concluzii** putem spune că studiul specificului priceperilor și deprinderilor profesionale-aplicative, necesare pentru perfecționarea și atingerea nivelului înalt al măiestriei profesionale a antrenorilor de fitness-aerobică, în perspectivă rămâne actual de a fi studiat mai aprofundat.

Bibliografia

1. АФТИМИЧУК, О.Е. *Теория и методика аэробики для специальности „Рекреативная физическая культура”*. Кишинев: Valinex SA, 2008. 221 с.
2. ДАВЫДОВ, В.Ю.; КОВАЛЕНКО, Т.Г.; КРАСНОВА, Г.О. *Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие*. Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. 124 с.
3. КУЗЬМИНА, Н.В. *Акмеологическая теория повышения качества специалистов образования*. Москва: ИЦ «Академия», 2001. 143 с.
4. *Физическая культура студента: Учебник* / Под ред. В.И. Ильинича. Москва: Гардарики, 2000. 448 с.
5. <https://www.km.ru/referats/B12A9CF549084E4789B2AE12055FCF6C>

CZU 374.7

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0463-3596>

e-mail: adelina.ghetiu@gmail.com

IMPORTANȚA ȘI ACTUALITATEA PROGRAMELOR DE FORMARE CONTINUĂ A ADULȚILOR

Ghețiu Adelina,

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

Keywords: *quality, programs/courses, lifelong learning, diversity, training needs, methodological recommendations.*

Annotation. *There are no recipes in the lifelong learning process! There is a gained experience, ideas and theories based on new research, there are practices confirmed over time that have demonstrated their advantages, there are values, principles, rules, but there are no recipes. This article offers some methodological recommendations regarding the development, delivery and sale of lifelong learning programs/courses, taken from their own experience, as well as national and European experts.*

Actualitatea cercetării. Tendințele demografice, progresul tehnologic rapid, digitalizarea, schimbările aferente profilurilor și cerințelor profesionale amplifică nevoia de a extinde oportunitățile pentru învățarea pe tot parcursul vieții în Republica Moldova, axată pe o colaborare strânsă între mediul de afaceri, educație, formare și mediile de învățare [1]. În Rezoluția Consiliului Europei privind un cadru strategic pentru cooperarea europeană în domeniul educației și formării în perspectiva realizării și dezvoltării în continuare a spațiului european al educației (2021-2030) [2, 5] se menționează că „provocările sociale, tehnologice, digitale, economice și de mediu afectează din ce în ce mai mult modul în care trăim și lucrăm, inclusiv distribuirea locurilor de muncă și cererea de aptitudini și competențe”.

Scopul cercetării constă în oferirea suportului metodologic în dezvoltarea unei programe sau curs de formare profesională continuă și cu ghidarea pas cu pas a acțiunilor care trebuie întreprinse: elaborarea programei/cursului de învățare pe parcursul vieții; dezvoltarea conținutului; alegerea canalului de livrare; marketingul și vânzarea programei/cursului.

Organizarea cercetării. Activitățile de învățare desfășurate de-a lungul vieții au ca rezultat îmbunătățirea cunoștințelor, abilităților, competențelor și/sau

calificărilor din motive personale, sociale și/sau profesionale. Proiectul „Către modelul universitar european de învățare continuă în Moldova – COMPASS”, ref. Nr. 597889-EPP-1-2018-1-MD-EPPKA2-CBHE-SP, se adresează procesului de integrare a modelului universitar de învățare continuă incluziv și receptiv, ca fiind cel care necesită reacții imediate la nivel național și instituțional și acțiune comună în Moldova. O prioritate a acestui proiect implementat de către USEFS este dezvoltarea culturii învățării pe tot parcursul vieții prin programe de formare profesională continuă ce răspund așteptărilor societății actuale și vizează nu doar pregătirea specialiștilor cu studii superioare, dar axarea pe nevoile de formare a unui cerc mult mai larg de beneficiari. Totodată, experiența și schimbul de bune practici din cadrul Școlii de vară COMPASS a facilitat elaborarea unui șir de recomandări privind elaborarea programelor/cursurilor de învățare pe tot parcursul vieții [3, 4].

Analiza rezultatelor. Programele și cursurile de formare profesională continuă sunt un produs, prin care sunt transmise cunoștințe și dezvoltate anumite competențe, abilități, deprinderi. Dacă cursul la care se lucrează urmează a fi comercializat, procesul de creare și administrare a acestuia trebuie să fie privit ca un proiect de business, conștientizând că rezultatul financiar al acestuia va fi influențat de o multitudine de factori. Astfel, procesul de creare a programei/cursului este similar celui de dezvoltare a unui produs nou (Figura 1):



Fig. 1. Procesul de creare a programei de învățare pe tot parcursul vieții

Etapa de capturare: identificarea publicului-țintă și a necesităților de formare. Programele/cursurile de formare continuă a adulților pot fi orientate către un auditoriu neinițiat în tematică sau către cei care au deja studii în domeniu, experiență profesională, dar care necesită o aprofundare a cunoștințelor sau să dezvolte anumite abilități speciale. În același timp, același curs poate fi orientat către diferite categorii de cursanți, în sensul disponibilității de a plăti, importanța tematicii cursului pentru activitatea lor profesională, viața cotidiană, obișnuințele

de învățare, timpul pe care îl pot alocă învățării etc. Respectiv, cunoașterea publicului țintă va ajuta la luarea unui șir întreg de decizii legate de curs: durata, conținutul, limbajul utilizat, metodele de livrare, tipuri de activități practice etc.

Dacă cursul/trainingul este organizat pentru un grup deja format (ex. va fi organizat pentru un anumit grup din angajații instituției / companiei X), informația despre grup poate fi obținută de la solicitant. Dacă însă nu există un grup format, pot fi aplicate diverse tehnici pentru a identifica și analiza un potențial grup-țintă:

- Deducerea logică, folosind experiența precedentă.

- Pornind de la formularea problemei, provocării ce urmează a fi soluționată în urma cursului – după ce a fost formulată problema/provocarea, faceți o listă de persoane care au această problemă, din toate categoriile de persoane identificate, alegeți-le pe acelea care sunt gata să investească timp/bani pentru a învăța.

- Organizarea de sondaje/interviuri.

- Organizarea de webinare cu 1-2 subiecte din cursul respectiv.

- Lansarea publicității și înscrierea prealabilă la curs, cu completarea unui formular de înregistrare.

După ce a fost identificat publicul-țintă, este nevoie să se obțină răspuns la 4 întrebări esențiale: 1) Cine sunt persoanele care formează grupul țintă? 2) De ce aceștia vor accesa cursul, care sunt motivele lor reale? Și de ce ar putea să nu-l acceseze? 3) Ce cunosc/știi ei să facă deja? 4) Ce trebuie să cunoască, să știe să facă, să posede la sfârșitul programei/cursului? Răspunsurile la aceste întrebări pot fi obținute prin organizarea de sondaje/interviuri, analiza profilurilor de pe rețelele de socializare, organizare de focus grupuri, în urma cărora vor fi colectate date ce permit crearea unei imagini generale cu referire la caracteristicile grupului pentru care va fi creat cursul.

Etapa de conceptualizare: Proiectarea cursului. După parcurgerea etapei de capturare, la care s-a decis care este tematica cursului și ce probleme ale publicului-țintă urmează a fi soluționate, se trece la etapa de conceptualizare, adică de proiectare a cursului, ținând permanent în vizor publicul-țintă și problema acestuia. Procesul de proiectare a cursului presupune parcurgerea a câțiva pași:

Pasul 1. Formularea preliminarilor – este prezentată informația de bază, prin care se creează imaginea generală a cursului (Tab. 1).

Pasul 2. Formularea scopului cursului. Fiecare curs trebuie să urmărească un scop: o propoziție scurtă prin care se explică ce finalitate generală urmărește cursul. Lucrând asupra formulării scopului cursului încercați să găsiți răspunsul la întrebarea: Ce ar trebui să știe și/sau să poată face cursantul după parcurgerea cursului?

Următoarele întrebări ar putea ajuta la identificarea scopului cursului: Ce problemă a grupului-țintă urmează să soluționeze cursul respectiv? Care sunt nevoile actuale ale cursanților? Ce decalaj există între ceea ce pot ei astăzi și ceea ce își doresc să poată? Care sunt nevoile viitoare ale cursanților? Aici urmează să fie anticipate anumite situații, schimbări viitoare pentru care cursanții ar trebui să se pregătească astăzi. Care sunt cerințele/exigențele domeniului de angajare/activitate?

Tabelul 1. Formularea preliminarilor

Titlul cursului	Titlul trebuie să fie formulat astfel, încât să conțină ideea de bază a conținutului, în același timp să fie atractiv pentru publicul țintit.
Prezentare succintă	Se oferă o descriere succintă a cursului, ce obiective urmărește, cum sunt atinse, ce subiecte cheie sunt abordate, ce metode de livrare sunt aplicate.
Grupul-țintă	Cui este dedicat cursul? Ce necesități ale acestuia sunt acoperite de curs?
Raționamentele cursului	De ce cursanții au nevoie de acest curs? Cum contribuie cursul la soluționarea provocărilor personale/profesionale ale cursanților? Ce conexiuni are cursul cu standardele profesionale?
Canalele de livrare	Alegeți forma de livrare care va fi aplicată: Face to face; Curs online (sincron/asincron); Curs cu predare hibridă (Blended learning)
Durata	Cât timp este necesar și cum este divizat pe activități - ore cu contact direct/studiu individual, activități teoretice/activități practice. Pentru un curs online asincron poate fi prezentat numărul de ore recomandat săptămânal.
ECTS	Câte credite transferabile sunt atribuite cursului (30 ore = 1 credit transferabil).
Nr. de cursanți+	Numărul minim/maxim de cursanți în grup (dacă este cazul).
Cunoștințe, competențe necesare	Ce cunoștințe, competențe trebuie să aibă participanții pentru a putea parcurge cursul?
Numele trainerului	
Datele de contact ale trainerului	

Pasul 3. Formularea finalităților cursului. Finalitățile cursului se referă la descrierea detaliată a cunoștințelor, competențelor, abilităților care vor fi achiziționate odată cu finalizarea cursului. Pentru a identifica finalitățile cursului, încercați să găsiți răspunsul la următoarele întrebări: Ce vreți să cunoască și să poată face cursanții la finalizarea cursului? Care ar trebui să fie impactul cursului asupra cursanților într-o perspectivă de 2-3 ani? Ce informații-cheie ar trebui să dețină cursanții? Ce idei-cheie sunt importante să fie înțelese de către cursanți? Ce fel de gândire ar trebui să aibă cursanții? Ce abilități ar trebui să dobândească?

Ce tipuri de proiecte ar trebui să fie capabili să realizeze? Ce interdependențe ar trebui să fie capabili să recunoască? Ce ar trebui să învețe despre ei înșiși? Ce ar trebui să învețe despre ceilalți? Cum poate cursul să-i ajute să învețe cum să învețe? După ce ați găsit răspuns la întrebările de mai sus, identificați 2-4 cele mai importante finalități ale cursului. Începeți descrierea finalităților cu fraza: *La finalizarea cursului cursanții vor fi capabili să...* și adăugați în continuare verbe de acțiune măsurabile, prin care să comunicați care vor fi performanțele acestora la final, utilizând **Tabelul verbelor din Taxonomia lui Bloom**. În formulări evitați verbele care se referă la acțiuni ce sunt greu de măsurat/demonstrat: înțelege, crede, a îmbunătăți, crește, a gândi, a cunoaște, a deveni, a aborda.

Pasul 4. Evaluarea învățării. Odată ce ați identificat finalitățile învățării, treceți la identificarea modului în care cursanții vor fi evaluați pentru a măsura în ce măsură au atins finalitățile preconizate.

Pe durata cursului pot fi organizate 3 tipuri de evaluări:

✓ **Pre-evaluarea** este realizată înainte de un eveniment de învățare. Ajută cursantul și trainerul să înțeleagă modul în care învățarea anterioară va afecta derularea cursului. Informația acumulată poate fi folosită în calitate de punct de pornire în activitățile de învățare.

✓ **Evaluarea curentă** se realizează în timpul cursului și are scopul de a înțelege cum este perceput, înțeles conținutul de către cursanți, dar și scopul de monitorizare a progresului cursanților.

✓ **Evaluarea finală** este concepută pentru a măsura cunoștințele/competențele cursantului după ce a avut loc instruirea. Examenele de finalizare, prezentarea proiectelor individuale și/sau de grup etc. care presupun obținerea unei note.

Pentru evaluarea curentă și cea finală, pot fi aplicate două tipuri de evaluare: **sumativă și formativă**.

Pasul 5. Activitățile de învățare. După ce ați identificat care sunt finalitățile cursului și cum vor fi evaluate rezultatele obținute, treceți la identificarea modului în care vor fi conduși cursanții din **punctul A (începerea cursului)** la **punctul B (atingerea finalităților)**. Cu alte cuvinte, trebuie să vă gândiți cum va fi organizat cursul, ce strategii vor fi folosite în auditoriu și înafara lui pentru ca cursanții să ajungă la finalitățile planificate? Pentru a completa această etapă, încercați să răspundeți la următoarele întrebări: Cum vor primi cursanții conținutul teoretic al cursului (prelegere, lectură, vizionare film)? Ce va trebui să facă cursanții în timpul orelor de curs? Cum va fi stimulată învățarea cursanților? Vor fi folosite tehnică și softuri speciale în procesul de învățare? Vor fi organizate sesiuni de reflecție? Va fi aplicată învățarea directă sau indirectă? Vor fi organizate activități de grup, dezbateri, jocuri de rol? Vor exista activități înafara orelor de curs?

Este necesar să vă asigurați că activitățile planificate sunt corelate cu evaluările și finalitățile cursului.

Pasul 6. Structurarea cursului. Gândindu-vă la structura cursului, trebuie să luați decizii asupra a **2 aspecte**:

1. Cum va fi organizat și navigat cursul?
2. Cum vor fi realizate sarcinile din cadrul fiecărui modul/temă?

Pasul 7. Cerințe tehnice. La această etapă identificați condițiile tehnice necesare pentru ca cursul să fie organizat așa cum a fost gândit (Tab. 2):

Tabelul 2. Cerințe tehnice în elaborarea unei programe

Infrastructură și dispozitive	Enumerați care sunt cerințele tehnice special necesare organizării cursului și ce dispozitive sunt necesare? Ex.: sala cu mobilier flotant, proiector, 4 laptopuri etc.
Mediu online și soluții digitale	Ce platforme, softuri vor fi folosite pentru atingerea obiectivelor cursului? Ex. Moodle, Canva, Kahoot!, Padlet, Google Classroom; Microsoft Teams etc.

Pasul 8. Elaborarea programei. După ce ați descris diverse aspecte ale cursului, este timpul să integrați informația într-o programă. Verificați la departament, care sunt cerințele/exigențele față de designul unei programe pentru cursurile de formare continuă.

Pasul 9. Calendarul cursului. Înainte de a începe activitatea, cursantul trebuie să cunoască *calendarul cursului*: cât durează și cum este divizat timpul între activități și evenimente importante, precum și parcurgerea materialului teoretic; realizarea testelor de autoevaluare; participarea la sesiunile de mentorat etc. Setati calendarul cursului astfel încât cursanții să aibă suficient timp pentru a parcurge materialul, realiza sarcinile practice, în același timp, nu puneți o perioadă exagerat de mare pentru diverse activități, or există riscul că cursanții se vor plictisi în așteptarea noilor activități, ulterior abandonând cursul. *Calendarul cursului* are scopul de a ordona activitatea cursanților (în special, în cazul cursurilor online, asincron), dar și cel de a menține ritmul activității.

Etapa de creare/dezvoltare a cursului. Odată ce conceptul cursului este definit, se trece la următoarea etapă, cea de creare/dezvoltare a conținutului propriu-zis, care permite atingerea scopului cursului și poate fi una dintre cele mai provocatoare etape a procesului de elaborare a unui curs de formare continuă. Modul în care este selectată, dozată și livrată informația către audiență este esențială pentru succesul unui curs. Conținutul cursului se referă la **2 componente importante**: 1) componenta informațională/teoretică a cursului; 2) componenta practică, partea aplicativă a cursului. Pentru ca cursul să-și atingă obiectivul este nevoie ca conținutul teoretic să fie permanent corelat cu scopul cursului, iar sarcinile aplicative să acopere integral conținutul teoretic, ținând în vizor finalitățile la care trebuie să ajungă

cursantul. În același timp, pentru a menține atenția cursanților, trainerul trebuie să găsească acea modalitate de livrare a conținuturilor teoretice și de combinare cu sarcinile practice, încât să-l motiveze spre învățare.

Concluzii și perspective pentru continuarea cercetărilor:

1) Schimbările produse în societate și prognoza accelerării schimbărilor duc nu numai la adaptarea continuă a sistemelor educative la noile realități economice, sociale, culturale, ci și formarea în cadrul acestor sisteme a capacității de reglare continuă și de autoperpetuare a adaptabilității. Formarea continuă devine o necesitate permanentă, indiferent de domeniul profesional și de nivelul pregătirii, treptat formându-și o cultură pentru învățarea pe tot parcursul vieții.

2) Succesul programei/cursului de învățare pe tot parcursul vieții depinde de un șir de factori, cei mai importanți fiind: brandul personal al trainerului (cât de recunoscut este acesta); nivelul de expertiză al trainerului; conținutul cursului (se referă la informația pe care o conține, modul de prezentare/accesare, activitățile practice, finalitățile pe care le va obține cursantul); dimensiunea publicului țintă; veniturile și capacitatea de plată a publicului țintă; dimensiunile pieței și concurența; abilitățile de marketing și vânzări ale echipei ce gestionează cursul.

3) Pentru a atrage atenția publicului țintă și a-l motiva să acceseze cursul este nevoie ca autorul sau echipa care administrează cursul să se focalizeze pe cele 4 componente ale mix-ului de marketing: produs, preț, plasare, promovare.

Bibliografie

1. BOLBOCEANU, A.; CUCER, A.; PAVLENKO, L. *Referințe epistemologice ale asistenței psihologice în contextul învățării pe tot parcursul vieții*. Monografie. Chișinău: Institutul de Științe ale Educației, 2018, p. 12.

2. *Cooperarea pentru atingerea obiectivelor politicilor în domeniul educației (cadrul ET2020) / Cooperation to Achieve Policy Objectives in the Field of Education (ET2020 Framework)*. https://ec.europa.eu/education/policies/european-policy-cooperation/et2020-framework_en

3. GHETIU, A. Dezvoltarea Programelor de formare profesională continuă prin implementarea Proiectului COMPASS (ERASMUS+). În: *Materialele Congresului Științific Internațional „Sport. Olimpism. Sănătate”*. Chișinău: Edit. USEFS, 16-18.09.2021. 660 p.

4. GHETIU, A.; CALUGHER, V. *Ghidul privind implementarea serviciilor universitare de învățare pe tot parcursul vieții în cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport*. Chișinău : USEFS, 2022. 62 p.

5. *Rezoluția Consiliului Europei privind un cadru strategic pentru cooperarea europeană în domeniul educației (2021-2030)* [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/ALL/?uri=CELEX:32021G0226\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/ALL/?uri=CELEX:32021G0226(01))

CZU 37.091:378.1+159.92:796

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8859-9940>

e-mail: grimalschi.teodor@mail.ru

CREATIVITATEA ȘI INTELIGENȚA CA FENOMEN PSIHOPEDAGOGIC-ACMEOLOGIC ÎN PREGĂTIREA SPECIALISTULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Grimalschi Teodor,

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

Keywords: *creativity and intelligence, acmeology, professional capacity, Physical Education specialist, creative attitude, motivation, vocation, specialized higher education, restructuring areas.*

Abstract. *The acmeological context of the Physical Education specialist training is based on the in-depth scientific knowledge of the didactic content. The professional capacity and the innovation of applied solutions are part of the psychological substructure of pedagogical creativity as resourcefulness aimed at: intelligence, thinking, imagination, special skills and attitudes (affective, motivational, character) [3, p.64], characteristic of the special vocation as summary of the deliberate practice [9, p.182] in the field, keeping the central role for the scientific progress of the specialized higher education society.*

The evolution of an educational society based on knowledge in creativity [9, p.171] depends both on the scientific productivity of the active-creative teacher's personality and by areas or levels of restructuring the system of organizing, teaching – learning – evaluating the instructive-educational process content, for the distribution of scientific acmeological knowledge, related to creative activity and intelligence, in terms of professional development.

Descrierea situației în domeniul investigației și identificarea problemei de cercetare. *Cercetările demonstrează faptul că reprezentarea permanentă a acmeologiei pregătirii profesionale a specialistului de Educație Fizică depinde în mare măsură de factorii primi, ceea ce are rol determinat: natura conținutului procesului de învățare ale disciplinelor academice de specialitate, obiectivele-cheie și specifice ale unităților de învățare, 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 creativ-profesională în meniul de aplicare.

Aceste funcționalități ale pregătirii profesionale acmeologice depind în mare măsură de diversitatea biopsihoenergetică socială a grupului academic de instruire: activitatea psihică, emoțională și gândirea [12, p.179-200]. După V. Tihoplav și T. Tihoplav gândirea, ca instrument și potențialitate de cunoaștere, operează la **nivel redus, medie durată și de mai mare amploare**.

Gândirea redusă manifestă un potențial mic de energie psihică, ce influențează istovitor la activitatea de evoluție a memoriei senzoriale (vizuală, auditivă, gustului mișcării și a.) [12, p.190].

Gândire de mare amploare se datorează creșterii și economisirii potențialului energetic psihic și creșterii tendinței spre eficiență a activității de învățare, de investiții și investigații [10, p.319]. Fizicianul teoretic A. Merton confirmă evenimentul prin formarea unui câmp funcțional de energie psihică, denumit „egregor” al grupului social [11, p.226], recunoscut și de V.Teplov, ca energie biopsihică colectivă [12, p.191]. În cazul formării grupei academice de pregătire profesională de specialitate cu energie psihică și fizică micșorată (ca exemplu, în anii crizei pandemiei epidemiologice 2019-2022, din experiența activității didactice al autorului), s-a observat productivitate și frecvențe energetice reduse, considerat funcționare scăzută de inteligență și creativitate, comportament inacceptabil, se evidențiază refacerea responsabilității și micșorarea atitudinii mintale [7, p.223].

Membrii colectivului abilitați energetic, poate să organizeze și autoorganizeze un învățământ cu program științifico-metodic orientat spre instruirea profesională, la nivel de transmitere a informațiilor, prin exerciții de interactivități și de activități constructive bazate pe interschimbul de informații și idei [4, p.61-62].

În contextul actual al educației creative și inteligenței, T. Callo admite că este cazul să-i permitem subiectului să se manifeste prin toate, dezvoltându-i sentimentul de mulțumire pentru faptul că este și abil, și priceput, și capabil să aibă anumite deprinderi și dexterități „salvatoare” în diverse situații existențiale [1, p.115].

Scopul lucrării constă în determinarea tendințelor evoluției sistemului de pregătire a specialistului de Educație Fizică în baza modernizării particularităților de creativitate și inteligență ca fenomen psihopedagogic-acmeologic.

Pentru atingerea acestui scop s-a propus realizarea următoarelor **obiective**: Studiarea esenței creativității și inteligenței ca subansamblu al învățării interactive; analiza studierii curente și a transformărilor paradigmaticale ale

învățării centrate pe creativitate și inteligență; estimarea efectelor strategiilor instruirii interactive creativ-inteligente.

Noutatea și originalitatea științifică este determinată de faptul că în mediul științific de pregătire a specialistului de Educație Fizică a fost întreprinsă o modernizare a cercetării din perspectiva examinării complexe a fenomenului creativ și inteligență psihopedagogic-acmeologic ca fenomen social instituțional, la nivel de restructurare al sistemului de predare – învățare.

Valoarea teoretică și aplicativă a lucrării constă în conceptualizarea fenomenului psihopedagogic-acmeologic și a paradigmei inovatoare a comunicării unităților de conținut bazat pe instruire interactivă. Utilizarea recomandărilor propuse va permite eficientizarea sistemului de predare-învățare prin implementarea strategiilor instructive psihopedagogice-acmeologice. Rezultatele studiului pot servi drept baza metodologică pentru elaborarea unui model de proiectare rațională în pregătirea specialistului de Educație Fizică cu înalte valențe creative și inteligențe.

Metodologia și organizarea cercetării.

1. Cercetarea esențelor teoretico-conceptuale, metodologice și practice expuse în literatura de specialitate.

2. Metoda observației.

3. Metoda convorbirii (interviul).

4. Metoda proiectelor la nivel de proces.

5. Metoda înregistrării de progres în termeni de comunicare – cunoaștere – creativitate.

6. Modelarea pedagogică în aspect de inteligență.

7. Metoda matematico-statistică de prelucrare și interpretare a datelor obținute.

În vederea stabilirii nivelului general de formare a specialistului de Educație Fizică s-a realizat testarea inițială și finală pe un număr de 20 subiecți într-o zonă de activitate didactică al anului de studii 2022-2023.

Constatări și rezultate. După Sternberg R.J. și Libart T.I. (1995) activitatea creativă este formată din șase elemente principale convergente: *inteligența, cunoașterea, modurile de gândire, personalitatea, motivația și mediul* (9, p.204-207). Prin urmare, inteligența nu este decât una din aceste șase forțe care, îmbinându-se, generează gândirea și comportamentul de tip creativ. Conform acestei teorii, trei aspecte ale inteligenței sunt esențiale pentru creativitate pedagogică: *capacitatea de a analiza, de a sintetiza și de concretizare*, ca „teorie acmeologică triarhică integrativă” ce cooperează în cadrul funcționării creative [8, p.607-627].

În aspect de asigurare al progresului procesului de activitate didactică este necesar de schimbat gândirea, adică atitudinea mintală [1, p.129], forțele motivaționale ce generează creativitatea și inteligența prin implicarea personală în muncă în orice domeniu, stăpânind efectele autocunoașterii, autodisciplinii, stăpânirea de sine și echilibrarea emoțiilor.

Rezultatele cercetării au demonstrat foaia de parcurs a unui modul de reorganizare/ tranziție a formelor activității de instruire la nivel metodologic al procesului de învățământ. Analiza și sinteza celor obținute au permis identificarea funcției a unor niveluri sau zone de dezvoltare al domeniului de specialitate, de restructurare de ordin calitativ și autodeterminare profesională:

1. Zona restructurării curente, sau parțiale incipiente, la nivelul structurii procesului de instruire inovatoare individuale sau de grup, fiind partea analitică a inteligenței și cunoașterii imediate a rezultatelor obținute implicată în creativitate. În acest sens se vizează cum are loc perfecționarea sau modernizarea primară a unor blocuri de structuri în predare-învățare pe diferite circuite curriculare în cadrul căruia se obține dezvoltarea exprimării individuale de percepție și atenție, bazate pe înțelegerea celor menționate și implicate în învățarea logică și în creație. Se determină capacitatea reală de a rezolva problema de amploare a scopului și obiectivelor procesului de instruire.

Se identifică potențialul/talentele psihopedagogice.

Soluțiile creative, operații – conținut – produse, sau determinat prin talentul în exprimare verbală și aplicativă a terminologiei exercițiilor elaborate și demonstrarea potențialului creativ conform proiectului model în baza concentrării memoriei și integrării cunoștințelor.

Profesorul are posibilitatea să încerce o mai bună adecvare a predării la obiectivele urmărite, să-și reorganizeze sau să-și revizuiască propria activitate, să poată proiecta sarcinile de învățare pe diferite niveluri, să susțină în mod contact sentimentul de reușită în conștiința fiecărui subiect.

2. Zona medie a restructurării periodice. Tranziția se desfășoară conform tematicii unităților de învățare, are loc procesul de activare a memoriei. Se concentrează și se valorifică capacitățile de inovare permanentă a activităților specifice și efortul personal progresiv de învățare, a mobilizării tuturor funcțiilor intelectuale și psihoenergiilor emoțional-motivaționale în raport cu sarcina de învățare dată, pentru asigurarea progresului fiecărui individ angajat într-un proces de învățare, de a modifica situația de învățare sau ritmul pentru progres în zona respectivă pentru a aduce îmbunătățirea sau corecțiile potrivite ca un rezultat al exersării deliberate, având o motivație mai puternică ce ușurează activitatea creativă.

3. Zona globală reformatoare/restructurale, pe tipuri de organizare al procesului instructiv – educativ, schimbarea finalităților și a structurii sistemului de predare – învățare – evaluare și a conținuturilor procesului de activitate conform unui model de proiectare bazat pe interacțiune socială a studenților ce implică difuzarea inovației necesare pentru transformarea calitativă a sistemului de învățământ. Efectuarea unor activități constructive și înregistrări de progrese în cunoștințe activ-creative și de inteligență reprezintă triada educațională integronică și rolul psihopedagogic în pregătirea specialiștilor [4, p.63].

Valoarea propriilor idei de creativitate și inteligență s-a calculat utilizând formula $k = \frac{a}{n} * 100\%$, unde: a – numărul de itemi rezolvați corect, determină asigurarea progresului formativ-creativ; n – numărul total de itemi, prin evaluare normativă, de inteligență [6, p.27]; k – coeficientul * 100%. Rezolvarea corectă a 56 itemi a fost apreciată cu nota 10,0 (zece), 28 itemi din 56 cu nota 5,0 (cinci), mai puțin de 28 itemi, rezultatul a fost ignorat [6, p.29]. Capacitatea scăzută de creativitate a avut posibilitate să fie pus în situație de ași dezvolta ideile slabe, până să fie recunoscute la nivel de progres, punând accentul pe memorie, bazată pe înțelegerea celor menționate și implicată în învățarea logică și în creație, de formare psihopedagogică-acmeologică.

Nivelul creativ și productiv obținut s-a calculat în procesul instructiv-educativ în timpul desfășurării zonei restructurării curente/parțiale, considerat prima zonă de formare profesională, care a cuprins performanțele speciale:

1. Cunoașterea terminologiei de specialitate, ca sistem de comunicare calitativă.

2. Cunoașterea legăturii globale a grupelor sistemului neuro-muscular conform principiilor anatomice de repartizare pentru acțiuni motrice calitative.

3. Elaborarea proiectului model inovativ și aplicării acțiunilor parțiale în practică la nivelul inteligenței simțului chinestezic de expresivitate, inteligenței motorie a mișcării [5, p.52-55], considerate acțiuni de transfer în cadrul zonei a doua de restructurare periodică.

Nota medie apreciată înaintea unității de restructurare curentă a fost de $5,10 \pm 0,22$, la etapa finală a zonei, după desfășurarea restructurării valoarea muncii creative a fost apreciată cu $9,0 \pm 0,09$. Semnificația calculată ($t=3,92$) este mai mare decât cea tabelară la $P < 0,001$.

Prin urmare, putem concluda că diferența constantă între rezultatele celor două evaluări curente/formativă și cea normativă este semnificativă, cu probabilitate de 99,9%, rezultatele fiind mai performante la finele restructurării curente, având o funcție de creativitate și inteligență acmeologică ce îi entuziasmează pe subiecți.

Concluzii și recomandări

1. Cercetările experimentale efectuate au confirmat faptul că climatul de formare a specialistului de Educație Fizică în aspect psihopedagogic-acmeologic este supus în primul rând, prin rolul pe care îl are activitatea de învățare în procesul instructiv-educativ, în al doilea rând, zona structurii învățământului formativ de predare, de validare și comunicare clară a ideilor.

2. Activitatea de predare-învățare creativă și inteligentă desfășurată în structura învățământului de specialitate se reformează în trei hotare de cunoaștere, de aptitudine specifice ce se suprapun maxim cu procesele de gândire creativă, trei zone progresive la situații noi de transfer:

- Zona restructurării curente/parțiale;
- Zona restructurării periodice a ciclului curricular;
- Zona globală reformatoare progresivă de natură a relației integrative dintre creativitate și inteligență, în aspectul atingerii nivelului superior de funcționare a cunoștințelor, competențelor și atitudinilor.

3. Se constată diferențe semnificative la pragul 0,001 cu probabilitate de 99,9% între modul de desfășurare al procesului instructiv-educativ în zona curentă de zona periodică de reformare/restructurare al învățământului prin exersări deliberate de activități creative și inteligente în domeniu.

4. Cercetarea evidențiază că subiecții ce se consideră mai puțin valorizați prin responsabilitate negativă, indiferențe individuale, interpretate ca motive, comportament neadecvat, lipsă de vocație, reacție afectivă întârziată și integrați în activitatea profesională întâmpină dificultăți în reușită, în modelarea mintală [1, p.16], atitudinea fatalist-pesimistă [1, p.30], ce nu asigură latura afectiv-energetică a cunoașterii, care oferă elemente fundamentale de idei noi, creativitate și inteligență maximă. Cu cât există mai multe astfel de bariere, cu atât mai scăzute sunt șansele ca subiecții cu potențial creativ să joace un rol în domeniu.

Bibliografie

1. CALLO, T. Cum își asumă competența atitudinea? În: *Pedagogia practică a atitudinilor*. Chișinău: Litera, 2014. 234 p.
2. CERGHIT, I. *Metode de învățământ*. Iași: Polirom, 2006, p. 73-76.
3. CRISTEA, S. Creativitatea pedagogică. În: *Dicționar de pedagogie*. Chișinău-București: Litera. Litera internațional, 2000, p. 64.
4. GRIMALSCHI, T. Sugestii de operaționalizare a obiectivelor pedagogice în gimnastică – de la capacități la inteligență și creativitate. În: *Știința Culturii Fizice*. Chișinău: Ed. Universității Transilvania Brașov în colaborare cu ONEFS Chișinău, 2005, p. 52-55.

5. GRIMALSCHI, T. Recrudescențe în formarea profesională de cunoaștere științifică a fenomenelor de tranziție în acmeologia sportului. În: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern*. Materialele Conferinței Științifice Internaționale. 2 decembrie 2021. Ediția 2. Chișinău: Valinex SRL, 2021, p. 59-63.

6. MEYER, G. Diferite tipuri de evaluare. În: *De ce și cum evaluăm*. Iași: Polirom, 2000, pp. 25-29, 63.

7. SHIELDS, I.W., Whitehall, G.C. Neutralisation and delinquency among teenagers. In: *Criminal Justice and Behavior*. 1994. nr. 21(2). p. 223-235.

8. STERNBERG, R.J. Implicit theories of intelligence, creativity, and Wisdom. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1985, pp. 408, 607-627.

9. STERNBERG, R.J. *Manual de creativitate*. Iași: Polirom, 2005, pp.171, 182, 204-207, 229.

10. ȘCHIOPU, U. Gândirea. În: *Dicționar de psihologie*. București: Babel, 1997, p. 317-319.

11. МЕРТОН, Э. *Введение в теософию. Космическая иерархия*. Москва: Леди-Л., 2000, с. 226.

12. ТИХОПЛАВ, В.Ю.; ТИХОПЛАВ, Т.С. Психическая активность человека. В: *Жизнь напрокат*. Санкт-Петербург: И.Д. – Весь, 2004, с.179-200.

CZU 373.037.1:796.5

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4036-0743>

e-mail: marusea7799@gmail.com

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1313-6236>

e-mail: mindriganvasile18@gmail.com

³ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6450-1603>

e-mail: jomiru-irina@mail.ru

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2122-3003>

e-mail: natalia.nicolaiciuc1985@gmail.com

METODE ȘI MIJLOACE SPECIFICE JOCULUI CU CARACTER TURISTIC APLICATE DE CĂTRE CADRELE DIDACTICE ÎN DESFĂȘURAREA LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

¹Grosu Maria, ²Mindrigan Vasile, ³Borzin Irina, ⁴Nicolaiciuc Natalia

^{1,2,3,4}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău,
Republica Moldova

Keywords: *methods, means, touristic game, forms of deployment, teacher, students.*

Abstract. *The development of the educational process needs to be deeply analyzed by the teaching staff, because it depends on him to ensure success and achieve a quality education. That is why the teaching staff is considered the important link of interaction between social changes and the formation of the student's personality. In order to ensure these interactions, the teaching staff must be receptive and flexible to change, continuously developing professional competence to the highest degree of personal performance. The intensification of the physical education lesson with the help of touristic games requires various contents and methods of organization. Therefore, the selection of games with a touristic character is an important means of psycho-physical development of the student and formation of motor and volitional qualities.*

Thus, in the process of carrying out the physical education lesson, the application of the methods and means specific to the game with a touristic character occupies an essential place, being classified as effective means through

which objectives related to the training, development of the competencies and sub-competences specific to the physical education lesson are achieved.

Introducere. Actualmente, devine tot mai distinctă și pregnantă nevoia condițiilor adecvate privind metodele și mijloacele specifice aplicate în organizarea și desfășurarea lecției de educație fizică cu aspecte metodologice ale jocului cu caracter turistic în favoarea și pentru creșterea și dezvoltarea armonioasă a elevului. Așadar, multe dintre expectanțele și răspunsurile la problematica lumii contemporane se identifică în forma de organizare și desfășurare a procesului educațional. Astfel, activitatea cadrului didactic, presupune educarea elevilor în procesul de adaptare la schimbările permanente ale lumii contemporane de astăzi și de mâine.

Numeroase teorii psihologice, pedagogice sau psihosociale, unele contradictorii, altele complementare, vin să explice natura, originea, rolul și funcțiile jocului cu caracter turistic aplicate de către cadrele didactice în intensificarea lecțiilor de educație fizică [2, 6].

Dezvoltarea fizică și intelectuală a elevului în cadrul desfășurării lecției de educație fizică cu activități de joc cu caracter turistic evoluează în contextul propriilor activități de învățare și are drept scop modalități de formare și perfecționare a deprinderilor și priceperilor motrice.

În opinia psihologul elvețian Jean Piaget jocul este o modalitate de adaptare, adică asimilare și acomodare [5, p.96].

Astfel, metodele și mijloacele specifice inovative de învățare aplicate de către cadrele didactice sunt acele modalități moderne de stimulare a procesului de predare-învățare și a dezvoltării personale încă de la vârstele timpurii. În desfășurarea lecției de educație fizică cadrul didactic aplică acele instrumente didactice care favorizează interschimbul de idei, de experiențe, de cunoștințe, asigurând perfecționarea și optimizarea demersului educațional.

Una dintre metodele ce ar spori esențial interesul față de participarea la lecția de educație fizică de către elevi este metoda jocului cu caracter turistic, care este aplicată de către cadrele didactice în desfășurarea lecției.

În contextul celor de mai sus privind formele de optimizare a lecțiilor de educație fizică acestea sunt specificate în publicațiile specialiștilor autohtoni cât și celor străini T. Badiu, C. Ciorbă, G. Badiu, [1], Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов [8].

Însă cu toate acestea, abordarea tradițională a utilizării mijloacelor și metodelor de educație fizică nu sunt întotdeauna suficiente pentru a crește capacitățile funcționale ale organismului și pentru dezvoltarea eficientă a calităților motrice de bază. În prezent, mai sunt un șir de rezerve, care necesită a fi abordate și studiate, de aceea se dezvoltă noi programe de educație fizică care

au un accent sportiv, recreativ și educațional. Așadar, utilizarea elementelor de turism prin activitatea de joc trezește și mai mult interesul implicării elevilor în desfășurarea lecțiilor de educație fizică.

Scopul cercetării constă în selectarea și aplicare jocurilor cu caracter turistic în desfășurarea lecției de educație fizică a elevilor.

Organizarea cercetării cercetarea s-a realizat în cadrul Liceului Internat Municipal cu Profil Sportiv pe parcursul anului de studii.

Rezultate și discuții. Modul interactiv de desfășurare a procesului educațional valorizează abilitatea cadrului didactic care poate face ca orice metodă folosită să motiveze interesul elevului și să-l determine să practice acele segmente de joc cu caracter turistic aplicate în desfășurarea lecției de educație fizică.

Cele mai utilizate metode interactive sunt cele care canalizează energiile creatoare ale elevului în direcția propusă ce dezvoltă mecanismele fiziologice ale motricității și le captează atenția, stimulează mecanismele gândirii, ale inteligenței, voinței, motivației și imaginației ce îi implică afectiv în desfășurarea activității propuse. De aceea desfășurarea lecției de educație fizică cu elemente de joc specifice turismului determină strategii euristice în care elevii își manifestă istețimea, inventivitatea, inițiativa, răbdarea, îndrăzneala și curajul. Astfel, prin încărcătura sa afectivă, jocul asigură o antrenare mai deplină a întregii activități fizice și psihice [4, 7].

În desfășurarea activității de joc se sesizează că acesta este o activitate care sprijină înțelegerea obiectivelor planificate, fixarea și formarea unor deprinderi durabile, precum și dezvoltarea psihomotrică a elevului.

În cadrul intensificării lecției de educație fizică cu ajutorul jocurilor cu caracter turistic, cadrul didactic le poate aplica în toate etapele de desfășurare astfel, contribuind la realizarea obiectivului propus, ce presupune o activitate instructivă și distractivă, accesibilă elevului, prin care se realizează o bună parte din obiectivele prevăzute de Curriculum la educația fizică.

Jocurile cu caracter turistic propuse în cadrul desfășurării lecției de educație fizică își propun realizarea următoarelor sarcini ca:

- dezvoltarea fizică armonioasă;
- formarea și consolidarea deprinderilor motrice de bază;
- formarea deprinderilor specifice probelor de alergare;
- dezvoltarea calităților, priceperilor și deprinderilor motrice;
- dobândirea unor cunoștințe autentice;
- formarea de noi competențe individuale;
- dezvoltarea spiritului de colectivitate.

Prin particularitățile sale specifice, aplicarea jocului cu caracter turistic la desfășurarea etapelor lecției de educație fizică se deosebește de celelalte etape ale lecției de educației fizică datorită faptului că favorizează formarea și consolidarea simultană a deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare și prindere), dezvoltarea calităților motrice (viteză, rezistență, forță și îndemânare), precum și a însușirilor și deprinderilor moral-volitiv. Astfel, caracteristic jocurilor cu caracter turistic este întrecerea, element ce sporește interesul elevilor pentru activitate, le mobilizează forțele și îi stimulează în activitatea propusă. Așadar, cadrul didactic trebuie să asigure un mediu adecvat desfășurării jocurilor așa încât să contribuie la îndeplinirea sarcinilor lecției de educație fizică unde alegerea jocului se va face în funcție de:

- a) sarcinile de realizat;
- b) locul jocului în desfășurarea lecției;
- c) particularitățile morfo-funcționale și psihice ale elevilor.

Fiecare joc cuprinde următoarele componente constitutive: conținutul, sarcina didactică, regulile jocului, acțiunea de joc. Jocurile, în mare majoritate a lor, au ca element didactic întrecerea între grupe de elevi sau chiar între elevii întregului colectiv, făcându-se apel nu doar la cunoașterea lor, dar și la spiritul de echipă, disciplină, ordine, coeziune în vederea obținerii victoriei.

Reieșind din cele menționate mai sus, a fost organizat un experiment pedagogic cu elevii din cadrul Liceului Internat Municipal cu Profil Sportiv, unde s-a propus în desfășurarea lecției de educație fizică o serie de jocuri cu caracter turistic conform (Tab. 1), propuse pentru rezolvarea sarcinilor didactice de către cadrul didactic în desfășurarea lecției [3, 7].

Tabelul 1. Jocuri cu caracter turistic aplicate în cadrul desfășurării lecției de educație fizică cu elevii

Conținutul jocurilor cu caracter turistic			
	Denumirea jocului	Descrierea jocului	Desfășurarea jocului
1	Umple rucsacul	1. Grupul este împărțit în două echipe și aranjat pe linia de start în două coloane. 2. La start sunt aduse diferite lucruri (sac de dormit, saltea, funii, cort) care trebuie plasate într-un rucsac, situate la 30-50 m. Numărul de lucruri trebuie să corespundă exact numărului de participanți la joc. 3. La comanda cadrului didactic, primul participant aleargă spre rucsac, luând de la start un obiect din cele menționate și plasându-l în rucsac. Întorcându-se la	Jocurile cu caracter turistic aplicate constituie mijloace și metode, care pot contribui la formarea abilităților motrice ale elevilor, asigurând creșterea nivelului de socializare al acestora, utilizarea diverselor metode de comunicare etc.

		<p>start, participantul transmite ștafeta următorului, prin atingerea mâinii.</p> <p>4. Ultimul participant aduce rucsacul deja umplut la linia de start.</p> <p>5. Echipa câștigătoare este cea care a umplut cel mai repede rucsacul și l-a adus la linia de start.</p> <p>6. Echipa care a pierdut este penalizată, fetele – 10 genuflexiuni iar băieții – 10 flotări.</p>	
2	Țintește rucsacul	<p>1. Grupul este împărțit în două echipe. Fiecare echipă formează un cerc cu diametrul de 10-15 m. În centrul cercului este plasat un „coș”(un rucsac deschis).</p> <p>2. Membrii fiecărei echipe primesc 2 mingi în fiecare mână (corzi sau, bastoane etc.).</p> <p>3. După ce cadrul didactic a dat startul, participanții încep să arunce, pe rând, câte o minge în coș.</p> <p>4. Câștigătoare este echipa care are cel mai multe mingi în coș, într-un timp cât mai scurt.</p>	<p>Jocurile cu caracter turistic aplicate constituie mijloace și metode, care pot contribui la formarea și consolidarea aruncărilor participanților sistematizând activitatea echipelor dezvoltând viteza, îndemânarea și orientarea în spațiu, care contribuie la dezvoltarea calităților motrice și formarea deprinderilor.</p>
3	Cine sare mai departe	<p>1. Cadrul didactic împarte grupul în două echipe și îi repartizează în două coloane la locul de start.</p> <p>2. Toți participanții efectuează alternativ un triplu salt. Astfel, fiecare salt ulterior trebuie efectuat de la locul de aterizare al membrului anterior al echipei.</p> <p>3. Câștigătoare este echipa care a sărit pe o distanță mai lungă.</p>	<p>Jocurile cu caracter turistic aplicate constituie mijloace și metode ce îi stimulează mult pe elevi în activitatea propusă ce îi implică profund în instruire, îi activează (cognitiv, afectiv și psihomotoriu) și îi motivează să se implice voluntar și cu plăcere în activitatea propusă dezvoltând capacitate de organizare, rezistență și forță.</p>
4	Frontiera	<p>1. Cadrul didactic trasează o linie sub formă de frontieră pe teren. Toți participanții sunt aranjați de o parte a liniei.</p> <p>2. Cadrul didactic adresează pe rând o serie de întrebări. De exemplu, „Cine iubește jocul?”, „Cine are un prieten adevărat?”, „Cine obișnuiește să meargă în excursii?” etc. Participanții care sunt uniți printr-un răspuns sau altul la o întrebare trec frontiera.</p>	<p>Jocurile cu caracter turistic aplicate constituie mijloace și metode ce îi implică activ și interactiv în procesul instructiv-educativ. El stimulează și dezvoltă motivația elevului exprimată prin interesul său nemijlocit față de sarcinile ce le are de îndeplinit sau plăcerea de a cunoaște satisfacțiile pe care le are în urma eforturilor depuse în rezolvare ce stimulează și exersează limbajul.</p>

Referindu-ne la jocul cu caracter turistic, constatăm că acesta este o activitate care sprijină înțelegerea obiectivelor planificate, fixarea și formarea unor deprinderi durabile, precum și dezvoltarea activităților motrice. Utilizarea jocurilor cu caracter turistic în cadrul lecțiilor de educație fizică, are o mare importanță deoarece vizează:

- cultivarea încrederii în forțele proprii, precum și a spiritului de răspundere, de colaborare și ajutor reciproc;
- stimulează și modelează procesul afectiv-emoțional;
- determină creșterea motivației intrinseci;
- stimulează curiozitatea;
- dezvoltă spiritul de competiție, dar și activitatea în colaborare;
- satisface, în mod fericit, nevoia de mișcare a elevului;
- formează deprinderi, realizând o întrepătrundere optimă între muncă, distracție și relaxare;
- dezvoltă forma de organizare a cogniției;
- sporirea motivației și a încrederii în sine;
- formarea interesului cognitiv;
- satisface cerințele unui învățământ formativ;
- dezvoltarea diferitor comportamente;
- trăirea stărilor afective complexe;
- intensifică participarea la activitate;
- dezvoltarea fizică a participantului;
- creșterea performanței;
- îi determină pe elevi să devină participanți direcți la propria lor formare.

Desfășurarea lecției de educație fizică, aplicând jocuri cu caracter turistic a presupus utilizarea unei game variate de mijloace specifice pentru învățarea deprinderilor și priceperilor motrice de bază, alese în funcție de condițiile concrete ale clasei de elevi, în funcție de scopul și sarcina didactică propusă, ce a dus cu certitudine la formarea unor priceperi și deprinderi motrice. În finalul realizării acestei analize, am propus o abordare diferită a acestei discipline aplicând în desfășurarea ei metodologia jocului cu caracter turistic care să ofere deschideri noi, cu abordări calitative și cantitative ale modului rațional de îndeplinire a obiectivelor educației fizice și sportului din învățământul gimnazial și liceal. Punctul de plecare în realizarea cercetării noastre a presupus îmbunătățirea calității învățământului prin optimizarea lecției de educație fizică utilizând jocuri cu caracter turistic.

Concluzii. În ceea ce privește desfășurarea lecției de educație fizică prin metode și mijloace specifice jocului cu caracter turistic cadrul didactic trebuie să selecteze procedeele metodice și mijloacele cele mai eficiente pentru a avea efecte

asupra capacității elevilor cu competența de a-și întreține și ameliora calitățile motrice pe parcursul desfășurării lor. Astfel, este de remarcă faptul că calitatea privind nivelul de desfășurare a lecției de educație fizică prin metode și mijloace specifice jocului cu caracter turistic aplicate de către cadrul didactic este direcționat într-o formă modernă, atractivă, actuală și motivată implicând elevii.

Bibliografie

1. BADIU, T.; CIORBĂ, C.; BADIU, G. *Educația fizică a copiilor. Metode și mijloace*. Chișinău: Garuda Art, 1999. 363 p.
2. CREȚU, D. *Psihopedagogie. Elemente de formare a profesorilor*. Sibiu: Editura Imago, 2001. 187 p.
3. DRAGOMIR, P.; SCARLAT, E. *Educația fizică școlară*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2004. 211 p.
4. PRODE, C. *Educație fizică prin joc*. Cluj-Napoca: Editura Casa cărții de știință, 2010. 32p.
5. PIAGET, J. *The Origins of Intelligence in Children*. London: Routledge and Kegan Paul, 1953, p. 96.
6. SCARLAT, E. *Lecția de educație fizică, metode și mijloace*. București: Editura Sport Turism, 1981. 194 p.
7. ȘERBAN, D.; GHIOCEL, B. *160 de activități dinamice jocuri*. București 2011. 154p.
8. ХОЛОДОВ, Ж.К.; КУЗНЕЦОВ, В.С. *Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений*. 2-е изд., исир. и доп. Москва: Издательский центр «Академия», 2003. 450 с.

CZU 371.14:373.037.1+797.1

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8702-6240>

e-mail: ioanmihai13rai@yahoo.com

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8012-661X>

e-mail: borisrisneac@yahoo.com

ABILITĂȚILE PROFESORULUI DE EDUCATIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN PREDAREA ACTIVITĂȚILOR ACVATICE-AQUAGYM

¹Mihai Ioan, ²Boris Rasneac,

¹Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, România,

²Universitatea de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Keywords: *physical education and sports teacher, skills, aquagym.*

Abstract. *The skills of a teacher of physical education and sport involve constantly confronting his students and therefore certain skills are needed. In this paper, we will address those skills necessary for teachers, in view of the process of teaching aquatic activities, namely aquagym. In the current context of modern digitization, in which students are increasingly sedentary and at the same time the school curriculum is loaded with static activities and stressful situations, we will propose the organization and implementation of the aquagym discipline after the school program, to improve the quality of life of students from a physical point of view and psyche.*

Introducere. Lucrarea de față, dorește să transpună ce fel de abilități trebuie să aibă un profesor de educație fizică și sport în vederea predării aquagym-ului la elevi. Introducerea acestei discipline în viața școlărilor presupune atât optimizarea capacității funcționale, motrice și psihomotrice cât și refacerea psihofizică a acestora.

În unele țări ale lumii, activitățile acvatice sunt cuprinse în programa școlară, iar în România aceste activități sunt predate de profesori cu acordul directorului unității școlare ca și discipline sportive alternative.

De-a lungul timpului au existat preocupări teoretice privind determinarea unor abilități de predare ale profesorului, care pot influența stilul de viață al elevilor acestea ar fi: comunicarea, motivația, încrederea, creativitatea, cooperarea, empatia etc. Autorul J. Ștefanovic în cartea sa concluzionează că ”tactul pedagogic este gradul calitativ al interacțiunii sociale dintre profesor și

elev” [4]. În acest sens, talentul și tactul de predare pedagogică a profesorului, reprezintă o treaptă superioară aptitudinilor.

Activitatea didactică de predare a profesorului ”depășește evidențierea unor calități personale ale acestuia, apreciate prin termenii de: vocație, talent, măiestrie, prin faptul că presupune însușirea unui sistem complex de cunoștințe teoretice, formarea unor deprinderi, abilități, competențe, calități și asumarea unor roluri...” [2].

Rolul cel mai important în promovarea și predarea activităților sportive și în special ale celor acvatice îl are profesorul de educație fizică, asigurând un cadru bun de organizare și desfășurare a lecțiilor practice. În ceea ce privesc activitățile acvatice, acestea sunt de mai multe tipuri: programe de educație acvatică, programe acvatice care promovează sănătatea, programe acvatice adaptate și programe acvatice terapeutice.

În predarea unei activități acvatice care promovează sănătatea, este nevoie de o varietate de abilități, de cunoștințe și experiență din partea profesorului pentru a fi mult mai eficient în cadrul procesului instructiv-educativ. Pentru a fi eficient, un profesor modern întotdeauna găsește disponibilitatea să se perfecționeze, urmând cursuri de dezvoltare profesională, de formare continuă etc.

Scopul. Stabilirea competențelor profesorului de cultură fizică și sportul pentru predarea activităților de apă-aquagim.

