STUDII INDEPENDENTE ALE STUDENȚILOR INSTITUȚIILOR DE ÎNVĂȚĂMÂNT SUPERIOR ÎN STRUCTURA CURSULUI „EDUCAȚIE FIZICĂ”

INDEPENDENT STUDIES OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN THE STRUCTURE OF THE PHYSICAL EDUCATION COURSE

CZU: 796.077.5:378.4:303.4(478-25) **https://doi.org/10.59295/spd2024s.100**

Daria LEVIȚCHI,
ORCID: 0000-0002-0977-3355
e-mail: daria.levitchii@gmail.com
Academia de Studii Economice din Moldova
Sergiu MOȚOC,
ORCID: 0009-0007-7976-8969
e-mail: sergiu.motoc1977@gmail.com
Colegiul Național de Comerț al ASEM

Summary. *For harmonious development, the human body needs a sufficient level of physical activity. Currently, there is a downward trend in physical activity among young people. An insufficient level of physical activity has a detrimental effect on many body systems. Students' independent physical education classes, we believe are the most effective form of replenishing the deficit of motor activity. The article discusses the problem of increasing the efficiency of physical education at a University based on the organization of independent physical education for students.*

In order to increase the effectiveness of physical upbringing among students independent physical culture activity organization and introduction unit (concerning everyday activity of students, whose physical activity is restricted only by academic lessons) should be included into the program of physical upbringing departments.

Keywords*: students, physical activity, physical training, students' independent physical education classes, questionnaire.*

Cuvinte-cheie*: studenții, activitate fizică, pregătire fizică, orele independente de educație fizică ale studenților, chestionar.*

RELEVANȚĂ ȘI OBIECTIVE

După părerea lui Carp I., Popescu M., Круцевич Т.Ю., [3;8;10] care au cercetat noţiuni de bază ale educaţiei fizice în pregătirea studenților, ei au ajuns la concluzie, că

pentru educarea armonioasă, corpul uman are nevoie de un nivel suficient de activitate fizică. Activitatea motrică este prima și cea mai importantă nevoie umană, asigurând dezvoltarea multilaterală a individului, ce contribuie la menținerea și întărirea sănătății.

Cultura fizică la universitate este ca disciplină academică, fiind o componentă importantă a întregii culturi a societății și este un instrument util, semnificativ pentru dezvoltarea cuprinzătoare a unei persoane. Studenții își pot îmbunătăți sănătatea fizică prin practicarea diferitor antrenamente și exerciții fizice. Abilitatea fizică nu afectează numai dezvoltarea formei corpului și a sănătății unui individ, dar îi permite și să-și dezvăluie pe deplin, să-și realizeze punctele forte interne, precum și să se pregătească pentru viitoarea activitate profesională, să participe la viața a societății [3;8;10].

Cursul ,,Educația fizică” pentru învățământul universitar este inclus în planul cadru de învățământ ca obiect de studiu obligatoriu şi reflectă Concepţia Educaţiei fizice şi a Sportului în învățământul universitar [5].

Valoarea formativă a educaţiei fizice, după autorii [6;4], constă în:

- dezvoltarea competenţelor specifice educaţiei fizice, fortificarea stării de sănătate, a capacităţilor motrice ale studenţilor şi, corespunzător, calităţii învăţării;
- aplicarea sistemului de principii cu privire la formarea personalităţii, capabile să aplice valorile culturii fizice în viaţa personală.

Practicarea sistematică şi conştientă a lecţiilor de educație fizică în timpul şi după terminarea studiilor, vizează la formarea unui tineret sănătos, viguros, cu o bună dezvoltare fizică şi capacitate psihică, cu efecte benefice pe care le are cursul “Educația fizică” asupra organismului uman.

În conformitate cu Planul cadru de învățământ universitar, cursul ,,Educație fizică” are un anumit număr de ore practice (după curriculum universitar) în sală sub îndrumarea unui profesor [6].

Odată cu introducerea noilor standarde, a avut loc reducere drastică a numărului orelor practice de educație fizică la universitate.

