UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA
INSTITUTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

DEPARTAMENTUL SPORTURI DE LUPTE ȘI GIMNASTICĂ

FORMAREA CONTINUĂ A SPECIALISTULUI DE CULTURĂ FIZICĂ ÎN CONCEPTUL ACMEOLOGIC MODERN

CULEGERE DE ARTICOLE ȘTIINȚIFICE

CONFERINŢA ŞTIINŢIFICĂ CU PARTICIPAREA INTERNAŢIONALĂ

19 FEBRUARIE 2026

Ediţia V

Chişinău,
Republica Moldova

CZU 378.091:796.011.3(082)=135.1=111=161.1

F 79

Coordonator:
Aftimiciuc Olga, doctor habilitat în ştiinţe pedagogice, profesor universitar

Recenzenții:
Jurat Valeriu, doctor în ştiinţe pedagogice, profesor universitar, IEFS, USM;
Carp Ion, doctor în ştiinţe pedagogice, profesor universitar, IEFS, USM;
Vizitiu-Lakhdari Elena, doctor în ştiinţe pedagogice, conferențiar universitar, Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, România

În culegerea de faţă sunt incluse articole științifice prezentate la Conferinţa Stiinţifică cu participarea Internaţională „*Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern*”, organizată de Departamentul Sporturi de Lupte și Gimnastică în cadrul Institutului de Educaţie Fizică şi Sport al Universităţii de Stat din Moldova.

S-au abordat probleme cu privire la pregătirea profesională a specialiştilor în domeniul culturii fizice: profesori, profesori universitari, antrenori de sport, specialiști în domeniul fitness-ului și a kinetoterapiei.

Colegiul de redacţie:
***Aftimiciuc Olga**, doctor habilitat în ştiinţe pedagogice, prof. univ., redactor responsabil*
***Jurat Valeriu**, doctor în ştiinţe pedagogice, prof. univ., redactor*
***Poleacova Varvara**, doctor în științe ale educației, asistent univ., designer electronic*

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAŢIONALE A CĂRŢII DIN REPUBLICA MOLDOVA

"Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern", conferinţă ştiinţifică (5 ; 2026 ; Chişinău). Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern : culegere de articole ştiinţifice : conferinţa ştiinţifică cu participarea internaţională, 19 februarie 2026, Ediţia 5 / coordonator: Aftimiciuc Olga ; colegiul de redacţie: Aftimiciuc Olga [et al.]. – Chişinău : [S. n.], 2026 (Valinex). – 264 p. : tab., fig.

Antetit.: Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educaţie Fizică şi Sport, Departamentul Sporturi de Lupte şi Gimnastică. – Texte : lb. rom., engl., rusă. – Rez.: lb. rom., engl. – Ref. bibliogr. la sfârşitul art. – 300 ex.

ISBN 978-9975-68-554-2.

Text : nemediat.

378.091:796.011.3(082)=135.1=111=161.1

https://doi.org/10.52449/fcscf26

©Universitatea de Stat din Moldova, 2026
©Institutul de Educație Fizică și Sport, 2026

CUVÂNT DE INAINTE

Reformele educaționale din ultimii 10-15 ani au fost implementate cu scopul de a integra sistemul în spațiul educațional global și de a-l apropia de standardele internaționale. În procesul de reformare a sistemului educațional au fost efectuate o serie de modificări:

- variabilitatea și conținutul educațional pe mai multe niveluri;

- actualizarea standardelor la toate specialitățile;

- implementarea noilor tehnologii informaționale;

- introducerea de noi specialități și noi discipline academice solicitate în condițiile socio-economice în schimbare;

- autonomia instituțiilor de învățământ etc.

În același timp, reforma educațională, în special în domeniul educației fizice, a fost realizată fără o analiză conceptuală, socio-economică și psihologo-pedagogică aprofundată, ceea ce a făcut în unele cazuri imposibilă dezvoltarea unei baze științifice pentru acest proces. În timpul reformei învățământului universitar, nu a fost creat un sistem opțional cu privire la formarea cadrelor didactice, care să vizeze satisfacerea cerințelor sociale ale societății.

Astfel, ca urmare a revizuirii curriculumului național, un șir de conținuturi specializate, adaptate nevoilor educației fizice, și care stau la baza formării cadrelor didactice, au fost reduse la minimum și înlocuite cu conținuturi de educație generală. Acest lucru a subminat semnificativ calitatea generală a formării specializate.

Conceptul de formare continuă a specialiștilor în educație fizică și sport poate fi realizat doar prin introducerea de noi forme, metode de prognoză și planificare și mecanisme socioeconomice pentru interacțiunea dintre instituțiile de învățământ și alte instituții de diferite tipuri de proprietate, precum și organizații și întreprinderi. În același timp, sunt necesare abordări inovatoare pentru a evalua calitatea și a asigura echivalența formării și recalificării specialiștilor calificați.

Elaborarea și implementarea unui concept de formare continuă a specialiștilor în educație fizică și sport va asigura pe deplin unitatea educației generale și a celei de specialitate, va pregăti specialistul în domeniul educației

fizice și sportului la un calificativ mai înalt, contribuind direct la realizarea obiectivului de dezvoltare personală completă.

Cercetările actuale din domeniul sociologiei, educației și psihologiei din întreaga lume reflectă faptul că, în stadiul actual al dezvoltării societății, simpla deținere a cunoștințelor și abilităților profesionale nu mai este suficientă. În acest context este esențial să poți aplica aceste cunoștințe pentru a rezolva problemele specifice:

- capacitatea de a te adapta la noi condiții și de a te autogestiona,

- de a-ți adapta activitățile profesionale pentru a îndeplini cerințele moderne, de a poseda abilități de comunicare și competență lingvistică,

- de a putea lucra cu cantități mari de informații,

- de a gândi în afara tiparelor și de a fi un jucător de echipă.

Toate acestea asigură cererea pe piața muncii, inclusiv în domeniile educației fizice și sportului, și confirmă faptul că dobândirea continuă de noi cunoștințe este o condiție crucială pentru confirmarea competenței profesionale a specialiștilor în diverse domenii.

Aftimiciuc Olga,
doctor habilitat în ştiinţe pedagogice,
profesor universitar

CZU: 796:37.013+159.99
https://doi.org/10.52449/fcscf26.01

ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-8050-082X
e-mail: arseneigor016@gmail.com

OPTIMIZAREA FORMĂRII CONTINUE A SPECIALISTULUI ÎN CULTURA FIZICĂ PRIN ABORDARE ACMEOLOGICĂ

Arsene Igor

Abstract *The article analyzes the optimization of continuous professional training of the physical education specialist through an acmeological approach. Emphasis is placed on lifelong learning as a strategic condition for achieving professional excellence and maturity. The study highlights key acmeological principles-self-development, reflexivity, motivation, and adaptability-that support sustainable professional growth. The relevance of the research is determined by contemporary challenges in physical education, sport, and health promotion, which require specialists capable of continuous self-improvement and innovative practice.*

Keywords: *lifelong professional training, physical education specialist, acmeological approach, professional development, educational optimization*

Actualitatea. În ultimele decenii, domeniul culturii fizice și al educației fizice se confruntă cu transformări profunde determinate de schimbările sociale, tehnologice și axiologice ale societății contemporane. Creșterea interesului pentru un stil de viață sănătos, diversificarea practicilor motrice, integrarea tehnologiilor digitale și accentul pus pe competențe transferabile impun redefinirea rolului specialistului în cultura fizică. În acest context, formarea continuă nu mai reprezintă o opțiune, ci o condiție esențială a menținerii competenței profesionale și a relevanței sociale a specialistului [1, 2].

Educația pe tot parcursul vieții este recunoscută la nivel internațional drept un principiu fundamental al dezvoltării profesionale durabile, fiind promovată de organizații precum UNESCO și Consiliul Europei ca răspuns la dinamica rapidă a cunoașterii și a pieței muncii [10]. În domeniul culturii fizice, această paradigmă capătă o semnificație particulară, deoarece activitatea profesională implică nu doar actualizarea cunoștințelor teoretice, ci și perfecționarea continuă a competențelor motrice, metodologice și psihopedagogice [3, 8].

Din perspectivă teoretică, optimizarea formării continue a specialistului în cultura fizică necesită un cadru conceptual capabil să explice și să orienteze procesul de dezvoltare profesională la vârsta adultă. În acest sens, acmeologia se afirmă ca o știință a dezvoltării optime a personalității mature, centrată pe atingerea nivelului maxim de realizare profesională și personal – acme-ul [3, 9]. Abordarea acmeologică depășește viziunea tradițională asupra formării ca simplă acumulare de cunoștințe, promovând autodezvoltarea conștientă, reflexivitatea și autoreglarea ca mecanisme centrale ale progresului profesional.

Aplicarea principiilor acmeologice în formarea continuă a specialistului în cultura fizică presupune reconsiderarea statutului acestuia din simplu executant al unor prescripții curriculare în subiect activ al propriei dezvoltări profesionale. Specialiștii sunt chemați să își construiască traiectorii individuale de formare, să își evalueze critic competențele și să răspundă creativ la provocările mediului educațional și social [5, 6]. Această orientare este cu atât mai relevantă în contextul actual, marcat de creșterea complexității rolurilor profesionale în educația fizică, sport și promovarea sănătății.

Astfel, problematica optimizării formării continue a specialistului în cultura fizică prin abordare acmeologică se conturează ca o direcție de cercetare actuală și necesară. Analiza acestei problematici permite fundamentarea unor strategii educaționale eficiente, orientate spre excelență profesională, responsabilitate socială și dezvoltare durabilă, contribuind totodată la consolidarea statutului științific și social al domeniului culturii fizice.

Ipoteza studiului. Se pornește de la ipoteza că formarea continuă a specialistului în cultura fizică devine mai eficientă și mai relevantă profesional atunci când este fundamentată pe principiile abordării acmeologice, comparativ cu modelele tradiționale de perfecționare profesională centrate exclusiv pe acumularea de cunoștințe sau pe standarde rigide instituționale.

Se presupune că integrarea dimensiunilor acmeologice – autodezvoltarea conștientă, reflexivitatea profesională, motivația pentru excelență și autoreglarea carierei – contribuie la optimizarea procesului de formare continuă și la atingerea unui nivel superior de maturitate profesională a specialistului în cultura fizică.

Scopul studiului. Scopul studiului constă în analiza și fundamentarea teoretică a procesului de optimizare a formării continue a specialistului în cultura fizică prin abordare acmeologică, pe baza literaturii de specialitate din domeniul pedagogiei, psihologiei dezvoltării adulte, acmeologiei și educației fizice.

Totodată, studiul își propune să evidențieze evoluția conceptelor și practicilor de formare profesională de la modelele tradiționale la cele contemporane și să identifice direcții de optimizare adaptate cerințelor actuale ale sistemului educațional și sociale.

Metodele de cercetare. În realizarea studiului au fost utilizate următoarele metode de cercetare, cu preponderență teoretică: analiza bibliografică a lucrărilor fundamentale și contemporane din domeniul acmeologiei, educației continue, culturii fizice și formării profesionale; analiza comparativă, utilizată pentru evidențierea diferențelor dintre modelele tradiționale de formare continuă și abordările moderne de tip acmeologic; metoda sintezei teoretice, aplicată pentru integrarea conceptelor și principiilor relevante într-un model explicativ coerent; metoda interpretativă, utilizată pentru formularea concluziilor și direcțiilor de optimizare a formării continue; modelarea teoretică, în vederea conturării unor perspective de dezvoltare a formării continue din punct de vedere acmeologic.

Organizarea cercetării. Cercetarea a fost organizată și desfășurată în mediul online, beneficiind de accesul la baze de date științifice și resurse electronice specializate. Condițiile tehnologice au permis un studiu flexibil și aprofundat al literaturii de specialitate, facilitând analiza sistematică a surselor relevante.

Lucrările au fost selectate și examinate în funcție de criterii de actualitate, relevanță și autoritate, asigurând astfel o fundamentare solidă a investigației. Structura cercetării a urmărit o progresie logică și coerentă, menținând un echilibru între rigurozitate teoretică și aplicabilitate practică.

Rezultatele cercetării. Pentru ca cercetarea noastră să poată fi dezvoltată și aprofundată în continuare, aceasta a fost structurată pe mai multe aspecte analitice. Analiza literaturii de specialitate și sinteza comparativă realizată au permis evidențierea unor rezultate relevante privind evoluția și optimizarea formării continue a specialistului în cultura fizică prin abordare acmeologică.

Aspectul 1. Rezultatele analizei documentării teoretice. Analiza surselor științifice din domeniul pedagogiei, psihologiei dezvoltării adulte și acmeologiei evidențiază *că modelele tradiționale de formare continuă* au fost construite preponderent pe principii normative și instituționalizate, având ca finalitate principală transmiterea, actualizarea și standardizarea cunoștințelor profesionale [2, 8]. În această paradigmă, specialistul în cultura fizică este definit în principal *ca executor al prescripțiilor curriculare*, cu un nivel redus de autonomie decizională și reflexivă asupra propriei dezvoltări profesionale.

În opoziție cu această viziune, literatura contemporană promovează tranziția *către modele de formare continuă centrate pe competențe*, flexibilitate curriculară și învățare pe tot parcursul vieții [1, 10].

Din această perspectivă, abordarea acmeologică este evidențiată *ca un cadru teoretic integrator*, capabil să coreleze dimensiunea profesională cu cea personală, orientând procesul formativ spre autodezvoltare conștientă, maturitate profesională și atingerea excelenței [3, 9].

Aspectul 2. Rezultatele analizei comparative confirmă existența unor *diferențe structurale și funcționale semnificative* între formarea continuă tradițională și cea fundamentată pe abordarea acmeologică. Aceste diferențe, identificate și susținute de literatura de specialitate, sunt sintetizate în Tabelul 1.

Tabelul 1. Caracteristicile formării continue tradiționale versus formarea continuă prin abordare acmeologică

Criteriul de analiză	Formarea continuă tradițională	Formarea continuă prin abordare acmeologică
Finalitatea formării	Actualizarea cunoștințelor [3]	Atingerea maturității și excelenței profesionale [8, 10]
Conținutul formării	Preponderent teoretic [2]	Integrativ: cognitiv, reflexiv, axiologic
Organizarea procesului	Normativă, standardizată	Flexibilă, individualizată [3]
Rolul specialistului	Executant	Subiect activ al dezvoltării profesionale
Tipul evaluării	Formală, externă	Reflexivă, autoevaluativă
Orientarea profesională	Conformism instituțional	Autodezvoltare și autorealizare profesională

Notă: Rezultatele prezentate în Tabelul 1 demonstrează că *modelele tradiționale nu mai răspund pe deplin cerințelor actuale ale domeniului culturii fizice*, în timp ce abordarea acmeologică oferă premisele unei optimizări reale și durabile a formării continue.

Aspectul 3. Rezultatele sintezei acmeologice. Sinteza teoretică a literaturii analizate a permis identificarea *principalelor dimensiuni acmeologice* care contribuie la optimizarea formării continue a specialistului în cultura fizică. Aceste dimensiuni, fundamentate teoretic în lucrările de acmeologie și psihologia dezvoltării adulte [6, 7, 9], sunt prezentate sintetic în Tabelul 2.

Tabelul 2. Dimensiuni acmeologice ale optimizării formării continue

Dimensiunea acmeologică	Conținut și semnificație teoretică
Motivația intrinsecă	Dorința conștientă de autoperfecționare [10]
Reflexivitatea	Analiza critică a propriei activități profesionale [7]
Autonomia profesională	Gestionarea independentă a traiectoriei de carieră
Responsabilitatea personală	Asumarea deciziilor și rezultatelor profesionale
Orientarea spre excelență	Depășirea nivelului mediu de performanță
Performanța durabilă	Menținerea eficienței profesionale pe termen lung

Notă: Rezultatele confirmă faptul că formarea continuă devine eficientă doar în condițiile în care specialistul este sprijinit să își construiască un parcurs profesional individualizat, coerent cu propriul potențial și cu cerințele mediului educațional și social.

Aspectul 4. Rezultatele comparării mecanismelor de dezvoltare profesională. Analiza mecanismelor de dezvoltare profesională evidențiază *o schimbare de paradigmă*: de la controlul extern, specific formării tradiționale, către autoreglarea profesională, caracteristică abordării acmeologice. Diferențele sunt sintetizate în Tabelul 3 și sunt susținute de literatura de specialitate [5, 6, 7].

Tabelul 3. Mecanismele dezvoltării profesionale: abordare tradițională vs. acmeologică

Mecanism	Abordare tradițională	Abordare acmeologică
Controlul formării	Extern, instituțional	Intern, autoreglat
Motivația	Extrinsecă	Intrinsecă
Învățarea	Dirijată	Autodirijată
Evaluarea	Standardizată	Reflexivă
Dezvoltarea profesională	Lineară	Evolutivă, etapizată

Notă: Conform literaturii acmeologice, autoreglarea, reflexivitatea și autoevaluarea reprezintă indicatori esențiali ai maturității profesionale și ai atingerii nivelului de acme [5, 6, 7].

Concluzii și perspective de cercetare. Formarea continuă a specialistului în cultura fizică, abordată prin prisma acmeologiei, reprezintă un proces complex, dar esențial pentru atingerea excelenței profesionale și a maturității personale. Studiul a demonstrat că modelele tradiționale, centrate pe transmiterea rigidă a cunoștințelor, sunt insuficiente pentru nevoile actuale ale profesiei. Integrarea principiilor acmeologice, care pun accent pe autonomie, autoreglare și dezvoltare continuă, optimizează semnificativ procesul formativ. Pentru aprofundarea temei, cercetările viitoare pot viza:

- Aplicarea practică a modelului acmeologic în contexte educaționale variate, prin studii experimentale și intervenții pedagogice.
- Evaluarea impactului autoreflectivității și autonomiei în creșterea performanțelor profesionale ale specialiștilor în cultura fizică.
- Dezvoltarea de instrumente și metode specifice pentru susținerea și monitorizarea procesului de formare continuă bazată pe acmeologie.
- Investigarea factorilor psihosociali care influențează motivația intrinsecă și excelența în carieră.

Astfel, perspectiva integratoare a acmeologiei poate contribui decisiv la îmbunătățirea calității și relevanței formării continue în domeniul culturii fizice.

Bibliografie

1. ARSENE, I.A. Corelația semnificativă dintre neuroplasticitatea intenționată și dezvoltarea personală a profesorului de educație fizică. În: *Valorificarea neuroştiinţelor în dezvoltarea personală*, 7-8 noiembrie 2024, Chişinău. Chişinău: CEP UPSC, 2024, pp. 140-149.

2. BOTA, A.; TEODORESCU, S.; ȘERBĂNOIU, S. Unified Sports – a Social Inclusion Factor in School Communities for Young People with Intellectual Disabilities. In: *Procedia – Social and BEHAVIORAL Sciences*, 2014, vol. 117, №, p. 21-26.

3. COJOCARU-BOROZAN, M.; SADOVEI, L.; PAPUC, L.; OVCERENCO, N. Fundamentele științelor educației: Manual universitar, Chișinău: Ministerul Educației al Republicii Moldova, Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă", 2014. 446 p.

4. CRISTEA, S. Instruirea / Procesul de învățământ – Colecția Concepte Fundamentale în Pedagogie, Vol.6. București: Didactica Publishing House. 2017. 132 p.

5. CUMMINS, P.; KUNKEL, S. O examinare globală a politicilor și practicilor pentru învățarea pe tot parcursul vieții. În: *New Horizons in Adult Education and Human Resource Development*, 2015, vol. 27, nr. 3, p. 135–144.

6. PÂNIȘOARĂ, I. O. Managementul carierei didactice. București: Polirom, 2020. 300 p.

7. ZLATE, M. Psihologia dezvoltării adulte. București: Editura Universitară, 2015. 416 p. (Collegium. Psihologie).

8. АНАНИЕВ, Б.Г. Человек как объект познания. 3-е издание. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 288 с.

9. АФТИМИЧУК, О.Е. Психолого-педагогические основы профессиональной деятельности фитнесс-тренера. В: *Ştiinţa culturii fizice: Pregătire profesională, antrenament sportiv, educaţie fizică, recuperare, recreaţie*. Chișinău: USEFS, 2009, nr. 2/2, с. 12-16.

10. ДЕРКАЧ, А.А. Акмеологические основы развития профессионала. Москва: Изд-во Московского психолого-социального ин-та. Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004. 752 с.

CZU: 378:37.013+613.2: 797.2
https://doi.org/10.52449/fcscf26.02

[1]ORCID ID: https://orcid.org/0009-0000-8135-2865
e-mail: ioanabardan@yahoo.com

[2]ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0466-3242
e-mail: valeriujurat@gmail.com

FORMAREA PROFESIONALĂ A SPECIALISTULUI ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ PRIN INTEGRAREA CUNOȘTINȚELOR DE NUTRIȚIE ÎN ACTIVITATEA DE ÎNOT – DEMERS INVESTIGATIV

[1]Bardan Ioana, [2]Jurat Valeriu

Abstract. *The professional training of the physical education specialist involves the development of complex competencies adapted to the current demands of modern sport. Among these, sports nutrition knowledge plays a crucial role, having a significant impact on performance, recovery, and athletes' health status. The present study aims to analyse the importance of integrating nutrition knowledge into the professional training of physical education specialists, with specific applicability to swimming training. The research is based on methods such as document analysis, questionnaires, and pedagogical observation, highlighting the level of nutritional preparation of specialists and the manner in which dietary principles are applied in the training of swimmers. The obtained results emphasize the need to strengthen the nutritional component within both initial and continuous professional training, contributing to the efficiency of the instructional-educational process and the optimization of sports performance.*

Keywords: *physical education, sports nutrition, swimming, professional training, performance.*

Introducere. În secolul XXI, progresele din știința sportului au determinat o reevaluare profundă a relației dintre alimentație, pregătire fizică și performanță [1]. Pentru specialiștii din domeniul educației fizice, competențele nutriționale constituie o componentă esențială a pregătirii profesionale [3, 5].

În contextul sportului modern, alimentația reprezintă un factor determinant al performanței și al stării de sănătate [1, 2]. Pentru viitorii specialiști în educație fizică și sport, dobândirea unor competențe de bază privind nutriția sportivă este o condiție esențială a profesionalizării domeniului [3, 8]. Profesorul sau

antrenorul modern trebuie să dețină capacitatea de a corela principiile nutriționale cu procesul instructiv-educativ și cu nevoile individuale ale sportivilor [6].

Înotul, ca disciplină bazată pe efort susținut în mediu acvatic, solicită o alimentație echilibrată care să asigure atât aportul energetic, cât și refacerea eficientă postefort [4]. Integrând cunoștințele de nutriție în formarea specialiștilor, se obține o mai bună corelare între pregătirea teoretică și aplicabilitatea practică [5, 7].

Scopul lucrării. Această lucrare a fost realizată cu scopul de a evidenția importanța integrării cunoștințelor despre nutriție în formarea profesională a specialistului în educație fizică, cu aplicabilitate pentru cei care vor preda înotul. Acest demers investigativ evidențiază necesitatea trecerii de la un antrenament pur fizic la o abordare holistă, unde alimentația strategică susține efortul intens și anume investigarea modului în care integrarea cunoștințelor de nutriție în formarea profesională a specialistului în educație fizică poate îmbunătăți competențele pedagogice și științifice ale viitorului specialist, performanța sportivă și starea de sănătate a practicanților de înot, capacitatea specialistului de a elabora programe complexe (antrenament + nutriție).

Obiective:

1. Analizarea nivelului cunoștințelor nutriționale la studenții din domeniul educației fizice și sportului.
2. Determinarea relației dintre instruirea teoretică nutrițională și performanța practică în înot.
3. Evidențierea impactului instruirii asupra aplicabilității principiilor nutriționale.

Metodologie. Studiul s-a desfășurat în perioada ianuarie-martie 2026 și a implicat 60 de studenți (34 băieți, 26 fete), cu vârsta medie de 22,3 ± 1,1 ani, din cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport de la Universitatea Ștefan cel Mare Suceava. Participanții au fost împărțiți în două grupe:

Grupa A (n = 30) – studenți care au urmat modulul opțional „Nutriția și performanța sportivă”;

Grupa B (n = 30) – studenți fără instruire suplimentară.

S-a elaborat un chestionar cu 15 itemi: 12 în format Likert (1-5) și 3 deschiși care au avut scopul de a evalua cunoștințele teoretice despre nutriția sportivă, aplicabilitate practică a cunoștinșelor în înot, atitudinea respondenților și intenția lor de formare suplimentară în acest domeniu. Chestionarele au fost distribuite în format electronic. Analiza datelor a fost realizată în SPSS 27 (medii, deviații standard, corelații Pearson) și analiză tematică pentru itemii deschiși.

Rezultate și interpretare. Rezultatele obținute au evidențiat nivelul cunoștințelor viitorilor specialiști în sport despre importanța nutriției și a aplicării cunoștințelor în antrenamente. Graficul din figura 1 prezintă nivelul cunoștințelor

nutriționale ale respondenților pe o scară de la 1 la 5 pe o scară de la 1 la 5, nivelul 1 repezentând un nivel foarte scăzut, iar nivelul 5 foarte ridicat.

90 % dintre respondenți consideră nutriția sportivă esențială, însă doar 38 % au beneficiat de instruire aplicată. Rezultatele subliniază o discrepanță între importanța atribuită nutriției și formarea efectivă. Integrarea științei nutriției în curriculumul de educație fizică favorizează o viziune modernă, centrată pe sănătate și pe îmbunătățirea procesului educativ în sport.

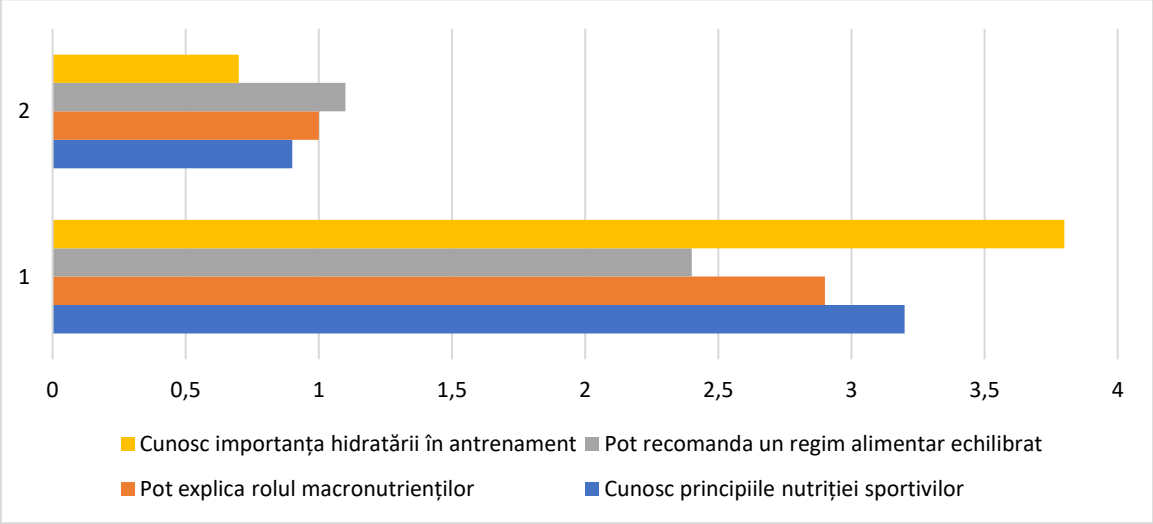


Fig. 1. Nivel perceput al cunoștințelor nutriționale pe o scară de la 1 la 5

Aplicarea principilor nutriționale în practică

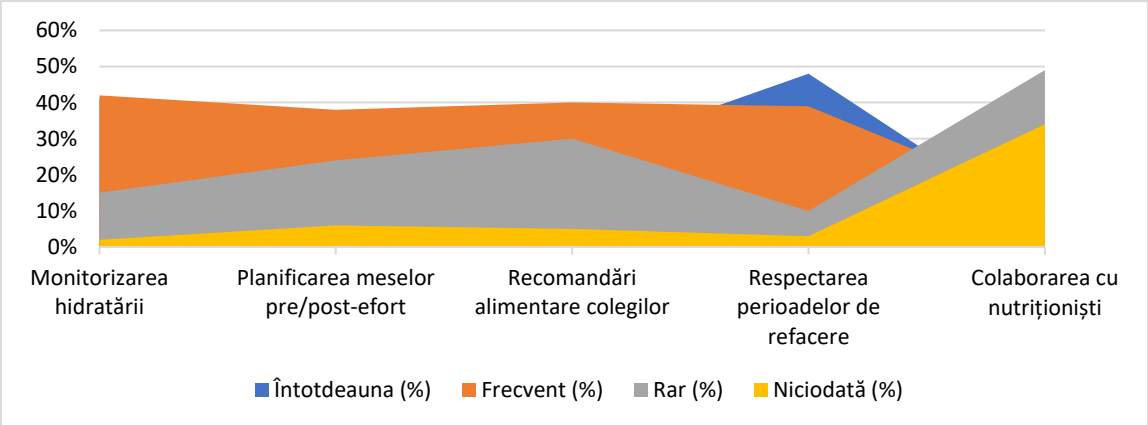


Fig. 2. Frecvența aplicării principiilor nutriționale în antrenamentul de înot

Corelațiile pozitive dintre nivelul de cunoștințe și intenția de aplicare ($r = 0.62$; $p < 0.01$) arată o bază potențială de dezvoltare pentru programele interdisciplinare. Coeficientul Pearson indică: $r = -0.64, p < 0.001$. Rezultatul

arată o corelație negativă puternică: studenții cu nivel mai bun de cunoștințe nutriționale au obținut rezultate mai bune.

Concluzii

1. Cunoștințele nutriționale ale studenților sunt insuficiente pentru aplicare practică.
2. Curriculumul universitar necesită extinderea conținuturilor interdisciplinare.
3. Activitatea de înot este un context optim pentru educația nutrițională aplicată.
4. Propunerea unui modul dedicat poate îmbunătăți competențele profesionale și calitatea instruirii sportive.
5. Educația nutrițională contribuie semnificativ la creșterea performanței sportivilor și a calității formării profesionale.
6. Este necesară integrarea permanentă a modulelor de nutriție sportivă în formarea de bază și continuă a specialiștilor din educație fizică și sport.
7. Propunem continuarea cercetării pe eșantioane mai ample, cu includerea altor ramuri sportive.

Ca **recomandare** suplimentară, activitatea curiculară poate include un modul educațional elaborat conform Tabelului 1.

Table 1. Modul educațional propus –
„Nutriție și performanță în sporturile acvatice”

Săptămâna	Conținut	Activitate	Evaluare
1–2	Baze de fiziologie nutrițională	Curs	Test teoretic
3–4	Nutriția aplicată în înot	Atelier	Raport individual
5–6	Hidratare și refacere postefort	Seminar interdisciplinar	Portofoliu
7–8	Elaborarea planului alimentar	Proiect	Prezentare publică

Rezultatele confirmă concluziile literaturii de specialitate, potrivit cărora aplicarea principiilor nutriției optimizează activitatea musculară, recuperarea și randamentul fizic.

Studenții care au beneficiat de instruire nutrițională au manifestat o rezistență mai ridicată la efort și o recuperare mai rapidă. Relația dintre nivelul de cunoștințe și performanță susține necesitatea includerii modulelor de nutriție aplicată în toate programele universitare.

Limitările studiului se referă la dimensiunea redusă a eșantionului și la focalizarea asupra unei singure ramuri sportive; cercetări ulterioare vor putea extinde analiza la alte discipline și contexte.

Bibliografie

1. DRĂGAN, I. Medicina sportivă. București: Editura Medicală, 2002, p. 350-500.
2. JEUKENDRUP, A.; GLEESON, M. Sport nutrition: An introduction to energy production and performance. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
3. MAUGHAN, R.J.; BURKE, L.M. Sports nutrition. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell, 2022.
4. PĂUNESCU, C.; PĂUNESCU, M. Bazele fiziologice ale educației fizice și sportului. București: Editura Universitară, 2017.
5. TUDOR, V. Nutriția și performanța sportivă, București: Editura Discobolul, 2015.
6. BOMPA, T.O.; BUZZICHELLI, C.A. Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului. București: Editura Discobolul, 2019. 382 p.
7. MUREȘAN, M. Nutriția sportivă aplicată. Cluj-Napoca: Editura Risoprint, 2018.
8. TUDOR, M.; DUMITRESCU, A., Integrarea științelor sănătății în educația fizică modernă. In: *Sport și Societate*, 20(2), 45-53, 2020.

CZU: 378.016:796
https://doi.org/10.52449/fcscf26.03

ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-8387-3602
e-mail: bashavetsnata@ukr.net

WAYS TO ACHIEVE MASTERY IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Bashavets Nataliia

Rezumat. *Modernizarea învățământului superior crește cerințele pentru activitatea profesională a profesorilor de educație fizică. Scopul studiului este de a fundamenta principalele modalități de atingere a măiestriei profesionale în activitatea profesională a profesorilor de educație fizică din instituțiile de învățământ superior. Cercetarea se bazează pe analiza și generalizarea surselor științifice și metodologice. Rezultatele arată că măiestria profesională este o caracteristică integratoare care combină cunoștințele profesionale, abilitățile pedagogice și metodologice și calitățile personale. Dezvoltarea profesională continuă, perfecționarea metodologică, cultura pedagogică și autoeducația sunt definite ca factori cheie ai măiestriei. Măiestria profesională influențează semnificativ eficacitatea procesului educațional și motivația studenților pentru activitatea fizică.*

Cuvinte cheie: *măiestrie profesională; profesor de educație fizică; instituție de învățământ superior; competență pedagogică; dezvoltare profesională.*

Relevance of the study. Reforming the higher education system of Ukraine, integration into the European Higher Education Area, the introduction of a competency-based approach and digital educational technologies lead to increased requirements for the professional activity of a teacher of a higher education institution. A special place in this process is occupied by a physical education teacher, whose activities are aimed not only at the formation of motor skills and abilities of students, but also at strengthening their health, developing physical qualities, and fostering a value-based attitude towards a healthy lifestyle.

In modern conditions of a decrease in the level of physical activity of student youth, the spread of hypodynamia and stress factors, the professional skills of a physical education teacher become one of the key factors in the

effectiveness of the educational process. It is the teacher who acts as a carrier of professional knowledge, an organizer of educational and training activities, and an example to follow.

The problem of achieving pedagogical and professional mastery of a physical education teacher is multifaceted and covers issues of professional training, methodological competence, pedagogical culture, personal and professional self-development. Therefore, its comprehensive scientific understanding is relevant and necessary.

Purpose and organization of the study. The purpose of the study is to theoretically substantiate and systematize the main ways of achieving professional mastery in the activities of a physical education teacher of a higher education institution.

To implement the set goal, the following research methods were used: analysis and generalization of scientific, pedagogical and methodological literature; comparative analysis of modern scientific approaches to the problem of professional mastery; systematization of the pedagogical experience of physical education teachers; logical-structural analysis and generalization.

The study is of a theoretical and analytical nature and is aimed at forming a holistic idea of the professional mastery of a physical education teacher as an integrative pedagogical phenomenon.

Main material and discussion of results. The professional skill of a physical education teacher is considered in the scientific literature as a complex integrative formation that combines deep professional knowledge, a high level of pedagogical and methodological skills, professionally significant personal qualities and the ability to constant self-improvement. The following scientists (Bashavets N., Kaplinsky V., Matviychuk T., Khimich V. and others) dealt with this problem [1; 2; 3; 4; 5]. It is formed gradually, in the process of professional activity, and is the result of purposeful work on oneself.

One of the leading ways to achieve professional skill is continuous professional education of a teacher. It involves systematic advanced training, participation in scientific and practical conferences, seminars, trainings, round tables, as well as mastering the latest pedagogical technologies. A modern physical education teacher must be guided by innovative teaching methods, use digital educational resources, elements of distance and blended learning, means of video analysis of movement techniques, etc.

An important component of professional mastery is methodological competence, which is manifested in the ability to design and implement the educational process taking into account the individual characteristics of students. The teacher must possess various methods and forms of organizing classes, be

able to select optimal physical loads, differentiate educational material in accordance with the level of preparedness and health status of students.

Of particular importance is the pedagogical culture of a physical education teacher, which includes pedagogical tact, speech culture, ethical norms of professional behavior, and the ability to build partnership relationships with students. A masterful teacher creates a positive psychological climate in classes, contributes to the formation of students' internal motivation for physical education and sports.

An equally important way to achieve professional mastery is the teacher's self-educational and reflective activity. Self-analysis of one's own pedagogical activity, assessment of its effectiveness, awareness of strengths and weaknesses contribute to professional growth and the formation of an individual teaching style. Constant work on increasing the level of physical fitness and maintaining one's own health is also an important factor in the professional skills of a physical education teacher.

The generalization of the results of the analysis of scientific sources shows that the professional skills of a physical education teacher are formed under the influence of a complex of external and internal factors and are a dynamic process that continues throughout the entire professional career.

Conclusions. The professional skill of a physical education teacher in a higher education institution is an integrative characteristic that combines professional, pedagogical, methodological and personal components.

The main ways to achieve it are continuous professional education, methodological improvement, development of pedagogical culture and active self-educational activity.

The skill of a physical education teacher directly affects the effectiveness of the educational process, the level of motivation of students and the quality of the formation of their health-saving lifestyle.

Prospects for further research. Further scientific research should be directed at experimental study of pedagogical conditions for the formation of professional skills of physical education teachers in higher education institutions, as well as at the analysis of the effectiveness of the use of digital and innovative technologies in their professional activities.

References

1. БАШАВЕЦЬ, Н.; ІВАНІЙ, І.; МУСХАРІНА, Ю.; МЕЛЬНІК, А. Еволюція та перспективи вдосконалення професійної освіти в галузі фізичної культури та спорту в Україні. В: *Наукові записки БДПУ Серія: Педагогічні науки*, Вип. 1, 2023, с. 247-255. DOI: https://doi.org/10.31494/2412-9208-2023-1-1-247-255

2. БАШАВЕЦЬ, Н.; КЛІМЕНКО, А.; ТІТОВА, Г. Характеристика кадрового потенціалу сфери фізичної культури і спорту: регіональний аспект. В: *Olympicus*: Науковий журнал, 2023, № 3, с. 83-88. DOI: https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.13

3. КАПЛІНСЬКИЙ, В.В. Система професійного становлення майбутнього вчителя в процесі загальнопедагогічної підготовки у педагогічних університетах. Дис. … д-ра пед. наук. Вінниця, 2019. 482 с.

4. МАТВІЙЧУК, Т.Ф. Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання у процесі професійної підготовки: Дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. Львів, 2015. 273 с.

5. ХІМІЧ, В.; ОМЕЛЬЧУК, М. Вплив професійної майстерності фахівця з фізичного виховання на результати у спортивній гімнастиці. В: *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1) 2025, с. 357-365. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).48

CZU: 373.037.1: 796.328
https://doi.org/10.52449/fcscf26.04

ORCID ID: https://orcid.org/0009-0003-0801-1695-03
e-mail: elenuta55@yahoo.com

STUDY ON THE IMPLEMENTATION OF THE INTRODUCTORY CURRICULUM IN OINA

Bejenar Elena-Mariana

Rezumat. *Acest studiu investighează implementarea unui curriculum opțional de inițiere a oinei la nivelul gimnaziului. Pe baza unui chestionar administrat unui număr de 15 profesori de educație fizică, cercetarea explorează relevanța și fezabilitatea introducerii oinei – sportul național al României – în programa școlară obișnuită pentru clasele a V-a și a VI-a. Toți profesorii chestionați au confirmat utilitatea dezvoltării unui astfel de curriculum și au recunoscut beneficiile educaționale, fizice și de formare a caracterului ale jocului. Studiul prezintă competențe generale și specifice, domenii de conținut și concluzii care susțin continuarea cercetării în acest domeniu.*

Cuvinte cheie: *curriculum, oină, chestionar, profesor, educație fizică și sport, curs opțional.*

Relevance of the topic. This study was undertaken with the aim of making a modest contribution to enriching the body of knowledge related to the practice of oina at the lower secondary school level (grades V-VI). The topic is considered timely, given the absence of updated scientific literature in the field, a dedicated school curriculum, and appropriate planning frameworks – all of which call for a serious and thorough approach.

The purpose of the research is to develop and implement an "Oina Initiation Curriculum" and to formulate proposals for achieving this goal at the lower secondary level.

G. Cârstea [2, p.40-45] the natural and varied movements that oina requires, combined with good hygienic conditions, collective spirit, solidarity, sporting ethics, and discipline, make oina an effective means of achieving the objectives of physical education. It contributes to the development and improvement of general psychomotor skills in children, as well as to the development of the morphological and functional indicators of the body.

Furthermore, it has been observed that oina also has an impact on the affective dimension of students, influencing their personality and emotional experiences – making the feelings they experience in favorable or less favorable situations much more intense compared to other organized physical education activities [3, p.82-86].

Organization and description of the research. E. Scarlat, B. Scarlat [5, p.60-64] oina is both a sport and an attractive game by its nature, characterized by the desire for direct confrontation and the pursuit of performance, through competition and contest – the struggle taking place between teams as well as between individual players.

Discipline is the primary quality of the athlete; it is the backbone of sporting activity, and without it, no success is possible. In the tradition of oina, discipline carries a special significance – as the national sport, it has embodied for centuries the values of humanity, respect, honesty, and fairness, and is defined by fair play, sportsmanship, and respect for opponents [4, p.32].

Oina fosters the development of specific traits and characteristics, exerting a great educational influence on players by instilling discipline and respect – toward the physical education teacher or coach, the referee, teammates, and even opponents. It also develops teamwork, courage, perseverance, competitiveness, and both physical and mental endurance.

Oina is a very effective means through which teachers can educate children in movement, health, and harmonious social life.

Beyond the practical aspect, one can also speak of the pleasure and enthusiasm experienced by those who practice this sport, as well as the positive effect observed among spectators – a conclusion drawn from surveys conducted among secondary school students and teachers.

Respondents indicated that oina holds a prominent place alongside other sports (football, handball, rugby), reflecting a high level of interest in this sport.

The author highlights having achieved remarkable results with children both educationally and athletically, garnering numerous professional satisfactions.

Taking into account the challenges faced by physical education teachers in teaching oina – including the lack of methodological and scientific teaching materials, an official curriculum, and planning tools for the lower secondary cycle – an optional Oina Initiation curriculum was proposed and a survey was conducted regarding this aspect.

The origins of school physical education in Romania are organically linked to oina. Following the Law on Secondary and Higher Education in 1898, oina was officially introduced into schools. In April of the same year, Spiru Haret issued the ministerial decision regarding the establishment of interschool oina competitions, in the form of "public performances" for students of all schools –

oina thus being among the first sports with a well- organized competitive system, culminating in the first national championship in Bucharest in 1899 [1, p.3].

Oina is our national sport – it was and will remain a game of great sporting beauty, with untapped moral and volitional resources, well-suited to the Romanian spirit, and requiring no major investment to practice.

Current times are not very conducive to this game. Today, sports that generate "profit" through activities adjacent to the athletic act are highly valued. However, modernism and European integration must not lead to the disappearance of traditions – on the contrary, modernism must preserve them. Baseball should not replace oina, for there is room for both. The Japanese adopted football, baseball, and hockey – yet they gave the world judo and sumo. Romanians must do the same: offer the world this gem, the game of oina [1, p.5].

This is why oina must also be on the agenda of school curriculum designers – as a sport to be learned at school – not as an obligation for all, but wherever there is tradition, conditions, and people who want it.

Analysis of results. The activities carried out during the survey in the 2024-2025 school year involved 15 physical education teachers regarding the practice of oina within their respective schools.

The teacher questionnaire comprised 8 questions, aimed at gathering the opinions of teaching staff regarding the practice of oina and identifying the difficulties they face. Responses were statistically processed, recorded in tables, and presented in graphic form with analysis and interpretation for each question.

Question no. 1: "Do you consider it useful to develop a school curriculum for Oina Initiation at the lower secondary level?" All 15 (100%) surveyed teachers responded YES, demonstrating the utility of this research and the need for developing a specialized oina curriculum.