Pentru a întocmi un plan operațional pentru desfășurarea activității de aquagym, profesorul trebuie să cunoască unele aspecte, care necesită un climat stimulativ pentru o formare continuă, în care elevii își vor atinge obiectivele propuse.

Rezultatele cercetării. Strategia didactică cuprinde: locul, materialele, metodele și mijloacele de acționare pentru desfășurarea activității acvatice.

Obiectivele operaționale propuse constau în dezvoltarea grupelor musculare, stimularea circulației sangvine, rezistența cardio-pulmonară, dezvoltarea calităților motrice, stimularea și refacerea psiho-fizică a elevilor.

În ceea ce privește conținutul lecției profesorul trebuie să aibă abilitatea de a organiza colectivul care durează între 1-2 minute, abilitatea de a demonstra exercițiile de încălzire (pregătirea organismului pentru efort) efectuate pe uscat și în apă-durata de 8-10 minute, abilitatea de comunica și de a demonstra partea fundamentală a lecției (partea aerobă și partea localizată), care constă între 30-35 minute și partea de încheiere a lecției, care durează 5-8 minute [1].

În scopul obținerii unor opinii ale profesorilor de educație fizică și sport, am formulat două întrebări, identificând unele aspecte despre abilități.

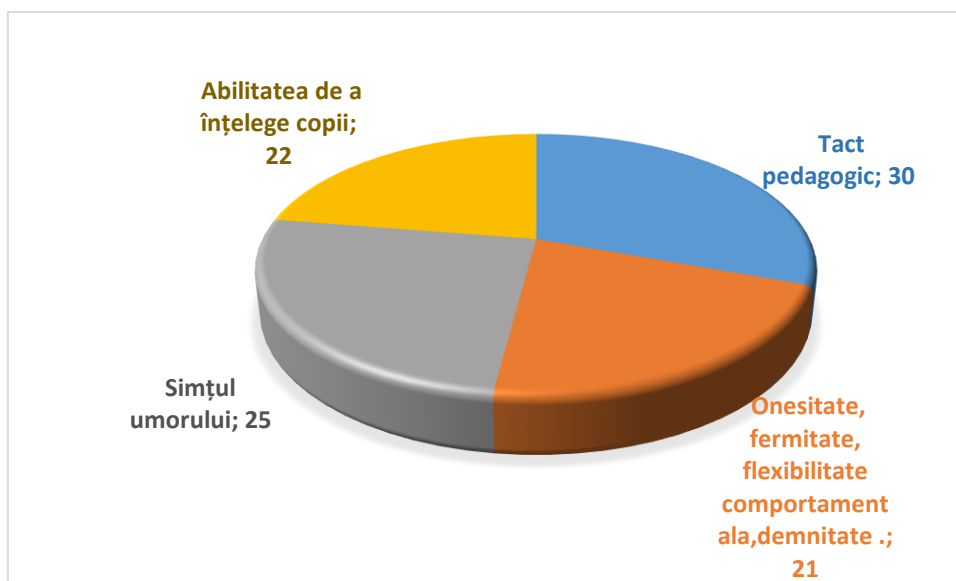


Fig. 1. Abilitățile necesare unui profesor de educație fizică și sport

Răspunsul la itemul care a solicitat profesorilor să menționeze, care sunt abilitățile unui profesor de educație fizică, s-au grupat așa cum se observă în diagrama nr.1, 30% au nevoie de tact pedagogic, 21% profesorul trebuie să fie onest, ferm, flexibil, demn, 25% au răspuns simțul umorului și 22% abilitatea de a înțelege copii.

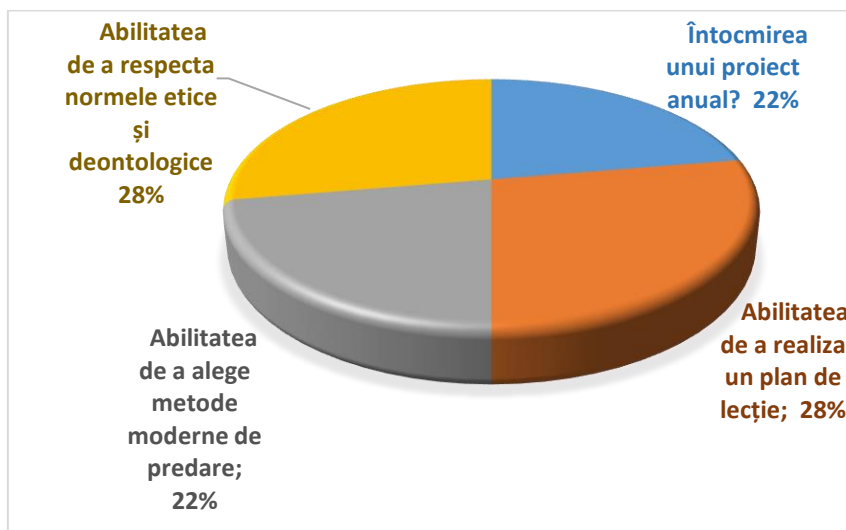


Fig. 2. Din punct de vedere organizatoric ce fel de abilități trebuie să aibă profesorul de educație fizică și sport?

În ceea ce privește din punct de vedere organizatoric, ce fel de abilități trebuie să aibă profesorul de educație fizică, răspunsurile s-au grupat așa cum arată în diagrama nr.2, 28% abilitatea de a realiza un plan de lecție, 22% întocmirea unui proiect, 28% abilitatea de a respecta normele etice și deontologice, 22% abilitatea de a alege metode moderne de predare [3].

Concluzii

1. Pentru o predare bună abilitățile de comunicare sunt necesare profesorului, (de exemplu, le poate explica importanța și rolul apei asupra organismului uman).

2. În afară de cunoștințele sale teoretice și practice profesorul trebuie să aibă abilități organizatorice.

3. În a crea o mai bună legătură cu elevii, profesorul trebuie să fie atent și empatic cu elevii săi, să le transmită încredere și să le manifeste siguranță.

4. 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. BADĂU, A. *Aquagym teorie și metodologie*. Tîrgu Mureș: Editura University Press, 2016, p. 37-49.

2. GÂRDAN, D.A. Corelarea abilităților și aptitudinilor profesorului modern cu cerințele mediului socio-cultural actual. În: *Abilități și aptitudini cultivate de profesorul modern pentru o viață profesională amplinită*: Sesiunea, 18 iunie. Proiect co-finanțat din Fondul social European prin programul Operațional Capital Uman 2014-2020, 2018.

3. RAȚĂ, E.; RÎȘNEAC, B.; MILICI, D. *Prognozarea pregătirii psihomotrice în antrenamentul sportivilor prin aplicarea modelării matematice*. Chișinău: Editura Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, 2007, p. 45-48.

4. STEFANOVIC, J. *Psihologia tactului pedagogic al profesorului*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1978, p. 405.

CZU 378.147:796.41

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6156-414X>

e-mail: anatol.milevski@gmail.com

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0463-3596>

e-mail: adelina.ghetiu@gmail.com

FORMAREA PROFESIONALĂ A ANTRENORILOR DE GIMNASTICĂ PRIVIND MODELAREA GRAFICĂ A TEHNICII ELEMENTELOR ACROBATICE PE TRAMBULINĂ

¹Milevschi Anatolie, ²Ghețiu Adelina,

¹Școala Sportivă de Acrobatică și Rugby, Chișinău, Republica Moldova

²Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Keywords: *sports training, axis, succession, biomechanics, trampoline gymnastics, graphic modeling, the technique of acrobatic elements.*

Annotation. *This article provides practical recommendations for trampoline coaches on the graphic modeling of acrobatic elements performed on the trampoline as standard patterns, in which the most rational forms from the point of view of true technique are found. The proposed techniques can contribute in the training process to the formation of visions about the three-dimensional character of the biomechanical structures of the elements, facilitating and accelerating their correct learning process.*

Actualitatea cercetării. În învățământul axat pe competențe, antrenorul trebuie să dețină o manieră non-directă, diferențiată, individualizată în realizarea demersului de predare-învățare în cadrul antrenamentelor, să fie un mediator al învățării, facilitând legătura dintre cunoaștere și acțiune, să fie partener al elevului într-o relație educațională interactivă, un valorificator al schimburilor intelectuale și verbale realizate în cadrul instruirii, un bun evaluator, care pune în practică metode, tehnici de evaluare și care încurajează, susține eforturile de învățare ale elevilor, deci, să dețină competențe care presupun nivelul înalt de pregătire în realizarea carierei personale [1, 2].

Profesionalismul antrenorilor se exprimă prin realizarea armonioasă și efectivă a integrării activităților de cercetare, pedagogice, metodologice etc., fiind evidențiat ca indicator normativ ce semnifică cerințele de bază caracteristice

profesiei înaintate cadrului didactic și ca indicator aplicativ, ce semnifică cerințele față de calitățile psihice ale acestuia [3, 4].

Elaborarea unor modele standarde cum ar fi figurile-grafice, în care s-ar reflecta succesiunea corectă de învățare a elementelor pe trambulină, vor contribui în procesul de antrenament la formarea la sportivi a unor viziuni clare despre structura multidimensională a elementelor acrobatice [5]. În acest scop a apărut necesitatea de a modela grafic toate elementele acrobatice, cu detalierea fazelor acțiunilor de rotație, a sectoarelor spațio-temporale în care se îndeplinesc aceste segmente ca părți componente ale elementului complex, pozițiile brațelor, capului și picioarelor, formelor de împingere și celor de venire pe plasa trambulinei (picioare, spate, abdomen). Toate aceste componente ale structurilor biomecanice reflectă din punctul nostru de vedere o tehnică maximal rațională în care se menține atât caracterul tehnic, cât și cel estetic de prezentare a elementelor acrobatice, care îndeplinite pe trambulină au un caracter curbiliniu de mișcare, adică rotații în jurul axului orizontal și cel longitudinal al corpului, care sunt măsurate în grade. Elementele acrobatice cu rotații în jurul axului orizontal sunt compuse din segmente a câte 90° sau $\frac{1}{4}$ de salt (numite pătrimi de salt), iar cele îndeplinite cu rotații în jurul axului longitudinal sunt compuse din segmente a câte 180° sau $\frac{1}{2}$ de piruetă (numite semipiruetă). Într-un salt frontal sau salt în spate, cu o rotație completă de 360° sunt 4 segmente a câte 90° fiecare, iar într-o piruetă cu o rotație de 360° sunt 2 segmente a câte 180° . Toate aceste segmente ale elementelor acrobatice se învață ca părți separate într-o anumită succesiune, pentru a fi ulterior unite între ele în diverse elemente complexe cu rotații concomitente în jurul axului orizontal, a celui longitudinal și în jurul ambelor axuri concomitent (elemente cu rotații combinate).

Utilizarea în procesul de antrenament a materialelor didactice vizuale cum sunt figurile-grafice ale elementelor acrobatice cu certitudine vor facilita formarea la sportivi a unor viziuni clare despre tehnica acestor elemente, despre caracterul spațio-temporal tridimensional. Aplicarea sistemului succesiv în procesul de antrenament va facilita însușirea de către sportivi a cât mai multe elemente cu grad de dificultate mare, cu o tehnică perfectă de îndeplinire.

Scopul cercetării constă în modelarea grafică a tehnicii elementelor acrobatice îndeplinite pe trambulină ca modele standarde în perfecționarea procesului instructiv-educativ orientat spre pregătirea tehnică a gimnaștilor.

Întru realizarea scopului, ne-am propus următoarele obiective:

a) stabilirea unor standarde ale tehnicii de îndeplinire a elementelor acrobatice pe trambulină ca modele universale, în care se regăsesc formele cele mai raționale a unei tehnici veritabile;

b) elaborarea unui sistem succesiv bine determinat de învățare ale elementelor acrobatice în ordinea creșterii gradului de dificultate, etapizată în procesul de învățare pe categorii de vârstă, sex, nivel de pregătire fizică, tehnică și psiho-volitivă.

Organizarea cercetării. În vederea bunei desfășurări a cercetării au fost selectate metode eficiente și cu impact asupra validității rezultatelor: analiza și generalizarea datelor din literatura de specialitate; observarea pedagogică; metoda video-computerizată de analiză biomecanică a tehnicii de îndeplinire a elementelor acrobatice pe trambulină; interpretarea datelor furnizate; elaborarea figurilor-grafice a elementelor acrobatice ca modele a unei tehnici veritabile și folosirea acestora ca material didactic în procesul de instruire a sportivilor.

În procesul de antrenament, indiferent de etapa de instruire a sportivilor, învățarea elementelor acrobatice cu discipolii am efectuat-o într-o succesiune foarte bine determinată, sistem elaborat în urma unui proces de analize, sistematizare și testare practică cu sportivii atât din etapa începătoare, cât și cu cei din etapele avansată, măiestrie sportivă și măiestrie sportivă superioară.

Pentru modelarea grafică, cât și succesiunea învățării elementelor acrobatice îndeplinite pe trambulină au fost propuse pentru analiză în acest articol câteva dintre ele, acestea vor fi elemente cu un grad înalt de dificultate, cu împingere de pe picioare și venire pe picioare, cu multiple rotații combinate concomitent în jurul axurilor orizontal și longitudinal al corpului, rotații executate în diferite faze ca segmente din structura generală al elementului devenit în final unitar și complex.

Analiza rezultatelor. Cu ajutorul figurilor-grafice ca modele de interpretare tehnică a elementelor acrobatice îndeplinite pe trambulină, în care sunt fixate formele de mișcare în spațiu, s-a constatat că îndeplinind elementele curbilinii concomitent în jurul axurilor frontal și longitudinal al corpului, trebuie să se păstreze un echilibru stabil între forțele centripete și cele centrifuge, pentru a asigura menținerea unui tempou maxim și echilibrul dintre toate forțele existente cum ar fi: momentul de inerție, viteză de rotație, accelerația, impulsul.

Pentru o analiză a structurilor elementului acrobatic complex ca sistem de modelare, învățare și executare finală, propunem descrierea detaliată a câtorva din ele, elemente cu grad de dificultate mare, care sunt îndeplinite de către sportivi cu un nivel de măiestrie sportivă avansată.

Elementul 2183-o: de pe picioare, dublu salt frontal grupat, cu 1½ piruete, venire pe picioare (Fig. 1). Acest element combinat este compus din două părți de bază, în care sunt prezente două elemente indisolubil unite între ele și care au o singură fază de împingere (la început) și venire (la sfârșit):

- **Prima parte** – împingere de pe picioare, salt frontal grupat, compus din 4 părți de salt a câte 90° rotații fiecare (total 360° - ax frontal), îndeplinite succesiv în prima parte a elementului ca unitate integră;

- **Partea a doua** – din stare de planare, saltul frontal grupat trece în salt frontal întins compus, de asemenea din 4 părți de salt a câte 90° rotații fiecare (total 360° - ax frontal) concomitent cu îndeplinirea a 1½ piruete, adică 3 semipiruete a câte 180° rotații fiecare (total 540° - ax longitudinal), venire pe picioare.



Fig. 1. Elementul 2183-o

Deci, acest element complex, cu rotații combinate, are în componența sa în total 11 segmente, care fiecare la rândul său a fost învățat în mod separat, dar succesiv, în ordinea evoluției lor ca structuri biomecanice și grad de dificultate, unite între ele, în mod logic, în procesul de antrenament bine chibzuit a adus la îndeplinirea unui element complex cu o structură unică. Dacă vom atrage atenție la figura-grafică propusă (Fig. 1) vom vedea că segmentele cu rotație frontală în primul salt al acestui element complex îndeplinesc consecutiv 360° rotație în jurul axului frontal, urmând faza de deschidere a corpului din poziția grupat în poziția întins, iar în cel de al doilea salt frontal de 360°, din totalul de 720°, se va îndeplini concomitent și o rotație de 540° (adică 1½ piruete) în jurul axului longitudinal.

În continuare, vom descifra schematic tot cursul de elemente care au fost învățate cu sportivii (în anumite etape de instruire) ținându-se cont de succesiunea și ordinea crescândă a gradului de dificultate și pozițiilor corpului, care în final a permis și învățarea acestui element integru destul de complicat.

Așadar, în acest element acrobatic complex și combinat (dublu salt frontal grupat, cu 1½ piruete) sunt prezente ca componente de bază 11 elemente (8 părți de salt și 3 semipiruete), care în final formează tot lanțul structural complex al acestui element. Modelul grafic al acestui element, ajuns la o anumită etapă ca element integru cu grad de dificultate destul de mare, în procesul de antrenament a trecut printr-o succesiune de învățare și îndeplinire a lui bine determinată, precum se prezintă în Figura 2:

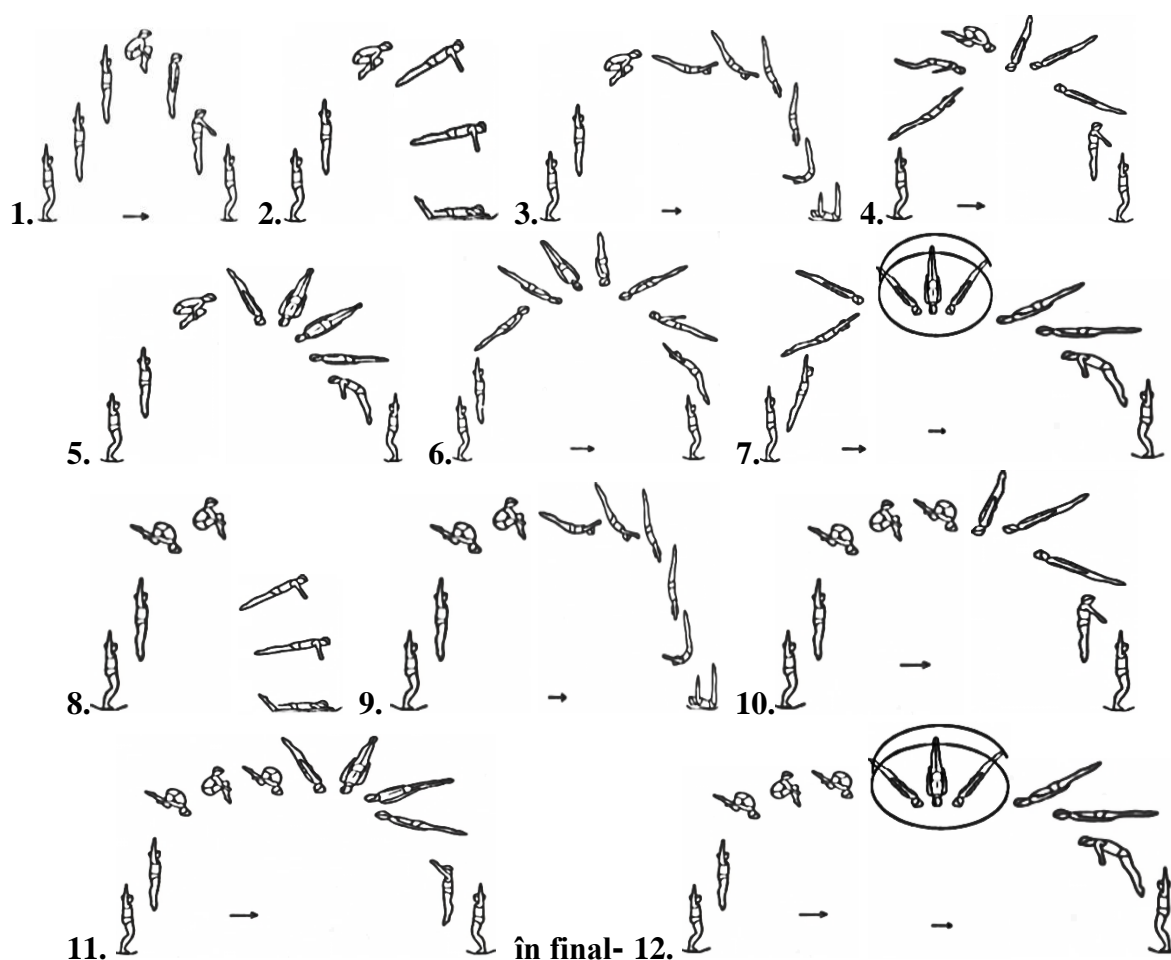


Fig. 2. Dublu salt frontal grupat, cu 1½ piruete

Elementele: 1)110-o, 2)211-o, 3)213-o, 4)214-o – elemente din categoria III, II și I de juniori, etapa începătoare de instruire; 5)2141-o, 6)2142-/, 7)2143-/, 8)215-o, 9)217-o, 10)218-o – elemente din categoria III, II și I sportive, etapa avansată de instruire; 11)218-o; 2181-o; 12)2183-o; - elemente din programele de CMS și MS, etapa de măiestrie sportivă de instruire.

În mod normal, acest element acrobatic sportivii din gimnastica pe trambulină ajung să-l învețe în al 4-lea – 5-lea an de antrenamente regulate, adică la vârsta cuprinsă între 11-13 ani, dar pot fi și excepții care țin de calitățile personale, când unii sportivi îl învață la o vârstă mai fragedă. Fiind un element destul de complicat atât în procesul de învățare, cât și includerea lui în integralul individual-compus, cere de la sportiv o pregătire psiho-volitivă, fizică și tehnică pe măsură, pregătire în care antrenorul trebuie să țină cont în primul rând de vârsta și sexul discipolului său.

Elementul 2183(2+1)/: de pe picioare, dublu salt frontal întins, cu $1\frac{1}{2}$ piruete, venire pe picioare. În fond, acest element include în sine același număr de pătrimi de salt și același număr de semipiruete ca și elementul precedent, diferența fiind doar de locația îndeplinirii semipiruetelor în raport cu pătrimele de salt, și acest lucru se vede foarte clar în figura-grafică al elementului respectiv (Figura 3). Procesul învățării acestui element este mai complicat în comparație cu cel precedent și la el se ajunge după învățarea elementului precedent. Dificultatea în procesul de învățare este că în acest element acrobatic $1\frac{1}{2}$ piruete (540°) este divizată în două segmente, primul segment de 360° , adică o piruetă se va îndeplini în primul salt din cel dublu, al doilea segment (180°), o semipiruetă se va îndeplini în cel de al doilea salt. Aceste segmente (ca elemente) sportivul le va învăța doar în pozițiile întins sau semigrupat, deoarece acest element nu poate fi îndeplinit în poziție grupat ori echer și din aceste motive învățarea lui devine mai dificilă.

Acest element combinat, ca și precedentul, este compus din două părți de bază, în care sunt prezente două elemente indisolubil unite între ele și care au o singură fază de împingere (la început) și venire (la sfârșit):

- **Prima parte** – împingere de pe picioare, salt frontal întins, compus din 4 pătrimi de salt a câte 90° rotații fiecare (total 360° - ax frontal), concomitent cu îndeplinirea unei piruete, adică a 2 semipiruete a câte 180° fiecare (total 360° - ax longitudinal) îndeplinite succesiv în prima parte a elementului ca unitate integră;

- **Partea a doua** – din stare de planare, se va îndeplini cel de-al doilea salt frontal în poziția întins, de asemenea compus din 4 pătrimi de salt a câte 90° rotații fiecare (total 360° -ax frontal), concomitent (combinat) cu $\frac{1}{2}$ piruetă, adică o semipiruetă de 180° rotații ax longitudinal, îndeplinite succesiv în cea de-a doua parte a elementului ca unitate integră.

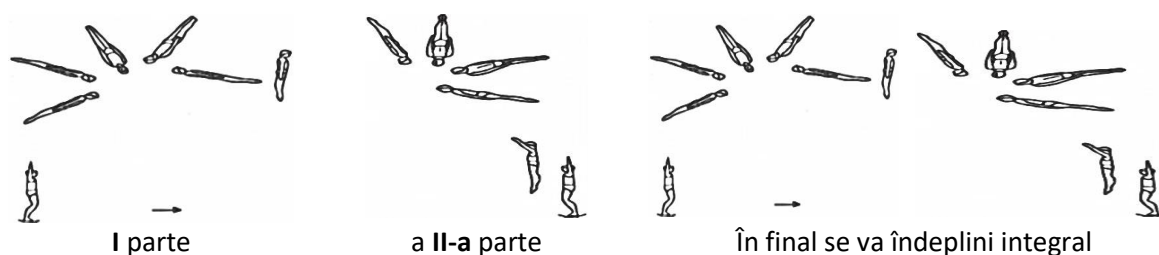


Fig. 3. Elementul 2183(2+1)/

Elementele componente ca segmente ale elementului complex atins în rezultat final: 1)110/; 2)211/; 3)213/; 4)214/ – elemente din categoriile III, II și I de juniorat, etapa începătoare de instruire; 5)2141/; 6)2142/; 7)2143/; 8)215/; 9)217/; 10)218-o – elemente din categoriile III, II și I sportive, etapa avansată de

instruire; **11)**2181-o; **12)**2183-o – elemente din programele de CMS și MS, etapa de măiestrie sportivă de instruire.

Modele ale elementelor acrobatice combinate cu grad de dificultate foarte mare:

Elementul 2185-o: dublu salt frontal grupat, cu $2\frac{1}{2}$ piruete, venire pe picioare (Fig. 4):

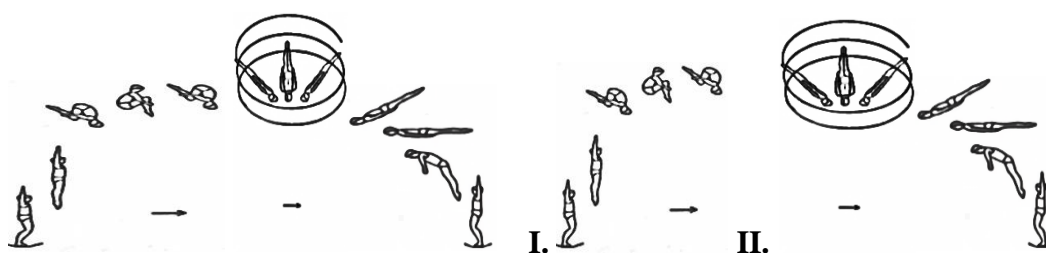


Fig. 4. Elementul 2185-o

Elementul 2185 (2+3)/: dublu salt frontal întins, cu $2\frac{1}{2}$ piruete, venire pe picioare (Figura 5):

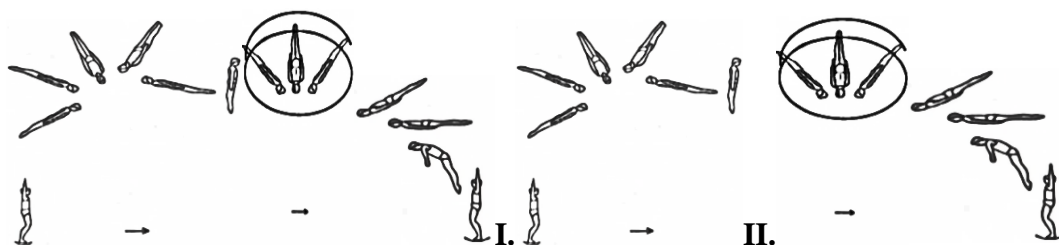


Fig. 5. Elementul 2185 (2+3)/

Elementul 3182-o: dublu salt frontal grupat, cu 1 piruetă în poziția întins:

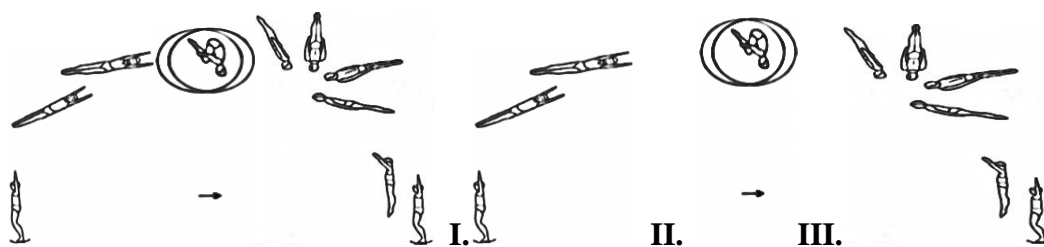


Fig. 6. Elementul 3182-o

Rezultatele modelării schematice a structurii biomecanice a elementelor acrobatică îndeplinite pe trambulină, pe segmente, ca elemente (componente) inferioare, integrate ulterior succesiv în elemente complexe cu grad de dificultate avansat, a permis sistematizarea corectă a procesului de învățare de către sportivii din etapa de măiestrie sportivă superioară atât a noilor elemente eficiente ca grad mare de dificultate, cât și a caracterului estetic și artistic al acestora.

Concluzii și perspective pentru continuarea cercetărilor:

1. Formarea continuă, indiferent dacă se desfășoară prin autoformare sau prin participarea la programe de formare, este cea care dă posibilitate cadrului didactic să dobândească cunoștințe noi în specialitate. Nicolae Iorga spunea „Nu-i înveți pe alții ceea ce știi, nu-i înveți ceea ce faci, ci îi înveți ceea ce ești”, iar evoluția profesională depinde de responsabilitatea fiecărui cadru didactic.

2. Cunoașterea componentelor mecanicii și biomecanicii, prezente necondiționat în elementele acrobatică îndeplinite pe trambulină, permit de a modela aceste elemente într-o ordine structurală bine determinată, de la cele mai simple până la cele mai complicate (din punct de vedere al numărului de grade rotații în jurul axurilor corpului) și succesiv învățate ca segmente în ordinea crescândă a gradului lor de dificultate, pentru ca ulterior să fie incluse în componența elementelor acrobatică mai complexe.

3. Succesul și calitatea însușirii elementelor acrobatică pe trambulină va fi garantată dacă în procesul de antrenament se va ține cont de produsul constant al muncii asupra stabilității stilului unei tehnici raționale a elementelor acrobatică cu împingere de pe picioare, de pe spate, de pe abdomen cu respectiva venire pe picioare, pe spate, pe abdomen, în pozițiile grupat, echer și întins.

4. În procesul de instruire a sportivilor, antrenorii trebuie să țină cont de practicile deja existente, să se ghideze vizual urmărind desenele-grafice elaborate, cu respectarea principiului de succesivitate în procesul de învățare a elementelor acrobatică.

5. Antrenorul trebuie să învețe elementele pe trambulină cu discipolii săi fără ai supune pe aceștia unor riscuri de sănătate și integritate fizică, ținând totodată cont de particularitățile individuale al acestora.

Bibliografie

1. CARLATEANU, T.; GORAȘ-POSTICA, V. (coord.). *Formare de competențe prin strategii didactice interactive*. Chișinău: CE ProDidactica, 2008. 204 p.

2. CRAIJ DAN, O. *Bazele teoretico-metodice ale pregătirii profesionale a profesorilor de educație fizică în sporturile gimnastice*. În: *Materialele*

Conferinței Științifice Internaționale „Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern”. Chișinău: Valinex, 2020. 162 p.

3. GHEȚIU, A. *Calitatea pregătirii specialistului de educație fizică – realitate, motivație și perspective*. În: „Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice”. Materialele Conferinței Științifice Internaționale. Ediția a III-a. Chișinău: Ed. USEFS, 08.12.2017, p. 24-29.

4. GHEȚIU, A. *Dezvoltarea Programelor de formare profesională continuă prin implementarea Proiectului COMPASS (ERASMUS+)*. În: Materialele Congresului Științific Internațional „Sport. Olimpism. Sănătate”. Chișinău: Edit. USEFS, 16-18.09.2021, 660 p.

5. *Gimnastica pe trambulină. Pentru elevi capabili de performanță*. În: Materialele proiectului „Talentul este fără frontiere” HURO/1001/138/2.3.1, finanțat de Programul de Cooperare Ungaria–România 2007–2013. <http://eotvos.nyf.hu/huro/doc/tehetsegprogram-testneveles-gumiasztal-tanagyagro.pdf>.

CZU 378.147:796.412

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0690-708X>
e-mail: mogacarolina10@gmail.com

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0287-9077>
e-mail: ana.boiachin@mail.ru

FORMAREA PROFESIONALĂ A PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ PRIN PRISMA ÎMBUNĂTĂȚIRII COMPETENȚELOR DE EVALUARE A EXERCITIILOR DE GIMNASTICĂ ARTISTICĂ

¹Moga Carolina, ²Boiachin Ana,

^{1,2}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău,
Republica Moldova

Keywords: *the professional training of the physical education teacher, exercise evaluation, artistic gymnastics.*

Annotation. *One of the most important tasks in organizing and conducting the evaluation is to create the most favorable conditions for obtaining the most correct results. This article addresses the issue of improving physical education teachers' skills in appreciating artistic gymnastics exercises. The objectivity of the results obtained by the students in the "Gymnastics" module depends on the qualification of the teachers in the context of training them the skills to evaluate exercises and combinations of gymnastic elements.*

Actualitatea. 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.

Obiectivitatea rezultatelor obținute de elevi la modulul „Gimnastica” depinde de calificarea profesorilor de educație fizică în contextul formării la aceștia a competențelor de a aprecia următoarele produse evaluabile: elemente, îmbinări și combinații din elemente la aparate [2]. Una din cele mai importante sarcini în organizarea și desfășurarea evaluării este de a crea condiții favorabile pentru obținerea rezultatelor cât mai obiective. Aceste condiții comportă un caracter specific, servesc drept mijloc de realizare a unui larg ansamblu de activități și măresc interesul elevilor pentru practicarea gimnasticii și a sportului în general.

Evaluarea în gimnastică este un proces pedagogic, care necesită de la fiecare profesor competențe înalte și deprinderi de arbitraj. Pedagogul trebuie să cunoască

foarte bine tehnica de executare a exercițiilor, să posede regulile de arbitraj, să fie organizat, concentrat, atent și să posede o bună memorie vizuală [3].

Scopul cercetării: perfecționarea competențelor profesorilor de educație fizică de a evalua exercițiile, legăturile și combinațiile de elemente în cadrul modulului „Gimnastica”.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza și generalizarea literaturii științifico-metodice privind procesul de evaluare a exercițiilor la disciplina educația fizică.
2. Studiul bazelor arbitrării exercițiilor din gimnastică.
3. Identificarea mijloacelor de îmbunătățire a competențelor de evaluare a exercițiilor din gimnastică la profesorii de educație fizică.

Metodele de cercetare:

1. Analiza și generalizarea datelor din literatura de specialitate;
2. Metoda clasificării și sistematizării;
3. Observația pedagogică, etc.

Plecând de la aceste premise am decis să propunem profesorilor unele recomandări bazate pe noțiuni și reguli de determinare a greșelilor estetice și tehnice în gimnastica artistică. Astfel, executarea elementelor, legăturilor și combinațiilor din gimnastică este apreciată în funcție de numărul erorilor comise de către executant. Combinațiile gimnice necesită executarea elementelor cu o coordonare bună, poziții definite ale corpului, tehnică excepțională și păstrare a înălțimii săriturilor. Exercițiul poate fi considerat executat perfect, când s-a efectuat fără greșeli [4].

Așadar, în procesul executării exercițiilor din gimnastică se apreciază:

- greșelile tehnice;
- greșelile de ținută;
- ușurința de execuție;
- eleganța, ritmul și dinamismul;
- amplitudinea;
- siguranța ori nesiguranța;
- expresivitatea;
- impresia generală asupra participării.

Pentru evaluarea competențelor pregătirii tehnice la aparatele de gimnastică, profesorul trebuie să selecteze produsele relevante recomandate în curriculum și, eventual, să le îmbine în legături/combinații de elemente. Aceste compoziții constau din complexe de elemente gimnice executate corect din punct de vedere al tehnicii, cu artistism și expresivitate, în ritm bun și tempou variat. Astfel, notarea elevilor are loc în baza regulilor de arbitraj în gimnastica artistică prevăzute de FIG în Codul de Punctaj [1] și conține penalizări pentru greșeli de execuție și prezentare artistică.

Nota pentru execuția elementelor, legăturilor și combinațiilor din gimnastică se obține în funcție de numărul greșelilor înregistrate și de valoarea lor. Profesorul este obligat să observe toate greșelile admise de elev cu înregistrarea acestora în zecimi (ex. 0,3 puncte). În cazul când pedagogul este nesigur în aprecierea unui element/compoziție, notarea are loc în favoarea elevului.

Clasificarea greșelilor de execuție. În regulamentul de arbitraj greșelile tehnice și de artistism sunt împărțite în felul următor (fig. 1 și tab. 1):

- greșeli mici – 0,1 puncte;
- greșeli medii – 0,3 puncte;
- greșeli mari – 0,5 puncte;
- greșeli foarte mari – 1,0 puncte.

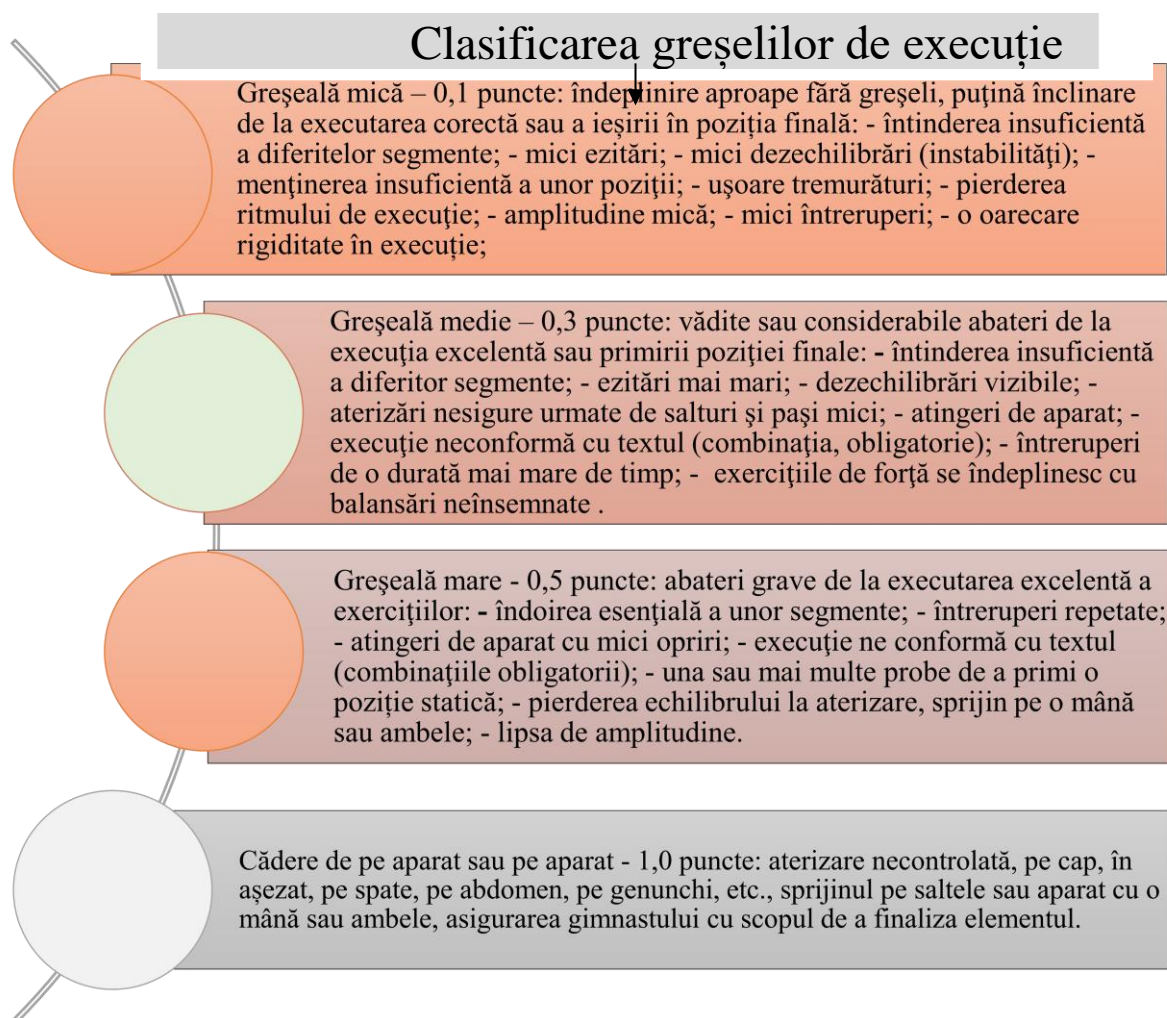


Fig. 1. Clasificarea greșelilor tehnice ale elementelor

Artistismul este o componentă indispensabilă a evaluării exercițiilor gimnice care pune în evidență stilul individual, creativitatea, încrederea și tehnica impecabilă a celui care le execută. Astfel, se poate spune că artistismul nu este ceea ce face executantul, ci cum o face.

Dacă în timpul îndeplinirii exercițiului elevul a comis două greșeli, acesta va fi penalizat de două ori (ex.: a comis o greșeală tehnică – 0,30 p. și una de artistism – 0,10 p. (0,30+0,10=0,40 p.)).

Tabelul 1. Clasificarea greșelilor pentru artistism

Greșeli de artistism	0,10 p.	0,30 p.
Artistism - executarea întregului exercițiu cu artistism insuficient: - postură rea (poziția capului, umerilor, trunchiului), - amplitudine insuficientă, - lucrul redus al picioarelor, - vârfurile ne întinse, relaxate, întoarse spre interior, - implicarea insuficientă a tuturor părților corpului, - combinare proastă cu stilul melodiei, etc	x x x x x x	x
Compoziție - dificultate și creativitate insuficientă: - coregrafie nesatisfăcătoare, - lipsa diversității elementelor, - executarea exercițiului într-un singur colț, etc.	x x x	
Muzicalitate: - lipsa structurii acompaniamentului muzical, - lipsa sincronizării acțiunilor și ritmul muzical, - muzica de fundal are legătură doar parțial cu exercițiul executat sau doar la începutul și sfârșitul combinației.	x x x	x

Scorul maxim pe care îl poate obține elevul la executarea unei combinații gimnice este de 10,00 puncte. Totodată, dacă profesorul a elaborat o combinație obligatorie, elevii trebuie să o execute neapărat conform descrierii, în caz contrar se vor aplica penalizări pentru abatere. Ulterior, nota obținută de elev se poate converti în calificative în bază de criterii și descriptori: foarte bine (FB), bine (B), suficient (S) (tabelul 2).

**Tabelul 2. Indicatori de apreciere a rezultatelor la pregătirea tehnică la modulul
„Gimnastica”**

<i>Nr. d/o</i>	<i>Punctaj</i>	<i>Calificativ</i>
1.	5,0-6,4	Suficient
2.	6,5-8,4	Bine
3.	8,5-10,0	Foarte bine

Concluzii și recomandări

1. Evaluarea în gimnastică este un proces pedagogic, care necesită competențe înalte și deprinderi de arbitraj.

2. Notarea elementelor, legăturilor și combinațiilor din gimnastică se obține în funcție de numărul greșelilor de tehnică și artistism înregistrate și de valoarea lor. Scorul maxim pe care îl poate obține elevul la îndeplinirea unei combinații gimnice este de 10,00 puncte.

3. La finalul evaluării punctajul obținut de elev se poate converti în calificative în bază de criterii și descriptori: foarte bine (FB), bine (B), suficient (S).

Bibliografie

1. *Code de pointage*. FIG, 2022-2024.
2. *Educație fizică: Curriculum național*: cl. V-IX. MECC. Chișinău: Lyceum, 2020. 112p.
3. MOGA, C.; GRIMALSCHI, T. Organizarea și desfășurarea competițiilor de gimnastică. În: *Didactica gimnasticii: Teorie și practică*: manual:. Vol I. Coord. șt.: T.Grimalschi. Chișinău: USEFS, 2013, cap. XII, p. 316-347.
4. POTOP, V. Competiția în gimnastica artistică feminină. În: *Gimnastica artistică feminină*. București: BRE, Cap.VI, 2008, p. 125-145.

CZU 796.5:004+378.1

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7879-3245>

e-mail: turspor@gmail.com

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0856-0753>

e-mail: andrei.golovei@gmail.com

SPECIFICUL UTILIZĂRII ELEMENTELOR DIN PROBA DE ORIENTARE SPORTIVĂ AXATE PE TEHNOLOGIILE INFORMAȚIONALE ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ

¹Onoi Mihail, ²Golovei Andrei,

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

²Asociația Obștească Federația de Orientare Sportivă, Chișinău,
Republica Moldova

Keywords: *sports orienteering, physical education, pupils, physical education teachers.*

Abstract. *Sports' orienteering is a sports event where the athlete with the help of the map and compass is required to identify a certain number of checkpoints within a set control time. With the approval of the new curriculum for the discipline of physical education for secondary and high school, we find the recreational sports event as well, containing elements from pedestrian tourism, but also from sports orienteering. Thus, teachers can use in the physical education lesson, elements from the sports orienteering event, which is an important landmark for students to be able to orient themselves in space, identify the location of certain objects, but also establish the route of movement in the field from the station place to the destination place, using modern information technologies.*

Actualitatea. Orientarea sportivă reprezintă o probă de sport prin care se pot satisface atât cerințele pregătirii fizice cât și cele intelectuale ale celor care o practică. Un rol important îl are și semnificația pedagogică a orientării sportive [5, p.3]. Astfel, utilizarea orientării sportive de către cadrele didactice în lecțiile de educație fizică oferă posibilitatea ca acestea să fie mai diversificate.

С.И. Колодезникова, С.С. Бочурова, А.И. Захарова [6] accentuează faptul că școala reprezintă instituția unde ar trebui să se organizeze și să se realizeze prin diverse metode și forme dezvoltarea tinerii generații [6, p.69]. Totodată, A.B.

Вербкин [4] menționează că orientarea este un sport destul de accesibil și captivant, deși nu necesită inventar și echipament scump pentru practicare, dar care poate dezvolta la elevi priceperi și deprinderi de viață [4, p. 23]. Astfel, conform studiilor efectuate tot mai mulți profesori de educație fizică din Republica Moldova optează pentru proba sportivă recreativă în cadrul lecțiilor, ceea ce ne-a determinat să studiem această problemă și să identificăm elemente din orientarea sportivă, care să fie accesibile din punct de vedere al realizării, dar care să necesite și cheltuieli financiare minime.

Totodată, studiul va reprezenta un ghid pentru cadrele didactice care se pot iniția în utilizarea în cadrul orelor de educație fizică a tehnologiilor moderne pentru asimilarea elementelor de orientare.

Scopul cercetării constă în perfecționarea activității profesionale a cadrelor didactice la disciplina educație fizică prin identificarea elementelor de orientare sportivă axate pe tehnologiile informaționale ce vor fi utilizate în cadrul lecțiilor pentru dezvoltarea fizică și intelectuală a elevilor, dar și diversificarea acestora.

Organizarea cercetării cercetarea s-a realizat în cadrul instituțiilor de învățământ din Republica Moldova pe parcursul anului de studii 2021-2022.

Analiza rezultatelor. La baza lecțiilor de educație fizică care cuprind utilizarea elementelor din proba de orientare sportivă se află principiul consecutivității și gradării procesului de învățare, iar tehnologiile moderne actuale reprezintă un ajutor incontestabil pentru soluționarea acestor sarcini. În prezent, introducerea tehnologiilor informaționale influențează sistemul de învățământ, provocând schimbări semnificative în conținutul și metodele de predare inclusiv și în orientarea sportivă.

Actualul profesor de educație fizică se confruntă cu problema găsirii unor noi instrumente pedagogice. Astăzi, tehnologiile informatice au devenit răspândite în întreaga lume. Necesitatea implementării lor în procesul de formare este fără îndoială un aspect esențial.

Astfel, pentru elevii din clasele gimnaziale care au început practicarea orientării (clasele 5-6) au fost utilizate jocurile dinamice axate pe orientarea sportivă, unde elevii au avut sarcina să identifice diverse obiecte din clasă poziționate în anumite zone din aceasta și să se deplaseze până la ele urmând traseul indicat sau alegând traseul cel mai scurt (Fig. 1).

Pentru a fortifica competențele de orientare, axate pe jocul utilizat în clasă pentru acasă elevii au avut ca sarcină să folosească un joc video intitulat *Ski-memory* – pentru dezvoltarea atenției și memoriei în orientarea sportivă, ce a putut fi jucat de elevi direct pe smartphone, tablete etc., rulând direct în browser (Fig. 2). Semnificația jocului constă, că odată cu deschiderea acestuia pe ecran vor apărea o hartă a traseelor, un start și un punct de control care trebuie găsit.

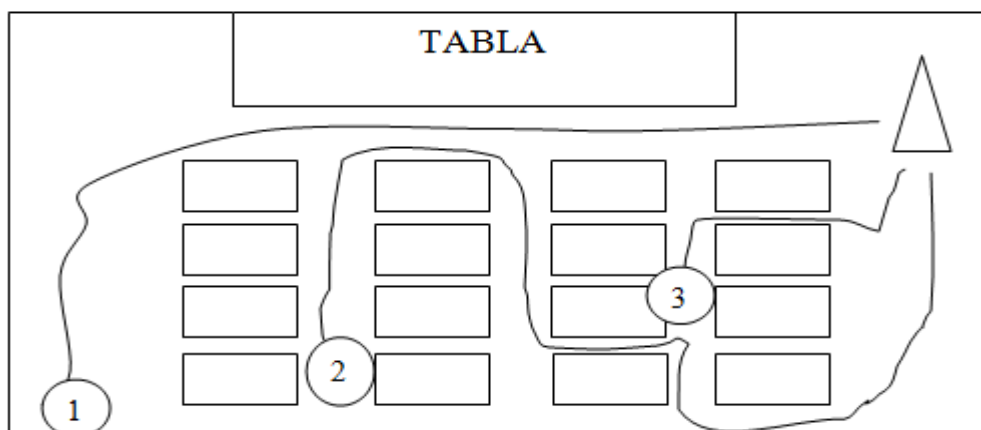


Fig. 1. Joc dinamic axat pe elemente de orientare utilizând harta clasei

Elevul va memora traseul și în special calea de deplasare. Apoi va apăsa „Go” (engleză)/„Deplasare” (română) și datorită săgeților care apar la intersecțiile traseelor, se va deplasa de-a lungul traseului până la punctul de control.

Jocul are capacitatea de a selecta alte hărți și alte locații ale punctului de control și de a începe făcând click pe butoanele „Hartă nouă” (hartă nouă) și respectiv „Etapă nouă”. Pentru ajutor, se poate conecta o busolă – doar trebuie bifat caseta de lângă „Busola” în cazul când elevul deja a studiat cum se orientează cu aceasta.

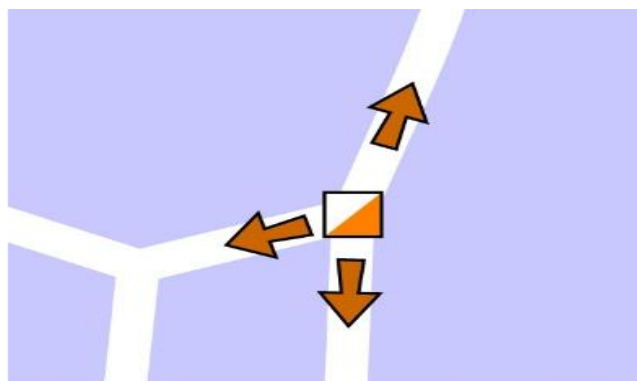
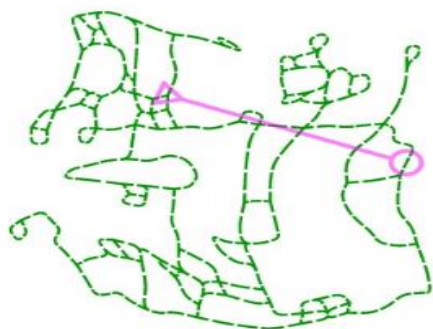


Fig. 2. Joc video pentru dezvoltarea atenției și memoriei axat pe elemente din orientarea sportivă utilizat pentru fortificarea competențelor de orientare pentru clasele (5-6) [3]

Astfel, competențele elevilor s-au dezvoltat semnificativ prin rapiditatea găsirii obiectelor, dar și creșterea vitezei de deplasare până la acestea, acest fapt fiind vizibil prin ulterioare exerciții de acest gen utilizate la orele următoare ceea ce ne face să afirmăm că tehnologiile informaționale au avut un aport substanțial în acest caz.

În timpul jocurilor axate pe elemente de orientare și susținute de tehnologiile informaționale, elevii dobândesc capacități de a ține corect harta în mână, orientarea hărții utilizând repere mari (ferestre, uși, pereți), dar și să memoreze traseul de deplasare spre obiectul indicat.

În clasele mari pe baza experienței căpătate în urma activităților realizate în clasele mici, apar interesele sportive, dorința de a traversa trasee mult mai grele și mai complicate cu un număr de puncte de control mai mare. Lecțiile de educație fizică pot fi mult mai interesante prin organizarea orientării pe teritoriul școlii. Unul dintre principalele mijloace metodologice pentru a obține efectul adecvat al orelor este combinația maximă posibilă a exercițiilor fizice cu exerciții din orientare. În acest caz, odată cu acumularea cunoștințelor de orientare în teren, elevii primesc o sarcină semnificativ mai mare decât într-o lecție obișnuită, din cauza unui amalgam de stări emoționale.

În acest context noi am oferit ca sarcină elevilor să deseneze harta teritoriului școlii (Figura 3), unde a fost necesar ca aceștia să indice prin semnele proprii obiectele din teren, iar ulterior au avut ca sarcini următoarele:

1. Să orienteze spre nord harta desenată (printr-o săgeată să stabilească linia de nord a hărții), astfel ca la orientarea corectă a hărții obiectele din teren să coincidă cu cele de pe hartă.
2. Să identifice locul de stație în care se află și să indice pe hartă printr-un (x) acest loc.
3. Să deseneze un traseu de orientare cu semnele convenționale specifice probei de orientare cu maxim 5 puncte de control (locul de start fiind locul de stație identificat).
4. Să parcurgă traseul stabilit într-un timp cât mai scurt.