De aici rezultă o concluzie: pentru a menține și îmbunătăți nivelul de sănătate fizică personală, studentul trebuie să participe în mod independent la educație fizică și să efectueze exerciții fizice în timpul liber de la studii.

Noi considerăm că studii independente de educație fizică ale studenților este cea mai acceptabilă formă de restabilire a deficitului de activitate fizică. Acest lucru este valabil mai ales pentru studenții care au un nivel insuficient de sănătate și condiție fizică, lipsă de cunoștințe, abilități în domeniul culturii fizice și a sportului.

Scopul cercetării noastre este selectarea criteriilor principale pentru utilizarea orelor independente de educație fizică ale studenților universitari ca cea mai acceptabilă și eficientă formă de completare a deficitului de activitate fizică ce va contribui la perfecționarea procesului instructiv-educativ la educație fizică.

OBIECTIVELE CERCETĂRII

1. Selectarea informațiilor, analiza și sinteza literaturii științifico-metodologice, generalizarea experienței didactice.

2. Elaborarea unui chestionar pentru a determina selectarea criteriilor principale pentru utilizarea orelor independente de educație fizică ale studenților universitari.

Organizarea cercetării. Cercetarea a fost organizată cu studenții facultăților Finanțe și Contabilitate Academiei de Studii Economice din Moldova. În cercetarea a fost aplicată metoda studierii și analizei datelor din literatura științifică, metoda de prelucrare matematică.

ANALIZA REZULTATELOR

După opinia Афанасьев, В. В., Шалупин, В. И. [1; 13], pentru formarea independenței studenților în timpul practicării orelor de educație fizică tehnologiile moderne de educație fizică ar trebui construite pe baza unui număr de abordări:

- o abordare diferențiată individuală a dezvoltării educației fizice bazată pe alegerea personală a elevului a formelor și a mijloacelor de activitate fizică proprie;
- organizarea activității fizice în concordanță cu sănătate, dezvoltarea fizică, orientările valorice, interesele, nevoile sale;
- o abordare bazată pe activitate a dezvoltării culturii fizice, și anume, un accent pe utilizarea conștientă a metodelor de activitate motrică și sportivă și capacitatea de a le aplica în auto-organizarea unui stil de viață sănătos.

Au fost identificate următoarele forme de organizare a orelor independente de educație fizică pentru studenți:

- efectuarea exercițiilor fizice și activităților recreative în timpul zilei;
- cursuri în cluburi sportive, secții, grupuri de interese;
- exerciții independente la aer curat, în condiții recreative;
- căutarea informațiilor pe Internet, studierea literaturii educaționale, științifice și metodologice;
- evenimente recreative de masă, de educație fizică și sportive. [1; 13].

Pe baza rezultatelor cercetării științifice Козенко, Е. Ю., [7], formele de studiu independente sunt variate. Sarcinile pe termen scurt, ocazionale, pot fi îndeplinite în orice timp liber: după cursuri, în pauze, în timpul pregătirii pentru cursuri, seara acasă. Exercițiile care necesită repetări multiple și o perioadă lungă de timp sunt de obicei incluse într-un complex de gimnastică igienica matinală sau specializată [7].

- Cea mai simplă și mai accesibilă formă de exercițiu independent sunt exercițiile de igienă sau de înviorare de dimineață. Pe măsură ce sarcina crește, ea poate dobândi o nouă formă de exercițiu independent, care se numește exerciții specializate de dimineață, din diferite probe sportive. În complexul exercițiilor speciale de gimnastică se introduc treptat și consecvent exerciții mai compli-

cate, se mărește volumul și intensitatea implementării lor, iar durata orelor se schimbă de la 20-40 de minute. Un astfel de volumul efortului fizic în formă și conținut este aproape de un antrenament de instruire educațională.

- Cursuri independente de educație fizică în centre de fitness și săli de sport specializate sub îndrumarea antrenorilor.
- O încălzire specială este una dintre cele mai comune forme de exercițiu independent. Acesta este un set de exerciții fizice special selectate. Încălzirea crește capacitățile funcționale ale corpului, creează condiții pentru manifestarea performanței sale maxime.
- Studiu mijloacelor educaționale și vizuale, literatura suplimentară despre cultura fizică este o condiție prealabilă pentru o astfel de pregătire. Lucrând independent cu manuale și literatură de specialitate, studenții consolidează și aprofundează materialul teoretic studiat în sesiunile de educație și antrenament, învață elementele de bază ale sportului și antrenamentului și se familiarizează cu metodele de aplicare a cunoștințelor teoretice în practică [7].