Question no. 2: "Do you consider it important for students in grades V and VI to practice oina during physical education classes?" All 15 (100%) teachers responded affirmatively, highlighting the scientific value of this research and the near-total absence of scientific works in the field.

Question no. 3: "Do you consider the technical procedures and technical-tactical structures in oina important for students' physical development?". All 15 (100%) teachers responded YES, concluding that technical and tactical procedures in oina are very useful for the physical development of students.

Question no. 4: "Do you believe that the age of 11-12 years is appropriate for practicing oina during physical education classes?", 13 teachers responded YES and 2 responded "I don't know," reflecting the understanding that at this age students develop both motor qualities and psychomotor skills.

Question no. 5: "What other team sports are practiced in grades V and VI? Please name two." Results: 4 teachers indicated Football-Rugby Tag; 3 indicated

Basketball-Football; 5 indicated Handball-Football; 3 indicated Volleyball-Handball. This shows that teachers include a variety of sports in their planning for grades V-VI.

Question no. 6: "Are students interested in practicing oina during physical education classes?" 13 teachers (80%) responded YES, 2 (2%) responded "I don't know," and 2 teachers noted that students are not very interested in practicing the game.

Question no. 7: "Do you believe that the technical procedures found in oina can be successfully mastered at the age of 11-12?" All 15 (100%) teachers responded YES, demonstrating the importance of technical procedures at this age.

Question no. 8: "What objectives do you pursue in oina?" Teachers selected the following objectives: 13 – applying technical procedures and tactical actions; 15 – adopting correct body positions; 13 – performing motor actions specific to sports; 15 – integrating into competition-based activities.

Conclusions. The conclusions drawn from the questionnaire reveal that this research is highly useful in developing an optional Oina Initiation curriculum, indicating that it is appropriate to continue research in the field of oina – particularly by creating new teaching materials in accordance with the responses provided by teachers.

The selection and use of oina-specific methods corresponding to the proposed optional curriculum – for the practical sports preparation in physical education classes for grades V and VI of integrated secondary education – contributes to the efficiency of student preparation and to achieving good results in competitions held at this level.

The periodic assessment of lower secondary students, through the use of specific tests and evaluation tools, contributes to establishing their level of preparation and the progress achieved throughout the years.

Perspectives for continuing the research. The selection and application of the most effective oina-specific means and methods can influence the improvement of the technical- tactical level of students eager to practice this sport.

Applying methods and means in line with the allocated time and the student's aptitudes can lead to the sound development of endurance and perseverance.

Regarding the directions for developing the game of oina, participants consider that developing a curriculum and additional teaching materials are both necessary and useful for the practice of oina.

Bibliography

1. BEJENAR, E.M. Opțional – inițiere în oină, clasa a VII-a. Edudel, 2022, p. 3-5.

2. CÂRSTEA, G. Teoria și metodologia educației fizice și sportului. București: Editura AN-DA, 2000, p. 40-45.

3. Federația Română de Oină. Buletin Informativ. București, 1986, p.32.

4. EPURAN, M. Psihologia activităților corporale. București: Editura FEST, 2005, p. 82-86.

5. SCARLAT, E.; SCARLAT, B. Educație fizică și sport. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2002, p. 60-64.

CZU: 796.85:612.014+159.9
https://doi.org/10.52449/fcscf26.05

[1]ORCID ID: https://orcid.org/0009-0004-6193-199X
e-mail: nescu95@gmail.com

[2]ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-5362-1156
e-mail: catedramcf@gmail.com

INFLUIENȚA RITMURILOR BIOLOGICE LA JUDOCANI PRIVIND CONCEPTUL ACMEOLOGIC

[1]Bunescu Vadim, [2]Budevici-Puiu Anatolie

Abstract. *The integration of biological rhythms into the training process represents a modern direction for optimizing performance in high-level sports. In judo, where physiological and cognitive demands are complex, synchronizing training with athletes' chronobiological characteristics becomes essential for achieving peak performance. The aim of this study is to analyze the influence of circadian rhythms and chronotype on the physical and technical-tactical performance of judo athletes, within the contemporary acmeological concept. The research was based on literature analysis, application of the Morningness–Eveningness Questionnaire, and performance evaluation using the Special Judo Fitness Test [5, p.30]. The results highlight that aligning training schedules with biological rhythms leads to improved efficiency, better adaptation to effort, and enhanced performance.*

Keywords: *chronobiology, judo, acmeology, chronotype, sports performance*

Introducere. În contextul sportului contemporan de performanță, optimizarea procesului de pregătire presupune valorificarea tuturor resurselor biologice, psihologice și metodologice [2, p.34]. Integrarea ritmurilor biologice în planificarea antrenamentului reprezintă o direcție modernă de cercetare, cu impact direct asupra performanței sportive [11]. Cronobiologia studiază modul în care ritmurile biologice influențează funcționarea organismului uman în raport cu ciclurile temporale ale mediului [14]. Ritmul circadian determină variații ale temperaturii corporale, activității neuromusculare și capacității de efort, influențând performanța fizică și cognitivă [5, p.32]. În judo, aceste variații au un impact major asupra execuțiilor tehnico-tactice, care necesită coordonare, reacție rapidă și forță explozivă. În acest context, conceptul acmeologic contemporan

oferă un cadru teoretic pentru dezvoltarea performanței maxime „acme”, prin valorificarea potențialului individual al sportivului [9, p.4; 16, p.54].

Scopul cercetării. Fundamentarea teoretico-metodologică și validarea experimentală a impactului determinanților cronobiologici asupra performanței judocanilor, în vederea integrării acestora în modelul acmeologic contemporan. Cercetarea vizează optimizarea traiectoriei de autorealizare profesională (acme), prin armonizarea solicitărilor de antrenament cu arhitectura temporală internă a sportivului [10, p.14; 16, p.18].

Scopul cercetării constă în fundamentarea teoretico-metodologică a influenței ritmurilor biologice asupra performanței judocanilor și în integrarea acestor determinanți cronobiologici în cadrul conceptului acmeologic contemporan. Cercetarea urmărește identificarea modului în care variațiile circadiene și particularitățile cronotipologice ale sportivilor influențează capacitatea de efort și eficiența execuțiilor tehnico-tactice în judo. Prin această abordare se dorește elaborarea unui model de optimizare a procesului de pregătire sportivă, bazat pe sincronizarea antrenamentului cu ritmurile biologice ale sportivului, contribuind astfel la dezvoltarea unei performanțe sportive sustenabile.

Obiectul. Obiectul cercetării îl constituie procesul de pregătire sportivă a judocanilor, analizat din perspectiva optimizării performanței prin integrarea determinanților cronobiologici în cadrul conceptului acmeologic contemporan.

Organizarea cercetării. Cercetarea a fost realizată în mai multe etape, în conformitate cu metodologia specifică domeniului educației fizice și sportului. În prima etapă a fost efectuată analiza literaturii de specialitate din domeniul cronobiologiei și fiziologiei sportului [14]. În etapa experimentală, cronotipul sportivilor a fost determinat utilizând chestionarul Morningness–Eveningness Questionnaire, iar performanța a fost evaluată prin Special Judo Fitness Test (SJFT). Datele obținute au fost analizate comparativ pentru a evidenția relațiile dintre ritmurile biologice și performanța sportivă.

Rezultate și discuții. Rezultatele cercetării evidențiază existența unor variații semnificative ale performanței judocanilor în funcție de momentul zilei și de cronotipul individual. Nivelul optim al capacității neuromusculare și al coordonării este atins în intervalul 16:00-18:00, corespunzător acrofazei circadiene [3, p.14]. Sportivii cu cronotip matinal au înregistrat performanțe superioare dimineața, în timp ce sportivii serali au prezentat rezultate mai bune în a doua parte a zilei, ceea ce confirmă influența cronotipului asupra randamentului sportiv. Diferențele de performanță, estimate la 10-15%, indică un impact semnificativ asupra eficienței efortului. Explicația acestor variații este determinată de dinamica circadiană a temperaturii corporale și a activității sistemului nervos central, care influențează capacitatea de generare a forței și

viteza de reacție. Rezultatele obținute sunt în concordanță cu literatura de specialitate, care evidențiază variații circadiene ale performanței și necesitatea adaptării antrenamentului la ritmurile biologice ale sportivilor.

Datele prezentate în Tabelul 1 evidențiază faptul că performanța maximă este atinsă atunci când activitatea este sincronizată cu particularitățile cronobiologice ale sportivilor. În condiții de desincronizare, se constată o scădere a randamentului și o creștere a oboselii.

Din perspectivă acmeologică, performanța sportivă este un proces dinamic, dependent de ritmurile biologice, iar antrenorul are rolul de a optimiza aceste variabile pentru atingerea nivelului maxim de performanță.

Tabelul 1. Variabilitatea Indicelui SJFT în funcție de Sincronizarea Cronobiologică

Cronotipul Sportivului	Momentul Testării	Performanță (Aruncări)	Indice SJFT*	Status Acmeologic
Matinal	Dimineața (09:00)	28	12.5	Nivel de Vârf (Acme)
Matinal	Seara (18:00)	25	14.2	Performanță Sub-optimă
Seral	Dimineața (09:00)	24	14.8	Deficit Funcțional
Seral	Seara (18:00)	29	12.1	Nivel de Vârf (Acme)

Datele prezentate evidențiază variații semnificative ale performanței în funcție de sincronizarea dintre momentul testării și cronotipul sportivilor. Se observă că valorile optime ale indicelui SJFT sunt înregistrate atunci când evaluarea este realizată în intervalul corespunzător acrofazei individuale, în timp ce desincronizarea determină scăderi ale randamentului. Aceste rezultate confirmă faptul că performanța în judo este influențată direct de ritmurile biologice, iar ignorarea acestora conduce la diminuarea eficienței efortului. Prin urmare, individualizarea temporală a evaluării și antrenamentului devine o condiție esențială pentru obținerea performanței maxime.

Analiza comparativă din Tabelul 2 evidențiază limitele modelului tradițional de antrenament, bazat pe uniformizare, și avantajele modelului acmeologic, care promovează individualizarea.

Analiza comparativă evidențiază diferențe fundamentale între abordarea tradițională și modelul acmeologic de organizare a antrenamentului. În timp ce modelul clasic presupune o uniformizare a procesului de pregătire, abordarea acmeologică introduce principiul individualizării, corelând sarcinile de antrenament cu particularitățile biologice ale sportivilor.

Tabelul 2. Paradigmă Comparativă: Abordarea Tradițională vs. Modelul Acmeologic

Aspectul Antrenamentului	Abordarea Tradițională ("One size fits all")	Abordarea Ecologică Contemporană (Modelul Acmeologic)
Viziunea asupra Cronotipului	Ignorat; considerat un factor de indisciplină sau o preferință irelevantă.	Recunoscut ca o constrângere biologică fundamentală (determinism genetic).
Învățarea Tehnică (Achiziție Motorie)	Programată rigid (ex: dimineața la 08:00 pentru toți). Premisă: "Mintea este odihnită".	Manipularea Constrângerii: Sincronizarea sarcinilor complexe cu ferestrele de maximă neuroplasticitate (Matinali: AM / Serali: PM).
Viteză și Forță Explozivă	Programare bazată pe logistica sălii sau tradiție empirică.	Optimizare Termofiziologică: Corelarea efortului maximal cu acrofaza temperaturii centrale.
Randori (Lupta Specifică)	Desfășurat preponderent seara (simularea programului competițional clasic).	Periodizare Strategică: Sincronizare pentru serali; Protocol de "desensibilizare" și adaptare la efort sub-optim pentru matinali.
Feedback și Cogniție	Standardizat și repetitiv, indiferent de starea de alertă a sportivului.	Personalizare Cognitivă: Feedback analitic în momentele de vigilență maximă; sarcini algoritmice simple în momentele de nadir biologic.
Evaluarea Progresului	Testare transversală (toți la aceeași oră). Evaluare normativă.	Evaluare Ipsativă: Monitorizarea progresului raportat la propria "linie de bază" circadiană.

Această diferențiere are un impact direct asupra eficienței procesului de pregătire, modelul acmeologic permițând valorificarea optimă a potențialului individual și reducerea factorilor de suprasolicitare. Astfel, adaptarea antrenamentului la cronotip devine un element strategic în creșterea performanței sportive.

Integrarea cronobiologiei în procesul de antrenament (Tabelul 3) permite organizarea eficientă a efortului și creșterea adaptării la solicitări [2, p.14].

Datele sintetizate demonstrează că integrarea factorilor cronobiologici în structura antrenamentului permite o organizare rațională a efortului, în concordanță cu nivelul de disponibilitate funcțională al organismului. Stabilirea momentelor optime pentru diferite tipuri de activități contribuie la creșterea eficienței exercițiilor și la îmbunătățirea adaptării la efort.

Evaluarea performanței s-a realizat într-un cadru controlat, care nu reproduce în totalitate condițiile competiționale reale, unde intervin factori suplimentari precum stresul psihologic, adversarul și contextul competițional. Un alt aspect îl constituie lipsa monitorizării unor indicatori fiziologici complementari, precum variabilitatea ritmului cardiac sau nivelul lactatului, care ar putea oferi o imagine

mai detaliată asupra adaptării la efort. În acest context, cercetările viitoare ar trebui să vizeze integrarea unor metode complexe de evaluare și extinderea analizei asupra diferitelor niveluri de performanță și categorii de vârstă.

Tabelul 3. Sinteza Strategiilor Managementului Acmeo-Cronobiologic

Pilonul Managementului	Contribuția Științifică (Anghel / Budevici-Puiu)	Aplicația în Cronobiologia Judocanilor
Planificarea Strategică	Optimizarea structurilor de antrenament.	Alinierea microciclurilor cu variabilitatea circadiană a forței explozive.
Formarea Profesională	Standardizarea competențelor specialistului în lupte.	Instruirea antrenorilor în utilizarea cronotipurilor pentru individualizare.
Control și Evaluare	Monitorizarea obiectivă a progresului.	Utilizarea indicelui SJFT ca instrument de control al adaptării la efort în funcție de oră.
Modelarea Performanței	Crearea modelului ideal de specialist.	Specialistul capabil să manipuleze "constrângerile ecologice" (cronotipul).

Concluzii. Rezultatele cercetării confirmă faptul că performanța sportivă a judocanilor este influențată semnificativ de ritmurile biologice circadiene și de cronotipul individual. S-a demonstrat că nivelul capacității de efort, al coordonării și al eficienței tehnico-tactice variază în funcție de momentul zilei, cu valori optime în a doua parte a zilei. Analiza indicelui din cadrul Special Judo Fitness Test a evidențiat că performanța este superioară atunci când activitatea este sincronizată cu particularitățile cronobiologice ale sportivilor. Judocanii de tip matinal au obținut rezultate mai bune dimineața, iar cei de tip seral au atins niveluri optime de performanță după-amiază și seara. Integrarea determinanților cronobiologici în procesul de pregătire sportivă reprezintă o direcție eficientă de optimizare a performanței, contribuind la creșterea randamentului și la adaptarea mai eficientă la efort. Din perspectiva conceptului acmeologic contemporan, individualizarea antrenamentului în funcție de cronotip devine o condiție esențială pentru atingerea nivelului maxim de performanță „acme” și pentru dezvoltarea unei cariere sportive sustenabile.

Bibliografie

1. ANGHEL, A. Influența ritmurilor biologice asupra activității competiționale – aspecte valeologice. Teză de doctor în științe pedagogice, Chișinău: USEFS, 2023. 130 p.

2. BUDEVICI-PUIU, A. Managementul sportului de performanță: Teorie și practică. (Esențială pentru secțiunea de optimizare a resurselor și planificare) Chișinău, 2014. 138 p.

3. BUDEVICI-PUIU, A.; BUNESCU, V.; BRANIŞTE, Gh. Inteligenţa artificială în educaţia fizică şi sport. Monografie. Chişinău: [S. n.], 2024 (Valinex). 208 p.

4. BULAI, V.; BUNESCU, V.; BUDEVICI-PUIU, A. Pregătirea psihologică în sport. Îndrumar metodic. Chişinău: [S. n.], 2023 (Valinex). 222 p.

5. CHTOUROU, H., et al. The effect of training at a specific time of day on circadian variations of muscular strength. In: *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 2012, N 26, p. 697-708.

6. DORGAN, V. Particularităţile specifice de planificare şi control a efortului de antrenament în judo feminin: lucrare metodică. Chişinău: Liceum, 2000. 50 p.

7. MANOLACHI, V. Teoria și didactica sportului feminin: evaluare, planificare, dirijare și nutriție. Monografie. București: Editura Discobolul, 2018. 305 p.

8. NEWELL, K.M. Constraints on the Development of Coordination. In: *Motor Development: Issues and Applications*. (Originea modelului de constrângeri), 1986, p. 24.

9. PĂCURARU, A. Acmeologia sportivă: Excelența în sportul de performanță. (Cadrul teoretic pentru excelența profesională). Iași: Editura UAIC, 2020. 130 p.

10. PĂCURARU, A. Strategii acmeologice în sportul de mare performanță. Iași: Editura UAIC. 2020. 56 p.

11. REILLY, T.; WATERHOUSE, J.M. Sport, Exercise and Environmental Physiology. USA, Michigan: Elsevier Churchill Livingstone, 2005. 204 p.

12. TUNÇEL, O. The effect of circadian rhythms on physical performance in combat sports. In: *Journal of Martial Arts Anthropology*, 2021, p. 56.

13. VALLIS, R., et al. Circadian Rhythms and Athletic Performance: An Update on Combat Sports. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2023, p. 58.

14. VITALE, J.A.; WEYDAHL, A. Influence of Circadian Rhythms on Performance in Athletes. In: *Sports Medicine*, 2017, p. 47.

15. WATERHOUSE, J., et al. The Role of the Circadian System in Sports Performance. In: *Chronobiology International*, 2007, p. 24.

16. АНИСИМОВ, О.С. Акмеология и методология: проблемы психотехники и мыслетехники. Москва: РАГС, 1998, 772 с.

CZU: 378:37.013+796:159.9
https://doi.org/10.52449/fcscf26.06

[1]ORCID ID: http://orcid.org/0000-0011-3015-5X50
e-mail: ioncarp651@yahoo.com

[2]ORCID ID: https://orcid.org/0009-0007-9256-3650
e-mail: gheorghiu.ivan2023@gmail.com

REPERE ACMEOLOGICE PRIVIND FORMAREA SPECIALISTULUI DIN DOMENIUL STIINȚELOR SPORTULUI

[1]Carp Ivan, [2]Gheorghiu Ivan

Abstract: *The development of contemporary sport requires highly qualified specialists capable of effectively organizing and managing the sports training process according to modern scientific and methodological standards. In this context, the professional training of specialists in sports sciences represents a key factor for achieving high performance in sport. The study substantiates the acmeological benchmarks for the formation of specialists in the field of sports sciences, based on the analysis of specialized literature and normative documents regulating professional training, including the National Qualifications Framework. The results emphasize the importance of developing professional, managerial, psycho-pedagogical and analytical competences necessary for the effective organization and monitoring of the training process. The integration of acmeological principles contributes to optimizing professional training and increasing the efficiency and performance of sports activity.*

Keywords: *acmeology, sports sciences, professional training, sports coach education, professional competencies, sports training process.*

Actualitatea problemei abordate. În contextul dezvoltării contemporane a sportului de performanță, crește semnificativ importanța formării specialiștilor capabili să organizeze, să planifice și să dirijeze eficient procesul de pregătire sportivă. Transformările accelerate ale sportului modern, determinate de intensificarea competiției sportive, de progresul tehnologiilor de antrenament și de creșterea exigențelor privind performanța sportivă, impun cerințe sporite față de nivelul de competență profesională al specialiștilor din domeniul științelor sportului. În aceste condiții, pregătirea profesională a antrenorilor și a altor specialiști din domeniul culturii fizice și sportului devine un factor determinant în

obținerea performanței sportive și în asigurarea eficienței procesului de pregătire [1, 3, 5, 8].

Literatura de specialitate evidențiază faptul că performanța sportivă reprezintă rezultatul interacțiunii dintre multiple componente ale pregătirii sportive, precum pregătirea fizică, tehnico-tactică, psihologică, metodologică și teoretică. Integrarea acestor componente într-un sistem coerent de instruire și antrenament presupune existența unor specialiști cu un nivel înalt de pregătire profesională, capabili să proiecteze și să implementeze programe eficiente de pregătire sportivă, adaptate particularităților fiecărei discipline sportive și nivelului de performanță al sportivilor [2, 6, 9, 10].

În Republica Moldova, formarea specialiștilor în domeniul științelor sportului este realizată în conformitate cu *Cadrul Național al Calificărilor*, care stabilește standardele de calificare pentru programele de studii superioare din domeniul sportului. Aceste standarde definesc competențele profesionale, generale și transversale pe care trebuie să le dobândească absolvenții programelor de studii și constituie baza dezvoltării competențelor necesare organizării, planificării și monitorizării procesului de antrenament sportiv. Astfel, la nivelul ciclului I – studii superioare de licență (nivelul 6 CNC), formarea profesională este orientată spre dezvoltarea competențelor de organizare și desfășurare a activităților sportive, de elaborare a programelor de pregătire și de evaluare a performanței sportivilor. În cadrul ciclului II – studii superioare de master (nivelul 7 CNC), accentul este pus pe dezvoltarea competențelor de cercetare, management și inovare în domeniul sportului, precum și pe capacitatea de analiză și optimizare a procesului de pregătire sportivă [4, 5].

Activitatea antrenorului modern depășește cadrul transmiterii tehnicii sportive și implică integrarea unor competențe complexe de planificare, management, analiză a performanței, utilizare a tehnologiilor informaționale și gestionare a factorilor psihologici ai performanței sportive. În aceste condiții, pregătirea specialistului trebuie orientată spre dezvoltarea unui sistem integrat de competențe profesionale, manageriale și psihopedagogice, capabile să asigure eficiența procesului de antrenament și adaptarea acestuia la cerințele sportului contemporan.

Din perspectivă științifică, una dintre direcțiile moderne de cercetare privind formarea profesională a specialiștilor o constituie *abordarea acmeologică*, care analizează dezvoltarea profesională a individului din perspectiva atingerii nivelului maxim de performanță în activitatea profesională. În domeniul științelor sportului, această abordare permite identificarea factorilor care contribuie la dezvoltarea competențelor profesionale ale specialistului și la optimizarea procesului de pregătire sportivă [7, 9].

Prin urmare, actualitatea cercetării este determinată de necesitatea fundamentării științifice a reperelor acmeologice privind formarea specialistului în domeniul științelor sportului, în vederea dezvoltării competențelor profesionale necesare organizării și dirijării eficiente a procesului de pregătire sportivă, precum și a adaptării sistemului de formare profesională la cerințele actuale ale sportului de performanță.

Scopul cercetării constă în argumentarea reperelor acmeologice și elaborarea modelului conceptual, care evidențiază principalele dimensiuni competențiale ale pregătirii profesionale a specialistului în domeniul științelor sportului.

Obiectivele cercetării rezidă în:

1. Analiza literaturii de specialitate și a cadrului normativ privind formarea specialiștilor în domeniul științelor sportului.
2. Determinarea și argumentarea competențelor necesare formării profesionale a specialistului în domeniul sportului în raport cu cerințele actuale ale activității sportive;
3. Elaborarea modelului conceptual și argumentarea reperelor acmeologice privind dezvoltarea profesională a specialistului în domeniul științelor sportului.

Analiza rezultatelor și discuții. Rezultatele analizei cadrului normativ privind formarea profesională în domeniul științelor sportului și ale cerințelor actuale ale activității sportive evidențiază necesitatea dezvoltării unui model integrat al competențelor specialistului. Activitatea specialistului în domeniul sportului se caracterizează printr-un grad ridicat de complexitate, determinat de diversitatea sarcinilor profesionale, de responsabilitatea organizării procesului de pregătire sportivă și de necesitatea utilizării unor abordări metodologice și tehnologice moderne.

În aceste condiții, formarea profesională a specialistului trebuie orientată spre dezvoltarea unui sistem integrat de competențe care să permită organizarea, planificarea și monitorizarea eficientă a procesului de pregătire sportivă. În baza analizei literaturii de specialitate și a documentelor normative, poate fi conturat un model conceptual al competențelor specialistului în domeniul științelor sportului, prezentat în Figura 1.

Modelul conceptual prezentat în figura 1 evidențiază principalele dimensiuni competențiale care definesc profilul profesional al specialistului în domeniul științelor sportului. Structura modelului a fost elaborată în baza analizei cadrului normativ de formare profesională, a cerințelor actuale ale activității sportive și a abordărilor teoretice din domeniul pedagogiei sportului și al metodologiei antrenamentului sportiv. Modelul reflectă caracterul integrat al pregătirii specialistului și evidențiază interdependența dintre diferitele categorii de

competențe necesare organizării și desfășurării eficiente a procesului de pregătire sportivă.

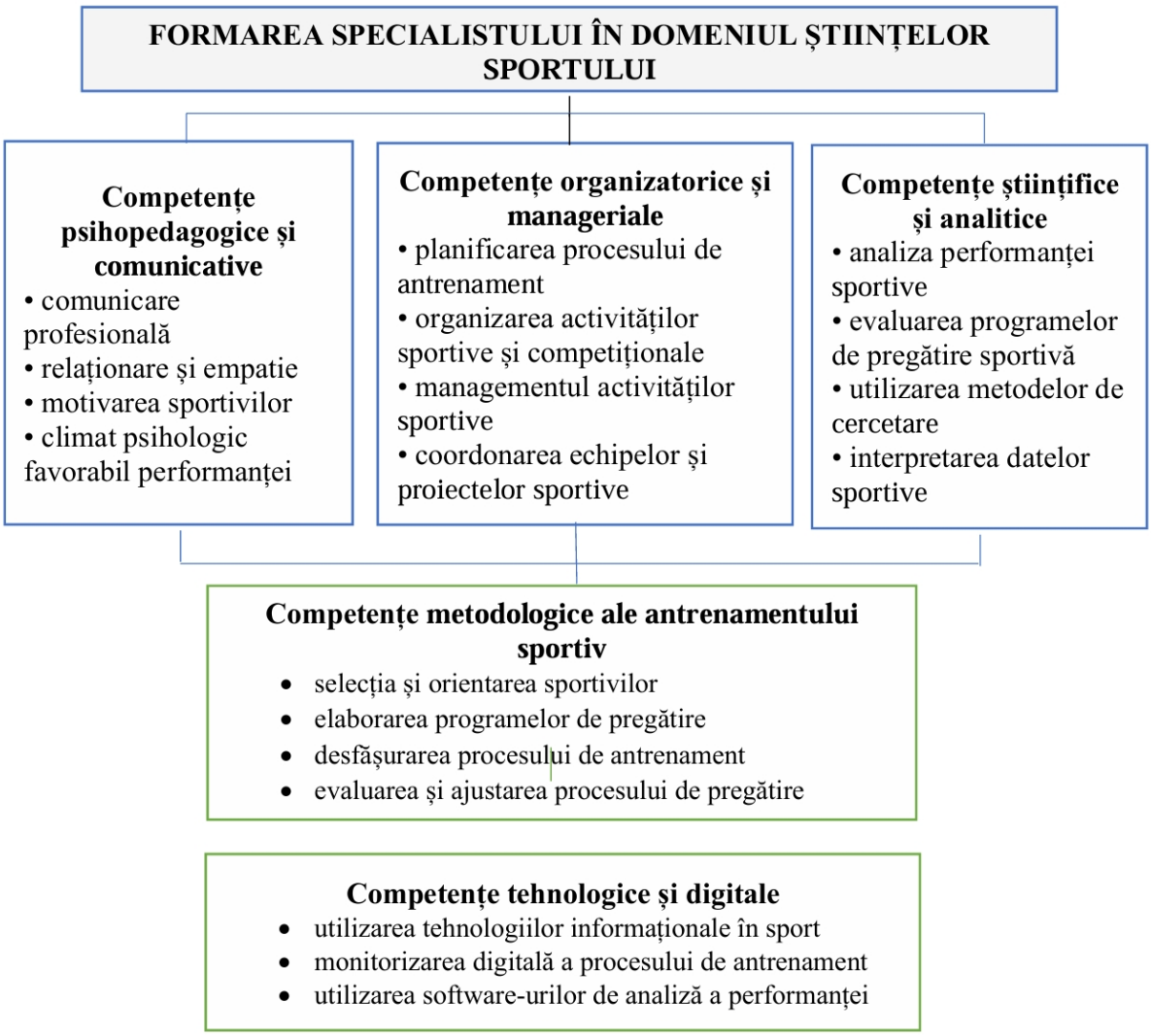


Fig. 1. Model conceptual acmeologic al formării specialistului în domeniul științelor sportului

În structura modelului sunt integrate mai multe categorii de competențe interdependente, care reflectă complexitatea activității profesionale în domeniul sportului și rolul multidimensional al specialistului în organizarea și dirijarea procesului de pregătire sportivă. Interacțiunea dintre aceste categorii competențiale asigură realizarea eficientă a obiectivelor procesului de antrenament și adaptarea acestuia la cerințele sportului contemporan.

Competențele metodologice ale antrenamentului sportiv constituie fundamentul activității specialistului și reprezintă nucleul modelului

competențial. Acestea includ capacitatea de selecție și orientare a sportivilor, elaborarea programelor de pregătire, planificarea și organizarea procesului de antrenament, precum și evaluarea și optimizarea pregătirii sportive în funcție de particularitățile disciplinei sportive și de nivelul de performanță al sportivilor. Prin intermediul acestor competențe, specialistul aplică principiile și metodele antrenamentului sportiv, asigurând eficiența și continuitatea procesului de pregătire.

Competențele manageriale reflectă capacitatea specialistului de a organiza și coordona activitățile sportive, de a planifica și gestiona procesul de pregătire, precum și de a administra resursele materiale și umane implicate în desfășurarea activităților sportive. În condițiile actuale ale dezvoltării sportului, aceste competențe contribuie la optimizarea organizării activităților sportive și la creșterea eficienței procesului de pregătire.

În același timp, competențele psihopedagogice au un rol esențial în realizarea relației dintre antrenor și sportiv și în crearea unui climat educațional favorabil performanței sportive. Acestea includ capacitatea specialistului de a realiza o comunicare profesională eficientă, de a motiva sportivii și de a gestiona climatul psihologic al activității sportive. Dezvoltarea acestor competențe contribuie la consolidarea relațiilor constructive dintre antrenor și sportiv și la menținerea motivației sportivilor pentru activitatea competițională.

De asemenea, modelul evidențiază importanța competențelor analitice și de cercetare, care permit specialistului să analizeze și să interpreteze datele sportive, să evalueze eficiența programelor de pregătire și să utilizeze metode științifice în procesul de monitorizare și optimizare a pregătirii sportive. Utilizarea metodelor moderne de evaluare și a tehnologiilor informaționale contribuie la fundamentarea științifică a procesului de antrenament și la creșterea eficienței pregătirii sportive.

Prin urmare, modelul conceptual propus evidențiază caracterul integrat al competențelor specialistului în domeniul științelor sportului și subliniază necesitatea dezvoltării armonioase a dimensiunilor metodologice, manageriale, psihopedagogice și analitice ale pregătirii profesionale. Integrarea acestor competențe contribuie la formarea unui specialist capabil să organizeze, să planifice și să dirijeze eficient procesul de pregătire sportivă, în concordanță cu cerințele sportului contemporan și cu standardele profesionale din domeniul științelor sportului.

Concluzii și perspective

1. Analiza literaturii de specialitate și a cadrului normativ din domeniul științelor sportului a evidențiat faptul că eficiența activităților sportive și nivelul performanței sportive depind în mod direct de calitatea formării profesionale a specialiștilor care organizează și dirijează procesul de pregătire sportivă.

2. Formarea specialistului în domeniul științelor sportului presupune dezvoltarea unui sistem integrat de competențe profesionale, manageriale, psihopedagogice și analitice, care să permită proiectarea, organizarea și monitorizarea eficientă a procesului de antrenament sportiv în conformitate cu cerințele sportului contemporan.

3. Standardele de calificare stabilite în cadrul Cadrului Național al Calificărilor constituie baza normativă a formării profesionale a specialiștilor în domeniul sportului, definind competențele necesare desfășurării activităților de antrenament, management sportiv și cercetare științifică.

4. Abordarea acmeologică a procesului de formare profesională contribuie la dezvoltarea nivelului superior de profesionalizare a specialistului, prin valorificarea integrată a potențialului intelectual, metodologic și psihopedagogic al acestuia și prin orientarea procesului de formare spre atingerea performanței profesionale maxime.

5. Integrarea reperelor acmeologice în procesul de formare profesională a specialiștilor din domeniul științelor sportului poate contribui la optimizarea sistemului de pregătire sportivă, la dezvoltarea competențelor profesionale ale specialiștilor și la creșterea nivelului performanței sportive.

Bibliografia

1. BOMPA, T.O.; HAFF, G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics, 2009. 411 p.

2. CARP, I.; GHEORGHIU, I. Evaluation of the Professional Competences of the Specialists in the Field of Physical Education and Sport. In: *Actualities and Perspectives of Physical Education and Sport Sciences*: Proceedings of the International Scientific Conference. Bucharest, 2020, p. 84-89.

3. HARRE, D. Principles of Sports Training: Introduction to the Theory and Methods of Training. Berlin: Sportverlag, 1982. 263 p.

4. *Standard de calificare: Licențiat în Științe ale sportului, nivelul 6 CNC*. Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova. Chișinău, 2025. 41 p.

5. *Standard de calificare: Master în Științe ale sportului, nivelul 7 CNC.* Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova. Chișinău, 2024. 52 p.

6. ZATSIORSKY, V.M.; KRAEMER, W.J. Science and Practice of Strength Training. Champaign: Human Kinetics, 2006. 254 p.

7. ВЕРХОШАНСКИЙ, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. Москва: Советский спорт, 2013. 216 с.

8. МАТВЕЕВ, Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 2021. 520 с.

9. ОЗОЛИН, Н.Г. Современная система спортивной тренировки. Москва, 2017. 480 с.

10. ПЛАТОНОВ, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2015. 752 с.

CZU: 376.2-053.2:159.9
https://doi.org/10.52449/fcscf26.07

ORCID ID: https://orcid.org/0009-0008-3869-4630
e-mail: lamaitza_07@yahoo.com

EDUCAȚIA FIZICĂ INCLUZIVĂ A ELEVILOR CU NANISM CA FACTOR AL FORMĂRII ACMEOLOGICE

Cazan Luminița-Magda

Abstract. *The paper highlights the effects of physical education on the optimal development of students with dwarfism in mainstream schools, from the perspective of acmeological training. Hypothesis: the correct adaptation of the methods and means used in the educational act supports the complete development of students with dwarfism. Objectives: identifying the particularities of students with dwarfism and developing individualized programs. The experiment is verified by comparing the results from the initial and final tests.*

Keywords: *inclusive physical education; dwarfism; acmeological training; school inclusion; curricular adaptation; physical education teacher.*

Actualitatea. Studiile privind evoluția educației inclusive s-au intensificat în ultima vreme ca urmare a politicilor educaționale actuale și pun accent pe o educație egală și accesibilă pentru toți elevii, evident și pentru cei cu cerințe educaționale speciale [2, 10]. Astfel, procesul didactic aplicat, trebuie adaptată conform nevoilor proprii ale elevilor. Educația fizică este determinantă în dezvoltarea fizică, psihică și social, aducând un aport evident și în procesul de integrare socială a elevilor cu nevoi speciale [8]. În același timp, abordarea acmeologică în procesul educational actual, conduce la valorificarea potențialului individual, respectiv prihomotric și la dezvoltarea armonioasă [6].

Studiile de specialitate care abordează teme de incluziune a copiilor cu nanism sunt insuficiente [3], ceea ce face ca tema să aibă un caracter de noutate atât din perspectiva teoretică, cât și din cea practică.

Scopul ceretării. Determinarea impactului adus de educația fizică incluzivă asupra dezvoltării acmeologice a elevilor cu nanism, prin aplicarea strategiilor didactice diferențiate în ceea ce privește dezvoltarea fizică, psihică și socială.

Metode și tehnici de cercetare: analiza literaturii de specialitate; chestionarul; studiul de caz; experimentul pedagogic; măsurarea și testarea motrică; analiza comparativă a rezultatelor.

Chestionarul este un instrument de cercetare care colectează date despre opinii, atitudini și comportamente ale respondenților [1, 4, 5].

Chestionarul aplicat a fost confidential, adaptat vârstei și dizabilității elevei. Au fost formulate 10 întrebări simple, clare și s-au evitat înterbările incommode.

În urma aplicării chestionarului am putut personaliza activitățile conform cu nevoilor elevei. Adaptările făcute au redus riscul de accidentare, au crescut încredeea elevei și au sprijinit incluziunea elevei în colectivul de elevi.

Am ales să prezint trei dintre întrebările cele mai elocvente, raportate la tema abordată.

Răspunsul elevei subliniază faptul că lecțiile de educație fizică la care participă sunt atractive și motivante, profesorul asigurând un mediu incluziv calitativ prin adaptările făcute (Fig. 1).

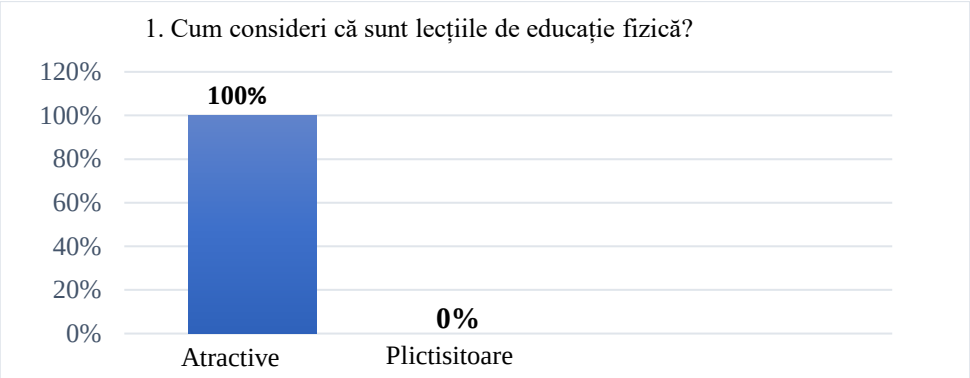


Fig. 1. Reprezentarea grafică asupra percepției lecției de educație fizică

Eleva susține că preferă jocurile de mișcare, lecțiile pentru dezvoltarea fizică armonioasă, gimnastică și activitățile recreative, în timp ce alergarea de viteză și de alergarea de rezistență sunt teme mai puțin agreate datorită solicitării fizice ridicate (Fig. 2).

Răspunsul elevei confirmă că metodele și mijloacele aplicate în lecțiile de educație fizică sunt adaptate nevoilor sale, evidențiind cunoștințele și priceperea cadrului dudactic în eficietizarea activității mortice (Fig. 3).

În cadrul cercetării s-a realizat un studiu de caz. Studiul de caz este o metodă de cercetare a unui fenomen sau situație [11] pentru a obține răspunsuri calitative și cantitative clare, frecvent utilizate în educație, psihologie și sociologie [7, 9].

Date personale: elevă cu nanism; vârsta: 15 ani; clasa: a IX-a; formă de învățământ: zi/învățământ de masa; durata: 20 săptămâni; frecvența: 1 ore/săptămână: locul de desfășurare: sala de sport/terenul școlii. Etapele cercetării: primara etapă în care s-au făcut testările inițiale; etapa de aplicare a programului adaptat și etapa finală când s-au dat testările finale și s-a făcut analiza comparativă a valorilor obținute la testări.

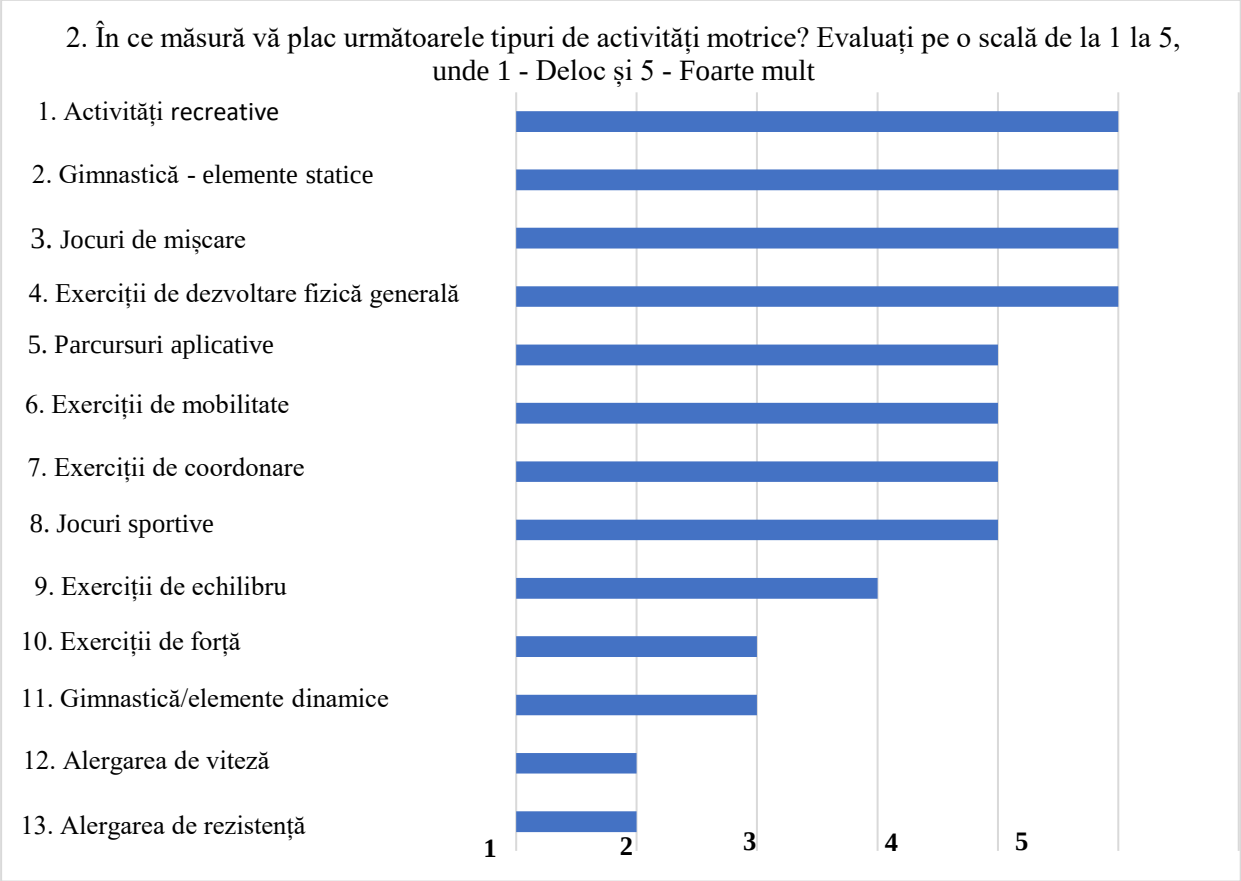


Fig. 2. Reprezentarea grafică asupra activităților preferate de elevă

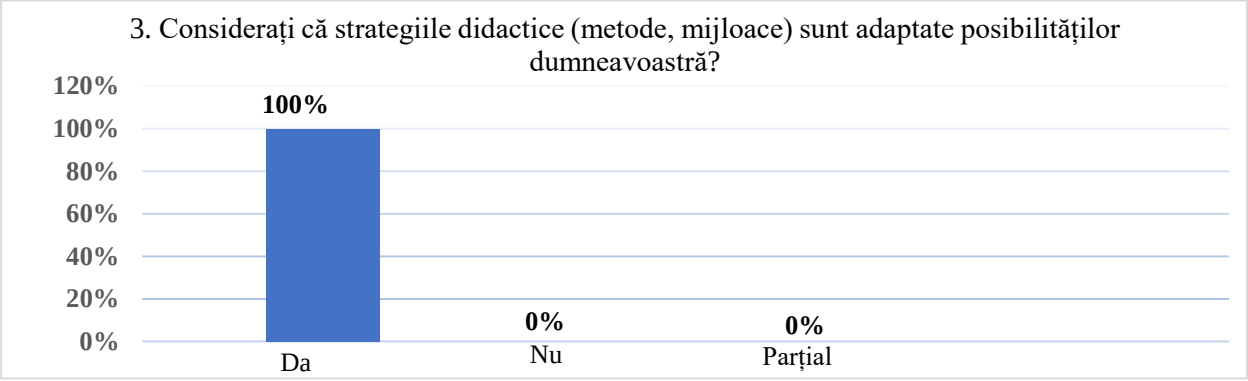


Fig. 2. Reprezentarea grafică la întrebarea 3

Unități tematice verificate: rezistența (mers alert pe durata de 6 minute/metrii parcurși; echilibrul (testul Flamingo – evaluarea echilibrului static și general al corpului; suplețea/mobilitatea (din șezut aplecarea trunchiului spre înainte); coordonarea (testul Matorin – coordonare general – săritură în jurul axului longitudinal spre partea îndemînatecă).