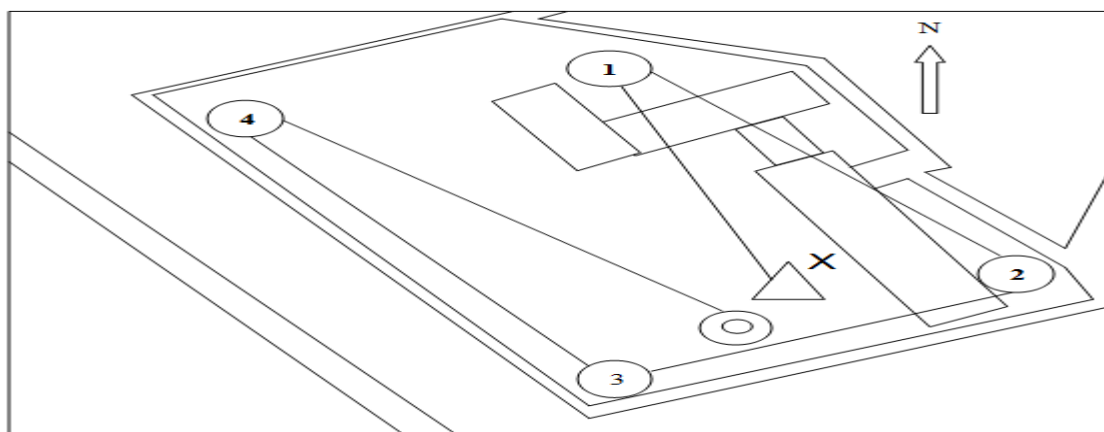


Fig. 3. Reprezentarea hărții teritoriului școlii de elevi utilizând semnele convenționale ale probei de orientare sportivă

Acest complex de exerciții poate fi diversificat, acest fapt fiind la latitudinea profesorului de educație fizică să realizeze acest fapt. Pentru o exersare mai eficientă a acestor exerciții, elevii au avut ca sarcină pentru acasă utilizând tehnologiile informaționale (smartphonuri, tablete, laptop etc.) să realizeze două sarcini:

1. Prin intermediul aplicației oferite de profesor să creeze online o distanță într-o zonă urbană (Fig. 4).

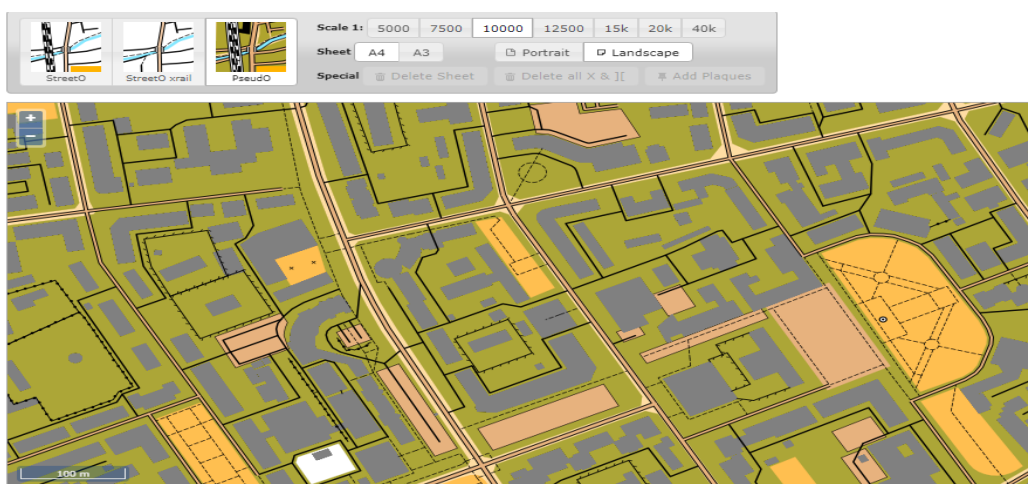


Fig. 4. Utilizarea tehnologiilor informaționale de către elevi pentru desenarea unei distanțe într-o zonă urbană pentru proba de orientare sportivă [2]

2. O altă sarcină pe care au avut-o elevii a fost să joace un joc video care însumează tot procesul de orientare în teren, ceea ce a fost realizat în cadrul lecției. Acest fapt a necesitat descărcarea în (smartphon, tabletă, laptop etc.) a unui joc de exemplu „Go orienteering” din google play sau app store (Fig. 5). Jocul este instalat pe dispozitivul utilizat. Aceasta are diverse funcții, de la alegerea gradului de complicitate al hărții, traseului, la alegerea nivelului de traversare (începător, amator, elita).

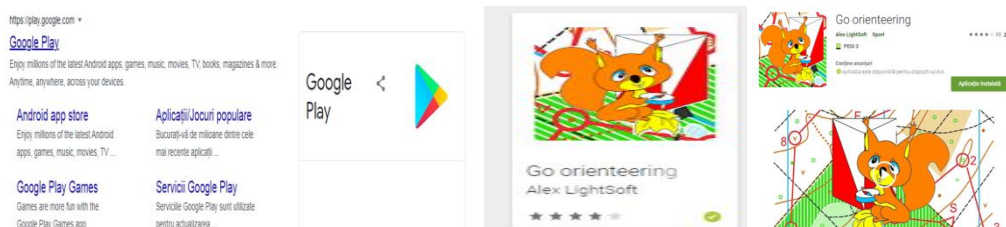




Fig. 5. Jocul video pentru asimilarea mai eficientă a orientării în teren de către elevi [1]

Pentru a vedea eficacitatea utilizării acestui joc elevii trebuie să parcurgă traseul având ca sarcină găsirea punctelor de control într-un timp cât mai scurt, iar ca dovadă au fotografiat ecranul dispozitivului, astfel fiind depistat elevul care a traversat un anumit traseu în cel mai scurt timp (Fig. 6).



Fig.6. Dovada traversării traseului de către elevi

Așadar activitatea profesională a profesorului de educație fizică poate fi diversificată la ora actuală datorită tehnologiilor informaționale, care au un aport substanțial la asimilarea materialului de către elevi, dar și realizarea sarcinilor. Este de menționat faptul că datorită combinării elementelor tradiționale din proba de orientare sportivă și tehnologiile informaționale în cadrul lecției de educație fizică elevii au devenit mai atrași de ore, au asimilat mai ușor orientarea în teren, iar deplasarea spre anumite obiecte din teren, inclusiv din localitate a devenit mult mai rapidă prin alegerea optimă a rutei de deplasare fapt confirmat de elevi.

Concluzii și perspective pentru continuarea cercetărilor. Activitatea profesională a cadrelor didactice la disciplina educație fizică reprezintă un subiect destul de important în ultimii ani în contextul în care s-au produs schimbări esențiale în curriculum la această disciplină. Odată cu infiltrarea tot mai mare a tehnologiilor moderne în viața noastră inclusiv în sistemul de educație fizică,

profesorii trebuie să se adapteze condițiilor fiind în continuă identificare a celor care pot satisface sarcinile stabilite pentru un proces de calitate și diversificat. Orientarea sportivă reprezintă o probă care poate satisface această cerință în cadrul lecțiilor de educație fizică, acest fapt fiind realizat cu cheltuieli minime de energie, dar și surse financiare. Odată cu dezvoltarea tehnologiilor informaționale acest lucru a devenit mult mai eficient, dar și atractiv, elevii având posibilitatea de a combina realitatea din teren de la orele de educație fizică cu cea virtuală prin aplicații specifice care pot fi instalate și utilizate pe diverse dispozitive (smartphonuri, tablete, laptop etc.). Toate acestea combinate între ele conduc la dezvoltarea abilităților de orientare, alegerea și traversarea mai eficientă a traseelor de deplasare, identificarea mai rapidă a obiectelor din teren etc. În acest context se poate menționa că este necesar a studia mai aprofundat rolul pe care îl au tehnologiile informaționale în activitatea profesională a cadrelor didactice, dar și asimilarea elementelor din proba de orientare sportivă.

Bibliografie

1. *Go orienteering* – joc video pentru asimilarea mai eficientă a orientării în teren. Disponibil: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lightsoft.goorient&hl=en_US&gl=US&pli=1
2. *Program informațional privind desenarea unei distanțe în mediul urban pentru proba de orientare sportivă* https://oomap.co.uk/global/#/new/oterrain_global/16/50.8313/61.6690
3. *Ski-memory* – joc video pentru dezvoltarea atenției și memoriei axat pe elemente din orientarea sportivă. Disponibil: <http://catchingfeatures.com/b/skiomapmemory.html>
4. ВЕРБКИН, А.В. Спортивное ориентирование как фактор оздоровительной физической адаптации школьников. В: *Альманах современной науки и образования*. Тамбов: Грамота, 2016. № 2 (104), с. 23.
5. КОЗЛОВА, Ю.А.; ГУЛИДИН, П.К.; АНТИПИН, Н.И. *Спортивное ориентирование: учебный-методический комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»*. Новополюцк: ПГУ, 2015, с.3.
6. КОЛОДЕЗНИКОВА, С.И.; БОЧУРОВА, С.С.; ЗАХАРОВА, А.И. Формирование интеллектуальных способностей учащихся через организацию мероприятий по спортивному ориентированию в школе. В: *Проблемы современного педагогического образования*. Учредители: Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского. Номер: 59-2, 2018, с. 69.

CZU 796.071.4:796.8

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

e-mail: alexei-postolachi@mail.ru

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

e-mail: mixam88@mail.ru

³ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2194-6308>

e-mail: sergheibusuioc@mail.ru

ROLUL ANTRENORULUI CA PERSONALITATE ÎN ACTIVITATEA SPORTIVILOR LUPTĂTORI

¹Postolachi Alexei, ²Gâlcă Maxim, ³Busuioc Serghei,

¹Școala Sportivă „Speranța”, Chișinău

²Liceul Internat Mmunicipal cu Profil Sportiv din Chișinău,

^{1,2,3}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău,
Republica Moldova

Key words: *trainer-teacher, sportsman, personality, temperament, relationships, relationship, character, tests.*

Summary. *The topic is relevant due to the fact that during the training session there is a close contact between the coach and the athlete. Questioning of coaches-teachers and methodologists was conducted for advanced training courses. And testing by an athlete was carried out in the process of training sessions and competitions. The results of the study were processed using mathematical and statistical data.*

Actualitatea temei. Imperativele sportului contemporan cer cultivarea unor calități de personalitate și de aptitudine caracteristice antrenorilor, o cultură profesională care trebuie să pună accent atât pe însușirea unei înalte competențe manageriale, cât și pe modelarea comportamentelor ce țin de cultura generală. Aceasta vizează un antrenor reflexiv și imaginativ, pregătit pentru diverse tipuri de competiții sportive. De asemenea, el trebuie să fie și un mediator de contacte umane și partener cultural în raport cu colegii săi. Antrenor-este persoana calificată și desemnata în conducerea sportivilor, care îi conduce pe sportivi în cadrul antrenamentelor și pe durata competițiilor. El necesită să aibă anumite

cunoștințe tehnico- tactice specifice ramurii de sport în care profesează. Anume antrenorul are această sarcină în activitatea sa profesională de a promova acele calități, acele aptitudini ale sportivilor care ar aduce rezultate înalte și faima lotului național și Olimpic pe arena internațională.

Astăzi acest subiect capătă tot mai mult conotații actuale, deoarece într-adevăr fără un bun antrenor, sportivul nu poate ajunge la performanțe naționale, internaționale. Problema constă în faptul că pentru o eficacitate sporită și rezultate înalte la competițiile sportive naționale și internaționale, pe lângă faptul că sportivul depune efort fizic, grație antrenamentelor, e de datoria antrenorului să-l antreneze prin așa metode, prin așa tactici de luptă care i-ar garanta obținerea trofeelor. Reieșind din cele spuse menționăm că actualitatea temei mai poate fi explicată prin modul în care relaționează antrenorul și sportivul în cadrul orelor de antrenament. Prin personalitatea sa, inevitabil antrenorul contribuie la conștientizarea practicării antrenamentului de către performer, pentru performanțe sportive.

Scopul lucrării prezentarea opțiunilor sportivilor privitor la alegerea antrenorului în dependență de personalitatea acestuia: temperament, caracter, stil de comunicare; acele trăsături care marchează activitatea sportivului.

Obiectul cercetării procesul de formare a competențelor și personalității antrenorilor în activitatea sportivilor luptători.

Subiectul cercetat permite studierea mai largă a personalității antrenorului și particularitățile antrenamentului: definiții, componente, principii în cadrul procesului instructiv-educativ. Aici am vrea să subliniem faptul că din punct de vedere teoretic antrenamentul sportiv este o componentă de bază în pregătirea sportivului. Tema este actuală și prin faptul că reflectă relația antrenor-sportiv în timpul antrenamentelor, deoarece de armonia acesteia depinde modelarea unui viitor sportiv de succes.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza problemei competențelor și personalității antrenorilor sportivilor luptători.
2. Elaborarea modelului relației antrenor-sportiv.
3. Validarea experimentală a modelului antrenor-sportiv și influența personalității antrenorului asupra activității sportivilor:
 - documentarea prin cercetarea și analiza literaturii de specialitate;
 - sondajul sociologic;
 - metodele statistice și matematice.

Inovația științifică și valoarea teoretică a investigației. Au fost studiate diferite opinii cu referire la activitatea și comportamentul antrenorilor și a sportivilor luptători.

Statutul de antrenor nu poate fi ocupat de oricine dorește și crede că posedă calități de antrenor. Poziția aceasta poate fi ocupată numai de indivizi cu pregătire corespunzătoare, absolvenți ai unor cursuri de calificare recunoscute social. Antrenorul poate fi definit ca acea persoană care se ocupă cu conceperea, programarea și dirijarea procesului de antrenare a tinerilor, în vederea dezvoltării capacității de performanță a acestora și obținerea de victorii în competiții. Statutul său cuprinde activități manageriale, proiective, instructiv-educative, de cercetare științifică și consultanță. Antrenorul este definit ca persoana care răspunde nemijlocit înainte, în timpul și după competiție, de problemele psihologice și tactice. În centrul atenției sale stă realizarea performanței, iar mijlocul acestuia fiind antrenamentul sportiv.

Antrenamentul sportiv se prezintă ca un proces organizat de lungă durată, al cărui scop este atingerea nivelului cât mai înalt posibil de pregătire a unui individ în pregătire tehnico-tactică, fizică, și psihică, condiționat de specificul probei de sport și de atingerea rezultatelor maxim posibile în activitatea competițională [5].

Antrenamentul mai este definit ca fiind un proces pedagogic desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului uman la eforturi fizice și psihice intense, implicate de participarea în concursuri organizate pe diferite ramuri de sport.

În viziunea lui V. Manolachi [3] antrenamentul ca proces complex, are mai multe sarcini, dintre care pot fi menționate:

1. Educarea calităților morale și volitive.
2. Acumularea cunoștințelor teoretice și practice, necesare în activitatea de antrenament și competițională.
3. Întărirea sănătății și ridicarea capacității de muncă pe baza dezvoltării multilaterale a organismului.
4. Dezvoltarea calităților motrice și a sistemelor funcționale ale organismului, ce suportă efortul specific.
5. Însușirea și perfecționarea tehnicii și tacticii probei de luptă alese.
6. Perfecționarea diverselor aspecte ale pregătirii luptătorului manifestate în activitatea competițională.
7. Atingerea unei clasificări sportive cât mai înalte.

Relația antrenor – sportiv permite să evidențiem latura managerială a activității antrenorului în cadrul procesului, privind conceperea, organizarea, conducerea și evaluarea rezultatului obținut de sportiv. Aceasta presupune neapărat abordarea psihologica a sportivului și necesitatea studierii și cunoașterii perfecte a personalității acestuia. În toată activitatea de pregătire a sportivului, de formare a viitorului performer, relația antrenor – sportiv trebuie perfecționată permanent. Pe de altă parte, în scopul perfecționării relației antrenor – sportiv, trebuie să se aibă în permanentă în

vedere faptul că antrenorul lucrează cu sportivi pe care își propune să-i instruiască la cel mai înalt nivel nu numai ca sportiv, dar totodată sub aspect de performanță și al personalității. Prin statutul sau antrenorul este educator, medic, părinte, pedagog, desfășurând o activitate complexă de instruire și educare a sportivilor într-un domeniu al calității și eficienței (performantei), cu indivizi dotați peste media populației, de regulă adolescenți și tineri [1].

Comunicarea umană – se definește ca fiind relația prin care interlocutorii se pot înțelege și influența reciproc prin intermediul schimbului continuu de informații, divers codificate, dar și ca proces de transmitere a informațiilor în scopul formării reprezentărilor [4]. În literatura de specialitate se cunosc mai multe stiluri de comunicare dintre care se evidențiază următoarele:

1. Stilul democratic de comunicare.
2. Stilul liberal de comunicare.
3. Stilul autoritar de comunicare.

În această ordine de idei comunicarea mai poate fi de două feluri negativă și pozitivă. În vederea obținerii unei comunicări pozitive antrenorul este obligat să aibă un bagaj de cunoștințe în afara cunoștințelor de specialitate, ca de exemplu: psihologie, pedagogie, anatomie, fiziologie, kinetoterapie, biomecanica, etc.

Psihologul american Oglivie pe baza cercetărilor întreprinse caracterizează personalitatea antrenorului astfel: antrenorul este individul care manifestă dorința evidentă de a înregistra un succes cu sportivii antrenați de el, este un bun organizator, are o atitudine corectă față de oameni, apreciază la un nivel corespunzător valorile culturale, știe să-și stăpânească stările emoționale, este sincer, posedă calități de conducător, este altruist, are un comportament constant etc.

Structura statutului antrenorului zilelor noastre cuprinde trei elemente fundamentale:

- a) competența profesională;
- b) competența psiho-pedagogia (calitate de comunicare cu oamenii);
- c) competența didactică.

Antrenorul este definit ca persoana care răspunde nemijlocit înainte, în timpul și după competiție, de problemele psihologice și tactice. În centrul atenției sale stă realizarea performanței. Cu alte cuvinte autorul creează premisele performanței, în timp ce antrenorul (coach-ul) conduce cu succes sportivul în realizarea acesteia. Iată câteva din cele mai importante trăsături ale antrenatului:

- să fie convingător, model pentru sportivi și demn de încredere;
- competență deosebită în planul optimizării psihologice a sportivilor;
- să creadă în fair-play și să îl promoveze;
- să îi însuflețească pe sportivi în competiție;
- să poată modifica conduita sportivului în concurs când este nevoie;

- să știe să conducă la victorie;
- este motivat intrinsec;
- este săritor, dar nu servil sau manipulabil;
- are rezistență psihică deosebită la stres;
- este cumpătat și gândește pozitiv;
- inspiră încredere;
- mobilizează resursele sportivilor;
- descoperă deficiențele din mers și le corectează.

Pentru confirmarea ipotezei și în vederea realizării obiectivelor propuse în cercetarea tematică am utilizat următoarele **metode**:

- Studiul și analiza literaturii științifice.
- Observația psiho-pedagogică.
- Chestionarea sociologică (anchetarea).
- Testarea psihologică.
- Metoda statistică de prelucrare și interpretare a datelor.

Pentru realizarea cercetărilor am parcurs mai multe etape.

În cadrul primei etape, teoretico de cercetare, în baza analizei și generalizării literaturii de specialitate au fost stabilite și sistematizate aspectele de bază ale problemei studiate prin prisma concepțiilor științifice contemporane, fiind o abordare perspectivă. La această etapă au fost stabilite actualitatea temei de cercetare, scopul, subiectul și obiectul cercetării, dar și obiectivele propuse pentru realizarea lucrării.

Etapa a doua de cercetare s-a caracterizat prin realizarea părții practice a lucrării, sondaj de opinii, test psihologic, toate aplicate în vederea stabilirii rolului antrenorului în procesul instructiv-educativ al antrenamentului.

La etapa a treia de cercetare au fost analizate rezultatele metodelor aplicate la etapa a doua. Unele rezultate le-am reprezentat sub formă de diagramă. De asemenea au fost formulate concluziile și recomandările în ceea ce privește personalitatea antrenorului în activitatea sportivilor. De aceea tot în etapa a treia am propus antrenorilor un test, autor Ted Pollock pentru măsurarea autorealizării, ca element al satisfacției muncii. S-au dat 7 enunțuri. Testului au fost supuși 45 de antrenori, metodiști la diferite probe de sport. S-a cerut ca fiecare antrenor să se pronunțe dacă în ceea ce-l privește, enunțurile sunt adevărate sau false. Pentru fiecare enunț considerat adevărat s-a acordat un punct, iar rezultatele obținute au fost destul de interesante.

Pentru antrenori care activează în Școli, Licee și Cluburi Sportive Specializate în lupte, box, kik-boxing, șah, jocuri sportive, tenis de masă din diferite localități din țară care au participat la cursurile de perfecționare a antrenorilor în perioada 07-25.11.2022 organizate de Departamentul Formare

Continuă din cadrul USEFS sau oferit ancheta cu șapte întrebări la care rezultatele sunt demonstrate mai jos. Din numărul total de antrenori prezenți la cursuri 61 persoane din care: 12 – Antrenori Emeriți din Republica Moldova, cu grad didactic superior – 10, cu grad didactic unu – 18, cu grad didactic doi – 21, fără grad – 12 antrenori începători. Di ei la sondaj au participat 45 de antrenori, sau oferit două anchete, a câte 4-6 întrebări din activitatea sa ca antrenor.

Cercetările au arătat că la ziua de azi în Republica Moldova activează 41 de licee, școli și cluburi sportive cu un număr total de 153 de antrenori-profesori de lupte libere dintre care 98 de bază. La luptele greco-romane sunt prestate de 16 școli, licee și cluburi sportive cu un număr total de antrenori-profesori – 45, din ei 30 de bază. Categoria superioară întrunește 4, categoria I – 6 și categoria a II – 13 persoane.

Problema studiată ne permite să abordăm personalitatea complexă a antrenorului și rolul lui în activitatea sportivilor luptători atât prin intermediul sondajului sociologic cât și literaturii de specialitate. Metoda sondajului sociologic constă din 4 întrebări cu privire la rolul personalității antrenorului asupra sportivilor luptători. Întrebările se referă la caracterul, personalitatea, calitățile antrenorilor. La sondaj au participat sportivi din Școala Sportivă Rezerve Olimpice, Școala Sportivă Speranța, Liceul Internat Municipal Profil Sportiv, Liceul Republican Profil Sportiv.

Sondajul sociologic ne-a oferit interesante rezultate. Una dintre întrebări a fost: „*Ce tip de personalitate a antrenorului preferă sportivii*”.

Răspunsurilor sportivilor la întrebarea dată ne-a oferit următoarele afirmații: că antrenorii care „manifestă empatie, dragoste față de meseria aleasă, sunt comunicabili, creează un climat favorabil la antrenamente, inteligenți, generoși la stimulări verbale, recurg la unele situații de umor, explică logic și accesibil metodele și tehnicile sportive, sunt corecți și obiectivi, sunt exigenți, vorbesc calm, numesc sportivii pe nume, permit exprimarea liberă a opiniilor, ideilor, manifestă prietenie în relațiile cu sportivii, sunt conformiști, entuziasmați indiferent de starea sa interioară” conform psihologului american Richard Heyman posedă tipul de personalitate **democrat**. Pentru acest tip de antrenori au optat 53,33% din corespondenții chestionați (45 sportivi) din școli, licee sportive care practică aceste genuri de sport (lupte libere, greco-romane). Cât privește tipul de personalitate **liberal**, pentru acesta au optat 15,55%. Antrenorul ce aparține acestui tip de personalitate se caracterizează prin următoarele: „sunt foarte înțelegători, prea conformiști, excesiv de toleranți”. Tipul de personalitate **autoritar** au optat mai mult de 31,11% de sportivi pentru comunicare și antrenamente. Rezultatele obținute ne indică că sportivii doresc să comunice cu acest tip de antrenori care „au abilități comunicative reduse, nu acceptă

exprimarea unor opinii opuse viziunii sale, nu au răbdare să asculte sportivii, nu-și stăpânesc propriile nemulțumiri, nu acceptă nimic nou, au prejudecăți, sunt persoane severe, dure”, nu acceptă critica, sunt nonconformiști. Rezultatele obținute le prezentăm în Figura 1.

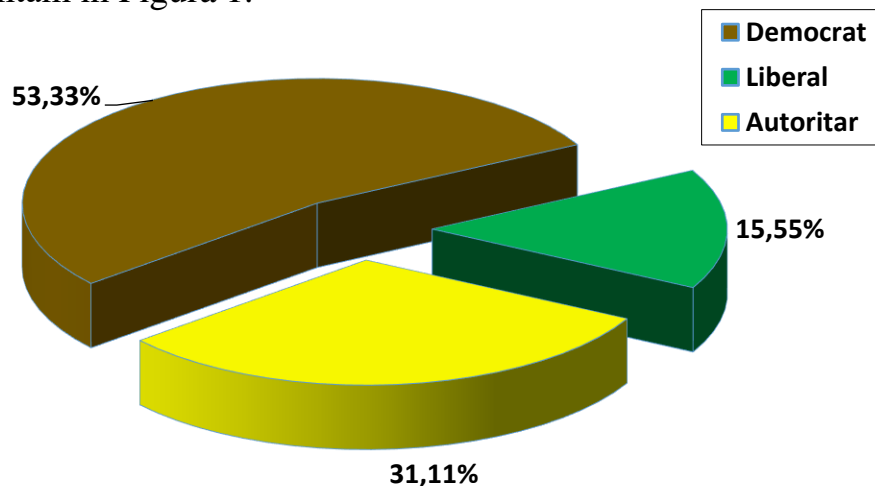


Fig. 1. Opinia sportivilor privind tipul de personalitate al antrenorilor

Cât privește întrebarea: „Ce temperament ați dori să posedă antrenorul Dvs. și în ce mod temperamentul antrenorului influențează atitudinea sportivului față de antrenament?”

Am vrea să subliniem faptul că comportamentul este strâns legat de temperament. Astfel dacă ar fi să aleagă antrenorul în funcție de temperament atunci sportivii ar alege: 26,7% antrenor cu temperament **coleric**, deoarece susțin ei că deseori se simt subapreciați, criticați posedă trăsături de dominanță, mereu contează numai părerea lui, are tendința să cunoască tot ce este imposibil, sunt agresivi, sunt niște tipi înfumurați.

Observăm că tipul **sangvinic** este cel mai popular printre sportivi, deoarece conform rezultatelor analizate ne arată, că 20% dintre sportivi preferă un antrenor cu temperament **sangvinic**, deoarece în viziunea acestora sunt echilibrați, știu să ceară, dar și oferă, manifestă o colaborare strânsă cu grupul de referință, spre relații prietenoase cu cei din jur. Doar 11,1% dintre sportivi ar prefera să aibă antrenori cu temperament **melancolic**. După părerea psihologilor acesta este tipul slab, care ușor poate fi manipulat, de aceea acest tip de antrenor este preferat de sportivii colerici. În fine 42,2% dintre respondenți optează pentru un antrenor cu temperament **flegmatic**, tipul indiferent, care încearcă să-i mulțumească pe toți prin conformismul nemotivat de care dă dovadă, el este tipul care să lucreze psihologic. Din cei 45 sportivi anchetați răspunsurile sunt următoare: 1. Pentru

sangvinic 9(20,0%), 2. Pentru coleric – 12(26,7%), 3. Pentru melancolic 5(11,1%), 4. Pentru flegmatic 19(42,2%).

Rezultatele obținute de sportivii anchetați vedem și în următoarea Figură 2.

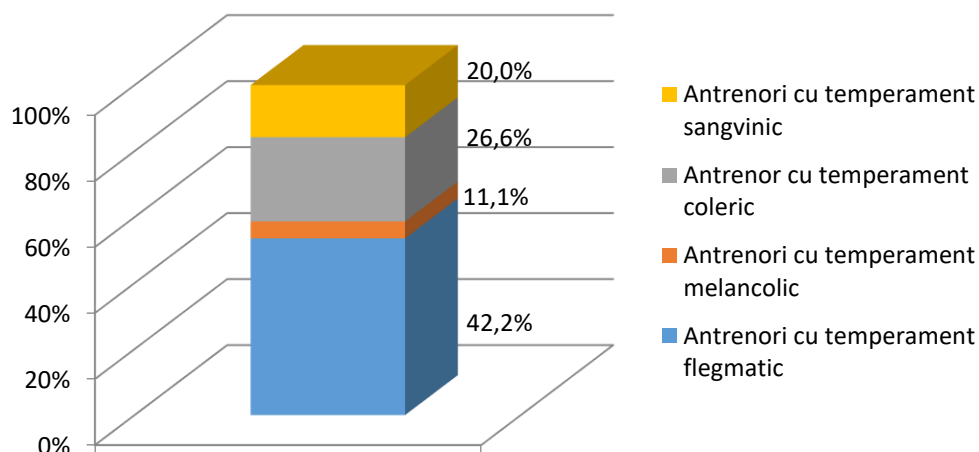


Fig. 2. „Distribuirea preferințelor sportivilor în dependență de temperamentul antrenorilor”

De asemenea pentru a avea succes în cadrul antrenamentului cât și în cadrul competițiilor sportive trebuie să fie o anumită compatibilitate între temperamentul antrenorului și al sportivului căci dacă antrenorul este un tip coleric, iar sportivul la fel, atunci foarte ușor între ei pot apărea neînțelegeri.

Unul dintre respondenți susține că „dacă antrenorul nu posedă capacități comunicative în dependență de personalitatea fiecărui sportiv atunci se poate remarca o relație bazată pe neîncredere, aflată într-un moment de conflict cum ar fi de exemplu: sportivul se simte neapreciat de antrenor, iar antrenorul este deranjat de comportamentul și atitudinea agresivă și nerespectuoasă a sportivului. Un alt respondent e de părerea că antrenorul trebuie să cunoască caracterul fiecărui sportiv.

Sunt situații spune el „când sportivul se enervează cu ușurință, este instabil, manifestă un autocontrol scăzut, tinde să se exprime violent verbal sau fizic atunci când e provocat”. Dominant, vrea să se impună și să își exercite autoritatea, să-și impună punctul de vedere asupra celorlalți. Ține cont în principal de dorințele lui de moment, are tendința de a fi neînhibat, nerăbdător. În această situație capacitățile comunicative și temperamentul antrenorului sunt de un real folos.

Unul dintre sportivii chestionați spune că „arta de a convinge trebuie să fie principala trăsătură de personalitate a antrenorului”. Eu, spune el, „doream să renunț la antrenamente din cauza obstacolelor, aveam o perseverență scăzută, evitam sarcinile care presupun munca dificilă, obosind sau plictisindu-mă cu ușurință. Antrenorul meu în schimb manifestă persistență în efort, nu renunța ușor, dorea să ducem la bun sfârșit proiectele începute indiferent de obstacole. Această diferență

pentru un moment a determinat neînțelegeri între noi: eu, ca sportiv mă simțeam neînțeles, iar antrenorul așteaptă mai mult de la mine. Grație faptului că era un om pe cât de exigent pe atât de indulgent m-a convins că merită să lupt pentru a depăși obstacolele”. Astfel, am putea concluziona că tipul de personalitate este cel care determină conduita antrenorului în timpul antrenamentului și antrenorul introvert poate fi perceput de sportiv ca temător în relație cu oamenii, iar antrenorul extravert poate fi privit de sportiv ca superficial. Deși sportivii preferă să comunice cu antrenorii ce manifestă indulgență, profesionalism, corectitudine, respect față de sportivi, sociabilitate, indiferent de tipul de personalitate.

Dacă ar fi să exprimăm în procente răspunsurile sportivilor în ceea ce privește întrebarea sus menționată atunci am avea următoarele rezultate: 70% dintre sportivi își doresc un antrenor cu tip de personalitate extravert; 30% preferă antrenorii introvertiți.

Întrebarea „*Ce calități trebuie să posede un antrenor de succes*” are la bază o listă a calităților (20) ce pot fi caracteristice antrenorilor.

Respondenții au menționat acele opțiuni pe care consideră că trebuie să le aibă un antrenor.

Făcând o analiză cantitativă a opțiunilor respondenților privitor la calitățile antrenorului am ajuns la următoarea concluzie (rezultatele sunt plasate în ordinea importanței lor: Figura 3):

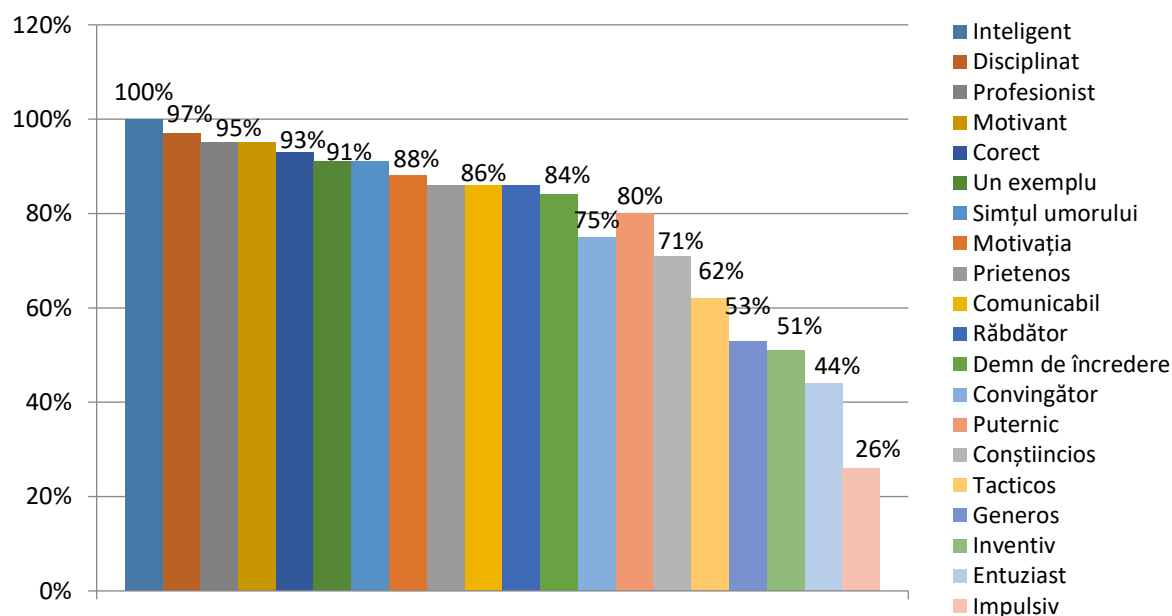


Fig. 3. „Calitățile antrenorului de succes în viziunea sportivilor”

Ultima întrebare „*Ce calități trebuie să-i promoveze antrenorul sportivului pentru a-l orienta spre performanțe*” aceștia au specificat că întreaga personalitate a antrenorului trebuie să favorizeze instaurarea unei atmosfere de

optimism, energie care să-i motiveze la frecventarea antrenamentelor. Dacă e să reflectăm poziția sportivilor privitor la calitățile ce trebuie să i le promoveze antrenorul atunci am obținut rezultate prezentate în Figura 4.

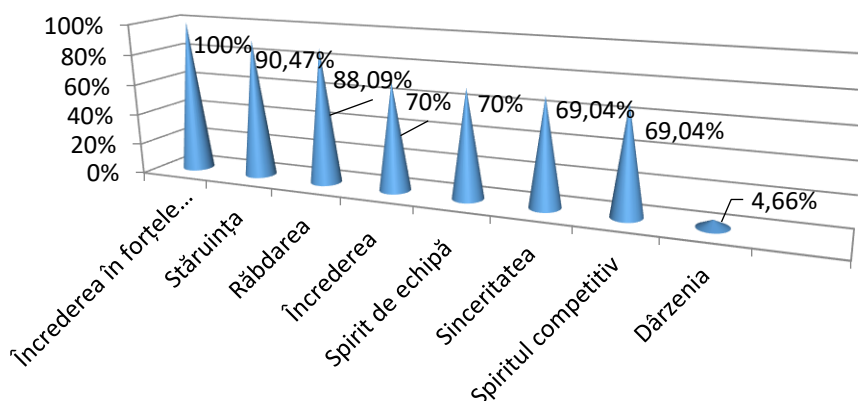


Fig. 4. „Calitățile implementate de către antrenor sportivului”

Sportivii mai sunt de părere că exigența antrenorului nu își atinge scopul decât atunci când sportivul recepționează în același timp o atitudine plină de grijă, de sensibilitate. Tonul plin de bunăvoință, priceperea de a stabili relații interpersonale armonioase, tactul pedagogic, toate aceste calități în mod inevitabil influențează și personalitatea sportivilor.

Privitor la metoda psihologică, aceasta de asemenea ne-a oferit rezultate interesante. Testul propus de Ted Pollock pentru măsurarea autorealizării, ca element al satisfacției muncii, din cei 40 de antrenori care activează în domeniu, la diferite școli, licee sportive din Republica Moldova ne-au oferit următoarele rezultate:

La prima întrebare „Munca pe care o fac îmi aduce satisfacții personale”, antrenorii chestionați au dat răspuns:

1. *Da* – 38 persoane (95%), la *Nu* – 2 persoane (5%).
2. „Ceea ce fac este o muncă foarte interesantă”: *Da* – 37(92,5%), *Nu* – 3(7,5%).
3. „Postul pe care-l am este cel pe care l-am dorit”: *Da* – 35(87,5%), *Nu* – 5(12,5%).
4. „În munca mea îmi pot desfășura activitatea așa cum cred eu că este mai bine”: *Da* – 32(80%), *Nu* – 8(20%),
5. „În profesia mea pot face lucruri noi, niciodată gândite de alții”: *Da* – 33(82,5%), *Nu* – 7(17,5%).
6. „Sunt foarte mândru ceea ce fac în profesia mea”: *Da* – 31(77,5%), *Nu* – 9(22,5%).

7. „Indiferent de sarcina de muncă îmi place să rezolv problemele profesionale”: *Da* – 30(75%), *Nu* – 10(25%).

(A) – 84% dintre respondenți-antrenori au acumulat 6-7 puncte, ceea ce înseamnă că profesia pe care le permite să-și realizeze pe deplin personalitatea.

(B) – 15% dintre subiecți au o situație mulțumită în ceea ce privește profesia aleasă.

(C) – 1% dintre subiecți au a-u acumulat 0-2 puncte ceea ce înseamnă că nu pot fi mândri de profesia sa, deoarece s-ar părea că munca pe care o fac le aduce prea puține satisfacții. Merită să reflecte asupra schimbării locului de muncă sau profesiei. Totodată avem rezultate bune expuse de antrenorii anchetați ceea ce înseamnă că avem antrenori buni care și-au ales profesia corectă și sunt mulțumiți de ceea ce fac. Rezultatele le reflectăm în Figura 5.

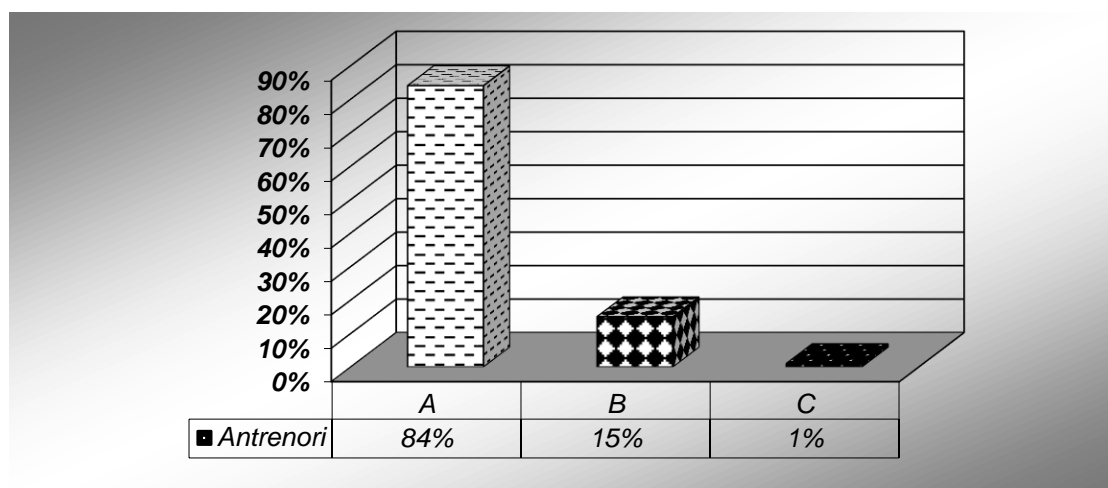


Fig. 5. „Autorealizarea prin profesia sa de antrenor”

Practic, antrenorul contribuie la formarea sportivului ca performer dar și ca personalitate.

Conform chestionarului sociologic antrenorul de succes ar trebui să posede calități precum: profesionalismul, entuziasmul, răbdarea, dragostea de muncă, abnegația, onestitatea, principialitatea. Succesul sportivului depinde în mare măsură de atitudinea antrenor – sportiv. Este de dorit ca acesta să cunoască personalitatea sportivului, particularitățile de vârstă, gen, trăsăturile de caracter, temperamentul etc.

Astfel am putea **concluziona** că dacă un antrenor își face meseria cu dăruire și atitudine, atunci rezultatele sunt pe măsura muncii sale. El va avea performanțe și performeri buni care îl va bucura cu rezultate frumoase în cadrul campionatelor naționale, internaționale, universitare, și Jocuri Olimpice. Cele analizate și

reflectate anterior ne permit să concluzionăm că personalitatea antrenorului în activitatea sportivului este una primordială iar uneori decisivă, dacă ne referim la obținerea succesului acestuia. Atât în cadrul antrenamentelor cât și în afara acestora antrenorul trebuie să-și creeze o imagine de sine demnă de încredere și stimă dat fiind faptul că meseria de antrenor nu este una facilă.

Personalitatea antrenorului în activitatea sportivului este unul incontestabil, iar pentru a avea succes printre sportivi antrenorul trebuie să-și iubească profesia, să fie pregătit la cel mai înalt nivel din punct de vedere fizic metodic, să stăpânească cu măiestrie tehnica sportivă. Cu cât calificarea antrenorului și bagajul de cunoștințe este mai mare, cu atât are mai multe posibilități de a promova un sportiv de performanță.

Astfel, putem **concluziona** că în majoritatea cazurilor antrenorul, prin specificul său comportamental determină succesul sportivului luptător, de aceea putem afirma cu certitudine că un antrenor bun poate găsi modalitatea de a educa sportivi buni și personalități educate.

De și nu exista o rețetă pentru a deveni un antrenor de succes, următoarele aspecte trebuie avute în vedere:

- Cunoașterea de sine și dobândirea unui plus de capacitate de conștientizarea și de autoreglare de către antrenor.
- Stăpânirea tehnicilor necesare unui lider eficient.
- Adaptarea la cerințele mereu schimbătoare ale rolului de antrenor și adoptarea unui comportament de lider.
- Cunoașterea psihologică a membrilor echipei, a personalității lor și a trasaturilor acestor personalități, privitye evolutiv și acordarea unui respect, și sprijin susținut.
- Demonstrarea corectă a unui bagaj superior de cunoștințe teoretice și practice din domeniul sportiv respectiv.
- Urmărirea pregătirii școlare și a activității profesionale a sportivilor.
- Actul eficient de conducere a unui grup sportiv este o adevărată artă, o simfonie perfectă a mai multor științe în care rolul principal îi revine antrenorului [2].

Recomandări practice. Un eventual antrenor emerit în pofida faptului că posedă abilități și cunoștințe sportive trebuie să posedă și careva calități care l-ar face apreciat printre sportivii anume prin felul lui de-a fi. Este vorba de charismă, disciplină, răbdare, exigență corectitudine. În această ordine de idei menționăm că un antrenor trebuie să aibă următoarele calități și să fie:

1. Disciplinat.
2. Răbdător.
4. Să fii corect.

5. Să fii un exemplu.
6. Să petreci timpul cu ei (comunicabil).
7. Respectarea ținutei și uniformei.
8. Organizarea competițiilor sportive.
9. Profesionalist.
10. Inventiv.
11. Să aibă un bun tact pedagogic.

Bibliografie

1. EPURAN, M. *Psihologia sportului de performanță, teorie și practică*. București: Fest, 2001.
2. EPURAN, M. *Modelarea conduitei sportive*. București: Ed. Sport-Turism, 1990. 279 p.
3. MANOLACHI, V. *Sporturi de luptă – teorie și metodică*. (lupte libere, greco-romane, judo). Chișinău, 2003. 400 p.
4. PĂCURARU, A. *Teoria antrenamentului sportive*. V.1. Galați: Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos, 2000.
5. TRIBOI, V., PĂCURARU, A. *Teoria și metodică antrenamentului sportiv*. Iași. Editura PIM, 2013.

CZU 796.011.5: 378.1

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8948-6179>

e-mail: natalia_putin@yahoo.com

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7223-3792>

e-mail: svetlanagoncearuc@gmail.com

³ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8718-8525>

e-mail: victorialesco18@gmail.com

ASIMILAREA CONCEPTELOR ȘI CATEGORIILOR FUNDAMENTALE ALE ETICII PROFESIONAL SPORTIVE LA STUDENTII DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR DE PROFIL

¹Putin Natalia, ²Goncearuc Svetlana, ³Leșco Victoria,

^{1,2,3}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău,
Republica Moldova

Keywords: *the categories of professional ethics, sports ethics, higher education, students.*

Abstract: *In the framework of the research, different levels of assimilation of the fundamental concepts of professional-sports ethics were established among students in higher education. The process of forming professional sports ethical concepts and categories is entirely conditioned by the psychobehavioral factor by the very fact that the one who achieves it is a human being, a personality, whose characteristic is self-determination.*

Actualitatea cercetării: Procesul de formare a conceptelor și categoriilor etice profesionale sportive este condiționat în totalitate de factorul psihocomportamental prin însuși faptul că cel care îl realizează este o ființă umană, o personalitate, a cărei caracteristică este autodeterminarea. Raportarea propriei persoane la normele etice este în același timp necesitate și lege a adaptării de tip intelligent-social [3, p. 38]. Conștientizarea relațiilor cu ambianța socială sub forma înțelegerii exigențelor formulate de către societate a obligațiilor morale pe care sportivul le are față de grupul social căruia îi aparține și a înțelegerii valorilor adevărate pe care acesta le cultivă și le promovează este un demers de lungă durată pe care studentul sportive îl realizează ajutat și stimulat de factorii educaționali.

Predarea – învățarea – evaluarea la disciplinele socioumaniste se caracterizează în primul rând în formarea unor reprezentări și concepte despre obiecte, fenomene, procese, evenimente, precum și despre relațiile dintre acestea. Reprezentările și generalizările conceptuale sunt considerate reflecții psihice ale realității grație conținutului lor cognitiv și grație facilitării reflecțiilor personale. Ele au rolul de a orienta activitatea intelectuală și practică a studenților, deoarece relația și dinamica dintre empiric și științific este de maximă importanță pentru analiza procesului de familiarizare cu conceptele științifice care constituie o trecere de la cunoașterea empirică spre cunoașterea științifică. Cunoștințele cu caracter empiric asimilate anterior de către studenții sportivi, constituie o bază pentru asimilarea conceptelor, categoriilor și noțiunilor științifice a eticii profesional-sportive.

În procesul conceptualizării empiricul poate deține rolurile atât de premisă, resursă care sprijină însușirea cunoștințelor științifice cât și obstacol ce blochează formarea conceptelor științifice.

Literatura de specialitate oferă diverse puncte de vedere asupra formării conceptelor. Termenul “concept” a fost studiat și analizat ca proces și ca produs de către specialiști din diverse domenii. Conceptul este o îmbinare de note care reflectă necesarul, esențialul, generalul din realitatea obiectivă într-o formă stabilită, abstractă, idealizată, pură, consideră Fischbein [2, p.89].

M. Zlate (1973) include conceptul în categoria “unităților de bază ale gândirii” alături de imagini, prototipuri, simboluri și modele mintale, rezumând diferitele opinii ale specialiștilor, autorul consideră că un concept “reflectă trăsăturile comune dar esențiale și generale ale obiectelor și fenomenelor în forme subiective științifice” [4, p.19].

Astfel, conceptele reprezintă adevărate instrumente ale cunoașterii științifice. Cunoașterea științifică se obiectivează în concepte științifice, care exprimă raporturi constante, repetabile, invariante între determinările cantitative, măsurabile ale datelor experienței. Conceptualizarea nu presupune doar o selectare a notelor comune, ci și un efort de prelucrare, transformare, structurare, fundamentat pe operațiile de abstractizare și generalizare.

Pornind de la aceste caracteristici ale conceptualizării a fost formulată problema cercetării, care o constituie particularitățile de formare la studenți a conceptelor și categoriilor fundamentale a eticii profesional-sportive.

Scopul și organizarea cercetării. Scopul constă în analiza și determinarea particularităților de asimilare la studenții instituției de învățământ universitar cu profil sportiv a conceptelor și categoriilor fundamentale ale eticii profesional-sportive.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza și generalizarea literaturii de specialitate cu referire la introducerea și asimilarea conceptelor și categoriilor eticii profesional-sportive de către studenții universităților de învățământ universitar.

2. Identificarea nivelurilor de formare la studenții universității de profil sportiv a conceptelor și categoriilor fundamentale a eticii profesional-sportive.

Metodele de cercetare. Au fost aplicate metode teoretice, metoda bibliografică – documentarea științifică, cercetarea teoretică a tezelor, ideilor, conceptelor, generalizarea teoretică, analiza comparativă, analiza socio-pedagogică: observarea, conservarea; experimentul pedagogic; practice: analiza cantitativă și calitativă a datelor cercetării.

Organizarea și desfășurarea cercetării. Studiul condițiilor psihopedagogice de formare – asimilare a conceptelor și categoriilor fundamentale ale eticii profesional – sportive la studenții din învățământul superior de profil a cuprins evaluarea și determinarea nivelului inițial de cunoaștere a conceptelor și categoriilor etice profesional-sportive.

Studenții au fost sprijiniți să conștientizeze că etica profesională integrează unitar mai multe perspective complimentare asupra sferei fenomenului dat: perspectiva axiologică, perspectiva descriptiv-explicativă și perspectiva praxiologică.

În baza analizei literaturii metodologice și practicii educaționale am constatat că conceptele și categoriile profesional-etice fundamentale includ următoarele: etica, morala, deontologia și moralitatea, conștiința profesională, demnitatea profesională, onoarea profesională, datoria profesională, responsabilitatea [1, p.49].

Asimilarea și cunoașterea acestora permit formarea la studenți a valorilor eticii sportive: fair-play, rezistența, vitalitatea, efortul fizic, estetica corporală, dorința de autodepășire, tenacitatea, echilibrul comportamental, cultul muncii, perseverența.

Pornind de la caracteristicile procesualității conceptualizării, din punct de vedere psihologic, valoarea informațională, funcțională și reglatorie a conceptelor și categoriilor eticii profesional – sportive este explicită prin următoarele elemente:

- interacțiunea dinamică dintre particular și general, dintre concret și abstract;
- interdependență funcțională dinamică;
- structurare;
- organizare și ierarhizare;
- caracter evolutiv, mobil, flexibil, dinamic [5].

Justificarea teoretică a problemei studiate a conturat obiectivele preconizate care au fost realizate. Cercetarea a fost efectuată în cadrul USEFS, subiecții implicați în experiment fiind studenți ai Facultății Educație Fizică și Sport. În cadrul cercetării au fost cuprinși 30 de studenți.

Experimentul de constatare ne-a permis să evaluăm la studenții nivelul de formare a conceptelor și categoriilor, apreciate drept fundament al competențelor ulterioare și să determine nivelul de asimilare a conceptelor și categoriilor eticii profesional-sportive la studenții.

Se consideră că un concept este format/asimilat atunci când sunt întrunite următoarele:

- sesizează, identifică și asimilează atributele esențiale, definatorii ale conceptului, precum și dimensiunile acestuia, respectiv sesizează intensiunea și extensiunea conceptului;

- atribuie corect denumirea conceptului și îl definește;

- reconstruiește conceptul pornind de la atributele lui esențiale, definatorii;

- sesizează caracterul dinamic al formării și utilizării conceptului, corelează conceptul în discuție cu altele și stabilește relații între ele.

- operaționalizează conceptul, îl aplică în contexte situaționale diferite, realizează transferuri cognitive, grație cărora, achizițiile devin dinamice, instrumentale, precum și funcționale, ceea ce contribuie la integrarea cunoștințelor, rezolvarea unor situații, dezvoltarea capacităților și competențelor intelectuale specifice și dezvoltarea competențelor transversale ale individului [6, p.84].

- realizează generalizări în interiorul unei clase și discriminări între clasa desemnată de conceptul respectiv și alte clase. Ritmul de învățare a fiecărui student este influențat semnificativ de personalitatea acestuia, particularități individuale, manifestări psiho-comportamentale complexe.

Analiza rezultatelor. Analizând datele acumulate din răspunsurile respondenților am identificat necesitatea formării eticii profesional-sportive, a dobândirii de către specialiștii din domeniul educației fizice și sportului a unor competențe generale și specifice, ce pot completa referențialul acestuia pe piața forței de muncă (Fig. 1).

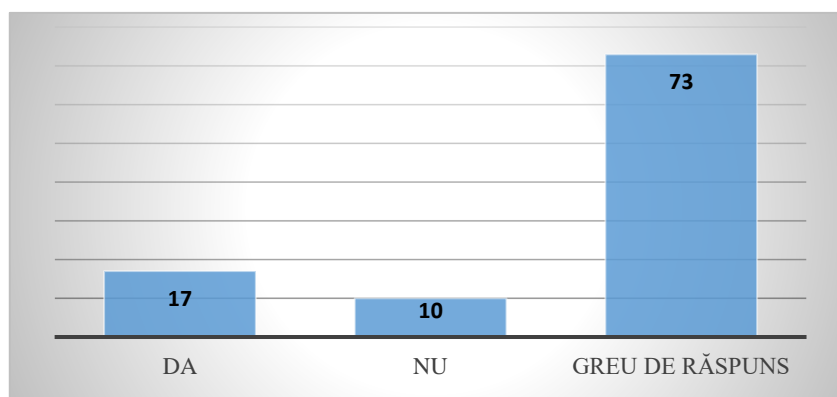


Fig. 1. Reflectarea grafică a răspunsurilor cu privire la necesitatea formării eticii profesional – sportive a studenților din domeniul sportului

Astfel, 17% dintre studenți au dat răspunsuri pozitive, iar 73% dintre cei intervievați le-a fost greu să răspundă la această întrebare. Este important de menționat că nevoia de etică este un fapt obiectiv, iar respectarea normelor etice, în mod intrinsec, se impune cât mai urgent în lumea sportului.