Conform concluziilor autorilor Соколова, О. В., Иохвидов, В. В. [9;11], că efectuând studii independente, elevul este implicat în mod constant în autoeducație, fiind atât obiect, cât și subiect al educației, dobândind și dezvoltând cunoștințele și abilitățile necesare, influențându-i în mod intenționat calitățile și abilitățile. Exercițiul fizic îl confruntă constant cu nevoia de a se autodepăși, de a depăși sentimentele de frică sau incertitudine atunci când efectuează exerciții riscante și de a mobiliza organismul pentru realizări sportive înalte [6; 11].

După concluziile cercetărilor oamenilor de știință В. В. Иохвидов, А. О., Шалупин В. И. , principalele motive ale studiilor independente sunt: interesul pentru satisfacția cu rezultatul (dorința de a atinge un scop, de a dovedi ceva), o perspectivă specifică în clasă (promovarea sănătății, îmbunătățirea fizică), satisfacția față de procesul de activitate (noutate, emoționalitate) varietate, dinamism) [9;13].

O modalitate bună de a îmbunătăți motivația este instruirea unei teorii despre obținerea cunoștințelor obiective despre sine, de exemplu, elaborarea testelor de control cu ajutorul cărora putem determina performanța actuală și recomandări pentru îmbunătățirea lor, după Сергеева, Н. М., [12].

Opiniile multor oameni de știință confirmă, că nevoia cultivată la student de exercițiu fizic independent nu afectează doar creșterea indicatorilor de activitate sportivă și pedagogică, dar contribuie și la o îmbunătățire semnificativă a calităților motrice, precum și a deprinderilor și abilităților В. С. Астафьев, В. В. Борисов [2].

Analiza rezultatelor. În cadrul cercetării noastre a fost elaborat un chestionar cu scopul determinării opiniilor valorii practicării lecțiilor independente la cursul ,,Educație fizică” de către studenți.

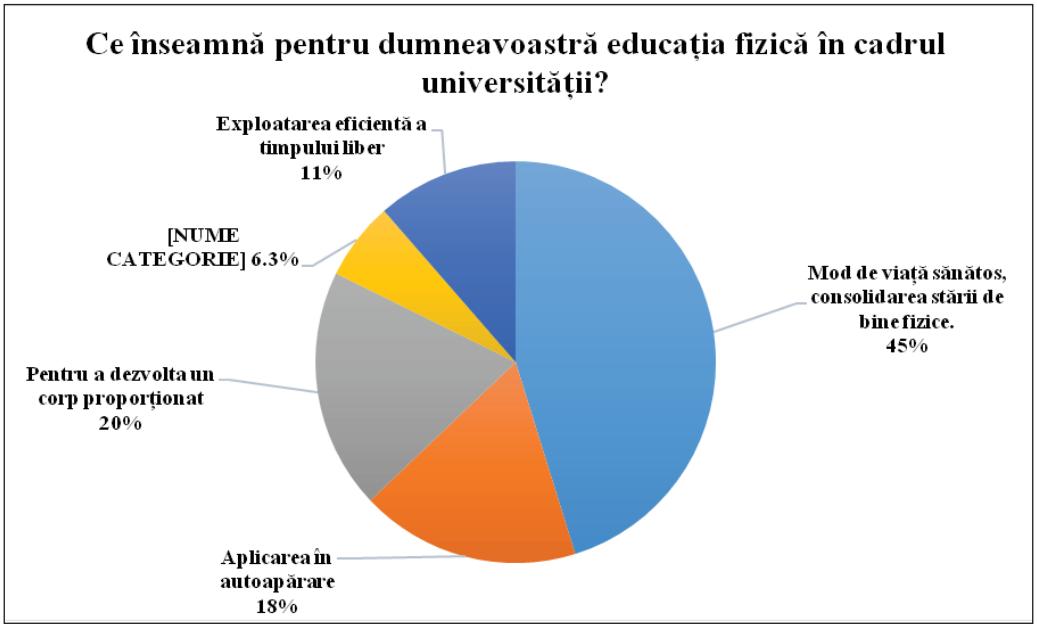


Figura 1.

