APLICAREA PROIECTILOR INDIVIDUALE ȘI ÎN GRUP PENTRU FORMAREA COMPETENȚILOR SPECIFICE LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ

APPLICATION OF INDIVIDUAL AND GROUP PROJECTSFOR THE TRAINING OF SPECIFIC COMPETENCES IN THE DISCIPLINE OF PHYSICAL EDUCATION

Sergiu MOȚOC, ORCID:
Colegiul Național de Comerț al ASEM,
Chișinău, Republica Moldova
Daria LEVIȚCHI, ORCID:
Academia de Studii Economice din Moldova,
Chișinău, Republica Moldova

CZU: 378.037.1:796.4:378.015.3 e-mail: sergiu.motoc1977@gmail.com

Anotation. *In this scientific article, innovative technologies of physical education with students of higher education institutions are studied and scientifically substantiated, the main purpose of this research is to increase interest in physical education and sports both during the student period and throughout life.*

Keywords: *physical education, students, body remodeling*

RELEVANȚĂ

Într-o economie modernă, sportul contribuie direct la dezvoltarea economică și poate fi utilizat ca vehicul pentru generarea unei game largi de acțiuni sociale, fiind, în același timp, un puternic factor motivant pentru diverse categorii de persoane. Sportul și activitățile fizice pot avea efecte economice și sociale majore, la nivel local și național.

Până în prizent toate etapele de dezvoltare a culturii fizice şi sportului sunt pe baza respectării legilor aprobate de Parlamentul Republicii Moldova.

Cultura fizică şi sportul

1. Cultura fizică este un domeniu al culturii societăţii, orientat spre menţinerea şi fortificarea sănătăţii, dezvoltarea calităţilor fizice, morale şi intelectuale ale omului.

2. Sportul este o parte componentă a culturii fizice, o sferă specifică de activitate, orientată spre dezvoltarea posibilităţilor extreme ale omului în condiţii competiţionale şi în procesul sportiv-pedagogic.

3. Cultura fizică şi sportul cuprind: educaţia fizică, sportul pentru toţi, sportul de performanţă, exerciţiile fizice practicate cu scop de întremare, profilactic şi terapeutic.

Astfel, Legea nr. 91/2023 stabileşte bazele juridice, sociale şi economice de organizare a culturii fizice şi sportului în Republica Moldova, reglementează participarea autorităţilor publice şi a agenţilor economici, indiferent de tipul de proprietate şi forma

juridică de organizare, la fortificarea sănătăţii populaţiei prin practicarea culturii fizice şi sportului [1].

Sistemul modern de educație fizică este o prioritate pentru tinerii în dezvoltarea calităților fizice, estetice și morale ale personalității umane, precum și alimentația sănătoasă (consumul micului dejun, consumul de fructe și legume, consumul de apă în locul băuturilor îndulcite) în detrimentul comportamentelor sedentare [2].

Cu toate acestea, absolvenții universităților, după cum demonstrează practica, nu sunt deținători independenți de practicarea activităților fizice, ceea ce limitează semnificativ cunoștințele dobândite în cultura muncii educaționale și profesionale: odihna, stilul de viață, atitudinea față de sănătate.

MOTIVAREA NECESITĂȚII SCHIMBĂRILOR

– Argumentarea importanței educației fizice și sportului pentru studenții din instituțiile de învățământ și comunitatea largă;

– Încurajarea tinerilor să participe activ în activitățile fizice zi de zi, conform unui program intern și național;

– Promovarea ideii că cetățenii R.Moldova necesită un stil de viață sănătos și activ.

METODE DE ORGANIZARE A STUDIULUI

În procesul de analiză a literaturii științifice și metodologice au fost utilizate metode de analiză a datelor specificate în literatura științifică și metodoligică.

Direcţiile principale ale acestei cercetări:

– Folosirea insuficientă a unor forme diversificate de exersare în procesul de educare a aptitudinilor motrice, care ar permite îmbunătăţirea vizibilă a indicatorilor pregătirii fizice, în condiţiile în care lucrul frontal utilizat preponderent contribuie în majoritatea cazurilor la rezultate nesatisfăcătoare.

– Modalități optime de tranziție pe etape, ținându-se cont de istoric, de reformele sociale și economice promovate în R.Moldova.

– Starea de sănătate a tinerilor, viața sedentară, hipodinamia, activitatea didactică în instituție (sau online), pregătirea temelor la domiciliu, navigarea pe Internat și utilizarea în mod excesiv a telefonului mobil, a calculatorului, caracterizată prin volum redus de motricitate și efort muscular. Atrofierea, scăderea capacității de muncă fizică și intelectuală, creșterea accelerată a masei corporale (apariția obezității), apariția diversilor defecte fizice (scolioza, spinare gârbovită) etc.

– Alimentația sănătoasă înbunătățește calitatea vieții, starea de sănătate și nutriția echilibrată a tinerilor reduc bolile netransmisibile, menţin greutatea corporală și un nivel de viață echitabil.

– Sportul are multiple legături cu alte activități economice, în special cu turismul, și poate fi un element semnificativ al unei strategii largi de dezvoltare. O activitate fizică intensă poate duce la o reducere a utilizării mijloacelor de transport generatoare de dioxid de carbon și la alte efecte benefice pentru mediu [3].