Din perspectiva educațională construcția procesului de cunoaștere la nivel individual, de către fiecare student presupune asigurarea trecerii de la un nivel la altul. În procesul de construcție și reconstrucție continuă a conceptului, au fost identificate următoarele nivele de formulare, cu complexitate gradată, crescândă.

Nivelul 1. (nivel limitat) de formare/asimilare a conceptelor și categoriilor eticii profesional-sportive la studenți la nivel de cunoaștere a unor concepte, categorii izolate, fără a identifica și a evidenția legăturile structurale și funcționale între ele.

Nivelul 2. (nivel mediu) suficient de formare, este caracteristic pentru studenții care cunosc unele concepte și categorii ale eticii profesional-sportive, identifică relații de subordonare și supraordonare a unor categorii ale acesteia, precum și a unor interrelații între concepte și categorii, realizează structurări și ierarhizări conceptuale în cadrul interdisciplinar.

Nivelul 3. (nivel suficient, bun) Studenții au capacități de operare cu concepte și categorii ale eticii profesional-sportive asimilate, utilizate în situații și contexte diverse ale activității profesional-sportive, ceea ce denotă trecerea de la nivelul teoretic la cel practic-aplicativ și acțional.

Nivelul 4. (nivel avansat) este caracterizat printr-un grad avansat de valorificare a cunoștințelor asimilate în procesul de modelare a diverselor situații profesional-sportive în plan psiho-comportamental, profesional și social, ceea ce denotă procesul de trecere de la nivelul de asimilare a cunoștințelor și categoriilor eticii profesional-sportive la formularea de adevăruri și la formularea de atitudini.

În Figura 2 sunt reflectate răspunsurile studenților cu privire la asimilarea conceptelor și categoriilor fundamentale ale eticii profesional – sportive.

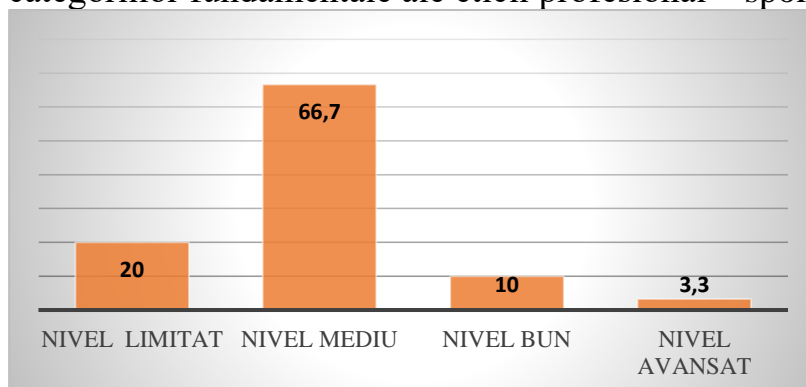


Fig. 2. Reflectarea grafică a răspunsurilor studenților cu privire la asimilarea conceptelor și categoriilor fundamentale ale eticii profesional-sportive

Generalizând totalitatea punctelor de vedere cu privire la formarea/asimilarea conceptelor și categoriilor eticii profesional-sportive am constatat că acestea reprezintă competența studentului, condiționată de contextul activității, care necesită activarea motivată a unui ansamblu structurat de cunoștințe, capacități și atitudini aflate în relație de interdependență.

Concluzii și perspective pentru continuarea cercetărilor

1. Analiza literaturii psihopedagogice a demonstrat angajamentul cercetătorilor pentru problema formării/asimilării conceptelor și categoriilor fundamentale ale eticii profesional-sportive la studenții din învățământul superior de profil. Etica profesional-sportivă este o disciplină de studii complexă, ce formează competențe, necesare viitorilor specialiști în domeniul educației fizice și sportului.

2. Concepută ca o entitate integră și complexă în curs de formare etica profesional-sportivă reprezintă o competență reflectată printr-un nivel atins al maturității valorilor etice: fair-play, rezistență, vitalitate, efort fizic, estetică corporală, autodepășire, tenacitate, echilibru comportamental, perseverența etc.

3. Din considerentul că conceptele și categoriile eticii profesional-sportive au efecte cu un pronunțat caracter prospectiv socio-profesional formarea/asimilarea acestora devine o problemă actuală a didacticii disciplinelor socio umanistice realizată printr-o activitate pedagogică bine organizată. Rezultatele etapei de constatare a experimentului pedagogic demonstrează că formarea/asimilarea conceptelor și categoriilor eticii profesional-sportive la studenții instituțiilor de învățământ superior de profil necesită elaborarea unui

model pedagogic modern și selectarea unui set de condiții psihopedagogice de predare – învățare – evaluare.

4. Rezultatele generale a determinării nivelurilor formării/asimilării conceptelor și categoriilor eticii profesional pedagogice la studenți au constatat că mai mult de o treime din ei se caracterizează printr-un nivel limitat de formare/asimilare a acestora.

Bibliografia

1. APOTROSOAIEI, I.; BURDUN, I.; LAUAREAN, C. *Etica și deontologia antrenorului și sportivului*. Iași: Universitatea Al.I. Cuza. 2008, p.49.

2. BÂNCIULESCU, V. *Sport și cultură*. Timișoara: Editura Facla, 1983.

3. BUDEVICI-PIIU, L.; MANOLACHI, V. *Educația morală și profesională – factori elocvenți în automanagementul carierei: (îndrumar metodico-științific)*. Chișinău: 2007. 181 p.

4. EPURAN, M. *Psihologia sportului*. Editura: Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, 1968, p. 128.

5. GONCEARUC, S. *Impactul educației fizice și sportului asupra formării comportamentului pro-social la elevi*. În: *Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Familia-factor existențial de promovare a valorilor etern-umane”* (ediția a II-a). Chișinău: US „Ion Creangă”, 15-16 mai 2017.

6. MACAVEI, E. *Pedagogie. Teoria educației*. București: Editura Aramis, 2001, p. 84.

CZU 378.147:796

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8395-2346>

e-mail: vrazmiret@gmail.com

FORMAREA SPECIALISTULUI ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ DIN PERSPECTIVA PARADIGMEI POSTMODERNE A PROCESULUI EDUCAȚIONAL

Razmireț Victoria,

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

Keywords: *the postmodern paradigm, critical thinking, individualism.*

Abstract. *The valorization of the postmodern paradigm in the process of physical education is a priority for the efficiency and improvement of this process, by reorienting towards a classic, modern approach to a postmodernist one focused on teaching critical thinking, knowledge production, developing the individual and social identity of students, creating of self, perfecting professional qualities of physical education teachers.*

Actualitatea temei. Valorificarea paradigmei postmoderne în procesul educației fizice este o prioritate pentru eficientizarea și perfecționarea acestui proces, prin reorientarea spre o abordare clasică, modernă la una postmodernistă axată pe predarea gândirii critice, producția de cunoștințe, dezvoltarea identității individuale și sociale a elevilor, crearea sinelui, perfecționarea calităților profesionale a cadrelor didactice a educației fizice.

Problema educației prin postmodernism a devenit obiect de studiu în anii 1990 ai secolului trecut, reflectată în prima Concepție a dezvoltării învățământului în Republica Moldova (1995) și apoi evidențiată în lucrările lui V. Guțu, V. Pâslaru, T. Callo, E. Joiță, S. Gonciaruc, T. Grimalchi ș.a. [2-7]

În acest context, ne propunem să determinăm unele aspect ale paradigmei postmoderniste (care determină modul de a percepe individualitatea) privind formarea continuă a cadrelor didactice din domeniul educației fizice. Personalul din sistemul de învățământ are nevoie să fie ajutat să înțeleagă că actuala structură organizatorică necesită adaptarea la cerințele pe care le presupune tranziția către o societate modernă [8].

Formarea continuă este punctul-cheie de intervenție în vederea modernizării învățământului, este calea cea mai scurtă și mai sigură de înnoire, de trecere de la

un învățământ modernist, tradițional, devenit inefficient, la un învățământ postmodernist, ancorat în prezent, autentic și de calitate [1].

Obiectul cercetării îl constituie procesul de formare continuă a profesorilor în calitate de promotor al actului educativ din perspectiva paradigmei postmoderne, ca factor de eficientizare procesului de predare-evaluare din perspectiva valorificării personalității elevilor.

Obiectivele cercetării:

- studierea literaturii de specialitate, stabilirea reperelor conceptuale privind formarea specialistului de cultură fizică ca promotor al actului educativ;
- elaborarea unui model al competențelor din perspectiva postmodernă a profesorului de educație fizică;
- studiul actualei probleme în procesul educației fizice prin desfășurarea sondajului de opinie.

Abordarea centrat pe elev ia în considerare ceea ce se numește inteligență multiplă.

Abordarea personalității profesorului de cultură fizică din perspective postmoderne a învățământului cere să devină subiect al propriei deveniri profesionale. Astfel neam propus de a stabili indici ai unui profesor reflectat în prisma paradigmei postmoderne.

Profesorul de cultură fizică evidențiat prin paradigmă postmodernă:

- *stipulează cu claritate pentru toți elevii obiectivele culturii fizice* (Aceasta presupune ca profesorul să posede, de exemplu, competența de a selecta obiectivele lecției de atins prin luarea în considerație a individualității elevilor săi și a așteptărilor comunității sociale, a utiliza diferite tehnici a sarcinilor de învățare implicate în realizarea obiectivelor selectate);

- *evidențiază elevilor cele mai înalte performanțe în cultura fizică;*
- *deține competența adaptare la diversitatea individuală a elevilor;*
- *crează și menține în sala un climat psihologic favorabil de lucru* (Crează emoții pozitive elevilor prin propria dispoziție, încurajează motivația intrinsecă, înlesnește interacțiunea dintre profesori și elevi, stabilirea împreună cu elevii a unor limite rezonabile în care trebuie să se înscrie comportamentul fiecăruia și terminând cu cele legate de crearea unei atmosfere de lucru destins);
- *încurajează interacțiunea socială a elevilor* (formează coeziune psihologică de lucru în grupul de elevi);
- *organizează o structură de lucru între elevi;*
- *formează elevilor prelucrarea intelectuală a informațiilor* (orientate spre cunoaștere continuă în procesul culturii fizice);
- *activează în echipă cu colegii;*
- *facilitează autoconștientizarea procesului de construire a cunoașterii*

- *încurajarea elevul să își organizeze propriul proces de învățare și să se implice în derularea acestuia;*
- *dirijează elevul să dobândească experiență în cadrul disciplinei;*
- *acționează la diferite nivele creative (la nivelul concepției de organizare a predării disciplinei la nivelul sistemului de predare original și eficient, la nivelul utilizării unei metodologii diversificate, atractive; la nivelul relațiilor profesor – elev, spre mobilizarea acestuia pentru autoformare, autoinstruire și autoeducare) [8];*
- *exercită constructivism (prin crearea unui mediu favorabil, în care există reguli clare, o bună reciprocitate).*

În cadrul oricărui sistem, în desfășurarea activității se stabilește un sistem specific de relații. În cadrul procesului de învățământ postmodern, relațiile profesor-elev, precum și cele elev-elev sunt relații psihopedagogice bazate pe principii cu alternative constructiviste [1].

Analiza problemei a determinat să considerăm că este important să cunoaștem punctele de vedere ale cadrelor didactice de educație fizică din Republica Moldova cu privire la starea actuală și perspectivele posibile de organizare a procesului de pregătire a profesorului din perspectiva postmodernismului în învățământ. În legătură cu aceasta am elaborat anchete anonime. Au fost chestionați 40 cadre didactice de educație fizică din diferite regiuni ale Republicii Moldova, participanți la formarea continuă în cadrul Departamentului de Formare Profesională Continuă, USEFS.

Examinând rezultatele chestionării am constatat că, în mare parte, respondenții aveau aceleași opinii, doar la unele întrebări părerile au fost controversate.

Întrebarea 1: Considerați că în școala dvs, există impedimente la aspectul postmodernismului?

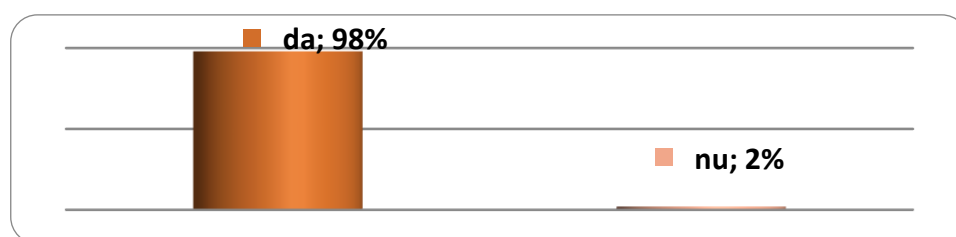
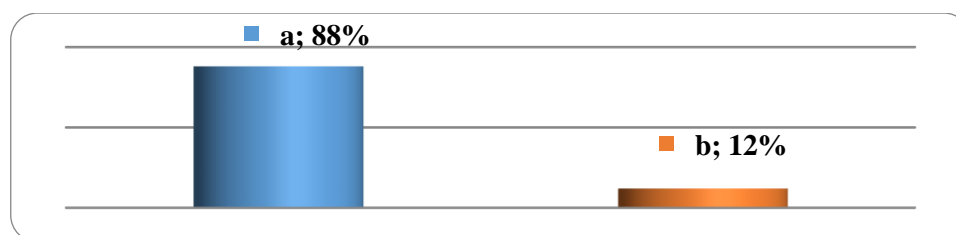


Fig.1. Opinia respondenților cu rederire la existența impedimentelor la aspectul postmodernismului ?

Marea majoritate a respondenților 98% au dat un răspuns afirmativ, doar 2% din pedagogi au afirmat că nu au evidențiat astfel de probleme. În așa mod,

opiniile pedagogilor respondenți evidențiază faptul că în marea majoritate a școlilor din Republica Moldova sunt multe lacune în utilizarea paradigmei postmoderne.

Întrebarea 2: Dvs considerați că aveți o pregătire suficientă pentru orientarea spre paradigmă postmodernă în procesul de predare?

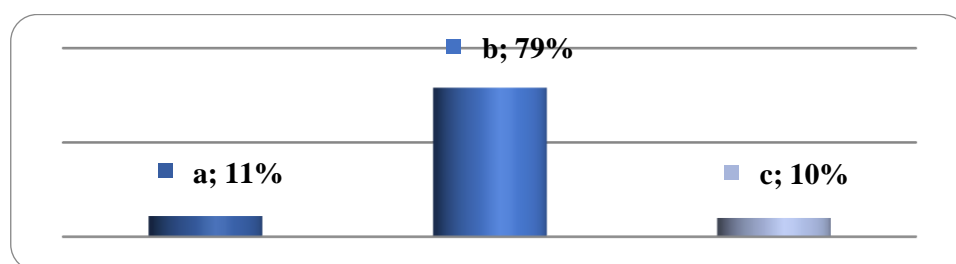


Notă: a – nu; b – da

Fig. 2. Opiniile respondenților cu referire la pregătirea proprie spre paradigmă postmodernă în procesul de predare?

Astfel, 88% din respondenți evidențiază faptul că nu au o pregătire suficientă spre postmodernism, în timp ce aproximativ 12% din respondenți au afirmat că experiența pedagogică de profesor de cultură fizică a orientat măiestria pedagogică spre postmodernizare.

Întrebarea 3: Există suficientă literatură informativ-metodică a procesului de predare-evaluare în educația fizică din perspectiva paradigmei postmodernă?



Notă: a – da; b – nu; c – insuficient

Fig. 3. Opinia respondenților despre existența suficientă a literaturii informativ – metodică privind procesul de predare-evaluare în educația fizică din perspectiva paradigmei postmodernă

Cum se evidențiază în Figura 3, 79% din respondenți consideră că în școala unde activează nu dispun de suficientă literatură informativ – metodică privind pregătirea profesorului spre o viziune postmodernistă. În același timp 11% din respondenți au fost de părere că există suficiente oportunități și ei reușesc pe deplin să-și

perfecționeze cunoștințele și capacitățile constructiviste și doar 10% din pedagogi au raportat că școlile lor nu sunt furnizate pe deplin de literatură specifică.

Opiniile selectate au contribuit la abordarea problemei și luarea în calcul a unor aspecte cu referire la pregătirea continuă a profesorilor de educație fizică mai mult spre paradigma postmoderniste.

Concluzie. Reieșind din obiectivele inițiale, conchidem, în primul rând, că una din modalitățile de modernizare a sistemului de educație fizică este organizarea procesului educațional în baza principiilor concepției educației postmoderniste, prin care se subînțelege procesul ce va ține cont de particularitățile individuale ale elevului și procesul de perfecționare a tehnologiilor de învățare ținând cont de cerințele societății.

În baza concluziilor și rezultatelor sondajului am formulat următoarele recomandări:

De promovat paradigma postmodernă ca una prioritară în dezvoltarea sistemului de educație fizică în procesul formării continue a cadrelor didactice.

De asigurat obligativitatea pregătirii continue a cadrelor didactice pentru un process de predare postmodern.

De valorificat prevederile conceptuale ale paradigmei postmoderne în curricula academică și cea școlară.

Bibliografia

1. GLOBU, N. *Paradigme postmoderniste în formarea profesională inițială a învățătorului, revista Cuvânt, limbă, comunicare*. Chișinău: Didactica Pro, 2013, nr.4, p. 19.

2. CRISTEA, S. *Paradigme în educație/pedagogie*. În: *Revista Dicționar*. București, 2014, p. 93-100.

3. CARA, A.; GUȚU, VI. *Standarde de formare continuă a cadrelor didactice din învățământul secundar general*. Chișinău: Ed. Arc, 2007. 82 p.

4. CALLO, T. *O pedagogie a integralității. Teorie și practică*. Chișinău: CEP USM, 2007. 171 p.

5. JOITA, E. *Instruirea constructivistă-alternativă. Fundamente, strategii*. București: Aramis, 2006. 150 p.

6. GONCEARUC, S. *Formarea competențelor profesionale la studenții masteranzi din perspectiva psihopedagogiei educației fizice*. Materialele congresului ”*Sport, Olimpism, Sănătate*”. Chișinău, 2021, p. 90-101.

7. GRIMALSCHI, T. *Predarea educației fizice*. În: *Didactica modernă a educației fizice: (dimensiuni, domenii, activități, creații)*. Chișinău, 2011. p. 67-69.

8. Lefter, L. *Formarea cadrelor didactice din perspectiva paradigmei educaționale centrate pe elev*: Teză de doctor. Chișinău, 2018. 218 p.

CZU 796.071.4:796.4+159.9

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6799-3535>

e-mail: reaboi.natalia@gmail.com

COMPETENȚELE PROFESIONALE ALE ANTRENORULUI PRIVIND FORMAREA ABILITĂȚILOR ARTISTICE A GIMNASTELOR DIN PERSPECTIVĂ ACMEOLOGICĂ

Reaboi Natalia,

Școala Sportivă a Rezervelor Olimpice, Chișinău, Republica Moldova

Keywords: *competences, artistic skills, motor skills, knowledge, qualities, rhythmic gymnastics, acmeology.*

Abstract: *The imperative of contemporary sport is the training and development of disciplinary, physical and artistic skills in athletes that allow them to quickly integrate into national and international society. Considering the permanent changes taking place in contemporary sport, the realities faced by sportswomen who practice rhythmic gymnastics daily in their extracurricular life, coaches will tend to develop and implement projects that capitalize on the contents of the Regulations approved by the International Federations according to the imminent needs of athletes. The disintegration of values is the most obvious and painful problem of Moldovan sports and the purpose of the coach is to generate new values, principles, methods and means during the training lessons, but also to activate the ones left in the shadows. The model could influence the policy regarding rhythmic gymnastics, regarding the training of teaching staff regarding the integration of new elements from the acmeological perspective.*

Actualitatea. Societatea în care trăim astăzi bazată pe cunoaștere, se dezvoltă într-un ritm alert, iar competențele cerute antrenorilor sunt în continuă schimbare. Cadrele didactice trebuie să fie promotoare ale unei pregătiri profesionale de calitate menite să conducă la performanțe cât mai înalte.

Calitatea actului didactic este condiționată de aplicarea într-o formă modernă, atractivă, motivată, actuală și uzuală a tuturor cunoștințelor și deprinderilor profesionale „transferul” de informație făcându-se la nivelul procesului de antrenament și celui competițional prin metodologia aplicată de antrenor.

Activitatea didactică a antrenorului modern, depășește evidențierea unor calități personale ale acestuia, apreciate prin termenii de: vocație, talent, măiestrie,

prin faptul că presupune însușirea unui sistem complex de cunoștințe teoretice, formarea unor deprinderi, abilități, competențe, calități și asumarea unor roluri, într-o manieră riguroasă și controlată, ceea ce reprezintă profesionalismul său din perspectivă acmeologică.

Antrenorul are în primul rând rolul de a organiza și conduce activitatea de antrenorat. Succesul în munca instructiv-educativă depinde în cea mai mare măsură de antrenori, de competența și dragostea lor pentru profesie. Antrenorul creează condițiile necesare de antrenament, organizează și conduce activitatea sportivului prin care dispozițiile lui se dezvoltă neconștient și se transformă în abilități fizice.

Gimnastica ritmică este în strânsă legătură cu domeniul culturii artistice a societății moderne. În ultimul deceniu, gimnastica și arta au apropiat într-o măsură din ce în ce mai mare frontierele. Acest fenomen se explică prin faptul că ambele au un început estetic. Gimnastica ritmică depășește aceste bariere sportive prin crearea unui limbaj unic al actului motric-estetic și, în mod special, prin formarea abilităților artistice la etapa incipientă de pregătire sportivă [4, 6].

Artistismul este priceperea, abilitatea de a transmite starea emoțională a mișcărilor sub influența acompaniamentului muzical [4, 5, 7]. Dezvoltarea capacităților și a aptitudinilor artistico-motrice reprezintă acele structuri motrice care urmăresc formarea, educarea și perfecționarea ritmicității și a muzicalității motrice. Pentru rezolvarea acestei dificultăți, se utilizează, împreună cu cele tradiționale, și tehnologiile contemporane de formare a competențelor artistice în gimnastica ritmică.

Procesul de formare a abilităților și atitudinilor artistice, la vârsta de 5-8 ani în gimnastica ritmică, se formează în și prin procesul de asimilare și aplicare a cunoștințelor, implicând participarea tuturor caracteristicilor și funcțiilor psihice-senzoriale (percepția, atenția, memoria, gândirea, limbajul, imaginația, voința, afectivitatea și motivația), fapt pentru care este absolut necesară corelația conținuturilor cu aceste scopuri formative. Competența unei gimnaste se referă la pregătirea sa și la rezultatele demonstrate în cadrul unei competiții prin prisma unei continuități. Aceste activități participative ale competenței provoacă gimnasta să vrea să învețe, să poată să operaționalizeze și să fie participantă activă la propria formare. Aceasta la rândul său, contribuie la educarea virtuozității, eleganței, creativității, esteticului, plasticității și expresivității mișcărilor, combinate totodată cu ritmul și mesajul emoțional-motric, toate exprimate în baza percepției mijloacelor de expresivitate ale compozițiilor gimnasticii ritmice [1, 3].

Lucrarea prezentată are ca scop oferirea de informații specialiștilor din domeniul gimnasticii ritmice sau tuturor persoanelor interesate cu privire la formarea abilităților artistice a gimnastelor din perspectivă acmeologică.

Concept și abordare. Cea mai importantă variabilă potrivit căreia promovarea unui stil adecvat în activitatea instructiv-educativ-formativă a unui antrenor este personalitatea acestuia, prin ale cărei caracteristici are posibilitatea să-și moduleze comportamentul în diferite situații specifice, eficientizarea lor favorizând dezvoltarea unor competențe multiple și a unor atitudini. Se propun următoarele tipuri fundamentale de macrocompetențe care compun, competențele profesionale a specialiștilor din domeniul gimnasticii ritmice:

a. Competențe științifice, metodice și psihopedagogice:

- să conducă procesul de predare-asimilare-demonstrare-evaluare și să valorifice cunoștințele științifice de specialitate, psihopedagogice și metodice la nivel înalt;

- să dovedească autoritate profesională recunoscută de către sportive, părinți și cadre didactice de specialitate;

- să demonstreze aptitudini necesare pentru cercetare și experimentare;

- să elaboreze și să folosească instrumentele de predare-învățare specifice procesului instructiv-educativ și nivelului de pregătire a gimnastelor;

- să formeze gimnastelor competențele cheie: competențe cognitive, fizice și afectiv-atitudinale;

- să posede un sistem de abilități cognitive specifice domeniului de activitate.

b. Competențe sociale și manageriale:

- să respecte legislația în domeniul culturii fizice și sportului;

- să fie receptiv la modificările noi și creativ;

- să fie capabil să coordoneze diverse activități sportiv-artistice;

- să fie capabil să se autoevalueze periodic și să realizeze schimbări în urma autoevaluării;

- să realizeze diagnoza, prognoza și proiectarea acțiunilor sportive pentru un ciclu anual de antrenament;

- să posede abilitatea de a ierarhiza sarcinile și strategiile creative;

- să gestioneze corect bugetul de timp al evenimentelor planificate.

c. Competențe de evaluare:

- să stăpânească tehnicile de control, de apreciere, de îndrumare, de perfecționare, de autoperfecționare;

- să dețină capacități de analiză și sinteză, de construire a unor alternative, de luare a unor decizii optime în funcție de contextual dat;

- să respecte specificul fiecărui tip de lecție;

- să poată aplica normele de deontologie profesională în timpul procesului instructiv-educativ;

- să stăpânească tehnicile de verificare a îndeplinirii și respectării deciziilor, a măsurilor și îndrumărilor.

d. Competențe decizionale:

- să stabilească variante ale deciziei și să o aleagă pe cea mai potrivită în momentul comunicării unor aspecte;
- să lucreze individual, în grup sau în echipă;
- să motiveze sportiva pentru a-l urma ca lider;
- să dovedească flexibilitate și curaj în luarea deciziei corecte în procesul de antrenament și competițional;
- să-și asume responsabilitatea pentru toate aprecierile și recomandările făcute, acțiunile întreprinse;
- să cunoască legislația, în general și legislația culturii fizice și sportului.

e. Competențe de relaționare:

- să manifeste încredere și respect față de cei pe care îi educă;
- să comunice deschis cu gimnastele și să manifeste corectitudine în activitate;
- să colaboreze cu sportivele și cadrele didactice;
- să consilieze sportivele pe diverse probleme;
- să aibă capacitate organizatorică, de persuasiune și rezistență la stres.

f. Competențe de formare:

- să participe la cursurile de formare recomandate pentru antrenori și arbitri;
- să realizeze momente de formare a antrenorilor începători;
- să motiveze cadrele didactice pentru propria dezvoltare profesională;
- să consilieze antrenorii pentru realizarea schimbărilor în procesul de planificare

Competențele profesionale ale antrenorului privind formarea abilităților artistice a gimnastelor pot fi descrise ca domeniu de convergență dintre statut/rol și personalitate, fiind reprezentat de calitatea principalelor coordonate ale personalității, considerată sincron în raport cu statutul și rolul socioprofesional deținut, raport analizat din perspectiva domeniului acmeologic.

Formarea competențelor artistice la etapa incipientă de pregătire sportivă a micilor gimnaste în cadrul antrenamentului sportiv la gimnastica ritmică reprezintă competențele complexe ale imaginii artistice, în rândul cărora se înscrie competențele cognitiv-teoretice, artistico-motrice și psihomotrice (competențele fizice), afectiv-atitudinale (psihologice).

Aceste mișcări artistice sunt foarte greu de efectuat. Orice mișcare apare în urma unei comenzi a sistemului nervos, conștientă sau inconștientă, și determină schimbarea poziției existente a corpului. Când este conștient, acest act psihomotric are o „încărcătură” interioară determinată de un scop. Aici intervine inteligența musculară, capacitatea gimnastelor de a-și mobiliza întreg corpul pentru a descrie cu exactitate starea propusă. Elementele folosite devin o completare a propriului

corp, iar împreună acestea trebuie să descrie linii ample de mișcări artistice complexe, care să atragă privirile oricărui spectator și care, mai presus de toate să transmită emoție, eleganță, atitudine competițională [1, 2, 8].

Pentru specialiștii din domeniu se propune modelul conceptual al competenței artistice care are o valoare practică, ajutând identificarea corectă și exactă a structurii și conținutului pregătirii sportive în procesul de formare a competențelor artistice, ceea ce este prezentat în Figura 1.

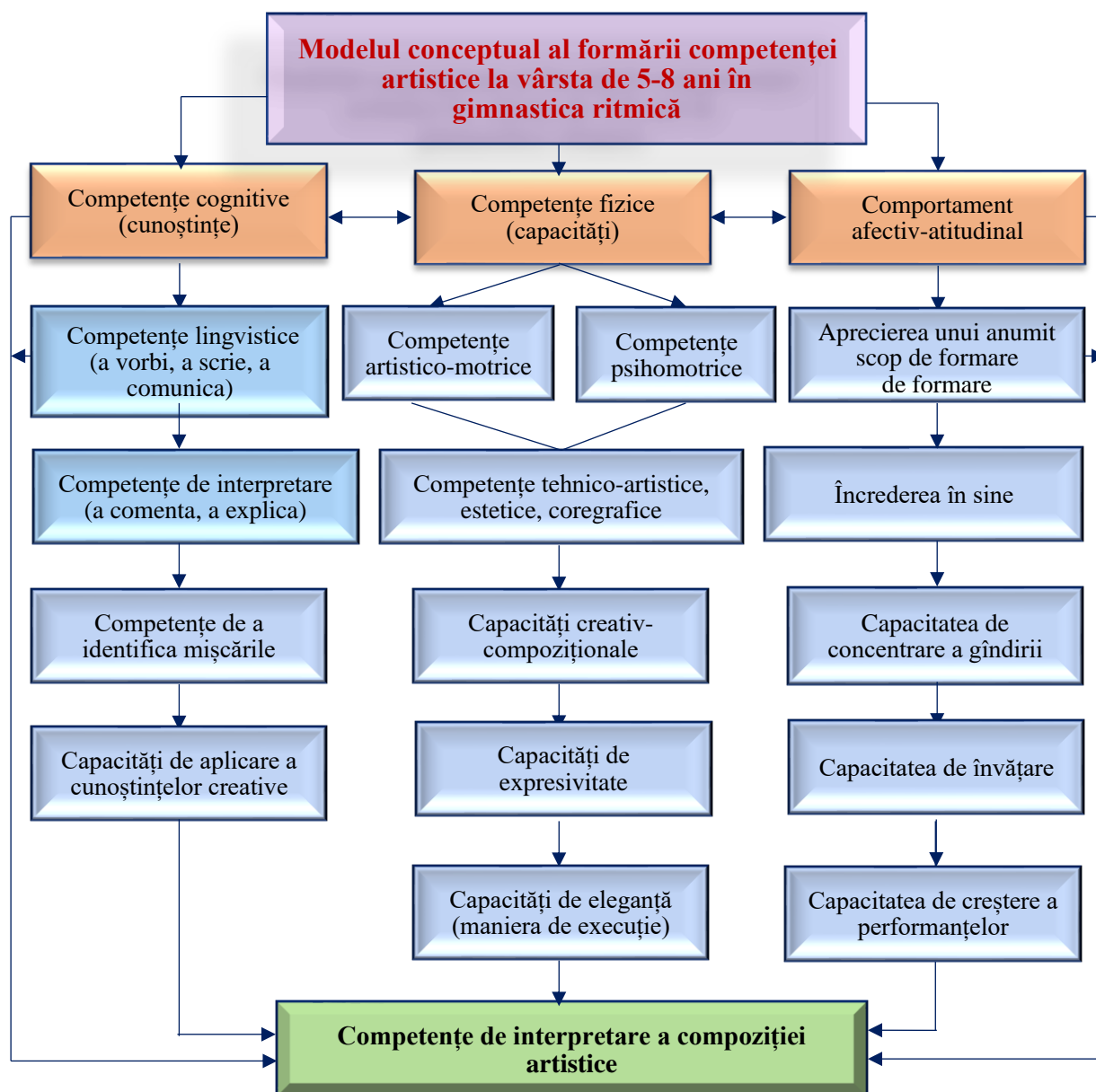


Fig. 1. Modelul conceptual al formării competenței artistice la gimnastica ritmică la etapa incipientă de pregătire sportivă

Cu ajutorul modelului pot fi studiate proprietățile și particularitățile de pregătire sportiv-artistică a gimnastelor la nivel de competențe lingvistice, tehnico-artistice sau coregrafice, care sunt în strânsă corelație cu competențele creativ-compoziționale, muzicale, auditive (acustice), vizual-spațiale și de interpretare corectă a compozițiilor artistice, în vederea demonstrării capacităților de expresivitate, de eleganță a exercițiilor, ca proces de educare și produs în concursuri și competiții oficiale. Specialiștii din domeniu trebuie să cunoască că compozițiile sportiv-artistice moderne, pe care gimnasta le prezintă în competiții, nu sunt simple demonstrații ale rezultatelor motrice obținute într-o perioadă de pregătire sportivă, dar un adevărat spectacol, bine gândit și structurat, cu un program inedit, desfășurat în baza tuturor legităților ce țin de regizorat. Succesul prezentării acestui produs al competenței este determinat de abilitățile antrenorului, coregrafului și arbitrilor.

Concluzii

1. Ca rezultat al analizei și sintezei cercetării teoretice privind problema formării abilităților artistice, la etapa incipientă de pregătire sportivă în gimnastica ritmică, se poate constata că metodologia organizării și desfășurării acestui proces, atât în plan național, cât și în plan internațional este la un început de cale și nu este destul de explorată.

2. Practica existentă evidențiază faptul că nu a fost luat în considerare modul în care gimnastele de 5-8 ani își formează aptitudini artistico-motrice, începând cu etapa incipientă de pregătire sportivă. În urma analizei opiniei specialiștilor în domeniul gimnasticii ritmice, s-au constatat unele dificultăți legate în special de anumite succesiuni de aplicare a obiectivelor centrate pe educarea unei gimnaste competente, de ameliorare a abilităților artistice.

3. Modelul conceptual al structurii și conținutului de formare a competențelor artistice în gimnastica ritmică se valorifică prin integrarea competențelor cognitive (cunoștințe) – lingvistice, de interpretare, de a identifica mișcările, de aplicare a cunoștințelor creative; competențelor fizice (capacități) – tehnico-artistice, estetice, coregrafice, creativ-compoziționale, de expresivitate, eleganță și comportamentului afectiv-afectiv – de aprecierea unui anumit scop de formare, de încredere în sine, de concentrare a gândirii și capacitatea de învățare și creștere a performanțelor. Acest model conceptual care a fost reflectat în lucrare, prezintă un instrument important pentru specialiștii din domeniu privind formarea abilităților artistice a gimnastelor din perspectivă acmeologică.

Bibliografie

1. PASCARI, V. *Continuitatea în formarea competențelor de învățare la copiii de 6-8 ani*. Chișinău: S.n. Tipografia centrală, 2009. 180 p.
2. SCLIFOS, L. *Repere psihopedagogice ale formării competenței investigaționale la liceeni*: Autoreferat al tezei de doctor în științe pedagogice. Chișinău, 2007. 24 p.
3. STOICA, M. *Psihologia personalității*. București: Editura didactică și pedagogică R.A. 1996. 365 p.
4. Материалы *Международной научной конференции, посвященной 75-летию художественной гимнастики*. 6 ноября 2009 года. Национальный Государственный Университет Физической культуры, Спорта и Здоровья имени П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2010. 90 с.
5. НАКЛОНОВ, Ю.И.; БЫСТРОВА, И.В.; КУДАШОВ, В.Ф. *Режиссура спортивно-художественных представлений и праздников. Художественная гимнастика*. Москва: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. с. 267–281
6. НОВИК, М.Г. *Структура и композиция комбинаций. Художественная гимнастика* (под. ред. Т.С. Лисицкой). Москва: Физкультура и спорт, 1982, с. 122-132.
7. ПЕТРОВ, Б.Н. *Массовые спортивно-художественные представления*. Москва: Спорт Академ Пресс, 2001. 352 с.
8. СТЕПАНОВА, И.А. *Формирование творческого подхода к обучению элементам художественной гимнастики*. Учеб. пособие. Санкт-Петербург: Изд-во СПбГАФК, 1996. 26 с.

CZU 378.1+377.1: 796.01

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6799-3535>

e-mail: reaboi.natalia@gmail.com

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8265-0079>

e-mail: liviu.mironov@mec.gov.md

³ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6482-2554>

e-mail: sportscola@mai.ru

MONITORIZARE ȘI EVALUARE – UN OBIECTIV AL REFORMEI ÎN DOMENIUL CULTURII FIZICE ȘI SPORTULUI CA FACTOR IMPORTANT PENTRU SPECIALIȘTII DIN DOMENIU

¹Reaboi Natalia, ²Mironov Liviu, ³Tiuliu Serghei,

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

²Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova

³Școala sportivă pentru copii și adolescenți din Vulcănești

Keywords: *physical culture and sport, planning, monitoring, assessment, transparency, participation, strategic development, specialists in the field.*

Abstract: *In the Republic of Moldova, sport has not been a priority at the political level, its importance as a strategic national area of development is insufficiently understood. Awareness of the relationship between sport and related fields is needed – education and sport, health and sport, quality of life and sport, tourism and sport, local development and sport, future generations and sport, community values and sport. It is also essential to convey a coherent message on the essence of the national strategy in sport, which generates an understanding of the importance of sport for the future and an engagement of stakeholders to make sport a national priority.*

Obtaining support at the level of political and administrative leadership is an essential factor for the success of the process of planning, monitoring, evaluation, transparency and creating a positive environment for the assumption and implementation of the strategy, after its elaboration.

Actualitatea. Asigurarea unei funcționări eficiente a mecanismelor de monitorizare și evaluare în domeniul culturii fizice și sportului constituie un

obiectiv anunțat în mai multe rânduri în programele de guvernare de-a lungul anilor. În 2023 va fi elaborată și aprobată Strategia de dezvoltare a culturii fizice și sportului în Republica Moldova pentru anii 2023-2033. Documentul de strategie va avea la bază percepția obiectivă a necesității creării unui cadru comun, capabil să asigure dezvoltarea durabilă a culturii fizice și sportului prin acțiuni concrete.

Concomitent, Strategia va consolida cadrul instituțional de coordonare a proceselor de reformă și a asistenței partenerilor de dezvoltare în domeniul culturii fizice și sportului. Implementarea practică și valorificarea componentelor Strategiei vor contribui la identificarea factorilor strategici cheie care vor influența domeniul sportului de o manieră determinantă pe o perioadă lungă de timp, de utilizarea cunoașterii dobândite în faza de analiză preliminară pentru a construi o viziune de dezvoltare ambițioasă dar realistă și a creiona principalele direcții strategice de acțiune menite să susțină efortul tuturor specialiștilor implicați în acest domeniu pentru a transforma viziunea în realitate.

Obiectivul general al Strategiei ar trebui să fie edificarea unei planificări strategice, accesibile, eficiente, transparente, profesioniste și responsabile față de comunitatea sportivă, care să corespundă standardelor internaționale, să asigure dezvoltarea unui set comun de indicatori de performanță și să contribuie la promovarea valorilor culturii fizice și sportului din Republica Moldova.

Această Strategie trebuie să fie gândită ca un instrument de direcționare și integrare a eforturilor desfășurate la toate nivelurile și de către toate entitățile implicate în fenomenul sportiv. Cel mai mare risc al unui demers strategic este pierderea perspectivei macrosistemice și urmărirea unor detalii, care deși importante la nivel micro, nu vor produce o schimbare la nivel structural, efectul fiind unul de reducere a încrederii în eficacitatea unui astfel de demers și creșterea rezistenței la schimbare.

Monitorizarea și evaluarea în domeniul culturii fizice și sportului sunt niște instrumente de management extrem de importante pentru planificarea și realizarea diferitor activități, evenimente sportive, proiecte și programe naționale și internaționale.

Cele mai importante diferențe dintre monitorizare și evaluare sunt prezentate în tabelul de mai jos:

Este continuă, permanentă.	Este periodică: în anumite momente cheie, cum ar fi la începutul, la mijlocul și la finele proiectului
Răspunde la întrebarea „ce?”. Urmărește și documentează progresul.	Răspunde la întrebarea „de ce?”. Este o analiză aprofundată. Compară rezultatele obținute cu cele planificate.

Se concentrează asupra resurselor financiare, materiale, umane utilizate (input), asupra activităților, produselor obținute, procesului de implementare.	Se concentrează asupra relației dintre resursele utilizate și rezultatele obținute; rezultate vs. costuri; asupra procesului/ strategiei utilizate pentru a atinge rezultatele; asupra impactului și durabilității.
Oferă informații despre activitățile realizate și rezultatele obținute.	Oferă informații privind cum și de ce au fost obținute rezultatele. Contribuie la dezvoltarea anumitor teorii și modele pentru a produce schimbare.
Atenționează managerii asupra problemelor apărute și propune opțiuni pentru soluționarea acestora.	Oferă managerilor strategii/abordări și politici.
Sursa: UNICEF, 1991. WFP, mai 2000.	

Monitorizarea și evaluarea ne pot oferi informații benefice pentru a planifica mai eficient activitățile de perspectivă, a aloca rațional resursele și a asigura un sprijin în desfășurarea oricăror activități cu caracter sportiv. Este un sistem de tehnici și un mecanism de identificare a schimbărilor de perspectivă în domeniul culturii fizice și sportului.

Scopul principal al monitorizării și evaluării este de identificare din timp a potențialelor blocaje în implementarea actelor normative și atingerea obiectivelor propuse de specialiști pentru a lua măsurile necesare eliminării acestor riscuri sau atenuării efectelor lor în domeniul culturii fizice și sportului.

Concept și abordare. Contextul dinamic, precum și al volumului mare de investiții publice preconizate a fi derulate în următoarea perioadă impune un cadru instituțional suplă și flexibil pentru implementarea și monitorizarea periodică a implementării actelor normative în domeniu.

În contextul instituțional dat – multipli specialiști din domeniu cu atribuții și responsabilități complementare – procesul de monitorizare și evaluare poate fi realizat în mod eficient de către o unitate organizațională creată în mod expres în acest sens – *Unitatea de Management și Implementare* a Strategiei de dezvoltare a culturii fizice și sportului 2023-2033, care va fi integrată în structura internă a Ministerului Educației și Cercetării al Republicii Moldova. Structura propusă va trebui să reflecte structura sistemului educațional din Republica Moldova și să includă reprezentanți relevanți din domeniu.

Astfel aceasta ar trebui să includă reprezentanții următoarelor instituții:

- 1) Ministerul Educației și Cercetării (rol de coordonare);
- 2) Ministerul Sănătății;
- 3) Comitetul Național Olimpic și Sportiv;
- 4) Comitetului paralimpic;
- 5) Direcția Generală Educație, Tineret și Sport;

6) Instituțiile de învățământ *extrașcolar publice* și asociațiile obștești cu profil sportiv;

7) Federațiile sportive naționale de profil;

8) Cluburile Sportive;

9) Reprezentanți Universității de Stat de Educație Fizică și Sport;

10) Reprezentanți din domeniul culturii fizice și sportului (în funcție de stadiu de implementare/natura proiectelor analizate).

În demersul de monitorizare și evaluare în domeniul culturii fizice și sportului, coordonarea Unității de management și implementare revine reprezentanților Ministerului Educației și Cercetării care vor coopera și colabora cu ceilalți membri ai Comisiilor dar și cu direcțiile din cadrul Ministerului, în funcție de necesități, pentru furnizarea de expertiză.

În același timp, au fost adoptate mai multe acte normative și metodologice, care au reformat conceptual o serie de instituții/organizații cheie din domeniul culturii fizice și sportului și anume:

1) Metodologia privind continuarea procesului de instruire și antrenament la distanță în condiții de carantină pentru instituțiile sportive;

2) Repere metodologice privind organizarea procesului educațional în școlile sportive în anul de studii 2020-2021;

3) Repere metodologice cu privire la menținere unui stil de viață sănătos în perioada de carantină;

4) Regulamentul–cadru cu privire la mecanismul de finanțare a federațiilor sportive naționale;

5) Regulamentul de conferire a titlurilor și categoriilor sportive în domeniul culturii fizice și sportului (2022-2025) etc.

Deși au fost realizate parțial schimbări instituționale esențiale, totuși aceste schimbări au conferit activității specialiștilor din domeniu un nivel calitativ nou.

Sporirea monitorizării și evaluării sistemului *învățământului extracurricular* constituie un obiectiv–cheie al reformei în domeniul culturii fizice și sport. Strategia de reformă a acestui sistem este punctul de pornire, care ar trebui să dezvolte propriul plan de organizare și funcționare, să aibă suficientă autonomie internă pentru a funcționa cât mai agil în relație cu misiunea sa: monitorizarea și evaluarea implementării indicatorilor de performanță.

Organizarea Unității de Management și Implementare ar trebui să urmărească următoarele principii:

- Participare, transparență, eficiență;
- Cel puțin o întâlnire pe an;

• În cadrul Unității de Management și Implementare se va constitui o Comisia de Monitorizare a Implementării Strategiei care va fi desemnată de către reprezentanții Ministerului, formată din experți din domeniu.

• Raport de monitorizare și evaluare al acestei comisii ar trebui să cuprindă activitatea acoperită în anul respectiv și să conțină informații cu privire la:

- stadiul implementării;
- principalele obstacole și provocări întâlnite pe parcurs;
- măsuri preconizate pentru înlăturarea sau rezolvarea provocărilor întâmpinate;

• Pe baza Raportului de evaluare prezentat va aduce la cunoștința Unității de Management și Implementare măsurile concrete ce se impun pentru atingerea obiectivelor propuse în promovarea și dezvoltarea culturii fizice și sportului;

• După prezentarea și dezbateră în cadrul întâlnirii a Unității de Management și Implementare a raportului anual de implementare, a planului anual de acțiune și a raportului de monitorizare pentru anul anterior și a planului pentru anul în curs, aceste vor fi aduse la cunoștința conducerii Ministerului de resort și a organelor competente.

Produsele activităților de monitorizare și evaluare vor fi valoroase pentru factorii decizionali, dacă vor fi folosite corespunzător principiile de lucru și dacă li se va da importanța pe care o merită, dincolo de un exercițiu birocratic.

În acest scop, experții Comisiei trebuie să-și perfecționeze cinci aspecte ale activității:

1) Să convertească volume enorme de date în informații cu semnificație, relevante;

2) Să se angajeze într-un dialog direct cu specialiștii din domeniu, nu doar prin intermediul rapoartelor, ci prin vizite în teren și „auditori” aleatorii, precum și prin comparații internaționale, astfel încât să ofere factorilor decizionali cele mai relevante informații cu privire la gradul de implementare;

3) Să capteze atenția factorilor decizionali și să o devieze de la constrângerile impuse de reglementări către evaluarea și înțelegerea nepartinică a situațiilor;

4) Să ofere factorilor decizionali cele mai bune opțiuni de influențare a deciziilor. Aceste opțiuni rezultă din analizarea datelor și informațiilor prezentate;

5) Să înțeleagă și să țină cont de faptul că toate cele descrise mai sus au loc într-un context saturat de incertitudini și că, în cazul proiectelor de dezvoltare a domeniului sportului, calea către rezultate este influențată de factori sociali, morali și psihologici aflați în afara domeniului strategiilor. Amploarea și forma schimbărilor sunt dificil de previzionat.

Monitorizarea și evaluarea proastă în domeniul culturii fizice și sportului reprezintă pericole (sau amenințări) care pot influența negativ, semnificativ și pe

termen lung dezvoltarea domeniului sportului la nivel național și internațional. Este vorba de acel gen de probleme care, lăsate nerezolvate, vor afecta puternic viitorul sportului în Republica Moldova. Definirea listei de erori strategice presupune analiza profilului strategic, capacitatea instituțională existentă precum și elementele specifice domeniului și mediului extern.

Concluzii și recomandări. În conformitate cu standardele internaționale privind o mai bună reglementare, indicatorii de rezultat în urma monitorizării și evaluării ar trebui să fie: relevanți - strâns legați de obiectivele care trebuie atinse; acceptați – de către personal și părțile interesate; rolul și responsabilitățile indicatorului trebuie să fie bine definite; credibili pentru persoanele care nu sunt experți, lipsiți de ambiguitate și ușor de interpretat; indicatorii trebuie să fie cât mai simpli și mai robuști cu putință; simplu de monitorizat – colectarea datelor ar trebui să fie posibilă la costuri reduse; rezistenți la manipulare.

Astfel, procesul de monitorizare și evaluare trebuie realizat pornind de la Planul anual de Implementare care trebuie să cuprindă un set de indicatori de rezultat conectați cu Propunerile de Proiecte, Măsuri și Acțiuni Orientative. Acești indicatori vor fi dezvoltați anual pornind de la planurile operaționale ale Ministerului Educației și Cercetării, de către Unitatea de Management și Implementare.

Bibliografie

1. CALLO, T. *Paradigma conceptuală a monitorizării*. În: Unitatea de învățământ: Management educațional. Chișinău: Ginivas, 2002. p. 32-35.
2. CUCOȘ, C. *Pedagogie și axiologie*. București: Editura Didactica și Pedagogică, 1995. 160 p.
3. JUC, N. *Monitorizarea asigurării calității educației în unitatea școlară*. Teza de doctor în pedagogie. Chișinău: Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, 2011.
4. JUC, N. *Reconsiderarea monitorizării din perspectiva calității educației*. În: Studia Universitatis, nr.9 (29), Chișinău: USM, 2009, p. 41.
5. *Monitorizarea și evaluarea activităților cu tinerii*. Ghid pentru tineri și profesioniști care lucrează cu tinerii. Chișinău, 2006. 98 p.
6. *Strategia de dezvoltare a culturii fizice și sportului în Republica Moldova*. Ministerul Tineretului și Sportului al R.M. Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport. Chișinău, 2012.
7. *Strategia Națională pentru Sport – Document strategic cadru*. Ani de aplicare: 2022-2032. Ministerul Sportului al României.
8. ЛЕОНТЬЕВ, А.Н. *Деятельность Сознание личность*. Учебное пособие 2-е издание стереотипное. Москва: Смысл: Академия, 2005. 352 с.

CZU 378.1:796.0

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8012-661X>

e-mail: borisrisneac@yahoo.com

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9114-7814>

e-mail: mail-evelina_r@mail.ru

STUDIUL COMPARATIV A REZULTATELOR SONDAJULUI SOCIOLOGIC PRIVIND PREGATIREA PROFESIONALĂ A SPECIALIȘTELOR DE CULTURĂ FIZICĂ

¹Rîșneac Boris, ²Rîșneac Evelina,

^{1,2}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău,
Republica Moldova

Keywords: *professional training; didactic, scientific, sports skills; master's students.*

Summery: *As part of the scientific study, an attempt was made to analyze the professional training process of the physical education and sports specialist by establishing the professional skills acquired in the three stages of training: bachelor's degree, year 3, 4, master's degree.*

Actualitatea. Învățământul de specialitate produce în domeniul culturii fizice resursele cele mai valoroase pentru funcționarea întregului sistem oferind cunoștințe, competențe și formând atitudini. Îndiferent de tradiții și cultură, de condiții de politici educaționale, școală înseamnă mai mult decât instruire, respectiv formare de capacități, ceea ce conduce la extinderea rolului cadrului didactic.

Profesorul de educație fizică, antrenorul își pot îndeplini sarcinile și atribuțiile ce-i revin, îndeplinindu-și rolul social prin competențele pe care le are sau pe care le obține în cadrul prgatirii 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 studenții [2, 4].

Pornind de la aceste considerente Scopul cercetării constă în demonstrarea și stabilirea unor argumente metodico-științifice care vor fi direcționate spre perfecționarea activității profesionale în vederea prelucrării, organizării și structurării conținutului didactic în cadrul orelor teoretico-practice și metodice cu studenții facultăților de profil.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza literaturii de specialitate și argumentarea procesului de formare a competenților profesionale a studenților cu profilul Educația Fizică și Sport.

2. Identificarea ariilor de competențe specifice a studenților în cadrul procesului instructiv-educativ.

3. Determinarea nivelului de pregătire teoretico-metodică a studenților din facultățile de profil în cadrul disciplinelor planului de studii.

În vederea realizării obiectivelor propuse s-au utilizat **metode de cercetare** cu caracter general și metode de investigare propriu zise cu caracter particular (metoda de analiză a literaturii de specialitate, observația pedagogică, analiza documentelor de planificare, metoda anchetei pe bază de chestionare).

Subiecții cuprins în cercetare au fost studenții din anul III și IV de studiu, nivel licență studenți masteranzi ai facultății de Educație fizică și sport.

Analiza rezultatelor. Reformele pedagogice au vizat constant reșezarea la loc de cinste a practicilor educaționale, dat fiind importanța lor socială și aparatul acestora la dezvoltarea culturii. În mod ideal un sistem educativ nu are în vedere problematica socială actuală ci pe cea de perspectivă. Pentru aceasta este necesar a ști ce tipuri de compartamente umane vor contribui la rezolvarea problemelor viitorului; ce gen de instruire generează aceste comportamente pentru elaborarea unei tehnologii de instruire adecvate. Aspectul presupune demersuri prospective complexe care anticipă stări viitoare și implică atât ansamblul activităților teoretice concretizate în concepții, teorii, discipline științifice, activități profesionale de modelare, proiectare, planificare, cât și activități de pregătire și realizarea lor [1].

Educația fizică și sportul întâmpină încă dificultăți în apărarea identității sale de și este un domeniu constant în dinamica sa ca urmare a evoluției cunoștințelor pe care își bazează activitățile și a pasiunii pe care o suportă din partea sportului ca fenomen social. Astfel se poate concluziona că știința domeniului de educație fizică și sport are o poziție de graniță bio-psiho-socio-pedagogică în cadrul științelor praxiologice, ca știința a acțiunii, autonomă, cu obiect de studiu propriu, pluridisciplinară și integrativă, în cadrul căreia fiecare

ramură sportivă își revindică un loc special, contribuind nemijlocit la spărirea acumulărilor cunoașterii [3].