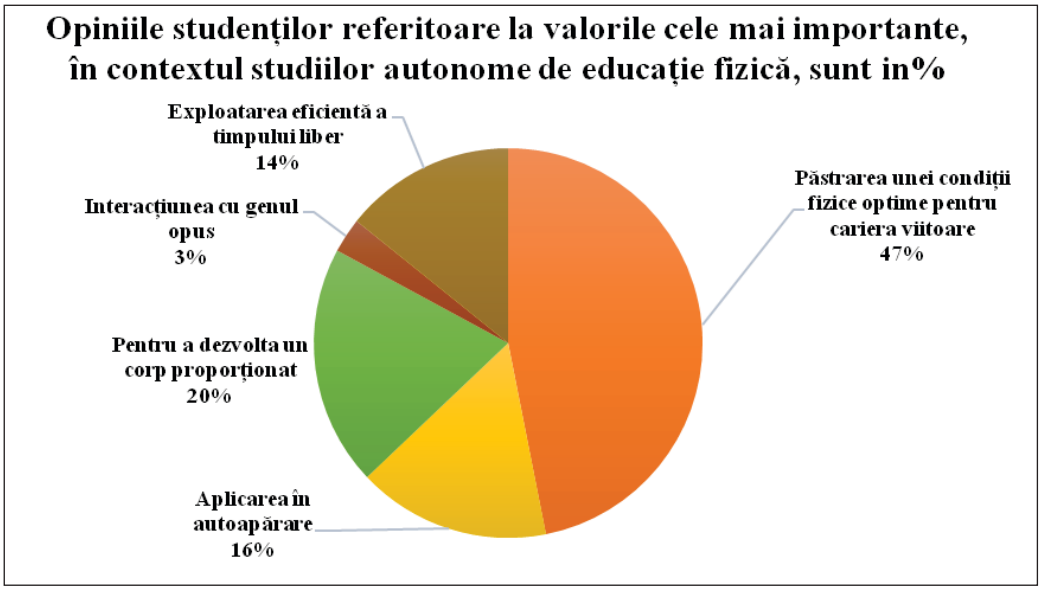


Figura 2.