Propunere de program de intervenție personalizat (PIP).

Pentru rezistență: mers variat cu exerciții din școala mersului (mers pe vârfuri, pe călcâie, partea interioară a labei piciorului, pe partea exterioară a labei piciorului).

Pentru suplețe și mobilitate: exerciții de straching, exerciții de mobilitate pentru toste zonele coloanei (aplecări, îndoiri, răsuciri, rorări).

Pentru coordonare: exerciții cu obiecte (minge, baston), trasee applicative.

Pentru echilibru: exerciții de echilibru static și dinamic (stând pe un picior pe sol sau pe anumite obiecte, mers pe o linie trasată pe sol, mers pe banca de gimnastică).

Rezultate obținute. Între testările inițiale (T.I.) și cele finale (T.F.) s-a înregistrat o creștere a indicilor motrici, confirmând eficiența programului adaptat aplicat (Tab. 1, Fig. 4).

Tabelul 1. Dinamica indicatorii motrici obținuți la cele două testări

Probă motrică	Testare inițială (T.I.)	Testare finală (T.F.)	Progres
Mobilitate (cm)	25 cm	30 cm	5 cm
Coordonare – Testul Matorin	250 grade	275 grade	25 grade
Rezistența – Mers alert 6 min/m	500	550 m	50 m
Echilibru – Testul Flamingo (sec.)	1,30 sec.	1,45 sec.	15 sec.

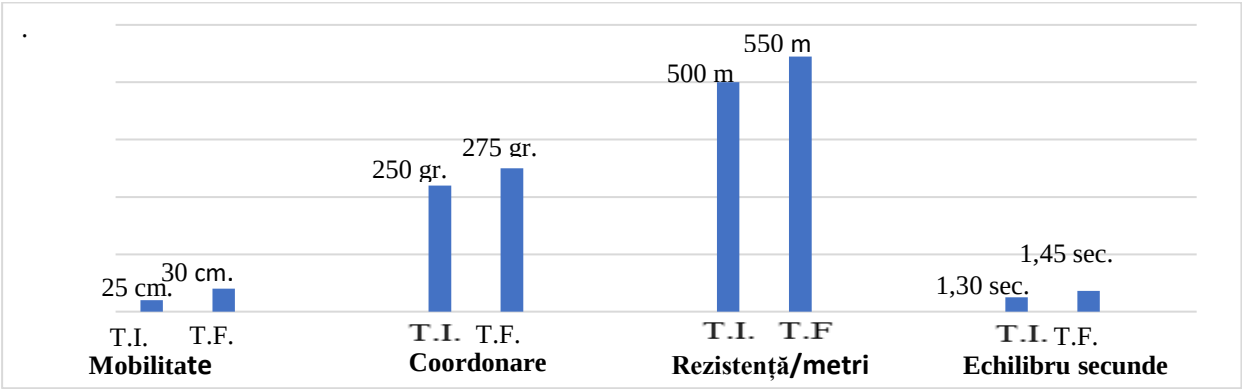


Fig. 4. Reprezentarea grafică asupra dinamica indicatorilor motrici între obținuți la cele două testări

Concluzii. Educația fizică incluzivă favorizează dezvoltarea fizică, psihică a elevilor cu nanism, stimulând încrederea de sine și potențialul motric. Rolul

profesorului este esențial în elaborarea programelor personalizate care susțin progresul acmeologic.

Bibliografie

1. BABBIE, E.R. The practice of social research. Belmont: Cengage Learning, 2013. 624 p.
2. BICKENBACH, J. The world report on disability. In: *Disability & Society*, 2011, pp. 655-658.
3. BLOCK, M.E. A teacher's guide to adapted physical education. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing, 2016. 448 p.
4. CRESWELL, J.W.; CRESWELL, J.D. Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approach. 5th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2018. 304 p.
5. DENSCOMBE, M. The good research guide: for small-scale social research projects. 5th ed. Maidenhead: Open University Press, 2014. 392 p.
6. ДЕРКАЧ, А.А. Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека. Москва: РАГС, 2000. 536 с.
7. MERRIAM, S.B.; TISDELL, E.J. Qualitative research: a guide to design and implementation. San Francisco: Jossey-Bass, 2016. 346 p.
8. PORRETTA, D.L., SHERRILL, C., Adapted Physical Activity Quarterly, 2005, pp. 119-135.
9. STAKE, R.E. The art of case study research. Thousand Oaks: SAGE Publications, 1995. 175 p.
10. UNESCO. Global education monitoring report 2020: Inclusion and education – All means all. Paris: UNESCO, 2020. 312 p.
11. YIN, R.K. Case study research and applications: design and methods. 6th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2018. 320 p.

CZU: 796.035:613.6+02
https://doi.org/10.52449/fcscf26.08

ORCID ID: https://orcid.org/0009-0007-1482-5176
e-mail: anaciumasu7@gmail.com

IMPORTANȚA FITNESS-ANTRENAMENTELOR PENTRU PREVENIREA BOLILOR PROFESIONALE LA BIBLIOTECARI

Ciumașu Ana

Abstract. *The professional activity of librarians, from the perspective of motor activity, is relatively limited, as their work mainly involves static tasks. The research focuses on identifying occupational risks associated with the librarian profession, examining the impact of fitness training on the prevention of occupational diseases among librarians, and highlighting the importance of integrating regular physical activity into their daily routine.*

Keywords: *fitness, trening, occupational diseases, librarians*

Introducere. Progresul tehnic accelerat, digitalizarea, urbanizarea, creșterea rapidă a proceselor economice și social-culturale schimbă substanțial stilul de viață și muncă a omului. Paralel cu beneficiile oferite de evoluția tehnicii și avantajele unei vieți civilizate, se afirmă și o serie de factori ce au consecințe negative asupra sănătății omenirii.

Viața omului este tot mai dependentă de tehnologizare, rezultatul fiind înlocuirea efortului fizic aproape în totalitate. Stilul de viaţă sedentar, nepracticarea exerciţiilor fizice sistematice și obiceiurile alimentare nesănătoase, îndepărtează omul de sursele naturale ale menținerii sănătății, de natură, de mișcare și activitate fizică. Aceștea fiind factori esențiali pentru întreținerea vieții și a unei dezvoltări armonioase [11].

Promovarea şi respectarea modului sănătos de viață este o prioritate la nivel european şi mondial. În societatea contemporană practicarea antrenametelor de fitness a devenit o necesitate, deoarece fiecare persoană, indiferent de vârstă, tinde spre o sănătate optima [12].

Activitatea profesională a bibliotecarilor, din punct de vedere al activității motrice, este destul de redusă, întrucât munca acestora implică în principal activități statice. Modul predominant sedentar a muncii bibliotecarilor poate avea, pe termen lung, implicații asupra stării de sănătate [3, 4, 5].

Activitatea profesională a bibliotecarilor, problemele de sănătate cu care se confruntă la locul de muncă, este mai puțin abordată de către cercetătorii științifici.

Scopul cercetării constitue în identificarea riscurilor ocupaționale asociate profesiei de bibliotecar, impactul antrenamentelor de fitness asupra prevenției bolilor profesionale în rândul bibliotecarilor și importanța integrării activității fizice regulate în rutina acestora.

Tema abordată în această lucrare este de actualitate, deoarece promovează o abordare modernă și integrată a sănătății angajaților din domeniul biblioteconomiei.

Bibliotecarii, ca orice alți profesioniști, sunt expuși la factori de risc care pot afecta starea de sănătate, siguranța la locul de muncă și echilibrul emotional [8].

1. Riscuri fizice și ergonomice:

Afectarea coloanei vertebrale din cauza pozițiilor incorecte prelungite (stat pe scaun sau aplecări frecvente).

Afecțiuni ale spatelui, umerilor sau genunchilor (dureri lombare cronice; tendinite; hernii de disc.)

Probleme de vedere cauzate de expunerea îndelungată la ecrane.

Efort fizic repetitiv (ridicarea, transportarea cărților voluminoase).

Expunerea la praf și mucegai (alergii, astmului; infecțiilor respiratorii) – în special în biblioteci vechi sau slab ventilate – poate provoca alergii, afecțiuni respiratorii sau iritații dermatologice.

2. Riscuri psihosociale:

Suprasolicitare mentală – gestionarea mai multor sarcini simultane (referințe, împrumuturi, activități educaționale).

Stres din cauza volumului mare de muncă, subfinanțării sau lipsei de personal.

Interacțiuni dificile cu utilizatori nemulțumiți sau cu comportamente agresive.

Lipsa recunoașterii sociale – percepția greșită că bibliotecarul „doar stă între cărți”.

3. Riscuri digitale și tehnologice:

Necesitatea adaptării continue la noi platforme digitale, sisteme de catalogare, baze de date.

Vulnerabilități cibernetice legate de gestionarea datelor utilizatorilor.

4. Riscuri legate de infrastructură:

Spații improprii (umiditate, temperaturi scăzute sau prea ridicate);

Accidente cauzate de mobilier (rafturi instabile, căzături de la înălțime);

Pericole electrice în cazul echipamentelor vechi sau întreținute necorespunzător.

Aceste riscuri nu doar că afectează calitatea vieții și performanța profesională, dar pot provoca o incapacitate temporară de muncă sau cauza afecțiuni cronice. Profilaxia acestor boli devine o prioritate în cadrul programelor de sănătate ocupațională, iar integrarea activităților de fitness reprezintă o soluție viabilă și accesibilă [9, 10].

Implementarea unor antrenamente de fitness adaptate specificului activității bibliotecarilor pot constitui o soluție eficientă de prevenire și ameliorare a acestor probleme de sănătate. Exercițiile fizice contribuie la menținerea unei posturi corecte, la reducerea durerilor musculare și articulare, la îmbunătățirea circulației sanguine și la creșterea rezistenței la stres. Astfel de antrenamente pot avea beneficii semnificative atât la nivel individual, cât și instituțional, prin reducerea absenteismului și creșterea productivității [1, 2, 6, 7, 13].

Motivațiile bibliotecarilor pentru practicarea fitness antrenamentelor:

Motivații personale. Mulți bibliotecari aleg să practice fitnessul din dorința de a-și îmbunătăți starea de sănătate și condiția fizică. Activitatea fizică devine o formă de prevenție pentru problemele asociate muncii sedentare. De asemenea, exercițiile regulate contribuie la creșterea stimei de sine și la obținerea unui echilibru emoțional mai bun.

Motivații sociale. Fitnessul oferă oportunități de socializare, în special prin participarea la clase de grup sau antrenamente colective. Acestea creează un sentiment de apartenență și pot reduce senzația de izolare resimțită uneori în profesiile solitare. Mai mult, influența pozitivă a prietenilor sau colegilor activi poate încuraja inițierea și menținerea acestui obicei sănătos.

Motivații profesionale. Starea de sănătate influențează direct performanța profesională. Bibliotecarii care practică fitness-ul manifestă o mai bună capacitate de concentrare, o rezistență crescută la efort intelectual și un nivel mai scăzut de absenteism. Astfel, activitatea fizică devine o investiție în eficiența la locul de muncă.

Analiza rezultatelor sondajului efectuat în rândul bibliotecarilor. Sondajul a fost alcătuit pentru a susține cercetarea științifică privind identificarea problemelor de sănătate specifice profesii de bibliotecar precum și prevenția bolilor profesionale prin aplicarea fitness antrenamentelor. Instrumentul de cercetare a constat într-un chestionar format din întrebări închise și deschise, care au vizat următoarele aspecte principale: - identificarea problemelor de sănătate asociate profesiei de bibliotecar; - nivelul de cunoaștere și gradul de implicare în activități fizice, inclusiv fitness; - evaluarea percepției respondenților privind impactul benefic al activității fizice asupra stării de sănătate fizică și psihică.

Din analiza caracteristicilor demografice ale celor 40 de respondenți, majoritatea angajaților din centrele infodocumentare sunt femei, cu vârste cuprinse între 45 și peste 55 de ani. Acest profil reflectă o tendință a sectorului

biblioteconomic de a avea un personal matur, cu o experiență profesională considerabilă..

La întrebarea ”Ați întâmpinat probleme de sănătate asociate activității profesionale”, un procent semnificativ, de 87,5%, dintre respondenți au experimentat probleme de sănătate care pot fi asociate cu activitatea profesională desfășurată. Aceasta confirmă ipoteza că munca într-un mediu predominant sedentar, cu activități repetitive și poziții vicioase prelungite, generează un risc crescut de apariție a bolilor profesionale (Fig. 1).

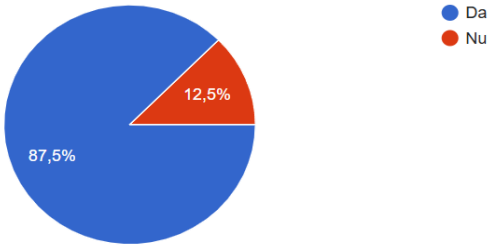


Fig. 1. Ați întâmpinat probleme de sănătate asociate activității profesionale?

Cele mai frecvente afecțiunide sănătate cu care se confruntă bibliotecarii sunt durerile de spate (82,5%), urmate de oboseală oculară (75%), oboseală generală (52,2%). De asemenea, 45% dintre respondenți au indicat prezența unor probleme articulare, iar 30% au menționat stres și anxietate. În proporție mai mică, de 2,5%, au fost raportate alergii și bronșite, aspecte care pot avea cauze variate, dar care contribuie la starea generală de sănătate precară a angajaților (Fig. 2).

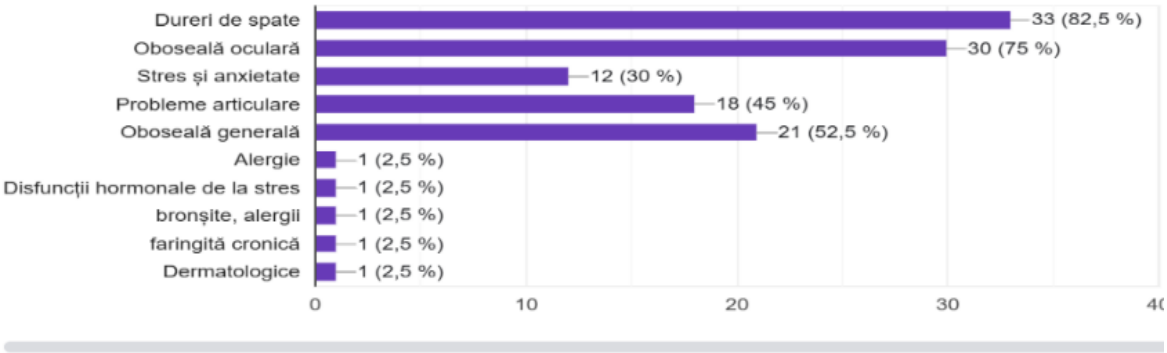


Fig.2. Care sunt principalele probleme de sănătate?

La întrebarea privind frecvența durerilor musculare sau articulare, 42,5% dintre respondenți au declarat că resimt astfel de dureri zilnic, 30% - săptămânal, iar 17,5% - rareori. Aceasta sugerează o incidență ridicată a durerilor de tip musculo-scheletal, caracteristice bolilor profesionale în această categorie (Fig. 3).

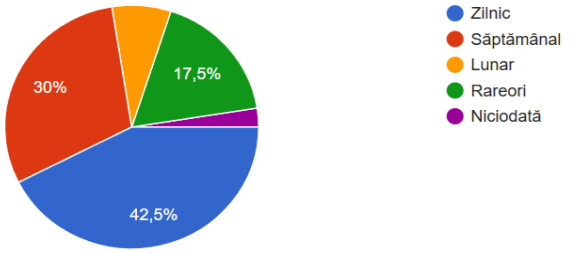


Fig. 3. Cât de frecvent resimțiți dureri musculare sau articulare?

Fiind întrebați dacă sunt familiarizați cu termenul de programe de fitness, marea majoritate – 70% dintre bibliotecari cunosc acest concept (Fig. 4).

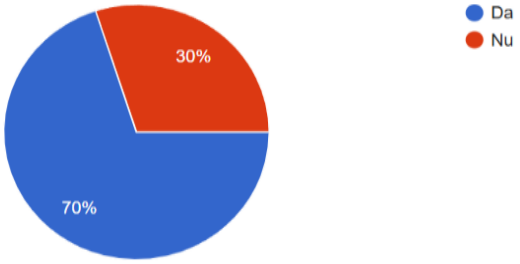


Fig. 4. Sunteți familiarizați cu termenul de programe de fitness?

La întrebarea ”Cât de des practicați activități fizice (inclusiv fitness)”, observam că doar 17,5% practică activități fizice regulat, de cel puțin trei ori pe săptămână. Majoritatea (45%) practică activități fizice ocazional, iar 35% au o frecvență moderată (Fig.5).

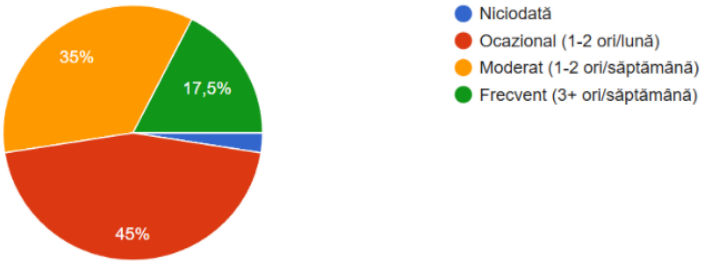


Fig. 5. Cât de des practicați activități fizice

Evaluând motivele practicării activității fizice, bibliotecarii au evidențiat: îmbunătățirea condiției fizice – 45%, menținera sănătății – 35%, reducerea stresului – 10% și recomandarea medicului – 10%. %). Aceste motive reflectă o conștientizare a beneficiilor activității fizice, dar și o nevoie clară de gestionare a factorilor de risc profesionali (Fig. 6).

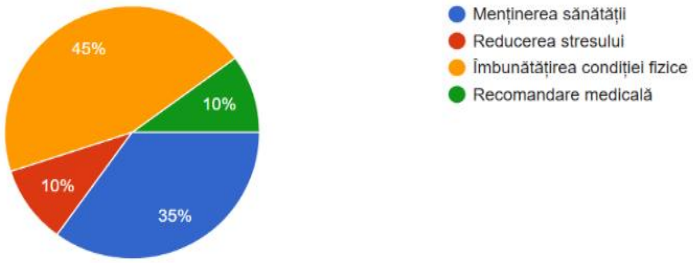


Fig. 6 Care sunt principalele motive pentru practicarea activității fizice?

Sondajul relevă faptul că cele mai frecvent practicate activități fizice ale bibliotecarelor sunt: exerciții acasă – 77,5%, urmate de jogging/mers pe jos – 40%. 17,5% dintre bibliotecari participă la programe de fitness, iar 10% practică yoga sau pilates, activități cunoscute pentru beneficiile lor asupra flexibilității și relaxării. O mică parte dintre respondenți au menționat activități precum dans sportiv, atletism, sporturi de echipă și drumeții.

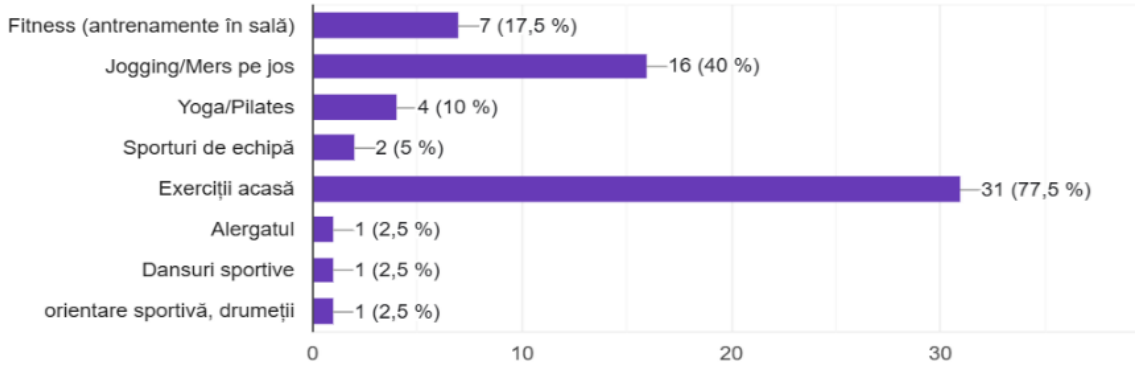


Fig. 7. Ce tip de activitate fizică practicați?

La întrebarea ”Simțiți că practicarea programelor de fitness influențează pozitiv starea emoțională”, majoritatea respondenților (55%) consideră că participarea la programe de fitness influențează pozitiv starea emoțională, iar 42,5% recunosc acest efect într-o măsură moderată (Fig. 8).

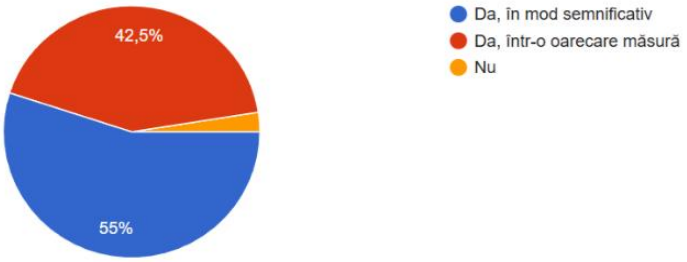


Fig. 8. Practicarea programelor de fitness influențează pozitiv starea emoțională?

Intervievații, 65% au menționat că au observat o îmbunătățire semnificativă a performanței profesionale ca urmare a activității fizice regulate, iar 32,5% au

raportat o ameliorare mai redusă, ceea ce indică efecte benefice asupra gestionării stresului și concentrării la locul de muncă (Fig. 9).

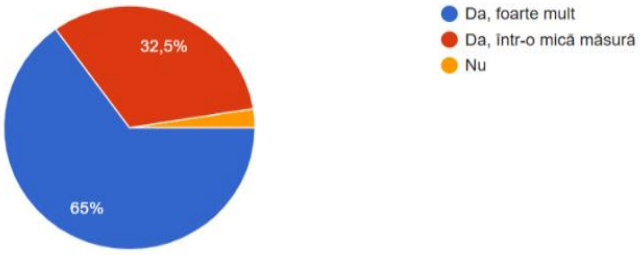


Fig. 9. Observați o îmbunătățire a performanței profesionale în urma practicării antrenamentelor?

Sondajul relevă faptul că principalele beneficii raportate sunt îmbunătățirea dispoziției generale (67,5%) și reducerea stresului (22,5%). Aceste date evidențiază un impact clar al fitness-ului asupra stării de bine psihice (Fig. 10).

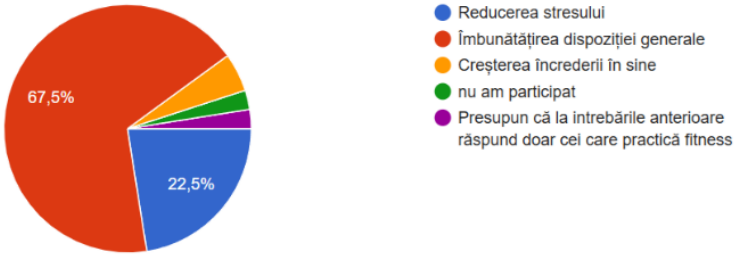


Fig. 10.Care sunt principalele beneficii psihoemoționale pe care le resimțiți în urma practicării fitness antrenamentelor?

La întrebarea ”Credeți că ar fi binevenită includerea unui program de fitness special pentru bibliotecari”, un procent covârșitor, 95%, consideră oportună includerea unui program de fitness adaptat pentru bibliotecari.

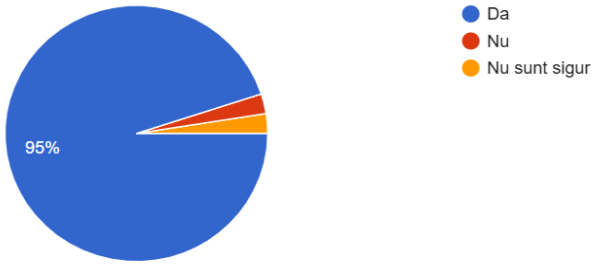


Fig. 11. Considerați că ar fi binevenită includerea unui program de fitness special pentru bibliotecari?

Printre activitățile considerate utile în cadrul unui astfel de program se numără exercițiile pentru reducerea tensiunii musculare (72,5%), gimnastica de întreținere (57,5%) și yoga (32,5%) pentru relaxare (Fig. 12).

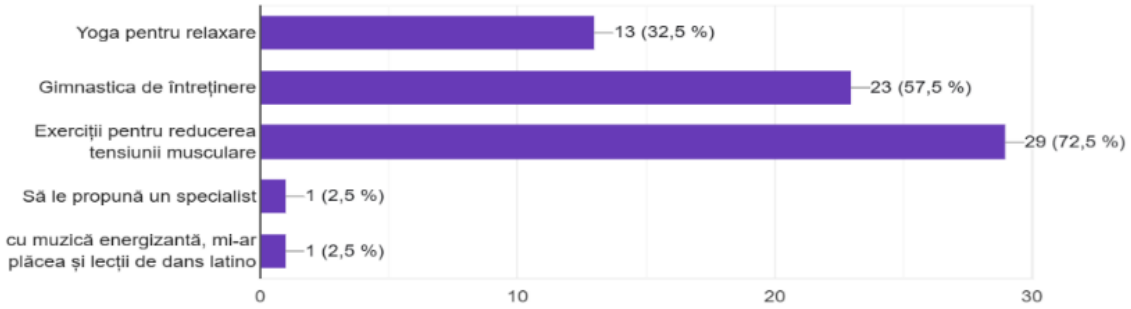


Fig. 12. Ce tip de fitness antrenamente considerați utile în activitatea bibliotecarilor?

Întrebați dacă ar participa la un program de fitness organizat special pentru bibliotecari 72,5% s-au arătat dispuși să participe la astfel de programe, în timp ce 10% au refuzat, iar 17,5% au menționat că depinde de detaliile programului și de disponibilitatea lor (Fig. 13).

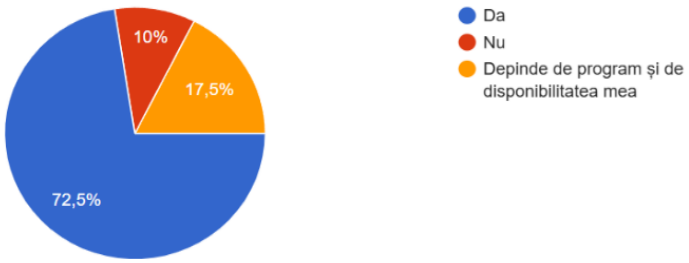


Fig. 13. Ați participa la un program de fitness organizat special pentru bibliotecari

La compartimentul sugestii si propuneri pentru îmbunătățirea sănătății fizice a personalului din bibliotecă, respondenții au propus o serie de măsuri pentru îmbunătățirea stării fizice, printre care:

- organizarea de team building-uri la aer liber;
- activități de yoga, activități de yoga;
- practicarea înotuluisau a dansurilor, etc.

În concluzie, rezultatele acestui studiu evidențiază nu doar o problemă reală și complexă legată de sănătatea profesională a bibliotecarilor, ci și o cale clară pentru prevenție și ameliorare, prin dezvoltarea și implementarea unor programe de fitness adaptate specific nevoilor acestora. Aceste măsuri pot contribui nu numai la reducerea incidenței bolilor profesionale, ci și la creșterea satisfacției, productivității și calității vieții profesionale a angajaților din biblioteci.

Bibliografie

1. AFTIMICIUC, O.; CHIRAZI, M. Fitness: teorie și metodică: [material didactic]. Iași: PIM, 2012. 156 p.

2. AFTIMICIUC, O.; AFTIMICIUC, V. Teoria și metodologia fitness-ului. Chișinău: Valinex SRL, 2017. 246 p.

3. CHERADI, N. Biblioteca universității în contextul actualelor provocări. În: Știință și educație: noi abordări și perspective**:** conf. șt. intern. 24-25 martie 2023; Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă“ din Chișinău. Chișinău, 2023, p. 325-330. URL: https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/187782, accesat în 14.12.2025.

4. CORGHENCI, L.; PINTILEI, E.; COZONAC, R. Biblioteconomie și științe ale informării: [manual practic]. Chișinău: BNRM, 2020. 246 p.

5. CORNEANU, O. De la meseria de bibliotecar la cea de specialist în științele informării. URL: http://ccdmures.ro/cmsmadesimple/uploads/file/rev8sp/lbrom3.pdf.

6. COLIBĂȘAN, F. Activitatea fizică – argument pentru un stil de viață sănătos. În: *Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice*: Mater. conf. șt. intern. Chișinău: USEFS, 2013. p. 60.

7. DORGAN, V.; BRANIȘTE, Gh. Teoria sportului și competiției. Galați: Galați University Press, 2021. 218 p.

8. GOIAN, N.; COJOCARU, S., Locul de muncă – factor important în activitatea personalului bibliotecii: aspecte ergonomice. În: *BiblioPolis*, 2022, Nr. 4, p. 35-56.

9. GOIAN, N.; ILIEȘ, D. Ergonomia muncii în biblioteci. În: *BiblioPolis*, 2019, Nr. 4, p. 33-44.

10. Legea cu privire la Biblioteci. URL: https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=120694&lang=ro.

11. SĂNĂTATE. URL: https://ro.wikipedia.org/wiki/S%C4%83n%C4%83tate.

12. SĂNĂTATEA în relație cu munca: Monografie colectivă. Chișinău: Print-Caro, 2024. 197 p.

13. TRIBOI, V. Teoria și metodica culturii fizice: [curs universitar]. Chișinău: USEFS, 2020. 172 p.

CZU: 378.147:796.325+378.1
https://doi.org/10.52449/fcscf26.09

ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-5861-4019
e-mail: contanea@gmail.com

ANALIZA CALITATIVĂ A NIVELULUI DE ÎNSUȘIRE A PROCEDEELOR ȘI ELEMENTELOR TEHNICE ÎN CADRUL CURSULUI DE BAZĂ LA VOLEI DE CĂTRE STUDENȚII INSTITUȚIILOR SUPERIOARE DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Conohova Tatiana

Abstract. *The methodological preparation of students in higher education institutions of Physical Education and Sport occupies a fundamental place in their professional training process. The volleyball course curriculum requires new interventions regarding its theoretical and practical content, where the primary focus will be placed on the students' methodological training.*

Keywords: *technical training, students, curriculum, basic course, higher education institutions of physical culture, methodological preparation, academic research.*

Actualitatea. Actualizarea standardelor internaționale în toate domeniile socio-economice presupune o schimbare a cerințelor față de pregătirea profesională a specialiștilor [1, 3]. Esența schimbării globale implică nu doar definirea aspectelor fundamentale ale conținutului învățământului superior, ci și a rezultatelor acestuia [4]. Potrivit părerilor a mai multor autori, este esențial ca tehnologia de instruire să fie perfecționată în mod constant. Este necesară studierea tuturor aspectelor care asigură un nivel înalt de pregătire profesională a studenților în cadrul tuturor formelor de organizare a lecțiilor (prelegeri, lucrări de laborator, activități metodice, seminare). Acest lucru este valabil și pentru instituțiile de învățământ superior specializate în cultură fizică.

Una dintre disciplinele fundamentale ale planului de învățământ în instituțiile de învățământ superior de cultură fizică este voleiul — un joc extrem de popular în ultimii ani la nivel mondial, inclusiv în Republica Moldova, unde, conform opiniei mai multor autori [2, 3, 4], este necesară optimizarea diverselor aspecte ale pregătirii profesionale a studenților.

Conform analizei surselor bibliografice și a observațiilor pedagogice efectuate, pregătirea tehnică a studenților care studiază cursul de volei necesită,

în mod special, o revizuire a conținutului, pornind de la necesitatea aplicării diverselor forme și metode de instruire [2].

În cadrul cercetărilor noastre, cursul ”Didactica jocului de volei” a fost subdivizat în mai multe părți, fiecare dintre acestea fiind prezentată schematic și analizată din perspectiva planificării materialului didactic și practic (fig. 1).

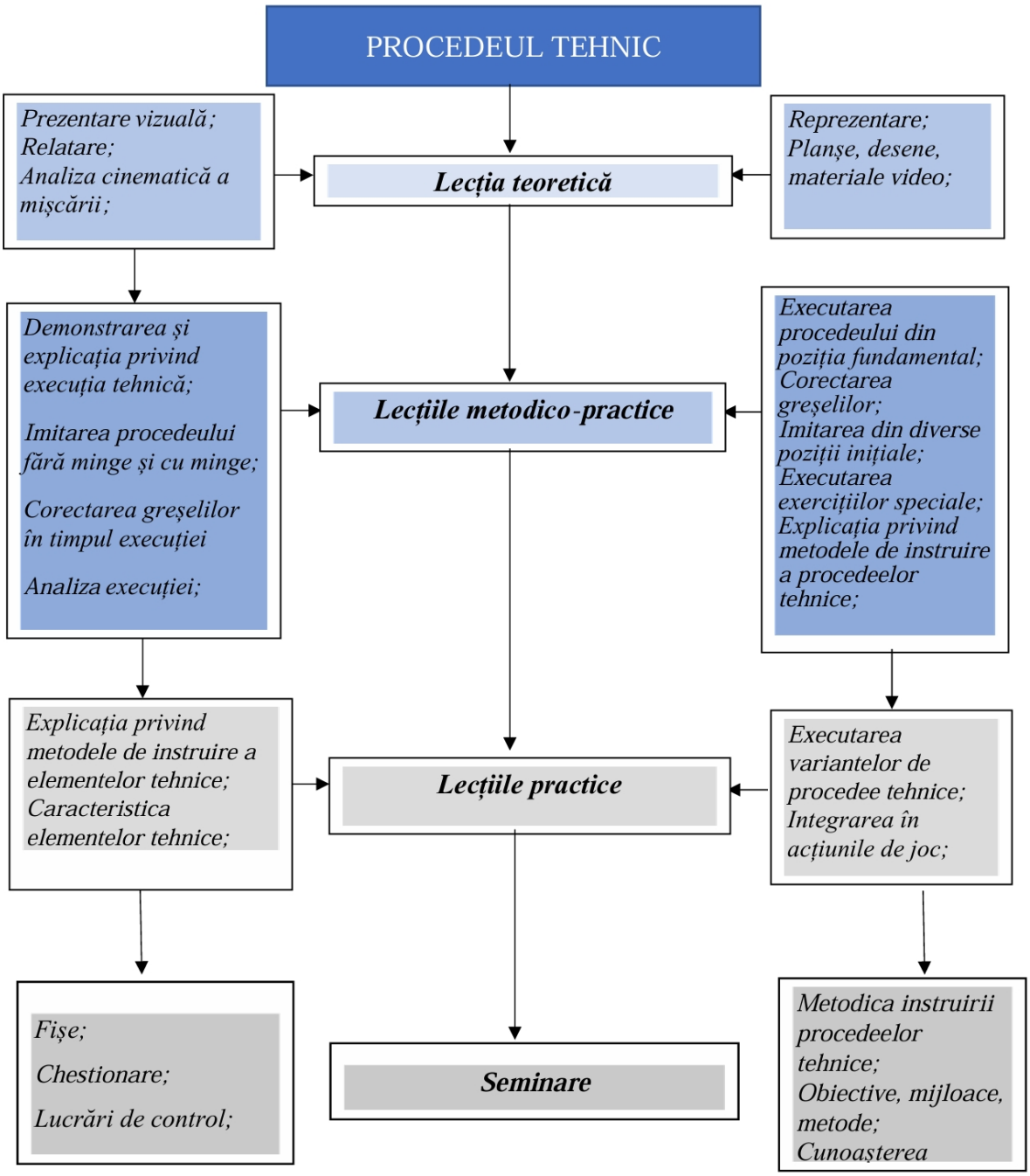


Fig. 1. Algoritmul experimental de instruire a unui procedeu tehnic în volei

În acest scop, alături de noile tehnologii de predare, am utilizat și formele de instruire deja cunoscute. Obiectivele principale ale acestor forme de instruire au fost formarea atât a cunoștințelor teoretice, cât și a abilităților și deprinderilor profesional-pedagogice, necesare specialiștilor în domeniul voleiului.

Se cunoaște faptul că însușirea calitativă a deprinderilor și abilităților motrice de către viitorii profesorii de educație fizică reprezintă o treaptă spre măiestria profesională. De asemenea, pregătirea motrică constituie o componentă de bază în formarea specialistului în cadrul instituției de învățământ superior. Pornind de la această premisă, în cercetarea noastră nu am putut lăsa fără atenție dinamica însușirii procedeelor tehnice din cadrul cursului de volei.

Este cert faptul că sarcina principală în învățarea abilităților și deprinderilor motrice revine modului în care pedagogul prezintă materialul didactic, modului în care se desfășoară instruirea, identificării greșelilor tehnice minore și majore, caracterizării acțiunii tehnico-tactice etc. — adică exact ceea ce constituie, în mod direct, aspectul metodic al instruirii.

Repartizând studenții în două grupe, experimentală și de control, am decis să îi supunem testării la începutul și la sfârșitul experimentului pedagogic. Pentru a determina calitatea însușirii deprinderilor și abilităților motrice la proba de volei, am propus studenților executarea următoarelor acțiuni tehnice specifice jocului de volei:

✓ deplasări (poziții fundamentale, mers, alergare, sărituri, plonjoane);

✓ procedee tehnice și variantele acestora (servicii, pase, lovituri de atac, preluări, blocaje).

Fiecare dintre aceste acțiuni motrice a fost evaluată pe o scară de zece puncte de către trei profesori experți și consemnată în fișe speciale, după care rezultatele au fost supuse prelucrării statistico-matematice. Rezultatele acestei cercetări sunt prezentate în Figura 2.

Evaluând rezultatele executării procedeelor tehnice fără minge, este necesar să menționăm o dinamică semnificativă a acestora atât în grupa de control, cât și în cea experimentală, cu o singură diferență: studenții din grupa experimentală au însușit mult mai bine procedeele tehnice propuse.

Cel mai important și relativ simplu de executat procedeu tehnic cu mingea este pasa cu două mâini de sus. Pe parcursul instruirii în cadrul cursului de volei, însușirii pasei de sus i se acordă un rol semnificativ, deoarece acest element reprezintă ulterior unul dintre pilonii de bază care caracterizează măiestria tehnică a sportivului. În urma analizei rezultatelor executării acestui procedeu tehnic, se observă că, după desfășurarea lecțiilor cu orientare practico-metodică, rezultatul s-a îmbunătățit considerabil. La efectuarea pasei de sus, studenții din grupa experimentală și-au dublat nota medie, aceasta constituind 8,93 puncte; rezultate ceva mai slabe au fost înregistrate de studenții din grupa de control, la care nota

medie pentru pasa de sus la sfârșitul experimentului a fost de 7,07 puncte, la un nivel de semnificație de P < 0,001.

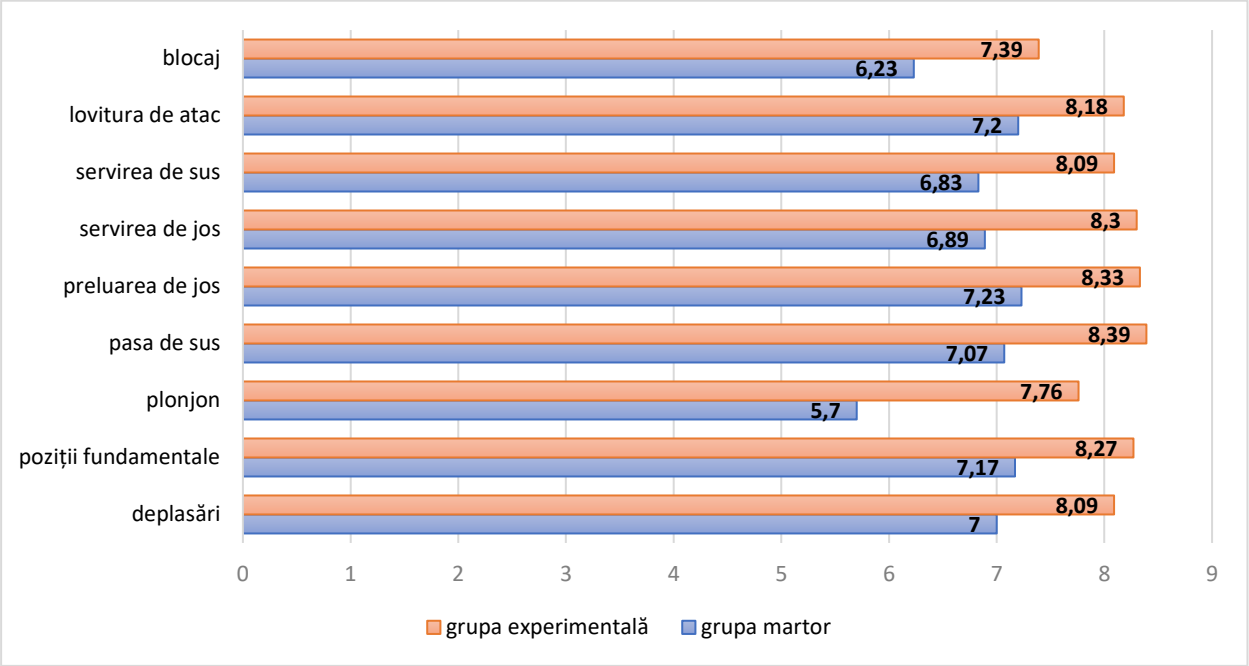


Fig. 2. Analiza comparativă a însușirii deprinderilor și abilităților motrice la studenții grupelor de control (n=30) și experimentală (n=33)

Nu poate fi trecută cu vederea nici analiza rezultatelor însușirii pasei cu două mâini de jos. Analizând acest procedeu tehnic, este necesar de precizat că nota medie scăzută reflectă un nivel insuficient de pregătire a studenților la începutul cercetării. Situația s-a schimbat radical la sfârșitul experimentului, unde studenții din grupa experimentală au demonstrat cel mai înalt rezultat, de 8,33 puncte, comparativ cu rezultatul mediu al studenților din grupa de control – 7,23 puncte.

Unul dintre cele mai complexe procedee tehnice din punct de vedere al coordonării în volei este considerat lovitura de atac, pentru studierea căreia în programă sunt prevăzute între 4 și 6 lecții. Evaluarea inițială a nivelului de însușire a loviturii de atac a fost determinată prin intermediul evaluărilor experților. Rezultatele notelor medii nu au fost mai mici decât cele obținute la evaluarea altor procedee tehnice.

Astfel, la finele experimentului pedagogic, s-a evidențiat clar un spor al rezultatelor în rândul studenților din grupa experimentală (8,18 puncte), ceea ce semnifică o însușire și o stăpânire bună a loviturii de atac directe.

Notele mai mari obținute la pregătirea tehnică de către studenții din grupa experimentală, comparativ cu cea de control la finele cercetării, ne permit să presupunem că acest fapt este rezultatul programului experimental de instruire aplicat de noi.

Astfel, în ambele grupe cercetate, pe parcursul perioadei de instruire au avut loc schimbări pozitive în executarea normativelor de control. În plus, este necesar de remarcat faptul că rezultatele finale ale grupei experimentale diferă semnificativ din punct de vedere statistic de cele inițiale ($P < 0,001$). Notele medii obținute în urma analizei nivelului de însușire a deprinderilor și abilităților motrice constituie 6,81 puncte în grupa de control și 7,98 puncte în grupa experimentală.