Prin analiza planurilor de învățământ și a programelor de studii din învățământul superior de culturii fizică se poate identifica cu ușurință faptul că un bun specialist din domeniului culturii fizice este format prin aparatul unui complex de discipline dintre care ponderea înseamnă o au cele de specialitate, disciplinele incluse în modulele psihopedagogice, medico-biologice și cele referitoare la managementul legislației în educație fizică și sport.

Sintetizând determinările marcate în literatura de specialitate a fost întreprins un studiu constativ ce a urmărit identificarea calităților apreciate care trebuie să definească personalitatea specialistului de cultură fizică. Pentru a determina valoarea acordată diferitelor categorii formative sau aplicat trei chestionare care au vizat trăsăturile generale ale cadrului didactic, competențele specifice profesiei și valoarea acordată ofertei educaționale prin disciplinele de studiu cuprinse în curricula universitară.

Primul chestionar stabilește prin cele 50 de trăsături orientarea subiecților către unele stiluri didactice preferate de aceștia: autoritar, creativ-intuziast, cooperant-prietenos, echilibrat-experimentat.

Al doilea chestionar urmărește aria competențelor profesionale: competența didactică, competența științifică și sportivă, competența social-activă.

Al treia chestionar a vizat aspectele de evaluare a ofertei educaționale cu referire la prestația cadrelor didactice și la conținutul cursurilor.

Eșantionul ales pentru studiu este considerat reprezentativ fiind alcătuit din 120 subiecți dintre care 30 cadre didactice, 60 studenți ai anilor terminali și 30 studenți masteranți.

Prin prelucrarea datelor înregistrate ca urmare a aplicării chestionarelor prezentate au fost obținute rezultate care au scos în evidență trăsăturile profesionale a specialiștilor din domeniul de educație fizică și sport.

Pentru a evidenția orientările răspunsurilor și a facilita interpretarea lor am realizat gruparea lor pe categorii de trăsături având în vedere stilul autoritar, creativ-entuziast, cooperant-prietenos, echilibrat-experimentat ale personalității profesorilor, studenților și masteranzilor.

Astfel rezultatele sondajului sociologic privind orientarea subiecților către unele stiluri didactice preferate în special acel creativ entuziast și echilibrat experimentat au evidențiat o încadrare a răspunsurilor la 40% dintre profesori, situație de așteptat dacă se are în vedere bunele lor rezultate profesionale (Tab. 1, Fig. 1).

Sunt apreciate calități ca operativitate, eficiență, consecvență, stăpânire, echilibru. Astfel cele trei categorii de studenți incluși în studiu optează în proporție de câte 20% pentru acest stil didactic.

Tabel 1. Media răspunsurilor acordate ce se încadrează în stilul echilibrat-experimentat

Nr. crt.	Trăsături	Rang Studenți 3 ani	Rang Studenți 4 ani	Rang Studenți master	Rang Cadre didactice
2.	Activ – dinamic	37	16	14	4
4.	Bun organizator	39	36	25	12
5.	Capacitate de prevedere a reacțiilor celorlalți	44	33	49	26
6.	Capacitate de a se face înțeles	16	27	17	29
7.	Capacitate de a sistematiza	40	28	39	18
8.	Consecvent	34	20	31	7
11.	Demn	36	26	22	6
14.	Echilibrat	26	25	32	15
15.	Eficient	35	24	27	13
23.	Integru	28	23	28	9
29.	Operativ	38	29	26	14
43.	Stăpânire de sine	27	32	34	17
48.	Ton potrivit	31	35	36	23

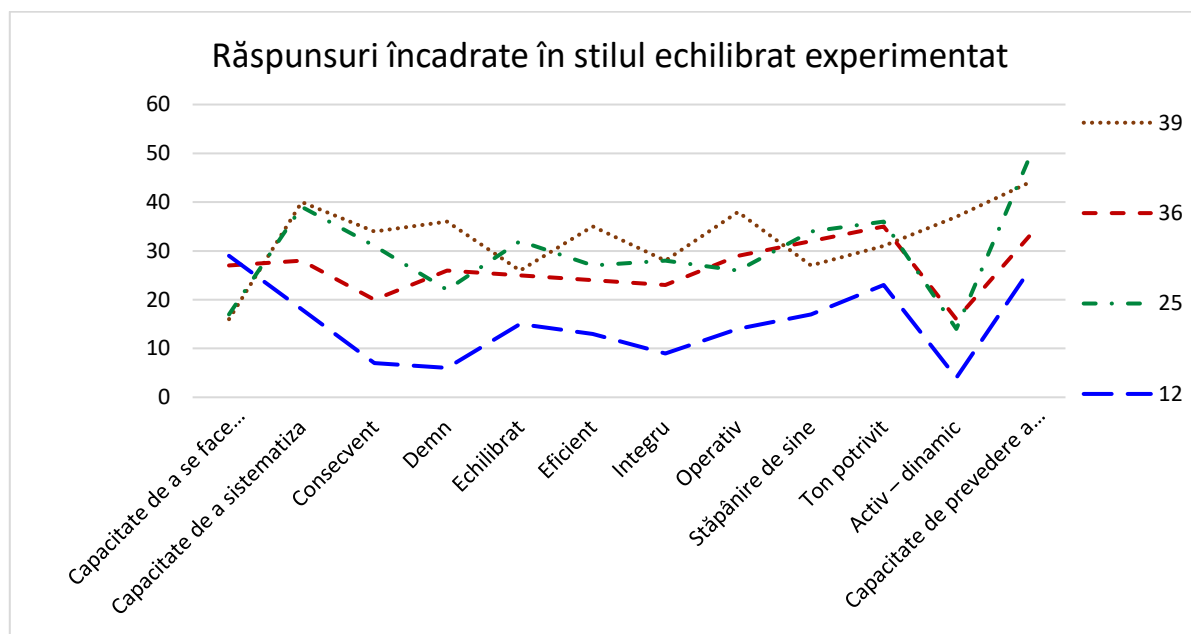


Fig. 1. Graficul acordării răspunsurilor în stilul echilibrat-experimentat

Stilul creativ-intuziast este preferat de studenții de la master și cei de la nivel licență - 4ani și total neacceptat de profesori. De sigur se pot remarca diferențe între studenții de la nivel licență, unele având cauzalități cunăscute. Pentru aceasta putem aminti absența unor cursuri, număr mult mai mic de ore în activitate frontală dar și de ore practice în unități școlare, alcătuirea unor standarde educaționale pe criterii de interes care atrag după sine deminuirea numărului de cursuri la unele discipline și chiar renunțarea la unele care sunt incluse în curriculum obligatoriu în programele școlare la nivel formativ.

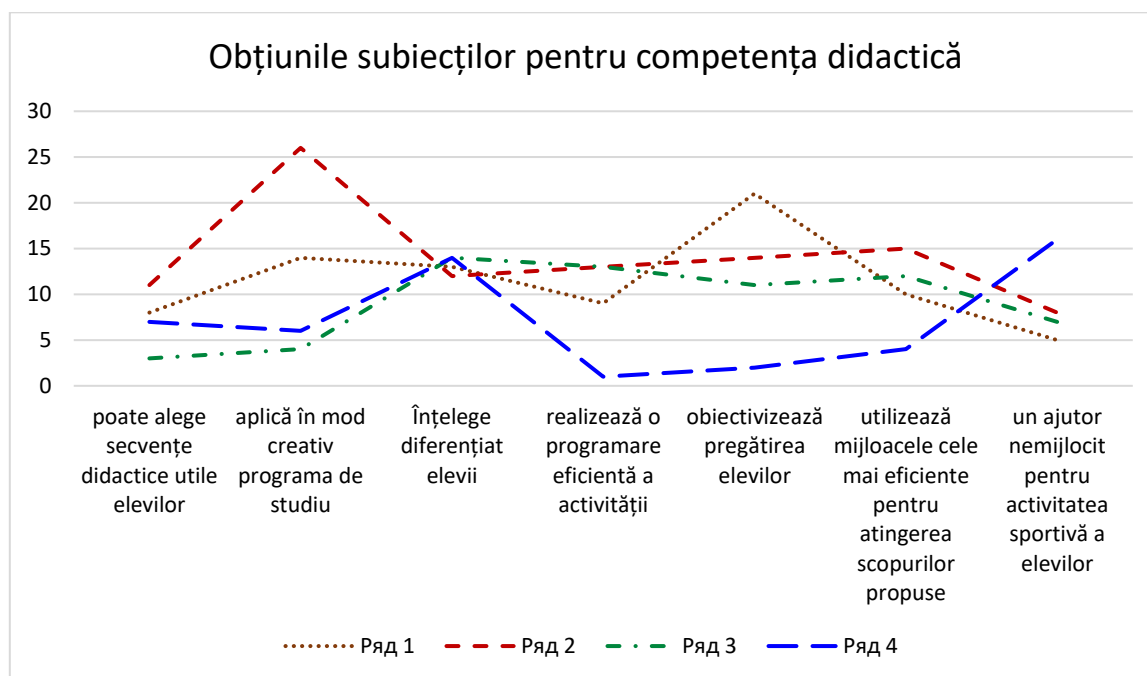
Insuficienta aprecierii a acelor calități care caracterizează un spirit creativ, dornic de cunoaștere nu este constatare care să bucure cel puțin pentru studenții nivel licență. Ca și în celelalte cazuri mai ample sinuozități se înregistrează la studenții de la master. Aceștea încep se conștientizeze în real care sunt coordonatele profesiei lor și sunt încă în căutarea stilului propriu. Totuși ei optează întrun număr mare pentru acest stil didactic (echilibrat prevăzător) având dorința de cunoaștere, curaj pentru abordări originale, sunt optimiști, apreciază ineditul și spontaneitatea. Astfel de calități nu se regăsesc printe opțiunile profesorilor la care se pare, rutina devine cel mai temut tip de plafonarea profesională. Sub aspect procentual au optat pentru acest stil didactic 20%-35% dintre studenții de la nivel licență, 35% dintre studenții de la master și doar 5% de la profesori.

Referitor la rezultatele evaluării competențelor profesionale acestea au fost repartizate pe cele 4 direcții de acțiune principale respectiv: competența didactică, științifică, sportivă și social activă cu datele obținute prin media subiecților intervievați din cele 4 categorii, respectiv studenții de la nivel licență, studenții de la master și profesorii cu experiențe de cel puțin 10 ani din învățământul universitar. Se poate remarca o existență concentrată a opțiunelor subiecților către competențele didactice. Referitor la competențele științifice se poate afirma obținerea unor cote ridicate pentru studenții de la master și a cadrelor profesionale. Cote scăzute au fost obținute de către studenții de la nivel licență, de și în cadrul acestia se constată raspunsuri oscilante. Profesorii sunt cei care acordă ranguri bune competențelor social active și studenții de la master, cei de la nivel licență neapreciind această categorie. Remarcă faptul că studenții de la licență încadrează în preferințele lor competența sportivă și în același timp plasând pe locuri intermediare alte tipuri de competență. Comparativ cu studenții de la master și profesorii care mai mult se orientează spre competența științifică studenții de la nivelul licență au preferința clară către competența sportivă fiind convinși că o carieră profesională în această direcții trebuie să aibă la bază experiența anterioară ca sportiv.

În cea ce privește competența didactică ea este foarte apreciată de profesori, aceștea acordând locuri prime acestui tip de competență. Studenții indiferent de nivelul său anii de pregătire apreciază și ei aceasta competență, răspunsurile încadrându-se diferențiat printre alte tipuri de competențe (Tab. 2., Fig. 2).

Tabel 2. Opiniile subiecțiilor pentru competența didactică

Nr. crt.	Trăsături	Rang Studenți 3 ani	Rang Studenți 4 ani	Rang Studenți master	Rang Cadre didactice
1.	Un ajutor nemijlocit pentru activitatea sportivă a elevilor	5	8	7	16
2.	Poate alege secvențe didactice utile elevilor	8	11	3	7
3.	Aplică în mod creativ programa de studiu	14	26	4	6
4.	Înțelege diferențiat elevii	13	12	14	14
5.	Realizează o programare eficientă a activității	9	13	13	1
6.	Obiectivizează pregătirea elevilor	21	14	11	2
7.	Utilizează mijloacele cele mai eficiente pentru atingerea scopurilor propuse	10	15	12	4



1 – 3 ani, 2 – 4 ani, 3 – master, 4 – profesori

Fig. 2. Graficul obțiunilor pentru competența didactică

Trebuie să remarcăm faptul că este în medie a două plasată de subiecții studenți cei ce relevă că ei înțeleg suficient de bine cerințele carierei sale. Surprinde doar plasarea de către studenții de la nivel licență pe un penultim loc a ”aplicării creative a programei” ei considerând probabil că aceasta este o orientare mai puțin importantă.

Rezultatele obținute sunt puțin surprinzătoare pentru cercetători deoarece mai toți subiecții nu apreciază că profesiunea presupune crearea de știință, fie din onestitate, fie din neînțelegerea actului de creație. Cu toate acestea apreciază ca necesare cunoștințele de specialitate. Din acest considerent răspunsurile sunt plasate fie pe locuri prime fie pe ultimile. Remarcăm însă diferența înregistrată de studenții de la master, care deși nu consider important a crea știință, acordă importanță pentru informarea cu privire la acumulările științei domeniului și cred că activitatea lor este importantă pentru progresul acestea.

Concluzii

1. Identificarea trăsăturilor ce definesc personalitatea profesorului de educație fizică și sport în contextul manifestării acesteia într-un cadru social și implicit școlar determinat, 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. Este imperios necesar a se acționa pentru conștientizarea tinerelor profesori, și nu numai cu privire la rolul social pe care l-au dobândit odată cu obținerea diplomei de licență. Prin aceasta, dobândesc un statut social care include în el răspunderi civice, cu înalte valori morale și etice de a căror îndeplinire se fac responsabili. Conștiința profesională este cea care trebuie să le călăuzească acțiunile sociale fiind de departe rar percepute și înțelese de cei care nici măcar nu le recunosc identitatea.

3. Studiu nostru preliminar areliefat unele discrepante în ceea ce privește aprecierea tipurilor de competențe necesare desfășurării activității profesionale. O notă aparte a fost precizarea cu privire la competențele manageriale dezvoltate în timpul facultății și care deși studenții stăpănesc materia din punct de vedere teoretic nu știu se aplice cunoștințele pe care le au.

4. Studiul nostru a demonstrat necesitatea de acționa la nivelul studenților astfel în cât ei să se poată integra rapid eficient și de sigur să obțină rezultate bune în profesia lor. În cea ce privește absolvenții care se îndreaptă către profesia de cadru didactic și de antrenor să obțină succese în procesul activității pedagogice la nivelul învățământului universitar.

Bibliografie

1. DANAIL, S. Актуальные проблемы физкультурного образования в учебных заведениях в контексте современных разработок теории: Materiale conferinței științifice internaționale ”*Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ culturii fizice*”. Chișinău, 1996, p. 4-10.

2. ГОРОДИЛИН, С.; РАХМАТОВ, Ю. Проблемы совершенствования учебного процесса на факультете физической культуры: Materiale conferinței științifice internaționale ”*Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ culturii fizice*”. Chișinău, 1996, p. 27-28.

3. LADOR, I. *Managmentul evaluării în învățământul superior*. Universitatea de Vest din Timișoara. Timișoara, 21 noiembrie, 1998, p. 37-41.

4. РЫСЕВЕЦ, Е.; ТРУНОВА, Т. Научно-обоснованная современная модель обучения студентов в ВУЗАХ. Materiale conferinței științifice internaționale ”*Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ culturii fizice*”. Chișinău, 1996, p. 37-38.

CZU 796.8:378.147+378.1:343.34

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1531-7524>

e-mail: ghenadie.scobioala@gmail.com

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7186-9462>

e-mail: poleangela1975@mail.ru

³ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0865-6691>

e-mail: profctorceaanatol@gmail.com

IMPORTANȚA MIJLOACELOR SPECIFICE SPORTURILOR DE LUPTĂ ÎN INSTRUIREA PROFESIONAL-APLICATIVĂ A VIITORILOR SPECIALIȘTI A SECURITĂȚII CIVILE ȘI PUBLICE

¹Scobioală Ghenadie, ²Polevaia-Secăreanu Angela, ³Cotorcea Anatol

^{1,2,3}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Moldova

Keywords: *combat sports, motor skills, hand-to-hand combat, professional-applicative training.*

Summary. *The present research addressed the issue of the importance of the specific means of combat sports applied in the professional-applicative training of future agents of civil and public security, a process aimed at increasing the efficiency of the professional training of USEFS students. For a truthful argument, the results of the students of the second year of study were analyzed when testing the applicative route, data obtained at the end of the third and fourth semesters within the discipline Hand-to-hand combat. In the evaluation process, the tested students (Civil and Public Security Specialty) apply a set of procedures and technical elements from combat sports, combined into a whole with those of hand-to-hand combat which requires intense work to cope with the extremely difficult effort, the achievement of which requires the maximum concentration of all physical, moral, volitional and intellectual capacities.*

Importanța și actualitatea temei. Evoluția societății noastre în ultimii ani evidențiază faptul că, în pofida perfecționării continue a sistemului legislativ, a intensificării intervenției statului, a justiției și a administrației în acțiunea de menținere a ordinii și siguranței publice, se constată o menținere a ratei înalte a criminalității în toate sferile, iar la nivel mondial se atestă o creșterea alarmantă a manifestărilor de violență. Cele mai edificatoare exemple de violență publică sunt evenimentele din Ucraina, din Franța, la revista "Charlie Hebdo", de pe aeroportul

din Londra, atentatele de la New York sau Madrid. Ele ne dovedesc necesitatea creșterii capacității de prevenire și dejucare a unor astfel de evenimente prin creșterea capacității profesionale a personalului de securitate [15, 17].

Acest lucru solicită persoanelor ce asigură securitatea publică și privată, angrenați în acest domeniu un ansamblu complex de capacități motrice și psihice deosebite, cunoștințe trainice de specialitate, spectru necesar de a fi dobândit începând cu primii pași ai procesului instructiv-educativ universitar. Din acest punct de vedere, plecând de la necesitatea de a avea cadre cât mai bine pregătite profesional, mijloacele specifice de instruire profesional-aplicativă trebuie să corespundă întrutotul cerințelor muncii operative, specifice domeniului și să fie în măsură să acopere aria de pericole cu care se confruntă agenții de securitate în exercitarea atribuțiilor de serviciu [10, 11].

Realizarea acestui deziderat se înlăptuește în cadrul instruirii profesional-aplicative universitare nemijlocit prin intermediul disciplinei Lupta corp la corp, arie curriculară obligatorie, în care pe lângă tehnicile speciale de autoapărare se pot folosi și mijloace ce aparțin unor discipline sportive alternative [12]. În acest sens, anume sporturile de luptă sunt disciplinele sportive, deținătoare de o mare varietate de mijloace specifice ajutătoare, cu un bogat ansamblu de instrumente psihomotrice conexe, ce oferă o contribuție substanțială la formarea deprinderilor și abilităților de autoapărare [8].

Prin urmare, mijloacele din sporturi de luptă sunt încadrate în procesul instructiv-educativ în scopul selectării din cadrul acestora a elementelor cu structura asemanătoare cu cele din lupta corp la corp ce ușor se pot adapta și doza în funcție de finalitatea și scopul urmarit, iar componentele pot fi direcționate și asamblate sub toate aspectele: a intensității efortului, a înlănțuirii mișcărilor specifice, a diversificării elementelor tehnice, a atenției și concentrării psihice a acestora. Totodată, folosirea mijloacelor specifice sporturilor de lupte permite eficientizarea dozării efortului prin mărirea sau micșorarea intensității, a volumului, sau a pauzelor de refacere, acesta realizându-se prin exersarea în perechi a tehnicilor de către studenți în cadrul lecțiilor practice. În rezultat, se evidențiază valorificarea pregătirii fizice generale a studenților, ceea ce asigură transferul pozitiv al instruirii spre zona specifică, cea a acțiunilor tehnico-tactice de luptă corp la corp [5, 7].

În acest context, aplicarea cu iscusință a mijloacelor menționate facilitează într-un mod special fenomenul transferului pozitiv al deprinderilor de reacție promptă față de acțiunile adversarului și contribuie substanțial în vederea însușirii cu mai mare succes al tehnicilor de luptă corp la corp. Acest aspect se exprimă prin influența pozitivă exercitată de o deprindere anterior formată asupra procesului de formare a unei deprinderi noi [2, 3].

Scopul lucrării constă în argumentarea importanței mijloacelor specifice sporturilor de luptă aplicate în instruirea profesional-aplicativă a viitorilor agenți securității civile și publice de la Facultatea Protecție, Pază și Securitate din USEFS, proces orientat spre sporirea eficientizării formării profesionale.

Metodele și organizarea cercetării. Pentru evaluarea stării actuale a temei propuse spre cercetare în prezenta lucrare, a fost desfășurată analiza teoretică și generalizarea datelor bibliografice și documentare de specialitate în domeniului legalității și proporționalității folosirii forței și procedeele de corp la corp, precum și a gradualității folosirii forței fizice și a mijloacelor din sporturi de luptă, a mijloacelor speciale și a armei de foc de către agentul de securitate; analiza experienței de muncă studiind și generalizând experiența practică a activității specialiștilor referitor la pregătirea profesional-aplicativă.

Domeniul activității disciplinei prevede instruirea și educarea viitorilor specialiști a securității civile și publice pentru depășirea cu succes a situațiilor extreme ce conțin agresiuni fizice atât în domeniul autoapărării, cât și în domeniul protecției persoanelor [12]. În special disciplina sintetizează dezvoltarea calităților psihomotrice de bază și combinate, învățarea și perfecționarea metodelor tactice, a elementelor și procedeele tehnice de luptă corp la corp specifice profesiei, precum și instruirea deprinderilor moral-psihologice a agenților de securitate, spre a fi aplicate în condiții dificile și periculoase [8].

Dobândirea capacităților de acțiune promptă în situații dificile, autoapărarea dar și protecția persoanelor se realizează prin instruire și antrenament, prin practicarea procedeele speciale de lupte corp la corp [14, 16, 18, 19]. Totodată vizează obținerea următoarelor aptitudini: echilibru fizic și psihic, curaj, rezistență, competență, îndrăzneală și inițiativă, dat fiind faptul, că luptele aplicative și modul de operare în cazuri extreme necesită din partea colaboratorilor PPS o pregătire fizică și psihică dincolo de limitele admise de temperamentul unui om neinițiat [2, 6]. Prin urmare, este cert că un agent de securitate obișnuit cu practicarea procedeele de lupte are puterea să-și dozeze la un nivel superior efortul și să-și adapteze manifestările psihocomportamentale în funcție de situația de agresiune fizică [9].

Obiectivele cercetării sunt dericționate spre studiu eficienței aplicării mijloacelor specifice sporturilor de luptă în procesul de instruire profesional-aplicativă a viitorilor specialiști a securității civile și publice.

Metodologia și organizarea cercetării. Metodele de cercetare științifică aplicate în cadrul studiului au fost centrate pe analiza literaturii științifico-metodică de specialitate, observația pedagogică, testarea pregătirii motrice, experimentul pedagogic, metoda statistico-matematică de prelucrare a datelor, metoda tabelară de prezentare a rezultatelor.

Pentru o argumentare veridică a importanței mijloacelor specifice sporturilor de luptă aplicate în instruirea profesional-aplicativă a viitorilor agenți a securității civile și publice s-a făcut analiza rezultatelor studenților anului II de studiu la testarea traseului aplicativ, date obținute la finele semestrelor III și IV în cadrul disciplinei Lupta corp la corp. În procesul de evaluare studenții (Specialitatea Securitate Civilă și Publică) testați aplică în cadrul parcurgerii traseului aplicativ un set de procedee și elemente tehnice din sporturi de luptă, îmbinate într-un tot întreg cu cele de luptă corp la corp.

Testul constă din acțiunile practice ale studentului chestionat în parcurgerea unui traseu cu obstacole în sala de lupte contra cronometru. Obstacolele conțin exerciții fizice speciale, escaladarea obstacolelor, cățărare pe otgon îmbinate cu atacuri fizice din partea altor studenți ce sunt repartizați pe traseu, atacuri întreprinse cu lovituri, atacuri cu arme albe (din cauciuc). Ripostește împotriva atacurilor conțin eschive, blocaje-lovituri, doborâri, aruncări, secerări (aruncarea peste șold/umăr, roata peste umeri, secerare interioară și exterioară a piciorului), fixarea agresorului la sol în poziție de supunere. Studentul are sarcina de a neutraliza atacurile corect și în timp limitat, de a îndeplini exerciții de forță și coordonare, dibăcie și atenție.

Criteriile de apreciere a rezultatelor: corectitudinea, viteza de executare, eficacitatea și timpul util. Complexul se socoate trecut numai dacă au fost învinse toate obstacolele și studentul s-a încadrat în timpul regulamentar. La final se cumulează notele de la fiecare obstacol în raport cu timpul parcurs cronometral. După cum este menționat, nu e vorba numai de demonstrarea performanței exprimate în indici cantitativi, ci și de corectitudinea executării procedeelelor de neutralizare a atacurilor și imobilizare a agresorului. În acest sens, profesorul are obligația să vegheze ca abaterile făcute de student de la structura de bază a procedeelelor să fie raționale, adecvate particularităților sale individuale și situației concrete de luptă corp la corp. Deci, nu este permis ca prin schimbările utilizate să se strecoare greșeli grave de execuție și să fie omise elemente de bază a procedeelelor, fapt care ar duce la denaturarea scopului.

Am ales traseul aplicativ pentru evaluarea capacităților psihofizice ale studenților chestionați, deoarece exprimă în complex *Conceptul de inteligență motrică*, ca fiind criteriu de bază al eficienței acționării în situații dificile și periculoase. În acest context este important de accentuat că, inteligența motrică exprimă rezultatul interdependenței între motricitate și raționament. Acest tip de inteligență operează de regulă la nivel senzori-motor și implică adaptarea la datele concrete ale unei situații, pe baza sesizării raporturilor spațio-temporale și a posibilității de a le reorganiza într-o manieră eficientă.

V. Horghidan [4] descrie principalele atribute ale inteligenței motrice:

- intuiție și operativitate în alegerea programului motor adecvat situației;
- rapiditatea comparării alternativelor;
- capacitate de a prelucra în timp scurt o cantitate mare de informații senzoriale;
- capacitatea de înțelegere a sarcinii motrice;
- ușurința transferului;
- creativitate motrică;
- capacitate de anticipare.

Toate aceste caracteristici ilustrează, în consecință, posibilitatea de organizare cognitivă ce se exprimă și funcționează prin finalizări în planul comportamentului motor. Studenții care ajung la un nivel superior de pregătire tehnico-tactică dau dovadă de o gândire rapidă în anticiparea și soluționarea problemelor. Astfel, trebuie să compare alternativele, să ia cele mai bune decizii într-un timp foarte scurt și să elaboreze tactica de acțiune specifică acestor dificultăți [4].

Totodată, traseul aplicativ permite atât perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice utilitar-aplicative, dezvoltarea și evaluarea capacităților de neutralizare a diferitor forme de agresiuni fizice pe fonul suprasolicitărilor fizice, cât și educarea la viitorii specialiști ai facultății PPS a calităților moral-volitive și psiho-emoționale, care vor permite pe viitor inițierea mecanismelor defensive de protecție și vor diminua efectele negative stresante, vor preîntâmpina inhibiția psihocomportamentală în situații extreme [11].

Subiecții cercetării sunt studenții anului II de studii ai facultății Protecție, Pază și Securitate (PPS) din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, formând un eșantion de 36 studenți, din trei grupe academice, a câte 12 din fiecare grupă. Cercetarea s-a desfășurat în anul de studiu 2021-2022 semestrul III și IV.

Tabelul 1. Bareme de apreciere la traseul aplicativ (pista nr. 1)

Timpul / Nota	10	9	8	7	6	5
Băeți min. sec.	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00
Fete min. sec.	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15

Rezultatele cercetării. Tehnicile din sporturile de luptă utilizate în cadrul traseului aplicativ atât la testarea inițială, cât și la cea finală au fost aceleași la toate grupele, aspect ce a permis constatarea dinamicii dezvoltării capacităților motrice pe parcursul experimentului, iar rezultatele obținute au permis compararea datelor și identificarea ratelor de progres, care sunt prezentate în Tabelul 2, 3. Astfel, în urma analizei comparative a rezultatelor inițiale ale nivelului capacităților motrice ale studenților investigați se poate observa o diferență a indicilor statistici la toate etapele traseului aplicativ în cadrul testării inițiale, diferențele fiind nesemnificative, ceea ce demonstrează că la începutul

experimentului grupele erau omogene din punctul de vedere al stăpânirii procedeelor tehnice.

Tabelul 2. Rezultatele testării inițiale ale grupelor anului II la Traseul aplicativ

Nr. crt.		Baremul de notare					
		10	9	8	7	6	5
		Timpul (sec)					
Grupa 1							
1	Note	-	-	5	4	2	1
	Timpul (min. sec)			7,22	5,93	3,07	1,57
	Timpul total al grupei 1	17,79					
Grupa 2							
2	Note (nr.)	-	-	3	5	2	2
	Timpul (min. sec)			4,32	7,44	3,09	3,57
	Timpul total al grupei 2	18,42					
Grupa 3							
3	Note	-	-	3	4	3	2
	Timpul (min. sec)			4,33	5,93	4,61	3,17
	Timpul total al grupei 3	18,04					

Apoi la finele experimentului pedagogic a fost desfășurată testarea repetată la traseul aplicativ a subiecților grupelor supuse experimentului (în aceleași condiții ca și la prima testare), unde s-au fixat schimbările obținute.

Tabelul 3. Rezultatele testării finale ale grupelor anului II la Traseul aplicativ

Nr. crt.		Baremul de notare					
		10	9	8	7	6	5
		Timpul (sec)					
Grupa 1							
1	Note	2	2	4	3	1	-
	Timpul (min. sec)	2,67	2,78	5,74	4,46	1,54	
	Timpul total al grupei 1	17,19					
Grupa 2							
2	Note	3	4	3	1	1	-
	Timpul (min. sec)	3,98	5,51	5,75	1,48	1,53	
	Timpul total al grupei 2	18,07					
Grupa 3							
3	Note	2	3	4	3	-	-
	Timpul (min. sec)	2,63	4,15	5,75	4,46		
	Timpul total al grupei 3	16,99					

Dacă, la testarea inițială nu s-au înregistrat rezultate foarte bune, pe parcurs, prin perfecționarea mijloacelor specifice din sporturi de luptă subiecții și-au

îmbunătățit capacitățile motrice generale, ceea ce a favorizat obținerea unor execuții ale procedeeleor ce prevăd implicarea secerărilor și aruncărilor (peste șold/umăr) mai eficiente ca răspuns la atacurile întâlnite în etapele traseului aplicativ. De asemenea, timpul de execuție a ripostelor împotriva atacurilor este mai mic la finele experimentului la toate etapele din traseul aplicativ.

Privind rezultatele obținute, putem analiza dinamica rezultatelor studenților, care este condiționată într-o mare măsură de îmbogățirea registrului de mijloace de autoapărare, fapt ce a produs un impact pozitiv asupra modului de a rezolva sarcinile traseului aplicativ, studentul alegând procedee de răspuns dintr-o gamă mai variată de posibilități figura 1. În figura 1 putem analiza dinamica creșterii rezultatelor în fiecare grupă la finele experimentului.

Acest condiții a permis de a reduce timpul de răspuns la diversele atacuri întâlnite în traseul aplicativ. Cu atât mai mult, concentrarea acțiunilor tehnice într-un timp mai scurt implică necesitatea găsirii unor soluții tehnice bazate pe viteză și eficacitate maximă pentru rezolvarea situațiilor. Astfel, notele de apreciere a acțiunilor motrice a studenților, cumulate la finalul experimentului prezintă o îmbunătățire semnificativă a indiciilor calitativi și cantitativi de autoapărare. Cel mai bun rezultat la finele experimentului a înregistrat grupa nr. 3, cu 5,82% a îmbunătățit timpul de parcurgere a traseului aplicativ, pe locul 2 s-a plasat grupa nr. 1 cu 3,37% și pe locul 3 grupa nr.2, 1,90%.

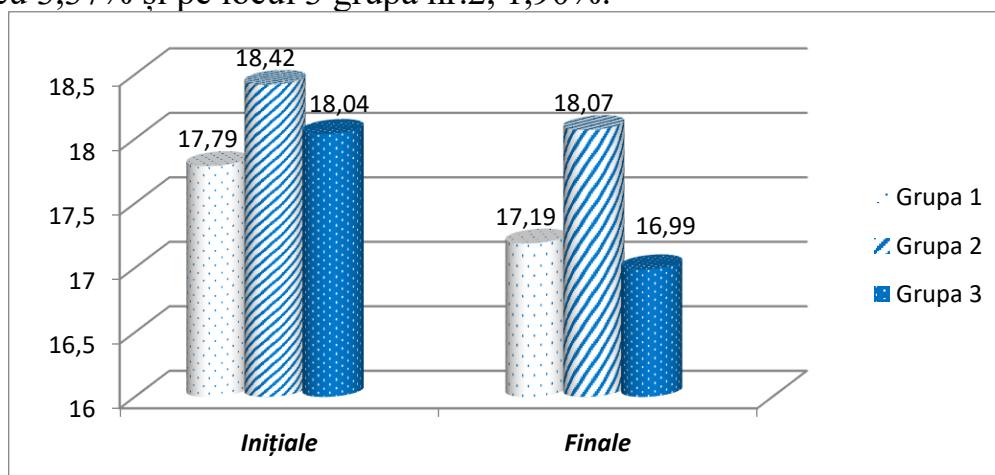


Fig. 1. Dinamicul rezultatelor de pregătire profesional-aplicativă a studenților la sfârșitul experimentului

Concluzii. Analizând rezultatele obținute în urma experimentului desfășurat pentru confirmarea reușitei privind optimizarea capacităților motrice a studenților prin folosirea mijloacelor specifice sporturilor de luptă, putem constata următoarele:

- Analiza comparativă a datelor obținute în cadrul experimentului pedagogic denotă, că subiecții grupelor au evidențiat o majorare semnificativă a rezultatelor în comparație cu cele înregistrate inițial, ceea ce confirmă ideea de la

care am startat în demersul științific - aplicarea mijloacelor specifice sporturilor de luptă în instruirea profesional-aplicativă a viitorilor agenți de securitate contribuie la dezvoltarea capacităților motrice și în special la îmbogățirea registrului de mijloace de autoapărare.

- Rezultatele din tabele ne oferă concluzia, că procedeele și elementele tehnice din sporturi de luptă aplicate în corelație cu tehnici de corp la corp de către studenți în îndeplinirea sarcinilor impuse în traseul aplicativ favorizează realizarea eforturilor cu cea mai mare intensitate motrică posibilă.

- Prin cele relatate, se atestă importanța mijloacelor din sporturi de luptă în dezvoltarea capacităților și priceperilor agenților securitate de a aplica o gamă mai variată de procedee de luptă corp la corp în confruntare cu agresorul, iar fiind perfecționate și automatizate sunt aduse cu timpul la nivel de abilități înalte profesionale.

- Aplicarea mijloacelor din sporturi de luptă în dezvoltarea capacităților motrice a agenților de securitate are un efect deosebit și asupra dezvoltării calităților psihice ca: voința, curajul, inițiativa, perseverența, făcând apel și la calitățile individuale prin situațiile dificile, complexe de luptă corp la corp, situații care se cer rezolvate foarte rapid, cu cea mai mare eficiență, finalizate într-un mod avantajos.

Bibliografia

1. CIȘMAȘ, GH.; MOSTOFLEI, F. *Lupte – curs de bază*. București: A.N.E.F.S., 2007.

2. COSMA, M. *Gestionarea stresului de luptă*. Sibiu: Editura Academiei Forțelor Terestre, 2000. 268 p.

3. DELIU, D. *Metodica disciplinelor sportive de combat*. București: Editura Bren, 2008.

4. HORGHIDAN, V. *Problematika psihomotricității*. București: Editura Globus, 2000. 163 p.

5. IACOBINI, P. *Caracterul stadial al antrenamentului specific sporturilor de luptă determinat de ponderea mijloacelor specific*: Analele Universelor ITY Dunărea de Jos din Galați, nr.1, voi. 2017.

6. IUNCU, I. *Agresiune și apărarea psihologică*. București: Editura Academiei de Inalte Studii Militare, 1994. 252 p.

7. MANOLACHI, V. *Sporturi de luptă – Teorie și metodică* (lupte libere, greco-romane, judo): Manual pentru instituțiile cu profil sportiv. Chișinău: FEP Tipografia Centrală, 2003. 400 p.

8. PALAGA, C. *Formarea profesională de autoapărare fizică a studenților polițiști în cadrul disciplinei „Educație fizică”*: Teza de doctor în științe pedagogice, Chișinău: USEFS. 2016. 180 p.

9. PITARU, H.; SÎNTION, F. *Psihologia luptătorului*. București: Editura Militară, 2003. 245 p.

10. *Plan de învățământ*. Studii superioare de licență, Facultatea PPS, Specialitatea Securitate civilă și publică, Ciclu I, nivelul de calificare – ISCED. 6. USEFS, 2017. https://usefs.md/PDF_Facultate/PPS/Planul_SCP.pdf

11. POLEVAIA-SECĂREANU, A.; SCOBIOALĂ, GH.; COTORCEA, A. *Pregătirea profesional-aplicativă a specialiștilor în domeniul pazei protecției și securității prin intermediul sporturilor de lupte: Ghid metodic: pentru studenții facultății „Pază Protecție și Securitate” Chișinău, (Tipogr „Valinex SRL”) 2014. 55 p.*

12. POLEVAIA-SECĂREANU, A.; SCOBIOALĂ, GH.; COTORCEA, A. Structura programei cursului specializat „Pregătirea profesional-aplicativă a specialiștilor în domeniul protecției, pazei și securității prin intermediul sporturilor de lupte”. In: *Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: Materialele conferinței științifice internaționale*. Ediția a 2-a. Chișinău: S.n., 2016, p. 43-47.

13. ГРИГОРЬЕВ, И. *Боевая подготовка профессиональных телохранителей: учеб. пособие*. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004, с. 237-255.

14. ГРЯДУНОВ, И.; ЛИНДЕР, И. *Дзю-джитсу оружие спецслужб. Путь к победе*. Москва. Изд-во. Рипол Классик, 2008. 390 с.

15. 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.

16. НИКИТИН, С.Н. и др. *Самооборона – активная защита от опасности: учебно-методическое пособие*. Санкт-Петербург: ГУФК им. Лесгафта, 2007. 82 с.

17. ПОМЕЛЬНИКОВА, Е.А. *Формирование готовности будущих специалистов информационной безопасности к успешной профессиональной деятельности: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08. ФГАОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева»*. Самара, 2019. 183 с.

18. СПИРИДОНОВ, В.А. *Основы самозащиты, тренировка и методика*: Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2005. 320 с.

19. ЩЕВЧИУК, Д. *Рукопашный бой и самооборона*, Харьков: Издательство Современная школа, 2009. 132 с.

CZU 373.037.1:373.5+316.6

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3610-9502>

e-mail: suruciuc@yahoo.com

PREGĂTIREA FIZICĂ PROFESIONAL-APLICATIVĂ A LICEIȘTILIOR CU PROFIL TEHNOLOGIC DE STUDII CA O PARTE COMPONENTĂ A COMPETENȚEI PROFESIONALE A PERSONALITĂȚII SPECIALISTULUI

Suruciuc Bogdan,

Inspectoratul Școlar Botoșani, România

***Keywords:** Applied professional physical education, high school with technological profile, professional skills, professional, physical training, psycho-social training.*

***Summary.** As part of the physical education of the high school cycle, the priority task should be the development of learning skills, the formation of social and civic skills in the form of strengthening the norms of communication in society, of generally accepted ways of behavior in different social groups, stimulating a sense of camaraderie and entrepreneurship in learning.*

Conform Codului Educației al Republicii Moldova din 24 octombrie 2014, misiunea învățământului liceal este de a asigura elevilor competențele declarate în programa națională, precum și de a consilia asupra nivelurilor ulterioare de învățământ, în funcție de înclinațiile și potențialul elevilor. În etapa de studii la liceu, conținutul educațional al disciplinelor ar trebui să îndeplinească scopul principal – dezvoltarea unui sistem de competențe sub formă de cunoștințe, abilități, atitudini și valori pentru a oferi oportunități ample pentru succes, participarea individului la viața publică și economică

Lista disciplinelor obligatorii pentru treapta liceală cu profilul tehnologic include educația fizică, în cadrul căreia se presupune să implementeze, cu accent pe profilul instituției de învățământ, educația fizică profesională aplicată a elevilor. Obiectivele pregătirii fizice profesionale aplicate sunt extinse și decurg din definiția „meseriei”. Rezumând cele mai complete interpretări ale cuvântului „meserie” făcute de Е.А. Климов, В.Г. Макушин, putem afirma că acestea sunt forme de muncă stabilite istoric, realizarea ale căroră necesită un anumit set de cunoștințe și deprinderi, abilități și calități profesionale suficient de dezvoltate

care constituie competența socio-profesională. Astfel, trecerea în revistă a realizărilor științifice în domeniul pregătirii fizice profesionale aplicate a elevilor cu studii de profil tehnologic are ca scop analizarea abordărilor existente pentru formarea calităților motrice și psihosociale importante din punct de vedere profesional și formarea capacităților funcționale ale organismului, care determină nivelul de pregătire psihofizică a viitorilor specialiști în întreaga listă a specialităților tehnologice.

Analiza cercetărilor actuale indică interesul tot mai mare pentru problema creșterii eficacității condițiilor de educație fizică a elevilor de 15-16 ani. Există însă o serie de contradicții între comanda socială pentru formarea profesională a viitorilor specialiști calificați și atenția insuficientă pentru crearea condițiilor favorabile de organizare a procesului educațional în spațiul învățământului profesional primar prin educație fizică, care vizează autoafirmarea ulterioară și autoexprimarea personalității. Una dintre demersurile de rezolvare a unor astfel de contradicții constă în dezvoltarea unui sistem special de pregătire fizică profesională aplicativă sub forma activității motorice organizate optim a liceenilor, pe baza acțiunilor motrice specifice identificate, deosebit de valoroase pentru reproducere în operațiunile de producție ulterioare. De asemenea, o etapă eficientă este elaborarea unei scale de rating (sistem de notare) pentru efectuarea unor exerciții fizice specifice importante din punct de vedere profesional care caracterizează: viteza operațiunilor de producție, calitatea muncii, gradul de independență în efectuarea acțiunilor profesionale. Astfel de demersuri fac posibilă apropierea indicatorilor duratei operațiunilor de muncă de cei ai muncitorilor calificați. În plus, activitatea motrică organizată optim are un efect cumulativ și contribuie la pregătirea fizică de înaltă calitate a studenților pentru stagiu [7].

Potrivit multor cercetători, eficiența pregătirii fizice profesionale aplicative a elevilor de 15-16 ani în procesul de învățământ profesional primar asigură dezvoltarea ulterioară a individului și calificarea corespunzătoare a lucrătorului. Această vârstă acționează ca bază organizațională și de bază pentru formarea personalității a liceenilor [15].

Cerințele pentru indicatorii forței sistemului nervos (stabilitatea și ritmul acțiunii motorii) sunt ridicate. Activitatea profesională este asociată cu manifestarea orientării spațiale și a stabilității vestibulare, a rezistenței generale și statice. La nivel cognitiv, se manifestă clar memoria operațională și de lungă durată, gândirea, toate tipurile de atenție (concentrare, distribuție și comutare). Luând în considerare datele profesiogramei, s-a propus includerea în programul de cultură fizică a cel puțin 50% din fondurile care vizează implementarea pregătirii fizice profesionale aplicative a elevilor [3].

Cercetările care vizează studierea caracteristicilor pregătirii fizice profesionale aplicate a specialităților de inginerie și construcții sunt, de asemenea, construite pe baza elaborării unei profesiograme și evidențierea celor mai valoroase mijloace de îmbunătățire a abilităților lucrătorilor din orele de educație fizică. Pentru majoritatea activităților industriale, este importantă manifestarea vitezei, forței și rezistenței. Aceste lucrări necesită ca o persoană să aibă rezerve psihofiziologice semnificative în organism sub forma unui sistem cardiovascular sănătos, stabilitatea sistemului nervos și funcționalitatea ridicată a sistemului respirator. Sarcina intelectuală este asociată cu includerea unei game largi de funcții cognitive. Responsabilitatea ridicată pentru calitatea lucrărilor de proiectare a inginerului se bazează pe conștiinciozitate și fiabilitate ca factor combinat de personalitate, inclusiv abilități mentale speciale, abilități intelectuale, calități sociale și trăsături de caracter. Pe baza a ceea ce, programul de educație fizică ar trebui să stabilească și să rezolve probleme care îndeplinesc cerințele specialiștilor în producție și poate include compartimente teoretice, metodologice, practice și de control. Conținutul componentei de control poate include nu numai teste obligatorii pentru a determina nivelul de aptitudine fizică a elevilor, ci și sarcini speciale pentru a identifica gradul de dezvoltare a trăsăturilor psihosociale de personalitate importante din punct de vedere profesional. De asemenea, compartimentul de control poate fi completat cu exerciții recomandate pentru corectarea calităților neformate sau slab manifestate. Testarea de control se încheie cu o evaluare diferențiată sub forma „pregătirii psihofizice” și „formării psihosociale”. Programul poate include, de asemenea, mijloace de creștere a motivației studenților pentru viitoarea lor profesie și nevoia de perfecționare profesională prin mijloacele culturii fizice, sau așa-numita „**componentă motivațională a programului**”. Pregătirea profesional-aplicativă poate fi implementată treptat în cadrul disciplinei și distribuită uniform pe parcursul anilor de studiu.

Astfel, caracteristicile pregătirii fizice profesional-aplicative sunt specificate în fiecare semestru sau trimestru academic. Toate acestea pot fi realizate fără creșterea numărului total de ore academice alocate disciplinei „Educație fizică” [10].

Un loc aparte în căutarea modalităților de implementare a sarcinilor de pregătire fizică aplicată profesional în rândul studenților instituțiilor de învățământ cu părtinire tehnică îl ocupă practica desfășurării activităților de antrenament într-un sport. Această categorie de elevi, în marea majoritate, sunt adolescenți care preferă exercițiile de forță pentru propria lor îmbunătățire fizică. Faptul de motivare ridicată pentru educația fizică în acest format poate determina în mare măsură succesul educației fizice în general, atât pentru creșterea nivelului

general de condiție fizică, cât și pentru formarea unor calități importante din punct de vedere profesional. Utilizarea regulată a exercițiilor de forță din antrenamentul “powerlifters” în combinație cu exerciții pentru formarea unei respirații adecvate poate ajuta la armonizarea dezvoltării fizice, la creșterea funcționalității sistemului cardiovascular, la creșterea masei musculare, la îmbunătățirea forței mâinii, la creșterea rezultatelor exercițiilor de viteză-forță [9].

Abordarea utilizării intenționate a tehnologiilor informaționale pentru pregătirea psihofizică în instituțiile de învățământ cu părtinire tehnică poate fi utilizată pe scară largă. Informatizarea activă a procesului de producție, dorința de a crea confort în viața de zi cu zi și la locurile de muncă schimbă în timp natura activității motrice a unei persoane, creând simultan cerințe sporite pentru conținutul psiho-emoțional al individului. Asemenea calități precum acuratețea mișcărilor, reacția vizual-motorie, coordonarea acțiunilor, capacitatea de a reconstrui rapid și rațional în condiții care se schimbă rapid vin în prim-plan. Nu există nicio îndoială că eficacitatea activității unei persoane moderne este determinată nu atât de nivelul de dezvoltare a aptitudinilor, cât de raționalitatea în utilizarea potențialului disponibil. Astfel, este nepotrivit să se considere sfera fizică a personalității umane izolat de componenta mentală, deoarece aceasta poate limita semnificativ posibilitatea creșterii eficacității educației fizice [8]. Îmbunătățirea tehnologiilor în sistemul de învățământ în instituțiile de învățământ cu părtinire tehnologică este construită pe calea gestionării procesului de pregătire psihofizică, care se bazează pe utilizarea complexelor automate care vizează diagnosticarea indicatorilor pregătirii psihofizice a elevilor [5]. S-au încercat cu succes crearea unor metode complexe de diagnosticare și testare a indicatorilor psihofizici ai studenților înscriși la specialitățile tehnice. Diagnosticarea sistemului poate include modele individuale, tipologice, psihofiziologice și funcționale ale personalității elevilor. Această abordare face posibilă diferențierea elevilor pe departamente de învățământ, diagnosticarea stării organismului, identificarea nivelului de adaptare la studii și viitoare activități profesionale, identificarea unui grup de risc, analiza compatibilității interpersonale în grupele de studiu, identificarea cei mai promițători studenți și solicitanți, pentru a diagnostica condiții stresante [11].

Direcțiile prioritare ale pregătirii fizice profesionale aplicate sunt dezvoltarea calităților fizice, formarea deprinderilor și abilităților motrice. Cu toate acestea, posibilitățile culturii fizice în creșterea laturii spirituale și valorice a personalității sunt oarecum subestimate [2, 4, 12]. În unele studii, împreună cu dezvoltarea calităților fizice semnificative din punct de vedere profesional, se fac pași către îmbunătățirea personalității studenților de la liceu cu părtinire tehnologică, în special a celor care intenționează să devină ingineri. Ideile de

creștere a individualității, a inițiativei, a capacității de a rezolva situațiile conflictuale fără violență, a creativității în muncă și a capacității de auto-organizare sunt puse în prim-plan. Potrivit mai multor autori, umanizarea și umanitarizarea procesului de pregătire fizică profesională aplicativă poate oferi o formare demnă a caracteristicilor culturale ale personalității elevului, componenta creativă a acesteia, să o îndrepte către o autodezvoltare socioculturală și profesională cuprinzătoare [1, 13]. Pentru atingerea acestor obiective se propune utilizarea unei game largi de mijloace. Aceasta este includerea jocurilor în aer liber, a jocurilor naționale în procesul de educație fizică, care necesită manifestarea de asistență reciprocă și cooperare.

Unii cercetători consideră că cea mai importantă direcție de lucru pentru îmbunătățirea pregătirii fizice profesionale aplicative este organizarea unei culturi fizice speciale și a unui mediu de îmbunătățire a sănătății pentru exerciții fizice independente. Această abordare poate contribui la formarea unei trebuințe persistente de efort musculară sistematic. Se propune elaborarea unui model generalizat de condiție fizică a absolvenților instituțiilor de învățământ cu profil tehnic. Modelul este conceput pentru a funcționa în mai multe direcții: pregătirea teoretică și formarea unui sistem de cunoștințe speciale, pregătirea fizică și formarea controlului asupra dezvoltării abilităților motrice și a calităților fizice deosebite, pregătirea moral-volițională și perfecționarea personală a elevilor. Exercițiile fizice independente pentru elevii specialităților tehnice se recomandă să fie îndreptate către formarea următoarelor abilități: alegerea exercițiilor fizice, succesiunea și dozarea utilizării acestora, capacitatea de a corela optim exercițiile ciclice și aciclice, exercitarea controlului asupra parametrilor de mișcare, efectuează cu precizie pozițiile inițiale și finale ale segmentelor corpului, utilizează eficient forțele naturale ale naturii pentru propria lor vindecare. Antrenamentul fizic profesional-aplicativ organizat independent ar trebui să contribuie la un raport rațional de forță musculară, rezistență și viteză, asimilarea ritmului motor optim al mișcărilor, formarea dexterității și preciziei mișcărilor, stabilitatea corpului, mobilitatea specifică în articulații [16].

Decizii similare sunt luate pentru implementarea pregătirii fizice aplicative profesionale pentru studenții specialităților de inginerie. Proprietățile psihofiziologice de bază ale individului sunt luate ca bază. Construcția educației fizice axată pe cunoștințele profesionale poate stimula continuarea activității fizice, crește interesul și nevoia de cultură fizică și activități sportive și, în consecință, poate afecta pozitiv capacitatea de muncă și indicatorii de sănătate, starea psihofiziologică. Pentru viitorii lucrători din domeniul construcției de mașini, cele mai preferate mijloace de educație fizică sunt gimnastica athletică și jocurile sportive. Cursul de cultură fizică poate fi împărțit în clase teoretice,

secțiuni metodico-practice și practice. Principalul mijloc de pregătire profesională și aplicată este secțiunea teoretică, în cadrul căreia elevii primesc cunoștințe importante privind organizarea orelor de educație fizică pentru viitorii șoferi, care acționează ca o componentă motivațională a programului de profil în educație fizică [6].

Predarea culturii fizice profesionale poate fi considerată folosind o abordare modulară. Pentru a face acest lucru, procesul educațional ar trebui să se bazeze pe modelul psihofizic al unui specialist. Pregătirea teoretică a studenților ar trebui să se desfășoare conform tehnologiei modulare cu utilizarea activă a computerului, inclusiv a programelor multimedia. Modulul „antrenament” trebuie împărțit în submodule: „dezvoltarea calităților fizice”, „corecția aptitudinii psihofizice”, „antrenamentul teoretic”, „controlul și evaluarea” [14].