Miza acestui pas este de a oferi experiențe și proiecte axate pe integrarea aspectelor legate de stilul de viață, bunăstarea fizică/mentală și pe curriculumul educației fizice în diferite contexte socio-educaționale. Convingerea în practicarea exercițiului fizic, nutriția adecvată sugerează experiențe planificate și gândite pentru a nu prelua obiceiuri rele, precum fumatul și consumul de alcool. În același timp, aceste inițiative au scopul de a induce indirect un simț de moderație privind consumul și risipirea mâncării și a resurselor naturale [4].

– Socializarea și procesul de emancipare.

– Cunoașterea relației dintre activitatea fizică și schimbările fizice/psihologice tipice fazelor de dezvoltare a tinerilor.

– Folosirea abilităților învățate în diverse situații (context de învățare formal și informal), în contexte problematice, nu doar în sport, dar și în experiențe de zi cu zi.

– Consolidarea abilităților de observare a realității înconjurătoare, lărgirea și aprofundarea cunoștințelor de mediu, antropologice, naturale, geografice, topografice și de orientare.

– Percepția corpului și a mișcării pentru sporirea încrederii de sine.

– Aplicarea principiilor metodologice de pregătire în menținerea unei sănătăți bune.

– Aprecierea nivelului de dezvoltare a formelor de manifestare, precum şi a calităţilor motrice combinate.

– Planificarea conţinuturilor în vederea dezvoltării calităţilor motrice prin dozarea diferenţiată a efortului fizic (programa experimentală):

• ***Etapa I***

Buletin informativ

– *Oferirea oportunității de a adapta comportamente sănătoase privind alimentația și activitatea fizică*

– *Nutriția – componentă esențială pentru sănătate și frumusețe*

– *„Regimul zilei”. „Nutriția și remodelarea corporală”*

Activitate fizică

– *Exerciții fizice efectuate la domiciliu. „Ziua succesului sportiv”*

Colegii, familia, profesorii de educație fizică și antrenorii de sport. Pe plan social, manifestarea ca mijloc activ de educare și instruire.

• ***Etapa II***

Contribuția la dezvoltarea cunoștințelor, atitudinilor și a competențelor necesare pentru adoptarea și menținerea acestor comportamente

– *Conferința „Sportul prin prisma domeniului de formare profesională”*

– *Competiții sportive*

– *Activitate fizică „Sportul indespensabil în viața cotidiană”.*

Colegii, profesorii de educație fizică, administrația instituției

• ***Etapa III***

Asigurarea integrării programelor în instituție (școală) cu viața de familie și cu viața comunității pentru creșterea intervențiilor pentru nutriție sănătoasă și activitate fizică

– *Conferință*
– *Jocuri sub formă de concurs, individuale și în echipă*
– *Buletin informativ*
– *„Nutriția și remodelarea corporală”*
– *Activitate fizică „Sportul indespensabil în viața cotidiană”*

Studenți, profesorii de educație fizică, antrenorii de sport, administrația instituției

• ***Etapa IV***

Analizarea rezultatelor obținute a materialelor aferente
– *Determinarea capacității de efort fizic*
– *Determinarea indexului Quettle*
– *Teste motrice individuale și în grup*
– *Cercetare și investigație*
– *„Randamentul și performanțele mele (ale studentului)”*
– *Activitate fizică „Ziua sportului”.*

Pe plan social se manifestă ca mijloc activ de educare și instruire [5].

CONCLUZII

Utilizarea tehnologiilor moderne dezvoltă o arie complexă de interese, trebuinţe, motivaţii: ambiţia, curajul, fermitatea, perseverenţa, calmul, modestia, onestitatea, multiple trăsături de voinţă şi caracter. Calităţile intelectuale, fizice şi cele morale se conturează cu maximum de durabilitate şi eficienţă în activităţile zilnice. În ţările civilizate educaţia rămâne idealul antic: „Mens sana in corpore sano” (o minte sănătoasă într-un corp sănătos). Prezenţa orelor de educaţie fizică şi sport în universităţi este absolut necesară pentru a stimula mişcarea în rândul studenţilor şi chiar performanţa sportivă. Fiecare tânăr are dreptul la o educaţie armonioasă care să-i ofere accesul la cunoştinţe şi să înţeleagă mai bine lumea în care trăim, dezvoltând potenţialul şi gândirea autonomă prin practicarea sportului.

Referințe:

1. Legea nr.91/2023 pentru modificarea Legii nr.330/1999 cu privire la cultura fizică și sport.
2. BOIAN, I., BICHERSCHI, Șt., SAVA, P. *Concepţia educaţiei fizice şi sportului în învăţământul preuniversitar*. Chișinău, 1998.
3. NEACȘU, I. *Motivație și învățare*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2013.
4. Curriculum pentru activități extrașcolare din cadrul instituțiilor de învățământ general, domeniul Sport, Turism și Agrement, aprobat CNC, 06.07.2021.
5. SAVA, P., MOȚOC, S., TRUHIN, I. Promovarea valorilor sportive în comunitatea școlară prin modele de bune practici. În: *Materialele Simpoziuonului național științifico-practic.* Chișinău, 17-18 octombrie 2019, p. 184-187.

6. BRANIȘTE, G., Formarea competențelor de proiectare didactică la studenții facultăților de educație fizică și sport . Teza de doctor. Cu titlu de manuscris C.Z.U.: 378.1.02 (043.2): 796.41
7. GONCEARUC, S. Motivarea comportamentului prosocial la studenți prin mijloacele educației fizice incluzivă. Ediția IV-a, 19 octombrie 2018, Universitatea de Stat ”A.Ruso” din Bălți, p 135-141.
8. Proiect european -557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP. Cum să motivăm elevii care sunt interesați numai de sport să își îmbunătățească performanța școlară.