CZU: 37.03:796.011+616-036
https://doi.org/10.52449/fcscf26.19

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

FORMAREA CONTINUĂ A SPECIALISTULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN PREVENIREA DECONDIȚIONĂRII FIZICE A ELEVILOR ÎN PERIOADA POST-COVID-19

Moga Carolina

Summary*: This publication addresses the issue of the continuous professional development of Physical Education specialists in preventing physical deconditioning among students in the post-COVID-19 period. The study examines the role of the Physical Education specialist in maintaining and restoring health in the post-COVID-19 context, with a focus on the impact on students, as well as on the educational strategies adopted to ensure the continuity of physical instruction.*

The research findings confirm the necessity of implementing methodologies that integrate programs aimed at preventing students' physical deconditioning in the post-COVID period. The central role of teaching staff and educational institutions is highlighted in supporting students through innovative methods, in order to ensure motor development and adaptation to the new socio-sanitary conditions.

Keywords: *professional training, physical education specialist, physical deconditioning, post-COVID-19.*

Actualitatea. Contextul socio-educațional contemporan, atât la nivel internațional, cât și național, marcat de fenomene precum pandemia COVID-19, a generat transformări profunde dramatice în stilul de viață a populației, Măsurile de izolare la domiciliu, creșterea accentuată a sedentarismului, scăderea interesului pentru exercițiul fizic au condus la diminuarea semnificativă a nivelului de activității motrice zilnice în rândul copiilor și adolescenților, amplificând riscurile sporite asociate sănătății fizice și mintale [1]. Pe măsură ce criza sanitară generată de pandemie a evoluat spre o etapă nouă, cadrele didactice au fost nevoite să se adapteze la condițiile specifice de organizare a procesului educațional, restructurând demersul pedagogic prin integrarea unor abordări pedagogice inovative.

În acest context, profesorul de educație fizică are responsabilitatea de a acorda o atenție deosebită activităților didactice adaptate elevilor aflați în procesul de recuperare post-COVID-19, prin individualizarea efortului și monitorizarea stării funcționale a organismului.

Modernizarea continuă a procesului educațional determinată de dinamica accelerată a transformărilor epistemologice, sociale și tehnologice, impune cadrelor didactice din domeniul culturii fizice o adaptare permanentă și o îmbunătățire sistematică a calificării profesionale. În acest sens, formarea continuă a specialiștilor dobândește un caracter strategic, având drept scop perfecționarea continuă, aprofundarea cunoștințelor în domeniul profesional, dar și dezvoltarea unor competențe noi, care permit cadrelor didactice realizarea activităților profesionale calitative și eficiente și să se adapteze rapid la toate schimbările din sistemul educațional și progresul tehnologiilor informaționale [3].

În concordanță cu exigențele contemporane ale educației, formarea continuă a profesorului este orientată nu doar spre acumularea de cunoștințe și abilități, ci și spre atingerea unui nivel superior de dezvoltare profesională, conceptualizat în termenii paradigmei acmeologice. Această abordare se centrează pe valorificarea potențialului maxim de dezvoltare și autorealizare profesională a specialistului, prin aplicarea unor strategii orientate spre autoperfecționare integrate într-un demers reflexiv, sistematic și orientat spre excelență.

În domeniul culturii fizice, această perspectivă presupune dezvoltarea competențelor pedagogice, psihosociale, metodologice, precum și integrarea unor strategii didactice inovatoare, adaptate contextelor actuale ale sistemului educațional. Totodată, formarea continuă vizează capacitatea specialistului de a se adapta rapid la realitatea educațională din domeniul educației fizice și sportului, prin promovarea unor demersuri eficiente, bazate pe principiul complementării dintre teorie și practică.

Instituțiile de învățământ reprezintă un cadru esențiale pentru promovarea valorilor educaționale și sociale, contribuind la dezvoltarea calităților motrice, la formarea atitudinilor, convingerilor și comportamentelor sănătoase, precum și la integrarea socială și exercitarea cetățeniei active a elevilor [2].