Există o mare varietate de abordări pentru rezolvarea problemelor de pregătire fizică profesională aplicativă a studenților instituțiilor de învățământ profesional cu profil tehnologic. Dezvoltarea tehnologiei, exploatarea, întreținerea și repararea acesteia necesită ca performanții să aibă indicatori de performanță înalți și capacități de adaptare ale corpului, dezvoltarea forței și preciziei mișcărilor manuale, stabilitatea în pozițiile în picioare și în șezut. Majoritatea cercetătorilor sunt de acord că trăsăturile activității profesionale a lucrătorilor de specialități tehnice impun anumite obligații asupra conținutului educației fizice în procesul de învățare. Exercițiile de pregătire fizică aplicată profesional ar trebui să vizeze întărirea corpului, formarea unei posturi corecte, dezvoltarea abilităților de coordonare, prevenirea deficiențelor de vedere și auz, dezvoltarea rezistenței statice și de coordonare. Sarcinile pentru dezvoltarea forței și coordonarea mișcărilor ar trebui să fie concentrate îndeaproape și să aducă sentimentele celor implicați cât mai aproape de condițiile de muncă. Pregătirea psihologică poate fi organizată prin mijloace specifice de educație fizică (jocuri, exerciții din pregătirea sportivilor, competiții), precum și prin utilizarea sarcinilor teoretice și a orelor independente de educație fizică. Cel mai adesea, astfel de mijloace sunt oferite ca gimnastică athletică, jocuri, antrenament în circuit, exerciții de autor și echipamente non-standard pentru dezvoltarea complexă a calităților fizice.

Procesul de învățământ în orele de educație fizică cu orientare profesională și aplicativă este adesea organizat, diferențiând disciplina în secțiuni prelegeri, metodice, practice și de control, în cadrul cărora se realizează pregătirea teoretică, metodologică, practică și aplicată a elevilor. Analiza cercetărilor actuale sugerează că, în procesul de pregătire fizică profesională aplicativă a studenților liceelor de profil tehnologic, este posibilă cultivarea eficientă a unor calități de personalitate precum capacitatea de a lucra în echipă, intenția, atenția, acuratețea,

creativitatea, motivația pentru auto-îmbunătățirea fizică și multe altele. Conturarea obiectivelor și a mijloacelor de pregătire fizică profesional-aplicativă poate fi realizată numai prin elaborarea unei profesiograme care vizează o orientare metodologică spre finalitățile ce țin de competențe integrale ale personalității în contextul activităților socio-profesionale din domeniu.

Concluzii

1. Conținutul educațional al programelor de educație fizică ale ciclului liceal nu îndeplinește cerințele documentelor de reglementare. Recomandările Parlamentului European și ale Consiliului Uniunii Europene privind competențele cheie în materie de învățare pe tot parcursul vieții, pe baza acestora Strategia de Dezvoltare a Educației, Codul Educației și Fundamentele Curriculumului Național, propun ideile de educație fizică orientată profesional pentru absolvenții tuturor instituțiilor de învățământ.

2. Ca parte a educației fizice a ciclului liceal, sarcina prioritară ar trebui să fie dezvoltarea abilităților de învățare, formarea competențelor sociale și civice sub forma consolidării normelor de comunicare în societate, a unor moduri de comportament general acceptate în diferite grupuri sociale, stimulând un sentiment de camaraderie și antreprenoriat în procesul de învățare. Elevii ar trebui să fie pregătiți pentru dezvoltarea profesională continuă, precum și fără dificultăți serioase pentru a schimba domeniul de activitate profesională.

Bibliografie

1. БЕНИН, В.Л. *Культура. Образование. Толерантность*. Уфа: Изд-во БГПУ, 2011. 192 с.
2. ВЫДРИН, В.М. *Физическая культура вид культуры личности и общества*. (Опыт историко-методологического анализа проблем): монография. Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004, с. 153.
3. ДАВИДЕНКО, А.И. *Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов*: Автореф. дисс. канд. пед. наук. Краснодар, 2005. 28 с.
4. ЕВСЕЕВ, Ю.И. *Физическая культура*: [учеб. пособие для вузов]. 3-е изд. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 384.
5. ЕГОРЫЧЕВ, А.О. *Теория и технология управления психофизической подготовки студентов к профессиональной деятельности*: дисс. докт пед. наук. Москва, 2005. 317 с.
6. ЕЖКОВ, В.С. *Профессионально-прикладная физическая*. автореф. дисс. канд. пед. наук. Москва, 2003. 24 с.

7. ЗЫКОВ, П.Л. *Совершенствование физического воспитания учащихся в учреждениях начального профессионального образования.* автореф. дисс. канд. пед. наук. Улан-Удэ. 2003. 24 с.

8. ИЛЬИНИЧ, В.И. Теоретические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов. В: *Теория и практика физической культуры.* 1972. № 3, с. 40-43.

9. КАЛЕНИКОВА, Н.Г. *Конструктивная методика профессионально-прикладной физической подготовки средствами пауэрлифтинга студентов технического университета.* автореф. дисс. канд. пед. наук. Смоленск, 2004. 20 с.

10. КАРАВАШКИНА, О.В. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах строительного профиля.* дисс. канд. пед. наук. Москва, 2000. 157 с.

11. КОЛОКАТОВА, Л.Ф. *Дидактическая система информационной поддержки психофизической подготовки студентов технических вузов.* автореф. дисс. докт. пед. наук. Москва, 2008. 51 с.

12. КОНОВАЛОВ, И.Е. профессионально важные психические качества музыкантов и их развитие средствами физической культуры. В: *Историческая и социально-образовательная мысль.* [Электронный ресурс]. Электронный журнал, 2014, № 1(23), с. 240-245. Режим доступа: <http://www.hist-edu.ru/index.php/hist/article/view/175>

13. ЛУБЫШЕВА, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности В: *Теория и практика физической культуры,* 2001, № 4.

14. СТЕФАНИДИ, Л.Ю. *Модульный метод преподавания профессиональной физической культуры.* дисс. канд. пед. наук. Москва, 2010. 164 с.

15. ФОМИН, Н.А. *Физиология человека:* учеб. пособие, 3-е изд. Москва: Просвещение; Владос, 1995. 412 с.

16. ШИНКАРЕНКО, О.В. *Организация физкультурно-образовательной среды для формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом у студентов: на примере технического вуза:* Автореф. дисс. канд. пед. наук. Набережные Челны, 2009. 23 с.

CZU 373.037.1:371.12+316.77

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3963-8365>

e-mail: tanasaionut10@yahoo.com

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

e-mail: elenav@usm.ro

EFICACITATEA COMUNICĂRII A PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN PREDAREA JOCURILOR SPORTIVE

¹Tănasă Bogdan Ionuț, ²Vizitiu Elena

^{1,2}Universitatea ”Ștefan cel Mare” din Suceava, România

Keywords: *physical education and sports teacher, communication, sports games.*

Abstract. *The purpose of this paper focuses on the effectiveness of communication by the teacher in the lesson of physical education and sports, having as a theme the sports game. According to specialized literature, communication is the most important form of humanity, because through it ideas, feelings, notions, etc. can be shared. In order to have effective communication, we must listen carefully to the students' needs, be spontaneous in expression, not show superiority. From the point of view of personality, students are different, and the teacher must have the ability to communicate effectively with them.*

Introducere. Disciplina educație fizică și sport face parte din planul de învățământ al ciclului primar, gimnazial, liceal și universitar. Această disciplină îndeplinește diferite funcții în procesul instructiv-educativ. De remarcat este faptul că, comunicarea este una dintre funcțiile principale pentru îndeplinirea cu succes a obiectivelor lecției de educație fizică și sport. Comunicarea definită de autorul O. Nicolescu este modul de „transmitere a informațiilor de la o persoană la alta prin intermediul mesajelor simbolice – sunete, litere, cifre, alte semne, cuvinte, expresii ale feței, gesturi, care servesc înțelegerii reciproce a persoanelor în vederea realizării obiectivelor lor individuale și a celor comune la scara întregii organizații” [1].

În acest sens, comunicarea verbală (reprezintă acel mesaj care trebuie transmis) și nonverbală (poziția capului, a brațelor, gesturile mâinilor), în jocurile sportive este foarte importantă pentru profesor, deoarece trebuie să transmită

instrucțiuni elevilor, iar elevii să fie capabili să asculte și să execute mișcările necesare.

Considerăm, că competențele de comunicare sunt necesare atât profesorului cât și elevului, iar succesul de învățare sau de perfecționare a unui joc sportiv depinde în totalitate de modul în care profesorul interacționează cu elevii săi. Autoarea G. Rață confirmă că „intervenția profesorului să vină în momentul optim, pentru ca elevul să înțeleagă sensul comunicării” [3].

Jocurile sportive ocupă un loc important în planificarea lecțiilor de educație fizică și sport, având un număr mare de acțiuni competitive pentru toate categoriile de elevi. Autoarea C.L. Pop confirmă că „în unele jocuri sportive, de exemplu, contactul voluntar sau involuntar este frecvent, chiar dacă este supus regulamentului. Privirea insistentă într-un context diferit este deranjantă, pe când pe un teren de joc este o condiție a anticipării acțiunilor adversarului. Aceste acțiuni motrice se desfășoară într-un spațiu strict delimitat prin marcaje și culori cu rol de comunicare” [2].

Pentru a afla și opiniile colegilor mei, profesori de educație fizică și sport, am formulat patru întrebări importante.

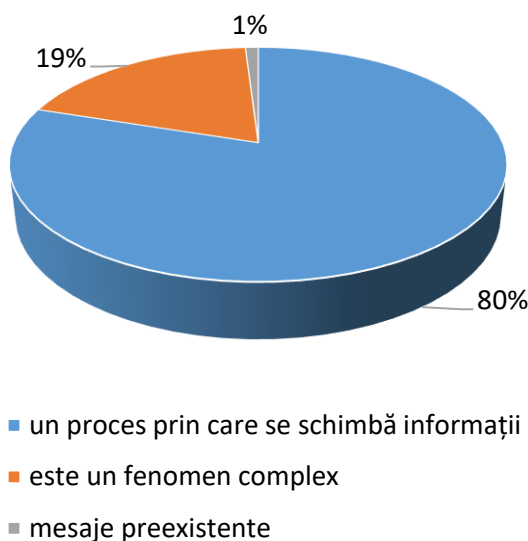


Fig. 1. Cum definiți comunicarea?

La acest item 80% dintre respondenți au răspuns că comunicarea este un proces prin care se schimbă informații, 19% au răspuns că este un fenomen complex, iar 1% au răspuns că sunt mesaje preexistente. Majoritatea profesorilor cunosc definiția comunicării înțelegând necesitatea acesteia în activitatea lui didactică.

Itemul care a cerut respondenților să răspundă, un procent de 70% nu cunosc canalele de comunicare, iar un procent 30% au răspuns că, canalul de comunicare verticală ascendentă este eficientă.

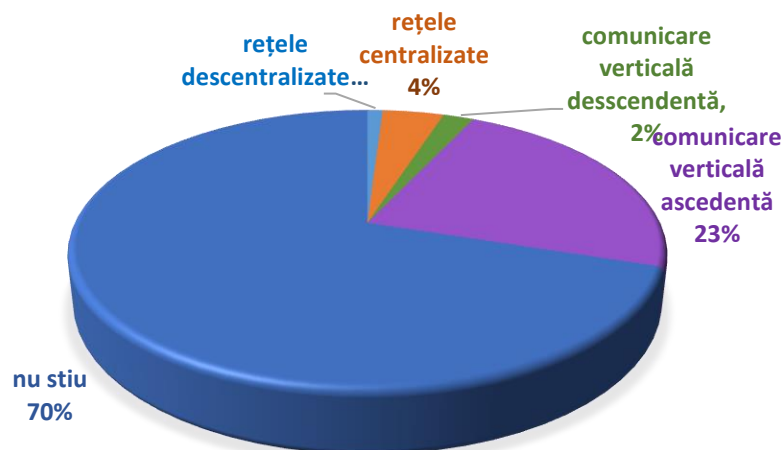


Fig. 2. Care sunt canalele de comunicare pe care le cunoașteți?

Canalele de comunicare se formează în rețele alcătuind sistemul de comunicare. Rețele descentralizate – în care profesorul și elevii sunt egali, rețele centralizate – profesorul are un stil autoritar față de elevi, comunicare verticală descendentă – informația vine de la profesor la elevi, comunicare verticală ascendentă – informația vine de la elevi la profesor.

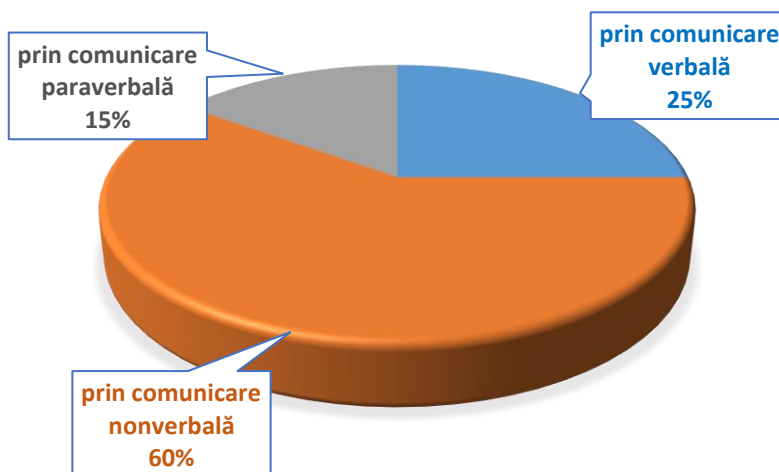


Fig. 3. Cum comunicați cu elevii în timpul jocului sportiv?

Rezultatele itemului de mai sus se referă la comunicarea profesorului cu elevii săi în timpul jocului sportiv. În acest sens, 60% dintre respondenți au răspuns că prin comunicare nonverbală, 25% prin comunicare verbală și 15% au răspuns că prin comunicare paraverbală. Deci majoritatea profesorilor folosesc gesturi prin diferite semne ale corpului uman în comunicarea cu elevii în timpul jocului sportiv.

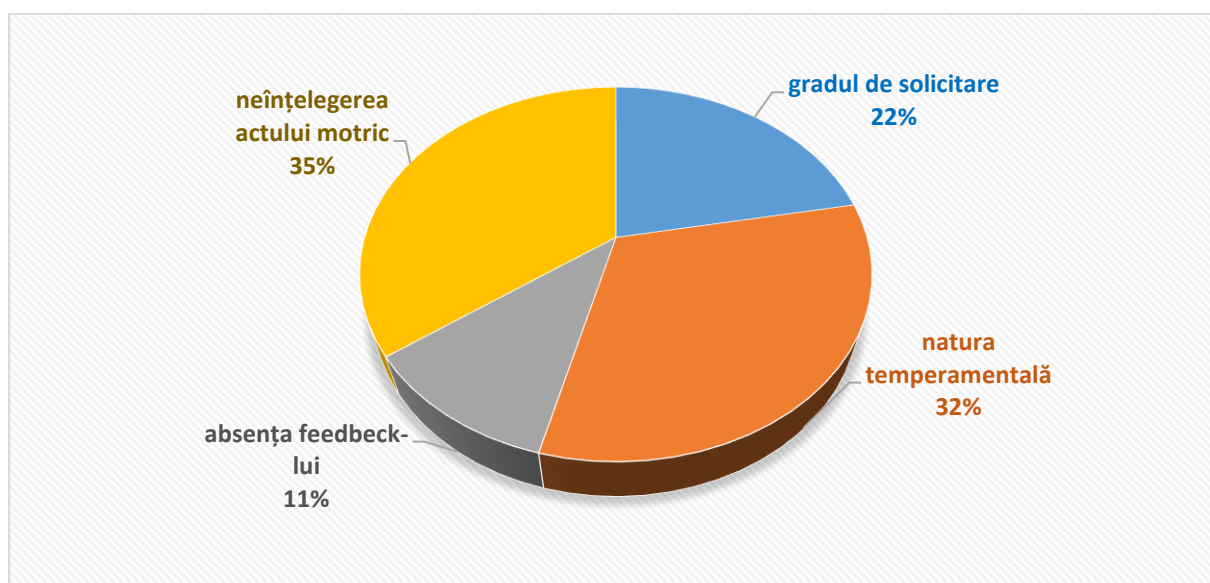


Fig. 4. Din ce cauză ar fi comunicarea nefavorabilă?

Ori de câte ori profesorul încearcă să comunice eficient cu elevii săi, întotdeauna vor fi și anumite blocaje de comunicare cu unii dintre elevii săi. Itemul nr. 4 reprezintă câteva cauze ale comunicării nefavorabile, iar 35% dintre respondenți au răspuns că neînțelegerea actului motric duce la o comunicare defectuoasă, 32% reprezintă natura temperamentală (introvertit, timid, pasiv etc.), 22% au răspuns că gradul de solicitare, iar 11% ar fi absența feedback-ului.

Concluzii

1. Rezultatele bune depind de informațiile pe care interlocutorii și le împărtășesc în timpul comunicării [4], dar și de energia și sufletul pe care aceștia le pun în predarea, învățarea și perfecționarea actelor și acțiunilor motrice [2].

2. Procesul de predare-învățare a jocurilor sportive este unul complex și dacă nu există o comunicare eficientă între profesor și elev, acesta poate deveni o cauză nefavorabilă.

3. Activitatea de educație fizică și sport este una de durată, de aceea se impune găsirea celei mai adecvate căi de comunicare, de transmitere a informației.

Bibliografie

1. NICOLESCU, O. *Sistemul informațional managerial al organizației*. București: Editura Economică, 2001, p. 46.

2. POP, C.L. *Comunicarea în educație fizică și sport*. București: Pro Universitaria, 2014, p. 76-173.

3. RAȚĂ, G. *Didactica educației fizice și sportului*. Ed. II-a, revăzută și adăugită. Iași: Ed. PIM, 2008, p. 153.

4. STĂNCIUGELU, I.; TUDOR, R.; TRAN, A.; TRAN, V. *Teoria comunicării*. București: Tritonic, 2014. 440 p.

CZU 378.147:796.06

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3902-6617>

e-mail: tomsanicolae57@gmail.com

PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A SPECIALIȘTILOR DE CULTURĂ FIZICĂ CĂTRE DESFĂȘURAREA EXERCIȚIILOR DE DEZVOLTARE FIZICĂ GENERALĂ

Tomșa Nicolai,

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

Keywords: *procedures of general physical development exercises: regular, continuous, moving; knowledge of the procedure.*

Abstract: *The paper presents information about the procedures of organizing and conducting general physical development exercises, using as respondent's school teachers and university professors. It is specified the possibility of existence of new procedures for carrying out these exercises.*

Actualitatea. Exercițiile de dezvoltare fizică generală (EDFG) sunt unul din mijloacele culturii fizice și sportului, în deosebi ale gimnasticii artistice și ritmice. Mulți autori [1-9] descriu însemnătatea lor: arată rolul lor benefic la dezvoltarea fizică multilaterală și multifuncțională a organismului omenesc; la faptul că ele sunt exerciții fizice simple și accesibile pentru toate vârstele; că ele pot fi desfășurate în orice oră a zilei; că nu necesită mari resurse materiale; că se execută cu succes pentru orice segment corporal cu și fără obiecte, la aparatele de gimnastică sau la cele auxiliare sub diverse forme, dirijate de către cineva sau de sine stătător, în mai multe moduri (procedee).

Cele relatate au servit ca premisă a formulării **scopului cercetării** noastre – studierea organizării și desfășurării exercițiilor de dezvoltare fizică generală.

Obiectivele cercetării:

1. Studiarea literaturii de specialitate și analiza modurilor de desfășurare a exercițiilor de dezvoltare fizică generală.

2. Analiza practicii actuale de organizare și desfășurare a exercițiilor de dezvoltare fizică generală.

3. Generalizarea rezultatelor cercetărilor întreprinse în vederea depistării informațiilor noi în metodologia EDFG.

Ipoteza cercetării. Se presupune că pot exista și alte procedee de desfășurare a EDFG, decât cele descrise în literatura de specialitate, care urmează a fi determinate.

Organizarea cercetării. Începutul cercetării servește anul 2011. Prin intermediul observațiilor pedagogice ea continuă până în prezent. Ca respondenți sunt profesorii de educație fizică din or. Chișinău, profesorii școlari ce și-au perfecționat măiestria profesional-pedagogică în cadrul USEFS și profesorii universitari de la instituția noastră de învățământ (mai mult de 100 persoane).

În perioada cercetării au fost efectuate asistări la lecțiile de cultură fizică a profesorilor școlari cu cronometrarea desfășurării exercițiilor de dezvoltare fizică generală. Au fost desfășurate observații pedagogice asupra metodicii acestor exerciții. Conform elaborării unui ghid de interviu au fost interviewați profesorii de educație fizică referitor la depistarea noilor moduri (procedee) de organizare și desfășurare a exercițiilor de dezvoltare fizică generală. Tot în acest scop au fost ținute unele convorbiri, consultații metodice cu specialiștii în domeniu. Aceste comunicări pedagogice purtau forma dialogată de colaborare verbală, bilateral egală de participare activă la tema discuției.

Unele rezultate ale cercetărilor întreprinse au fost relatate la lucrările forurilor științifice internaționale: Conferința științifică internațională studentescă, Conferința științifică internațională a cadrelor didactice, Congreșele științifice internaționale sub genericul „Sport. Olimpism. Sănătate” și publicate în culegerile de materiale științifice ale acestora [4, 5, 6, 8].

Se cunoaște că teoria și practica culturii fizice enumeră trei procedee (moduri) de organizare și desfășurare a EDFG: obișnuit, în continuu și în deplasare. Generalizând rezultatele analizei practicii actuale de organizare și desfășurare a exercițiilor de dezvoltare fizică generală a respondenților în tabelul 1 prezentăm unele date ale acestui studiu.

Din Tabelul 1 se observă că axioma existenței EDFG este cunoscută de 100% profesori școlari și profesori universitari. Dintre ei existența procedeeului obișnuit este confirmată de 35% respondenți, a procedeeului în continuu de 35% și a procedeeului în deplasare de 30%.

Mulți respondenți (65%) nu și-au expus concret sau nici într-un fel părerea la acest subiect al cercetării noastre. Procedeele (modurile) organizării și desfășurării EDFG sunt confundate cu metodele, formele, principiile didactice. Astfel modul obișnuit este confundat de 65%, modul în continuu de 20% și modul în deplasare de 15% profesori școlari și universitari.

EDFG sunt utilizate în activitatea de muncă atât de profesorii care corect și-au expus punctul său de vedere asupra existenței celor trei moduri (procedee) de desfășurare a lor, cât și de către respondenții care confundă procedeele

desfășurării exercițiilor de dezvoltare fizică generală cu alte componente didactice.

La organizarea și desfășurarea lecțiilor didactice respondenții mai des utilizează procedeul obișnuit (55%), procedeul continuității – 41% și a celui în deplasare – 20%. Cu toate că eficacitatea acestor procedee de desfășurare a EDFG este apreciată de către ei după cum urmează: procedeul în continuu – 56%, procedeul obișnuit – 29% și procedeul în mișcare – 15%.

Tabelul 1. Rezultatele procentuale ale cercetării metodologiei desfășurării EDFG de către profesorii școlari și profesorii universitari

N d/r	Procedeul	Cunoașterea procedeului	Confundarea procedeului	Utilizarea procedeului	Eficacitatea procedeului	Existența altor procedee	Ne admiterea existenței altor procedee	Fără precizarea existenței altor procedee
1	Obișnuit	35	65	55	29			
2	În continuu	35	20	41	56			
3	În deplasare	30	15	20	15			
4	Alte procedee:					67	15	18
	<i>Combinate</i>					32		
	<i>Complexe</i>					21		
	<i>Netradiționale</i>					11		
	<i>Îmbinări din procedeele deja cunoscute</i>					9		
	<i>Conform metodelor dezvoltării calităților fizice</i>					5		
	<i>Fără denumirea procedeelelor</i>					22		

Despre existența altor procedee (moduri) de desfășurare a EDFG ne-am oficializat părerea noastră la lucrările Conferinței științifice studențești internaționale „Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice”, ed. 19-a, 22 aprilie 2016, Chișinău și în culegerea ei de articole științifice [4]. Cu această părere a noastră sunt de acord 67% profesori participanți la cercetarea opiniei pedagogice referitor la metodologia EDFG, iar 15% dintre ei nu admit existența

altor procedee de organizare și desfășurare a exercițiilor de dezvoltare fizică generală și 18% respondenți nu și-au expus părerea la acest compartiment al cercetării.

Respondenții care admit existența și a altor procedee de organizare și desfășurare a EDFG accentuează că acestea pot fi numite: combinate – 32%, complexe – 21%, netradiționale – 11%, îmbinări din procedeele deja cunoscute – 9%, conform metodelor de dezvoltare a calităților fizice – 5%. Iar 22% participanți la experiment au confirmat posibilitatea existenței altor procedee (moduri) ale EDFG fără a le denumi cumva și fără a le caracteriza.

În rezultatul datelor relatate, conform opiniei respondenților, putem formula concluziile:

1. Profesorii școlari și profesorii universitari într-o măsură oarecare cunosc existența și utilizarea în practică a procedeelelor de desfășurare a EDFG: procedeul obișnuit 35% și respectiv 55% cu eficacitatea de 29%, procedeul în continuu – 35% și respectiv 41% cu eficacitatea 56%, procedeul în deplasare – 30% și respectiv 20% cu eficacitatea de 15%.

2. Nivelul de pregătire a profesorilor școlari și universitari în domeniul cunoașterii metodologiei EDFG lasă încă mult de dorit. Despre aceasta ne vorbește confundarea de către respondenți a procedeelelor de desfășurare e exercițiilor (obișnuit – 65%, în continuu – 20%, în deplasare – 15%).

3. Ipoteza cercetării despre posibilitatea existenței altor procedee de desfășurare a EDFG, decât cele descrise în literatura de specialitate este confirmată de 67% profesori. Astfel părerea noastră despre **procedeul mixt** de desfășurare a EDFG, oficializată la lucrările Conferinței Științifice Studentești Internaționale „Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice”, ed. 19-a, 22 aprilie 2016, Chișinău poate fi recunoscută.

Bibliografia

1. FILIPENCO, E.M. Exerciții de dezvoltare fizică generală. În: *Gimnastica / Coordonatori științifici: T. Grimalschi, E. Filipenco, T. Tolmaciov*. Chișinău: Lumina, 1993, cap.V.

2. BOIAN, I.P. *Exerciții fizice de sine stătătoare în clasele 9-10*. Chișinău: Lumina, 1983.

3. FILIPENCO, E.M.; LEVODEANSCHI, I.M. *Exercițiile de dezvoltare fizică generală*. Chișinău, 1996. 120 p.

4. BURDUJA, Gh.; TOMȘA N. *Prognozarea unor noi procedee de organizare și desfășurare a exercițiilor de dezvoltare fizică generală*. În: *Mat. conf. st. inter. stud. ed. 19-a, 22 aprilie 2016, p.p.22-28*. Chișinău: USEFS, 2016 (tipografia „Valinex” SRL).

5. TOMȘA, N.; FILIPENCO, E.; BOIACHINA, A.; CERESCU, G. Specificul organizării și desfășurării exercițiilor de dezvoltare fizică generală. În: Mat. Congr. șt. int. „*Sport. Olimpism. Sănătate.*”, 5-8 octombrie 2016. Chișinău: USEFS, 2016, vol.1, p. 473-480.

6. TOMȘA, N. Cu privire la sondajul pedagogic referitor la instruirea exercițiilor de dezvoltare fizică generală (EDFG). În: Mat. Conf. șt. inter. „*Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice*”, ed. II. 1 decembrie, 2016, Chișinău: USEFS, 2016, p. 55-62.

7. FILIPENCO, E.; TOMȘA, N. *Gimnastica: Recomandări metodice pentru studenții USEFS privind studiul cursului teoretic programat.* Chișinău: USEFS, 2011, p. 43-77.

8. TOMȘA, N.; FILIPENCO, E. Contribuția exercițiilor de dezvoltare fizică specială la pregătirea fizică generală a studenților. În: Mat. Congr. șt. int. „*Sport. Olimpism. Sănătate.*” Culegere de rezultate. Ed. a 2-a, 26-28 octombrie, 2017. Chișinău: USEFS, 2017, p. 84.

9. СМОЛЕВСКИЙ, В.М. *Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры.* Москва: Физкультура и спорт, 1987, с. 55-69.

УДК 378.147:796.42+376.33

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4632-0651>

e-mail: aftolig@gmail.com

ПОДГОТОВКА ФИТНЕС ТРЕНЕРА К РАБОТЕ С ЗАНИМАЮЩИМИСЯ, ИМЕЮЩИМИ ПРОБЛЕМЫ СО СЛУХОМ

Афтимичук Ольга,

Государственный университет физического воспитания и спорта,
Кишинев, Республика Молдова

Keywords: *people with hearing problems, fitness trainer.*

Annotation. *The idea of the article is to familiarize fitness professionals with the problems of people with hearing complications. Degrees of hearing loss and characteristics of the behavior of such people are presented. The range of knowledge that a fitness trainer should have is indicated: anatomy of the head, physiology of hearing, pathology and rehabilitation of hearing, hygiene, biophysics, psychology of communication. Particular attention is paid to the issue of conducting health-improving and rehabilitation classes for people with hearing problems, within which a fitness trainer must be familiar with the basics of music, the psychophysiology of rhythm, have a good sense of rhythm, complex coordination, skills in conducting a wide range of group fitness programs, along with customized technologies.*

Введение. По прогнозам ВОЗ, к 2050 году около 2,5 миллиарда человек будут иметь различные проблемы со слухом. Свыше 1,1 миллиарда людей молодого возраста подвержены риску потерять аудитивную способность из-за прослушивания музыки на опасном для слуха уровне громкости. Принято считать, что санитарной нормой разрешенного уровня шума является 55 децибел (дБ) в дневное время и 40 дБ ночью. При этом, допустимой нормой для прослушивания музыки является громкость в 80-90 дБ [15]. Прослушивание же музыкальных композиций при 90 дБ в течение четырех часов приведет к постоянной потере слуха. При добавлении громкости до 95 дБ слуховой аппарат сможет выдержать не более двух часов, при громкости же до 110 дБ, органы слуха способны будут активны не более 1,5 минуты [16]. На рок концертах наблюдаются случаи контузии звуком, звуковые ожоги, потеря слуха и памяти; отдаленными эффектами может

явиться нарушение сна, поскольку интенсивность звуков достигает 110-130 децибел (дБ). Болевой порог шума находится на уровне около 140 дБ, что может привести к летальному исходу.

Кроме того, более широко потеря слуха наблюдается у возрастных людей. Так, проблемы со слухом имеют больше 25% людей в возрасте старше 60 лет [3].

Различают легкую, умеренную, тяжелую и глубокую степень потери слуха. Она может развиваться как в одном, так и в обоих ушах, что затрудняет слуховое восприятие разговорной речи и громких звуков.

В основном, люди с потерей слуха в пределах от легкой до тяжелой степени общаются с помощью разговорной речи или пользуются слуховыми аппаратами, кохлеарными имплантами и другими ассистивными устройствами. В этой связи, среди людей с нарушением слуха различают глухих, слабослышащих, оглохших и имплантированных. Люди, которые слышат очень плохо или не слышат вообще, используют язык жестов [3].

В Молдове проживает более 5 тысяч человек с нарушениями слуха [17]. При этом, насчитывается только 17 переводчиков, знающих язык мимики и жестов, тогда как в Финляндии на десятерых глухих приходится три сурдопереводчика, в России – один сурдопереводчик на 25-50 человек [2].

Глухота может быть, как врожденной, так и приобретенной, что встречается значительно чаще. Отсутствие слуха влияет на развитие у детей и сохранение у взрослых речи. Подавляющее большинство людей с нарушенным слухом пользуется индивидуальным слуховым аппаратом – заушной или внутриушным аппаратом.

Полная глухота встречается редко. В большинстве случаев, сохраняются остатки слуха, допускающие воспринимать отдельные речевые звуки и отдельные хорошо знакомые слова. У слабослышащих и имплантированных людей вероятность восприятия каких-либо шумов намного шире и разнообразнее.

Поведение человека с проблемами слуха может быть разным: от беспокойного, несколько суетливого, связанного с потребностью в помощи из-за недостатка слуховой информации, – до отрешенного, избегающего общения с окружающими. У глухих людей наблюдаются трудности в координации движений, причиной чему являются нарушения в работе вестибулярного аппарата, поскольку органы слуха и равновесия расположены рядом. Частичное или полное отсутствие слуха затрудняет контроль собственных голосовых реакций, поэтому глухие люди могут

непроизвольно издавать странные шумы при физическом напряжении, дыхании, приеме пищи, волнении.

Одновременный разговор двух и более людей мешает воспринимать и понимать устную речь человеку с нарушенным слухом, поэтому ему сложно общаться в больших или многолюдных помещениях.

В этой связи **целью** этой статьи стало выявить спектр знаний, необходимых фитнес тренеру для работы с людьми, имеющими различные нарушения слуха.

Основной материал. На сегодняшний день фитнес представляют, как феномен физической культуры, обладающий большими оздоровительно-коррекционными, адаптационными и интегративными возможностями. Все фитнес-технологии направлены на удовлетворение различных потребностей человека, двигательных, социальных, духовных. При этом, занятия фитнесом с людьми, имеющими отклонения в здоровье, рассматриваются как путь к физическому совершенству, оздоровлению, повышению психофизической дееспособности занимающихся, социальной интеграции, как способ почувствовать себя полноценным членом общества [4, 9, 14].

Вместе с тем, несмотря на существующие данные специальной литературы в области адаптивного физического воспитания слабослышащих и глухих людей не было выявлено профессиональных требований к специалисту по фитнес-технологиям для работы с таким контингентом занимающихся.

В первую очередь следует обратить внимание на коммуникативные навыки фитнес тренера. Учитывая наличие разной степени глухоты, с каждым занимающимся фитнесом, имеющим проблемы со слухом, необходим определенный способ общения.

При легкой степени глухоты человек может слышать, но отдельные звуки воспринимает неправильно. В таком случае тренеру следует повысить уровень громкости своей речи, говорить четче, в некоторых случаях, членораздельно, чтобы занимающийся успевал воспринять сказанное. Наблюдаются слабослышащие, утратившие способность воспринимать высокие частоты, поэтому при разговоре с ними, необходимо только снизить высоту голоса. В процессе разговора с такими занимающимися, следует смотреть непосредственно на них, чтобы они видели лицо тренера, позволяющее по мимике и артикуляции «слышать» речь. Говорить надо медленно и ясно, простыми короткими фразами. Ни в коем случае непозволительно кричать. Люди с нарушением слуха очень ранимы и чувствительны к непредвиденному поведению окружающих. Помимо

выражений лица, и жестов можно использовать «язык» телодвижений [10]. При этом, надо поинтересоваться, убедиться, что занимающийся понял, о чем идет речь.

В ситуации с занимающимися, имеющими тяжелую и глубокую степень глухоты, не воспринимающими устную речь, фитнес тренеру следует приобрести навыки жестового языка, используя жесты, применяемые на занятиях групповых фитнес программ. При индивидуальной работе можно прибегать к методу записок [5].

По результатам социологического исследования, проведенного О.Н. Степановой, Е.А. Осокиной, Ю.Н. Ермаковой, было установлено, что женщины с проблемами слуха предпочитают достаточно большой выбор фитнес-программ: классическая (базовая), танцевальная и степ-аэробика, шейпинг, силовой тренинг с отягощениями, фитнес-тренировки с элементами боевых искусств, занятия на фитболах, пилатес, фитнес-йога, каланетика, стретчинг, аквааэробика, занятия в тренажерном зале [12]. Вместе с тем, большинство опрошенных предпочли *комплексное применение фитнес-программ*.

По нашему мнению, выбор респондентами групповых фитнес-программ объясняется проведением занятий с музыкальным сопровождением.

Большие возможности для повышения эффективности двигательной деятельности имеет способность музыки стимулировать и регулировать ритмику движений. Человек подсознательно стремится исполнять двигательные акты (идти, бежать, грести, вращать педали и т.д.) в ритме воспринимаемой музыки, вызывая при этом у себя чувство особого удовольствия и повышенной удовлетворенности своими действиями. Такое гармоничное сочетание ритма движений человека и музыки основано на связи ритмических звуковых колебаний с ощущением движения.

Известный врач-психотерапевт, психолог, Владимир Леви [6] утверждает, что есть двусторонняя связь между положительными эмоциями и высокой степенью ритмичности, с одной стороны, и отрицательными эмоциями, и ритмичностью дезорганизацией – с другой стороны. Автор указывает и на важнейшую физиологическую основу связи ритмики с «системами удовольствия» и «системами неудовольствия». Ритмичность, отмечает он, характерна для «систем удовольствия» прежде всего потому, что их деятельность связана со стремлением к повторению раздражений. Что же касается «отрицательных» систем, то здесь тенденции к ритмичности нет, поскольку функция этих систем заключается в скорейшем удалении раздражителя или удалении от него. Другими словами, «системы

удовольствия» вызывают деятельность, направленную на поддержание, продолжение их работы, «системы неудовольствия» – на деятельность, прекращающую их собственную работу. Таким образом, воспитание чувства ритма средствами музыки способствует возникновению положительных эмоций, что позволяет формировать верный ритм той или иной деятельности.

Восприятие ритма никогда не бывает только слуховым. Оно всегда является процессом слухо-двигательным. Большинство людей не осознают этих двигательных реакций, пока внимание не будет специально обращено на них. Попытки подавить моторные реакции или приводят к возникновению таких же реакций в других органах, или влекут за собой прекращение ритмического переживания.

По данным физиологии слуха [8], заметную роль в усилении нашей способности к восприятию звуков играет кожный покров и кости черепа. Звук передается и по мягким тканям тела человека посредством гидравлической волны (тело взрослого человека в среднем состоит на 70-75% из воды) или посредством электромагнитных волн (техногенная среда жизнедеятельности современного человека). Воздействие на все тело человека возможно благодаря существованию и дополнительного механизма, связанного с распространением по тканям упругих, или акустических волн, которые программируют ответ нейронов, опережая электрический сигнал [1, 11].

При этом, нарушения в работе какого-либо органа или его отсутствие ориентирует организм на функциональную компенсацию другим(и) органом(ами). А потому у людей с проблемами слуха акустические функции компенсируются тактильно-вибрационными ощущениями кожного покрова и всего тела человека. Это определяет использование музыки с четким ритмом или ритмических композиций, исполняемых на ударных инструментах, в занятиях с такими занимающимися.

Таким образом, восприятие музыки имеет активный, слухо-двигательный характер. С усвоением музыкального ритма формируется и сам ритм выполнения движения. Известный психолог Б.М. Теплов [13] констатирует, что «всякое переживание ритма» связано со своеобразным «ощущением деятельности» и, как психологическая функция, тесно соединена с движением, и при нормальных условиях переходит в само движение. Таким образом, Б.М. Теплов сформулировал вывод: «Чувство ритма в своей основе имеет моторную природу» [13, с.272]. Наиболее распространенная форма двигательной реакции на музыкальный ритм – это отбивание такта ногами, кивание головой, качание всем телом. На такие

свойства музыкального ритма обращал внимание еще Аристотель: «...ритм и мелодия ... суть движения, равно как и действия.» [7 (XIX 29, 920 а 3-7)].

В этой связи, организуя групповые фитнес занятия с людьми, имеющими проблемы со слухом, тренер, прежде всего, должен обладать чувством ритма, разбираться в музыке, быть высоко координированным в двигательных действиях.

Выводы. Резюмируя вышеизложенное, следует отметить, что наряду с общепризнанными требованиями к профессиональной деятельности фитнес тренера, имеются и специфические.

Начинать работать с людьми, имеющими проблемы со слухом, надо со скрининга здоровья, включающего вопросы касающиеся степени потери слуха, уровня владения речью, формы общения, что, в свою очередь, обязывает владеть знаниями в области анатомии головы, физиологии слуха, патологии и реабилитации слуха, гигиены, биофизики, а также обладать психолого-педагогическими навыками общения с такими занимающимися.

В отношении непосредственного проведения оздоровительно-реабилитационных занятий, фитнес тренер должен быть знаком с основами музыки, психофизиологией ритма, обладать хорошим чувством ритма, комплексной координацией, навыками проведения большого спектра групповых фитнес программ, наряду с индивидуализированными технологиями.

Перспективы дальнейших исследований. Анализ доступной специализированной литературы позволяет констатировать проведение практико-методических исследований в отношении работы фитнес тренера с людьми, имеющими полное или частичное отсутствие слуха.

Библиография

1. АЛАДЖАЛОВА, Н.А. *Медленные электрические процессы в головном мозге.* Москва: Академия наук СССР, 1962. 240 с.

2. *Глухие в стране глухих обречены быть неграмотными.* В: Молдавские ведомости, 26.05.2021; URL: <http://www.vedomosti.md/news/gluhie-v-strane-gluhih-obrecheny-byt-negramotnymi>

3. *Глухота и потеря слуха,* 02.03.2021; URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>

4. ЕВСЕЕВ, С.П.; ШАПКОВА, Л.В. *Адаптивная физическая культура:* учеб. пособие. Москва: Сов. спорт, 2000. 240 с.

5. Как общаться со слабослышащими: правила и этика, 30.08.2018; URL: <http://rzdmed29.ru/about/articles/kak-obshchatsya-so-slaboslyshashchimi-pravila-i-etika/>

6. ЛЕВИ, В. Вопросы психобиологии музыки. В: Музыкальная психология: Хрестоматия. Москва: МГК им. Чайковского, 1992, с. 92-99.

7. ЛОСЕВ, А.Ф. История античной эстетики [Текст]: [том 1-8]. Москва: АСТ; Харьков: Фолио, 2000. [Т. 4]: Аристотель и поздняя классика. 2000. 878 с.

8. НЕЙМАН, Л.В.; БОГОМИЛЬСКИЙ М.Р. Анатомия, физиология и патология органов слуха и речи: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. В.И. Селиверстова. Москва: ВЛАДОС, 2001. 224 с.

9. ОСОКИНА, Е.А. Современные фитнес-технологии: задачи, функции, целевое назначение. В: Наука и школа, 2011, № 3, с. 102-105.

10. ПИЗ, А. Язык телодвижений. Ростов-на-Дону: Эксмо, 2007. 272 с.

11. СИНКЕВИЧ, В.А. Воздействия объемного акустического поля на человека – психологический аспект (музыкальная психотерапия). [Текст]. Тольятти: Волжский институт прикладной психологии, 1992. 60 с.

12. СТЕПАНОВА, О.Н.; ОСОКИНА, Е.А.; ЕРМАКОВА, Ю.Н. Современные фитнес-программы в системе адаптивного физического воспитания инвалидов по слуху; URL: http://www.rusnauka.com/15_NNM_2014/Sport/1_170101.doc.htm

13. ТЕПЛОВ, Б.М. Психология музыкальных способностей. Москва: Наука, 2003. 379с.

14. ХОДА, Л.Д. Методология социальной интеграции незлышащих людей в различных видах адаптивной физической культуры: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Санкт-Петербург: СПбГУФК, 2008. 40 с.

15. https://tion.ru/blog/noise_level/

16. https://www.iguide.ru/main/other/mogut_li_naushniki_povredit_vash_slukh/

17. <https://www.kp.md/online/news/858933/>

УДК 373.037.1:337.0

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6159-5613>

e-mail: ccsefs@mail.ru

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3610-9502>

e-mail: suruciuc@yahoo.com

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

¹Данаил Сергей, ²Суручук Богдан,

¹Государственный университет физического воспитания и спорта,
Кишинев, Республика Молдова

²Инспекторат школьного образования, Ботошань, Румыния

Key words: *physical culture, education, the main components of physical culture, pedagogical systems, dynamic factors of the educational process, methods and forms of organization of the educational process.*

Summary. *Analysis, in general, of the main components of "Physical Education" shows that most of them are either not taken into account at all, or taken into account formally without sufficiently defining the function and focus on adequate pedagogical effects. In this context, the results of the analysis and generalization of the construction of physical education in educational institutions allowed to determine which of these components and to what extent are taken into account in the construction of the physical education process in the education system.*

На сегодняшний день, как показывает практика учебно-воспитательного процесса учебного предмета „Физическая культура” в аспекте как учебно-социальной, так и в профессионально-прикладной, психофизической и социальной подготовки, во многом, в виду своей „забиологизированности” [1, 3, 4, 5] уходит от идеи образования в широком смысле этого понятия. А именно, подход к указанному комплексу проблем психофизической, профессионально-прикладной и социальной подготовки только на основе одной из конструкций (научение) категории „образование” уже само дискредитирует образовательную сущность и основную идею педагогической системы первичной культуры целостной деятельности

человека по овладению мира. В рассматриваемом аспекте подход к разработке данной проблемы должен быть направлен на все несущие конструкции категории „образование” (учение, научение, воспитание), что позволит охватить подготовку личности по всем направлениям человеческой деятельности. Только таким образом образование может охватить как материальные, так и духовные преобразующие формы, неся в себе широкую культурную смысловую и деятельную нагрузку [2, 6].

Необходимость и оптимистичность такой разработки не может вызывать сомнений. Но, в данном случае, проблемность ситуации заключается, прежде всего, в отсутствии понятийного аппарата „педагогическая система физической культуры” в самой ее теории. В свою очередь, это положение распространяется и на ее частные педагогические системы (школы): *игра, гимнастика, спорт, рекреация („туризм”)*, как исторически сложившиеся и социально обусловленные, возникновение и развитие которых на каждом историческом этапе вызвано необходимостью овладения человеком новыми видами деятельности (т.е. целостной системой деятельности, но уже другого, более высокого порядка). В этом смысле, частные педагогические системы (школы), являясь, с одной стороны, институтом научения, с другой – учения и воспитания, несут в себе, в первую очередь, психо-социализирующую нагрузку.

В данном контексте представляется весьма актуальным определение места и роли указанных школ при разработке учебных программ физкультурного образования адекватно характеру и типу учебно-познавательной и профессиональной деятельности, а также социальных отношений в системе целостной деятельности как ученика, так и будущего специалиста, исходя из условий содержания понятий „социальный стереотип педагогической системы”, „стереотип учебно-познавательной деятельности” и „психофизический стереотип профессиональной деятельности”. И только таким образом предмет „Физическая культура” может быть выведен на уровень профилирующей образовательной дисциплины с целью построения педагогически обоснованной системы, где понятие „прикладность” перерастает в сущность категории „образование”, но уже с „прикладностью” более высокого социально-деятельностного порядка.

Поэтому дальнейшая разработка программ по физическому воспитанию (культуре) в рамках учебных заведений должна быть ориентирована, в первую очередь, на существующие классические разработки, привлечение которых позволит, без сомнения, реализовать идею направленного физкультурного образования.

Анализ, в общем виде, основных компонентов генерального конструкта „Физкультурное образование” показывает, что большинство из них (компонентов) либо не учитывается вообще, либо учитывается формально без достаточной степени определения функции и направленности на адекватные педагогические эффекты. В данном контексте, результаты анализа и обобщения процесса построения физического воспитания в учебных заведениях позволяют констатировать, что на протяжении многих лет предпринимались многочисленные попытки его реформирования и, как правило, на уровне:

- оптимизации тематической структуры учебных программ;
- оптимизации форм организации и методов преподавания.

В настоящее время в практике физического образования сложились два основных направления, в рамках которых указанные аспекты оптимизации имеют свое адекватное отражение:

- экстенсивное направление, где предусматривается увеличение объема тематической двигательной деятельности, как в процессе организованных форм занятий, так и в других;

- интенсивное, предусматривающее интенсификацию двигательной деятельности (увеличение моторной плотности) занимающихся в процессе организованных форм занятий.

Наряду с этим, можно отметить, что в аспекте целеполагания, определяющий сущность физкультурного образования, сформировались четыре *основных концепции – подхода*:

1. *Рекреативно-оздоровительный*, где содержание физической культуры подчинено решению комплекса оздоровительных задач.

2. *Воспитательно-формирующий* („консервативный”), в рамках которого решается комплекс задач, в первую очередь, учебно-формирующего и воспитательного (в широком смысле) характера.

3. *Утилитарно-прикладной*, где в качестве приоритетных выделяются воспитательные (в узком смысле – тренировочные) задачи, направленные на воспитание определенных личностных качеств (физических и психосоциальных) с ориентацией на освоение конкретных видов деятельности.

4. *Компетентностный*, ориентированный на социально значимые целостные формирования личности (знания, умения, качества/ценности) на основе куррикулярного образования. Для физкультурного образования «оригинальность» данного подхода заключается в ревизии основных классических физиологических, психологических и педагогических положений о поэтапности освоения двигательной деятельности, в

неубедительной трактовке типологии компетенций и целевым проектированием задач по принципу „от общего к частному”, а не наоборот.

Так или иначе, каждый из данных подходов обладает определенной степенью формальной свободы в пространстве физкультурного образования, но только в рамках и на уровне обозначенных приоритетных задач. В то же время, рассмотрение степени „свободы” каждого из указанных подходов в „пространстве физкультурного образования”, которое представлено „основными определяющими факторами, обеспечивающие процесс физкультурного образования”, позволяет судить не только о несоответствии декларируемых приоритетов, начиная с базовых образовательных категорий „Физическая подготовка” и „Физическая тренировка”, но и об уровне педагогической *неэффективности* избранной методологии (таб. 1). В частности, обобщенная статистика результатов проведения исследований [7, 8, 9, 10, 11, 13, 12], позволяет судить о том, что динамика показателей уровня психофизической и психомоторной подготовленности учащейся молодежи во многом представляет собой отражение естественных биологических и социальных событий жизнедеятельности индивида и в малом – результат отражения направленного педагогического воздействия, как следствие слабо-обозначенной сущности стратегии базовых компонентов физической культуры, методических принципов, методов физической тренировки и подготовки, обще-дидактических методов, а также целостной педагогической системы занятий, направленных на осознание и активацию учебной деятельности занимающихся, что в результате приводит к иллюзорным идеям о кризисе процесса физкультурного образования („физического воспитания”). Как итог, в системе образования соответствующая дисциплина („Физическое воспитание”) выносится на уровень факультатива, слабо финансируется (из-за чрезмерных амбиций к спортивному совершенствованию), либо организуется в свободной форме рекреативных занятий.

Результаты проведенных нами экспериментов со школьниками гимназического цикла, где за основу стратегии был принят исходный базовый фактор физкультурного образования „Физическая тренировка” и ее функциональные компоненты „идеомоторное обучение” и „физическое воспитание”, включенные в иерархизированно-циклические прогрессирующие структуры формирующего процесса занятий на основе куммулятивных эффектов, позволило в относительно-короткий период существенно повысить эффективность учебно-воспитательного процесса, что интегрировано выражено на показателях адаптации к нагрузкам и физической работоспособности.

Таблица 1. Основные определяющие факторы, обеспечивающие процесс физкультурного образования

Базовые категории образовательного конструкта физической культуры	Базовые структурные компоненты физической культуры	Педагогические системы физической культуры в фило- и онтогенетическом аспекте	Основные методические принципы физической воспитания (спортивного)	Методы обучения		Целостная педагогическая система уроков
				Общепедагогические (дидактические)	Специфические физического воспитания (спортивного)	
1. Физическая подготовка 1.1. Идномоторное обучение - знания - умения 1.2. Физическое воспитание - способности - качества - ценностные ориентации 2. Физическая тренировка 2.1. Идномоторное обучение: - знания - целостные умения 2.2. Физическое воспитание: - ценностные ориентации - способности - поведенческий стереотип - качества	1. Базовая физическая культура 2.2. Спортивная физическая культура 3. Рекреационная физическая культура 4. Реабилитационная физическая культура 5. Адаптивная физическая культура	1. Игра 2. Гимнастика 3. Спорт 4. Рекреация (т.н. «туризм»)	1. Направленность к современству 2. Сознательное и активное участие 3. Прочность усвоения 4. Систематичность и непрерывность 5. Доступность 6. Связь с практической деятельностью 7. Целостность 8. Постепенное нарастание требований	1. Коммуникативные 2. Демонстративные 3. Иллюстративные 4. Имитационные 5. Словесные 6. Сопереживания 7. Повторения 8. Стереотипизация 9. Ситуационные 10. Проблемные 11. Игровые 12. Творческие	1. Основанные на аналитическом подходе 1.1. Распознавание конструктивных 1.2. Изобразительный 2. Основанный на целостном подходе 2.1. Целостно-конструктивный 2.2. Сопереживающего воздействия 3. Стандартно-повторного упражнения в режиме: 3.1. Непрерывной нагрузки 3.2. Интервальной нагрузки 4. Переменного упражнения в режиме: 4.1. Непрерывной нагрузки 4.2. Интервальной нагрузки 5. Комбинированного упражнения 6. Круговой тренировки 7. Игровой	1. Теоретические 2. Методические 3. Семинарские 4. Лабораторные 5. Самостоятельно-учебные 6. Физической подготовки 7. Физической тренировки

ОБОЗНАЧЕНИЯ: факторы, которые используются в построении учебно-воспитательного процесса физической культуры; факторы, которые принимаются к руководству, но без четкой методологической ориентации; факторы, которые не принимаются во внимание.

В контексте непрерывного, преемственного и сопряженного образования-воздействия всех видов деятельности для стратегии пространства физкультурного образования немаловажное значение имеет их всеобщая координация в плане переноса одного вида в другой, интерференции и трансформации в другое качество, состояние и деятельность.

В этом смысле, план всеобщей координации в виде генеральной конструкции многообразных переносов качеств, синтезированный на основе теоретического обобщения и проектирования [10], во многом и существенно может дополнить содержательно-функциональную сущность педагогических систем физической культуры (и не только) как в аспекте формирования отдельных видов деятельностей, так и в контексте направленного воспитания личностных психосоциальных качеств и ценностей.

Таким образом, на наш взгляд оптимистичность подхода к изучению проблемы физкультурного образования в системе учебных заведений всех уровней может быть определена (в наиболее общем виде) разработкой его основных конструкций, представленных следующими **аспектами**:

- базовые категории образовательного конструкта физической культуры;
- базовые структурные компоненты физической культуры;
- педагогические системы физической культуры в филогенетическом и онтогенетическом контексте;
- основные методические принципы физического и спортивного воспитания;
- методы обучения: общепедагогические (дидактические), специфические физического воспитания (спортивного), стратегические преподавание-обучение
- целостная педагогическая система организации видов учебной деятельности.

Библиография

1. ВЬДРИН, В.М. *Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры*. Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. 76 с.
2. ВЬДРИН, В.М. *Физическая культура – вид культуры личности и общества (опыт историко-методологического анализа проблем)*. Омск: СибАДИ, 2003. 142 с.

