CZU: 373.037.1:651.85+159.9
https://doi.org/10.52449/fcscf26.15

[1]ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-0977-3355
e-mail: daria.levitchii@gmail.com

[2]ORCID ID: https://orcid.org/ 0009-0007-7976-8969
e-mail: sergiu.motoc1977@gmail.com

[3]ORCID ID: https://orcid.org/ 0000-002-7575-0434
e-mail: Ludich@mail.ru

INTRODUCEREA PRACTICII YOGA ÎN ACTIVITĂȚILE PROFESIONALE ALE PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA SĂNĂTĂȚII MINTALE A STUDENȚILOR

[1]Levițchi Daria, [2]Moțoc Sergiu, [3]Istrati Ludmila

Abstract. *The article examines the implementation of non-traditional forms of organizing physical education lessons Yoga, as a factor in increasing the professional competence of teachers. Our study also identified the basic principles for conducting physical education classes using traditional technologies. The scientific works of researchers in the field of theory and methodology of physical education, pedagogy and vocational training are analyzed. The need to expand the teacher's methodological tools in the conditions of modernization of the educational process is argued.*

Key words: *innovative methods, physical education, physical training, teacher, professional training.*

Actualitatea. În contextul modernizării formării cadrelor didactice, una dintre principalele obiective este pregătirea unor profesori competenți în activitatea practică, cu cunoștințe în domeniile conexe, pregătiți pentru creșterea profesională continuă și autoperfecționare. Profesionalismul specialistului modern constă în capacitatea de a integra metode inovatoare, de a adapta conținutul educațional și de a extinde permanent instrumentarul didactic pentru a asigura calitatea și eficiența educației fizice.

Implementarea metodelor moderne, dezvoltarea tehnologiilor inovatoare, adaptarea la noile standarde educaționale dezvoltă profesioniști competenți și

creativi, crește implicarea succesul studenților și promovează angajamentul pe termen lung față de un stil de viață sănătos.

Din această perspectivă, ne-am interesat să determinăm importanța utilizării unor metode inovatoare, netradiționale, în activitatea practică a profesorilor de educație fizică pentru a le îmbunătăți dezvoltarea profesională.

Analiza principalelor publicații. L.P. Matveyev subliniază faptul că formarea profesorilor cu înaltă calificare se bazează pe principiile unei abordări bazate pe competențe. Prin urmare, îmbunătățirea abilităților profesionale ale specialiștilor în educație fizică devine un obiectiv cheie în procesul de educație continuă [6]. B.A. Ashmarin a avut o poziție similară, menționând necesitatea adaptării conținutului lecțiilor la schimbările sociale și pedagogice [1].

În același timp, N.V. Kuzmina a identificat principalele obiective ale dezvoltării profesionale a profesorilor de educație fizică:

- îmbunătățirea calificărilor profesionale;
- studierea metodelor moderne de predare;
- studierea cerințelor de reglementare pentru o educație fizică de înaltă calitate [4].

În acest sens, I.V. Kainkova observă că dezvoltarea inovatoare a educației necesită crearea de noi tehnologii pedagogice bazate pe abordări moderne ale predării și ținând cont de specificul educației fizice ca disciplină educațională [3].

În mediul actual, utilizarea formelor netradiționale de activitate fizică, în cazul nostru, exercițiile de yoga, devine deosebit de relevantă. Acestea nu numai că promovează dezvoltarea fizică, dar și încurajează o motivație durabilă pentru exerciții fizice.

V.A. Slastenin subliniază că, atunci când se dezvoltă metode netradiționale, este necesar să se ia în considerare toate componentele procesului educațional și pedagogic:

- obiective pedagogice și de îmbunătățire a sănătății;
- concentrare pe învățare și dezvoltare;
- abordări personale și de echipă;
- metode organizaționale standardizate, orientate pe proiecte sau creative;
- sporturi de bază, suplimentare și variabile [7].

L.I. Lyubysheva observă că profesorii moderni trebuie să aibă o gamă largă de instrumente didactice pentru a ajuta la desfășurarea lecțiilor de educație fizică. Practica yoga include tehnici de relaxare fizică și tehnici de tensionare musculară bazate pe concepte precum relaxarea, întinderea, îmbunătățirea circulației, respirația profundă și concentrarea. Asanele, fundamentul yoga, promovează forța fizică și flexibilitatea și au, de asemenea, un efect relaxant [5].

Mai mult, un sistem modern de educație fizică trebuie să țină cont de caracteristicile psihofizice ale studenților [2, 5]. Acest lucru este confirmat de V.

Tudor, care subliniază importanța exercițiilor care vizează dezvoltarea coordonării, respirației și stabilității mentale, și anume yoga [8].

Scopul cercetării constă în examinarea implementării formelor netradiționale de organizare a lecțiilor de educație fizică utilizând un sistem de exerciții de yoga pentru a îmbunătăți sănătatea studenților.