Analiza efectuată asupra rezultatelor însușirii procedeelor tehnice și a modalităților de execuție a acestora de către studenți, după instruirea în cadrul cursului general de volei conform programei tradiționale, a scos în evidență faptul că notele obținute sunt destul de scăzute. Astfel, la evaluarea executării căderilor, paselor de sus și de jos, serviciului, loviturii de atac și a blocajului, nota medie a oscilat între 7 și 7,5 puncte.

Este evident faptul că activitățile desfășurate cu studenții conform programei experimentale, prin utilizarea diverselor mijloace de instruire și a unei orientări metodice accentuate, au contribuit la o însușire mai calitativă a acțiunilor și deprinderilor motrice în cadrul cursului de volei.

Cercetările noastre științifice nu se opresc la evaluarea nivelului de însușire a procedeelor tehnice de volei în rândul studenților din instituțiile de învățământ superior specializate. Obiectivul următor al studiului nostru va fi determinarea gradului de interes și a dorinței acestora de a continua studierea voleiului în cadrul orelor universitare. Precum și identificarea unor modalități moderne și eficiente de instruire a deprinderilor motrice specifice acestui joc sportiv.

Bibliografie

1. 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*: Mater. conf. Chișinău, 2000, p. 9-11.

2. CONOHOVA, T. Волейбол: профессиональная подготовка студентов высших учебных заведений. Chişinău: Valinex, 2006. 132 p.

3. 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.

4. HARABAGIU, N. Pregătirea Motrică A Voleibaliștilor Seniori Prin Aplicarea Programului Data-Volley. În: *Știința culturii fizice*: Revistă teoretico-științifică, nr. 34/2-2019, pp. 101-107.

CZU: 378+37.013:796.015.52
https://doi.org/10.52449/fcscf26.10

[1]*ORCID ID https://orcid.org/0000-0001-7249-6154*
e-mail: maximovna76@mail.ru

[2]*ORCID ID https://orcid.org/0009-0004-9418-9111*
e-mail: raico.oxana30@gmail.com

FORMAREA PROFESIONALĂ A VIITORILOR ANTRENORI DE FITNESS PRIN PROGRAME DE FITNESS-FORȚĂ

[1]Craijdan Olga, [2]Raico Oxana

Summary. *This article presents the professional training of future fitness coaches through strength-fitness programs. The prospective coaches are students who receive their training within the course entitled "Strength-Fitness Programs," which involves the implementation of programs aimed at body shaping and physical development. These include Core Training, ABS Training, Upper Body, Total Body, TRX Training (Total Resistance Exercises), functional training, and interval training.*

Keywords: *continuous professional training, coaches, students, course, discipline, fitness, strength fitness programs*

Actualitatea cercetării. Analizând ultimele oferte cluburilor de fitness din Chișinău: Premier fitness, Aquaterra, Niagara a fost observat că actualmente este foarte popular în rândurile populației programe de fitness-forță care modelează siluieta. Aceste programe sunt Core-training, ABS-training, Upper Body, Total Body, TRX-training (Total Resistance Exercises), antrenamente funcționale și antrenamente cu intervale. Necesitatea desfășurării unei activități eficiente și responsabile de către antrenori în domeniul fitness-ului obligă permanentă lor formarea profesională printr-un un proces complex, orientat spre dezvoltarea competențelor teoretice, practico-metodice și psihopedagogice, contribuind la formarea abilităților necesare pentru proiectarea, organizarea și conducerea eficientă a sesiunilor de antrenament în cluburi de fitness.

Scopul cercetării este studiul literaturii de specialitate și formarea profesională a viitorilor antrenori de fitness prin programe de fitness-forță prin evidența celor mai principale aspecte.

Analiza rezultatelor. Toată activitatea profesională a unui antrenor de fitness se generalizează pe cunoștințe teoretice de specialitate din domeniul

anatomiei și fiziologiei efortului fizic, biomecanicei exercițiilor de forță; teoriei și metodologiei antrenamentului sportiv; nutriției sportive; recuperării și prevenirii accidentărilor.

Programe moderne de fitness-forță se bazează pe aspecte științifice dezvoltate în lucrări, ca *Science and Practice of Strength Training* de Vladimir Zatsiorsky, care fundamentează principiile progresiei, adaptării și supracompensării efortului în antrenamentul sportiv [4].

Studenții, viitorii antrenori de fitness a Institutului de Educație Fizică, specializați la programul: 1000.3 Fitness și programe de recreare sunt formați profesional prin diverse discipline de specialitate și una din aceste este „S 06 A. 46/ S 07 A.45 Programe de fitness-forță” la care sunt predestinate 90 de ore cu 3 credite la învățământ cu forma de studii la zi și cu frecvență redusă. Lecții teoretice 16 ore și 30 ore lecții practice sau de laborator, studiu individual prevede 44 de ore, la învățământ cu forma de studii la zi, Tabelul 1.

La învățământ cu forma de studii cu frecvență redusă aceasta disciplină urmărește lecții teoretice 6 ore și 10 ore lecții practice sau de laborator, studiu individual 74 de ore, prezentate în Tabelul 1.

Tabelul 1. Administrarea disciplinei „Programe de Fitness-Forță”

Forma de învățământ	Codul unității de curs/modulului	Denumirea unității de curs/modulului	Semestrul	Ore					Evaluarea	Nr. de
				Total	Contact direct			Studiu individual		
					C	S	L			
cu frecvență	S 06 A.46	Programe de Fitness-Forță	VI	90	16	-	30	44	examen	3
cu frecvență redusă	S 07 A.45	Programe de Fitness-Forță	VII	90	6	10	-	74	examen	3

Studiind literatura de specialitate din domeniului fitness-ului și analizând cerințele pieței de muncă programelor de fitness-forță desfășurate în cluburi de fitness din municipiul Chișinău, noi propunem următoarele aspecte teoretice de specialitate, la disciplina „Programe de fitness-forță” cu repartizarea orientativă a orelor, cum urmează: Specificul desfășurării programelor fitness-ului de forță predestinate corpului, ca Core-training, ABS-training, UperBody, TRX și Total Body; Conținutul desfășurării programelor fitness-ului de forță: Workwout; CrossFit; Funcțional training; Interval training**,** prezentate în Tabelul 2.

La lecțiile practice de laborator are loc formarea viitorilor antrenori prin însușirea tehnicii corecte a exercițiilor de bază și derivate din diverse programe de fitness-forță, ca de exemplu, genuflexiuni, împins la piept, îndreptări, tracțiuni, exerciții funcționale cu greutăți libere, studenții învață specificul antrenamentelor Core-trainingului care reprezintă un program orientat spre dezvoltarea

musculaturii trunchiului (mușchii stabilizatori ai coloanei vertebrale, mușchii oblicii, mușchiul transversal abdominal, zona lombară și mușchii profunzi ai bazinului).

Specificul acestui tip de antrenament constă în:

- accentul pus pe stabilizare, control neuromuscular și menținerea posturii corecte în timpul executării exercițiilor;
- activarea musculaturii profunde înaintea practicării exercițiilor de bază;
- menținerea alinierii corecte a coloanei vertebrale;
- control lent al fazei excentrice a executării exercițiului;
- implicarea simultană a mai multor grupe musculare stabilizatoare.

Tabelul 2. Tematica şi repartizarea orientativă a orelor la disciplina „Programe de Fitness-Forță”

Ncr.	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore								
		Total		Curs		S	P/L		Studiu individual	
		zi	f/red	zi	f/red	zi	zi	f/red	zi	f/red
1	**Specificul desfășurării programelor fitness-ului de forță predestinate corpului, ca Core-training, ABS-training, UperBody, TRX și Total Body**	30	22	8	2	-	8	2	14	18
2	**Conținutul desfășurării programului fitness-ului de forță – Workwout**	12	17	2	1	-	4	2	6	14
3	**Conținutul desfășurării programului fitness-ului de forță CrossFit**	12	17	2	1	-	4	2	6	14
4	**Conținutul desfășurării programului fitness-ului de forță – Funcțional training**	16	17	2	1	-	6	2	8	14
5	**Specificul desfășurării programului fitness-ului de forță Interval training**	20	17	2	1	-	8	2	10	14
	Total:	90	90	16	6	-	30	10	44	74

Beneficiile practicării programului Core-treningului la viitorii antrenori de fitness include îmbunătățirea posturii, prevenirea accidentărilor, creșterea stabilității în alte exerciții de forță și dezvoltarea echilibrului. Programul poate fi integrat atât ca antrenament independent, cât și ca parte introductivă în alte tipuri de antrenament de fitness-forță.

Competențe practice prin care se formează viitorii antrenori vizează corectarea posturii și a execuției exercițiilor din diverse programe de fitness-forță, adaptarea exercițiilor la nivelul clientului, cunoașterea și utilizarea aparatelor și a echipamentelor specifice, ca de exemplu, programe noi ca petele TRX și formarea priceperilor în elaborarea programelor pentru antrenamente individuale.

Metodologii de desfășurarea a tehnicii fundamentale a executării exercițiilor de fitness-forță se bazează pe analiza și studiul aspectelor din sursa electronică „*Starting Strength”* de Mark Rippetoe [3], care contribuie la dezvoltarea competențelor teoretice și practice din fitness-ul de forță.

Formarea profesională a viitorilor antrenori de fitness se realizează prin dezvoltarea sistematică a competențelor pedagogice, metodice și comunicaționale. Antrenorul de fitness trebuie să fie, în primul rând, un educator competent, capabil să transmită cunoștințe, să modeleze comportamente și să orienteze procesul instructiv-educativ în mod eficient.

În cadrul lecțiilor de fitness-forță se pune accent pe însușirea tehnicii corecte de execuție și demonstrare a exercițiilor de forță, precum și pe formarea abilităților de comunicare și motivare a practicanților. Totodată, procesul de instruire vizează dezvoltarea competențelor de management al grupului, consiliere comportamentală și respectarea principiilor eticii profesionale.

Pentru obținerea rezultatelor dorite de către clienții cluburilor de fitness, relația antrenor – client reprezintă un factor determinant. În acest context, programele de formare profesională acordă o atenție deosebită cultivării empatiei, responsabilității și capacităților de leadership, considerate esențiale pentru eficiența intervenției instructiv-formative și pentru consolidarea unui climat de încredere și colaborare.

Programele de fitness-forță oferă viitorilor antrenori competențe în planificarea și periodizarea antrenamentului; evaluarea nivelului inițial al clientului la începutul practicării antrenamentelor în sală; planificarea pe termen scurt – curentă pentru o lecție, o săptămână de lecții, planificarea medie – operativă – pentru o lună sau trei luni și de lungă durată pe jumătate de an sau pentru un an; aplicarea principiilor progresiei efortului fizic. Conform cercetărilor lui Tudor Bompa: „Modelele de periodizare în antrenamentul sportiv” [1, 2] contribuie la structurarea mai eficientă a programelor de antrenament și în fitness.

Analizând articolele electronice evidențiem că: „Stabilirea obiectivelor SMART este un cadru de management eficient utilizat pentru a defini scopuri clare și realizabile, transformând ambițiile vagi în planuri acționabile. SMART este un acronim pentru: Specific, Măsurabil, Accesibil/Realizabil, Relevant și Limitat în Timp. Acest proces asigură claritate, motivație și o structură necesară pentru a urmări progresul” în diverse domenii, putem aplica aceste obiective SMART și pentru antrenorii de fitness.

„Componentele detaliate ale obiectivelor SMART:

- **S – Specific (Specific):** Obiectivul trebuie să fie clar, precis și detaliat, răspunzând la întrebări precum „ce”, „cine”, „unde” și „de ce”.
- **M – Măsurabil (Measurable):** Stabilește criterii concrete pentru a urmări progresul și a determina când obiectivul a fost atins.
- **A – Abordabil/Realizabil (Achievable /Actionable):** Obiectivul trebuie să fie realist, luând în considerare resursele, competențele și constrângerile actuale.
- **R – Relevant (Relevant):** Obiectivul trebuie să se alinieze cu valorile, aspirațiile și planurile pe termen lung.
- **T – Limitat în Timp (Time-bound):** Stabilește un termen limită sau un interval clar (un „când”) pentru a crea urgență și concentrare”, după sursă electronică [5].

La lecții studenții prin programe de fitness-forță învață a evalua și monitoriza progresul persoanelor cu care vor lucra. Un alt aspect important este dezvoltarea capacității de: testare a forței fizice și a compoziției corporale persoanelor; monitorizarea performanței lor; adaptare continuă a programului; utilizare a tehnologiilor moderne (aplicații, wearable devices).

Antrenorii trebuie să învețe să interpreteze cu datele primite de la clinții fitness-clubului și să ia decizii bazate pe dovezi.

Formarea profesională a studenților viitorilor antrenori de fitness presupune și respectarea normelor de siguranță în sală de fitness; cunoașterea limitelor competenței profesionale; colaborarea cu medici, kinetoterapeuți și nutriționiști; respectarea codului deontologic.

Concluzie și perspective pentru continuarea cercetărilor. Formarea profesională a viitorilor antrenori de fitness prin intermediul programelor de tip fitness-forță presupune integrarea unei fundamentări științifice riguroase cu dezvoltarea competențelor tehnice, pedagogice și a unei conduite etice bine conturate. Prin valorificarea principiilor teoretico-metodologice elaborate de specialiști precum Vladimir Zatsiorsky și Tudor Bompa, viitorii antrenori își consolidează baza profesională necesară pentru proiectarea și implementarea unor programe de antrenament eficiente, sigure și adaptate particularităților individuale ale practicanților. Totodată, această direcție de formare profesională își menține actualitatea și relevanța științifică, constituind un domeniu deschis pentru aprofundarea și extinderea cercetărilor viitoare în aria pregătirii specialiștilor din domeniul fitnessului și al antrenamentului de forță.

Bibliografie

1. Bompa Tudor. Modelele de periodizare în antrenamentul sportiv https://ru.scribd.com/document/704302623/Tudor-Bompa-Carlo-Buzzichelli-Periodization-Training-for-Sports-Human-Kinetics-2015-1 Accesat, 17.02.2026
2. https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/3-8_20.pdf. Accesat 17.02.2026
3. Metodologii de desfășurarea a tehnicii fundamentale a executării exercițiilor de fitness-forță *Starting Strength* de Mark Rippetoe; URL: https://ru.scribd.com/doc/51918234/Starting-Strength. Accesat 17.02.2026
4. https://ru.scribd.com/doc/201209124/Science-and-Practice-of-Strength-Training-by-v-M-Zatsiorsky. *Science and Practice of Strength Training* de Vladimir Zatsiorsky, care fundamentează principiile progresiei, adaptării și supracompensării. Accesat 17.02.2026
5. https://www.google.com/search?q=%E2%80%A2+Stabilirea+obiectivelor+SMART&oq=%E2%80%A2%09Stabilirea+obiectivelor+SMART&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIICAEQABgWGB4yCggCEAAYgAQYogQyBwgDEAAY7wUyCggEEAAYgAQYogQyCggFEAAYgAQYogQyCggGEAAYgAQYogTSAQgyNzA4ajBqN6gCALACAA&sourceid=chrome&ie=UTF-8. Accesat, 17.02.2026

CZU: 796.012: 769.332
https://doi.org/10.52449/fcscf26.11

ORCID ID: https://orcid.org/0009-0003-6274-0979
e-mail: DanDDamian@hotmail.com

RELAȚIA DINTRE FORȚA TRENULUI INFERIOR, A VITEZEI DE ACCELERARE ȘI CAPACITATEA DE SCHIMBARE A DIRECȚIEI LA JUCĂTOARELE DE FOTBAL SENIOARE

Damian David-Dan

Abstract. *The present study investigates the relationship between lower body strength, acceleration speed, and change of direction ability in senior female football players, within the context of modern game demands. The research was conducted on a sample of 15 competitive-level athletes, using specific tests to assess agility (5-0-5, Illinois), maximal strength (leg press 3RM), and strength endurance (bodyweight squats in 60 seconds). Descriptive analysis revealed a relatively homogeneous profile of speed and agility performance, characterized by low coefficients of variation, indicating a stable functional level among players. In contrast, strength-related parameters showed greater variability, particularly in strength endurance.*

Pearson correlation analysis identified a strong relationship between left and right performance in the 5-0-5 test, suggesting well-developed bilateral neuromuscular control. Additionally, a significant negative correlation was found between agility performance and strength endurance, indicating that players with higher capacity for repeated effort tend to achieve better results in change of direction tasks. Conversely, maximal strength showed no significant associations with speed parameters.

These findings highlight the importance of an integrated and individualized training approach, emphasizing strength endurance and neuromuscular control development to optimize performance in female football.

Keywords*: women's football, lower body strength, change of direction (cod), acceleration speed, neuromuscular capacity.*

Introducere. Fotbalul feminin de înaltă performanță a cunoscut o dezvoltare accelerată în ultimii 20 ani, această perioadă fiind caracterizată printr-o creștere semnificativă a ritmului de joc, a solicitărilor neuromusculare și a complexității situațiilor tactice. Analizele moderne ale competițiilor evidențiază frecvențe

ridicate ale acțiunilor explozive, incluzând accelerări și decelerări repetate, sprinturi pe distanțe scurte și schimbări rapide de direcție, realizate în contexte decizionale variabile și sub presiunea timpului [1, 3, 11]. În aceste condiții, performanța nu mai este determinată exclusiv de capacitatea aerobă sau de rezistența generală, ci mai degrabă de eficiența manifestării forței explozive, corelată cu viteza de reacție și agilitatea, în intervale foarte scurte, toate fiind influențate de biomecanica mișcării și de controlul corporal [9, 13].

Particularitățile psihosomatice și biomecanice ale sportivelor, precum masa musculară relativ mai scăzută, diferențele structurale ligamentare și particularitățile controlului neuromotor la nivelul articulației genunchiului, impun o abordare specifică a antrenamentului în fotbalul feminin. În acest context, dezvoltarea forței trenului inferior trebuie tratată ca un factor determinant plurifactorial atât pentru performanța motrică, cât și pentru reducerea riscului de accidentare [12, 15]. Capacitatea de a dezvolta rapid forță (rata de dezvoltare a forței) influențează direct accelerarea inițială, eficiența decelerării și stabilitatea membrelor inferioare în mișcări multidirecționale, acestea fiind elemente esențiale în dinamica jocului modern [4, 16].

Viteza accelerării reprezintă una dintre cele mai relevante componente ale performanței în fotbalul contemporan, majoritatea acțiunilor decisive având loc pe distanțe reduse, sub 20 m [9]. Faza inițială a sprintului depinde de capacitatea de a genera impuls orizontal și de coordonarea segmentară, fiind corelată cu nivelul forței explozive a mușchilor extensori ai gleznei, genunchiului și șoldului, precum și cu mobilitatea articulară [3, 15]. În același timp, schimbarea direcției implică procese complexe de decelerare, absorbția forțelor de impact și reaccelerare, necesitând atât forță concentrică, cât și excentrică, precum și un control neuromuscular avansat [4, 13].

Studiile recente evidențiază faptul că accelerarea liniară și schimbările de direcție nu reprezintă calități identice, deși sunt interdependente [9, 16]. Performanța în schimbarea direcției depinde de multipli factori, incluzând nu doar viteza de deplasare, ci și capacitatea jucătoarei de a gestiona eficient vectorii forței în plan frontal și transversal [4]. Astfel, evaluarea integrată a forței trenului inferior, a vitezei de accelerare și a capacității de schimbare a direcției devine esențială pentru optimizarea antrenamentului și dezvoltarea agilității specifice fotbalului modern, precum și pentru individualizarea programelor de pregătire în fotbalul feminin [13, 14].

În contextul actual amintit, prezenta lucrare propune o analiză a relațiilor între nivelul forței trenului inferior, viteza de accelerare și capacitatea de schimbare a direcției de deplasare specifică jocului la jucătoarele de fotbal nivel senioare, în raportul cerințelor motrice ale jocului modern și particularitățile biomecanice specifice fotbalului feminin modern.

Metode. Prezentul studiul a fost realizat pe un eșantion format din 15 jucătoare de fotbal – nivel senioare, având vârstele cuprinse între 17 și 36 de ani, legitimate la clubul AS CS CARMEN 1937 București, având statutul de jucători profesioniști. Toate participantele studiului având o experiență de minimum trei ani în practicarea fotbalului de înaltă performanță. Asemenea, de amintit – pentru secretizarea datelor jucătorilor, este de menționat faptul că au fost schimbate corespondentele initialelor jucătoarelor, dar păstrându-se pozițiile de joc, s-a procedat în acest fel pentru a nu se poate identifica o jucătoare anumită în urma rugăminții oficialilor Clubului AS CS CARMEN 1937 București.

Anterior demarării cercetării, sportivele majore cât și tutorii minorelor au semnat formularul de consimțământ informat.

În cadrul acestui studiului au fost utilizate metode clasice de cercetare, respective metoda observației, metoda investigației experimentale, precum și analiza statistică și reprezentarea grafică a datelor prelevate și interpretarea lor.

Instrumente și teste aplicate

1. Test agilitate 5-0-5

Această testare are ca obiectiv măsurarea capacității de schimbare a direcției de deplasare, utilizând un sistem electronic de fotocelule Witty (Microgate) pentru înregistrarea timpului de execuție. Atleta / Jucătoarea a efectuat un start de la 2m înainte de poarta de cronometrare, a trecut linia de 0 m și a parcurs distanța în viteză maximă până la marcajul de 5 m, acolo unde a efectuat o decelerare rapidă urmată de un pivot de 180° și o reaccelerare înapoi prin poarta de măsurare.

Testarea a fost efectuată bilateral (Stg. / Dr.) după cum urmează:

- Schimbare de direcție cu pivot pe membrul inferior stâng;
- Schimbare de direcție cu pivot pe membrul inferior drept.

Pentru fiecare direcție s-au efectuat două repetări, notând cel mai bun rezultat al fiecărei sportive. Parametrul analizat a fost timpul total exprimat în secunde și milisecunde, considerat un indicator al eficienței mecanismelor de decelerare – întoarcere la 180° – accelerare și al controlului neuromuscular al trenului inferior.

2. Test agilitate Illinois

Testul de Agilitate Illinois al Getchell – 1979, este un test de agilitate utilizat pe scară tot mai largă în sport, pentru tot mai multe discipline sportive, dar cu precădere în jocuri sportive. Acesta test măsoară timpul de agilitate în schimbarea posturală în raport cu direcția de alergare. Pista de alergare are 10 metri lungime și 5 metri lățime, acestea fiind distanțele dintre start și sosire. Patru conuri vor marca startul, sosirea și încă două puncte de cotitură. Alte patru conuri vor fi situate în centrul careului, la distanțe echivalente. Distanța dintre conurile centrale va fi de 3,3 metri. Participanții trebuie să ia poziția culcat facial (înspre linia de start) cu mâinile pe umeri. Când se aude comanda „Start”, se pornește un cronometru, iar sportivul se va ridica în cel mai rapid mod și va parcurge de-a

lungul pistei în direcția indicată (Stg. / Dr.), fără a răsturna conurile, până la linia de sosire, unde se va opri cronometrul.

EXCELENT	<17,0
BUN	17.9-17.0
MEDIU	21.7-18.0
SLAB	23.0-21.8
FOARTE SLAB	> 23,0

3. Test de forța membrelor inferioare (presă 3RM)

Forța dinamică a trenului inferior a fost evaluată prin Testul presei cu picioare, utilizând un aparat cu traiectorie ghidată. Determinarea a fost efectuată folosind metoda 3RM (trei repetări maximale), conform protocolului progresiv standardizat.

Descrierea probei: efectuarea încărcării progressive până când a fost identificată sarcina maximă care poate fi efectuată de trei ori consecutiv, cu amplitudine completă și respectarea tehnicii corecte. Pauzele între serii au fost de 3 min pentru a limita efectele stresul muscular.

Parametrul analizat a fost sarcina 3RM, exprimat în Kg, considerată un indicator al forței dinamice maxime a membrelor inferioare în regim sub-maximal controlat.

4. Test de forță al membrelor inferioare (genuflexiuni)

De asemenea rezistența trenului inferior a fost evaluată prin genuflexiuni repetate cu greutatea corporală, respectându-se biomecanica corectă a execuției, implicit aliniamentu corect al segmentelor.

Paramentrul măsurat a fost numărul de reprtări în decursul a 60 sec, indicator al capacității musculare de a produce forță în condiții de solicitare repetitivă.

Parametrul măsurat a fost numărul de repetări în decursul a 60 secunde, indicator al capacității musculare de a produce forță în condiții de solicitare repetitivă.

Rezultate şi discuții. Pentru a evidenția particularitățile profilului neuromuscular al jucătoarelor de fotbal senioare investigate, au fost analizați parametrii descriptivi ai performanței la probele de viteză și forță a trenului inferior. Rezultatele obținute sunt sintetizate în Tabelul 1, care prezintă statisticile descriptive corespunzătoare testării efectuate asupra unui lot de 9 jucătoare de fotbal senioare.

Performanțele obținute la probele de viteză evidențiază un profil fizic relativ omogen al grupului analizat. Timpurile medii înregistrate în testul 5-0-5 au fost de 2,35 ± 0,10 s pentru partea stângă și 2,35 ± 0,11 s pentru partea dreaptă, cu valori scăzute ale coeficientului de variație (CV = 4,26% și 4,68%), indicând o dispersie redusă a rezultatelor și un nivel comparabil de agilitate laterală între

sportive. Aceste rezultate sunt în concordanță cu literatura de specialitate, care subliniază faptul că jucătorii de fotbal de nivel înalt prezintă o consistență ridicată a performanțelor în testele de schimbare a direcției, ca rezultat al adaptărilor neuromusculare specifice antrenamentului [4, 9].

Tabelul 1. Rezultatele analizei descriptive a vitezei de reacție vizuală la jucătoarele de fotbal senioare (n = 9)

	Viteză			Forta tren inferior	
Parametrii	5-0-5 Stg. (s)	5-0-5 Dr. (s)	Illinois (s)	Presă picioare 3RM (kg)	Genuflexiuni 60 s (rep)
Media	2,35	2,35	15,33	180,22	66,78
S.D.	0,10	0,11	0,46	18,56	9,64
CV (%)	4,26	4,68	3,00	10,30	14,43
Min.	2,17	2,15	14,59	144	46
Max.	2,50	2,48	16,13	195	77
Mediana	2,36	2,30	15,31	195	68
Range	0,33	0,33	1,54	51	31
Skewness	−0,33	−0,41	0,38	−0,74	−0,59
Kurtosis	−0,67	−0,91	−0,42	−0,89	−0,54

În testul Illinois, timpul mediu a fost de 15,33 ± 0,46 s, iar CV-ul de 3,00% confirmă o omogenitate ridicată a capacității de schimbare rapidă a direcției, componentă esențială în fotbalul de performanță. Studiile arată că agilitatea, evaluată prin astfel de teste standardizate, reprezintă un indicator relevant al performanței în situații de joc reale, fiind corelată cu capacitatea de reacție și de execuție rapidă a mișcărilor complexe [13, 14]. Valorile skewness apropiate de zero și kurtosis negativă sugerează o distribuție relativ normală, ceea ce confirmă omogenitatea lotului și nivelul apropiat de pregătire al sportivelor.

Per ansamblu, parametrii de viteză indică un nivel funcțional stabil, specific jucătoarelor de fotbal senioare, unde accelerația, decelerarea și agilitatea sunt bine consolidate și relativ uniforme la nivel de echipă. Aceste constatări sunt susținute de cercetările privind cerințele fizice ale fotbalului modern, care evidențiază importanța acțiunilor de mare intensitate și a schimbărilor rapide de direcție în determinarea performanței [3, 11].

Forța maximă a trenului inferior, evaluată prin testul de presă picioare 3RM, a prezentat o valoare medie de 180,22 ± 18,56 kg, cu un coeficient de variație de 10,30%, indicând o variabilitate moderată între jucătoare. Literatura de specialitate evidențiază faptul că forța maximă contribuie la dezvoltarea potențialului de producere a forței, însă transferul acesteia către performanțele de viteză și agilitate depinde de capacitatea de exprimare rapidă a forței [4, 16].

În ceea ce privește rezistența de forță a trenului inferior, testul de genuflexiuni efectuate timp de 60 s a înregistrat o valoare medie de 66,78 ± 9,64

repetări, cu un CV de 14,43%, semnalând o heterogenitate mai pronunțată comparativ cu parametrii de viteză. Această variabilitate este susținută de studiile care indică diferențe individuale semnificative în capacitatea de menținere a efortului repetitiv în sporturile intermitente, precum fotbalul [10, 15]. De asemenea, rezistența de forță este asociată cu capacitatea de a susține acțiuni repetate de intensitate ridicată pe durata jocului.

Datele descriptive evidențiază un grup de jucătoare cu pregătire foarte uniformă pe componentele de viteză, aspect esențial pentru performanța în fotbalul de elită, unde accelerările și schimbările rapide de direcție sunt decisive în acțiunile de joc. În schimb, parametrii de forță ai trenului inferior, în special cei care reflectă rezistența musculară, prezintă o variabilitate mai mare, sugerând necesitatea individualizării programelor de antrenament pentru optimizarea toleranței la efort repetitiv și a capacității de menținere a intensității pe durata jocului.

Analiza corelativă evidențiază o corelație foarte puternică și semnificativă statistic între performanțele obținute la testele 5-0-5 stâng și drept ($r = 0,816$; $p = 0,007$), confirmând un control neuromuscular bilateral bine dezvoltat (Tabelul 2). Acest aspect este în concordanță cu literatura, care subliniază importanța simetriei funcționale în optimizarea performanței și în reducerea riscului de accidentare [12, 15].

Tabelul 2. Rezultatele analizei corelative Pearson între parametrii de viteză și forță a trenului inferior la jucătoarele de fotbal senioare (n = 9)

Parametri / R; P	5-0-5 Stg. (s)	5-0-5 Dr. (s)	Illinois (s)	Presă picioare 3RM (kg)	Genuflexiuni 60 s (rep)
5-0-5 Stg. (s)	–	**0,816**; 0,007**	0,529; 0,143	−0,299; 0,435	**−0,728**; 0,026*
5-0-5 Dr. (s)		–	0,627; 0,071	−0,181; 0,641	−0,299; 0,435
Illinois (s)			–	0,030; 0,940	−0,287; 0,454
Presă picioare 3RM (kg)				–	0,045; 0,909
Genuflexiuni 60 s (rep)					–

Notă: *R – coeficient de corelație Pearson; P – prag de semnificație; *p < 0,05; ** p < 0,01*

Corelațiile moderate, dar nesemnificative statistic, dintre testele 5-0-5 și Illinois indică faptul că aceste probe, deși evaluate sub conceptul general de agilitate, implică mecanisme neuromusculare distincte. Această observație este susținută de cercetările care arată că agilitatea nu reprezintă o calitate unitară, ci un construct complex ce include componente de viteză, coordonare și procesare cognitivă [13].

Corelația negativă semnificativă dintre testul 5-0-5 stâng și numărul de genuflexiuni în 60 s ($r = -0,728$; $p = 0,026$) sugerează că rezistența de forță a trenului inferior contribuie la îmbunătățirea performanțelor în schimbările rapide de direcție. Acest rezultat este susținut de literatura de specialitate, care evidențiază rolul forței excentrice și al capacității de absorbție a forțelor în fazele de decelerare și reaccelerare [4, 16].

În schimb, lipsa unor corelații semnificative între parametrii de viteză și forța maximă (3RM) confirmă faptul că forța maximă, în absența unei componente de viteză de execuție, nu este un predictor direct al performanței în agilitate. Această constatare este în concordanță cu studiile care subliniază că performanța în schimbarea direcției este dependentă mai degrabă de forța aplicată rapid și de controlul neuromuscular decât de nivelul absolut al forței [4, 9].

De asemenea, corelația foarte scăzută între forța maximă și rezistența de forță indică faptul că acestea reprezintă calități neuromusculare distincte, care necesită metode specifice de dezvoltare în cadrul procesului de antrenament [15].

Modelul corelativ confirmă faptul că viteza de schimbare a direcției este mai strâns legată de rezistența de forță a trenului inferior decât de forța maximă. Aceste rezultate susțin orientările moderne ale antrenamentului în fotbal, care recomandă integrarea exercițiilor de forță funcțională, excentrică și stabilitate dinamică pentru optimizarea performanței în situații de joc caracterizate prin accelerări și schimbări rapide de direcție [4, 13, 16].

Concluzii. Analiza descriptivă a parametrilor de viteză și forță a trenului inferior evidențiază un profil neuromuscular relativ omogen al jucătoarelor de fotbal senioare investigate, în special în ceea ce privește performanțele de viteză și agilitate. Valorile scăzute ale coeficientului de variație pentru testele 5-0-5 și Illinois confirmă un nivel uniform al capacității de schimbare rapidă a direcției, caracteristic sportivelor cu experiență competițională.

În contrast, parametrii de forță ai trenului inferior prezintă o variabilitate mai mare comparativ cu cei de viteză, în special în cazul rezistenței de forță evaluate prin testul de genuflexiuni efectuate timp de 60 s. Această heterogenitate sugerează diferențe individuale relevante în capacitatea de menținere a efortului repetitiv și în adaptările neuromusculare ale musculaturii membrelor inferioare.

Analiza corelativă Pearson a evidențiat o asociere puternică și semnificativă statistic între performanțele obținute la testele 5-0-5 stâng și drept, confirmând existența unui control neuromuscular bilateral bine dezvoltat și a unei consistențe funcționale a mecanicii de schimbare a direcției. Acest rezultat indică faptul că performanțele de agilitate laterală sunt similare pe ambele segmente, fără dezechilibre funcționale majore.

Relațiile dintre parametrii de viteză și forță sugerează că rezistența de forță a trenului inferior este asociată cu performanțe superioare în probele de agilitate

laterală, în timp ce forța maximă evaluată prin presă picioare 3RM nu influențează direct timpii de execuție. Aceste constatări indică faptul că, în contextul fotbalului, capacitatea de a susține eforturi repetate este mai relevantă pentru schimbările rapide de direcție decât dezvoltarea forței maxime izolate.

Corelațiile reduse și nesemnificative dintre testele de forță evidențiază faptul că diferitele forme de manifestare a forței trenului inferior reprezintă calități neuromusculare distincte, care trebuie abordate prin metode de antrenament specifice și diferențiate.

În ansamblu, rezultatele obținute susțin importanța unei abordări integrative și individualizate în pregătirea fizică a jucătoarelor de fotbal senioare, cu accent pe menținerea nivelului ridicat de viteză și pe optimizarea rezistenței de forță a trenului inferior, pentru creșterea eficienței în acțiunile de joc caracterizate prin accelerări și schimbări rapide de direcție.

Perspective pentru continuarea cercetărilor. Rezultatele obținute evidențiază necesitatea extinderii cercetărilor pe eșantioane mai mari, pentru a valida relațiile identificate între parametrii de viteză și formele de manifestare ale forței trenului inferior la jucătoarele de fotbal. De asemenea, viitoarele studii ar trebui să includă analize longitudinale, care să urmărească efectele diferitelor programe de antrenament asupra dezvoltării forței explozive, rezistenței de forță și capacității de schimbare a direcției.

O direcție relevantă o reprezintă integrarea evaluărilor biomecanice și electromiografice, pentru o înțelegere mai profundă a mecanismelor neuromusculare implicate în decelerare și reaccelerare. Totodată, se recomandă investigarea rolului forței excentrice și al controlului neuromuscular în optimizarea performanței și reducerea riscului de accidentare.

În plus, ar fi oportună dezvoltarea unor modele predictive care să coreleze parametrii de forță și viteză cu indicatorii de performanță specifici jocului, precum și individualizarea intervențiilor de antrenament în funcție de profilul neuromuscular al fiecărei sportive.

Bibliografie

1. ANDERSSON, H.; RANDERS, M.; HEINEMANN, A.; KRUSTRUP, P.; MOHR, M. Elite female soccer players perform more high-intensity running when playing in international games compared with domestic league games. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2010, vol. 24, no. 4, pp. 912-919.

2. BANGSBO, J.; IAIA, F. M.; KRUSTRUP, P. The Yo-Yo intermittent recovery test: A useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. In: *Sports Medicine*. 2008. Disponibil: https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200838010-00004

3. BANGSBO, J.; MOHR, M.; KRUSTRUP, P. Physical and metabolic demands of training and match play in the elite soccer player. In: *Journal of Sports Sciences*, 2006, vol. 24, no. 7, pp. 665-674.

4. BRUGHELLI, M.; CRONIN, J.; LEVIN, G.; CHAOUACHI, A. Understanding change of direction ability in sport. In: *Sports Medicine*, 2008, vol. 38, no. 12, pp. 1045–1063.

5. CASTAGNA, C.; IMPELLIZZERI, F.; CHAMARI, K.; CARMINATI, I.; BISHOP, D. Aerobic fitness and Yo-Yo tests performances in soccer players. Disponibil: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16686558/

6. DI SALVO, V.; BARON, R.; TSCHAN, H.; MONTERO, F.; BACHL, N.; PIGOZZI, F. Performance characteristics according to playing position in elite soccer. In: *International Journal of Sports Medicine*, 2007, vol. 28, no. 3, pp. 222-227.

7. GABBETT, T.; BENTLEY, D. Physiological characteristics of junior and senior rugby league players. In: *British Journal of Sports Medicine*, 2009. Disponibil: https://bjsm.bmj.com

8. HOFF, J.; WISLØFF, U.; ENGEN, L. C.; KEMI, O.; HELGERUD, J. Soccer specific aerobic endurance training. In: *British Journal of Sports Medicine*, 2002, vol. 36, no. 3, pp. 218-221.

9. LITTLE, T.; WILLIAMS, A.G. Specificity of acceleration, maximum speed and agility in professional soccer players. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2005, vol. 19, no. 1, pp. 76-78.

10. MOHR, M.; KRUSTRUP, P.; BANGSBO, J. Fatigue in soccer: A brief review. In: *Journal of Sports Sciences*, 2005, vol. 23, no. 6, pp. 593-599.

11. RAMPININI, E.; COUTTS, A.; CASTAGNA, C.; SASSI, R.; IMPPELLIZZERI, F. Variation in top-level soccer match performance. In: *International Journal of Sports Medicine*, 2007, vol. 28, no. 12, pp. 1018-1024.

12. REILLY, T.; BANGSBO, J.; FRANKS, A. Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. In: *Journal of Sports Sciences*, 2000, vol. 18, no. 9, pp. 669-683.

13. SHEPPARD, J.M.; YOUNG, W.B. Agility literature review: Classifications, training and testing. In: *Journal of Sports Sciences*, 2006, vol. 24, no. 9, pp. 919-932.

14. SPORIS, G.; JUKIC, I.; MILANOVIC, L.; VUCETIC, V. Reliability and factorial validity of agility tests for soccer players. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2010, vol. 24, no. 3, pp. 679-686.

15. STØLEN, T.; CHAMARI, K.; CASTAGNA, C.; WISLØFF, U. Physiology of soccer. In: *Sports Medicine*, 2005, vol. 35, no. 6, pp. 501-536. ISSN

16. YOUNG, W.B.; JAMES, R.; MONTGOMERY, I. Is muscle power related to running speed with changes of direction? In: *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2002, vol. 42, no. 3, pp. 282-288.

CZU: 796.015:796.325+159.955
https://doi.org/10.52449/fcscf26.12

[1]ORCID ID: https://orcid.org/0009-0006-7543-79111
e-mail: cornel.gorban@gmail.com

[2]ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-7647-2907
e-mail: elenav@usm.ro

DIMENSIUNI ALE MENTALITĂȚII ÎN DEZVOLTAREA ACMEOLOGICĂ A ANTRENORULUI DE VOLEI -DEMERS INVESTIGATIV-

[1]Gorban Cornelui-Flori[1], [2]Vizitiu-Lakhdari Elena

Abstract. *The purpose of this study is to investigate the impact of acmeological development on the training of volleyball coaches who are active in the championship organized by the Romanian Volleyball Federation. Through an investigative approach, we aimed to analyze how the acmeological approach can influence the continuous training process of volleyball coaches, highlighting the relevant aspects and benefits brought by the application of this concept in the field of volleyball. We developed a questionnaire with 23 questions, which included response options, a survey in which 119 respondents (volleyball coaches) from Romania participated and responded.*

Keywords*: volleyball coach, questionnaire, mentality, volleyball players, periods of development, statistical analysis.*

Introducere. Scopul acestui studiu este de a investiga impactul dezvoltării acmeologice asupra formării antrenorilor de volei, care activează în campionatul organizat de Federația Română de Volei. Prin intermediul unui demers investigativ, ne-am propus să analizăm modul în care abordarea acmeologică poate influența procesul de formare continuă a antrenorilor de volei, evidențiind aspectele relevante și beneficiile aduse de aplicarea acestui concept în domeniul voleiului.

Scopul lucrării constă într-un demers interogativ, care să ofere o contribuție semnificativă pentru dezvoltarea mentalității antrenorilor de volei.

Organizarea cercetării. Am elaborat un chestionar cu 23 de întrebări, care conțin variante de răspuns, investigație la care au participat și au răspuns 119 respondenți (antrenori de volei) din România.

Obiectivele chestionarului reprezintă evaluarea nivelului de familiaritate al respondenților cu conceptul acmeologic în contextul formării continue în antrenorat. Identificarea percepțiilor privind relevanța și importanța abordării acmeologice în procesul de formare continuă a antrenorilor din domeniul voleiului. Analiza rezultatelor chestionarului va furniza o înțelegere detaliată a percepțiilor, cunoștințelor și nevoilor respondenților în ceea ce privește impactul conceptului acmeologic asupra mentalității acestora.

Analiza rezultatelor. După cum v-am informat și în introducere, la această cercetare au participat și au răspuns chestionarului nostru de 23 itemi, 119 respondenți, membri ai Colegiul Central al Antrenorilor din cadrul Federației Române de Volei. Dintre aceștia identificăm în figura 1,un procent de 21% antrenori și un procent de 79% profesori-antrenori, 61% de gen feminin și 39% de gen masculin (fig. 2).

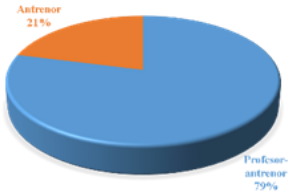


Fig. 1. Statutul profesional

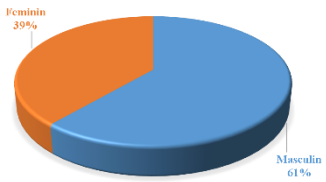


Fig. 2. Genul respondenților

În urma reprezentării grafice a intervalelor de vârstă pentru respondenți (fig. 3), am constat că, între 20-25 ani se încadrează doar un procent de 3% din numărul total, la următoarele două intervale de vârstă 25-30 ani și 31-35 ani, identificăm la ambele intervale un procent de 5%, in intervalul de vârstă de 36-40 ani sunt identificați 14% respondenți, cel mai mare procent (de 25%) s-a constatat pentru intervalul 41-45 ani,16% dintre aceștia se au vârsta între 46-50 ani, în intervalul de 51-55 ani se încadrează un procent de 19% respondenți, 8% dintre aceștia au o vârstă cuprinsă între 46-60 ani și doar 5% depășesc vârsta de 60 ani.

De asemenea, se constată că, în urma analizării răspunsurilor primite, constatăm că respondenții sunt 93% absolvenți ai unei facultăți de Educație fizică și Sport și doar 22% au urmat doar cursurile unei școli de antrenori (fig. 5).

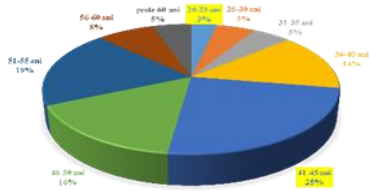


Fig. 3. Vârsta respondenților

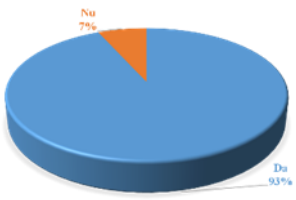


Fig. 4. Profesia respondenților și cursurile absolvite

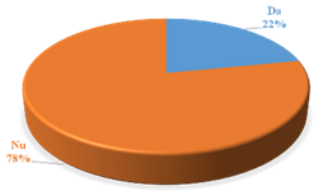


Fig. 5. Absolvenți de cursuri pentru antrenori

Dintre cei 119 respondenți, identificăm între aceștia (fig. 6), un procent de doar 5% pentru debutanții în antrenorat (*Antrenor asistent*) categoria a V-a, 28% pentru antrenorii care au dobândit categoria a IV-a (*Antrenor*), un procent considerabil de 33% pentru categoria *Antrenor specializat*, 21% este procentul atribuit respondenților *Antrenor Senior* și doar un procent de 13% au dobândit categoria de *Antrenor maestru*.