3. ДАНАИЛ, С. Современные проблемы физкультурного образования в контексте разработок теории деятельности и личности. В: *Știința culturii fizice*. Chișinău: INEFS, 2006, Nr. 4, p. 79-89.

4. НИКОЛАЕВ, Ю.М. Теоретические аспекты интегративного содержания и человекотворческой сущности физической культуры. В: *Теория и практика физической культуры*. Москва, 1998, №4, с. 16-23.

5. НИКОЛАЕВ, Ю.М. Физическая культура: человеческое измерение. В: *Теория и практика физической культуры*. Москва, 1999, №7, с. 2-7.

6. НИКОЛАЕВ, Ю.М. К проблеме развития теории физической культуры. В: *Теория и практика физической культуры*. Москва, 2001, №11, с. 2-10.

7. САМОЛЮК, О. *Формирование профессионально-прикладных компетенций у студентов профиля «начальное образование» в содержании курса «молдавские народные подвижные игры»*: Автореф... канд. пед. наук. Кишинев, 2021. 36 с.

8. СЕВАН, Т. *Formarea competențelor profesional-aplicative la studentele facultății de geografie în cadrul cursului „Turism activ”*: Autoref... dr. șt. ped. Chișinău, 2022. 35 p.

9. СЮБАН, V.; ДАНАИЛ, S. *Pregătirea fizică profesional-aplicativă a studentelor la facultățile pedagogice universitare*: Material didactic. Chișinău: CEP USM, 2004. 133 p.

10. ДРĂГĂНЕСКУ, E. *Optimizarea conținutului educației fizice privind pregătirea profesional aplicativă a studenților de la universitățile de medicină în baza intensificării procesului de studii*: Teza de doctorat. Chișinău, 2000. 157p.

11. ФИЛИПЕСКУ, D. *Pregătirea fizică profesional-aplicativă a studenților universităților de medicină în cadrul disciplinei „Gimnastica”*. Chișinău, 1999, p. 80-95.

12. ИОН, L. *Pregătirea fizică profesional-aplicativă a studentelor din facultățile de exploatare portuare la disciplina „Educația fizică”*: Teză de doctorat. Chișinău, 2003. 243 p.

13. ОНЕȚ, I.; ДАНАИЛ, S. *Optimizarea pregătirii fizice profesional-aplicative a viitorilor ingineri navali prin implementarea în lecțiile de educație fizică a mijloacelor din înot și baschet*: Monografie. Chișinău: Valinex, 2007. 124p.

УДК 378.1:796.325

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5861-4019>

e-mail: contanea@gmail.com

КАЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ ОВЛАДЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИМИ ЗНАНИЯМИ В РАМКАХ ОБЩЕГО КУРСА ВОЛЕЙБОЛА СТУДЕНТАМИ ВЫСШИХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Конохова Татьяна,

Государственный университет физического воспитания и спорта,
Кишинев, Республика Молдова

***Key words:** the general course of volleyball, theoretical preparation, control, theoretical knowledge, method of teaching, professional training, knowledge level*

***The summary:** The researches confirm, that the level of theoretical preparation of students of specialized high schools training for volleyball playing rather low. For the optimization of the process of vocational training of the students studying the general course of volleyball, it is necessary to constantly the acquired level of theoretical knowledge, through of tests, examination, oral answers, etc.*

Проблема качества подготовки студентов на сегодняшний день является актуальной как у нас в стране, так и за ее пределами. Эта проблема проявляется, прежде всего, в общеобразовательных школах, где выпускники высших физкультурных учебных заведений очень слабо ориентируются в профессиональной деятельности, не могут своевременно решить задачи, возникающие в рамках педагогической практики [1, 3, 5].

Успех профессиональной подготовки зависит в определенной мере от способа организации аналитических планов и программ на различных уровнях обучения. В ряде исследований, проводимых в данной области, отмечается важность их использования, обеспечивая процесс образования, они должны носить новаторский характер, отражая реалии времени [2, 6].

Ряд исследований по данному вопросу показал, что уровень владения знаниями в большинстве случаев не отвечает требованиям высших учебных учреждений [3]

Как и любая дисциплина, представленная в учебном плане специализированных вузов, волейбол должен быть представлен в виде совокупностей требований теоретического, методического и практического значения, перечня вопросов, на которые студент должен уметь ответить [2, 7]

С конкретными рекомендациями по формированию профессионально-педагогических основ преподавателя по физическому воспитанию выступают многие специалисты в данной области, которые описывают методику обучения техническим элементам и тактике спортивных игр [4, 6, 7]. По их мнению, будущий преподаватель, в процессе обучения, должен овладеть общими знаниями и их ролью в эволюции волейбола, осознавать предназначение и влияние игры как средства физического воспитания на детский организм, знать методику обучения двигательным действиям, оценки и подбора этих действий для различных контингентов учеников.

Согласно анализу литературных источников и проведенных педагогических наблюдений, теоретическая подготовка студентов, изучающих общий курс волейбола, особо нуждается в пересмотре содержания, исходя из необходимости использования современных информационных средств, а также различных форм и способов обучения.

Одной из **задач нашего исследования** было определение аспектов, направленных на совершенствование процесса профессиональной подготовки студентов высших учебных заведений в рамках изучения общего курса волейбола.

В ходе педагогического эксперимента, проведенного в рамках учебной программы по общему курсу волейбола со студентами второго года обучения, мы не стали вносить какие-либо корректировки в распределение учебных часов для различных видов подготовки. Наши изменения коснулись только теоретических занятий и методов их проведения. В плане обучения общему курсу волейбола отводиться 80 часов, 20 из которых запланированы на теоретическую подготовку студентов.

Основываясь на том, что будущий педагог по физическому воспитанию не может решать стоящие перед ним задачи, без систематических наблюдений, непрерывного поиска нового в теории и практике волейбола, методике обучения и тренировки, а также форм построения занятий и т.д. Он должен уметь накапливать факты, анализировать и систематизировать их, делать правильные выводы. Поэтому мы несколько модернизировали теоретические занятия со студентами. В основе нашего исследования стояла задача поиска аспектов, которые помогли бы студентам успешно освоить необходимые знания теоретического характера.

В проведенные со студентами теоретические занятия были включены не только обычные методы преподавания такие как, устное изложение учебного материала, демонстрация видео- и кинофильмов, схем, плакатов, но и методы направленные как на интенсификацию учебного процесса, так и на развитие личностных качеств (проблемная лекция, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция с заранее запланированными ошибками, лекция – пресс-конференция и т.д.). Так же мы видоизменили основой контроль уровня теоретических знаний: тестирования, анкетирование, игры по теме, кроссворды, работы по дидактическим карточкам, взаимоконтроль по основным темам теории игры в волейбол.

В продолжение вышеизложенного заметим, что степень овладения теоретическими знаниями волейбола у студентов, поступивших в ГУФВС, играет важную роль как на протяжении всего обучения в Вузе, так и в дальнейшей профессиональной деятельности. Поэтому в рамках общего курса по волейболу было проведено педагогическое исследование.

В ходе педагогического эксперимента каждая из исследуемых групп осваивала теоретические знания по своей программе, но в рамках запланированных часов.

В ходе педагогического исследования мы сравнили результаты контрольной группы, которая занималась по традиционной программе, и экспериментальной группы, в которой мы изменили формы проведения теоретических занятий по волейболу.

Уровень общих знаний определялся посредством оценки знаний по основным разделам волейбола:

- овладение общими теоретическими знаниями;
- овладение знаниями по правилам соревнований;
- овладение знаниями по технике и тактике игры в волейбол.

Результаты, полученные в ходе исследования, оценивались посредством трех показателей: «хорошо» - когда студенты давали правильные ответы на 75-100% от общего числа предложенных вопросов; «удовлетворительно»- когда правильные ответы не превышали 50-75% и «неудовлетворительные»- когда из общего числа ответов меньше 50% были правильные. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Анализируя полученные результаты, необходимо отметить очень низкий уровень теоретических знаний по волейболу в начале общего курса волейбола. В ходе проведения нашего эксперимента и использования различных форм занятий результаты изменились в лучшую сторону.

Таблица 1. Результаты оценки теоретических знаний по волейболу в ходе общего курса волейбола в экспериментальных группах (n=93)

Наименование раздела	Всего ответов	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		оценки	Кол-во ответов	%	оценки	Кол-во ответов	%
1. Общие теоретические знания	920	хорошо	346	37,61	хорошо	360	39,13
		удовл.	246	26,74	удовл.	278	30,21
		неудовл	328	35,65	неудовл	282	30,65
2. Знания правил соревнования	920	хорошо	289	31,41	хорошо	371	40,32
		удовл.	168	18,26	удовл.	315	34,24
		неудовл	463	50,33	неудовл	234	25,43
3. Знания по технике волейбола	644	хорошо	128	19,9	хорошо	319	49,53
		удовл.	140	21,71	удовл.	166	25,78
		неудовл	376	58,4	неудовл	159	24,69
4. Знания по тактике волейбола	920	хорошо	4	0,4	хорошо	330	35,87
		удовл.	28	3	удовл.	219	23,80
		неудовл	888	96,6	неудовл	371	40,33

Результаты начального этапа исследования, указывают на то, что уровень владения знаниями в технике и тактике волейбола среди студентов специализированного вуза, начинающих изучать волейбол очень низкие, что является следствием пренебрежительного отношения к проведению теоретических занятий в рамках урока по физической культуре преподавателями школ Республики Молдова. Предпочтение теоретическим занятиям практических приводят к тому, что даже те несколько теоретических уроков, запланированных в рамках куррикулумула, не проводятся совсем, тем самым ученики не получают элементарных знаний не только названий технических элементов, но и правил соревнований по различным видам спорта. Мы считаем, что данная проблема, зарождающаяся на уроках физического воспитания в школе, проявляется в полной мере и в ходе подготовки преподавателей физического воспитания в специализированных учебных заведениях.

Так, например, в первом разделе нашего тестирования, вопросы касались простейших понятий теории волейбола (где зародилась игра, какой спортивный инвентарь применяется в ходе игры).

Из общего количества полученных ответов (920), в контрольной группе исследования лишь 346 (37,61%) ответов были правильными; 246 (26,71%) – удовлетворительными и 328 (35,65%) – неудовлетворительными, тогда как в экспериментальной группе положительных оценок было выше: на «хорошо» справились 39,13% опрошенных студентов и соответственно на

«удовлетворительно» – 30,21%, на «неудовлетворительно» – 30,65% из общего количества респондентов.

Практика показывает, что уровень интеллектуального развития студентов нельзя назвать творческим, в случае возникновения проблем в обучении студенты не могут принять собственное правильное решение. Очень многие студенты не могут четко изложить усвоенный материал и проанализировать полученные знания. Результаты, полученные в ходе тестирования по этому разделу в экспериментальной группе исследования, в общем, чуть ниже среднего, что видимо, обусловлено популярностью этой спортивной игры среди всех слоев населения.

Результаты тестирования уровня знания правил соревнований также были низкими в контрольной группе исследования. Больше половины ответов студентов были неудовлетворительны 463 (50,33%). Меньшее количество студентов знакомо с правилами соревнований, и треть опрошенных 289 (31,41%) ответили хорошо на вопросы тестирования. В экспериментальной группе исследования результаты указывают на то, что 40,32% опрошенных студентов освоили правила игры в волейбол, остальные 60% показали результат ниже среднего. Необходимо подчеркнуть, что знания, полученные студентами по этому разделу, несколько устарели. Возможно, назрела необходимость в изменении методов, применяемых в ходе изучения правил волейбола, поскольку данный раздел в общем курсе является одним из самых важных. Многие из протестированных студентов не знакомы с изменениями в правилах соревнований по волейболу либо потому, что не посещали занятия, либо не изучили представленный им материал.

В ходе тестирования по третьему разделу «Знания по технике волейбола» необходимо отметить значительные затруднения у студентов, отвечающих на предложенные вопросы. Основная масса опрошенных в контрольной группе исследования, 376 студентов (58,4%), неудовлетворительно справилась с поставленной задачей. Студенты не только не знали названия основных технических элементов, но и не сумели их проклассифицировать. Наряду с этим необходимо отметить, что студенты экспериментальной группы исследования справились лучше, показав в половине случаев хороший уровень теоретических знаний.

Полученные результаты оценки знаний по тактике волейбола наглядно демонстрируют, низкий уровень владения данным разделом студентами контрольной группой исследования, только 0,4% от общего количества ответов были правильными. Основная масса ответов, 888 (96,6%), свидетельствует о том, что студенты совсем не знакомы с тактикой

волейбола. Иными словами, из всех опрошенных студентов контрольной группы на учебном курсе отличные знания показало лишь мизерное количество студентов, владеющих теорией волейбола. Большая часть студентов данной исследуемой группы не способна эффективно использовать теоретические знания, накопленные в рамках обучения в вузе и на практике.

Студенты экспериментальной группы исследования также продемонстрировали слабое знание тактики волейбола, около 64% ответов были ниже среднего уровня. Предполагаем, что сложность основных понятий в тактике волейбола и взаимозависимость техники и тактики, поспособствовала тому, что студентам и преподавателю не хватило время для более детальной проработки данного раздела общего курса волейбола.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Считаем, результаты проведенного педагогического эксперимента позволяют сделать некоторые заключения. Одной из главных задач высшего физкультурного образования является пересмотр количества часов, запланированных для теоретических и методических занятий в программе общего курса волейбола. Кроме этого, необходимо постоянно использовать различные формы контроля знаний, умений и навыков на протяжении всего курса обучения волейболу.

Использование современных методов преподавания и форм проведения лекции оказывают положительное влияние и рост уровня теоретических знаний в общем курсе волейбола среди студентов второго года обучения.

Нынешнее поколение студентов более «информатизировано», а искусство преподавателя использовать современные информационные ресурсы в ансамбле с традиционными методами позволит значительно увеличить уровень получаемых теоретических знаний.

Невозможно отметить и тот факт, что незнания теоретических основ преподавания того или иного технического элемента, правил соревнования в большей степени влияет как на техническую, так и на тактическую подготовку студентов специализированных учебных заведений. Взаимосвязь всех видов профессиональной подготовки особенно проявляется на педагогической практике либо на контрольных тестированиях, экзаменах. Студент, владеющий базовыми теоретическими знаниями и обладающий некоторыми практическими навыками, в состоянии решить проблемные моменты, возникающие в ходе его профессиональной деятельности.

Другой немало важный момент заключается в том, что выпускник специализированного вуза, обладающий хорошей теоретической подготовкой, с большей степенью вероятности применит ее, при обучении и воспитании школьников на уроках физического воспитания в школах, лицеях, гимназиях.

Библиография

1. ДАВИДЕНКО, Д.Н.; ПОНОМАРЕВ, Г.Н. Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры. В: *Теория и практика физической культуры*, 2004, № 5, с. 34-35

2. ЛОТОНЕНКО, А.В.; СОБЯНИН, Ф.И.; КУЛИКОВ, А.Ф. Ценность профессионального физкультурного образования. В: *Теория и практика физической культуры*, 2004, № 6, с. 2-4.

3. CIORBĂ, C. Rolul și importanța disciplinelor din planul de studii în pregătirea specialiștilor în domeniul culturii fizice și sportului. În: *Problemele teoriei, educației fizice și antrenamentului sportiv*: Mat. conf. Chișinău, 2000, p. 9-11.

4. STĂNCULESCU, G.; NOVIȚCHI, C. Tendințe interdisciplinare ale curiculumului național la educația fizică și implicațiile acestora asupra pregătirii profesionale a studenților. În: *Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice*: Mat.conf.științ.internaț. Chișinău, 2001, p. 43.

5. SCARLAT, E.; SCARLAT, B. Educația fizică și sport. Manual pentru învățământul gimnazial EDP. București, 2002, p. 218-273.

6. HÎNSA, C. Cerințe contemporane față de specialistul în domeniul educației fizice și sportului. În: *Noi coordonate privind creșterea eficienței educației fizice și sportului*: Materialele sesiunii actuale de Comunicări Științifice. București, 2003, p. 65-68.

УДК:796.853.23:612.014.1(045)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6573-736X>

e-mail.: palamarchukyuli86@gmail.com

АНТРОПОЛОГИЧЕСКИ-ЦЕННОСТНОЕ ОСМЫСЛЕНИЕ КОНСТИТУЦИОННЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ КАК ОПРЕДЕЛЯЮЩЕГО УСЛОВИЯ РАСКРЫТИЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА

Паламарчук Юлия,

Коммунальное заведение высшего образования «Винницкий гуманитарно-педагогический колледж», Винница, Украина

***Key words:** judoists 10-12 years old, somatotype, sensitive periods of physical qualities development, physical fitness.*

***Annotation.** The paper substantiates a differentiated approach to the methodology of developing physical fitness and functional capabilities of judokas of thoracic, muscular and digestive somatotypes 10-12 years old. The features of the manifestation of qualitative parameters of motor activity and indicators characterizing the physical performance and aerobic performance of the body in judoists aged 10-12 years of different somatotypes were studied.*

Актуальность. Перспективным направлением усовершенствования системы спортивной тренировки в дзюдо является научное обоснование эффективных методов повышения и оценки физической подготовленности спортсмена. Успешное решение этого вопроса возможно при усовершенствовании существующих и разработки новых тренировочных программ для дзюдоистов, а также создания системы комплексного контроля развития физической подготовленности.

Физическая подготовленность спортсмена основывается на функциональных возможностях, проявление которых определяется конституционными особенностями организма [1].

Ведущими исследователями в области интегральной антропологии [3, 5, 6], а также спортивной морфологии [2, 4] установлено, что тип конституции или соматотип, генетически детерминированный. Соматотип комплексно характеризует организм человека и определяет не только физическое развитие, но и двигательные способности, поскольку

визуальные различия в телосложении тела являются проявлением различий в структуре обмена веществ и функций важнейших физиологических систем организма.

Выше представленные аргументы свидетельствуют о целесообразности дифференцированного подхода к управлению физической подготовкой юных дзюдоистов, что служит одним из высокоэффективных критериев реализации принципа индивидуализации в спорте.

Итак, основой наших исследований являются закономерности развития физических качеств борцов торакального, мышечного и дигестивного соматотипов.

Цель и организация исследования. Изучить особенности развития физических качеств дзюдоистов 10-12 лет торакального, мышечного и дигестивного соматотипов.

В работе использовались такие *методы исследований как:* теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, антропометрия, методика соматотипирования по схеме Штефка-Островского в модификации С.С. Дарской [5], кистевая динамометрия, теппингметрия и методы математической статистики.

В исследовании принимали участие 133 дзюдоиста в возрасте 10-12 лет, которые занимаются дзюдо в спортивных школах Винницы и Винницкой области. Спортивный стаж испытуемых составлял 3-4 года, квалификация на уровне II-III юношеских разрядов.

В результате проведенного соматотипирования контингента дзюдоистов 10-12 лет (134 спортсмена) выборка представителей торакального и дигестивного соматотипа была одинаковой и составляла по 32% от общего количества обследуемых. Выборка представителей мышечного соматотипа составила 34,3%. Выявлена незначительная выборка представителей астеноидного соматотипа, которая составляла 0,8% и не была репрезентативной. Поэтому в педагогическом эксперименте принимали участие дзюдоисты торакального, мышечного и дигестивного соматотипов.

Основной материал и обсуждение результатов. Результаты констатирующего эксперимента показали соматотипологические закономерности развития качественных параметров двигательной деятельности у юных дзюдоистов (табл. 1).

Таблица 1. Результаты тестирования качественных параметров двигательной деятельности дзюдоистов 11–12 лет с разными соматотипами

Название теста	Торакальный (n=15)		Мышечный (n=14)		Дигестивный (n=14)	
	\bar{x}	m	\bar{x}	m	\bar{x}	m
Бег на 30 м, с	5,47	0,05	5,44	0,04	5,26	0,06 * ^o
Бег 400 м, мин	1,38	0,02	1,36	0,02	1,39	0,01
Подтягивание на перекладине за 20 с (к-во раз)	7,80	0,15	10,43	0,24 ^o	6,57	0,24
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 с (к-во раз)	22,40	0,77	24,14	1,38	22,50	0,57
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (к-во раз)	47,73	1,23	54,36	0,89 ^o	54,49	1,14 *
Лазание по канату (3 м), с	8,52	0,22	7,35	0,18 ^o	8,87	0,11
Прыжок в длину с места, см	184,20	2,31	181,43	3,25	182,00	1,71
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед через голову, см	195,07	1,46	240,71	4,87 ^o	211,36	1,14 *
Бросок набивного мяча (3 кг) назад через голову, см	437,13	4,01	449,50	10,24	435,29	2,92
Силовой индекс	0,48	0,01	0,51	0,01	0,51	0,01
6-минутный бег, м	941,33	25,43	1109,29	20,31 ^o	1002,14	20,31
Ловля мяча после прыжка с колен на ноги, с	0,41	0,04	0,42	0,02	0,40	0,01
Челночный бег (3×10 м) с высокого старта, с	8,46	0,07	7,69	0,07 ^o	8,23	0,08*
10 кувырков вперед, с	8,91	0,11	8,85	0,09	8,06	0,16* ^o
Вис на согнутых руках, с	18,55	1,06	24,37	1,80 ^o	16,12	1,14
Приседания на одной ноге (макс. кол-во раз)	11,33	1,00	11,64	0,65	13,07	0,97
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (макс. к-во раз)	41,73	1,78 *	50,00	0,57 ^o	33,07	1,30
Подтягивание на перекладине (макс. к-во раз)	9,53	0,46	12,71	0,97 ^o	8,21	0,57
«Мост» (расстояние в см от пяток до кончиков пальцев рук)	25,60	1,31	19,21	1,14 ^o	23,71	1,30
Наклон туловища вперед, см	17,47	1,00 *	18,14	0,97 ^o	12,36	0,57
Выполнение 6 различных приемов на скорость в правую и левую сторону, с	41,48	0,99	35,82	0,60 ^o	41,95	0,84
5-разовое выполнение упражнения: вставание на «мост» из стойки, выход из «моста» с забеганием в правую или левую сторону и возвращение ви. п., с	11,47	0,22	10,77	0,32	10,88	0,22
Броски партнера за 20 с (к-во бросков)	9,27	0,31	10,21	0,24 ^o	10,50	0,24*

Дзюдоисты 10-11 лет торакального соматотипа показали лучшие результаты в «Висе на согнутых руках», характеризующем силовую выносливость по сравнению с представителями мышечного соматотипа на 18,79 с и дигестивного – на 21,62 с ($P < 0,05$). У представителей мышечного соматотипа получены лучшие результаты в тестировании специальных качеств борца: «Выполнение 6 различных приемов на скорость в правую и левую сторону» по сравнению с представителями торакального на 11,73% и дигестивного соматотипа – на 7,76% ($P < 0,05$). Показатели общей выносливости у дзюдоистов мышечного соматотипа по тесту «6-минутный бег» выше по сравнению с торакальным соматотипом на 6,82% и дигестивным – на 8,75% ($P < 0,05$); показатели силовой выносливости по тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» выше по сравнению с лицами торакального соматотипа на 34,25%, а дигестивного – на 16,72% ($P < 0,05$); гибкость у мышечного соматотипа по тесту «Мост» выше по сравнению с торакальным на 22,71% и дигестивным – на 21,63% ($P < 0,05$).

Представители дигестивного соматотипа показали лучшие результаты в тестированиях, требовавших проявления ловкости: «Ловка мяча после прыжка с колен на ноги, с» и «Челночный бег (3×10 м) с высокого старта» по сравнению с лицами торакального соматотипа на 31,88% и 10,50% и мышечного – на 27,54% и 5,98% ($P < 0,05$). Показатели скоростной силы у дзюдоистов дигестивного соматотипа по тесту «Бросок набивного мяча вперед через голову» выше по сравнению с лицами торакального соматотипа на 31,95%, а мышечного – на 11,95% ($P < 0,05$); результаты теста «5-кратное выполнение упражнения: вставание на «мост» из стойки, выход из «моста» с забеганием в правую или левую сторону и возвращение в и.п.», характеризующий специальные качества борца выше по сравнению с дзюдоистами торакального соматотипа на 13,31% и мышечного – на 11,67% ($P < 0,05$).

Установлено, что борцы 11–12 лет торакального типа телосложения показали вероятно лучшие результаты гибкости («Наклон туловища вперед») и силовой выносливости («Сгибание и разгибание рук в упоре лежа») только по сравнению с представителями дигестивного соматотипа на 22,25 и 20,75% ($P < 0,05$). Представители мышечного типа телосложения отличаются лучшими результатами в подавляющем большинстве тестирований физических качеств, требующих проявления скоростно-силовой выносливости, скоростной силы, общей выносливости, ловкости, силовой выносливости, гибкости по сравнению с представителями других соматотипов. Дзюдоисты дигестивного соматотипа этого же возраста показали лучшие результаты в тестированиях, требовавших проявления

скорости («Бег 30 м») и координационных способностей («10 кувырков вперед») по сравнению с представителями торакального соматотипа на 3,99% и 10,54%, мышечного на 3,42% и 9,80% ($P < 0,05$). Полученные результаты являются основанием для распределения юных дзюдоистов по соматотипам при создании дифференцированных тренировочных программ (см. табл. 1).

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы подтвердил, что усовершенствование физической подготовленности дзюдоистов 10-12 лет с учетом их конституционных особенностей не было предметом отдельного исследования. В современной научно-методической литературе обращено внимание на чувствительные периоды развития двигательных качеств, которые обязательно следует принимать во внимание при планировании учебно-тренировочного процесса юных спортсменов, однако отсутствуют научные сведения по учету чувствительных периодов развития двигательных качеств в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов с разными типами телосложения. Поэтому научное обоснование системы индивидуализации учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов на основе применения дифференцированного подхода к возрастным особенностям развития двигательных качеств, при котором селективным фактором выступает конституционный тип борца, поможет быстро и эффективно подбирать средства и методы подготовки индивидуально для каждого спортсмена.

2. Выявлены закономерности проявления качественных параметров двигательной деятельности дзюдоистов 10-12 лет в зависимости от их типа телосложения. Дзюдоисты 10-11 лет торакального соматотипа показали лучшие результаты только в тесте, по которому характеризуют силовую выносливость («Вис на согнутых руках»). У представителей мышечного соматотипа получены лучшие результаты по тестированию, по которым характеризуют специальные качества борца («Выполнение 6-ти различных приемов на скорость в правую и левую сторону»), проявление общей выносливости («6-минутный бег») и силовой выносливости («Сгибание и разгибание рук в упоре лежа») и проявление гибкости («Мост»). Представители дигестивного соматотипа показали лучшие результаты лишь в отдельных тестированиях, требовавших проявления ловкости («Ловка мяча после прыжка с колен на ноги» и «Челночный бег (3×10 м) с высокого старта»), скоростной силы («Бросок набивного мяча вперед через голову»); специальных качествах борца («5-кратное выполнение упражнения: вставание на «мост» из стойки, выход из «моста» с забеганием в правую или левую сторону и возвращение ви.п.»).

Борцы 11-12 лет торакального типа телосложения показали вероятно лучшие результаты только по сравнению с представителями дигестивного соматотипа в тестах, характеризующих проявление гибкости («Наклон тела вперед») и силовой выносливости («Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»). Представители мышечного типа телосложения отличаются лучшими результатами в подавляющем большинстве тестирований физических качеств, требующих проявления скоростно-силовой выносливости, скоростной силы, общей выносливости, ловкости, силовой выносливости, гибкости по сравнению с представителями других соматотипов. Дзюдоисты дигестивно-госоматотипа этого же возраста получили лучшие результаты в тестированиях, требовавших проявления скорости («Бег 30 м») и координационных способностей («10 кувырков вперед»). Полученные результаты являются основанием для распределения юных дзюдоистов по соматотипам для создания дифференцированных тренировочных программ.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой тренировочных программ по дзюдо, которые будут способствовать усовершенствованию физической подготовленности дзюдоистов 13-16 лет разных соматотипов.

Библиография

1. БЕКАС, О.; ПАЛАМАРЧУК, Ю.; ЛОМИНОГА, С.; КОРОЛЬЧУК, А. Моделювання фізичної підготовленості дзюдоїстів 10-12 років на основі соматотипування. В: *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019, с. 87-98.*
2. ЕРМОЛЕНКО, Е.К. Возрастная морфология: учебник. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 464 с.
3. НИКИТЮК, Б.А.; МОРОЗ, В.М.; НИКИТЮК, Д.Б. *Теория и практика интегративной антропологии. Очерки.* Киев-Винница: «Здоров'я», 1998. 301 с.
4. САВКА, В.Г. та ін. *Спортивна морфологія: Навчальний посібник / за ред. М.М. Редка. Чернівці: Книги – XXI, 2007. 196 с.*
5. СЕРГІЄНКО, Л.П. *Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. 672 с.*
6. СЕРГІЄНКО, Л.П. *Спортивна морфологія з основами антропогенетики: підручник. Київ: Кондор, 2016. 480 с.*

УДК 378.147:796+004

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4678-4165>

e-mail: justwakooo@gmail.com

АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННО КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Полякова Варвара,

Государственный университет физического воспитания и спорта,
Кишинев, Республика Молдова

***Key words:** information and communication technologies, competencies, specialist in physical culture.*

***Annotation.** The article substantiates the use of information and communication technologies in higher physical education. Competencies related to the possession of information and communication technologies, which should be possessed by a specialist in physical culture – a teacher, trainer, methodologist in physical education, are presented.*

Введение. На сегодняшний день высшее образование обращено на решение, в первую очередь, проблем социализации, адаптации студентов к современным условиям жизнедеятельности. В этой связи результатом обучения в вузе должно являться формирование базовых компетенций, предполагающих не только определенных знаний, навыков и умений. По окончании обучения выпускник должен сформировать в себе способность решать не только стандартные задачи, но и проблемы, возникающие в различных нестандартных ситуациях.

Таковыми базовыми компетенциями современного образования являются: ценностно-смысловые, общекультурные, учебно-познавательные, коммуникативные, социально-трудовые, компетенции личностного самосовершенствования, а также информационная компетенция [8]. Последний вид компетенций напрямую связан с воспитанием интеллектуальных умений, предусматривающих способность решать быстро и качественно сложные задачи, используя развитые креативные навыки.

Целью статьи является обоснование использования информационно-коммуникационных технологий в высшем физкультурном образовании.

Основной материал. Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) на сегодняшний день широко используются во всех сферах жизнедеятельности человека. Их информационная база позволяет принимать те или иные решения, как в насущных, так и производственно-профессиональных проблемах. Современная система образования уже фундаментально использует ИКТ в качестве методов, программно-технических средств для сбора, переработки, сохранения, распределения и применения информации в учебном процессе [3, 5, 11, 12]. Грамотность владения средствами информационных технологий повышают уровень образования. С этой целью разработан ряд методик: обучение с применением компьютеров; компьютерное управление учебным процессом; обучение на базе web-технологий и др. [2, 5, 7]. При помощи ИКТ в образовательном процессе используются мультимедийные приложения, которые позволяют проводить презентации, лабораторные и контрольные работы. В учебных заведениях физкультурной направленности, на кафедрах при других образовательных учреждениях и в рамках учебно-воспитательного процесса на уроках физического воспитания в школах, широко применяются видео-уроки/тренировки, используя различные сайты, предоставляющие такой материал, а также видео практического занятия, записанное самими преподавателями.

Особое место в системе высшего профессионального образования занимают электронные средства (носители информации) для самостоятельного обучения. Так использование электронных учебников, энциклопедий, словарей, обучающих фильмов сокращает время поиска необходимой информации, что ускоряет процесс изучения материала. Разработанные тестовые программы позволяют осуществлять все виды контроля (оперативный, текущий, итоговый), способствуют осуществлению объективного оценивания обучаемых [6, 10]. Хранение информации в электронном формате осуществляется на флеш-картах, внешних HDD, что предоставляет возможность собирать значительный объем информации в одном хранилище и пользоваться ею в любом месте и в любое время по мере надобности.

Таким образом, ИКТ увеличивают потенциал образовательной среды различными программными ресурсами, разнообразными методами воспитания как профессиональных, так и личностных компетенций обучаемых. Перечень программных ресурсов состоит из моделирующих

программ, поисковых, обучающих, экспертных систем, программ для проведения учебных и деловых игр.

Интерактивно-коммуникативные технологии способствуют повышению мотивации к процессу обучения, как самих преподавателей, делая их работу более творческой и увлекательной, так и обучаемых, что выражается в улучшении эффективности обучения, увеличении производительности учебной деятельности.

Информатизация физкультурного образования направлена на формирование компетенций у специалиста, обеспечивающих свободный доступ к законодательно открытой информации, которую можно использовать для реализации не только учебного процесса в стенах университета, но и для организации самостоятельной работы в целях самообразования, саморазвития, самосовершенствования.

В этой связи образовательному процессу предъявляются определенные требования, касающиеся *коммуникативной и информационной культуры* преподавателя физкультурного вуза, информационных технологий процесса преподавания, как теоретического материала, так и проведения практических занятий, охватывающего инновационные формы организации и методы проведения учебного процесса.

Информационная культура определяется умением полный состав информационных технологий как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности. Это обязывает преподавателя ориентироваться в информационных потоках, что предполагает компетенции, связанные с получением, обработкой и использованию информации при помощи компьютера, телекоммуникаций, программного обеспечения и сетей, необходимых для создания, хранения, управления, передачи и поиска информации и др.

Коммуникативная сторона информатизации учебного процесса предусматривает не только новые средства коммуникации, но и овладение коммуникативными умениями в рамках актуальных видах деятельности, таких как сотрудничество, консультирование, тьюторинг (форма индивидуализированного сопровождающего обучения), мониторинг [13]. В ходе опосредованной компьютером коммуникации процесс обучения будущих фитнес тренеров будет направлен на овладение ими более рациональной коммуникацией в рамках информационного пространства, и не только в образовательной деятельности, но и в будущей профессиональной деятельности. К тому же, это будет содействовать «развитию нового мышления и личностно значимых качеств – гибкости,

мобильности, адаптивности – в процессе обучения студента, будущего специалиста» [4].

Перестройка процесса преподнесения информации студентам побуждает к изменению понимания преподавателем своей роли в обучении и развитие собственных компетенций использования информационных технологий в учебно-воспитательном процессе. В этом аспекте преподаватель вуза должен быть знаком с принципами построения и базовыми структурами алгоритмов; владеть способностью использования универсальных программных средств реализации данных технологий; иметь навыки создания текстовых и графических документов, простых информационных систем; навыки моделирования объектов, систем при помощи электронных таблиц; обладать умением формирования запросов к базе данных, создания отчетов при помощи информационных языков; быть способным использовать программные средства межкомпьютерной связи [1].

Выводы. Таким образом, особую актуальность в современных условиях непрерывного развития и совершенствования новых информационно-коммуникативных технологий приобретает подготовка и саморазвитие преподавателей. В этой связи преподаватель, тренер, методист по физическому воспитанию должен быть в курсе основных тенденциях современного развития информационных технологий, обладать навыками работы с компьютерными и программными средствами преобразования информации и коммуникации, уметь ставить и решать профессиональные задачи с использованием современных компьютерных средств.

Библиография

1. АСТАФЬЕВА, Н.Е.; ФИЛАТЬЕВА, Л.В. Информационные технологии в системе повышения квалификации работников образования. В: *Информатика и образование*, 2001, № 4, с. 35-39.
2. БАШМАКОВ, М.И.; ПОЗДНЯКОВ, С.Н.; РЕЗНИК, Н.А. *Информационная среда обучения*. Санкт-Петербург: Свет, 1997. 400 с.
3. БЛЮМИН, А.М.; ФЕОКТИСТОВ, Н.А. *Мировые Информационные Ресурсы: Учебное пособие*. Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2010. 296 с.

4. ВОРОНИНА, И.В. Использование информационных образовательных ресурсов на этапах формирования коммуникативных умений у будущих учителей. В: *Современные проблемы науки и образования*, 2013, №2; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=8725>
5. ГРЕКУЛ, В.И.; КАШИНА, И.А.; КАШИН, В.К.; НЕЧАЕВ, Д.Ю.; ЧЕКМАРЕВ, Ю.В. *Автоматизация процессов обработки информации в статистике* [Электронный ресурс]: учебное пособие. Москва: ДМК Пресс, 2012. 199 с.
6. ДОРОЖКИН, Е.М.; ЩЕРБИН, М.Д. Психолого-педагогические проблемы использования электронного обучения. В: *Научный диалог*, 2016, № 5 (53), с. 199-213.
7. ЕРМАКОВ, Д.С. Информационная компетентность в информационном обществе. В: *Педагогика*, 2013, № 2, с. 26-30.
8. ЗИМНЯЯ, И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата современного образования [Электронный ресурс]. В: *Интернет-журнал «Эйдос»*, 2006; Режим доступа: <http://www.eidos.ru/journal/2006/0505.htm>
9. КОРОВКИНА, Н.Л.; КУПРИЯНОВ, Ю.В. *Методические основы управления ИТ-проектами*: Учебник. Москва: Интернет-университет информационных технологий: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2010. 391 с.
10. КРАЙНОВА, Е.А.; ТАРАКАНОВ, А.В.; САВИН, А.С. Информационно-коммуникационные технологии в системе современного высшего образования. В: *Проблемы современного педагогического образования*, 2018, с. 114-118.
11. ПЕТРУНИН, Ю.Ю. *Информационные Технологии Анализа Данных*: Учебное Пособие. 2-е изд. Москва: КДУ, 2010. 292 с.
12. РОБЕРТ, И.В. *Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы, перспективы использования*. Москва: Школа-Пресс, 1994. 205 с.
13. РОБЕРТ, И.В. Дидактика эпохи цифровых информационных технологий. В: *Профессиональное образование*, 2019, № 3, с. 16-26.

УДК 378.147:796.07

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7011-4853>

e-mail: ms.samolyuk2@gmail.com

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0845-044X>

e-mail: tanya.cheban.84@mail.ru

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

¹Самолук Ольга, ²Чебан Татьяна,

^{1,2}Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко,
Тирасполь, Республика Молдова

Key words: *vocational education, students, competencies, entrepreneurship, efficiency, success, fitness, sports, physical culture.*

Annotation. *The article is devoted to the review of the problem of entrepreneurial qualification in the field of physical culture. Choices of the reasons for high competence, identification of possible ways for the emergence of key skills of a coach, fitness instructor, teacher, aimed at personal advancement and increasing the priorities of their abilities and acquired skills in the process of learning skills and abilities.*

Актуальность. Предприимчивость, обозначенная в списке ключевых компетенций, рекомендованных Европейским Парламентом Совета Европейского Союза с точки зрения обучения на протяжении всей жизни (Брюссель, 2018), остается той основой, благодаря которой выпускник учебного заведения может стать успешным в своей профессии [1, 6, 7]. Тем не менее, во всем мире образование не дает в полной мере навыки навигации. Согласно докладу World Skills, лишь 20% молодежи ценят полученное ими образование (на основе опросов в 19 странах мира) [2, 3, 4]. Большинство молодых людей (80%) считают, что высшее образование, способное сделать человека «процветающим», не готовит их к реалиям современной жизни (Every Child to Flourish) [10]. Не является исключением физкультурное образование. Выпускники физкультурных вузов нередко испытывают трудности в самореализации и самопродвижении в области спорта, фитнеса, туризма, рекреации. По различным причинам карьера может не сложиться, однако, надо отметить, что качественное

формирование предпринимательской компетенции у студентов физкультурных вузов может значительно улучшить ситуацию на рынке труда, позволить создать условия для развития отрасли и в дальнейшем привлечь к обучению новых абитуриентов.

Цель и организация исследования. Цель исследования – определить содержание предпринимательской компетенции специалиста в области физической культуры. Исследование было организовано в ПГУ им. Т.Г. Шевченко (г. Тирасполь, Республика Молдова) в 3 этапа. На первом этапе изучалась актуальная научная литература по изучаемой проблеме. На втором этапе проводилось анкетирование студентов и выпускников факультета физической культуры и спорта. На третьем этапе осуществлялся анализ полученных данных, формулировались выводы.

Основной материал и обсуждение результатов. Анализ современной научной литературы в области профессионального образования и профессиональных компетенций демонстрирует широту проблемы формирования предпринимательской компетенции. Сложность современного мира требует ориентации образования не только на передачу знаний и умений, но и обязательную поддержку человека в деле его становления в роли полноценного автора своей профессиональной жизни [5, 8, 9].

Предпринимательская компетенция может выражаться в различных формах. Согласно классификации, это «устойчивость к нагрузкам», «высокая личная ответственность», «умение продавать», «склонность договориться», «умение налаживать связи», «готовность рисковать», «способность действовать в условиях неопределенности», «готовность и стремление к постоянному обучению», «творческий и новаторский подход к работе», «инициативность и способность действовать во имя реализации своих целей» и другие [2].

Для достижения цели исследования в 2022 году было проведено анкетирование студентов дневной и заочной формы обучения факультета физической культуры и спорта ($n = 40$), а также выпускников факультета разных лет ($n = 15$).

Студенты и выпускники могли дать оценку качеству формирования предпринимательской компетенции за годы обучения в вузе. Каждому качеству можно было присвоить неудовлетворительный, удовлетворительный, средний и высокий уровень сформированности.

По результатам опроса видно, что за исключением устойчивости к нагрузкам и ответственности, ни одна из предпринимательских компетенций не сформирована на высоком уровне. Особенность

спортивной карьеры, нередко, предшествующей поступлению в физкультурный вуз, объясняет полученные данные. В то же время, необходимо осознавать, что между работой под руководством тренера и самостоятельной трудовой деятельностью лежит сложная работа над собой (Таб. 1).

Таблица 1. Уровень сформированности предпринимательских компетенций у студентов факультета физической культуры

№	Компетенции	Уровень формирования компетенции (%)			
		Неудовл.	Удовлетв.	Средн.	Высокий
1	Устойчивость к нагрузкам	37,7	38,8	20	6,5
2	Ответственность	35,7	40,6	16,7	7
3	Умение продавать	35	25,5	18	0,5
4	Умение договариваться	34,5	22,7	19,7	3
5	Умение налаживать связи	62,1	24,2	12,1	1,5
6	Умение рисковать	59,1	27,3	13,0	0,6
7	Умение действовать в условиях неопределенности	54,5	32,7	1,2	1,5
8	Постоянное обучение	63,6	18,2	16,7	1,5
9	Творческий подход	54,5	28,8	15,2	1,5
10	Инициативность	60,6	25,8	10,6	3

Респондентам предлагалось отметить качества, характеризующие предпринимательскую компетенцию, которые, по их мнению, имеют наибольшую значимость для обеспечения успешности в профессиональной деятельности. Путем ранжирования наиболее важное качество получало 10 баллов, а наименее важное – 1 балл. В результате опроса выяснилось, что наибольшее значение имеют такие качества, как «творческий подход» (70% присвоили от 8 до 10 баллов), «постоянное обучение» (85% присвоили от 8 до 10 баллов), «умение действовать в условиях неопределенности» (87% присвоили от 8 до 10 баллов). На самом деле, учитывая реалии современной экономики, необходимо признать, что именно данные качества могут составлять прочную основу для успеха в профессии, и студенты об этом знают.

Сопоставляя результаты первого и второго опросов, важно отметить, что наиболее важные компетенции по мнению респондентов, не были сформированы должным образом во время обучения на факультете. Данные качества, действительно, в меньшей мере связаны с природной предрасположенностью и имеют высокий потенциал для формирования в рамках вузовского образования.

Третья группа вопросов была направлена на поиск наиболее привлекательных дисциплин, в рамках которых могли бы формироваться предпринимательские компетенции. Респонденты предлагали свои варианты учебных дисциплин, которых нет в учебном плане, но которые, по их мнению, необходимы. Опрос показал, что такие компетенции, как «умение продавать», «умение договариваться», «умение налаживать связи» и «умение рисковать» нуждаются в формировании в рамках дополнительных дисциплин. Данные дисциплины могут быть элективными. Для их выбора важно проводить со студентами разъяснительные беседы, представляя им информацию о предпринимательских компетенциях и их важности для специалиста. Выяснилось, что в рамках дисциплин по выбору предпочтительно знакомить студентов с основами:

- деловой этики;
- психологии ведения бизнеса;
- маркетинга;
- бухгалтерии (начальный уровень);
- делового английского языка;
- IT (Informational Technology).

Также желательным является проведение различных тренингов, самопрезентаций, работ в группах и т.д.

В опросе респонденты также отметили, что существует еще один доступный вариант формирования предпринимательской компетенции для выпускников – организация курсов повышения квалификации для молодых специалистов в области физической культуры (в особенности тренеры-преподаватели, фитнес-тренеры, кинетотерапевты), успешность труда которых, помимо профессионализма, зависит от умения заинтересовать аудиторию, привлечь в группы, удержать и расширять сферу своей деятельности, принося пользу и себе, и клиентам (спортсменам, пациентам).

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Быстрое развитие технологий и глобализация значительно меняют природу трудовых действий, а также и характер трудовых взаимоотношений. Образование и профессиональная деятельность человека должны рассматриваться в первую очередь в качестве востребованности и конкурентоспособности. Как показало исследование, предпринимательская компетенция многогранна, и каждая составляющая может быть более и менее значима, как для определенной группы специалистов, так и для отдельной личности.

Современные студенты факультета физической культуры и спорта, а также выпускники разных лет отметили, что во время учебы в вузе у них не

формировались целенаправленно предпринимательские компетенции. Наибольший интерес у участников опроса вызвали такие компетенции в области предпринимательства, как «творческий подход», «постоянное обучение», «умение действовать в условиях неопределенности». Компетенции «умение продавать», «умение договариваться», «умение налаживать связи» и «умение рисковать» могли быть сформированы в рамках дополнительных дисциплин во время учебы.

Перспективой решения затронутой проблемы является реализация компетентностного подхода на факультете физической культуры и спорта через знакомство учащихся с основами деловой этики, психологии ведения бизнеса, маркетинга, изучение делового английского языка, начального уровня бухгалтерии, ИТ. Предпочтительным является применение различных тренингов в области предпринимательства, организации самопрезентаций, работ в группах (работа в команде), ведение дела в одиночку.

Библиография

1. МИРОНЕНКО, Е.С. Компетенции XXI века vs образование XXI века. В: *Вопросы территориального развития*, 2019, № 2 (47), с. 34-36; DOI: 10.15 838/tdi.2019.2.47.4
2. ФЕЙДЛ, Ч.; БЯЛИК, М.; ТРИЛЛИНГ, Б. *Четырехмерное образование*. URL: http://nios.ru/sites/nios.ru/files/poleznoe/4D_Education_0.pdf
3. ФРУМИН, И.Д. [и др.] Универсальные компетентности и новая грамотность: чему учить сегодня для успеха завтра. В: *Предварительные выводы международного доклада о тенденциях трансформации школьного образования*; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. Москва: НИУ ВШЭ, 2018. 28 с. URL: https://ioe.hse.ru/data/2018/07/12/1151646087/2_19.pdf
4. American Management Association. *Critical Skills Survey*. URL: [p21.org/storage/documents/Critical Skills Survey Executive Summary.pdf](http://p21.org/storage/documents/Critical_Skills_Survey_Executive_Summary.pdf) (дата обращения 15.02.2022).
5. ANDERSON, R.E. Implications of the information and knowledge society for education. In J. Voogt, G. Knezek (eds.). *International handbook of information technology in primary and secondary education*. New York: Springer, 2008, p. 5-22. DOI: https://doi.org/10.1007/978-0-387-73315-9_1
6. UNESCO. *Rethinking education: towards a global common good?* Paris: UNESCO, 2015. Available at: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232555>

7. VAN DE OUDEWEETERING, K.; VOOGT, J. Teachers' conceptualization and enactment of twenty-first century competences: exploring dimensions for new curricula. In: *The Curriculum Journal*, 2018, vol. 29 (1), pp. 116-133. DOI: <https://doi.org/10.1080/09585176.2017.1369136>
8. VAN LAAR, E.; VAN DEURSEN, A.J.; VAN DIJK, J.A.; DE HAAN, J. The relation between 21st-century skills and digital skills: A systematic literature review. In: *Computers in human behavior*, 2017, vol. 72, pp. 577-588. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.010>
9. VOOGT, J.; PAREJA-ROBLIN, N. A comparative analysis of international frameworks for 21st century competences: Implications for national curriculum policies. *Journal of Curriculum Studies*, 2012, vol. 44 (3), pp. 299-321. DOI: <https://doi.org/10.1080/00220272.2012.668938>
10. World Economic Forum, 2016. In: *New Vision for Education: Fostering Social and Emotional Learning through Technology* [электронный ресурс]. URL: <https://www.weforum.org/reports/new-vision-for-education-fostering-social-and-emotional-learning-through-technology> (data обращения: 10.04.2022).

УДК 377.4:796/799

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7817-7699>

e-mail: valerynka89@mail.ru

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6159-5613>

e-mail: ccsefs@mail.ru

³ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7597-2515>

e-mail: mihailov33@bk.ru

СТАНОВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА ТРЕНЕРА-ПЕДАГОГА

¹Скубий Юлия, ²Данаил Сергей, ³Михайлова Наталья

^{1,3}Приднестровский Государственный Университет им. Т.Г. Шевченко,
Тирасполь, Республика Молдова

²Государственный университет физического воспитания и спорта,
Кишинев, Республика Молдова

Keywords: *pedagogical skills, coach, teacher, professional activity, professional experience, success.*

Abstract. *The article explains which components make up the professional skills of a coach, which is an indicator of the effectiveness of the coach's activity and in what ways it is possible to improve the skills of a teacher.*

Профессиональное мастерство, как известно, является одним из основных показателей развития личности. Понятно, что приобретение профессионально мастерства является основной задачей становления у субъекта деятельности профессионализма. Высокий уровень этого показателя не может не влиять на успешность деятельности специалиста в любой отрасли деятельности и педагогическая деятельность – не исключение [8].

Невозможно представить педагога, не обладающего профессиональными навыками и знаниями, но при этом успешно осуществляющего деятельность в сфере образования. Информированность в образовании, педагогический опыт – обязательные условия мастерства. Соответственно, педагог-мастер совершенствует себя как профессионал, накапливает и делится с коллегами опытом, наработками [2].

Формирование профессионального мастерства тренера как субъекта управления индивидуальными образовательными процессами характеризуется его готовностью к выполнению профессиональных функций, гармоничным единством его ценностных установок и психолого-педагогической подготовки. В свою очередь, уровень профессиональной компетентности тренера обуславливает педагогическое мастерство.

Мастерство тренера, прежде всего, определяется теми качествами, которые добавляют своеобразия его общению с воспитанниками, определяют скорость и степень овладения им разными умениями, навыками, а также определенными личностными свойствами. Мастерство тренера имеет сложный характер, обусловленный необходимостью решения бесчисленного ряда логически взаимосвязанных педагогических задач. В свою очередь, каждое из них предполагает осознание тренером конечной цели своей деятельности и способов решения в процессе профессиональной деятельности соотнесенных между собой разнообразных стратегических, тактических, оперативных задач [5].

Мастерство тренера является многофункциональным собирательным показателем, в ряду которых ведущими являются патриотизм, способность воспитывать у своих спортсменов активную жизненную позицию. Большого мастера отличает: убежденность, уверенность, трудолюбие, скромность, самокритичность, целеустремленность, инициативность, смелость, решительность, выдержка и самообладание, активность, коллективизм, порядочность, гуманизм, вежливость, честность, требовательность, оптимизм, правдивость, искренность, тактичность, справедливость, обостренное чувство чести, долга, самолюбия и доброжелательности [6].

Необходимо отметить, что для успешной профессиональной деятельности высококвалифицированному специалисту недостаточно хорошо знать вид спорта и владеть методикой подготовки спортсменов. Важно, чтобы свойства индивидуальности тренера-преподавателя совпадали с требованиями профессии. Если совпадения нет, то наступает «естественный» профессиональный отбор, когда специалисты отсеиваются, вытесняются из соответствующей области занятости (преднамеренно или вынужденно). Достаточно сложно противодействовать стрессовым ситуациям в период соревнований [6].

Показателем эффективности деятельности тренера является успешное достижение цели, спортивный результат при наиболее рациональном использовании сил и средств. В таком случае педагогическое мастерство

тренера включает компоненты личностной, социальной и деятельностной самореализации [5].

Цели в работе тренера достигаются с помощью определенных тренировок в пределах способностей спортсменов; привлечение узких специалистов (врач, массажист, психолог и т.д.); рациональная практика соревнований; наблюдение за своими воспитанниками от начала занятий за их прогрессом и спортивным результатом.

Также большая роль в успешности тренировочного процесса принадлежит авторитету тренера. Авторитет тренера – особая профессиональная позиция, определяющая влияние на воспитанников, дающая право принимать решения, выражать оценку, давать советы. Главным основанием тренерского авторитета должна быть его тренерская работа, а так же его повседневная жизнь, гражданская позиция и поведение, умение критически себя оценивать [3].

Не менее важно учитывать ожидания, экспектации спортсменов [4], которые оказывают влияние на устойчивое положительное отношение к своей деятельности, интерес к делу, умение наметить пути их решения и видеть конечные результаты работы [7].

Тренер, владеющий большим объемом информации о своем спорте, имеет несомненно большие возможности повышения эффективности своей деятельности. Такие знания аккумулируются вместе с накоплением профессионального опыта. Они являются также результатом чтения специальной литературы, участия в научных конференциях, получения дополнительного образования и т.д. Владение качественными знаниями об особенностях вида спорта способствует принятию верных решений при выполнении профессиональных функций, грамотному распределению нагрузки спортсменов [9].

Е.Д. Никитина при управлении процессом организации труда тренера предлагает расширять возможности их педагогического просвещения, повышая их педагогическую культуру и способствуя росту их педагогического мастерства через овладение умениями, обеспечивающими успешность конструктивной деятельности, А.В. Воцинин – через особенности рефлексивной позиции [1] – раскрывает структуру и содержание на различных этапах профессионального становления тренера; – выявляет личностные детерминанты и характеристики когнитивного функционирования, определяющие ее типы, обосновывает методы формирования эффективной рефлексивной позиции и развития способности к рефлексии у тренеров. Тем самым авторы отмечают потребность развития

интеллектуальных и творческих способностей тренеров в процессе повышения квалификации.