Obiectivele cercetării: studierea tehnologiilor netradiționale de educație fizică pentru îmbunătățirea sănătății studenților; determinarea impactului practicii sistematice de yoga asupra indicatorilor de sănătate mintală.

Organizarea cercetării. Cercetarea a fost organizată în complexul sportiv al Academiei de Studii Economice din Moldova (ASEM) în cadrul lecțiilor de educație fizică. Programa a inclus exerciții de yoga, tehnici de respirație și de relaxare, precum și efectuarea în siguranță a asanelor.

Rezultatele cercetării. Pentru a studia impactul practicii sistematice de Yoga asupra indicatorilor de sănătate mintală, am realizat un experiment pedagogic care a implicat 108 studenți ASEM. Experimentul a durat 18 săptămâni.

Scala PSS-10 a fost utilizată pentru a evalua stresul perceput. Datele au fost analizate folosind testul t-Student pentru eșantioane dependente. Experimentul a relevat o scădere a stresului perceput ($p < 0,05$).

Scorul mediu indiciului PSS-10 a arătat o scădere semnificativă statistic de la 19,5 ± 4,8 la 14,8 ± 4,5 puncte ($p < 0,001$), reprezentând o reducere de aproximativ 24% a stresului perceput (Tabelul 1).

Tabelul 1. Dinamica indicelui stresului perceput (PSS-10) după 18 săptămâni de practicare a exercițiilor Yoga (n = 108)

Indicator	Pre-intervenție (M ± SD)	Post-intervenție (M ± SD)	Δ (Post–Pre)	t (df=47)	p	Coeficientul D al lui Cohen
PSS-10, puncte	19,5 ± 4,8	14,8 ± 4,5	−4,7	6,8	< 0,001	1,0

Notă: PSS-10 – Scala stresului perceput (Perceived Stress Scale); M – media; SD – deviația standard; Δ – diferența dintre valorile post-intervenție și pre-intervenție; t – valoarea testului t-Student pentru eșantioane dependente; df – grade de libertate; p – nivelul de semnificație statistică; Cohen's d – mărimea efectului; n – numărul participanților.

Mărimea efectului (Cohen's d = 1,0) indică un impact puternic al programului de yoga asupra bunăstării psihologice a participanților.

O creștere semnificativă a proporției de studenți cu niveluri scăzute de stres și eliminarea celor cu niveluri ridicate de stres au fost, de asemenea, observate după intervenție (Tabelul 2).

Tabelul 2. Distribuția nivelului stresului perceput înainte și după intervenție (n = 108)

Nivel de stres (PSS-10)	Înainte n (%)	După intervenție n (%)
Scăzut (0–13)	4 (8,3%)	16 (33,3%)
Moderat (14–26)	42 (87,5%)	32 (66,7%)
Ridicat (27–40)	2 (4,2%)	0 (0%)

Notă: PSS-10 – Scala stresului perceput (Perceived Stress Scale); n – numărul participanților; % – proporția participanților din eșantion încadrată în fiecare categorie de stres.

Concluzii. Lecțiile sistematice de Yoga contribuie la o îmbunătățire semnificativă a performanței psihologice a studenților și pot fi recomandate ca o tehnologie netradițională eficientă pentru îmbunătățirea nivelului de pregătire profesională a specialiștilor în educație fizică.

Perspectivele pentru cercetări ulterioare includ studiul și selectarea celor mai optime exerciții de yoga pentru lecțiile de educație fizică, concepute pentru studenții din grupuri medicale specializate, ținând cont de afecțiunile lor. Implementarea acestor exerciții va deveni una dintre metodele de îmbunătățire a nivelului de pregătire profesională a specialiștilor în educație fizică.

Bibliografie

1. АШМАРИН, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва: Физическая культура и спорт, 1978. 223с.
2. БАЛЬСЕВИЧ, В.К.; ЗАПОРОЖАНОВ, В.А. Физическая активность человека. Киев: Здоров'я, 1987. 224 с.
3. КАИНКОВ, И.В. Инновационные технологии в физическом воспитании. В: *Наука-2020*, 2018, № 6 (22), с. 52-55.
4. КУЗМИНА, Н.В. Профессионализм личности преподавателя. Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского университета, 1990. 119 с.
5. ЛУБЫШЕВА, Л.И. Социология физической культуры и спорта. Москва: Академия, 2001. 240 с.
6. МАТВЕЕВ, Л.П. Теория и методология физической культуры. Москва: Физическая культура и спорт, 1991. 543 с.
7. СЛАСТЕНИН, В.А. Педагогика. Москва: Академия, 2002. 576 с.
8. TUDOR, V. Teoria și metodologia educației fizice și sportului. București: Bren, 2009. 376 p.