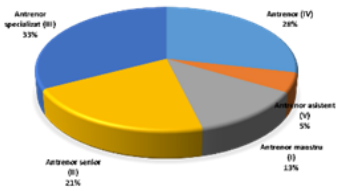


Fig. 6. Categoria de antrenor

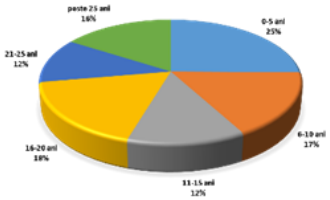


Fig. 7. Vechimea în antrenorat

Conform analizei grafice din figura 7, am constatat că vechimea în antrenorat a respondenților atinge un maxim de 25% pentru antrenorii debutanți, 17 % pentru cei cu o experiență între 6-10 ani, un procent mediu de 12% pentru intervalele de vechime 11-15 ani și 21-25 ani, identificăm un procent de 18% pentru antrenorii cu o vechime cuprinsă între 16-20 ani și doar 16 % au o experiență peste 25 ani.

Din totalul respondenților, analizând graficului din figura 8, observăm că aceștia antrenează la mai multe categorii de vârstă, procentul cel mai mare (54,2%) fiind identificat la categoria U15 iar cel mai mic (25%) fiind atribuit pentru categoria „Seniori”.

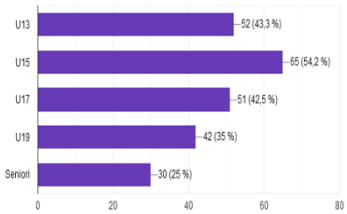


Fig. 8. Nivelurile la care antrenează respondenții

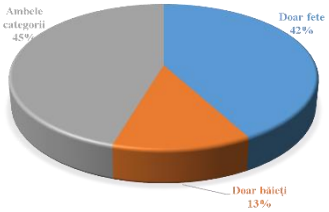


Fig. 9. Genurile de antrenați

Conform cu graficul din figura 8, observăm că, aproape jumătate din respondenți (45%) au antrenat ambele genuri de jucători de volei, 42% doar fete și doar 13% dintre ei, băieți.

Întrebați dacă au reflectat vreodată asupra tipului lor de mentalitate profesională, 94% dintre respondenți au dat un răspuns pozitiv și doar 6% au răspuns negativ (fig. 10).

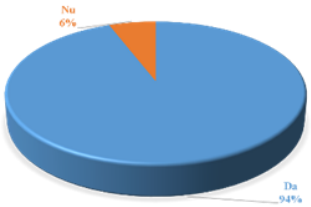


Fig. 10. Reflexia asupra mentalității antrenorilor respondenți

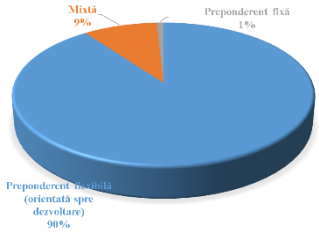


Fig. 11. Caracteristicile mentalității respondenților

La întrebarea „Cum vă caracterizați mentalitatea?”, respondenții au răspuns într-un procent foarte mare (90%) că au o mentalitate orientată spre dezvoltare, un procent de 9% si-au definit mentalitate ca fiind mixtă și doar 1% au considerat că au o mentalitate fixă (fig.11).

Influențele asupra procesului decizional întâlnite la respondenți, le putem analiza conform graficului din figura 12, astfel identificăm un procent de 57% dintre respondenți care manifestă o dorință de progress și învățare continua, 3% dintre aceștia au considerat că sunt influențați doar de experiența și convingerile deja formate iar 40% dintre cei întrebați, au considerat că sunt influențați de ambele în egală măsură.

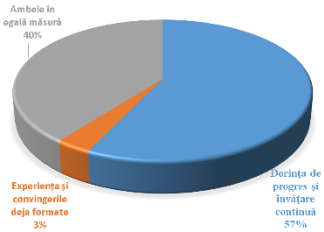


Fig. 12. Influențele în procesul decizional al antrenorilor respondenți

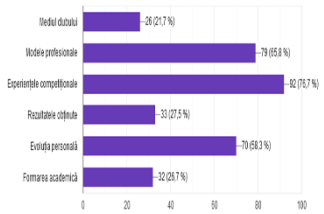


Fig. 13. Factorii care nfluențează mentalitatea profesională a antrenorilor respondenți

Conform răspunsurilor din figura 13, în urma analizei celor trei răspunsuri acceptate de la respondenți, observăm că, acestora le-a fost influențată mentalitatea într-o proporție de 21,7% de mediul clubului din care fac parte, 65,8% au fost influențați de modelele profesionale întâlnite iar experiențele competiționale ale respondenților reprezintă cea mai mare influență ca procent (76,7%). Rezultatele obținute în carieră reprezintă doar un procent de 27,5%,

identificăm de asemenea un procent de 58,3% influență cauzată de evoluția personală, formarea academică reprezentând doar un procent de 26,7% ca influență asupra mentalității profesionale a respondenților.

Întrebați despre proveniența abilităților unui sportiv, un procent de 19% dintre respondenți au considerat că sunt înnăscute, 72% au răspuns că se pot dezvolta prin efort și antrenament și doar 9% dintre aceștia cred că depind de context și motivația sportivilor (fig. 14).

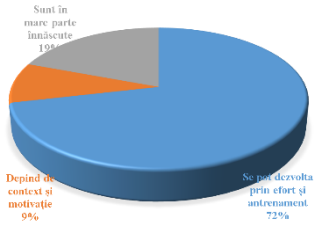


Fig. 14. Proveniența abilitățile unui sportiv

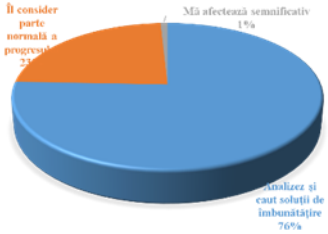


Fig. 15. Reacția respondenților în fața eșecului profesional

La întrebarea „Cum reacționați în fața unui eșec profesional” (fig. 15), 23% dintre antrenori consideră eșecul ca fiind o parte normală a progresului, doar 1% sunt afectați semnificativ și restul de 76% dintre ei, analizează și caută soluții de îmbunătățire.

Întrebați ce trăsături îi caracterizează ca antrenori, prin cele trei răspunsuri pe care le-au dat (fig. 16), 77,5% dintre aceștia sunt deschiși pentru cooperare, 70% dintre ei se consideră adaptabili, un procent de 68,3% sunt orientați spre performanță, 61,7% sunt perseverenți, evită riscurile 1,7% dintre ei și 4,2% ies greu din zona lor de confort.

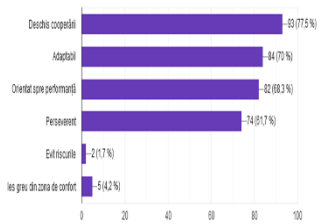


Fig. 16. Trăsăturile antrenorilor respondenți

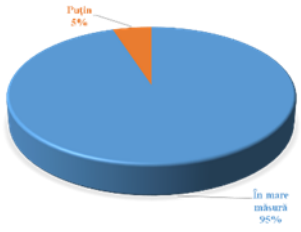


Fig. 17. Influența antrenorilor asupra mentalității jucătorilor

Conform analizei grafice din figura 17, respondenții au considerat că pot influența în mare măsură (95%) mentalitatea jucătorilor antrenați, doar 5% dintre antrenori consideră că influențează puțin acest fapt.

Întrebați ce tip de antrenament ar dezvolta cel mai bine mentalitatea sportivilor, 6% din respondenți consider ca metodă grupul, antrenamentul individual doar 12% dintre ei, un procent de 29% dintre ei aleg metoda

antrenamentului cu echipa și majoritatea (53%) aleg combinația dintre celelalte metode enumerate (fig. 18).

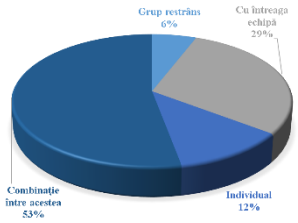


Fig. 18. Tipuri de antrenament pentru dezvoltarea mentalității sportivilor

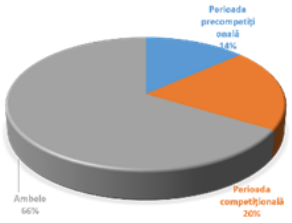


Fig. 19. Perioadele optime de dezvoltare ale mentalității sportivilor

Analiza grafică din figura 19, identifică un procent de 66% dintre respondenți care consideră că, dezvoltarea mentalității sportivilor este posibilă în ambele perioade de pregătire (precompetițională și competițională). Ceilalți respondenți, în procent de 20% consideră că este posibil doar în pregătirea precompetițională, restul de 14% sunt convinși că este posibil doar în perioada competițională.

Ideea asocierii dintre mentalitate și postul jucat de un jucător într-o echipă, după părerea respondenților (fig. 20), este într-o proporție de 50% pozitivă, 30% pozitivă și 20% probabilă.

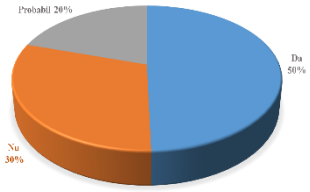


Fig. 20. Reprezentarea grafică a analizei asocierii dintre mentalitate și postul jucat de un jucător într-o echipă

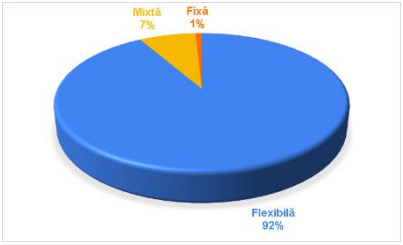


Fig. 21. Tipul de mentalitate considerată ideală de antrenori pentru jucători

Concluzii. Antrenorii manifestă un nivel limitat de familiaritate conceptuală cu abordarea acmeologică, însă sunt deschiși față de integrarea acesteia în procesul de formare profesională. Integrarea principiilor acmeologice poate contribui la formarea unei mentalități orientate spre excelență, reflecție critică și autoperfecționare în rândul antrenorilor de volei. Se recomandă includerea unor module de formare axate pe dezvoltare acmeologică în cadrul programelor organizate de federație. Este necesară elaborarea unor ghiduri sau instrumente practice pentru implementarea conceptului. Formarea continuă ar trebui să includă componente de dezvoltare personală, nu doar tehnico-tactice.

Bibliografie

1. AGACHE, G.; VIZITIU, E. Mentalitatea profesională a profesorului de educatie fizică și sport. În: *Formarea continua a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern*: Conferința Științifică cu Participarea Internațională. Chișinău: Valinex, 2022, p. 5-10.

2. KORSHUNOVA, I.; PINAEV, S.; TSAREGORODTSEVA, S. Professionalism of activity: acmeological aspect. In: *Teacher Professionalism: Psychological and Pedagogical Support of a Successful Career*: SHS Web of Conf., Volume 87, 2020, International Scientific and Practical Conference (ICTP 2020); URL: https://doi.org/10.1051/shsconf/20208700102;

3. КУЗЬМИНА, Н.В. Акмеологическая теория фундаментального образования (созидания духовных продуктов в свойствах субъектов образования средствами учебных дисциплин). Санкт-Петербург: Центр стратегических исследований, 2012. 382 с.

CZU: 373.037.1: 796.5
https://doi.org/10.52449/fcscf26.13

[1]ORCID: https://orcid.org/ 0000-0002-4036-0743
e-mail: mariagrosu557799@gmail.com

[2]ORCID:https://orcid.org/ 0000-0003-2122-3003
e-mail: natalia.nicolaiciuc1985@gmail.com

[3]ORCID:https://orcid.org/ 0000-0001-5555-1705
e-mail: natasanastas@mail.ru

INTEGRAREA TURISMULUI SPORTIV ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ CA MODALITATE DE OPTIMIZARE A PROCESULUI DIDACTIC

[1]Grosu Maria, [2]Nicolaiciuc Natalia, [3]Nastas Natalia

Abstract. *The article addresses the issue of integrating sports tourism into the physical education lesson, highlighting its role in optimizing the didactic process. Sports tourism represents a complex educational means that contributes to the motor, cognitive, and socio-affective development of students. The study aims to analyze the impact of tourism-related activities on students' motivation, active participation, and the efficiency of the teaching learning process in physical education. The obtained results confirm that the use of sports tourism elements increases the attractiveness of the lesson and encourages the active involvement of students.*

Keywords*: ports tourism, physical education, teaching process, students, integration of tourism, lesson, motivation.*

Introducere. Actualmente, în contextul contemporan, caracterizat printr-o creștere semnificativă a interesului pentru un stil de viață activ și sănătos, integrarea turismului sportiv în lecțiile de educație fizică obține o importanță majoră din perspectivă didactică și metodologică.

În prezent, societatea contemporană se află într-un proces permanent de transformare, determinat de progresul accelerat în domeniile tehnologiei și științei precum și de dinamica tot mai complexă a contextului social. Această evoluție influențează modul în care elevii socializează și interacționează, generând astfel noi forme de instruire, relaționare și adaptare la schimbările actuale.

De aceea, ritmul accelerat al acestor schimbări generează atât provocări în dezvoltare, cât și oportunități semnificative pentru optimizarea stării fizice și psihice a elevilor prin integrarea elementelor din turismul sportiv în desfășurarea lecției de educație fizică.

La momentul actual, prezența sedentarismului și diminuarea nivelului de activitate fizică în rândul elevilor reprezintă factori de risc semnificativi pentru dezvoltarea armonioasă a sănătății fizice și psihice a elevilor. Această realitate impune necesitatea conceperii și implementării unor strategii educaționale modernă, orientată spre creșterea motivației intrinseci și a implicării active a elevilor la activitățile fizice.

În societatea actuală, în care adoptarea unui stil de viață activ și echilibrat devine tot mai importantă, disciplina de educație fizică joacă un rol esențial în dezvoltarea armonioasă a elevilor, contribuind atât la formarea fizică, cât și la dezvoltarea abilităților sociale.

În contextul transformărilor sociale și culturale rapide, modernizarea curriculară implică ajustarea constantă a conținuturilor educaționale, asigurând relevanța acestora și facilitând o educație adaptată nevoilor actuale ale elevilor.

Din această perspectivă, integrarea turismului sportiv la orele de educației fizică constituie o strategie eficientă de optimizare a procesului didactic, astfel facilitând diversificarea ofertei curriculare și creșterea gradului de motivație a elevilor în implicarea activităților instructiv-educative. Așadar, această abordare răspunde cerințelor educaționale actuale, fiind orientată atât spre dezvoltarea competențelor-cheie ale elevilor, cât și spre promovarea și menținerea unui stil de viață activ.

De aceea, în opinia cercetătorilor L. Dima [3], А. Каталимова și А. Бузни [7] se evidențiază faptul că turismul sportiv contribuie la promovarea activității fizice și la intensificarea interacțiunilor sociale în rândul participanților, organizatorilor și spectatorilor implicați în evenimentele cu caracter turistic și sportiv.

Prin urmare, în contextul tendințelor actale introducerea cursului de turism în programa curriculară la disciplina educație fizică reprezintă o direcție strategică actuală de dezvoltare curriculară, menită să diversifice oferta educațională și să optimizeze procesul instructiv-educativ [1, 2]. În cadrul desfășurării lecțiilor de educație fizică, elevii participă activ la diferite activități sportive și exerciții fizice, fie ca participanți direcți, fie ca observatori sau coechipieri implicați în organizarea activităților și competițiilor cu caracter sportiv. Astfel, integrarea turismului sportiv în cadrul lecțiilor de educație fizică reprezintă o strategie eficientă de optimizare a procesului didactic, prin individualizarea progresului elevilor, diversificarea stimulilor motrici și consolidarea competențelor interdisciplinare. Această abordare metodologică subliniază atât relevanța

practică și actualitatea temei de cercetare, cât și potențialul său de a aborda o atitudine activă, sănătoasă și responsabilă în rândul elevilor.

Scopul cercetării constă în integrarea turismului sportiv în lecția de educația fizică ca modalitate de optimizare a procesului didactic.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza și fundamentarea științifico-metodică a literaturii de specialitate privind modalitățile de integrare a elementelor de turism sportiv în lecția de educație fizică, în vederea optimizării eficienței procesului didactic, creșterii randamentului instructiv-educativ și dezvoltării capacităților motrice (forță, rezistență, viteză, coordonare, mobilitate) la elevi.

2. Proiectarea unui model de integrare a activităților de turism sportiv în lecția de educație fizică la elevii din ciclul gimnazial.

Organizarea cercetării. Cercetarea s-a realizat în cadrul desfășurării cursurilor de perfecționare „Integrarea turismului sportiv în lecția de educație fizică” desfășurat în perioada 09.10.2025 în cadrul Institutului de Educație Fizică și Sport.

Rezultate și discuții. Activitățile specifice turismului sportiv, cum sunt marșurile turistice, orientarea sportivă sau tehnica turismului pedestru, oferă contexte educaționale variate, care nu numai că dezvoltă capacitățile motrice și rezistența fizică, dar consolidează și competențele sociale.

Implementarea turismului sportiv în desfășurarea lecției de educație fizică presupune o planificare atentă a obiectivelor, a mijloacelor și a metodelor didactice, astfel încât fiecare activitate să fie adaptată nivelului de pregătire al elevilor și să susțină progresul lor fizic și motivațional. Prin utilizarea elementelor din turismului sportiv, procesul instructiv devine mai dinamic și mai interactiv, permițând elevilor să-și valorifice energia și creativitatea în mod constructiv. De aceea, integrarea elementelor de turism sportiv în cadrul lecțiilor de educație fizică reprezintă o strategie eficientă pentru optimizarea procesului didactic, prin creșterea interesului activităților și stimularea motivației elevilor la participarea lecțiilor.

Potrivit explicațiilor autorilor А.А. Остапец [5, p.40] și С.В. Усков [6, p.6] consideră că turismul sportiv reprezintă un instrument eficient în procesul de dezvoltare armonioasă a elevilor, prin implicarea acestora în activități recreative și social-educative ce contribuie la formarea lor multilaterală, atât sub aspect fizic, cât și moral.

Așadar, turismul sportiv contribuie la diversificarea conținuturilor curriculare, reducând caracterul repetitiv al lecțiilor tradiționale și oferind elevilor oportunitatea de a învăța prin experiență directă. Astfel, activitățile didactice devin mai relevante și mai eficiente, iar procesul educațional este optimizat, fiind

centrat pe dezvoltarea personalității elevului, consolidarea motivației și pe adoptarea unui stil de viață activ și sănătos.

Planificarea, structurarea și proiectarea activităților de desfășurare a lecției de educație fizică într-un model metodic modern cu aplicarea elementelor din turismul sportiv permite **crearea unui cadru didactic sigur, progresiv și eficient** favorizând aplicarea practică a cunoștințelor și motivarea de implicare și participare a elevilor. Astfel, modelul propus în (Tabelul 1.) oferă o **fundamentare științifică și metodică pentru integrarea turismului sportiv în desfășurarea lecției de educație fizică**, asigurând un proces educațional coerent, structurat și orientat spre dezvoltarea completă a capacităților motrice și cognitive ale elevilor.

Tabelul 1. Model de integrare a activităților de turism sportiv în lecțiile de educație fizică, conform Curriculumului național pentru ciclul gimnazial

Nr. crt.	Activitatea de turism sportiv	Descriere aplicativă în lecția de educație fizică	Caracteristica formelor desfășurate	Capacități motrice dezvoltate
1.	**Realizarea nodurilor turistice**	Realizarea nodurilor turistice se începe prin a identifica cele două părți ale corzii: **capătul liber** (cel cu care va lucra activ) și **partea fixă** (lungimea corzii care rămâne nemișcată). Sfoara este ținută lejer, fără tensiune, pentru a permite manevrarea ușoară.	În realizarea nodurilor turistice Folosește corzi sau sfori de grosimi diferite (minimum 5-8 mm pentru vizibilitate) și culori contrastante.	Dezvoltarea coordonării segmentare, preciziei și îndemânării manuale; îmbunătățirea forței musculaturii mâinilor; stimularea atenției și a controlului motor fin.
2.	**Orientarea sub formă de labirint turistic sportiv**	Labirintul sportiv reprezintă o probă a orientării sportive, în care participanţii trebuie să găsească cu ajutorul hărţii un anumit număr de	Labirintul sportiv poate fi instalat pe suprafeţe mici, el face ca participanții să treacă de la acţiuni lente la acţiuni într-un tempo mai înalt (exerciţii în cadrul labirintului, precum: citirea hărţii, orientarea	Dezvoltarea rezistenței aerobice și a vitezei de deplasare; perfecționarea coordonării generale și a orientării spațiale; stimularea concentrării și a luării rapide a deciziilor.

		puncte de control, amplasate pe un teren special amenajat.	după reperele din teren, stabilirea locului de staţie etc., competiţii).	
3.	**Transportarea accidentatului**	Exersarea tehnicilor de transport al accidentatului prin procedee individuale și în echipă (sprijin pe umăr, transport în doi, brancardă improvizată).	Procesul începe cu alegerea suportului rigid. Elevii trebuie să identifice două (bețe lungi) de cca. 2,5 m, rezistente (lemn de esență tare), și două funii de cca. 70 cm pentru lățime.	Consolidarea forței și rezistenței musculare, dezvoltarea echilibrului și a coordonării; stimularea capacității de colaborare și a spiritului de echipă.
4.	**Pista cu obstacole la tehnica turistică**			
A)	**Trecerea suspendată**	Balustrada, balustrada arbitrilor, asigurarea, bucle locale de asigurare.	Participantul trece etapa pe funiile montate de arbitri, se asigură prin carabinul montat de arbitri, autoasigurarea este obligatorie în ambele capete ale etapei. Se interzice participantului atunci când se efectuează asigurarea să poarte funii agăţate sau rucsacuri în spate.	Dezvoltarea forței brațelor, echilibrului și coordonării; creșterea rezistenței musculare; perfecționarea orientării spațiale și controlului corporal.
B)	**Bârnă**	Balustrada arbitrilor, bârna, buclele locale de asigurare, buclele ajutătoare.	Participantul montează asigurarea, trece etapa pe bârnă şi balustrada montată de arbitri.	Perfecționarea echilibrului static și dinamic; dezvoltarea coordonării segmentare; creșterea stabilității posturale și a capacității de concentrare motrică.
C)	**Corzi paralele**	Lungimea traseului 10-12 m. Participantul traversează obstacolul ținându-se cu mâinile de bucla ce lunecă pe coard superioară, deplasarea are loc pe coarda inferioară.	Participantul trece etapa pe funiile montate de arbitri, se asigură prin carabinul montat de arbitri, autoasigurarea este obligatorie în ambele capete ale etapei. Atunci când se efectuează asigurarea, i se interzice participantului să poarte funii agăţate sau rucsacuri în spate.	Dezvoltarea forței și rezistenței brațelor; îmbunătățirea coordonării și a echilibrului segmentar; stimularea controlului postural și a mobilității funcționale.

D)	**Urcare**	Balustrade ale arbitrilor, bucle locale pentru autoasigurare la sfîrşitul etapei, linia de limită la începutul etapei.	Sportivul trece etapa pe funiile montate de arbitri. Autoasigurarea este obligatorie în capătul de sus al etapei, începutul etapei fiind marcat cu linia de limită.	Creșterea forței și rezistenței membrelor superioare și inferioare; perfecționarea coordonării generale; stimularea capacității de adaptare la sarcini motrice complexe.
E)	**Coborâre**	Balustrade ale arbitrilor, bucle locale pentru autoasigurare la începutul etapei, linia de limită la sfârşitul etapei.	Sportivul trece etapa pe funiile montate de arbitri. Autoasigurarea este obligatorie în capătul de sus al etapei, participantul fiind obligat să treacă de linia de limită.	Dezvoltarea echilibrului și controlului neuromuscular; perfecționarea coordonării segmentare și dinamice; creșterea rezistenței și a stabilității posturale.
F)	**Muşuroaie**	Mușuroaie, linia de limită la începutul şi sfârşitul etapei.	Participantul trece etapa pe mușuroaiele montate de arbitri.	Dezvoltarea vitezei, agilității și coordonării generale; perfecționarea echilibrului și a capacității de reacție rapidă în teren accidentat.
G)	**Traversare**	Lungimea traseului: 8-10 m. Participantul traversează obstacolul fiind îmbrăcat cu echipamentul turistic ce trebuie să alunece suspendat pe frânghia de bază.	Participantul trece etapa pe funiile montate de arbitri, fiind obligat să treacă de liniile limită.	Consolidarea forței și a rezistenței generale; dezvoltarea coordonării și a echilibrului dinamic; perfecționarea controlului corporal
J)	**Pendulul**	Lungimea traseului 4-6m. Participantul, stând așezat în scrânciob, traversează obstacolul (râu, râpă).	Participantul trece etapa pe funiile montate de arbitri, fiind obligat să treacă de liniile limită.	Dezvoltarea coordonării segmentare și a echilibrului dinamic; creșterea forței funcționale; perfecționarea capacității de adaptare la mișcare în suspensie.

I)	**Schiurile**	Balustradele arbitrilor, bucle locale de asigurare.	Participantul parcurge etapa pe funiile montate de arbitri, autoasigurarea este obligatorie în ambele capete ale etapei. Se interzice persoanelor care efectuează asigurarea să poarte funii agățate sau rucsacuri în spate.	Dezvoltarea coordonării în echipă, a echilibrului și sincronizării mișcărilor; creșterea rezistenței și a controlului corporal în condiții de deplasare pe suport instabil.

Necesitatea unui model de integrare a activităților de turism sportiv în lecțiile de educație fizică se bazează pe premise teoretice și metodologice. Așadar, desfășurarea lecției de educație fizică prin aplicarea segmentelor din turismul sportiv constituie un cadru complex de dezvoltare motrică, facilitând optimizarea capacităților fizice fundamentale ale elevilor ca: forță, rezistență, viteză, coordonare și mobilitate prin activitățile aplicate. În același timp, activitățile specifice turismului sportiv stimulează procese cognitive, de orientare și planificare a mișcării, realizând o integrare motric-cognitivă esențială pentru desfășurarea lecției de educație fizică cu integrarea elementelor din turismul sportiv.

Reieșind din cele menționate, implementarea activităților specifice turismului sportiv în structura lecției de educație fizică constituie o strategie pedagogică inovatoare, capabilă să genereze o dezvoltare sistemică a profilului motric al elevului.

Integrarea turismului sportiv în lecția de educație fizică constituie un mijloc educativ complex, care contribuie la dezvoltarea capacităților motrice, la creșterea motivației elevilor și la formarea unui comportament activ și sănătos. Cercetarea urmărește analiza impactului activităților turistice asupra implicării elevilor și eficienței procesului instructiv-educativ. Rezultatele obținute demonstrează că integrarea activităților turistice în lecția de educație fizică favorizează participarea activă și îmbunătățește calitatea procesului de predare-învățare.

Așadar, educația fizică reprezintă componenta fundamentală ale educației permanente, având un rol determinant în formarea și dezvoltarea armonioasă a personalității elevilor. Prin caracterul lor formativ, acestea contribuie la consolidarea competențelor motrice, cognitive și socio-afective, facilitând integrarea socială și profesională a individului în contextul societății actuale.

Concluzie. În concluzie, fundamentarea lecției de educație fizică prin elemente de turism sportiv nu reprezintă doar o diversificare a conținuturilor, ci o validare a abordării holistice în lecția de educație fizică. Rezultatul este un proces didactic eficient, care nu doar maximizează performanța fizică, ci fortifică reziliența psihică și competențele sociale ale elevilor, pregătindu-i pentru contexte

de viață reale și variate. În acest context, integrarea activităților de turism sportiv în lecțiile de educație fizică se conturează ca o direcție inovatoare și trans disciplinară, capabilă să valorifice mediul natural drept spațiu educațional complex. Turismul, prin specificul său practic și formativ, favorizează dezvoltarea capacităților motrice, a spiritului de echipă, a auto-determinării și a competențelor de orientare și adaptare la mediu. Activitățile turistice desfășurate în aer liber stimulează motivația elevilor, dezvoltă spiritul de cooperare și contribuie la formarea unor deprinderi motrice practice.

În contextul actual, se impune diversificarea mijloacelor didactice utilizate în lecția de educație fizică, pentru a răspunde intereselor și nevoilor elevilor. Turismul sportiv, prin specificul său activ și educativ, oferă multiple posibilități de integrare în activitățile școlare, reprezentând o alternativă modernă de optimizare a procesului didactic.

Bibliografie

1. BADIU, T.; CIORBĂ, C.; BADIU, G. Educaţia fizică a copiilor. Metode şi mijloace. Chişinău: Garuda Art, 1999. 363 p.

2. Consiliul Naţional pentru Curriculum (Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 609 din 17 iulie 2019). Curriculum național la disciplina educație fizică pentru clasele V-IX, p. 6.

3. DIMA, L.E. Socializarea copiilor din ciclul primar prin activități extrașcolare sportive. Teză de doctor în științe pedagogice. Chișinău: USEFS, 2019. 157 p.

4. ВЯТКИН, Л.; СИДОРЧУК, Е. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. 5-е издание. Москва: Издательский центр "Академия", 2013. 224 с.

5. ОСТАПЕЦ, А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. Методическое издание. Москва: РМАТ, 2001. 87 с.

6. УСКОВ, С.В. Управление детско-юношеским туризмом в муниципальной системе образования (на примере Северо-Восточного округа г. Москвы): Автореф. дис. … канд. пед. наук. Сходня: РМАТ, 2000. 20 с.

7. КАТАЛИМОВА, А.Н.; БУЗНИ, А.Н. Исследование потребностей в активном туризме. В: *Культура народов Причерноморья*, № 121, 2007, с. 40-45.

CZU: 378.14:796.01+613.83
https://doi.org/10.52449/fcscf26.14

[1]ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-4664-8323
e-mail: officeagency@anad.gov.md

[2]ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-6799-3535
e-mail: reaboi.natalia@gmail.com

[3]ORCID ID: https://orcid.org/0009-0007-9256-3650
e-mail: gheorghiu.ivan2023@gmail.com

EDUCAȚIA ANTIDOPING – COMPONENTĂ A FORMĂRII PROFESIONALE A SPECIALISTULUI ÎN CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

[1]Jucov Artiom, [2]Reaboi Natalia, [3]Gheorghiu Ivan

Abstract. *The study addresses the inclusion of anti-doping education in the professional training of specialists in sport sciences, in accordance with qualification standards and the competency-based curricular model. The research aims to analyze the normative framework and specialized literature, to define the competencies associated with anti-doping education, and to establish methodological directions for their integration into the training process. The findings reveal that anti-doping education is not explicitly reflected in current curricular contents, which necessitates its inclusion. In this context, a set of competencies structured in terms of knowledge, skills, and responsibility and autonomy is defined. The study emphasizes the importance of transforming these competencies into learning outcomes and integrating them into curricular contents. The use of active teaching methods is highlighted as essential for effective competency development. The proposed approach contributes to improving the coherence of professional training and supports doping prevention and the promotion of ethical values in sport.*

Keywords: *anti-doping education, sport sciences, competencies, learning outcomes, curriculum, professional training, clean sport*

Actualitatea temei. Actualitatea cercetării este determinată de dinamica domeniului culturii fizice și sportului, caracterizată prin diversificarea formelor de practicare a activităților motrice, creșterea exigențelor privind performanța și consolidarea dimensiunii etice a activității sportive. În acest context, prevenirea

dopajului și promovarea valorilor sportului curat devin direcții prioritare ale dezvoltării domeniului.

Educația antidoping se conturează ca un factor esențial în asigurarea echității competiționale și în protejarea sănătății persoanelor implicate în activități sportive. Activitatea organizațiilor specializate, precum Agenția Mondială Antidoping și Agenția Națională Antidoping din Republica Moldova, evidențiază rolul determinant al educației în prevenirea utilizării substanțelor și metodelor interzise, prin formarea unor comportamente și atitudini responsabile [1, 5].

Din perspectivă metodologică, formarea profesională a specialistului în domeniul culturii fizice și sportului este realizată în conformitate cu cadrul normativ național, fundamentat pe standarde de calificare și pe modelul bazat pe rezultate ale învățării. Acest model presupune corelarea competențelor profesionale cu conținuturile curriculare și cu planurile de învățământ universitare, în vederea asigurării unei formări coerente și relevante pentru cerințele domeniului [3, 4].

În pofida acestor exigențe, educația antidoping nu este reflectată explicit ca domeniu de competență distinct în structura curriculară, fiind integrată implicit în conținuturi conexe, precum etica profesională sau promovarea sănătății. Această situație evidențiază necesitatea fundamentării și operaționalizării educației antidoping ca parte integrantă a formării profesionale, prin raportare la competențe și la rezultatele învățării.

În acest context, integrarea educației antidoping în planurile de învățământ universitare, atât la nivelul studiilor de licență, cât și la nivelul studiilor de master, devine o direcție necesară pentru dezvoltarea competențelor profesionale orientate spre prevenirea dopajului și promovarea valorilor etice. Specialistul din domeniul culturii fizice și sportului, prin rolul său educațional și statutul profesional, contribuie direct la formarea comportamentelor și atitudinilor specifice practicării activităților motrice.

Prin urmare, actualitatea temei este determinată de necesitatea integrării sistematice a educației antidoping în procesul de formare profesională, în concordanță cu cerințele cadrului normativ și cu principiile organizării învățământului superior bazat pe competențe și rezultate ale învățării.

Scopul cercetării constă în fundamentarea metodologică a integrării educației antidoping în formarea profesională a specialistului în domeniul culturii fizice și sportului.

Obiectivele cercetării rezidă în:

1. Analiza literaturii de specialitate și a cadrului normativ privind educația antidoping și formarea profesională a specialiștilor în domeniul științelor sportului;

2. Determinarea și argumentarea competențelor profesionale specifice educației antidoping, necesare formării specialistului în domeniul culturii fizice și sportului, în concordanță cu cerințele actuale ale activității sportive;

3. Elaborarea direcțiilor metodologice de integrare a educației antidoping în procesul de formare profesională, prin transpunerea competențelor în rezultate ale învățării și valorificarea acestora în conținuturile curriculare.

Analiza rezultatelor și discuții. Rezultatele cercetării evidențiază necesitatea abordării educației antidoping ca parte integrantă a formării profesionale a specialistului în domeniul științelor sportului, în concordanță cu metodologia de implementare a standardelor de calificare și cu principiile transpunerii competențelor profesionale în rezultate ale învățării.

Analiza literaturii de specialitate și a cadrului normativ relevă faptul că educația antidoping este recunoscută la nivel internațional ca un pilon al prevenirii dopajului și al promovării valorilor etice în sport. În același timp, cadrul normativ național al învățământului superior stabilește că formarea profesională este organizată pe baza standardelor de calificare și a modelului curricular bazat pe competențe, operaționalizate prin rezultate ale învățării și integrate în planurile de învățământ universitare. În acest context, se evidențiază faptul că dimensiunea antidoping nu este reflectată în conținuturile curriculare și nu este delimitată ca domeniu distinct, ceea ce impune includerea acesteia în procesul de formare profesională [1, 2].

Rezultatele cercetării evidențiază necesitatea dezvoltării competențelor profesionale asociate educației antidoping în profilul specialistului din domeniul științelor sportului. În acest sens, se conturează un ansamblu de competențe care reflectă cerințele formării profesionale și rolul specialistului ca factor educațional activ în formarea comportamentelor și atitudinilor beneficiarilor activităților sportive, fiind descrise în structura rezultatelor învățării astfel:

- ***Cunoștințe***:
  - cadrul normativ și reglatoriu antidoping;
  - principiile sportului curat și valorile etice specifice domeniului;
  - consecințele dopajului asupra sănătății și performanței sportive;
  - reglementările privind utilizarea substanțelor și metodelor interzise.
- ***Aptitudini:***
  - aplică principiile sportului curat în activitatea profesională;
  - identifică și previne comportamentele de risc asociate dopajului;
  - analizează situații problemă din perspectiva reglementărilor antidoping;
  - comunică informații relevante privind prevenirea dopajului în contexte profesionale.

➢ ***Responsabilitate și autonomie:***

- manifestă responsabilitate profesională în respectarea normelor antidoping;
- promovează valorile sportului curat în activitatea profesională;
- adoptă decizii autonome în situații specifice domeniului;
- se implică activ în prevenirea dopajului în mediul profesional.

Din perspectivă metodologică, includerea educației antidoping în procesul de formare profesională necesită o abordare etapizată, în concordanță cu modelul curricular bazat pe competențe. Aceasta implică transpunerea competențelor în rezultate ale învățării formulate în termeni de cunoștințe, aptitudini, responsabilitate și autonomie, precum și valorificarea acestora în conținuturile curriculare ale programelor de studii, prin intermediul disciplinelor de specialitate, al modulelor tematice și al activităților de practică profesională.

Analiza evidențiază că, în absența transpunerii competențelor în rezultate ale învățării clar definite și evaluabile, educația antidoping rămâne la nivel declarativ, fără impact real asupra formării profesionale. Această situație este determinată de predominanța abordărilor centrate pe transmiterea informațiilor, care nu asigură corelarea dintre obiectivele educaționale, activitățile de învățare și evaluarea rezultatelor. În consecință, nu se realizează dezvoltarea efectivă a competențelor profesionale. În acest context, includerea educației antidoping în procesul de formare profesională necesită formularea rezultatelor învățării în concordanță cu cerințele metodologice actuale și utilizarea unor metode didactice active, orientate spre aplicarea cunoștințelor în situații concrete.

Totodată, se evidențiază rolul determinant al procesului didactic în includerea educației antidoping, prin modul de selectare și utilizare a strategiilor de predare și evaluare. În acest context, aplicarea metodelor didactice active, precum studiile de caz, situațiile problemă și activitățile aplicative, asigură trecerea de la transmiterea informațiilor la formarea competențelor. Ca efect, acestea contribuie la dezvoltarea capacității de identificare și prevenire a dopajului, precum și la formarea responsabilității profesionale.

Prin urmare, rezultatele cercetării confirmă că educația antidoping trebuie inclusă în procesul de formare profesională nu ca un conținut adițional, fiind o componentă derivată din competențele profesionale și transpusă în rezultate ale învățării, în conformitate cu standardele de calificare și cadrul normativ al învățământului superior. Această abordare asigură coerența procesului de formare și contribuie la dezvoltarea unei conduite profesionale orientate spre respectarea normelor etice, prevenirea dopajului și promovarea valorilor sportului curat.

Concluzii și perspective

1. Rezultatele cercetării evidențiază necesitatea includerii educației antidoping în procesul de formare profesională a specialistului în domeniul

științelor sportului, determinată de exigențele actuale ale domeniului și de cerințele cadrului normativ orientate spre prevenirea dopajului și promovarea valorilor sportului curat. Absența delimitării acesteia în conținuturile curriculare justifică integrarea acestei dimensiuni în procesul de formare profesională.

2. În cadrul cercetării au fost definite competențele profesionale asociate educației antidoping, structurate în termeni de cunoștințe, aptitudini, responsabilitate și autonomie, în concordanță cu modelul curricular bazat pe competențe. Acestea reflectă rolul specialistului ca factor educațional activ și contribuie la formarea comportamentelor responsabile în domeniul științelor sportului.

3. Includerea educației antidoping în conținuturile curriculare ale programelor de studii universitare necesită transpunerea competențelor definite în rezultate ale învățării și valorificarea acestora în cadrul disciplinelor de specialitate, al modulelor tematice și al activităților practice. Această abordare asigură coerența procesului de formare profesională și orientarea acestuia spre prevenirea dopajului și promovarea valorilor sportului curat.

Bibliografia

1. Agenția Națională Antidoping. URL: https://anad.gov.md/ro/link-type/legisla%C8%9Bia
2. SPILLER, H.A., et al. A Descriptive Study of Adverse Events from Clenbuterol Misuse and Abuse for Weight Loss and Bodybuilding. In: *Substance Use & Addiction Journal*, Vol. 34, Issue 3, 2013; URL: https://doi.org/10.1080/08897077.2013.772083
3. Standard de calificare: Licențiat în Științe ale sportului, nivelul 6 CNC. Chișinău: Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova; 2025. 41 p.
4. Standard de calificare: Master în Științe ale sportului, nivelul 7 CNC. Chișinău: Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova; 2024. 52 p.
5. World Anti-Doping Agency. WADA’s 2025 Prohibited List now in force. Montreal: The Agency; 2025 [cited 2025 March 6]. URL: https://www.wada-ama.org/en/news/wadas-2025-prohibited-list-now-force

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.

CZU: 37.013:796.015.035+615.85
https://doi.org/10.52449/fcscf26.16

ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-3912-2334
e-mail: dn.luca@gmail.com

COMPETENȚE PROFESIONALE PENTRU INTEGRAREA PRACTICILOR SOMATICE FELDENKRAIS ÎN ANTRENAMENTUL DE FITNESS

Luca Daniela

Abstract: *This paper analyzes the professional competencies required for integrating Feldenkrais somatic practices into fitness training. In the context of increasing psychophysical imbalances, the study highlights the importance of neurophysiological awareness, motor learning, and individualized intervention. Based on a pedagogical experiment conducted on adult women, the results demonstrate improvements in mobility, balance, coordination, and emotional regulation. The integration of Feldenkrais contributes to redefining the role of the fitness trainer as a facilitator of functional health.*

Keywords: *Feldenkrais method, somatic practices, fitness training, neuroplasticity, functional movement, psychophysical health.*

Introducere. În societatea contemporană, marcată de accelerarea ritmului de viață, de intensificarea factorilor de stres și de reducerea activității fizice funcționale, se constată o deteriorare semnificativă a stării psihofizice a populației adulte. Sedentarismul, corelat cu utilizarea excesivă a tehnologiei și cu suprasolicitarea mentală generează apariția unor dezechilibre funcționale complexe, manifestate prin dureri musculo-scheletale, rigiditate articulară, reducerea mobilității și dificultăți de reglare emoțională.

Stările psihofiziologice ale individului constituie un nucleu conceptual fundamental pentru înțelegerea acestor fenomene, fiind definite drept reacții integrative ale organismului la influențele interne și externe [5]. În opinia lui E.P. Ilyin, acestea reflectă nivelul global de funcționare al organismului și condiționează în mod direct capacitatea de adaptare și performanța individului [5]. Complementar, teoria stresului formulată de Selye evidențiază impactul solicitărilor cronice asupra organismului, subliniind și necesitatea dezvoltării unor mecanisme eficiente de autoreglare și adaptare [4].

În acest cadru conceptual context, fitnessul modern evoluează către un model integrativ, care transcende dimensiunea pur mecanică a mișcării și include componentele neurofiziologice și psihologice ale acesteia. Practicile somatice, între care metoda Feldenkrais ocupă un loc distinct, oferă un cadru teoretic și aplicativ adecvat acestei transformări, punând accent pe conștientizarea corporală și pe reorganizarea tiparelor motorii. Fundamentul metodei Feldenkrais rezidă în principiul conform căruia mișcarea conștientă poate influența structurile neuronale, facilitând procesele de învățare, adaptare și optimizare funcțională [2].

În opoziție cu metodele/abordările tradiționale, centrate predominant pe repetiție, intensitate și performanță cantitativă, metoda Feldenkrais promovează explorarea mișcării, reducerea efortului inutil și creșterea eficienței funcționale. Această perspectivă favorizează dezvoltarea unei relații mai conștiente și reflexive între individ și propriul corp, generând efecte pozitive benefice atât asupra sănătății fizice, cât și asupra echilibrului mental.