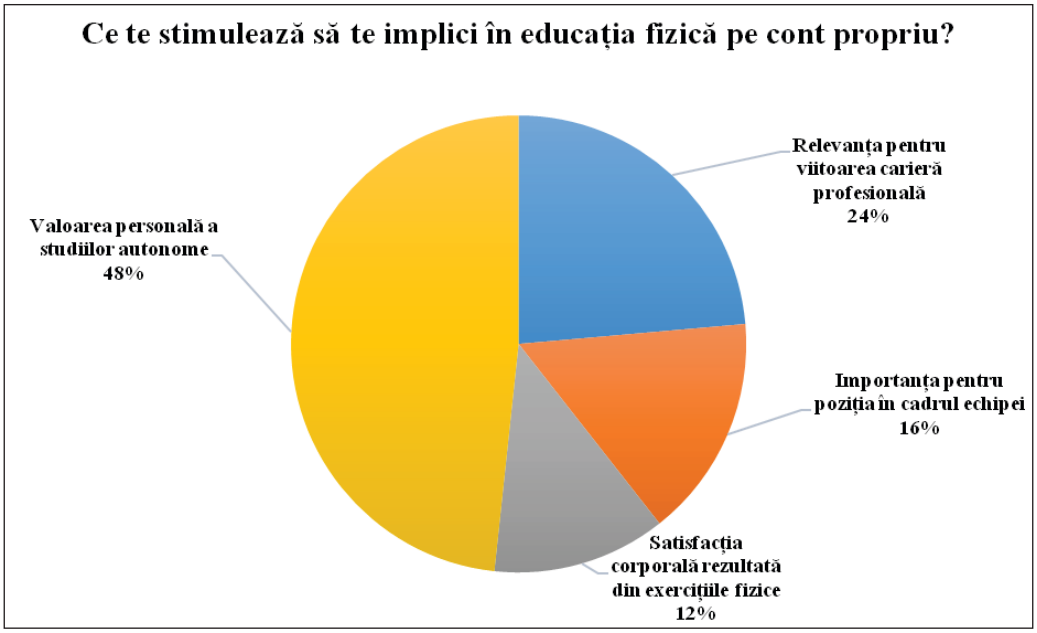


Figura 3.

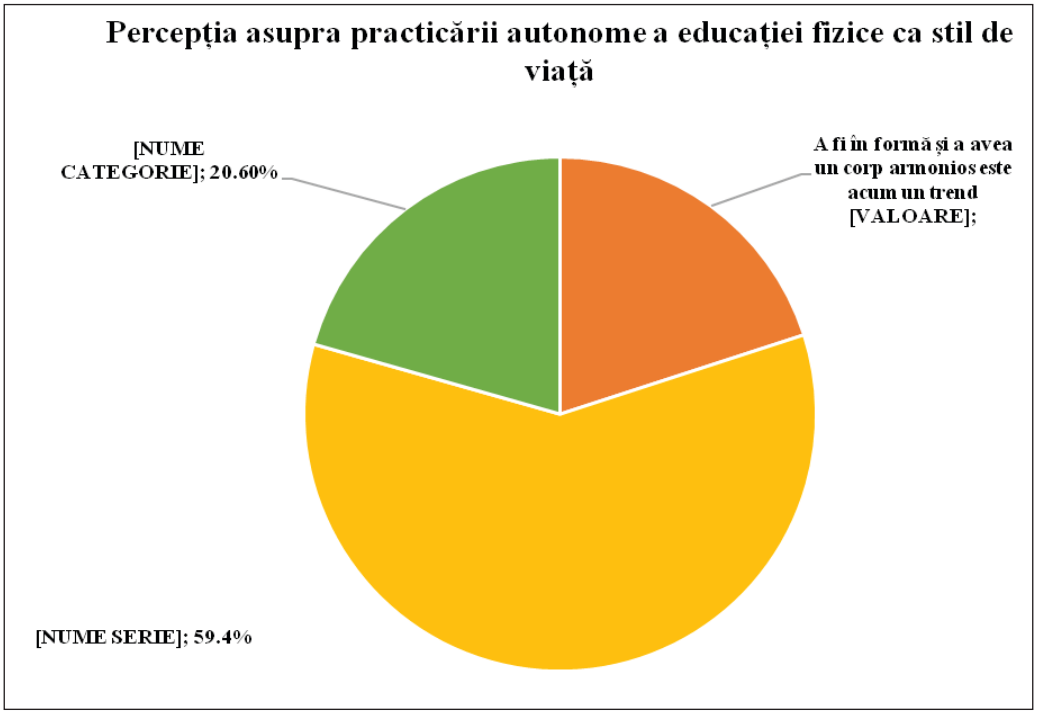


Figura 4.