În acest context, demersul științific actual abordează problematica formării continue a specialistului de Educație fizică în prevenirea decondiționării fizice a elevilor în perioada post-COVID-19. Studiul analizează rolul specialistului de educație fizică în menținerea și recuperarea stării de sănătate a elevilor în perioada post-COVID-19, precum și pe strategiile educaționale adoptate pentru asigurarea continuității și eficienței procesului instructiv-educativ.

Scopul cercetării constă în fundamentarea rolului formării continue a specialistului de educație fizică în prevenirea decondiționării fizice a elevilor în

perioada post-COVID-19 și în identificarea strategiilor educaționale eficiente pentru menținerea și recuperarea sănătății acestora.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza literaturii de specialitate în vederea studierii impactului contextului post-COVID-19 asupra nivelului de activitate motrică și a stării de sănătate a elevilor, în vederea evidențierii fenomenului decondiționării fizice și a impactului acestuia asupra dezvoltării fizice și sociale.
2. Determinarea rolului specialistului de educație fizică în prevenirea decondiționării fizice și în susținerea procesului de recuperare funcțională a elevilor.
3. Identificarea dificultăților întâmpinate de cadrele didactice în aplicarea strategiilor didactice de prevenire a decondiționării fizice a elevilor și în organizarea procesului de recuperare motrice.
4. Analiza și argumentarea eficienței strategiilor și metodologiilor didactice inovative și a programelor integrate utilizate pentru asigurarea continuității instruirii fizice, bazate pe principiile individualizării, progresivității și a monitorizării efortului.
5. Evidențierea importanței formării continue a profesorilor de educație fizică în vederea implementării programelor integrate de intervenție motrică, orientate spre prevenirea și reducerea decondiționării fizice la elevi.

În baza scopului și obiectivelor propuse au fost selectate următoarele **metode de cercetare:** analiza și generalizarea literaturii de specialitate; analiza documentelor de specialitate (curriculum, planificare); metoda convorbirii (interviul); metoda observației; mtoda testului; metoda matematico-statistică de prelucrare și interpretare a datelor obținute.

Organizarea cercetării. Cercetarea s-a realizat în cadrul cursurilor de perfecționare la programul „Educație fizică” organizate de Departamentului Formare Profesională Continuă al Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Aceste cursuri vizează consolidarea competențelor profesionale, precum și formarea unor atitudini adecvate practicii didactice în rândul specialiștilor din domeniul educației fizice. Desfășurarea cercetărilor a cuprins următoarele perioade 05-23.06.2023 și 15.01-02.02.2024. Testele au fost aplicate către 35 de specialiști de educație fizică din diferite regiuni ale Republicii Moldova. În vederea realizării cercetării de către noi s-a aplicat un chestionar de evaluare adresat profesorilor din domeniu.

Instrumentul de cercetare, structurat pe 10 itemi, a vizat aspectele privind desfășurarea lecțiilor de educație fizică în contextul prevenirii decondiționării fizice a elevilor în perioada COVID și post-COVID-19. Analiza răspunsurilor obținute a evidențiat existența unor dificultăți semnificative întâmpinate de cadrele didactice în gestionarea acestui proces. În mod particular, profesorii au

semnalat impedimente la aplicarea mijloacelor didactice adecvate pentru asigurarea reîntoarcerii treptate a elevilor la activitatea motrice, la stabilirea și dozarea corectă a intensității efortului în perioada de recuperare, precum și în selectarea unor complexe de exerciții fizice adaptate elevilor care revin la lecțiile desfășurate în sălile de sport.

Acestea au constituit drept bază pentru adaptarea și optimizarea conținutului modulului „Metodologia predării elementelor din gimnastica acrobatică la lecțiile de educație fizică” din cadrul cursului de perfecționare, în concordanță cu prevederile curriculumului la disciplina educația fizică.

Rezultatele cercetării. Situația pandemică de COVID-19 a avut un impact major asupra activității motrice a copiilor și adolescenților, diminuând nivelul de activitate fizică și afectând dezvoltarea lor fizică și emoțională [1]. Câteva din efectele primordiale includ:

- Reducerea activităților fizice structurate;
- Creșterea sedentarismului în rândurile copiilor și adolescenților;
- Reducerea timpului petrecut la aer liber;
- Impact emoțional și social;
- Limitarea dezvoltării abilităților motrice la copiii de vârstă școlară, etc.