Integrarea practicilor somatice în domeniul fitnessului determină o veritabilă schimbare de paradigmă și implică dezvoltarea unui set de competențe profesionale complexe. Astfel, antrenorul de fitness își depășește rolul tradițional de instructor de exerciții, devenind un facilitator al proceselor de învățare motorie și de autoreglare psihofizică.

Scopul cercetării constă în identificarea și fundamentarea competențelor profesionale necesare integrării metodei Feldenkrais în antrenamentul de fitness, în vederea optimizării stării funcționale și psihofizice a practicantului.

Obiectivele cercetării vizează: analiza cadrului teoretic referitor la practicile somatice și impactul acestora asupra sănătății; identificarea particularităților metodei Feldenkrais; determinarea competențelor profesionale specifice ale antrenorului de fitness, precum și evaluarea impactului intervenției asupra parametrilor funcționali și psihofiziologici.

Organizarea cercetării. Cercetarea s-a desfășurat în cadrul Centrului de Recuperare Fizică „*Kineto4Life*” din Chișinău, în perioada septembrie 2024 – ianuarie 2025, pe un eșantion constituit din 20 de femei active, cu vârste cuprinse între 35 și 40 de ani, implicate în programe regulate de fitness.

Designul studiului a fost structurat pe trei etape distincte: etapa inițială, etapa experimentală și etapa finală. În etapa inițială au fost efectuate testări funcționale și evaluări psihologice menite să stabilească nivelul de bază al parametrilor analizați. Etapa experimentală a constat în implementarea unui program fundamentat pe metoda Feldenkrais, desfășurat pe parcursul a 24 de sesiuni, cu o frecvență de două ori pe săptămână. Etapa finală a inclus reevaluarea participantelor și analiza comparativă a rezultatelor obținute.

Programul de intervenție a fost conceput progresiv, pornind de la mișcări simple, realizate în poziții stabile, și evoluând gradual către integrarea funcțională

a mișcării în poziție verticală. Sesiunile au inclus tehnici de scanare corporală, explorări senzoriale și execuția unor mișcări lente, fără efort excesiv, favorizând astfel reorganizarea tiparelor neuromotorii.

Metodologia cercetării a inclus observația pedagogică, sondajul sociologic, testări funcționale standardizate și metode statistice de analiză a datelor.

Rezultatele cercetării și discuțiile. Rezultatele obținute în cadrul cercetării evidențiază o îmbunătățire semnificativă a parametrilor funcționali și psihofiziologici ai participantelor. În ceea ce privește mobilitatea, s-a constatat o creștere considerabilă a flexibilității lanțului muscular posterior, concomitent cu o ameliorare a mobilității coloanei vertebrale. Cele mai mari îmbunătățiri s-au înregistrat la:

Testul Romberg, unde timpul a crescut de la 9,8 la 13,3 secunde ($t = 4,464$; $\rho < 0,001$), indicând o creștere semnificativă a echilibrului static.

Wall Roll Down, unde distanța s-a redus de la 10,3 cm la 7,1 cm ($t = 4,020$; $\rho < 0,001$), reflectând o mobilitate crescută a coloanei.

Sit and Reach, cu o creștere de la 2,95 la 8,15 cm ($t = 3,004$; $\rho < 0,01$), evidențiind îmbunătățirea flexibilității.

Îmbunătățiri semnificative s-au observat și la:

Timed Up and Go, de la 7,85 la 6,75 secunde ($t = 2,918$; $\rho < 0,01$), indicând o eficiență locomotorie crescută.

Heel-to-Toe Walk, de la 8,9 la 9,95 ($t = 2,949$; $\rho < 0,01$), sugerând o coordonare mai bună.

Cat-Cow Range, de la 1,5 la 2,45 ($t = 2,520$; $\rho < 0,05$), ceea ce reflectă o îmbunătățire a controlului segmentar al coloanei.

Aceste progrese pot fi explicate prin reducerea tensiunii musculare și optimizarea organizării neuromotorii.

În plan psihofiziologic, participantele au raportat o reducere semnificativă a oboselii cronice, o îmbunătățire a calității somnului și o diminuare a stărilor de anxietate și agitație. Aceste constatări sunt susținute de literatura de specialitate, care subliniază rolul activității fizice și al conștientizării corporale în reglarea stărilor emoționale [3].

În plus, rezultatele chestionarului sociologic relevă o ameliorare semnificativă a simptomelor afective, precum neliniștea, dificultățile de concentrare și agitația psihomotorie, confirmând eficiența practicilor somatice în optimizarea stării psihice.

Cel mai frecvent simptom ameliorat a fost oboseala sau lipsa de energie, raportată de 15 din 20 de respondente (75%), sugerând efecte benefice asupra refacerii neurofiziologice. Agitația psihomotorie s-a redus la 11 participante (55%), iar neliniștea la 8 (40%), indicând o diminuare a hiperactivării și a stărilor

anxioase. Tulburările de somn, atât insomnia, cât și somnul excesiv, au fost ameliorate în mod egal, fiecare fiind menționată de 7 participante (35%).

Un aspect deosebit de relevant observat în cadrul studiului îl constituie creșterea nivelului de conștientizare corporală. Participantele au devenit mai receptive/atente la modul în care își utilizează corpul în mișcare, ceea ce a condus la adoptarea unor tipare motorii mai eficiente și mai economice. Această transformare reflectă procesul de învățare motorie facilitat de metoda Feldenkrais.

Integrarea metodei Feldenkrais în antrenamentul de fitness presupune dezvoltarea unui set complex de competențe profesionale. În primul rând, antrenorul trebuie să dețină cunoștințe aprofundate privind funcționarea sistemului nervos și mecanismele de reglare neurofiziologică. Înțelegerea relației dintre stările psihice și performanța fizică este esențială pentru adaptarea intervenției [1].

În al doilea rând, competențele de analiză funcțională sunt indispensabile, întrucât permit identificarea tiparelor de mișcare disfuncționale și a dezechilibrelor posturale, facilitând elaborarea unor programe de antrenament individualizate.

Totodată, competențele de facilitare somatică ocupă un loc central. Antrenorul trebuie să fie capabil să ghideze practicantul în procesul de conștientizare corporală, utilizând indicații verbale clare, sugestii adaptate și un limbaj orientat spre explorare, nu spre corectare, stimulând astfel autonomia motrică.

Capacitatea de individualizare a antrenamentului reprezintă o altă componentă esențială, fiecare practicant prezentând particularități funcționale și psihofizice distincte. Adaptarea exercițiilor la starea psihofizică a individului contribuie la creșterea eficienței și siguranței intervenției.

În plus, competențele de reglare neurofiziologică, realizate prin utilizarea conștientă a respirației și a ritmului mișcării, permit optimizarea stării generale a organismului și reducerea nivelului de stres.

Concluzii. Integrarea practicilor somatice de tip Feldenkrais în antrenamentul de fitness reprezintă o direcție modernă, necesară și fundamentată științific pentru optimizarea sănătății funcționale. Rezultatele cercetării confirmă eficiența acestei metode în îmbunătățirea mobilității, echilibrului, coordonării și stării psihofizice.

Aplicarea metodei Feldenkrais implică dezvoltarea unor competențe profesionale complexe și contribuie la redefinirea rolului antrenorului de fitness în context contemporan. În perspectivă, integrarea practicilor somatice are potențialul de a conduce la elaborarea/dezvoltarea unor programe de antrenament mai eficiente, mai sigure și mai bine adaptate nevoilor individului modern.

Bibliografie

1. BANDURA, A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986. 617 p.
2. FELDENKRAIS, M. Awareness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth. *New York,* NY: Harper & Row, 1972. 190 p.
3. GOLEMAN, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York, NY: Bantam Books, 1995. 352 p.
4. SELYE, H. Stress in Health and Disease. Boston, MA: Butterworth-Heinemann, 1976. 1024 p.
5. ИЛЬИН, Е.П. Психофизиология старшего человека. Санкт-Петербург: Питер, 2005. 412 с.

CZU: 378.1:796+373.3:004
https://doi.org/10.52449/fcscf26.17

ORCID: https://orcid.org/0009-0000-2369-1092
E-mail: lungu_adrian28@yahoo.com

FORMAREA CONTINUĂ A SPECIALISTULUI ÎN CULTURĂ FIZICĂ ÎN CONCEPTUL ACMEOLOGIC MODERN ÎN CONTEXTUL ÎNVĂȚĂMÂNTULUI HIBRID DIN CICLUL PRIMAR

Lungu Adrian Constantin

Abstract. *The transformations generated by digitalization and the implementation of hybrid learning require a redefinition of continuous training for specialists in physical culture, especially at the primary level. The archeological concept provides a framework focused on optimal professional development by integrating motivational, cognitive, and operational dimensions. This study analyzes the role of this approach in the professional development of physical education teachers within the context of hybrid activities. Key requirements are highlighted, such as adapting teaching strategies, using digital technologies, and individualizing instruction. The results show that integrating archeological principles enhances pedagogical flexibility and develops digital competencies. The study emphasizes the need for an integrative training model adapted to primary school students and the demands of contemporary education.*

Keywords: *continuous training, acmeology, hybrid learning, physical education, digital competencies.*

Introducere. Evoluțiile recente din domeniul educației, determinate de digitalizare și de extinderea învățământului hibrid, au generat schimbări semnificative în modul de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ. În acest context, formarea continuă a cadrelor didactice devine un factor important pentru asigurarea calității actului educațional, fiind necesară dezvoltarea unor competențe complexe care să permită adaptarea la medii de învățare diverse și dinamice. Învățământul hibrid solicită profesorilor nu doar competențe pedagogice solide, ci și abilități digitale, capacitatea de a proiecta activități interactive și de a individualiza instruirea în funcție de nevoile elevilor [6]. Dezvoltarea fizică armonioasă a copiilor din ciclul gimnazial necesită o abordare complexă și adaptată a deprinderilor motrice de bază [8].

În acest cadru, conceptul acmeologic modern se conturează ca o direcție teoretică și aplicativă relevantă pentru dezvoltarea profesională a specialistului în

cultură fizică. Acmeologia, ca domeniu interdisciplinar, analizează condițiile și mecanismele atingerii nivelului optim de performanță profesională și personală, punând accent pe autoactualizare, autoreglare și dezvoltare continuă [2]. Aplicarea principiilor acmeologice în educație presupune integrarea dimensiunilor motivaționale, cognitive și operaționale ale competenței didactice, în vederea formării unui profesor reflexiv și adaptabil.

Literatura de specialitate evidențiază importanța dezvoltării competențelor digitale și pedagogice integrate, în special în contextul educației online și hibride. În era digitală de astăzi, tehnologia informației a devenit o parte integrantă a procesului educațional, influențând diverse materii, inclusiv educația fizică [5]. Modelul competențelor digitale pentru educatori (DigCompEdu) subliniază necesitatea utilizării eficiente a tehnologiilor în predare, evaluare și comunicare, precum și rolul acestora în facilitarea învățării active [2, 7]. Totodată, studiile privind formarea cadrelor didactice accentuează caracterul continuu și reflexiv al dezvoltării profesionale, precum și importanța adaptării strategiilor didactice la particularitățile elevilor și ale contextului educațional [1].

În domeniul educației fizice, aceste cerințe sunt amplificate de specificul activităților motrice, care presupun interacțiune directă, implicare fizică și adaptare permanentă la nivelul de dezvoltare al elevilor. Implementarea învățământului hibrid în ciclul primar ridică provocări suplimentare legate de menținerea caracterului formativ și activ al lecției, utilizarea resurselor digitale pentru demonstrație și feedback, precum și asigurarea unui echilibru între activitatea online și cea practică [4].

Prin urmare, integrarea conceptului acmeologic în formarea continuă a specialistului în cultură fizică reprezintă o direcție strategică pentru optimizarea procesului instructiv-educativ în condițiile actuale. Această abordare contribuie la dezvoltarea unui profil profesional complex, capabil să răspundă cerințelor educației contemporane și să valorifice potențialul învățământului hibrid în beneficiul elevilor din ciclul primar. Evoluția tehnologiei a adus beneficii semnificative în educația fizică și sport, contribuind la modernizarea și eficientizarea procesului instructiv-educativ. În contextul învățării pe tot parcursul vieții, specialiștii din domeniu sunt nevoiți să își adapteze metodele didactice. Utilizarea tehnologiilor informaționale reprezintă o soluție modernă pentru creșterea eficienței predării [9].

Scopul cercetării constă în analiza percepției cadrelor didactice privind formarea continuă a specialistului în cultură fizică, din perspectiva conceptului acmeologic modern, în contextul implementării învățământului hibrid în ciclul primar.

Obiectivele cercetării: Identificarea nivelului de apreciere a programelor de formare continuă; **A**naliza impactului învățământului hibrid asupra desfășurării lecțiilor de educație fizică; **D**eterminarea necesității dezvoltării competențelor digitale ale profesorilor; **E**vidențierea rolului motivației profesionale în calitatea

actului didactic; **E**valuarea importanței adaptării conținuturilor motrice în mediul hibrid; **A**nalizarea contribuției abordării acmeologice la dezvoltarea profesională a cadrelor didactice.

Ipoteza cercetării: se presupune că integrarea principiilor acmeologice în formarea continuă a profesorilor de educație fizică contribuie semnificativ la dezvoltarea competențelor profesionale, în special în contextul învățământului hibrid, prin creșterea nivelului de adaptabilitate, eficiență didactică și utilizare a tehnologiilor digitale.

Organizarea cercetării. Cercetarea realizată are un caracter constatativ-analitic, fiind orientată spre identificarea percepțiilor cadrelor didactice privind formarea continuă a specialistului în cultură fizică, în raport cu exigențele conceptului acmeologic modern și ale învățământului hibrid din ciclul primar. Demersul investigativ s-a fundamentat pe abordarea cantitativă, utilizând metoda anchetei pe bază de chestionar. În vederea colectării datelor, a fost elaborat și aplicat un chestionar online, compus din itemi cu răspuns închis, formulați astfel încât să surprindă opiniile respondenților referitoare la nivelul actual al programelor de formare continuă, impactul învățământului hibrid asupra lecțiilor de educație fizică, necesitatea perfecționării în utilizarea tehnologiilor digitale, rolul motivației profesionale, importanța adaptării conținuturilor motrice și contribuția abordării acmeologice la dezvoltarea profesională. Alegerea acestei metode a permis obținerea rapidă și eficientă a unui volum relevant de date, precum și prelucrarea lor statistică ulterioară. Lotul cercetării a fost constituit din 37 de respondenți, cadre didactice și specialiști din domeniul educației fizice, implicați direct în activitatea instructiv-educativă. Selecția participanților a avut un caracter accesibil, pe Google Forms, fiind determinată de disponibilitatea acestora de a participa la studiu și de relevanța experienței lor profesionale pentru tema investigată. Prelucrarea și analiza datelor s-au realizat prin metode de statistică descriptivă, urmărindu-se frecvențele și procentele aferente fiecărei categorii de răspuns. Rezultatele au fost reprezentate grafic și interpretate comparativ, pentru a evidenția tendințele dominante și nivelul de apreciere a aspectelor investigate. Interpretarea datelor a fost realizată din perspectivă pedagogică și acmeologică, în corelație cu cerințele actuale ale digitalizării și ale organizării procesului educațional în regim hibrid. Din punct de vedere metodologic, cercetarea s-a desfășurat în mai multe etape: stabilirea scopului și a obiectivelor investigației, elaborarea instrumentului de cercetare, aplicarea chestionarului, colectarea răspunsurilor, centralizarea datelor și interpretarea rezultatelor. Această succesiune a permis o abordare sistematică a fenomenului studiat și formularea unor concluzii relevante pentru optimizarea formării continue a specialistului în cultură fizică. Prin urmare, metodologia utilizată a oferit posibilitatea evidențierii modului în care cadrele didactice percep nevoia de adaptare profesională în contextul noilor realități educaționale și a relevat

importanța integrării principiilor acmeologice în dezvoltarea competențelor necesare desfășurării eficiente a lecțiilor de educație fizică în ciclul primar.

Rezultatele cercetării. Analiza răspunsurilor indică o percepție general pozitivă asupra programelor de formare continuă, majoritatea respondenților 72,1% apreciindu-le ca fiind „bune” sau „foarte bune” (Fig. 1). Totuși, un procent semnificativ de 27% le consideră doar „satisfăcătoare”, iar 10,8% le evaluează ca „nesatisfăcătoare”, evidențiind existența unor limite în eficiența acestora. Distribuția rezultatelor ne arată că, deși programele sunt în general acceptate, ele nu ating un nivel optim de performanță, fiind necesară o mai bună adaptare la cerințele actuale ale educației, în special în contextul digitalizării și al învățământului hibrid.

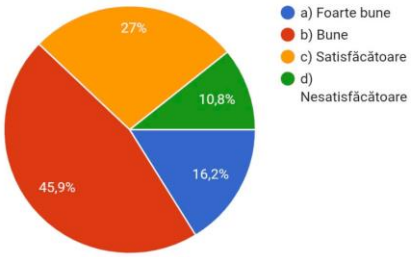


Fig. 1. Aprecierea nivelului programelor de formare continua

Analiza răspunsurilor indică faptul că majoritatea respondenților consideră că învățământul hibrid a influențat desfășurarea lecțiilor de educație fizică. Astfel, 27% apreciază că schimbarea a fost „în mare măsură”, iar 45,9% „într-o oarecare măsură”, ceea ce înseamnă că aproximativ 72,9% recunosc un impact semnificativ (Fig. 2). Pe de altă parte, 16,2% consideră că schimbările au fost reduse, iar 10,8% nu percep nicio influență, indicând existența unor diferențe în modul de adaptare la acest tip de învățământ.. Învățământul hibrid a generat schimbări vizibile în lecțiile de educație fizică, însă acestea sunt percepute în general ca fiind moderate, nu profunde.

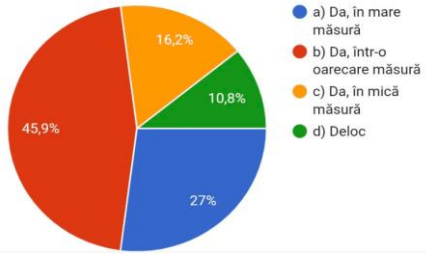


Fig. 2. Impactul învățământului hibrid asupra lecțiilor de educație fizică

Analiza răspunsurilor evidențiază faptul că majoritatea respondenților consideră necesară perfecționarea profesorilor de educație fizică în utilizarea tehnologiilor digitale. Astfel, 32,4% apreciază că aceasta este „în foarte mare măsură necesară”, iar 37,8% „în mare măsură necesară”, ceea ce însumează aproximativ 70,2% opinii clar favorabile (Fig. 3). De asemenea, 18,9% consideră

perfecționarea necesară într-o măsură redusă, în timp ce 10,8% nu o consideră necesară. Rezultatele indică o nevoie evidentă de dezvoltare a competențelor digitale în rândul profesorilor de educație fizică, confirmând importanța integrării tehnologiei în procesul didactic, în special în contextul învățământului hibrid.

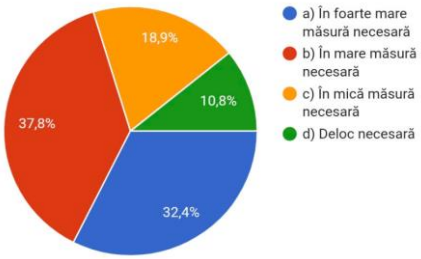


Fig. 3. Necesitatea dezvoltării competențelor digitale ale profesorilor

Analiza răspunsurilor evidențiază un consens clar privind importanța motivației profesionale în calitatea lecțiilor de educație fizică. Astfel, majoritatea respondenților de 56,4% consideră că motivația influențează decisiv calitatea lecțiilor, iar 43,6% apreciază că aceasta influențează considerabil (Fig. 4). Absența răspunsurilor în categoriile „moderat” sau „foarte puțin” indică o percepție unanim pozitivă asupra rolului motivației profesionale. Motivația profesorului este percepută ca un factor important și determinant al eficienței procesului didactic, confirmând importanța susținerii dezvoltării motivaționale în cadrul formării continue.

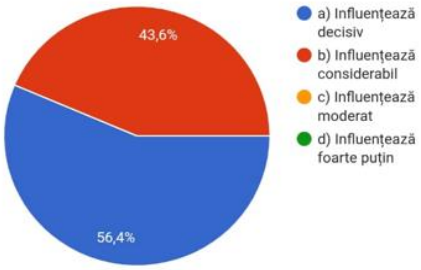


Fig. 4. Rolul motivației profesionale în calitatea lecțiilor de educație fizică

Analiza răspunsurilor evidențiază faptul că majoritatea respondenților consideră adaptarea conținuturilor motrice în mediul hibrid ca fiind esențială. Astfel, 51,4% o apreciază ca fiind „foarte importantă”, iar un procent suplimentar o consideră „prioritară” sau „necesară”, ceea ce confirmă relevanța ridicată a acestui aspect în procesul didactic (Fig. 5). De asemenea, 29,7% dintre respondenți indică o importanță „într-o oarecare măsură”, iar 13,5% o percep ca fiind mai puțin importantă, sugerând existența unor diferențe de opinie privind gradul de necesitate al adaptării. Rezultatele subliniază importanța majoră a adaptării conținuturilor motrice la specificul învățământului hibrid, aceasta fiind

percepută ca un factor cheie pentru asigurarea eficienței lecțiilor de educație fizică la nivel primar.

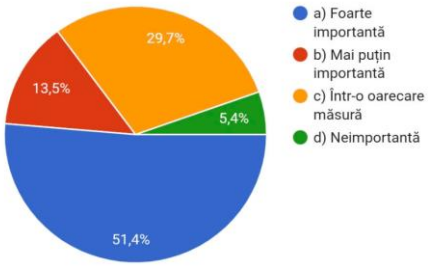


Fig. 5. Importanța adaptării conținuturilor motrice în mediul hybrid

Analiza răspunsurilor indică faptul că majoritatea respondenților consideră că abordarea acmeologică contribuie semnificativ la dezvoltarea profesională a profesorilor. Astfel, 64,9% apreciază contribuția „în mică măsură”, iar 5,4% „în foarte mare măsură”, ceea ce evidențiază o percepție predominant pozitivă peste 70%, în timp ce 18,9% apreciază contribuția doar „în mare măsură” (Fig. 6). Iar procente reduse indică opinii privind contribuția parțială sau decisivă. Abordarea acmeologică este percepută ca un factor important în dezvoltarea profesională, însă nu este unanim considerată determinantă, ceea ce sugerează necesitatea valorificării mai eficiente a acestui concept în formarea continuă.

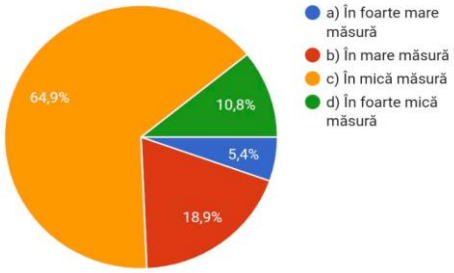


Fig.6 Contribuția abordării acmeologice la dezvoltarea profesională a profesorilor

Concluzii. Rezultatele cercetării evidențiază faptul că formarea continuă a specialiștilor în cultură fizică este percepută, în general, ca fiind adecvată, însă nu atinge un nivel optim de performanță. Majoritatea respondenților apreciază pozitiv programele existente, dar semnalează necesitatea îmbunătățirii acestora, în special prin adaptarea la cerințele actuale ale educației digitale și hibride. Învățământul hibrid este considerat un factor care a influențat în mod moderat desfășurarea lecțiilor de educație fizică, ceea ce evidențiază nevoia de dezvoltare a unor strategii didactice mai eficiente și mai bine adaptate acestui context. Un alt aspect evidențiat de studiu îl reprezintă necesitatea dezvoltării competențelor digitale ale profesorilor, majoritatea respondenților considerând perfecționarea în acest domeniu ca fiind indispensabilă. Totodată, motivația profesională este percepută ca un factor determinant al calității lecțiilor, subliniind importanța dimensiunii motivațional-valorice în procesul de formare continuă. În același

timp, adaptarea conținuturilor motrice la specificul învățământului hibrid este considerată importantă pentru eficiența procesului didactic, iar abordarea acmeologică este recunoscută ca un factor important în dezvoltarea profesională, deși nu este valorificată pe deplin.

Studiul prezintă limitări legate de dimensiunea redusă a eșantionului, caracterul subiectiv al răspunsurilor și lipsa generalizării rezultatelor.

Direcțiile viitoare de cercetare vizează extinderea eșantionului, utilizarea metodelor mixte de analiză și investigarea aprofundată a impactului abordării acmeologice asupra dezvoltării competențelor profesionale în contextul învățământului hibrid.

Bibliografie

1. DARLING-HAMMOND, L.; HYLER, M.E.; GARDNER, M. Effective teacher professional development. Palo Alto, California: Learning Policy Institute, 2017. 132 p.

2. DIBA, T.G.; DEREKA, T.G. Historical and pedagogical analysis of acmeology development. În: *European Applied Sciences*, 2015, 4, 28-31.

3. IRIMESCU, M.; VIZITIU-LAKHDARI, E. Developing strength and speed through specific athletics methods at the gymnasium level-applicative study. In: *The Science and Art of Movement.* The Annals of the “Stefan cel Mare” University of Suceava. Physical Education and Sport Section, 2025, pp. 174-181; URL: https://doi.org/10.4316/SAM.2025.0120

4. KIRK, D. Physical education futures. Routledge, 2010. 140 p.

5. PETRUTA, P.A., TANASE, E.; VIZITIU-LAKHDARI, E. Comparative study on the application of information technology in physical education lessons for primary school students. In: *Gymnasium: Scientific Journal of Education, Sports and Health*, 25(2), 2024, pp. 51-57; URL: https://doi.org/10.29081/gsjesh.2024.25.2.4

6. PUNIE, Y.; REDECKER, C., et al. European framework for the digital competence of educators (DigCompEdu). European Commission, 2020. 95p.

7. REDECKER, C. European framework for the digital competence of educators: DigCompEdu. Publications Office of the European Union, 2017. 95 p.

8. TURCANU, A.P.; VIZITIU-LAKHDARI, E. Opportunities and possibilities for implementing information technologies in physical education and sport in primary education. In: *The Science and Art of Movement.* The Annals of the “Stefan cel Mare” University of Suceava. Physical Education and Sport Section, 2024, pp.173-181; URL: https://doi.org/10.4316/SAM.2024.0120

9. XIE, Y.; LI, D. Prospect of vocational education under the background of digital age: Analysis of European Union’s Digital Education Action Plan (2021–2027). In: *Education and Information Technology IEIT, IEEE*. Proceedings of the 2021 International Conference on Internet, 2021, pp. 164-167.

CZU: 373.3:371.26+159.955
https://doi.org/10.52449/fcscf26.18

[1]ORCID ID: https://orcid.org/0009-0003-8161-2921
e-mail: raluca.macovei88@gmail.com

[2]ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-4545-9849
e-mail: verapop@yahoo.com

OPTIMIZAREA EVALUĂRII DEPRINDERILOR DE MANIPULARE PRIN UTILIZAREA MIJLOACELOR INTEGRATE ȘI A SARCINILOR COGNITIVE LA CLASA A III-A

[1]Macovei Raluca-Andreea, [2]Popescu Veronica

Abstract. *Current educational requirements highlight the development of students' ability to integrate and adapt motor, cognitive and socio-emotional skills in various learning contexts. The study analyzes the optimization of the assessment of manipulation skills in third-grade students by combining propulsion-type motor exercises with cognitive tasks of recognition and ordering of syllables. The study was applied to 33 students from Secondary School no. 1 Hilișeu-Horia, and the evaluation was carried out through initial and final tests and the motor-cognitive-emotional evaluation sheet. The results show significant improvements in throw accuracy, execution time, and cognitive and affective performance.*

Keyword: *motor assessment, motor-cognitive integration, key competencies, primary education.*

Actualitatea. Educația fizică este considerată o disciplină de bază în abordarea interdisciplinară, deoarece facilitează conectarea conținuturilor din diferite domenii și oferă profesorilor metode atractive și eficiente de predare [3]. Rauschenbach J. [6] susține că utilizarea mijloacelor de acțiune în mod integrat nu reprezintă doar o simplă combinare de cunoștințe, ci presupune abordarea lor ca un proces aplicativ în rezolvarea situațiilor care cer adaptarea informațiilor din diferite domenii. Prin dezvoltarea competențelor-cheie, elevul își perfecționează atât deprinderile motrice, cât și capacitatea de a rezolva rapid, eficient și creativ probleme, combinând strategiile învățate.

Orele de educație fizică și sportivă școlară au influență pozitivă asupra dezvoltării fizice, cognitive și socio-emoționale, fiind considerată unica disciplină care are implicații asupra tuturor acestor dimensiuni [5, 9].

Psihologia modernă a pus în evidenţă că prin joc se dezvoltă și principalele calităţi ale elevilor: senzo-motorie, proprio-receptivă, expresivă şi cognitivă. În timpul jocului, are loc o asimilare de impresii şi reacţii ce duce la dezvoltarea prin funcţionalitate, antrenarea şi organizarea de natură mentală. Jocurile de mișcare implică copii să fie mai activi și mai receptivi din punct de vedere cognitiv și socio-emoțional, cu rezultate pozitive asupra învățării și a formării globale a personalității [2, 7].

Scopul și organizarea cercetării. Scopul cercetării constă în aplicarea unei probe integrate cu sarcini cognitive, care să conducă la optimizarea evaluării deprinderilor de manipulare, la dezvoltării capacităților cognitive și a competențelor-cheie, la elevii de clasa a III-a.

Proba integrată Aruncă silabele constituie un instrument metodologic personalizat, care integrează dezvoltarea deprinderilor de manipulare de tip propulsie, cu sarcini cognitive și socio-emoționale, vizând dezvoltarea competențelor-cheie în contextul învățământului primar. Comparativ cu proba prevăzută în sistemul de evaluare primar-Aruncarea la țintă, proba integrată Aruncă silabele, a fost concepută astfel încât să permită evaluarea simultană a: competențelor motrice (precizie, coordonare oculo-manuală, control al forței); competențelor cognitive (atenție, memorie de lucru, recunoaștere și ordonare silabică); competențelor socio-emoționale (gestionarea emoțiilor, respectarea regulilor, cooperare și motivație).

Studiul a fost aplicat la elevii claselor a III-a (20 de băieți și 13 fete), de la Școala Gimnazială nr. 1 Hilișeu-Horia, jud. Botoșani. Metodologia a presupus testări inițiale și finale, prin analiza timpilor de execuție și interpretarea fișei de evaluare motric-cognitiv-emoțională.

Descrierea probei: Proba constă în aruncarea a patru bile pe care sunt inscripționate silabe, cu scopul reconstruirii unui cuvânt primit pe un cartonaș. Elevul extrage un cartonaș pe care este scris un cuvânt (ex.: televizor) din cele cinci cartonașe ce conțin cuvinte diferite și caută în cutia cu bile silabele corespunzătoare, pe care le va arunca pe rând într-o cutie situată la 3 m distanță. Ordinea aruncării este obligatorie și trebuie să respecte succesiunea fonetică a cuvântului (ex.: te – le – vi – zor). Proba se desfășoară individual, iar timpul este cronometrat din momentul din momentul extragerii cartonașului și până la completarea cuvântului prin aruncarea tuturor bilelor cu silabele corespunzătoare în cutie. Aruncarea bilelor nu au un procedeu impus, elevul putând adapta cu ușurință procedeul la capacitățile proprii (cu o mână, cu două mâini, de sus, de jos, direct sau cu pământul). Pe lângă execuția motrică (aruncarea), se evaluează corectitudinea selectării silabelor, respectarea ordinii și acuratețea reconstrucției lingvistice.

Evaluarea probei integrate vizează următoarele dimensiuni:

- Nivelul de dezvoltare a deprinderilor de manipulare de tip propulsie, a coordonării și preciziei aruncării;
- Dezvoltarea capacităților cognitive;
- Transferul competențelor generale formate în cadrul disciplinei Limba și Literatura Română pentru clasele III-IV;
- Formarea competențelor generale și specifice din programa de Educație fizică și sport pentru clasele a III-IV;
- Contribuția la formarea competențelor-cheie, în special cumunicare în limba maternă (alfabetizare), competența socială și competența de a învăța să înveți.

Barem de evaluare:

- Dacă elevul aruncă o bilă cu silaba necorespunzătoare ordinii formării cuvântului, acțiunea se repetă cu bila corectă;
- Dacă elevul nu reușește să introducă bila în cutie, trebuie să o recupereze și să repete acțiunea până reușește.

Analiza rezultatelor. Datele obținute la probă și interpretate folosind metoda statistico-matematică respectiv media aritmetică ($\bar{X}$) și deviația standard a valorii medii (±m) [1, 10], pentru testările inițiale și finale, atât pentru grupa de băieți, cât și pentru cea de fete de clasa a III-a sunt prezentate în tabelul 1.

Tabel 1. Rezultatele testărilor inițiale și finale la proba integrată *Aruncă silabele*

Clasa a III-a (n=33)	**Proba integrată *Aruncă silabele***	
	Testare inițială (min) $\bar{X}$±m	**Testare finală (min) $\bar{X}$±m**
Fete (n=13)	1,95±0,04	1,62±0,03
Băieți (n=20)	1,85±0,03	1,40±0,02

Analiza rezultatelor obținute la proba integrată *Aruncă silabele* evidențiază o îmbunătățire semnificativă a timpilor de execuție între testarea inițială și testarea finală, atât la fete, cât și la băieți. Progresul înregistrat se exprimă prin reducerea timpului necesar pentru realizarea sarcinii integrate, aspect care indică optimizarea atât a componentei motrice (coordonare, precizie, control postural și eficiență în aruncare), cât și a celei cognitive (recunoaștere silabică, memorie de lucru, respectarea secvenței și orientare în sarcină)**.** Fetele au înregistrat o scădere a mediei timpului de la 1,95±0,04 min la 1,62±0,03 min, ceea ce reflectă o îmbunătățire de aproximativ 16,9%**,** iar băieții au redus timpul de la 1,85±0,03 min la 1,40±0,02 min, echivalent cu o îmbunătățire de 24,3%**.** Deși diferențele între genuri nu reprezintă obiectivul principal al probei, se observă faptul că băieții

au manifestat o creștere mai rapidă a eficienței execuției**,** aspect posibil corelat cu specificul deprinderilor motrice implicate (aruncare, coordonare oculo-manuală și ritmicitate), domenii în care băieții tind să performeze mai bine la această vârstă, potrivit literaturii de specialitate [4,8].

Analiza probei integrate *Aruncă silabele* necesită și o interpretare a observațiilor din fișa de evaluare prezentate în tabelul 2.

Tabel 2. Rezultatele grupelor la fișa de evaluare cognitivă și socio-emoțională

Criteriu	Descriere evaluare	Punctaj grupe (0-2 puncte/item)			
		Fete (n=13)		Băieți (n=20)	
		Testare			
		inițială	finală	inițială	finală
Identificarea corectă a silabelor	Elevul selectează silabele corespunzătoare cuvântului dat	1,63	1,92	1,78	1,98
Ordinea silabelor în cuvânt	Aruncă bilele cu silabe în ordinea corectă	1,71	1,88	1,8	1,96
Acuratețea aruncării	Aruncarea cu precizie a bilei	0,65	1,46	0,69	1,58
Corectarea greșelilor	Nu reușește să corecteze singur o silabă greșită	1,63	1,92	1,78	1,96
Atențe și concentrare	Se menține atent la sarcini, fără distrageri vizibile	1,79	1,98	1,82	1,96
Gestionarea emoțiilor și a motivației	Se manifestă calm, perseverent, fără frustrare exagerată, manifestă încurajări colegilor	1,90	2	1,89	1,99
Respectarea regulilor	Respectă regulile jocului, nu depășește linia de aruncare, nu șoptește colegilor silabe	1,73	1,96	1,86	1,96
Total puncte itemi: $\bar{X}$		**11,02**	**13,12**	**11,62**	**13,39**

Analiza rezultatelor înregistrate la proba integrată Aruncă silabele, evidențiază îmbunătățiri semnificative între testarea inițială și cea finală, atât la fete, cât și la băieți, pe toate criteriile evaluate. La nivel global, scorul mediu total a crescut de la 11,02 la 13,12 puncte în cazul fetelor și de la 11,62 la 13,39 puncte în cazul băieților, sugerând o optimizare a performanței integrate motric-cognitive în urma aplicării programului.

Pe dimensiunea cognitivă, criteriile privind identificarea și ordonarea silabelor au atins valori ridicate încă din testarea inițială (peste 1,6 la fete și 1,7 puncte la băieți), ceea ce confirmă faptul că procesarea lingvistică necesară pentru această sarcină era relativ bine consolidată la vârsta analizată. Creșterile observate

la final (fete 1,92–1,88 puncte; băieți 1,98–1,96 puncte) indică o perfecționare a corectitudinii și a vitezei decizionale.

Din perspectiva motricității specifice, cel mai important progres se remarcă la criteriul acuratețea aruncării. Acesta a înregistrat creșteri evidente: de la 0,65 la 1,46 puncte în cazul fetelor și de la 0,69 la 1,58 puncte la băieți, sugerând o îmbunătățire semnificativă a preciziei, coordonării oculo-manuale și reglării forței în contextul sarcinii. Acest criteriu se dovedește, de asemenea, cel mai sensibil la intervenție.

În ceea ce privește componenta cognitiv–afectivă și comportamentală, criteriile asociate atenției, gestionării emoțiilor, cooperării și respectării regulilor au înregistrat scoruri inițiale ridicate (peste 1,7 puncte), reflectând un nivel satisfăcător de autoreglare și disciplină în grupul analizat. Testarea finală confirmă consolidarea acestor aspecte (valori între 1,96–2 puncte), sugerând îmbunătățirea capacității de concentrare, motivație și control emoțional în sarcini cu componentă competitivă.

Concluzii si perspective pentru continuarea cercetărilor. Proba integrată Aruncă silabele s-a dovedit eficientă în stimularea simultană a competențelor lingvistice, a coordonării motrice și a proceselor cognitiv–afective la elevii clasei a III-a. Evoluțiile constante pe toate criteriile analizate confirmă utilitatea probei în cadrul unui demers educațional integrat, orientat spre formarea competențelor-cheie și dezvoltarea abilităților transfereabile. Din punct de vedere psihopedagogic, progresul certifică validitatea integrării sarcinilor cognitive de alfabetizare în activități motrice**,** fără a compromite obiectivul motric al probei. Astfel, elevul devine capabil să gestioneze simultan cerințe diverse precum cele motrice, cognitive și afective într-o manieră coerentă, specifică curriculumului integrat**.**

În ansamblu, proba contribuie la valorificarea potențialului interdisciplinar al educației fizice, demonstrând că integrarea conținuturilor din aria limbii române poate produce beneficii semnificative în plan formativ și constituie un important punct de plecare în adaptarea sistemului de evaluare de educație fizică primară la cerințele societății contemporane.

Bibliografie

1. BOCĂNEȚ, V. Statistică și probabilități. Cluj Napoca: Editura UTPRESS, 2023. 150 p.

2. CARSON, V.; MADISON, B. Active Outdoor Play. [online]. In: *Enclyclopedia on Early Childhood Development*, 2024, 11 p. Disponibil: https://www.child-encyclopedia.com/pdf/expert/outdoor-play/according-experts/active-outdoor-play

3. KAITTANI, D.; KOULI, O.; DERRI, V.; KIOUMOURTZOGLOU, E. Interdisciplinary Teaching in Physical Education. In: *Arab Journal of Nutrition and Exercise (AJNE)*, 2017, 2(2). DOI: https://doi.org/10.18502/ajne.v2i2.1248

4. McKENZIE, T.L.; PROCHASKA, J.J.; SALLIS, J.F.; LAMASTER, K.J. Coeducational and single-sex physical education in middle schools: Impact on physical activity. In: *Research Quarterly for Exercise and Sport,* 2004, vol. 75(4), pp. 446–449, DOI: https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609179

5. PANGRAZI, R.P.; CORBIN, C.B.; WELK, G. Physical activity for children and youth. In: *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 1996, 67(4), pp. 38-43. DOI: https://doi.org/10.1080/07303084.1996.10607372

6. RAUSCHENBACH, J. Tying it all together: Integrating physical education and other subject areas. În: *Journal of Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 1996, 67(2), pp. 49–51.

7. STĂNESCU, M.; CIOLOACĂ, C.; URZEALĂ, C. *Jocul de mișcare-Metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport.* București: Editura Cartea Universitară, 2004.

8. XIAO, L.; GUOBING, Z. Age and Gender Differences of Motor Skills of the Overarm Throw in Children and Adolescents. In: *The Educational Review*, USA, 2022, 6(8), pp. 391-397. DOI: http://dx.doi.org/10.26855/er.2022.08.010

9. YACHMENEV, N.; RUBANOVICH, V., Dynamics of morphofunctional state of schoolchildren of 6–7 classes in the academic year, depending on the organization of physical education, In: *Novosibirsk State Pedagogical University Bulletin,* 2017, vol 7(1) pp. 191-202, DOI: https://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1701.13

10. ZAVALIȘCA, A.; DEMCENCO, P. Metode matematico-analitice de cercetare pedagogică în cultura fizică. Îndrumar instructiv pentru instituțiile superioare de educație fizică. Chișinău, 2011. 100 p.

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

CZU: 796:316.6+159.9:613.8
https://doi.org/10.52449/fcscf26.20

[1]ORCID ID: https://orcid.org/0009-0004-6973-2311
e-mail: natalia.molosag@gmail.com

[2]ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-6799-3535
e-mail: reaboi.natalia@gmail.com

IMPACTUL VIOLENȚEI PSIHOLOGICE ÎN MEDIUL PROFESIONAL ASUPRA SĂNĂTĂȚII FIZICE ȘI MENTALE

[1]Moloșag Natalia, [2]Reaboi Natalia

Abstract: *Psychological violence in the workplace is a contemporary phenomenon with significant impact on employees' physical and mental health. Increased performance pressure and hierarchical relations may contribute to the emergence of psychological harassment, especially in the field of physical education and sport. This study highlights the consequences of chronic traumatic stress, including anxiety, depression, adjustment disorders, and psychosomatic disturbances. The research methodology is based on the analysis of specialized literature and the examination of relevant national and international legal frameworks. The findings emphasize the importance of preventing psychological violence and strengthening institutional mechanisms of protection and psycho-social rehabilitation.*

Keywords: *Psychological violence; workplace harassment; mental health; occupational stress; psychosomatic effects; psychological rehabilitation; professional environment.*

Actualitatea temei. Violența psihologică în mediul profesional reprezintă una dintre cele mai relevante și sensibile realități ale societății contemporane, având consecințe directe și de lungă durată asupra sănătății fizice și mentale a persoanelor încadrate în câmpul muncii. În condițiile actuale, marcate de intensificarea concurenței profesionale, de presiunea performanței și de transformările organizaționale rapide, mediul ocupațional poate deveni un spațiu favorabil apariției unor comportamente abuzive, care afectează profund echilibrul psiho-emoțional și buna funcționare a specialistului [7, 9, 10].

În domeniul culturii fizice și sportului, această temă capătă o relevanță deosebită, având un impact direct atât asupra specialiștilor implicați în procesul educațional și de instruire, cât și asupra subiecților aflați în relații ierarhice sau de

subordonare. În general, mediul profesional contemporan, caracterizat prin exigențe sporite, presiune pentru rezultate și interacțiuni permanente între membrii colectivului de muncă, poate favoriza apariția manifestărilor de hărțuire psihologică și abuz profesional, cu repercusiuni asupra sănătății mentale și fizice a tuturor subiecților .

La nivel național, prevenirea și combaterea violenței psihologice în mediul profesional se realizează printr-un ansamblu de acte normative și legislative care reglementează raporturile de muncă, protecția demnității umane și interzicerea oricăror forme de hărțuire. În acest sens, Codul muncii al Republicii Moldova stabilește principiile generale privind respectarea drepturilor angajaților și asigurarea unui mediu de muncă sigur, iar legislația din domeniul educației, împreună cu codurile de etică profesională aplicabile cadrelor didactice, contribuie la consolidarea unui climat instituțional bazat pe respect, responsabilitate și prevenirea comportamentelor abuzive [3, 4].