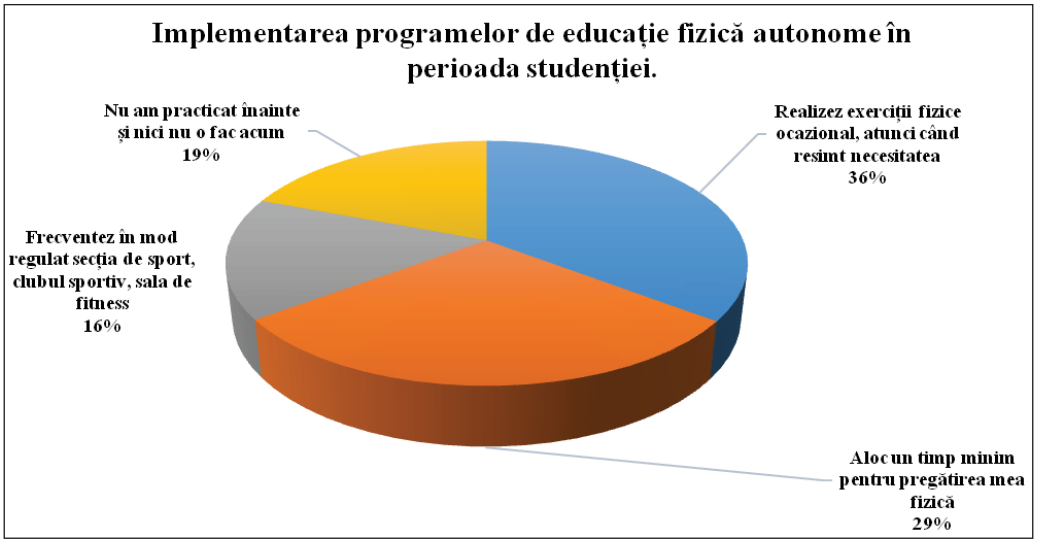


Figura 5.

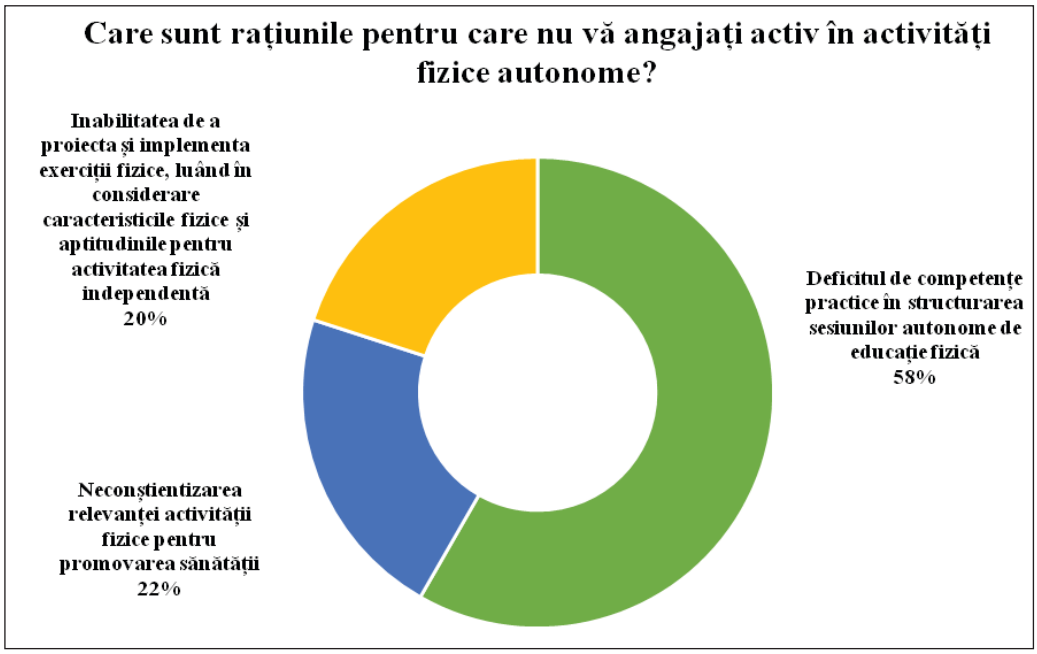


Figura 6.

Pe baza rezultatelor cercetării noastre, noi am ajuns la următoarea concluzie, la întrebarea „Ce valori practicării ale orelor de educație fizică sunt cele mai semnificative?” pe primul loc este sănătatea și un stil de viață sănătos. Dorința de a avea un corp frumos,

bine construit și perfecțiunea fizică este foarte importantă. Cel mai puțin important lucru pentru comunicarea cu sexul opus.

Conform calculului rezultatelor cercetării ale ideilor studenților despre cele mai semnificative valori, în ceea ce privește studii independente de educația fizică, este clar, că ei consider, implementarea orelor în practică sunt cele mai valoroase pentru menținerea unei forme fizice bune pentru activitățile viitoarei profesiei.