Școala a trebuit să se transforme prompt, pentru a răspunde necesităților și provocărilor momentului. Circumstanțele create confirmă necesitatea implementării unor metodici care integrează programe de prevenire a decondiționării fizice a elevilor în perioada post-COVID-19. Se evidențiază rolul central al cadrelor didactice și al instituțiilor educaționale în sprijinirea elevilor prin metode inovative, pentru a asigura dezvoltarea motrice și adaptarea la noile condiții socio-sanitare [4].

Analiza datelor obținute prin chestionar a evidențiat că în contextul perioadei COVID-19 și post COVID-19, eforturile cadrelor didactice de a menține continuitatea lecțiilor de Educație fizică au avut un rol esențial, însă atât profesorii, cât și elevii au avut nevoie de un suport metodologic adecvat pentru dezvoltarea și aplicarea unor mijloace alternative de instruire în vederea prevenirii decondiționării fizice.

Potrivit recomandărilor Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), copiii și adolescenții trebuie să desfășoare activitate fizică cel puțin 60 minute zilnic, cu intensitate moderată spre mare, adaptată stării de sănătate și nivelului de dezvoltare a elevului [6]. În contextul post-pandemic, aceste recomandări trebuie aplicate atent și gradual, în funcție de capacitatea de efort a fiecărui elev.

În această ordine de idei, pentru a maximiza oportunitățile de învățare în cadrul disciplinei Educația fizică și pentru a asigura revenirea în siguranță a elevilor la activitatea motrice, specialiștii în domeniul culturii fizice, medicinei, psihologiei au elaborat un ansamblu de mecanisme metodologice orientate spre

reluarea progresivă a efortului fizic în perioada post COVID-19. Aceste intervenții se fundamentează pe principiile individualizării, progresivității, și monitorizării continuă a stării funcționale a organismului.

Reluarea activității fizice post- pandemie necesită o abordare diferențiată în dependență de următoarele particularități ale elevului:

- Elevii sănătoși pot reveni progresiv și gradual la activități cu intensitate moderată spre viguroasă;
- Elevii în perioada post-COVID-19 necesită un regim adaptat, cu efort dozat și monitorizare atentă a stării de sănătate;
- Elevii cu complicații în urma îmbolnăvirii cu COVID-19 vor beneficia de programe individualizate, centrate pe siguranță, accesibilitate și adecvate stării de sănătate.

Totodată, siguranța elevilor trebuie asigurată și prin monitorizarea unor indici specifici, precum: apariția oboselii, dispnee, slăbiciuni, amețeli, încălcarea ritmului cardiac, etc. identificarea acestor indicii impune ajustarea efortului pentru prevenirea suprasolicitării organismului.

Prin urmare, respectarea de către profesor și elev a acestor strategii didactice contribuie la reintegrarea eficientă a copiilor și adolescenților în cadrul lecțiilor de Educație fizică, contribuind, astfel, la prevenirea decondiționării fizice și restabilirea echilibrului funcțional.

În acest proces profesorul de educație fizică execută un rol complex, acționând ca un evaluator al stării funcționale, facilitator al instruirii și monitor al stării de sănătate a elevilor.

În continuare propunem o sistematizare a activităților motrice recomandate în perioada post COVID-19 care trebuie realizate pentru prevenirea și reducerea decondiționării fizice la elevi [5]:

1. Exerciții aplicative: varietăți de mers, alergări în tempou moderat (ex.: cu picioarele îndoite înainte, înapoi etc.); mers pe scări, pe plan înclinat; pași cu dreptul, stângul pe trepte. Se recomandă fixarea timpului;
2. Exerciții de dezvoltare fizică generală cu / fără obiecte: din poziția stând: aplecări înainte și înapoi, înclinări spre dreapta și stânga, semigenuflexiuni și genuflexiuni (acest exercițiu se poate face și cu spatele la perete), fandări înainte, lateral, balansări în toate direcțiile, etc.; din poziția așezat (aplecare înainte cu fixarea poziției; din poziția așezat mult depărtat, brațele sus, aplecare spre dreptul, stângul, aplecare înainte, întoarcerea trunchiului spre stânga, dreapta, aplecare înainte cu fixarea poziției, etc.); din poziția culcat dorsal (picioarele îndoite, ridicarea bazinului și revenirea în poziția inițială. Din aceeași poziție înclinare spre dreapta/stânga cu atingerea gleznelor; din poziția culcat facial: (ex.: extensie; aceiași cu îndoirea picioarelor înapoi; ridicarea concomitentă a brațelor și picioarelor la 45° cu menținerea poziției, etc). Exerciții cu obiecte disponibile din

sală: ex.: din așezat pe banca de gimnastică, exerciții pentru mușchii picioarelor, îndreptarea dreptului și stângului.