În acest context, se urmărește analiza impactului violenței psihologice în mediul profesional asupra sănătății fizice și mentale, cu referință aplicativă la domeniul culturii fizice și sportului, evidențiind importanța prevenirii acestui fenomen și a consolidării mecanismelor instituționale de protecție a specialiștilor din domeniu.

Metodologia cercetării: analiza literaturii de specialitate, studierea actelor normative naționale/internaționale ce reglementează violența psihologică în mediul profesional; observația, abstractizarea.

Rezultate și discuții. Violența psihologică exercitată în mediul profesional determină consecințe complexe asupra sănătății mentale și fizice, manifestându-se prin reacții emoționale profunde și dereglări somatice apărute în contextul stresului traumatic prelungit. În acest sens, unele patologii pot apărea ca rezultat direct al traumelor suferite, iar altele pot fi declanșate ulterior, sub forma unor consecințe tardive și psihosomatice, incluzând dereglări neurologice, cardiovasculare, digestive și endocrine [1, 7, 14].

Având în vedere aceste efecte, procesul de reabilitare psihologică devine esențial pentru recuperarea post-traumatică și reintegrarea persoanei afectate în mediul social și profesional. Reabilitarea presupune sprijinirea victimei în gestionarea simptomelor și în recâștigarea funcționalității și autonomiei personale, fiind completată de intervenții psiho-sociale care includ consiliere, informare și construirea unei rețele de suport socio-juridic și psiho-social.

Relația dintre violența psihologică, stresul traumatic cronic și consecințele asupra sănătății mentale și fizice este sintetizată în Figura 1, care reflectă conexiunea dintre tulburările emoționale, manifestările psihosomatice și impactul asupra funcționării profesionale și sociale.

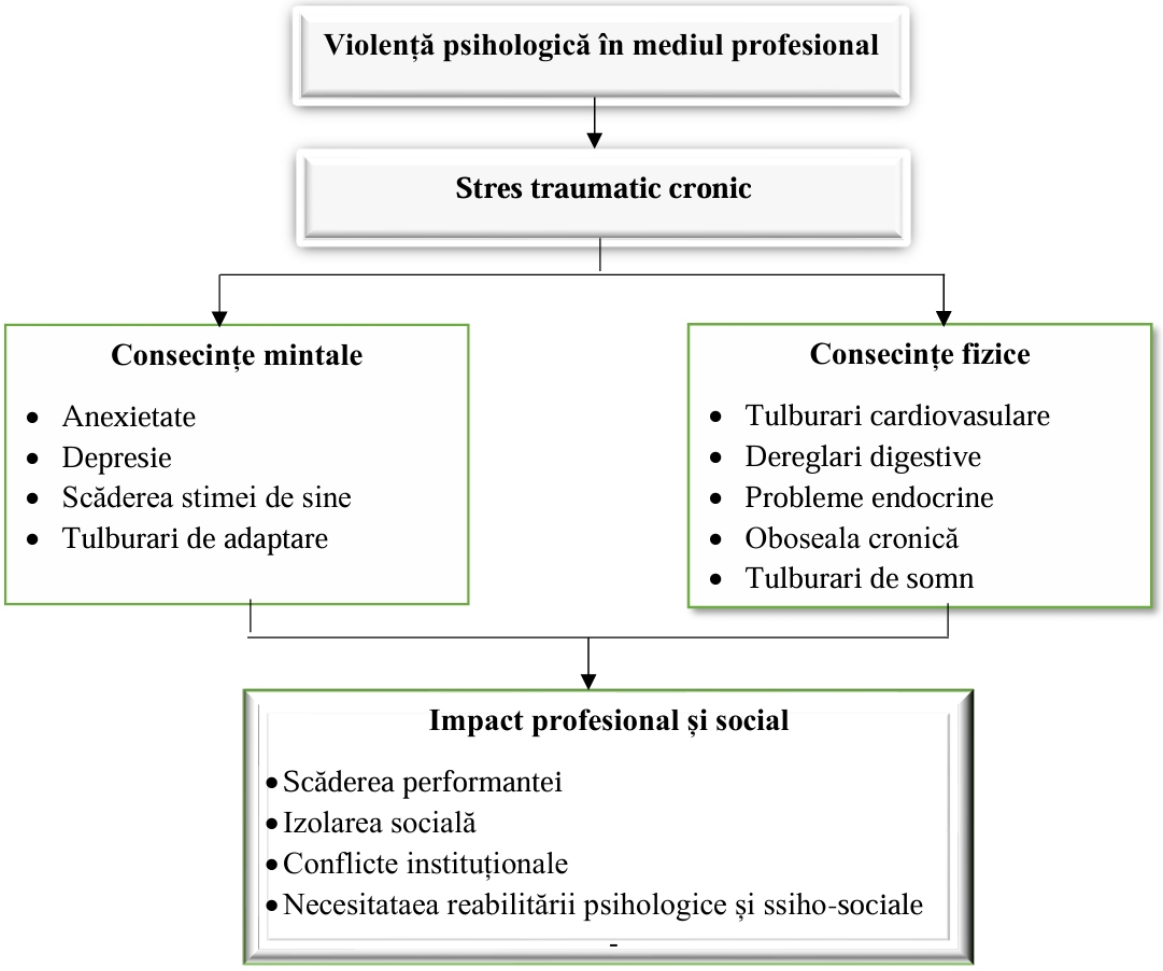


Fig. 1. Consecințele psihologice în mediul profesional

În contextul consecințelor complexe pe care violența psihologică le produce asupra sănătății mentale și fizice, devine evident faptul că prevenirea și combaterea acestui fenomen nu poate fi realizată exclusiv prin intervenții individuale sau psihologice, fiind necesară aplicarea unui cadru normativ coerent și funcțional. Protecția persoanei împotriva hărțuirii în mediul profesional presupune existența unor mecanisme legislative clare, care să reglementeze atât drepturile angajaților, cât și obligațiile angajatorilor privind asigurarea unui climat ocupațional sigur, demn și lipsit de comportamente degradante [1, 10].

La nivel național, Republica Moldova dispune de un ansamblu de acte normative care vizează raporturile de muncă, egalitatea de șanse, protecția demnității umane și sancționarea formelor de violență și hărțuire. Totodată, standardele internaționale completează acest cadru prin convenții și reglementări care promovează toleranța zero față de abuz în lumea muncii [2-6, 11, 12, 13]. Cunoașterea acestor prevederi devine esențială pentru orice specialist încadrat în

câmpul muncii, inclusiv în domeniul culturii fizice și sportului, întrucât nerespectarea normelor poate conduce la consecințe grave asupra sănătății ocupaționale și asupra funcționării instituționale.

Principalele acte normative și legislative relevante pentru prevenirea și combaterea violenței psihologice și a hărțuirii la locul de muncă sunt prezentate în Tabelul 1.

Tabelul 1. Acte normative și legislative relevante privind violența psihologică și hărțuirea în mediul profesional (la nivel național)

Nr. crt.	Acte normative	Domeniu	Relevanță juridică
1.	Codul muncii al Republicii Moldova nr. 154 din 28-03-2003	Raporturi de muncă	Reglementează principiile generale ale relațiilor de muncă, obligația angajatorului de a asigura un mediu sigur și demn, interzicerea comportamentelor abuzive și introducerea noțiunilor de violență și hărțuire în muncă [4].
2.	Legea nr. 194/2025 pentru modificarea Codului muncii al Republicii Moldova nr. 154/2003 (alinierea legislației la prevederile Convenției Organizației Internaționale a Muncii nr. 190/2019)	Prevenirea violenței și hărțuirii în muncă	Introduce definiții juridice explicite pentru violența în muncă și hărțuirea în muncă și obligă angajatorii să adopte politici interne anti-hărțuire [12].
3.	Legea nr. 440 din 28-12-2023 pentru ratificarea Convenției Organizației Internaționale a Muncii nr. 190 privind violența și hărțuirea în lumea muncii	Aliniere la standarde internaționale	Asigură integrarea cadrului internațional în legislația națională, consolidând protecția juridică împotriva violenței și hărțuirii la locul de muncă și obligând statul să implementeze măsuri conforme standardelor OIM [13].
4.	Legea Nr. 121 din 25-05-2012 cu privire la asigurarea egalității	Egalitate și nediscriminare	Interzice discriminarea și definește hărțuirea ca formă de tratament degradant ce afectează demnitatea persoanei, inclusiv în mediul profesional [11].
5.	Constituția Republicii Moldova	Drepturi fundamentale	Garantează demnitatea umană și protecția împotriva tratamentelor degradante [6].

6.	Codul educației al Republicii Moldova	Sistem educațional	Reglementează cadrul activității educaționale și obligația unui climat instituțional bazat pe respect [3].
7.	Cod Nr. 218 din 24-10-2008 Codul Contravenţional al Republicii Moldova	Răspundere contravențională	Include sancțiuni pentru fapte asociate comportamentelor agresive sau abuzive [2].
8.	Cod Nr. 985 din 18-04-2002 Codul Penal al Republicii Moldova*	Răspundere penală	Prevede răspundere pentru forme grave de abuz, amenințare sau hărțuire [5].

Pe lângă cadrul legislativ național, prevenirea și combaterea violenței psihologice în mediul profesional se fundamentează și pe standarde internaționale care promovează respectarea demnității umane, integritatea psihică și dreptul la un mediu de muncă sigur. Instrumentele juridice internaționale au un rol esențial în consolidarea mecanismelor de protecție împotriva hărțuirii și violenței la locul de muncă, oferind repere normative aplicabile atât în elaborarea politicilor instituționale, cât și în argumentarea juridică în cadrul procedurilor de soluționare a litigiilor [7, 8, 15]. Principalele acte normative și legislative relevante privind violența psihologică și hărțuirea în mediul profesional, la nivel internațional se regăsesc în Tabelul 2.

Tabelul 2. Acte normative și legislative relevante privind violența psihologică și hărțuirea în mediul profesional (nivel internațional)

Nr. Crt.	Acte normative	Organism	Domeniu	Relevanță juridică
1.	Recomandarea Organizației Internaționale a Muncii nr. 206 (2019)	Organizația Internațională a Muncii	Implementare a Convenției 190	Oferă orientări practice privind prevenirea, raportarea și protecția persoanelor; relevantă pentru proceduri interne anti-hărțuire [15].
2.	Convenția Europeană a Drepturilor Omului (1950)	Consiliul Europei	Drepturi fundamentale	Art. 3 și Art. 8 pot fi invocate în cereri privind tratamente degradante și încălcarea vieții private în contextul hărțuirii psihologice [8].
3.	Carta Socială Europeană revizuită (1996)	Consiliul Europei	Drepturi sociale	Prevede dreptul la condiții de muncă echitabile și protecție împotriva tratamentelor degradante; utilizabilă ca standard social.
4.	Carta Drepturilor Fundamentale a UE (2000)	Uniunea Europeană	Drepturi fundamentale	Art. 1, Art. 3 și Art. 31 pot fi citate ca reper privind demnitatea, integritatea mentală și condițiile echitabile de muncă.

Având în vedere reglementările analizate la nivel național și internațional, prevenirea și combaterea violenței psihologice în mediul profesional necesită măsuri instituționale, precum și o informare juridică adecvată din partea specialiștilor încadrați în câmpul muncii. Cunoașterea actelor normative relevante oferă posibilitatea identificării timpurii a formelor de hărțuire și aplicării mecanismelor legale de protecție, contribuind la evitarea escaladării conflictelor profesionale.

Totodată, respectarea prevederilor legislative și a standardelor etice reprezintă un factor esențial în menținerea sănătății ocupaționale, întrucât expunerea prelungită la violență psihologică poate conduce la consecințe grave asupra sănătății mentale și fizice, precum stres traumatic cronic, tulburări emoționale, manifestări psihosomatice și diminuarea capacității de funcționare profesională și socială. În acest sens, consolidarea unui climat organizațional sigur și demn constituie o condiție fundamentală pentru protejarea integrității persoanei și pentru prevenirea situațiilor critice care pot afecta atât activitatea profesională, cât și viața personală și socială.

Concluzii şi perspective pentru continuarea cercetărilor

1. Violența psihologică în mediul profesional reprezintă un fenomen cu impact semnificativ asupra sănătății mentale și fizice, fiind asociată, în plan teoretic și normativ, cu apariția stresului ocupațional cronic, a tulburărilor emoționale (anxietate, depresie, epuizare profesională) și a manifestărilor psihosomatice care afectează funcționarea generală a organismului.
2. Cadrul legislativ național și internațional evidențiază necesitatea consolidării mecanismelor de protecție a demnității persoanei în raporturile de muncă. Actele normative analizate oferă repere juridice esențiale pentru prevenirea violenței psihologice, definirea obligațiilor instituționale și instituirea unui mediu ocupațional sigur și echitabil.
3. Perspectivele de continuare a cercetărilor pot viza investigarea empirică a formelor specifice de violență psihologică în instituțiile educaționale și sportive, evaluarea impactului asupra sănătății mentale și fizice prin indicatori obiectivi, precum și elaborarea unor programe instituționale de prevenție, intervenție și reabilitare psiho-socială.

Bibliografia

1. BRIERS, S. Terapia cognitiv comportamentală: cum să-ți îmbunătățești gândirea și viața prin TCC. Trad. Claudia-Roxana Olteanu. București: Editura ALL, 2015; URL: https://www.all.ro/terapia-cognitiv-comportamentala-cum-sa-iti-imbunatatesti-gandirea-si-viata-prin-tcc.html
2. Codul contravențional al Republicii Moldova nr. 218 din 24.10.2008; URL: https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=126364&lang=ro

3. Codul educației al Republicii Moldova. Nr. 152 din 17.07.2014; URL: https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=110008&lang=ro
4. Codul muncii al Republicii Moldova. Nr. 154 din 28.03.2003; URL: https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=113032&lang=ro
5. Codul penal al Republicii Moldova nr. 985 din 18.04.2002; URL: https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=17695&lang=ro
6. Constituția Republicii Moldova. Adoptată la 29 iulie 1994; URL: https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=111918&lang=ro
7. Convention No.190 on Combating Violence and Harassment at Work; URL: https://lumenpublishing.com/journals/index.php/ejlpa/article/view/7250
8. Convenția Europeană a Drepturilor Omului. Roma: Consiliul Europei, 1950; URL: https://www.echr.coe.int/documents/d/echr/convention_ron
9. EINARSEN, S.; HOEL, H.; ZAPF, D.; COOPER, C.L. Bullying and Harassment in the Workplace: Theory, Research and Practice. Boca Raton: CRC Press, 2020; URL: https://www.routledge.com/Bullying-and-Harassment-in-the
10. LEKA, S.; GRIFFITHS, A.; COX, T. Work Organization and Stress. Geneva: World Health Organization, 2003; URL: https://www.who.int/publications/i/item/9241590475
11. Legea nr. 121 din 25-05-2012 cu privire la asigurarea egalității; URL: https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=144449&lang=ro#
12. Legea nr. 194 din 10-07-2025 pentru modificarea Codului muncii al Republicii Moldova nr. 154/2003 (alinierea legislației la prevederile Convenției Organizației Internaționale a Muncii nr. 190/2019); URL: https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=150193&lang=ro
13. Legea nr. 440 din 28-12-2023 pentru ratificarea Convenției Organizației Internaționale a Muncii nr. 190 privind violența și hărțuirea în lumea muncii; URL: https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=141320&lang=ro
14. LEYMANN, Heinz. The content and development of mobbing at work. În: *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 1996, vol. 5, nr. 2, p. 165-184.
15. ORGANIZAȚIA INTERNAȚIONALĂ A MUNCII. Recomandarea nr. 206 privind violența și hărțuirea în lumea muncii. Geneva, 2019; URL: https://www.ilo.org/dyn/normlex/en/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_INSTRUMENT_ID:4000085

CZU: 796:355.23
https://doi.org/10.52449/fcscf26.21

[1]*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0003-3131-3122*
e-mail: pascancristina82@gmail.com

[2]*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0466-3242*
e-mail: valeriujurat@gmail.com

IMPACTUL FACTORILOR PSIHOLOGICI ASUPRA PERFORMANȚEI FIZICE A CANDIDAȚILOR LA ADMITEREA ÎN INSTITUȚIILE MILITARE

[1]Pașcan Cristina Daniela, [2]Jurat Valeriu

Abstract. *This study highlights the role of psychological factors in physical performance during the selection process for military higher education institutions. The research involved 197 students from the "Ferdinand I" Military Technical Academy who completed the utility-applied obstacle course (90 m, 10 elements, 1 min 50 s) and the 2000 m running test (10 minutes). Data were collected through a questionnaire assessing perceived physical preparation, emotional level, competitive stress and the role of psychological training. Twelve of the fifteen items were selected for analysis based on their relevance to the research objectives.*

Results indicate that 94.4% of participants felt sufficiently prepared for the obstacle course, compared to 72.6% for the 2000 m run. Most candidates reported moderate emotions and stress levels and recognized the importance of self-control and psychological preparation. Over 80% considered psychological balance as important as physical training, supporting an integrated psychophysical approach in military selection.

Keywords*: physical training, psychological training, competitive stress, self-control, utility-applied obstacle course, military selection.*

Actualitatea. Tema este actuală prin accentul pus pe integrarea pregătirii psihologice în instruirea militară, în condițiile în care performanța fizică este strâns legată de echilibrul emoțional și autocontrol. Componenta psihologică contribuie direct la eficiența pregătirii fizice și la formarea personalității studentului militar.

Pregătirea fizică urmărește dezvoltarea potențialului biopsihic și a aptitudinilor motrice necesare formării deprinderilor tehnice. În acest context,

„procedeele de executare a acțiunilor motrice, cu ajutorul cărora sarcina motrică se rezolvă conform țelului urmărit, cu o eficiență relativ mai mare, sunt numite tehnică” [5] .

În aceeași direcție, Ciapa Gabriel, în articolul Pregătirea fizică a militarilor – suport pentru programele de instruire din armată, evidențiază legătura dintre pregătirea fizică și cea psihică în contextul instruirii militare moderne, afirmând că „schimbările de natură fizică și psihică la care omul este supus devin o necesitate mai ales în mediile și instituțiile unde solicitările psihomotrice sunt esențiale pentru atingerea obiectivelor” [1].

Ciapa Gabriel subliniază că pregătirea fizică reprezintă fundamentul instruirii militare, integrând atât dimensiunea motrică, cât și componenta psihică, cu influență directă asupra reacțiilor, deciziilor și capacității de adaptare în situații limită [1].

“Pregătirea psihică constituie un complex de acțiuni conștient direcționate spre călirea psihofizică a corpului de cadre, a soldaților şi gradaților voluntari, pentru a face față solicitărilor psihice ale câmpului de luptă” [2].

În procesul de pregătire fizică și psihică pentru misiuni, un rol esențial îl au experiența și formarea deprinderilor necesare pentru a face față situațiilor stresante și periculoase [4]. Principiile pregătirii psihologice și fizice se regăsesc și în domeniul sportiv, unde accentul se pune pe formarea performanței prin echilibru mental și control emoțional.

În lucrarea Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Vasile Triboi și Alexandru Păcuraru evidențiază rolul determinant al componentelor psihice în formarea sportivilor de performanță, afirmând că „alături de starea de sănătate, tipul somatic și nivelul corespunzător al calităților motrice, un rol foarte important îl au calitățile psihice”. Autorii subliniază că selecția psihologică permite identificarea particularităților individuale în raport cu cerințele activității sportive.

Triboi și Păcuraru arată că „modelul performerului nu poate exista în afara unei configurații bine definite a structurii personalității acestuia”, iar utilizarea deprinderilor motrice și a cunoștințelor tehnico-tactice „în condiții de miză” presupune luciditate, capacitate decizională rapidă, echilibru emoțional și voință [6].

Completând această perspectivă, A. Dragnea definește antrenamentul sportiv ca un proces complex, cu dimensiuni metodologice, biologice și psihologice, afirmând că „este un proces pedagogic, desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului uman la eforturi fizice și psihice intense, implicate în participarea la concursuri organizate pe diferite ramuri de sport” [3].

Având în vedere importanța corelării pregătirii fizice cu cea psihologică, a fost realizată o cercetare aplicativă pentru a evidenția influența factorilor

psihologici asupra performanței fizice a candidaților în procesul de selecție pentru instituțiile militare de învățământ.

Scopul și organizarea cercetării. Scopul articolului constă în evidențierea rolului factorilor psihologici în contextul performanței fizice a candidaților implicați în procesul de selecție pentru instituțiile militare de învățământ, cu accent pe traseul utilitar aplicativ și alergarea pe distanța de 2000 m. Cercetarea are un caracter descriptiv, transversal și exploratoriu. În realizarea studiului au fost utilizate metoda bibliografică, metoda chestionarului, aplicată unui eșantion de 197 de studenți ai Academiei Tehnice Militare Ferdinand I, precum și prelucrarea statistică descriptivă a datelor, prin frecvențe absolute, procente și identificarea tendințelor dominante. Interpretarea rezultatelor a urmărit conturarea profilului psihologic perceput al participanților în raport cu cerințele probelor fizice de selecție.

Analiza rezultatelor. Cercetarea a fost realizată pe un eșantion de 197 de studenți ai Academiei Tehnice Militare “Ferdinand I”, care au participat la probele fizice de selecție. Chestionarul aplicat a inclus 15 întrebări, dintre care 12 au fost selectate pentru analiza descriptivă a răspunsurilor referitoare la pregătirea fizică percepută, emoțiile resimțite, stresul anticipativ și rolul pregătirii psihologice în contextul probelor de selecție.

Rezultatele din Tabelul 1 evidențiază un nivel ridicat al încrederii în pregătirea fizică proprie. Pentru traseul utilitar aplicativ, 94,4% dintre participanți s-au considerat pregătiți, față de 72,6% pentru alergarea de 2000 m, ceea ce sugerează că proba de rezistență a fost percepută ca mai solicitantă.

Tabelul 1. Nivelul perceput al pregătirii fizice la probele de selecție

Variante de răspuns	Traseu utilitar-aplicativ	Alergare 2000 m
Da	186	143
Parțial	10	45
Nu	1	-
Moderat	-	9

Datele din Tabelul 2 indică o intensitate predominant redusă sau moderată a emoțiilor înaintea probelor de selecție. După desfășurarea probelor, răspunsurile sugerează o diminuare a tensiunii și predominanța unor trăiri adaptative, în special după alergarea de 2000 m, unde emoțiile pozitive și mixte au însumat 89,34%.

Tabelul 3 arată că majoritatea participanților atribuie o importanță ridicată factorilor psihologici în contextul performanței fizice. Astfel, 83,2% au apreciat echilibrul psihologic ca fiind la fel de important ca pregătirea fizică, iar 72,1% au considerat că pregătirea psihologică influențează rezultatele.

Tabelul 2. Emoțiile resimțite înainte și după probele de selecție

Variantă de răspuns	Traseu utilitar aplicativ înainte de selecție	Traseu utilitar aplicativ după selecție	Alergare 2000 m înainte de selecție	Alergare 2000 m după selecție (Nr/%)
Deloc	34 (17,3%)	67 (34,01%)	69 (35%)	-
Puțin	61 (31,0%)	76 (38,58%)	64 (32,5%)	-
Moderat	77 (39,1%)	43 (21,83%)	39 (19,8%)	-
Mult	16 (8,1%)	7 (3,55%)	17 (5,6%)	-
Foarte mult	9 (4,5%)	4 (2,03%)	8 (4,1%)	-
Pozitive	-	-	-	94 (47,72)
Negative	-	-	-	21 (10,66)
Mixte	-	-	-	82 (41,62)

Tabelul 3. Rolul factorilor psihologici în performanță

Variante de răspuns	Echilibru psihologic (Nr/%)	Pregătire psihologică (Nr/%)
Da, nivel ridicat	164 (83,2%)	142 (72,1%)
Da, parțial	27 (13,7%)	44 (22,3%)
Nu	6 (3,1%)	11 (5,6%)

Dificultățile întâmpinate în timpul traseului utilitar-aplicativ au fost controlul respirației (35%) și al ritmului (19,8%), iar 16,8% au indicat dificultăți în gestionarea emoțiilor. Elementele cu cea mai mare încărcătură emoțională au fost deplasarea în echilibru (32,49%), aruncarea mingilor la țintă (27,41%) și flotările (16,24%). Rezultatele din Figura 1 arată că solicitarea fizică a traseului este însoțită de cerințe de autoreglare emoțională.

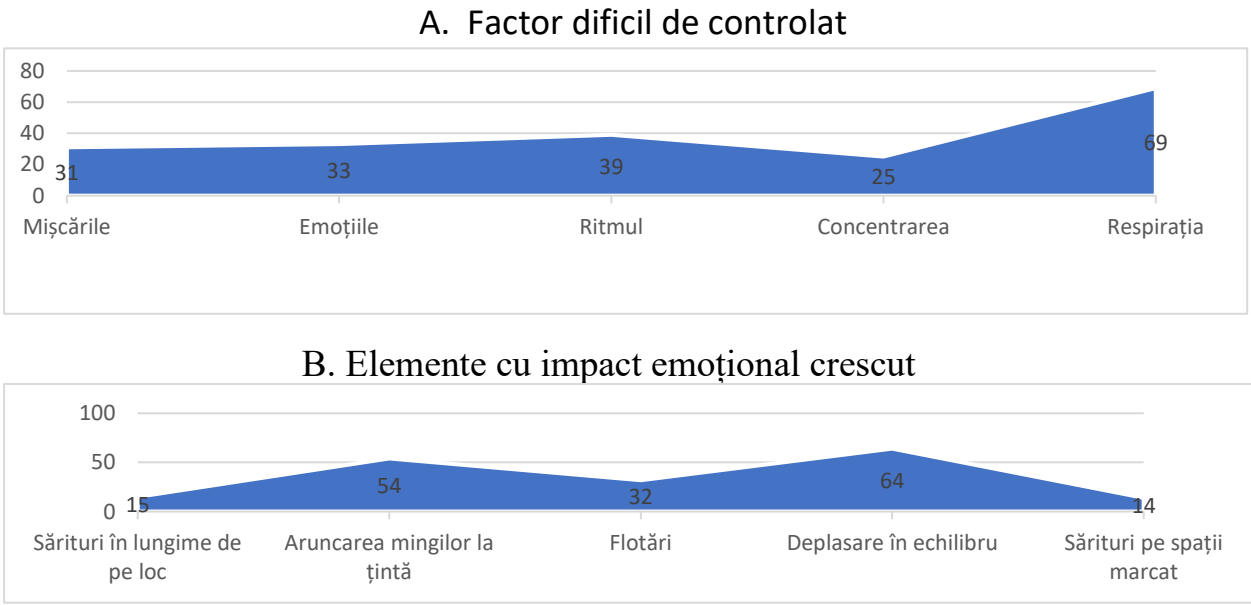


Fig. 1. Controlul psihologic în timpul traseului

Tabelul 4 evidențiază un profil motivațional favorabil, 79,19% dintre participanți indicând niveluri ridicate ale motivației pentru reușită, respectiv mult și foarte mult. În paralel, stresul anticipativ legat de eșec sau de comparația cu ceilalți a fost apreciat ca redus de 68,03% dintre respondenți, care au ales variantele deloc și puțin, ceea ce sugerează că participarea la probe a fost susținută mai ales de motivație și mai puțin de presiunea psihologică negativă.

Tabelul 4. Motivația și stresul anticipativ

Variantă de răspuns	Motivație pentru reușită (Nr/%)	Stres legat de eșec/comparație (Nr/%)
Deloc	7 (3,55%)	71 (36,05%)
Puțin	5 (2,54%)	63 (31,98%)
Moderat	29 (14,72%)	35 (17,77%)
Mult	59 (29,95%)	18 (9,14%)
Foarte mult	97 (49,24%)	10 (5,08%)

Concluzii. Rezultatele cercetării evidențiază rolul relevant al factorilor psihologici în contextul performanței fizice din procesul de selecție pentru instituțiile militare de învățământ. Majoritatea participanților au raportat un nivel ridicat de încredere în pregătirea fizică, au apreciat echilibrul psihologic ca fiind important și au recunoscut rolul pregătirii psihologice în susținerea rezultatelor.

Dificultățile legate de controlul respirației, al ritmului și al emoțiilor susțin necesitatea integrării componentei psihologice în pregătirea fizică, în vederea gestionării mai eficiente a solicitărilor specifice probelor de selecție.

Bibliografie

1. CIAPA, G. Pregătirea fizică a militarilor – support pentru programele de instruire din armată. În: *Buletinul UNAp*, 2016, nr. 3, pp. 104-109. București.

2. DORGAN, V.; GONCEARUC, S. Repere metodologice privind optimizarea procesului de pregătire psihologică precompetițională a sportivului în caz de “apatie a startului”. În: *Revista Știința Culturii Fizice*, 2014, nr.18 (2), pp. 13-18. Chișinău.

3. DRAGNEA, A. Antrenamentul sportiv – teorie și metodică. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1996. 363 p.

4. IRIMIA, C. Necesitatea asistenței psihologice în Armata României. În: *Buletinul UNAp*, 2011 nr. 4, pp. 394-401. București.

5. LEFTER, N. Optimizarea pregătirii psihologice a studenților militari. În: *Revista Militară*, 2012, nr. 1(7), pp. 65-75. București.

6. TRIBOI, V.; PĂCURARU, A. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Iași: PIM, 2013. 373 p.

CZU: 378.147+796.015:796.8
https://doi.org/10.52449/fcscf26.22

[1]ORCID ID: https//orcid.org/0000-0002-9210-2332
e-mail: alexei-postolachi@mail.ru

[2]ORCID ID: https//orcid.org/0000-0003-0909-9783
e-mail: mixam88@mail.ru

[3]ORCID ID: https//orcid.org/0009-0004-7819-9707
e-mail: anatolguidea@yahoo.com

DEZVOLTAREA PROFESIONALĂ A ANTRENORULUI ÎN PREGĂTIREA SPORTIVILOR LUPTĂTORI

[1]Postolachi Alexei, [2]Gîlcă Maxim, [3]Guidea Anatolie

Actualitatea. După cum se știe, performanța în sporturile de luptă modernă depinde de nivelul de maturitate profesională al antrenorului, de capacitatea sa de adaptare și de colaborare interdisciplinară. Antrenorul are acest obiectivul în activitatea sa profesională de a promova acele calități, acele aptitudini ale sportivilor care ar aduce randamentul și nu numai. Astăzi acest subiect capătă tot mai mult conotații deoarece într-adevăr fără un bun antrenor, sportivul nu poate ajunge pe arena internațională. Problema constă în faptul că pentru o eficacitate sporită şi rezultate înalte la competiţiile sportive naţionale şi internaţionale, pe lângă faptul că sportivul depune efort fizic, graţie antrenamentelor, datoria antrenorului să utilizeze aşa metode, care ar contribui la formare unei personalități notorii [3].

În același timp, este important modul în care relaționează antrenorul și sportivul în cadrul orelor de antrenament. Prin personalitatea sa, inevitabil antrenorul contribuie la conştientizarea practicării sportului de către sportiv, pentru obținerea performanțelor sportive. Natura relației dintre antrenor și sportiv în timpul antrenamentului influențează formarea personalității de succes a sportivului.

Pe tot parcursul antrenamentului unui sportiv, antrenorul este principalul său profesor și inspirație pentru atingerea succesului în competiție.

Prin statutul său, un antrenor [4] este un profesor care esfășoară o activitate complexă de instruire şi educare a sportivilor. Procesul pedagogic de comunicare, instruire şi educaţie este realizat individual şi in grup, la niveluri diferite de pregătirea şi aspiraţie, ceea ce presupune un tact pedagogic deosebit şi temeinice

cunoștințe din domeniul psihologiei. Antrenorul este un maestru al pregătirii fizice, tehnice şi tactice a sportivilor, precum și al planificării și organizării activităților practice [6]. Măiestria şi abilitatea profesională sunt atribute de baza ale personalității şi profesiei antrenorului.

În cadrul deosebit de complex al raporturilor dintre antrenor şi sportiv şi al formelor de abordare a dirijării procesului de antrenament se disting trei posibilităţi: forma autoritară, cea autoritar – consultative şi cea consultativă [1].

O relație bazată pe armonie, compatibilitate de aspirații, încredere reciprocă, optimism, profesionalism al antrenorului, poate aduce un sportiv la treapta superioară a piedestalului [5].

În literatura de specialitate sunt recunoscute mai multe stiluri de comunicare, inclusiv democratic, liberal și autoritar. Fiecare dintre aceste stiluri tinde să favorizeze două tipuri de comunicare: negativă și pozitivă [2].

Cu toate acestea, pentru a realiza o comunicare pozitivă, un antrenor are nevoie de o bază largă de cunoștințe, care să cuprindă nu doar teoria și metodologia antrenamentului sportiv, ci și domenii precum psihologia, pedagogia, anatomia, fiziologia, biomecanica, metrologia și așa mai departe. În plus, un antrenor trebuie să posede un background cultural larg, având în vedere că sportivii diferă intelectual și emoțional, iar ca lider de echipă, trebuie să fie înțeles de toți elevii săi. Nerespectarea acestui lucru poate duce la interpretări greșite ale mesajului de către sportivi, ceea ce poate afecta serios performanța echipei, creând tensiuni și distragând atenția de la obiectivele principale.

Scopul și organizarea cercetării. Scopul cercetării este de a prezenta opțiuni pentru sportivi de a alege un antrenor în funcție de calitățile personale și profesionale ale acestuia.

Pentru a atinge acest obiectiv, în anul 2025 a fost realizat un sondaj sociologic. Sondajul a inclus cadre didactice din cadrul Departamentului de Lupte și Gimnastică al IEFS, precum și antrenori și specialiști din mai multe școli din Republica Moldova (Călărași, Nisporeni, Hâncești și Chișinău) care au participat la cursuri de perfecționare organizate pe parcursul anului calendaristic.

Rezultatele cercetărilor. În dependenţă de tipul de personalitate, antrenorii sunt mai mult sau mai puţini îndrăgiţi de către sportivi. Dar oare faptul că un antrenor este mai mult preferat de sportivi şi altul mai puţin, nu vorbeşte de aceea că poate acest antrenor nu şi-a ales bine profesia?

De aceia tot în cadrul cursului de perfecționare a antrenorilor am organizat un test pentru măsurarea autorealizării, ca element al satisfacţiei muncii (autor Ted Pollock). S-au dat 7 enunţuri. Testului au fost supuși 60 de antrenori. S-a cerut ca fiecare antrenor să se pronunţe dacă în ceea ce-l priveşte, enunţurile sunt adevărate sau false.

Chestionarul sociologic ne-a oferit interesante rezultate. Una dintre întrebări a fost „Ce tip de personalitate a antrenorului (autoritar, democratic sau liberal) 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 democratic. Pentru acest tip de antrenori au optat 80% din corespondenții chestionați.

Cât privește tipul de personalitate liberal, pentru acesta au optat 15%. Antrenorul ce aparține acestui tip de personalitate se caracterizează prin următoarele: „sunt foarte înțelegători, prea conformiști, excesiv de toleranți”. Tipul de personalitate autoritar este cel mai puțin căutat de către sportivi pentru comunicare și antrenamente. Rezultatele obținute ne indică că doar 5% dintre sportivi doresc să comunice cu acest tip de antrenori care „au abilități comunicative reduse, nu acceptă exprimarea unor opinii opuse viziunilor sale, nu au răbdare să asculte sportivii, nu-şi 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.

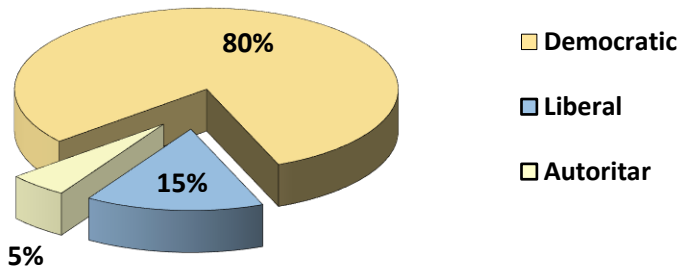


Fig. 1. Opinia sportivilor privind tipul de personalitate al antrenorilor

La întrebarea „*Ce calităţi trebuie să posede un antrenor de succes”* are la bază o listă a calităților (11) ce pot fi caracteristice antrenorilor. Respondenții au menționat acele opțiuni pe care consideră că trebuie să le aibă un antrenor: c-a un bun profesionist, să fie prietenos, răbdător, comunicabil, motivant, demn de încredere, inventiv și entuziast.

Făcând o analiză cantitativă a opțiunilor respondenților privitor la calitățile antrenorului am ajuns la următoarea succesivitate (rezultatele sunt plasate în ordinea importanței lor) în Figura 2:

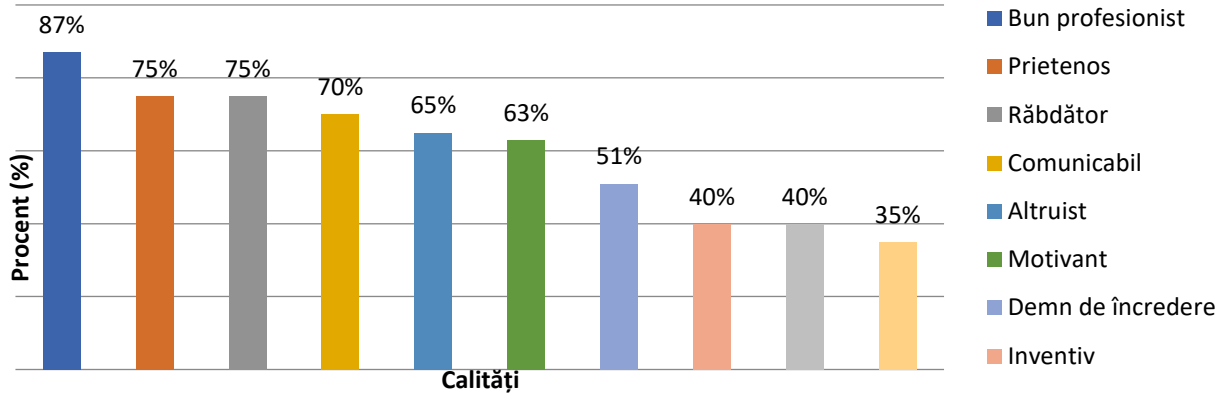


Fig. 2. Calitățile antrenorului de succes în viziunea sportivilor

Următoarea 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 (Fig. 3). Dacă e să reflectăm poziția sportivilor privitor la calitățile ce trebuie să le promoveze antrenorul atunci am obține următoarea succesivitate.

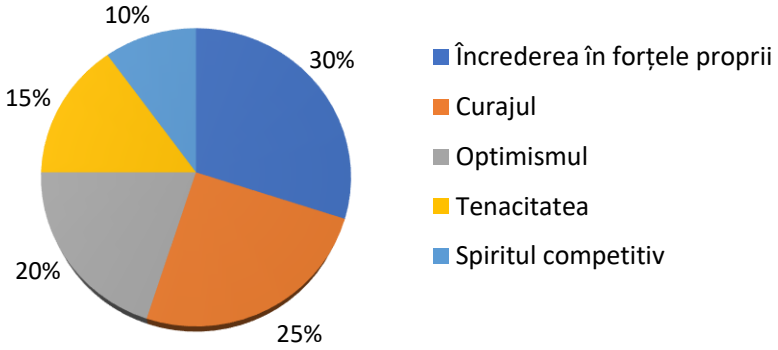


Fig. 3. Calitățile promovate de antrenori în orientarea sportivilor spre performanță

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.

Concluzii. Rezultatele cercetării realizate confirmă rolul determinant al personalității antrenorului în eficiența procesului de instruire și în dezvoltarea performanței sportivilor ce practică sporturile de luptă. Analiza datelor obținute prin chestionarea sociologică și testarea psihologică a evidențiat preferința majoritară a sportivilor pentru antrenorii care adoptă un stil democratic de conducere, acest tip de personalitate fiind selectat de aproximativ 80% dintre respondenți, comparativ cu stilul liberal (15%) și stilul autoritar (5%). Aceste rezultate demonstrează importanța comunicării eficiente, a empatiei și a climatului psihologic favorabil în cadrul relației antrenor-sportiv.

Rezultatele referitoare la calitățile considerate esențiale pentru succesul antrenorului au demonstrat că profesionalismul ocupă primul loc în ierarhia preferințelor sportivilor, fiind urmat de trăsături precum prietenia, răbdarea, comunicabilitatea, altruismul și capacitatea de motivare. De asemenea, sportivii au subliniat importanța promovării unor valori precum încrederea în sine, curajul, optimismul, tenacitatea și spiritul competitiv, acestea fiind considerate elemente fundamentale pentru orientarea sportivilor spre performanță.

În ansamblu, rezultatele cercetării confirmă ipoteza formulată inițial, conform căreia personalitatea antrenorului exercită o influență semnificativă asupra comportamentului și performanței sportivilor. Prin urmare, eficiența activității sportive nu depinde exclusiv de pregătirea fizică și tehnico-tactică, ci și de nivelul de dezvoltare psihopedagogică și relațională a antrenorului, care contribuie la formarea unui climat educațional favorabil și la dezvoltarea armonioasă a personalității sportivului.

Bibliografie

1. EPURAN, M. Modelarea conduitei sportive. Bucureşti: Ed. Sport-Turism, 1990. 279 p.
2. EPURAN, M. Psihologia sportului de performanţă, teorie şi practică. București: Ed. Fest, 2001. 480 p.
3. NICULESCU, M. Elemente de psihologia sportului de performanță și mare performanșă. București: Editura Didactică și Pedagogie, 2002. 114 p.
4. POPESCU, C. Antrenorul, profilul, personalitatea şi munca sa. Bucureşti: Ed. Sport-Turism, 1979. 230 p.
5. RADU, N.B. Pregătirea psihologica a luptătorilor. București, 2000.
6. TRIBOI, V.; PĂCURARU, A. Teoria și metodica antrenamentului sportiv. Iași: Ed. PIM, 2013. 103 p.

CZU: 37.013: 796
https://doi.org/10.52449/fcscf26.23

[1]*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-6799-3535*
e-mail: reaboi.natalia@gmail.com

[2]*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0006-2454-3378*
e-mail: victoriadorgan5@gmail.com

ASPECTE METODOLOGICE PRIVIND MODALITĂȚILE DE FORMARE PROFESIONALĂ A PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ PRIN ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

[1]Reaboi Natalia, [2]Dorgan Victoria

Abstract: *The present study focuses on the methodological aspects of professional training of physical education teachers through extracurricular activities. In the current educational context, the diversification of teaching approaches requires extending learning beyond formal lessons. Extracurricular activities provide an effective framework for developing professional competencies of teachers. The research is based on the analysis of specialized literature regarding the organization of physical education and motor activities. It highlights the role of school-day, extracurricular and out-of-school activities in shaping methodological and organizational skills. These activities contribute to the development of planning, coordination and evaluation competencies. A conceptual model of professional training is proposed based on the classification of motor activity forms. The model reflects the integrated nature of the educational process. The findings emphasize the importance of systematic use of extracurricular activities. Their integration enhances teaching efficiency and supports the development of a modern physical education teacher.*

Keywords: *physical education; professional training; extracurricular activities; professional competencies; motor activity; didactic methodology; physical education teacher; organization of the educational process.*

Actualitatea temei. Aspectele metodologice privind formarea profesională a profesorului de educație fizică constituie, în condițiile actuale ale organizării procesului instructiv-educativ, un domeniu de interes major, determinat de necesitatea dezvoltării unui profil profesional complex, capabil să răspundă diversității contextelor educaționale. În acest sens, formarea profesională depășește cadrul formal al lecției și presupune valorificarea unor modalități

variate de organizare a activității motrice, în cadrul cărora activitățile extracurriculare ocupă un rol esențial [3].

Din perspectivă metodologică, formarea profesorului de educație fizică vizează dezvoltarea competențelor de proiectare, organizare, conducere și evaluare a activității motrice, precum și a competențelor de comunicare didactică, adaptare și individualizare a instruirii și promovare a unui mod de viață activ și sănătos. Aceste competențe se formează și se consolidează eficient în cadrul activităților extracurriculare, care oferă un cadru diversificat de aplicare a strategiilor metodologice și de gestionare a situațiilor pedagogice reale.