Motivele pentru practicarea orelor independente de educație fizică indică în mod elocvent accentul pus pe semnificația personală a acestor activități. Alte motive sunt de mai puțină importanță în acest proces.

Analiza rezultatelor nivelului de atitudinea față de exercițiul independent în educația fizică ca mod de viață a indicat că, pe primul loc este realizarea succesului în profesia pentru a fi într-o formă fizică bună. Motivele studiului independent în legătură cu profesia dobândită.

Practicarea cursurilor independente de educație fizică în anii de studii. Conform rezultatelor acestui studiu, doar 34 de elevi din 175 sunt implicați în mod independent în educație fizică, vizitează regulat secția de sport, club sportiv, sala de fitness ceea ce corespunde la 16%. Fac exerciții din ocazional, când simt nevoia - 35,4%, nu au făcut-o înainte și nu o fac acum -19,2%. Dedic timp minim pregătirii fizice - 29,4%.

În strânsă legătură cercetarea efectuată ne permite să identificăm motivele pentru care studenți nu sunt implicați activ în exerciții fizice independente unde este determinat motivul principal și anume lipsa abilităților practice în organizarea orelor independente de educație fizică.

CONCLUZII

Pe baza rezultatelor acestei cercetări științifice și având o mare experiență pedagogică de lucru cu studenții instituțiilor de învățământ superior la cursul „Educație Fizică” trebuie de remarcat faptul că, este necesar de adus modificări a curriculumului universitar la acest curs. Pentru a îmbunătăți eficiența cursului „Educație fizică” a tinerilor studenți ar trebui inclusă în programul de lucru a Departamentului de Educație Fizică, secțiunea privind organizarea și implementarea studiilor independente de educație fizică în regim zilnic a studenților.

REFERINȚE

1. Афанасьев, В. В. Самостоятельные занятия физической культурой в НТУУ «Киевский политехнический институт» как форма физического совершенствования студентов / В. В. Афанасьев, И. В. Бурлака, В. И. Шишицкая, В. К. Щербаченко // Физическое воспитание студентов. 2009. № 4. С. 9—16.
2. Астафьев, В. С. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в структуре физической культуры личности / В. С. Астафьев, В. В. Борисов // Теория и практика физической культуры. 2008. — № 8. — С. 11—15.

3. Carp I. Noţiuni de bază ale educaţiei fizice şi sportului. Chişinău, I.N.E.F.S., 2000. – 31 p
4. Cadrul de referinţă al curriculumului național, aprobat prin Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 432 din 29 mai 2017.
5. Concepţia educaţiei în Republica Moldova, 2000.
6. Curriculum la disciplina Educația fizică: Chișinău, ME, 2010.
7. Козенко, Е. Ю. Формирование у студентов вузов мотивации к самостоятельным занятиям по физической культуре / Е. Ю. Козенко, Н. Н. Гордеев, А. Д. Кудря // Вестник Северо-кавказского федерального университета. — 2017. — № 1 (58). — С. 107—110.
8. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высш. Учеб.зав. ФВ и С. В 2-хтомах. Издательство «Олимпийская литература», 2003.
9. Иохвидов, В. В. Мотивационная заинтересованность студентов на занятиях по физической культуре / В. В. Иохвидов, А. О. Шулепова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — Ессентуки, 2016. — С. 106—107.
10. Popescu M. Educație fizicâ și sportul in prigătirea studenților, București: Ed. Didactica și Pedagojica RA 1995.
11. Соколова, О. В. Физическая культура и спорт в студенческой среде, роль самостоятельных занятий, пути повышения мотивации к занятиям спортом / О. В. Соколова, М. Л. Соколова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2015. — № 3. — С. 73—76.
12. Сергеева, Н. М. Повышение мотивации к самостоятельным занятиям по физической культуре / Н. М. Сергеева, Н. Н. Пренас // Экономический вектор. — 2015. — № 3 (2). — С. 137—139.
13. Шалупин В. И. Мотивационные факторы самостоятельных занятий физической культурой студентов / В. И. Шалупин, Д. В. Морщинина,В. В. Карпушин // Научный вестник московского государственного технического университета гражданской авиации. 2013. — № 191. — С. 125—128.