3. Exerciții pentru diferite grupe musculare: pentru mușchii abdominali (ex.: din poziția culcat dorsal cu picioarele îndoite, mâinile după cap, ridicarea trunchiului la 45° și 90°; flotări din poziția sprijin culcat), exerciții cu greutăți mici și un număr mare de repetări.

4. Exerciții pentru echilibru și coordonare din diferite poziții inițiale.

5. Exerciții respiratorii (statice, dinamice, speciale: Buteyko, Strelnikova, etc.).

6. Exerciții de gimnastică sub acompaniament muzical pentru a antrena abilitățile motrice și a stimula aparatul cardiovascular și respirator. Elemente din diferite stiluri de dans.

7. Exerciții acrobatice: grupări, rulări, semisfoară, sfoară, echilibru, stând pe omoplați, etc.

8. Exerciții și programe de fitness: yoga, stretching, pilates, etc. Combinarea exercițiilor tipice de fitness aerobic cu mișcările specifice dansurilor latino (Zumba, Salsa, Samba, Merengue, Flamenco) prin intermediul programelor video preluate de pe rețelele de socializare.

9. Exerciții speciale din arte marțiale – karate, judo (funcționează și exterior).

10. Exerciții de gimnastica matinală.

Concluzii

1. Contextul post-COVID-19 a generat o diminuare semnificativă a activității motrice a elevilor, favorizând apariția decondiționării fizice și afectând dezvoltarea fizică, emoțională și socială a acestora, ceea ce impune intervenții educaționale specifice și adaptate.

2. Formarea continuă a specialistului de educație fizică reprezintă un factor strategic esențial în prevenirea și reducerea decondiționării fizice, prin dezvoltarea competențelor profesionale, metodologice și adaptative necesare gestionării noilor contexte educaționale.

3. Cadrele didactice întâmpină dificultăți în aplicarea strategiilor de revenire la efort, în special în dozarea intensității, selectarea exercițiilor și organizarea procesului de recuperare, ceea ce evidențiază necesitatea unui suport metodologic specializat.

4. Implementarea unor programe integrate, bazate pe principii precum progresivitatea, individualizarea și monitorizarea efortului, contribuie la reintegrarea eficientă a elevilor în activitatea fizică și la restabilirea echilibrului funcțional al organismului.

5. Rolul profesorului de educație fizică devine unul complex și multidimensional, acesta acționând ca evaluator, facilitator și monitor al stării de

sănătate, fiind responsabil de adaptarea conținuturilor didactice și de asigurarea unui proces educațional sigur, eficient și incluziv.

Bibliografie

1. AGAPII, E.; ZAVALIȘCA, A.; POGORLEȚCHI, A. [et al.]. Kinetoterapia în recuperarea sănătății populației în era post COVID-19: Monografie colectivă. Chișinău: Valinex 2024. 176 p.
2. Cadrul de Referință al Curriculumului Național. Chișinău, 2025. URL: https://mecc.gov.md/sites/default/files/crcn_aprobat.pdf
3. Ordin 8 din 05.01.2024 cu privire la aprobarea Regulamentului privind formarea profesională continuă a cadrelor didactice din învățământul general
4. Repere metodologice privind organizarea procesului educațional în școlile sportive în anul de studii 2021-2022. URL: https://mecc.gov.md/sites/default/files/repere_metod._2021-20212_2.pdf
5. Repere metodologice cu privire la menținerea unui stil de viață sănătos în perioada de carantină. Chișinău, 2020. URL: https://mecc.gov.md/sites/default/files/repere_metodologice_mecc_v0.1_cc.pdf
6. WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. (2020). 104 p. (Electronic version). URL: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1