Мастерство педагогического работника можно совершенствовать следующими способами [2]:

1. Профессиональное самообразование. В идеале необходимо проанализировать свою работу, обратиться за комментариями к коллегам, выявить пробелы и найти способы их устранения.

2. Послевузовская переподготовка и повышение квалификации позволяют осваивать всё новые методики обучения, чтобы применять их в дальнейшей работе.

3. Передача собственного педагогического опыта, работа в методических объединениях. Можно считать это своеобразной рефлексией, систематизацией накопленных знаний и умений.

4. Освоение новых педагогических технологий.

5. Научно-исследовательская деятельность.

6. Самомотивация к совершенствованию. Для этого необходимо регулярно проходить переаттестацию, принимать участие в конкурсах, профессиональных соревнованиях.

Мастерство тренера в наибольшей мере обнаруживается в том, что он обладает не только набором готовых средств для выполнения тренерских функций, но действовать нестандартно, творчески [8].

Таким образом, мастерство педагогического работника – едва ли не самый важный фактор успеха.

Библиография

1. ВОЩИНИН, А.В. *Особенности рефлексивной позиции тренеров на различных этапах профессионализации*: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01; ГЦОЛИФК. Москва, 2013. 208 с.

2. ГАРБУЗОВ, С.П.; МАЦКО, А.И.; АВАНЕСОВ, В.С.; СТЕШЕНКО, Д.С. Компоненты педагогического мастерства спортивного педагога. В: *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*, 2022, № 9-2 (72), с. 73-77.

3. ГОРБАЧЕВА, О.А.; ХАРЛАШИН, Д.А.; ФРОЛОВ, Д.А. Формирование профессионального мастерства тренера в процессе педагогической деятельности. В: *Наука-2020*, 2018, № 5 (21), с. 86-91.

4. ЖАБАКОВ, В.Е.; ЖАБАКОВА Т.В. Экспектационный подход к управлению качеством подготовки специалиста по физической культуре. [Текст]. В: *Теория и практика физической культуры*, 2018, № 6, с. 18-20.

5. ЗАВАЛЬНЮК, Е.В. Личность тренера как субъекта управленческой деятельности в современном спорте. В: *Гиляя*: научный вестник, 2015, №96, с. 311-315.

6. КУЗЬМИНА, Л.В.; ГАВРИЛОВ, К.Г. Особенности профессиональной деятельности тренера-педагога. В: *Актуальные проблемы истории политики и права*: Сборник статей II Всероссийской научно-практической конференции, 2014, с. 54-58.

7. МАКСУТОВ, Д.В. Критерии педагогического мастерства тренера. В: *Современная школа в условия реализации национального проекта «Образование»*: Материалы международной научно-практической конференции / Под научной редакцией Р.Ф. Ковтун, 2020, с. 136-137.

8. НИКОЛАЕВ, А.Н. Иерархия компонентов педагогического мастерства как фактор успешности деятельности тренер. В: *Актуальные проблемы развития личности в современном обществе*: Материалы международной научно-практической конференции / Под редакцией Д.Я. Грибановой, 2019, с. 107-114.

9. САГОВА, З.А.; КАПТУРОВА, В.М. Профессиональная рефлексия как фактор успешности тренера в спорте. В: *Национальный психологический журнал*, 2017, № 2 (26), с. 26-34.

УДК 796.071.4: 796.814-053.2

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0076-2502/>

e-mail: tadenis1995@gmail.com

КОМПЕТЕНЦИИ ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА ПО БОРЬБЕ САМБО

Такий Денис,

Государственный университет физического воспитания и спорта,
Кишинев, Республика Молдова

Key words: *coach, competencies, sambo, initial training in sports.*

Annotation. *The article is devoted to the study of the features of the professional activity of a children's sambo coach. The competencies of the teacher are considered, taking into account the age characteristics of young athletes. The skills, personal qualities, abilities and orientation of the personality of the trainer-teacher are specified. Prospects for further research are presented in order to improve the quality of the professional activity of sambo coach.*

Актуальность. Популяризация и развитие борьбы самбо напрямую зависит от эффективности работы тренера-преподавателя. Спектр профессиональных задач педагога весьма широк, равно как общекультурных, а также прикладных компетенций. В свою очередь, личность детского тренера имеет особое значение для привлечения большого числа занимающихся в секцию по борьбе, формирования необходимой мотивации к спорту, отбора наиболее одаренных детей, создания прочной базы в виде общей физической подготовки и воспитания общечеловеческих положительных качеств. Работа молодого специалиста должна строиться на ясном понимании своих возможностей и перспектив развития компетенций [7, 9]. Однако, в современном спорте в силу меняющихся внутренних и внешних факторов, могут пересматриваться отношения к тем или иным компетенциям специалистов, в том числе и тренера-преподавателя по борьбе самбо [8, 10].

Цель и организация исследования. Цель исследования – изучение общекультурных и профессионально-прикладных компетенций детского тренера по самбо в современных реалиях. Исследование проводилось в 2021-2022 годах в Республике Молдова. На первом этапе изучалась актуальная литература в области спорта, спортивной борьбы, педагогики,

профессионального образования. На втором этапе осуществлялся анализ профессиональной деятельности тренеров-преподавателей по борьбе дзюдо-самбо, специализирующихся на группах начальной подготовки, проводился опрос специалистов. На третьем этапе формулировались выводы по результатам исследования.

Основной материал и обсуждение результатов. Анализ актуальных исследований по затронутой проблеме указывают на имеющиеся противоречия и тенденции, характерные для большинства стран мира. В частности, появляется отдельная специализация тренеров-преподавателей в зависимости от возраста занимающихся. Более узкая специализация ставит своей целью углубление знаний и умений педагога, повышение компетентности в области физиологии, педагогики и психологии определенной возрастной группы спортсменов, методики проведения занятий по физической, технической подготовке. Особое место занимает компетенция в проведении различных подвижных игр. Организация и судейство соревнований для юных спортсменов также требует особых умений [1, 2, 3].

Важно также учесть тот факт, что мотивации прихода детей в спортивную секцию по борьбе может быть совершенно разные, в зависимости от чего изменяется стратегия учебно-тренировочной деятельности. Поиск одаренных спортсменов начинается на этапе начальной подготовки [4].

В процессе исследования был изучен педагогический опыт тренеров – педагогов по борьбе самбо, специализирующихся на группах начальной подготовки в спортивных школах и спортивных клубах Республики Молдова. Результаты были получены благодаря личным беседам с тренерами-преподавателями по борьбе дзюдо и самбо (n = 54) и изучения рабочей документации. Респондентам предлагалось указать те компетенции, которые имеют первостепенное значение для достижения профессионального успеха. Выяснилось, что на первом месте стоит владение методикой обучения приемам борьбы, а также прогнозирование и сохранение одаренных спортсменов. В том числе отмечены компетенции в организации и проведении подвижных игр и соревнований для детей (Рис.1).



***Рис. 1. Ведущие компетенции детского тренера по борьбе самбо
(по результатам опроса тренеров)***

В рамках опроса можно было охарактеризовать основные цели и задачи тренерской деятельности при работе с юными спортсменами. Выяснилось, что для большинства тренеров на первом месте стоит задача проведения спортивного отбора. Для многих педагогов первостепенной задачей является создание прочной физической и мотивационной базы для дальнейшей подготовки взрослых спортсменов.

Также специалисты имели возможность выявить уровень своей компетентности путем оценки успешности решения профессиональных задач. Можно было отметить успешность решения задачи как: «решается отлично», «скорее решается, чем нет», «скорее не решается» и «не решается». Первые два варианта означали решение задачи, вторые – задача не решается в процессе тренерской деятельности. В итоговой таблице указан процент респондентов, считающих задачу решаемой в своей тренерской практике. Несмотря на то, что осуществление отбора одаренных детей заявлена как основная задача, успешность ее решения на практике отметили лишь треть тренеров, участвующих в исследовании. Данная компетенция, действительно, требует особой интуиции, основанной на личном опыте, а также содержит элемент везения (Таб. 1).

**Таблица 1. Задачи тренерской деятельности и успешность их решения
в борьбе самбо**

Задачи тренерской деятельности в группах начальной подготовки	Значение задачи (%)	Успешность решения задачи (%)
Отбор одаренных детей	67	33
Комплексная физическая подготовка, оздоровление	20	64
Сохранение массовости в группах начальной подготовки	7	44
Результаты на соревнованиях	6	41

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Спортивная борьба, в том числе самбо, является наиболее популярным видом спорта в Республике Молдова. Изучение особенностей тренерской деятельности направлено на повышение результативности спортсменов [5, 6].

Успешная начальная подготовка в самбо сопряжена с необходимостью наличия у педагога ряда важных компетенций. Как показало исследование, детскому тренеру особенно важно быть высококомпетентным в методике обучения приемам борьбы, поскольку неверные приемы, ставшие динамическими стереотипами, довольно сложно исправлять на следующих этапах подготовки борца.

Также детский тренер по самбо должен уметь разглядеть талант в юном спортсмене. Данную компетенцию невозможно сформировать без опоры на сотрудничество с тренерами в группах спортивного совершенствования, а также богатый личный спортивный опыт.

Задачи тренерской деятельности в группах начальной подготовки достаточно разнятся по своей значимости, в то же время, наиболее важная задача – отбор одаренных детей – решается успешно лишь у трети респондентов, что указывает на перспективу дальнейших исследований в данной области.

Библиография

1. БОЙКО, В.Ф.; ДАНКО, Г.В. *Физическая подготовка борцов*. Методическое пособие. Киев: Олимпийская литература, УГУПЭС, 2004. 223 с.

2. ГУЛИРАНО, У.В. Организация тренировочного процесса на начальном этапе подготовки борцов. В: *Academic research in educational sciences*, 2022, №2; URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-trenirovochnogo-protsesssa-na-nachalnom-etape-podgotovki-bortsov>.

3. ДЖУРАЕВА, М.З. Здоровый образ жизни в воспитании совершенного поколения. В: *Научные исследования для развития будущего 20 декабря 2019*. Нью-Йорк, США, р. 75-77.

4. КОРЯГИНА, Ю.В.; НОПИН, С.В.; ТЕР-АКОПОВ, Г.Н.; АБУТАЛИМОВА С.М. Возможности аппаратно-программного комплекса в системе спортивной ориентации, отбора и этапного контроля в дзюдо и самбо. В: *Теория и практика физической культуры*, 2022, №3; URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-apparatno-programmnogo-compleksa-v-sisteme-sportivnoy-orientatsii-otbora-i-etapnogo-kontrolya-v-dzyudo-i-sambo>.

5. КурдОВ, И.; ГЫНКУ, Д.; МУРТАЗАЛИЕВ, М. Самбо на всех широтах. În: *Personalitate și sport: teorie, metodologie, practică*, conferință științifico-practică: Materialele conferinței științifico-practice, dedicate campionilor URSS, medaliați ai campionatelor Europei la lupte sambo și judo Vasiliu Usic, Valentin Guțu și Vladimir Șarcanschi. ediția a 4-a, 17 mai 2019, Chișinău. Chișinău: Tipogr. "Print-Caro", 2019, p. 7-10.

6. КУРДОВ, И.; МИЛЯКОВА, Е.; КУРДОВ, С. Критерии педагогической оценки соревновательной деятельности юных борцов. In: *Știința Culturii Fizice*, 2014, nr. 20(4), p. 41-45.

7. ПОЛЯК, Д.А. Развитие информационно-коммуникационной компетенции у тренеров спортивных школ в рамках интерактивного учебного курса. В: *Теория и практика физической культуры*, 2021, №11; URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-informatsionno-kommunikatsionnoy-kompetentsii-u-trenerov-sportivnyh-shkol-v-ramkah-interaktivnogo-uchebnogo-kursa>.

8. СМОЛИНА, А.А.; ПЕШКОВ, В.Ф. Конструктивная компетенция в профессиональной деятельности тренеров по ушу. В: *Национальная ассоциация ученых*, 2015, №4-4 (9); URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/konstruktivnaya-kompetentsiya-v-professionalnoy-deyatelnosti-trenerov-po-ushu>.

9. ЯРАШЕВ, Ж.Р. Методы формирования профессиональных компетенций тренеров по вольной борьбе. В: *Наука и образование*, 2022, №4; URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-formirovaniya-professionalnyh-kompetentsiy-trenerov-po-volnoy-borbe>.

10. ЯРАШЕВ, Ж.Р. Развитие профессиональных компетенций будущих тренеров по вольной борьбе на основе аксиологического подхода. В: *Вестник науки и образования*, 2021, №5-3 (118); URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-professionalnyh-kompetentsiy-buduschih-trenerov-po-volnoy-borbe-na-osnove-aksiologicheskogo-podhoda>.

УДК: 796.011.3

¹*Orcid.org/0000-0002-0845-044X*
e-mail: tanya.cheban.84@mail.ru

²*Orcid.org/0000-0001-7011-4853*
e-mail: ms.samolyuk2@gmail.com

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ОТРАСЛИ

¹**Чебан Татьяна**, ²**Самолук Ольга**,

^{1,2}Приднестровский Государственный Университет им. Т.Г. Шевченко,
Тирасполь, Республика Молдова

Keywords: *training of specialists, physical culture and sports, digital transformation, physical education.*

Annotation. *The article discusses one of the urgent problems of improving the training of specialists in physical culture and sports in the context of the digital transformation of the industry. The main directions of digital transformation in the field of physical culture and sports have been analyzed, which include: training, advanced training, professional retraining of specialists in the field of physical culture and sports; sports training; organization and holding of sports competitions; health improving physical culture and fitness; diagnostics of the functional systems of the body; psychodiagnostics in sports; monitoring the physical condition and health of those involved in physical culture and sports and finally the digital transformation of the industry management system, including sports and health organizations. The concept of digital transformation in physical education, the place and significance of digital educational resources in the organization of the educational process is revealed. It is concluded that the digital transformation of physical education is a necessary, but not sufficient condition for increasing the effectiveness of educational activities and the quality of education in general.*

Актуальность. В современных условиях информационного общества, когда происходят массовая сетевая коммуникация и глобализация, важным направлением государственной политики становится развитие цифровых

технологий, используемых во всех сферах человеческой деятельности: экономике, производстве, медицине, образовании, спорте.

Большое значение вопросам цифровой трансформации физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта, для работы в которой и готовятся будущие специалисты придается и в Приднестровском государственном университете имени Т.Г. Шевченко, и именно на факультете ФКиС.

Цель и организация исследования: анализ и обобщение опыта цифровой трансформации физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта.

Для достижения данной цели использовались следующие **методы:** анализ научно-методической литературы, обобщение результатов авторского опыта создания и использования цифровых образовательных ресурсов в системе подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта.

Основной материал и обсуждение результатов. Наиболее важным моментом в цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта является цифровая трансформация физкультурного образования, призванная готовить будущих специалистов по физической культуре и спорту, способных решать профессиональные задачи в условиях цифровой трансформации отрасли. Как известно цифровая трансформация образования привела к появлению и развитию понятийного аппарата педагогики, развитию образования в условиях цифровой парадигмы [3]. В этой связи попробуем разобраться, что же мы должны понимать под цифровой трансформацией физкультурного образования, какие задачи она призвана решать. Поэтому рассмотрим цифровую трансформацию физкультурного образования с двух позиций: 1) с точки зрения обучения; 2) с точки зрения управления подготовкой будущих специалистов.

Развитие цифровых технологий в физкультурном образовании позволило создавать и активно использовать в учебном процессе дидактические материалы нового поколения, такие как: цифровые программы оценки результативности обучения; цифровые многоцелевые обучающие системы, обладающие как функцией обучения, контроля, самоконтроля и тренажа; цифровые мультимедийные презентации, используемые как для передачи знаний, так и для контроля знаний; различные базы данных образовательного назначения, например, подвижных игр, используемых на уроках физической культуры в различных классах, конспектов уроков, музыкальных сопровождений и т.д.; образовательные ресурсы, подготовленные для размещения в Интернете;

курсы для онлайн и сетевые технологии; цифровые видеофильмы и видеоуроки; мобильные приложения [1, 5].

Сегодня большое значение придается созданию и использованию в учебном процессе различных массовых открытых онлайн-курсов (МООК) по различным направлениям подготовки с использованием как международных платформ (Coursera, Udacity, edX) и российских, таких как Национальная платформа открытого образования (НПОО), Универсариум, Stepik и др. Конечно многие вузы работают в системе дистанционного обучения Moodle. Что же касается самих дистанционных курсов по направлению подготовки «Физическая культура», особенно по дисциплинам спортивно-педагогического направления, то при создании таких курсов с одной стороны необходимо учитывать их специфику (обучение технике, тактике с использованием различных видео сюжетов), с другой, использование только дистанционного обучения здесь явно недостаточно, так как освоение конкретных двигательных действий, обучение умению демонстрировать, обучение методике проведения занятий и т.д. возможно только на практических занятиях под руководством преподавателя. Поэтому в данном случае наиболее приемлемым вариантом можно считать, так называемое «смешанное обучение» [3].

Важной задачей процесса обучения в условиях его цифровой трансформации является создание и использование средств автоматизации контрольно-измерительных процессов и оценки качества образования. Эту задачу достаточно эффективно решают мультимедийные контролирующие программы. Здесь следует отметить, что появление возможности представлять учебный материал, функционирующий на базе цифровых информационных технологий, позволяет сегодня разрабатывать и апробировать самые разнообразные цифровые учебно-методические комплексы с учетом специфики направления подготовки будущих специалистов [1, 5].

В условиях пандемии коронавирусной инфекции COVID-19 активизировалась работа по использованию социальных сетей (Facebook, Twitter, Instagram, ВКонтакте), различных мессенджеров (Viber, WhatsApp, Telegram, Facebook Messenger) и особенно видеоконференций (Zoom, Webex, Jitsi Meet, и др.) благодаря которым учителя, преподаватели и тренеры могли общаться со своими подопечными, давать различные задания, включая и видео сюжеты, связанные с техникой выполнения упражнений, методикой обучения. Большую популярность в процессе обучения, организации сдачи зачетов и экзаменов, включая и защиты ВКР, получили средства видеоконференций.

Кроме образовательного процесса сегодня важное значение приобретают и вопросы, связанные с цифровой трансформацией сферы физической культуры и спортом в целом. Наиболее значимыми в этом плане является обеспечение различных видов спортивной деятельности современными цифровыми программно-аппаратными комплексами, позволяющими значительно улучшить управление и корректировку учебно-тренировочного процесса. Это прежде всего спортивная тренировка, организация и проведение спортивных соревнований, оздоровительная физическая культура и фитнес, диагностика функциональных систем организма, психодиагностика в спорте, мониторинг физического состояния и здоровья занимающихся физической культурой и спортом и наконец создание информационно-методического обеспечения в спортивных организациях и оздоровительных центрах [1, 2].

В организации физкультурно-спортивной деятельности (спортивная тренировка, организация и проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительная работа) сегодня активно используются различные программно-аппаратные комплексы, позволяющие оперативно оценивать и корректировать учебно-тренировочный процесс с использованием различных диагностик в лабораторных условиях, а также мобильных средств, позволяющих оценивать состояние спортсменов непосредственно в «полевых» условиях, управлять тренировочным процессом с помощью различных мобильных приложений, повышать объективность оценки результатов соревнований [2, 5].

Выводы. Анализ научно-методической литературы и обобщение опыта использования цифровых информационных технологий в физкультурном образовании и сфере физической культуры и спорта показал, что главный тренд развития физкультурного образования сегодня связан с цифровой трансформацией образовательных технологий, предполагающей разработку и использование в учебном процессе современных цифровых информационных технологий, оказывающих значительное влияние на цели обучения, содержание, методы и организационные формы. Суть цифровой трансформации физкультурного образования – достижение каждым обучаемым необходимых образовательных результатов за счет персонализации образовательного процесса на основе использования растущего потенциала цифровой трансформации, включая применение методов искусственного интеллекта, средств виртуальной реальности; развития в учебных заведениях цифровой образовательной среды; обеспечения общедоступного широкополосного доступа к Интернету, работы с большими данными.

Профессиональная подготовка будущих специалистов по физической культуре и спорту требует серьезной переподготовки (повышения квалификации) профессорско-преподавательского состава: развития цифровой грамотности; формирования способности оцифровывать учебно-методический материал и использовать его в педагогической практике; умения разрабатывать электронные учебники с элементами интерактивных технологий и программируемого обучения, создавать массовые открытые образовательные курсы и осуществлять учебный процесс в онлайн и/или смешанном режиме, включая навыки эффективной коммуникации.

Библиография

1. ПЕТРОВ, П.К. *Информационные технологии в физической культуре и спорте*: учебное пособие. Саратов: Вузовское образование, 2020. 377 с.
2. ПЕТРОВ, П.К.; МИХЕЕВ, А.В. Мобильное приложение по подготовке к сдаче экзамена по айкидо на 4-10 кю. В: *Тенденции развития высшего образования в современном мире*: сборник статей Международной научно-практической конференции. Сочи, 2019, с. 42-47.
3. ПЕТРОВ, П.К. Особенности создания и использования дистанционных курсов по спортивно-педагогическим дисциплинам в системе электронного обучения. В: *Теория и практика физической культуры*, 2018, №12, с. 12-14.
4. ПЕТРОВ, П.К.; АХМЕДЗЯНОВ, Э.Р. Современные цифровые образовательные технологии в реализации профессионального стандарта «Спортивный судья». В: *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*, 2020, Т.5, №1, с. 58-67.
5. ПЕТРОВ, П.К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта. В: *Современные проблемы науки и образования*, 2020, № 3; URL: <http://www.scienceeducation.ru/ru/article/view?id>.
6. ПЕТРОВ, П.К.; ТОРОХОВА, С.П. Цифровые информационные технологии в отборе и подготовке юных шашкистов. В: *Вестник Удмуртского университета*, Серия «Философия. Психология. Педагогика», 2020, Вып. 1, Том 30, с. 69-75.
7. ПЕТРОВ, П.К.; РУССКИХ, А.Д. Программно-аппаратный комплекс «wattbike» в подготовке велосипедистов спринтеров 13-16 лет. В: *Олимпийский спорт и спорт для всех*: сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех». Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020, с. 696-698.

УДК 371.321:373.037.1+796.0

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6478-3858>

e-mail: toradora9612@gmail.com

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3883-9883>

e-mail: shabira66@mail.ru

КОМПЕТЕНЦИИ СОВРЕМЕННОГО УЧИТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

¹Шаблова Светлана, ²Шаблова Ирина,

¹Государственного университета физической культуры и спорта, Кишинев,
Республика Молдова

²Лицей им. А.С. Пушкин, Кишинев, Республика Молдова

Key words: *teacher, physical education, physical education teacher, competencies.*

Annotation. *This article discusses the activity of the physical culture teacher, his pedagogical functions, the role of physical culture in the life of schoolchildren, as well as general and specific pedagogical competencies, which allow to organize a productive, interesting and effective activity at physical education classes.*

Актуальность. Роль и место учителя в современной образовательной системе не теряет своей актуальности. Учитель является ключевым элементом образовательного процесса, который обеспечивает сбор, обработку и передачу информации различными путями ученикам.

Современная школьная программа нацелена на всестороннюю подготовку детей к будущей жизни, путем предоставления знаний и навыков различных направлений и специальностей. Уроки математики, физики, химии и информатики способны развить логическое мышление, резвость ума и интеллект; литература и языки развивают воображение, навыки общения, обеспечивают широкий кругозор и эрудицию; уроки музыки, рисования, труда, физической культуры позволяют ученикам раскрыть свои таланты, найти будущее призвание, избавиться от стресса и улучшить свое общее состояние как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.

В данном отношении, не теряющей свою актуальность и важность в обществе, но все больше игнорируемой детьми, является физическая культура. Уроки физкультуры обеспечивают гармоничное физическое развитие детей, поддерживают иммунитет, прививают любовь к движению и здоровому образу жизни, а также развивают общечеловеческую культуру.

Чтобы обеспечить комплексное и эффективное обучение учеников, в отношении педагогов различной специальности выдвигаются высокие профессиональные и личностные требования. Современный учитель должен не только быть специалистом в своем направлении, но и находит новые способы повышения квалификации и разнообразия программы уроков.

Цель исследования заключалась в выявлении общих компетенций для педагогов и учителя по физической культуре, в частности.

Обсуждение основного материала. Цель физического воспитания предполагает гармоничное развитие физических и психических качеств школьников, формируя не только двигательные навыки, но и личностные качества. Решение этих задач определяет роль и основные функции учителя физической культуры [2]:

– Воспитательная функция – формирование личности школьника, его нравственных и идейных взглядов;

– Образовательно-просветительная функция – предполагает передачу ученикам специальных знаний и умений;

– Управленческо-организаторская функция – состоит в организации урока и других внеурочных спортивных мероприятий для школьников;

– Проектировочная функция – включает текущее и перспективное планирование уроков и мероприятий по физической культуре.

Исходя из вышеупомянутых функций складывается педагогическая деятельность преподавателя по физической культуре. Для реализации педагогической деятельности, специалист по физической культуре должен владеть определенным набором компетенций (компетентностей).

В научной литературе нет общепринятого определения для компетенций. Это многогранное понятие, которое является частью более емкого явления – педагогической компетентности. В видении различных авторов, педагогическая компетентность – это сложное образование, представляющее совокупность, знаний, умений, свойств, профессиональных и личностных качеств, которые обеспечивают реализацию преподавания той или иной дисциплины [1, 3, 5].

В ходе литературного анализа было выявлено несколько подходов и классификаций педагогических компетенций от разных авторов, которые

могли отличаться по своим названиям, но быть близкими по сути, либо же дополнять друг друга.

С точки зрения А.С. Белкина и В.В. Нестерова [1], педагог должен обладать следующими компетенциями:

– Когнитивная компетенция (профессионально-педагогическая эрудиция);

– Психологическая компетенция (культура ощущений и восприятий, культура выражения и переживания эмоций, эмоциональная восприимчивость);

– Коммуникативная компетенция (культура общения и педагогический такт);

– Риторическая компетенция (культура речи педагога);

– Профессионально-технологическая компетенция (владения педагогическими технологиями);

– Профессионально-информационная компетенция (умение искать, обрабатывать, использовать и хранить полученную информацию, ориентирование в информационном пространстве);

– Мониторинговая компетенция (наблюдение, анализ и прогнозирование различных педагогических явлений в ходе деятельности).

Р.В. IUCU [6] выделяет следующие педагогические компетенции:

– Научная компетенция (когнитивные способности для обработки и использования информации; умения, необходимые для исследования и экспериментирования; динамичность и гибкость мышления);

– Психосоциальная компетенция (умение выстраивать отношения с классом и другими преподавателями; эффективное общение со всеми участниками образовательного процесса; умение примерять на себя и исполнять различные роли; энтузиазм, дружелюбие и понимание);

– Управленческая компетенция (умение влиять на группу в целом и на каждого отдельного ученика; умение организовывать, отслеживать и направлять деятельность учеников; выносливость в кризисных ситуациях);

– Психолого-педагогическая компетенция (умение преподносить информацию доступно и понятно для учеников; определять внутренние способности учеников; креативность, эмпатия, умение стимулировать и мотивировать учащихся).

Другая классификация описывает следующие элементы [4]:

– Гностическая (познавательная) компетентность – выражается во владении педагогом психолого-педагогическими знаниями и в области преподаваемой дисциплины; наличие опыта в формировании знаний,

навыков и умений учащихся, а также формирование их мотивов и развития способностей;

– Конструктивная компетентность – умение построения урока, внеклассных заданий и различных мероприятий; выбор и структурирование содержания, средств, методов и форм учебной деятельности, выделения этапов и постановки задач для каждого отдельного этапа;

– Организаторская (управленческая) компетентность – заключается в умении организовывать учебно-воспитательный процесс, деятельность и поведение учащихся; знать и уметь выбирать подходящие формы, методы и средства проведения уроков и подачи информации;

– Коммуникативная компетентность – представляется культурой речи преподавателя, умением выстраивать и поддерживать общение с учащимися, решать конфликты, использовать в речи характерные дисциплине термины, а также наличие грамотной, лаконичной, понятной и разнообразной, в вербальных и невербальных знаках, речь;

– Исследовательская компетентность – относится к умению искать, структурировать и обрабатывать полученную информацию, творчески интерпретировать и использовать теоретические знания, работать с литературными источниками, проводить научные экспериментальные исследования, наблюдать, собирать и анализировать статистические данные, а также организовывать собственную исследовательскую деятельность.

На основе множества точек зрения на проблему необходимых современному педагогу компетенций, в отношении учителя по физической культуре можно выделить следующие ключевые компетенции:

– Предметные компетенции, которые относятся к знаниям, умениям и навыкам специфичным физической культуре и спорту; знание методики физической культуры и спорта, а также тесно связанных с ней предметов;

– Конструктивные компетенции;

– Организаторские компетенции;

– Коммуникативные компетенции;

– Двигательные компетенции, которые предполагают наличие умения двигаться, выполнять физические упражнения, знать технику выполнения физических упражнений и нормативов, умение страховать и поддерживать учащихся.

К частным, но не менее важным компетенциям преподавателя по физической культуре можно отнести:

- Использование современных методов и средств физической культуры и спорта на уроках;
- Креативность в организации и проведения уроков;
- Эмоциональная культура;
- Общая эрудиция;
- Стремление и мотивация к повышению квалификации;
- Высокая психофизическая выносливость.

Выводы. В условиях современной школы, где интерес детей к обучению продолжает неумолимо снижаться, к преподавателям разной специальности выдвигаются высокие требования. В отношении учителей физической культуры, к которой интерес школьников всегда был невысок, эти требования играют особую роль, поскольку именно они стимулируют интерес детей к дисциплине и способны сформировать здоровую и благоприятную во всех смыслах культуру учащихся. Для этого преподаватель по физической культуре должен обладать целым рядом компетенций: общепедагогическими, специальными, коммуникативными, организаторскими, творческими, двигательными и многими другими, которые позволяют планирование, организацию, проведение уроков и внеклассных мероприятий по физической культуре с максимальной отдачей школьников и устойчивым или постоянно растущим интересом к дисциплине.

Библиография

1. БЕЛКИН, А.С. *Педагогическая компетентность*: учебное пособие. Екатеринбург: Учебная книга, 2003. 188 с.
2. ГОГУНОВ, Е.Н.; МАРТЬЯНОВ, Б.И. *Психология физического воспитания и спорта*: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.
3. МАРКОВА, А.К. *Психология профессионализма*. Москва: Знание, 1996. 312 с.
4. ПЕТУНИН, О.В. *Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры*. Москва: Просвещение, 1980. 112 с.
5. СЛАСТЕНИН, В.А. *Педагогика*: учеб. пособие для вузов, 3-е изд. Москва: Академия, 2004. 576 с.
6. IUCU, R.V. *Instruirea școlară. Perspective teoretice și applicative*. Iași: Editura Polirom. 2001.

UDC 378.147:796.011.3

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9936-3458>

e-mail: bruney333@yahoo.com

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6505-9455>

e-mail: klochkoob@gmail.com

ACTUALIZATION OF THE RECREATIONAL POTENTIAL OF SYNERGISTIC MOVEMENTS IN THE CONTEXT OF THE DEVELOPMENT OF THE HEALTH-PRESERVING COMPETENCE OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER

¹Fedorets Vasyl, ²Klochko Oksana,

¹Public higher educational establishment "Vinnytsia academy of continuing
education", Vinnytsia, Ukraine

²Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University,
Vinnytsia, Ukraine

***Key words:** health-preserving competence, physical education teacher, postgraduate education, synergistic movements, methodology, N.A. Bernshtein's theory of movement construction, recreation.*

***Annotation.** The article deals with the methodological aspects of using knowledge about the recreational potential of synergistic movements for the development of health-preserving competence of a physical education teacher in postgraduate education. The ways of using the theory of movement construction by N.A. Bernstein in postgraduate education, in the system of which synergistic movements are defined as significant and basic.*

The urgency of the problem. In the anthropo-pedagogical potential of physical culture, as a special motor anthropocultural practice aimed at the formation of a harmoniously developed personality, the recreational and health and rehabilitation functions are significant. The significance of the specified recreational and health and rehabilitation functions of physical culture, as well as the very tradition of its use, is not fully disclosed and comprehended. To a certain extent, this is due to the totalitarian cultural heritage of the Soviet and "modernist-industrial" traditions, where the ideas of "strength", "power" dominated, which manifested itself primarily in the predominant development of physical qualities, partially motor skills and competencies. At the same time, the direction of

recreation, as one of the most relevant, in the anthropocultural and health-preserving senses, was not fully comprehended and implemented by physical education teachers.

In modern conditions of Eurocentric transformations of Ukrainian education, we can talk about the formation of an educational and pedagogical "anthropological turn". The indicated "anthropological turn" in Ukrainian education is manifested, first of all, in the formats of humanization, existentialization, professionalization, actualization of the direction of preserving health and life, "building a safe and healthy educational environment" [1]. Accordingly, the practices and technologies of recreation, as well as its very anthropological and value understanding as one of the biologically and culturally predetermined ways of being, become relevant. A healthy lifestyle, as an ancient Greek concept, acquires its traditional "recreative connotations" and, accordingly, is not limited to constant physical activity and "violent" activity. The anthropocentric and ecocentric orientation of the postmodern era completely reformat the active person of modernity, bringing recreation and rest into his life as a special and significant being and intrinsic value. A person, from the traditions of active "expansion" of life, returns to his origins, to the anthropological practices of reflection and recreation as such, which make it possible to recognize and reveal oneself, restore oneself and comprehend one's place in the world and life. Accordingly, the specified recreational aspiration directs us to the need to rethink motor activity and understand it as a special motor being, as a mystery in which there is a place for recreation.

To reveal the phenomenology of movement in its recreational aspect, as well as in the context of the professionalization of a physical education teacher and the development of his health-saving and professional competencies, we turn to the classics of biomechanics – to the theory of construction of movements by Nikolai Aleksandrovich Bernshtein [2, 3]. In the system of this theory, N.A. Bernshtein distinguishes "Level B – synergistic (coordinated) movements and stamps (patterns)" ("Level of synergies and stamps"). The specified level is presented as significant and system-organizing all motor activity. A feature of synergistic movements is their rhythmic, predominantly reciprocal, energy-saving, "pendulum-like", repetitive, balancing character. Based on the recreational and existential interpretations of the indicated features of the synergistic level of movements, as well as the analysis of various motor practices, we consider these movements as "potentially" recreational and installation. Guided by the ideology of humanization of the educational process and the N.A. Bernshtein theory of movements construction [2], we consider synergistic movements as a significant anthropological and value aspect of the organization of motor activity in physical

culture and sports [4, 5]. Accordingly, the purposeful use of strategies for updating the synergistic level of movements for recreational and health-preserving purposes is relevant.

In the scientific pedagogical literature, the problem of purposeful use of strategies for updating the synergistic level of movements in the practices and technologies of physical culture and sports for recreational and health-improving purposes in the context of improving the health-preserving competence of a physical education teacher in postgraduate education is not sufficiently disclosed. Representation of the indicated recreational and health-preserving dimensions of this issue as significant components of the professionalization and humanization of the professional activity of a teacher of physical culture, as well as their comprehension in the format of relevant aspects of the development of his health-preserving competence, determines the opportunity to present the problem under consideration as relevant.

Purpose and organization of the study. The purpose of the study was the theoretical and methodological understanding of the recreational potential of synergistic movements in the context of the development of health-preserving competence of a physical education teacher in postgraduate education.

Results and discussion. In the educational process of advanced training in the conditions of postgraduate education, in order to improve health-preserving and professional competencies of a physical education teacher, we use the N.A. Bernshtein theory of movements construction [2, 3] as one of the defining modern holistic and systemic understanding of a person in motion. This theory underlies biomechanics and, accordingly, its understanding reveals movement to the teacher as a panorama of phenomena that, to a certain extent, can be professionally oriented to understand, interpret, structure and purposefully use. The theory of N.A. Bernshtein can act as an effective methodological and creative toolkit [2, 4, 5], which makes it possible – to structure the movement by levels, to determine their possible violations and features, and also on a scientific basis to conceptualize their development of motor actions and their systems. For use in postgraduate education, the specified theory [4, 5] is relevant due to the fact that in the totalitarian ("Soviet") period it was banned for wide use, which, due to the inertia of sociocultural processes, in the subsequent time (the period of independence), to a certain extent, did not contribute to its active implementation. In the basic training of future specialists in the specialty of physical education and sports, as well as in postgraduate education. Accordingly, physical education teacher quite often is not sufficiently familiar with this theory of N.A. Bernshtein. The indicated control over the professional thinking of the teacher by minimizing the knowledge of the basics of biomechanics, to some extent limited the teacher

in the purposeful, professionally oriented use of biomechanical theories. Accordingly, a physical education teacher incompletely revealed and used the intellectual potential of modern systemic knowledge about movement in professional activities, including health-preserving.

In the process of advanced training of the N.A. Bernshtein theory of movements construction [2], we seem to be practically oriented for the purpose of using it in the practices and technologies of physical culture, which, first of all, includes the actualization of its recreational and health-preserving orientations [4, 5]. In the process of advanced training, we analyze in detail and practically oriented the specifics of each of the five levels (A, B, C, D, E) of movements identified in the framework of the theory of N.A. Bernshtein [2]. According to the direction of this study, we will consider the practical recreational significance of the level "B – synergistic movements and stamps (patterns)", which includes the disclosure of its phenomenology in the process of professional development of a physical education teacher.

The representation of the indicated "level B" is carried out on the basis of an analysis of its characteristics, among which the most relevant are, first of all, rhythm, as well as an energy-saving, repetitive, balancing character. The rhythmicity of the level of synergistic movements is interpreted as a manifestation of the universal characteristics of a living organism, as a "projection" into the movements of a person of the rhythms of the cosmos as a whole. Synergistic movement correlates with other rhythms of the organism, including, first of all, the rhythmic work of the heart and respiratory system.

Accordingly, by influencing the indicated level, we can purposefully influence the work of the heart and the breathing process. In this aspect, based on modern systemic physiological concepts, disclosed in P.K. Anokhin in the theory of functional systems [6], we point out the importance for recreation and health of the synchronization of the cardiovascular, respiratory systems and the musculoskeletal system through targeted or/and unconscious use of synergistic movements, which takes place spontaneously as an automatic self-organizing physiological process without purposeful influence. Accordingly, the synergetic movements themselves are a significant regulator in this case. For example, when warming up, slowly moving from walking to running and to other motor modes, the sense of rhythm is relevant, which the student should be guided to a large extent in order to synchronize and harmonize his body to perform a more significant load. Also, the sense of rhythm, as a defining component of the mental reality of an athlete, helps him to endure significant loads. In the process of a cool-down, and above all after a significant load, it is important not to disturb (not "knock down") the rhythm of breathing and the work of the heart associated with

it with the help of breathing exercises, which is quite often used. It is necessary to "let go" of the rhythm of breathing in the direction of its calming.

Rhythm, as a manifestation of the "motor-vital essence" of the "B" level, is perceived by the athlete systematically and multidimensionally – as the “rhythm of being”, the rhythm of the body, the rhythm of movement, which is subjective, at the level of bodily comprehension and ideas, is a kind of system of perceptual images – "rhythm-harmony", "rhythm-integrity", bodily-psychological comfort in the rhythm format. Accordingly, rhythmicity, which is "born" by the indicated level of synergistic movements, can be considered as a body-psychological tool for synchronization, adaptation, harmonization and regulation of body-motor and personal-psychological states. That is, we purposefully, with the help of the perceptual images of the rhythm formed by the "B" level "embodied" in the synergetic movement, can influence the efficiency of motor activity and its structure, as well as the cognitive and emotional-volitional spheres. For example, let's recall what a significant cognitive potential walking has, which is based on synergies and clichés ("Level B" by N.A. Bernstein). To preserve health by updating the recreational component in physical education classes, we believe that it is more important to work with perceptual images of rhythm, which are revealed and formed by synergistic movements. At the same time, we consider rhythm as a "synergistic key" to the "mystery of movement", to awareness, understanding and disclosure of one's physicality, which at the first stages of preparation is more significant than work to get quick results (indicators) in the format of developing physical qualities. For an athlete, this approach can also be an actual direction that contributes to: the mobilization of his resources (including personal-psychological and cognitive) and their optimal use to achieve results. Professionally valuable understanding of the phenomenon of rhythm is relevant. This is determined by the fact that the use of the phenomenon of rhythm in the practices and technologies of physical culture and sports [7, 8] is one of the topical innovative directions corresponding to human nature.

Repeatability is manifested in movements that are "stamps (patterns)" ("Level – B") [2], which determines the economy of the body's resources, which includes the optimal use of energy (both realized through the breakdown of ATP and mental). Motor stamps form the effect of repeatability on the basis of certain, quite typical (but not "standardized", but somewhat variable), both neuronal and, to a large extent, biomechanical (in the sense of predominantly bodily) processes that create typical motor stereotypes. That is, repeatability is set not only and not so much by the specificity of the neuronal basis of movement, but primarily by the spatial and morphofunctional organization of the human body, which is

revealed and manifested through rhythm and the associated "motor cliches" (by N.A. Bernstein).

The balancing nature of the level of synergistic movements ("B") is determined both by the proprioceptive system and by the vestibular analyzer. These sensory systems take part in the formation of the body scheme and "motor-balancing" stereotypes and skills aimed at interacting with gravity, with the Earth. The use of balancing movements affects the changes in tone. This can be purposefully used for recreation, which is aimed at changing muscle tone in the process of movement. These changes in muscle tone contribute to the removal of muscle and emotional tension after and during physical activity, and can also be considered as tonic and synergistic components of the installation and orientation movements.

In addition to the above practically oriented representations of these characteristics (rhythm, repetition, energy saving), synergistic level, we reveal ways to use synergistic movements to prevent the formation of muscle clamps and character armor (muscle armor) (by W. Reich) [9]. Approaches to correction during the formation of the specified shell are also relevant. The phenomenology of the synergistic level "B" is also revealed in a health-saving context, which includes the actualization of its ontogenetic features and the specifics of changes in motor disorders.

Conclusions and prospects for further studies

1. Based on the experience of advanced training and the demands of practice, the actual aspect of the professionalization of the teacher is the use of the N.A. Bernshtein theory of movements construction with the aim of integrative improvement of health-preserving and professional competencies of the physical education teacher. Purposeful use of strategies for updating the synergistic level of movements in physical education and sports with recreational and health-preserving goals is considered by us as an actual innovation-anthropological direction of professional activity of a physical education teacher.

2. Synergistic movements are rhythmic, relatively uncomplicated in their structure and economical, which largely determines the possibility of their purposeful use for recreation. Rhythm, balancing character, repetition as significant characteristics of synergistic movements, conceptualized by N.A. Bernshtein in his theory of construction of movements, we consider as "bodily-psychological tools" of the physical education teacher, the use of which can be directed to recreation, which can be implemented in during and after physical activity. These "bodily-psychological tools" are also traditionally used to optimize and improve motor actions and modes in the training process.

3. It is planned to continue the study of the issues under consideration in the direction of operationalization (in understanding the transformation of theoretical

ideas into practices and technologies) N.A. Bernshtein theory of movements construction, which includes practical orientation recreational understanding of "Level B – synergistic movements and stamps" in order to use them in practices and technologies of physical culture and sports.

References

1. *Natsionalna stratehiia rozbudovy bezpechnoho i zdorovoho osvithnoho seredovyschcha u novii ukrainskii shkoli*. Skhvalena Ukazom Prezydenta Ukrainy vid 25 travnia 2020 roku № 195/2020. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>.

2. BERNSTEIN, N.A. *Fiziologiiia ruhiv i diialinosti* (Physiology of movements and activity). Moskva: Nauka, 1990. 496 p.

3. DMYTRIIEV, S.V. Alternatyvna biomekhanika "zhyvykh rukhiv" v sferi sportu i adaptivnoi fizychenoi kultury (Alternative biomechanics of "living movements" in the field of sports and adaptive physical culture.). In: *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. Ser.: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport, 2014, (118 (2)), p. 10-14.

4. YEVTUCH, M.B.; FEDORETS, V.M.; KLOCHKO, O.V., SHYSHKINA, M.P.; DOBRYDEN, A.V. *Development of the health-preserving competence of a physical education teacher on the basis of N. Bernstein's theory of movements construction using virtual reality technologies*. CEUR Workshop Proceedings, 2021, (2898: 1233-1248), 294-314.

5. FEDORETS, V.M. Development of the Health Preserving Competence of a Physical Education Teacher on the Basis of Methodological Value Reflection and Methodic Perception of Mykola Oleksandrovykh Bernstein's theory of level movement organization. *Suchasni zdorov'iazberezhuvalni tekhnologii: Monohrafiia / za zahalnoiu redaktsiieiu prof. Yu. D. Boichuka*. Kharkiv: Oryhinal, 2018, p. 590-620.

6. ANOHIN, P.K. *Uzlovyie voprosyi teorii funktsionalnoy sistemyi* (Key questions of the theory of functional system. the science). Moskva: Nauka, 1980. 196 c.

7. AFTIMICHUK, O.E. *Ritm didakticheskoy deyatelnosti spetsialista fizicheskoy kulturyi v obrazovatelnom protsesse: Monografiya* (The rhythm of didactic activity of a physical culture specialist in the educational process: monograph). Chișinău: Valinex, 2019. 208 p.

8. AFTIMICHUK, O. *Rhythm of Communication in the Structure of Communicative Didactical Activity of the Physical Education Teacher and the method of its Formation: Monograph*. Hooghly: Book Publisher International, 2021. 35 p.

9. ALMEIDA, B.P.; ALBERTINI, P. A noção de couraça na obra de Wilhelm Reich: publicações de 1920 a 1933. In: *Psicologia USP*, 2014, 25:134-143.

CUPRINS

<i>CUVÂNT INTRODUCȚIV.....</i>	<i>3</i>	
<i>Agache Gheorghe, Vizitiu Elena</i>	<i>MENTALITATEA PROFESIONALĂ A PROFESORULUI DE EDUCATIE FIZICĂ ȘI SPORT</i>	<i>5</i>
<i>Cerescu Gheorghe, Moga Carolina</i>	<i>EXERCITIILE DE FORȚĂ LA INELE CA MIJLOC ÎN PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A STUDENȚILOR SPECIALITĂȚII FITNESS ȘI PROGRAM DE RECREARE.....</i>	<i>11</i>
<i>Cozima Mihail, Buftea Victor</i>	<i>PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A ANTRENORILOR ÎN PROBA DE HALTERE: PLANIFICARE, CONȚINUT, COMPETENȚE.....</i>	<i>17</i>
<i>Craijdan Olga</i>	<i>TEHNOLOGII MODERNE DE PREGĂTIRE A ANTRENORILOR DIN DIVERSE PROBE SPORTIVE PRIN MIJLOACELE GIMNASTICII.....</i>	<i>23</i>
<i>Craijdan Olga, Istrati Ludmila, Levițchi Daria</i>	<i>STUDIUL MĂiestRIEI PROFESIONALE A ANTRENORILOR DE FITNESS-AEROBIC.....</i>	<i>28</i>
<i>Ghețiu Adelina</i>	<i>IMPORTANȚA ȘI ACTUALITATEA PROGRAMELOR DE FORMARE CONTINUĂ A ADULȚILOR.....</i>	<i>33</i>
<i>Grimalschi Teodor</i>	<i>CREATIVITATEA ȘI INTELIGENȚA CA FENOMEN PSIHOPEdagogIC-ACMEologic ÎN PREGĂTIREA SPECIALISTULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ.....</i>	<i>40</i>
<i>Grosu Maria, Mindrigan Vasile, Borzin Irina, Nicolaiciuc Natalia</i>	<i>METODE ȘI MIJLOACE SPECIFICE JOCULUI CU CARACTER TURISTIC APLICATE DE CĂTRE CADRELE DIDACTICE ÎN DESFĂȘURAREA LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ.....</i>	<i>47</i>
<i>Mihai Ioan, Boris Rasneac</i>	<i>ABILITĂȚILE PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN PREDAREA ACTIVITĂȚILOR ACVATICE-AQUAGYM.....</i>	<i>54</i>

Milevschi Anatolie, Ghețiu Adelina	<i>FORMAREA PROFESIONALĂ A ANTRENORILOR DE GIMNASTICĂ PRIVIND MODELAREA GRAFICĂ A TEHNICII ELEMENTELOR ACROBATICE PE TRAMBULINĂ.....</i>	58
Moga Carolina, Boiachin Ana	<i>FORMAREA PROFESIONALĂ A PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ PRIN PRISMA ÎMBUNĂȚĂȚIRII COMPETENȚELOR DE EVALUARE A EXERCIȚIILOR DE GIMNASTICĂ ARTISTICĂ.....</i>	67
Onoi Mihail, Golovei Andrei	<i>SPECIFICUL UTILIZĂRII ELEMENTELOR DIN PROBA DE ORIENTARE SPORTIVĂ AXATE PE TEHNOLOGIILE INFORMAȚIONALE ÎN LECTIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ.....</i>	72
Postolachi Alexei, Gâlcă Maxim, Busuioc Serghei	<i>ROLUL ANTRENORULUI CA PERSONALITATE ÎN ACTIVITATEA SPORTIVILOR LUPTĂTORI.....</i>	79
Putin Natalia, Goncearuc Svetlana, Leșco Victoria	<i>ASIMILAREA CONCEPTELOR ȘI CATEGORIILOR FUNDAMENTALE ALE ETICII PROFESIONAL SPORTIVE LA STUDENȚII DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR DE PROFIL.....</i>	92
Razmireț Victoria	<i>FORMAREA SPECIALISTULUI ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ DIN PERSPECTIVA PARADIGMEI POSTMODERNE A PROCESULUI EDUCAȚIONAL..</i>	99
Reaboi Natalia	<i>COMPETENȚELE PROFESIONALE ALE ANTRENORULUI PRIVIND FORMAREA ABILITĂȚILOR ARTISTICE A GIMNASTELOR DIN PERSPECTIVĂ ACMEOLOGICĂ.....</i>	104
Reaboi Natalia, Mironov Liviu, Tiuliu Serghei	<i>MONITORIZARE ȘI EVALUARE – UN OBIECTIV AL REFORMEI ÎN DOMENIUL CULTURII FIZICE ȘI SPORTULUI CA FACTOR IMPORTANT PENTRU SPECIALIȘTII DIN DOMENIU.....</i>	111

Rîșneac Boris, Rîșneac Evelina	<i>STUDIUL COMPARATIV A REZULTATELOR SONDAJULUI SOCIOLOGIC PRIVIND PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A SPECIALIȘTELOR DE CULTURĂ FIZICĂ.....</i>	117
Scobioală Ghenadie, Polevaia- Secăreanu Angela, Cotorcea Anatol	<i>IMPORTANȚA MIJLOACELOR SPECIFICE SPORTURILOR DE LUPTĂ ÎN INSTRUIREA PROFESIONAL-APLICATIVĂ A VIITORILOR SPECIALIȘTI A SECURITĂȚII CIVILE ȘI PUBLICE</i>	125
Suruciuc Bogdan	<i>PREGĂTIREA FIZICĂ PROFESIONAL- APLICATIVĂ A LICEIȘTILOR CU PROFIL TEHNOLOGIC DE STUDII CA O PARTE COMPONENTĂ A COMPETENȚEI PROFESIONALE A PERSONALITĂȚII SPECIALISTULUI.....</i>	134
Tănasă Bogdan Ionuț, Vizitiu Elena	<i>EFICACITATEA COMUNICĂRII A PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN PREDAREA JOCURILOR SPORTIVE.....</i>	142
Tomșa Nicolai	<i>PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A SPECIALIȘTILOR DE CULTURĂ FIZICĂ CĂTRE DESFĂȘURAREA EXERCIȚIILOR DE DEZVOLTARE FIZICĂ GENERALĂ.....</i>	146
Афтимичук Ольга	<i>ПОДГОТОВКА ФИТНЕС ТРЕНЕРА К РАБОТЕ С ЗАНИМАЮЩИМИСЯ, ИМЕЮЩИМИ ПРОБЛЕМЫ СО СЛУХОМ.....</i>	151
Данаил Сергей, Суручук Богдан	<i>ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....</i>	158
Конохова Татьяна	<i>КАЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ ОВЛАДЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИМИ ЗНАНИЯМИ В РАМКАХ ОБЩЕГО КУРСА ВОЛЕЙБОЛА СТУДЕНТАМИ ВЫСШИХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.....</i>	165

Паламарчук Юлия	<i>АНТРОПОЛОГИЧЕСКИ-ЦЕННОСТНОЕ ОСМЫСЛЕНИЕ КОНСТИТУЦИОННЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ КАК ОПРЕДЕЛЯЮЩЕГО УСЛОВИЯ РАСКРЫТИЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА.....</i>	172
Полякова Варвара	<i>АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННО КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....</i>	178
Самолук Ольга, Чебан Татьяна	<i>ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....</i>	183
Скубий Юлия, Данаил Сергей, Михайлова Наталья	<i>СТАНОВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА ТРЕНЕРА-ПЕДАГОГА.....</i>	189
Такий Денис	<i>КОМПЕТЕНЦИИ ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА ПО БОРЬБЕ САМБО.....</i>	194
Чебан Татьяна, Самолук Ольга	<i>ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ОТРАСЛИ.....</i>	199
Шаблова Светлана, Шаблова Ирина	<i>КОМПЕТЕНЦИИ СОВРЕМЕННОГО УЧИТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....</i>	204
Fedorets Vasyl, Klochko Oksana	<i>ACTUALIZATION OF THE RECREATIONAL POTENTIAL OF SYNERGISTIC MOVEMENTS IN THE CONTEXT OF THE DEVELOPMENT OF THE HEALTH-PRESERVING COMPETENCE OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER.....</i>	209

**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>

Coli editoriale 11,49. Coli de tipar conv. 12,79.
Format 60x84 1/16. Garnitura „Times”.
Hirtie ofset. Tirajul 300.