Activitățile desfășurate în regimul zilei de școală, activitățile extradidactice și cele extrașcolare contribuie la extinderea ariei de intervenție a profesorului și solicită integrarea cunoștințelor teoretice cu experiența practică. Prin implicarea în aceste forme de organizare a activității motrice, profesorul își dezvoltă capacitatea de planificare și coordonare a activităților, de aplicare a strategiilor metodologice adecvate și de evaluare a progresului motric al elevilor în contexte variate [2, 3, 6].

Relevanța temei este determinată de necesitatea abordării sistemice a activităților extracurriculare ca modalitate de formare profesională, acestea fiind integrate în structura procesului instructiv-educativ și având un rol metodologic clar definit. În acest context, activitățile extracurriculare devin un instrument esențial pentru dezvoltarea competențelor profesionale ale profesorului de educație fizică, reflectând caracterul aplicativ și funcțional al pregătirii acestuia [1, 3, 5].

Prin urmare, actualitatea temei de cercetare rezidă în necesitatea fundamentării metodologice a modalităților de formare profesională a profesorului de educație fizică prin activități extracurriculare, în vederea optimizării procesului instructiv-educativ și a dezvoltării competențelor profesionale specifice.

Scopul cercetării constă în fundamentarea aspectelor metodologice și argumentarea modalităților de formare profesională a profesorului de educație fizică prin valorificarea activităților extracurriculare, precum și elaborarea unui model conceptual bazat pe sistemul formelor de organizare a activității motrice.

Obiectivele cercetării rezidă în:

1. Analiza literaturii de specialitate privind organizarea procesului de educație fizică și rolul activităților extracurriculare în dezvoltarea competențelor profesionale ale profesorului.
2. Identificarea și argumentarea aspectelor metodologice ale utilizării activităților extracurriculare în procesul de formare profesională a profesorului de educație fizică.

3. Determinarea rolului profesorului de educație fizică în cadrul diferitelor forme de organizare a activității motrice, cu accent pe activitățile extracurriculare.

4. Elaborarea modelului conceptual privind formarea profesională a profesorului de educație fizică prin activități extracurriculare, în baza clasificării formelor de organizare prezentate în literatura de specialitate.

Analiza rezultatelor și discuții. Rezultatele analizei literaturii de specialitate privind organizarea procesului de educație fizică și rolul activităților extracurriculare evidențiază necesitatea fundamentării unor modalități metodologice eficiente de formare profesională a profesorului de educație fizică. Activitatea acestuia se caracterizează printr-un grad ridicat de complexitate, determinat de diversitatea formelor de organizare a activității motrice, de responsabilitatea organizării procesului instructiv-educativ și de necesitatea utilizării unor strategii didactice adaptate diferitelor contexte educaționale.

În aceste condiții, formarea profesională a profesorului de educație fizică trebuie orientată spre valorificarea sistemică a activităților extracurriculare, care oferă posibilități extinse de dezvoltare a competențelor profesionale. În baza analizei literaturii de specialitate și a clasificării formelor de organizare a activității motrice, poate fi conturat un model conceptual al formării profesionale a profesorului de educație fizică prin activități extracurriculare, prezentat în Figura 1.

Modelul conceptual prezentat în Figura 1 evidențiază principalele forme de organizare a activităților extracurriculare, structurate în activități desfășurate în regimul zilei de școală, activități extradidactice și activități extrașcolare. Structura modelului este elaborată în baza clasificării formelor de practicare a exercițiilor fizice și reflectă caracterul integrat al procesului de organizare a activității motrice, precum și interdependența dintre diferitele tipuri de activități, în raport cu formarea competențelor profesionale ale profesorului de educație fizică.

În cadrul acestui model, fiecare categorie de activități extracurriculare constituie un context specific de formare a competențelor profesionale, exprimate prin capacitatea de proiectare și organizare a activităților motrice, aplicarea strategiilor metodologice adecvate, adaptarea și individualizarea instruirii, precum și gestionarea grupului și promovarea unui mod de viață activ și sănătos.

Activitățile desfășurate în regimul zilei de școală includ gimnastica de înviorare, momentele de educație fizică, pauzele dinamice și recreația organizată, contribuind la menținerea capacității de muncă și la prevenirea oboselii elevilor. Prin organizarea acestor activități, profesorul își formează capacitatea de integrare a activităților motrice în programul zilnic al elevilor, de organizare operativă a activităților și de gestionare eficientă a timpului.



Fig. 1. Model conceptual al formării profesionale a profesorului de educație fizică prin activități extracurriculare, în baza clasificării formelor de organizare a activității motrice

Activitățile extradidactice, atât cele cu caracter competițional, cât și cele necompetiționale, constituie un cadru metodologic relevant pentru formarea profesională a profesorului de educație fizică, prin implicarea acestuia în

organizarea competițiilor, a întrecerilor sportive și a grupelor de pregătire fizică, ceea ce contribuie la formarea capacității de stabilire a obiectivelor activității, de selectare și structurare a conținuturilor motrice și de organizare și coordonare a desfășurării activităților în funcție de particularitățile grupului de elevi. Profesorul valorifică activitățile extradidactice ca mediu de aplicare a intervenției didactice, ceea ce conduce la dezvoltarea capacității de gestionare a grupului, de asigurare a participării active a elevilor și de valorificare a situațiilor educaționale favorabile dezvoltării deprinderilor motrice și a comportamentelor sociale.

Activitățile extrașcolare, desfășurate în cadrul cluburilor sportive, școlilor sportive sau altor structuri organizatorice, extind aria de intervenție a profesorului și contribuie la formarea capacității de coordonare a activităților în contexte variate, de colaborare cu diferiți factori educaționali și de organizare a activităților motrice în condiții diferite de cele specifice mediului școlar.

Interacțiunea dintre aceste forme de activitate asigură continuitatea și coerența procesului de formare profesională, contribuind la dezvoltarea unui ansamblu integrat de competențe profesionale. Valorificarea sistemică a activităților extracurriculare permite formarea unui profil profesional complex, caracterizat prin capacitatea de proiectare, organizare și desfășurare a activității motrice în contexte educaționale diverse.

Prin urmare, modelul conceptual evidențiază rolul activităților extracurriculare ca instrument metodologic esențial în formarea competențelor profesionale ale profesorului de educație fizică, contribuind la eficientizarea procesului instructiv-educativ și la dezvoltarea unui specialist capabil să răspundă cerințelor actuale ale activității didactice.

Concluzii și perspective

1. Analiza literaturii de specialitate a evidențiat rolul activităților extracurriculare în cadrul sistemului de organizare a educației fizice, acestea contribuind la extinderea procesului instructiv-educativ și la diversificarea contextelor de formare profesională a profesorului de educație fizică. Valorificarea acestor activități susține dezvoltarea unui profil profesional adaptat cerințelor actuale ale activității didactice.

2. Identificarea și argumentarea aspectelor metodologice ale utilizării activităților extracurriculare au demonstrat că acestea constituie un cadru eficient pentru formarea competențelor profesionale ale profesorului de educație fizică, în special în ceea ce privește stabilirea obiectivelor activității, organizarea și coordonarea activităților motrice și aplicarea strategiilor metodologice în contexte educaționale variate.

3. Analiza rolului profesorului de educație fizică în cadrul activităților extracurriculare a evidențiat caracterul complex al acestuia, manifestat prin

funcțiile de organizare și coordonare a activităților motrice și de gestionare a grupului de elevi. Implicarea în aceste activități contribuie la formarea capacităților de aplicare a intervenției didactice în contexte variate și la consolidarea competențelor profesionale specifice.

4. Elaborarea modelului conceptual al formării profesionale a profesorului de educație fizică prin activități extracurriculare, bazat pe clasificarea formelor de organizare a activității motrice, a permis evidențierea relațiilor dintre tipurile de activități și dimensiunile formării profesionale. Modelul reflectă caracterul integrat al procesului de formare și oferă un cadru metodologic pentru optimizarea activității didactice.

5. În perspectivă, se impune aprofundarea cercetărilor privind eficientizarea metodologiei de utilizare a activităților extracurriculare în formarea profesională a profesorului de educație fizică, prin elaborarea unor modele aplicative și a unor ghiduri metodice. De asemenea, este necesară investigarea impactului acestor activități asupra dezvoltării competențelor profesionale în condițiile actuale ale activității didactice și valorificarea lor în promovarea unui mod de viață activ și sănătos.

Bibliografie

1. BOMPA, T.; HAFF, G. Periodization: Theory and Methodology of Training. 5th ed. Champaign: Human Kinetics, 2009. 411 p.

2. CÂRSTEA, G. Teoria și metodica educației fizice și sportului. București: ANEFS, 2000. 295 p.

3. DRAGNEA, A.; MATE-TEODORESCU, S. Teoria și metodica educației fizice și sportului. București: FEST, 2002. 312 p.

4. EPURAN, M. Metodologia cercetării activităților corporale. București: FEST, 2005. 420 p.

5. ISSURIN, V. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2008. 280 p.

6. RAȚĂ, G.; RAȚĂ, G. Didactica educației fizice și sportului. Bacău: Alma Mater, 2006. 268 p.

CZU: 378.147:615.825+797.2
https://doi.org/10.52449/fcscf26.24

[1]ORCID ID: 0009-0001-7317-885X
e-mail: evelina_r@mail.ru

[2]ORCID ID: 0000-0002-8012-661X
e-mail: borisrisneac@yahoo.com

FORMAREA APTITUDINILOR PROFESIONALE ALE STUDENȚILOR FACULTĂȚII DE KINETOTERAPIE ÎN CADRUL DISCIPLINEI „ÎNOT TERAPEUTIC”

[1]Rîșneac Evelina, [2]Rîșneac Boris

Abstract. *This article presents some opinions regarding the implementation of swimming methods in the process of training kinetotherapists.*
Keywords: *students, vocational training, physiotherapy, swimming.*

Actualitatea cercetării. Kinetoterapia acoperă o sferă de preocupări profesionale variate încercând să se impună ca un mecanism metodologic accesibil studenților facultăților de kinetoterapie înființate în ultimii ani. Cadrele din domeniul medicinei și culturii educației fizice care prin profesionism și dăruire au impus știința terapiei și profilaxiei prin mișcare în recuperarea medicală, contribuind la formarea primelor generații de kinetoterapiuți [1, 2].

Metodologia multidisciplinară ale kinetoterapiei este asigurată de unele componente din anatomie, biomecanică, fizică, biochimie, fiziologie, cultură fizică pe baza cărora este elaborat un sistem specifico-științific bine argumentat. În acest sens sa stabilit o strategie metodologică de aplicare în practica medicală a sistemului de cunoștință și tehnici proprii, cât și a celor desprinse din teoria și practica exercițiilor fizice [1, 2, 3].

Exercițiul fizic este recunoscut un anim ca o componentă fundamentală și indispensabilă a programelor de reabilitare corporală. Beneficiile sale sunt multiple și bine documentate, incluzând îmbunătățirea capacității de efort, optimizarea funcții cardiace, controlul factorilor de risc cardio vascular și ameliorarea stării psihice [3, 4].

În consecutivitate cu ideile menționate mai sus în planurile de studii a facultăților de kinetoterapiei sunt incluse în blocurile de discipline teoretice și practico-metodice medicale, psihopedagogice, fiziologice și blocul disciplinelor practico-metodice de profil sportiv: atletism, natație, gimnastică, jocuri sportive.

Dintre diversele discipline recomandate, natația și exercițiile desfășurate în mediul acvatic ocupă un loc special. Acestea oferă o serie de avantaje unice, datorite în principal proprietăților fizice ale apei: flotabilitatea, presiunea hidrostatică, rezistența hidrodinamică și conductivitatea termică. Aceste caracteristici fac ca exercițiile în apă să fie adesea mai accesibile, mai sigure și mai plăcute pentru o gamă largă de pacienți, inclusiv pentru cei care prezintă limitări musculo-scheletale, dureri articulare sau un grad redus de toleranțe la efortul terestru [2, 3, 4].

Scopul cercetării – stabilirea metodicei de asigurare a procesului didactic a studenților facultății de kinetoterapiei la disciplina „Înot terapeutic”

Studiul conceptual privind elaborarea metodicei de implementare a cursului teoretico-practic a fost realizat în cadrul disciplinei „Înot terapeutic”.

Metodologia cercetării științifice să constituie din metode teoretice și experimentale implementate în cadrul procesului instructiv didactic a studenților facultății de kinetoterapie la disciplina ”Înot terapeutic”.

Materialul principal și discuția rezultatelor. Procesul de implementare a curriculumului „Înot terapeutic”, sa desfășurat în cadrul activității de instruire a studenților anului I a facultății de kinetoterapiei. Curriculum disciplinei date include metode și mijloace din natație în care sunt prevăzute 20 ore curs teoretic și 60 ore practico-metodice. În structura și conținutul procesului instructiv a studenților sa prevăzut învățarea exercițiilor de acomodare cu mediul acvatic, învățarea procedeelor de înot craul, spate, bras. Tot în cadrul orelor de înot sa prevăzut aplicarea mijloacelor din natație în tratamentul diverselor afecțiuni ale corpului uman.

În procesul desfășurării orelor de curs sau folosit materiale utilizate în imersie: dispozitive fixe; dispozitive mobile. Astfel frecvent sa aplicat masa de reeducare, planul înclinat, scaunele fixe, bare de sprijin, aparate de tracțiune. Ca dispozitive mobile sau folosit veste, colaci, flotoare, gonflabile, covor plutitor, labe de scafandru, palmare și alt.

Pentru aprofundarea mai detaliată în cadrul procesului de instruire a studenților atât la orele de curs cât și la cele practico-metodice se accentuează eficiența înotului și hidroterapiei ca instrumente terapeutice de neînlocuit. Aceste metode permit recuperarea funcțională rapidă reduc durerea și îmbunătățesc mobilitatea fiind potrivite pentru pacienții de toate vârstele. Pregătirea profesională a studenților depinde în mare măsură de informațiile și aptitudinile obținute în cadrul orelor practice unde prin exercițiile acvatice adaptate individual și în grup pentru vindecarea entorselor, fracturilor și artrozei ținând cont de posibilele complicații precum atrofia musculară sau rigiditatea articulară. Viitorul specialist kinetoterapiut trebuie să accentueze că apa oferă un mediu psihologic favorabil sporind încrederea pacienților în procesul de recuperare.

În acest sens studenții facultății de kinetoterapie au obținut rezultate satisfăcătoare. Astfel procentajul însușitei studenților a exercițiilor de acomodare cu apa sa obținut 98%, însă la învățarea elementelor tehnice din procedeele craul și bras procentajul sa obținut 74%. În cazul atestării studenților la examenul disciplinei Înot terapeutic rezultatele au fost la un nivel înalt, demonstrând un procentaj de 94% a studenților care sau prezentat la examen.

Concluzii. Sa demonstrat că implementarea metodicii înotului terapeutic în cadrul orelor de naței a studenților facultății de kinetoterapie a influențat benefic pregătirea lor profesională.

Programele de înot terapeutic ghidate de principii didactice precum secvențialitatea și individualizarea pot fi integrate în sistemele de sănătate publică.

Cercetările ulterioare trebuie să se concentrează pe optimizarea mijloacelor de înot terapeutic, inclusiv dozarea exercițiilor și adaptarea lor la afecțiuni specifice întâlnite în practica de tratament.

Integrarea înotului în educația fizică școlară și în programele de sănătate ocupațională pot reduce afecțiunile legate de activitatea lor didactică. Astfel înotul nu doar tratează ci și previne consolidându-și rolul ca pilon esențial al medicinei de reabilitare și al promovării sănătății.

Bibliografie

1. KHIMICH, I.; PARAKHONKO, V. Functional condition of young swimmers. In: *Psychophysical indicators*. Scientific journal of Drahomanov Ukrainian State University, 2023, 10(170), 12-15.

2. KOLB, M.E. Principles of underwater exercise. In: *Physical Therapy Review*, 1957, 37:361.

3. NAZAROV, S.U. The positive effect of swimming on the movement system. In: *Current research journal of pedagogics*, 2021, 2(10), p. 220-225.

4. ZUBKO, V.; CHEREVICHKO, O.; SMIRNOV, K.; GARNUSOVA, V. Beginner and sports levels of swimming training. In: *Psychophysical indicators*. Scientific journal of Drahomanov Ukrainian State University, 2024, 2(174), 22-25.

CZU: 37.013 :796.012+159.923
https://doi.org/10.52449/fcscf26.25

[1]ORCID ID: https://orcid.org/0009-0008-6299-7527
e-mail: silviucasandra@gmail.com[1]

[2]ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-2031-343X
e-mail: ioncarp6351@yahoo.com [2]

MODEL ACMEOLOGIC DE DEZVOLTARE A COMPETENȚELOR SPECIALISTULUI ÎN DOMENIUL ACTIVITĂȚILOR MOTRICE

[1]Silviu Casandra, [2]Carp Ioan

Abstract. *The acmeological model for developing the competencies of specialists in motor activities represents a modern approach aimed at achieving professional performance and self-realization. The study focuses on the theoretical and practical foundation of an acmeological model designed for the continuous training of physical education specialists, with applicability in athletics. The research analyzes the motivational-axiological, cognitive-methodological, and operational-practical dimensions involved in the development of professional competencies of coaches and teachers. Methods such as literature analysis, pedagogical observation, competence assessment, questionnaire-based survey, and theoretical modeling were employed. The results of the investigative approach highlight the role of integrating acmeological principles in optimizing the process of designing, implementing, and evaluating training programs, as well as in developing a reflective and innovative professional conduct.*

Keywords: *acmeological model, questionnaire, specialist, motor activity*

Introducere. În contextul actual al evoluției rapide a domeniului activităților motrice și al sportului de performanță, dezvoltarea competențelor profesionale ale specialiștilor în cultură fizică devine o prioritate strategică. În era digitală de astăzi, tehnologia informației a devenit o parte integrantă a procesului educațional, influențând diverse materii, inclusiv educația fizică [7]. Transformările generate de progresul științific, diversificarea metodelor de antrenament și creșterea exigențelor privind performanța sportivă impun adoptarea unor modele formative moderne, capabile să susțină dezvoltarea continuă și adaptabilitatea profesională [1, 10, 11].

În acest cadru, abordarea acmeologică se conturează ca un reper teoretic și metodologic relevant, orientat spre atingerea nivelului maxim de dezvoltare profesională și personală a individului. Acmeologia, ca domeniu interdisciplinar, analizează condițiile, factorii și mecanismele care favorizează atingerea excelenței în activitatea umană, punând accent pe autorealizare, motivație intrinsecă și perfecționare continuă [3]. Aplicarea principiilor acmeologice în formarea specialiștilor din domeniul activităților motrice contribuie la dezvoltarea unei conduite profesionale reflexive, inovative și orientate spre performanță.

În domeniul atletismului, caracterizat printr-un grad ridicat de complexitate și competitivitate, rolul specialistului, fie că este antrenor sau profesor de educație fizică, devine esențial în proiectarea și implementarea unor programe eficiente de pregătire. Astfel, competențele profesionale trebuie să integreze nu doar cunoștințe teoretice solide, ci și abilități metodologice, capacități de adaptare și valori etice care să ghideze activitatea didactică și de antrenament [5].

Literatura de specialitate evidențiază faptul că dezvoltarea competențelor profesionale este un proces complex, multidimensional, care implică interacțiunea dintre componentele cognitive, motivaționale și operaționale ale personalității specialistului [9]. În acest sens, modelele formative tradiționale sunt completate tot mai frecvent de abordări integrative, care valorifică reflecția, autoevaluarea și învățarea pe tot parcursul vieții. Prezenta lucrare se înscrie într-un demers investigativ cu caracter teoretico-aplicativ, având ca scop elaborarea și fundamentarea unui model acmeologic de dezvoltare a competențelor specialistului în domeniul activităților motrice. Cercetarea urmărește identificarea dimensiunilor importante ale competenței profesionale și integrarea acestora într-un cadru coerent, aplicabil în pregătirea sportivilor din atletism.

Importanța temei este susținută și de rezultatele investigației realizate, care evidențiază rolul determinant al formării continue, al motivației personale, al valorilor etice, precum și al utilizării metodelor moderne și al reflecției profesionale în dezvoltarea competențelor. Aceste aspecte confirmă necesitatea unei abordări sistemice și acmeologice în formarea specialiștilor, orientată spre excelență și performanță durabilă.

Scopul cercetării constă în elaborarea și fundamentarea unui model acmeologic orientat spre dezvoltarea competențelor profesionale ale specialiștilor în activități motrice.

Obiectivele cercetării: analizarea literaturii de specialitate privind acmeologia și dezvoltarea competențelor profesionale; identificarea dimensiunilor esențiale ale competenței (motivațional-axiologică, cognitiv-metodologică, operațional-practică); investigarea percepției specialiștilor asupra factorilor care influențează dezvoltarea profesională; fundamentarea și modelarea

unui cadru acmeologic aplicabil în domeniul atletismului; interpretarea rezultatelor și formularea concluziilor cu valoare aplicativă.

Ipoteza cercetării: se presupune că aplicarea unui model acmeologic de formare profesională contribuie semnificativ la dezvoltarea competențelor specialistului în domeniul activităților motrice, prin integrarea dimensiunilor motivaționale, cognitive și operaționale în procesul de pregătire.

Metodele de cercetare aplicate în lucrare: analiza literaturii de specialitate, observația pedagogică, metoda chestionarului sociologic, metode grafice de prezentre a rezultatelor, precum și modelarea teoretică.

Organizarea cercetării. Cercetarea s-a desfășurat în mai multe etape:

1. Etapa teoretică- documentarea și analiza literaturii de specialitate.
2. Etapa de elaborare a instrumentelor-conceperea chestionarului.
3. Etapa de colectare a datelor-aplicarea chestionarului respondenților.
4. Etapa de analiză și interpretare-prelucrarea datelor și interpretarea rezultatelor.
5. Etapa de modelare- elaborarea modelului acmeologic propus.

Rezultatele și analiza cercetării. Datele obținute au fost analizate prin metode statistice descriptive (procente, frecvențe), fiind reprezentate grafic sub formă de diagrame circulare. Interpretarea rezultatelor a permis evidențierea tendințelor și formularea concluziilor relevante pentru obiectivele cercetării.

Astfel, distribuția răspunsurilor (Fig. 1) indică o tendință clar orientată spre evaluări ridicate ale importanței formării profesionale continue. Frecvențele relative evidențiază o concentrare majoritară în categoriile superioare ale scalei: 64,5% (foarte importantă) și 32,3% (importantă), cumulând un procent de 96,8%. Nivelul „moderat importantă” este reprezentată marginal aproximativ 3%, iar opțiunea „puțin importantă” înregistrează frecvență nulă. Rezultatele susțin ipoteza conform căreia formarea profesională continuă este percepută ca un factor esențial în dezvoltarea competențelor și optimizarea performanței în domeniul activităților motrice.

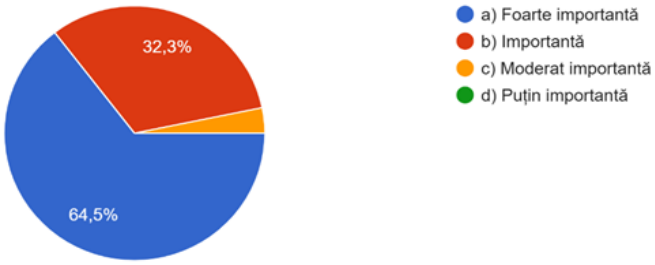


Fig. 1. Importanța formării profesionale continue

Referitor la influența motivației personale asupra performanței profesionale majoritatea respondenților evidențiază o concentrare pronunțată în zona valorilor

superioare ale scalei (Figura 2). Astfel, 67,7% dintre respondenți indică o influență „în foarte mare măsură”, iar 29% „în mare măsură”, cumulând un procent de 96,7%. Categoria „moderată” este slab reprezentată aproximativ 3%, iar opțiunea „în mică măsură” nu înregistrează frecvențe. Rezultatele confirmă rolul determinant al motivației personale ca factor esențial în susținerea performanței profesionale în domeniul activităților motrice.

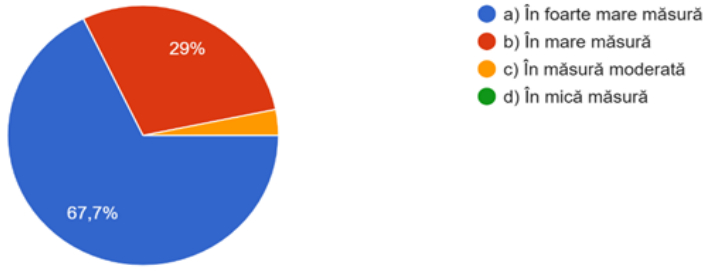


Fig. 2. Influența motivației personale asupra performanței profesionale

În contextul integrării valorilor etice, distribuția răspunsurilor (Figura 3) evidențiază o concentrare majoritară în categoriile superioare ale scalei. Astfel, 64,5% dintre respondenți apreciază integrarea valorilor etice ca fiind „foarte importantă”, iar 32,3% „importantă”, cumulând un procent de 96,8%. Categoria „moderată” este slab reprezentată 3,2%, iar opțiunea „puțin importantă” nu înregistrează frecvențe. Rezultatele confirmă rolul esențial al valorilor etice și profesionale în conturarea conduitei specialistului și în asigurarea calității procesului instructiv-educativ și de antrenament.

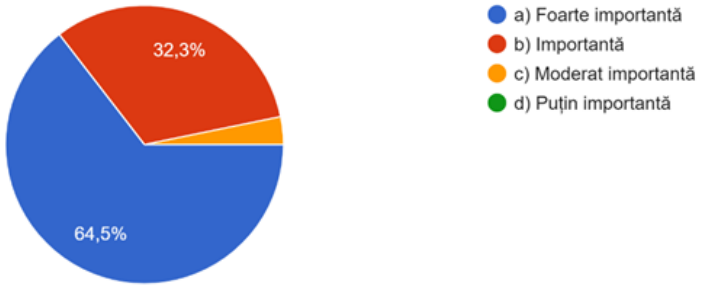


Fig. 3. Importanța valorilor etice în activitatea profesională

Distribuția răspunsurilor (Figura 4) evidențiază o orientare pronunțată către valorile superioare ale scalei. Astfel, 64,5% dintre respondenți indică o contribuție „în foarte mare măsură”, iar 29% „în mare măsură”, cumulând un procent de 93,5%. Categoria „moderată” este reprezentată de aproximativ 6%, iar opțiunea „în mică măsură” nu înregistrează frecvențe. Rezultatele confirmă rolul esențial

al fundamentării teoretice în optimizarea procesului de antrenament și în susținerea deciziilor profesionale eficiente.

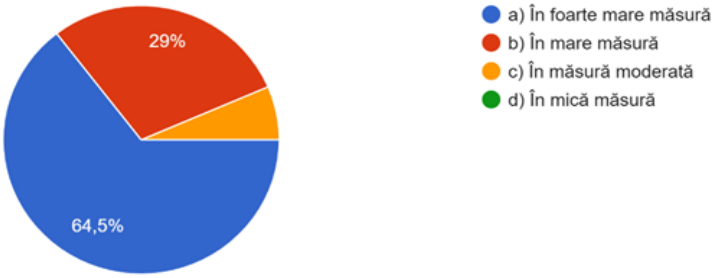


Fig. 4. Rolul fundamentării teoretice în optimizarea procesului de antrenament

Distribuția răspunsurilor cu privire la importanța utilizării metodelor moderne în activitatea profesională a cadrelor didactice (Figura 5) indică o concentrare foarte ridicată în categoria maximă a scalei. Astfel, 83,9% dintre respondenți apreciază utilizarea metodelor moderne ca fiind „foarte importantă”, iar 12,9% „importantă”, cumulând un procent de 96,8%. Categoria „moderată” este slab reprezentată aproximativ 3%, iar opțiunea „puțin importantă” nu înregistrează frecvențe. Rezultatele confirmă rolul important al inovației metodologice în optimizarea procesului de antrenament și în susținerea performanței sportive.

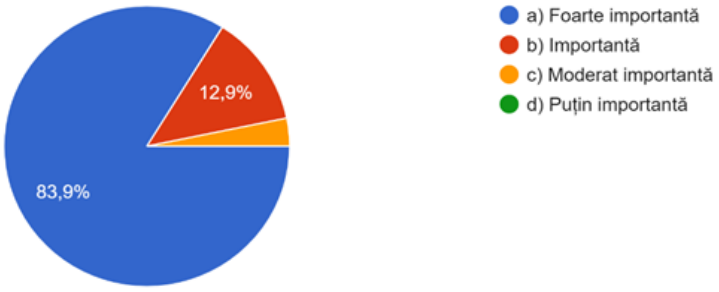


Fig. 5. Importanța utilizării metodelor moderne în procesul de antrenament

Răspunsurile cu privire la rolul evaluării în formarea continuă a cadrelor didactice (Figura 6) evidențiază o orientare predominantă către valorile superioare ale scalei. Astfel, 56,7% dintre respondenți indică o contribuție „în foarte mare măsură”, iar 36,7% „în mare măsură”, cumulând un procent de 93,4%. Categoria „moderată” este reprezentată de aproximativ 6,6%, iar opțiunea „în mică măsură” nu înregistrează frecvențe. Rezultatele confirmă o evaluare sistematică ca mecanism de reglare și dezvoltare continuă a activității profesionale.

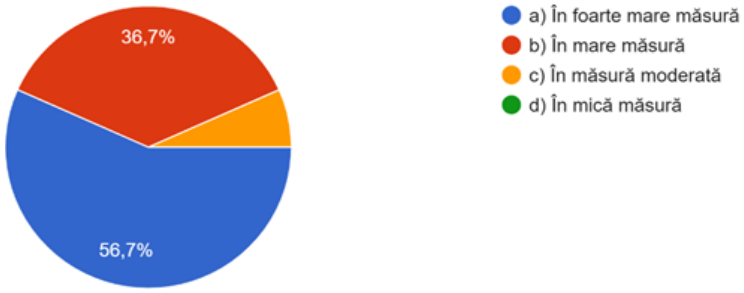


Fig. 6. Rolul evaluării sistematice în dezvoltarea continuă a activității profesionale

Distribuția răspunsurilor (Figura 7) indică o concentrare majoritară în categoriile superioare ale scalei. Astfel, 54,8% dintre respondenți apreciază contribuția autoevaluării „în foarte mare măsură”, iar 41,9% „în mare măsură”, cumulând un procent de 96,7%. Categoria „moderată” este slab reprezentată aproximativ 3%, iar opțiunea „în mică măsură” nu înregistrează frecvențe. Rezultatele confirmă rolul esențial al autoevaluării și reflecției ca mecanisme de autoreglare și dezvoltare profesională continuă.

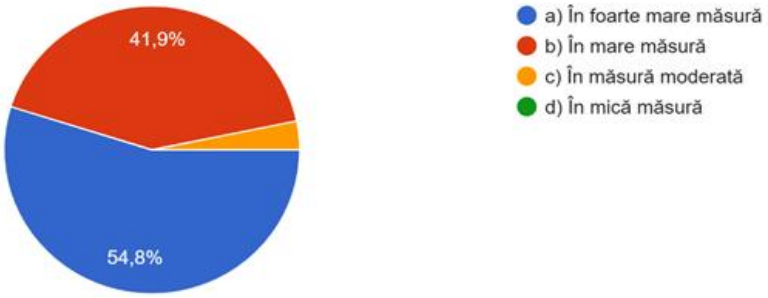


Fig. 7. Rolul evaluării sistematice în dezvoltarea activității profesionale

Referitor la capacitatea de inovare și adaptare în procesul de antrenament, distribuția răspunsurilor (Figura 8) evidențiază o concentrare predominantă în categoriile superioare ale scalei. Astfel, 64,5% dintre respondenți apreciază capacitatea de inovare și adaptare ca fiind „foarte importantă”, iar 29% „importantă”, cumulând un procent de 93,5%. Categoria „moderată” este reprezentată de aproximativ 6%, iar opțiunea „puțin importantă” nu înregistrează frecvențe. Rezultatele confirmă rolul esențial al flexibilității și creativității în optimizarea procesului de antrenament și în adaptarea la cerințele actuale ale performanței sportive.

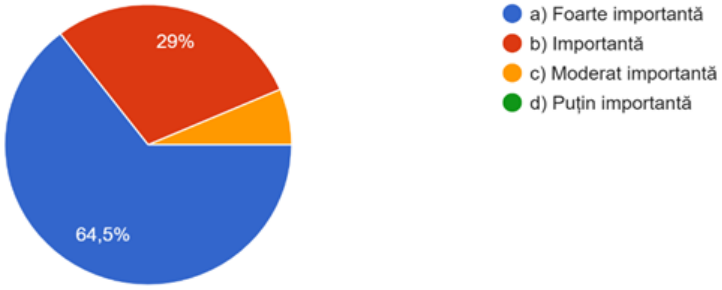


Fig. 8. Importanța capacității de inovare și adaptare în procesul de antrenament

Distribuția răspunsurilor (Figura 9) indică o concentrare predominantă în categoriile superioare ale scalei. Astfel, 64,5% dintre respondenți apreciază contribuția modelului acmeologic „în foarte mare măsură”, iar 29% „în mare măsură”, cumulând un procent de 93,5%. Categoria „moderată” este reprezentată de aproximativ 6%, iar opțiunea „în mică măsură” nu înregistrează frecvențe.

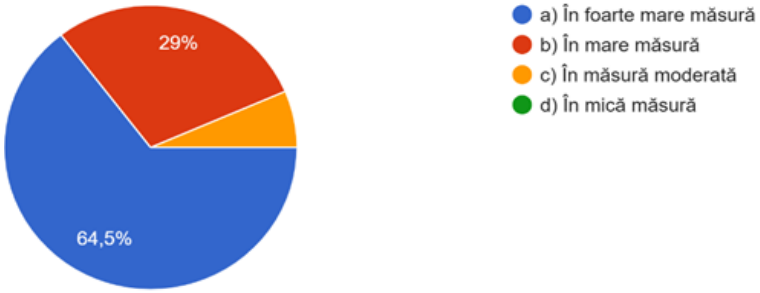


Fig. 9. Eficiența modelului acmeologic în dezvoltarea competențelor profesionale

Rezultatele sondajului sociologic confirmă eficiența și necesitatea elaborării unui model acmeologic pentru dezvoltarea competențelor profesionale și pentru optimizarea procesului de formare a specialiștilor în domeniul activităților motrice (atletismului).

Modelul acmeologic de dezvoltare a competențelor specialistului în domeniul activităților motrice se bazează pe o abordare integrativă, care valorifică principiile acmeologiei în vederea atingerii nivelului optim de dezvoltare profesională și personală. Acmeologia, ca domeniu științific, analizează condițiile și mecanismele prin care individul poate atinge excelența în activitatea sa, punând accent pe autorealizare, motivație și perfecționare continuă [2, 3].

Modelul propus este structurat pe trei dimensiuni fundamentale, aflate într-o relație de interdependență:

1. *Dimensiunea motivațional-axiologică-această* – reflectă sistemul de valori, atitudini și motivații care orientează comportamentul profesional al specialistului, evidențiază faptul că motivația intrinsecă și valorile etice reprezintă factori determinanți ai performanței și implicării profesionale [6, 8]. Integrarea

valorilor etice și asumarea responsabilității profesionale contribuie la dezvoltarea unei conduite orientate spre excelență și autorealizare.

2. *Dimensiunea cognitiv-metodologică* – vizează fundamentarea științifică a activității și capacitatea specialistului de a aplica metode eficiente de instruire și antrenament. Conform cercetărilor [1] pregătirea teoretică și metodologică reprezintă baza organizării eficiente a procesului de antrenament. Actualizarea continuă a cunoștințelor este esențială în contextul evoluției rapide a științei sportului [4].

3. *Dimensiunea operațional-practică* – se referă la aplicarea concretă a competențelor în activitatea profesională, incluzând capacitatea de adaptare, inovare și evaluare continuă. Studiile din domeniul coaching-ului sportiv subliniază importanța reflecției și a adaptabilității în optimizarea performanței [6] De asemenea, evaluarea și autoevaluarea sunt considerate mecanisme importante pentru dezvoltarea profesională continuă [2, 8].

Interacțiunea acestor trei dimensiuni generează un proces dinamic de dezvoltare a competențelor, în care specialistul își optimizează permanent performanța prin autoreglare și învățare continuă. Modelul acmeologic propus se aliniază cadrului european al competențelor-cheie, care subliniază importanța dezvoltării integrate a competențelor cognitive, sociale și personale [9].

Implementarea modelului conduce la multiple beneficii, printre care: creșterea performanței profesionale, dezvoltarea continuă, îmbunătățirea practicilor de instruire, atingerea excelenței și promovarea învățării pe tot parcursul vieții. În acest sens, modelul acmeologic devine un instrument relevant pentru optimizarea formării specialiștilor în domeniul activităților motrice și pentru adaptarea acestora la cerințele sportului contemporan.

Concluzii

1. Analiza rezultatelor obținute în cadrul cercetării evidențiază impactul semnificativ al modelului acmeologic asupra dezvoltării competențelor specialistului în domeniul activităților motrice. Datele colectate confirmă faptul că elemente precum formarea profesională continuă, motivația personală, integrarea valorilor etice, fundamentarea teoretică și utilizarea metodelor moderne de antrenament sunt percepute ca fiind importante pentru atingerea performanței profesionale.

2. Rezultatele investigației demonstrează existența unui consens clar în rândul specialiștilor privind importanța dimensiunilor motivațional-axiologice, cognitiv-metodologice și operațional-practice în dezvoltarea competențelor profesionale. Integrarea acestor dimensiuni într-un model unitar contribuie la optimizarea procesului de formare și la creșterea eficienței activității didactice și de antrenament.

3. Cercetarea evidențiază rolul fundamental al evaluării periodice și al autoevaluării în procesul de perfecționare profesională, acestea fiind percepute ca mecanisme esențiale de autoreglare și dezvoltare continuă.

4. Aplicarea modelului acmeologic în domeniul atletismului se dovedește a fi eficientă și relevantă, contribuind la dezvoltarea integrată a competențelor specialistului și la îmbunătățirea calității procesului instructiv-educativ.

Bibliografie

1. BOMPA, T.O.; BUZZICHELLI, C. Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training. Champaign, Illinois, USA: Human Kinetics, 2019. 392 p.
2. CARP, I.; GHEORGHIU, I. Evaluation of the Professional Competences of the Specialists in the Field of Physical Education and Sport**.** In: *Actualities and Perspectives of Physical Education and Sport Sciences*: Proceedings of the International Scientific Conference. Bucharest, 2020, p. 84-89.
3. DIBA, T.G.; DEREKA, T.G. Historical and pedagogical analysis of acmeology development. In: *European Applied Sciences*, 2015, (4), 28-31.
4. ISSURIN, V.B. Benefits and limitations of block periodized training approaches to athletes' preparation. In: *Sports Medicine*, 46(3); URL: https://doi.org/10.1007/s40279-015-0425-5, 2016, p. 329-338.
5. LYLE, J. Reflecting on the development of a conceptual framework for sport coaching. In: *International Sport Coaching Journal*, 5(1); URL: https://doi.org/10.1123/iscj.2017-0081, 2018, p.90-98.
6. MARTINDALE, R.; NASH, C. Sport science relevance and application: Perceptions of UK coaches. In: *Journal of Sports Sciences*, 31(8); URL: https://doi.org/10.1080/02640414.2012.754924, 2013, p. 807-819.
7. PETRUTA, P.A.; TANASE, E.; VIZITIU, L.E. Comparative study on the application of information technology in physical education lessons for primary school students. In: *Gymnasium: Scientific Journal of Education, Sports and Health*, 25(2); URL: https://doi.org/10.29081/gsjesh.2024.25.2.4, 2024, p. 51-57.
8. RYAN, R.M.; DECI, E.L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. In: *Contemporary Educational Psychology*, 25(1); URL: https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020, 2000, p.54-67.
9. SALA, A.; PUNIE, Y.; GARKOV, V.; CABRERA, M. LifeComp: The European framework for personal, social and learning to learn key competence. European Commission, 2020. 137 p.
10. VIZITIU LAKHDARI, E.; RAȚĂ, B.C.; NESTERIUC, O. The basics of athletics / Bazele generale ale atletismului. Casa Cărții de Știință, 2024. 180 p.
11. VIZITIU, E.; ZADOBRISCHI, E.; TODEREAN, R. The impact of artificial intelligence on the training of performance athletes. Apple Academic Press, 2026. 488 p.

CZU: 37.013:159.9+796:613.9-055.2
https://doi.org/10.52449/fcscf26.26

ORCID ID: https://orcid.org/0009-0002-2535-8386
e-mail: slusaradriana87@gmail.com

DIMENSIUNI ACMEOLOGICE ALE FORMĂRII CONTINUE ÎN CULTURA FIZICĂ ȘI RELEVANȚA LOR PENTRU SĂNĂTATEA MORFOFUNCȚIONALĂ A FEMEILOR

Slusar Adriana

Annotation. *The modern acmeological concept provides a theoretical and methodological framework for optimizing the continuous training of specialists in physical education, aiming at high levels of professional development and practical efficiency. This study highlights the acmeological dimensions of continuous training and their relevance for women's morphofunctional health. It analyzes the main components of professional development-motivational-value, cognitive-methodological, and operational-applicative and their role in designing individualized physical activity programs. Key indicators such as body composition, cardiorespiratory capacity, muscular strength, and endurance are considered. The integration of acmeological principles improves intervention quality and supports program individualization. The results indicate significant improvements in morphofunctional parameters. The findings support the development of a flexible, excellence-oriented training model adapted to women's specific needs and aimed at improving health and quality of life.*

Keywords: *acmeology, continuous training, health, morphofunctional, women.*

Introducere. Integrarea conceptului acmeologic în formarea profesională a specialiștilor din cultura fizică reprezintă o perspectivă modernă, orientată spre dezvoltarea continuă și atingerea excelenței profesionale, nu doar spre acumularea de cunoștințe de bază [3, 7]. Conceptul acmeologic studiază dezvoltarea umană către apogeul profesional și personal, punând accent pe autorealizare, autonomie și autoreglare în carieră [3, 9]. Termenul provine din grecescul acme, însemnând „vârf” sau „maturitate”, și desemnează atingerea nivelului maxim de competență într-un domeniu [9].

În literatura de specialitate, acmeologia este definită ca studiul dezvoltării și autodezvoltării către performanță profesională înaltă [3, 9]. În domeniul culturii

fizice, acest cadru are o aplicabilitate deosebită, deoarece susține dezvoltarea competențelor în profunzime, motivația pentru perfecționare continuă, autoreflecția și integrarea eficientă a cunoștințelor teoretice în practică [4, 7].

Abordarea acmeologică presupune dezvoltarea profesională continuă pe tot parcursul carierei, depășind limitele curriculumului formal și favorizând asumarea responsabilității pentru propria evoluție profesională [5, 7]. Aceasta implică dezvoltarea competențelor tehnice, metodice și transversale, precum comunicarea și leadershipul, necesare în practica contemporană [4, 10]. Aplicarea acmeologiei în cultura fizică evidențiază trei dimensiuni fundamentale: motivațional-valorică, cognitiv-metodologică și operațional-aplicativă [3, 7]. Dimensiunea motivațional-valorică reflectă orientarea spre excelență și motivația pentru autodezvoltare, fiind esențială în procesul de autoreglare profesională [3, 4, 9]. În contextul lucrului cu femeile, aceasta presupune responsabilitate, sensibilitate și orientare spre promovarea sănătății [2, 13]. Dimensiunea cognitiv-metodologică vizează cunoștințele teoretice și capacitatea de aplicare contextualizată a acestora, incluzând fiziologia efortului, particularitățile organismului feminin și utilizarea metodelor moderne de evaluare [2, 8, 10]. Conform studiului [2], integrarea cunoștințelor științifice în practică este esențială pentru eficiența intervenției. Dimensiunea operațional-aplicativă se referă la capacitatea de implementare a programelor individualizate și de adaptare continuă a intervenției în funcție de răspunsul organismului [2, 3]. Literatura arată că individualizarea programelor este un factor determinant în îmbunătățirea parametrilor morfofuncționali la femei [1, 6]. Dimensiunile acmeologice formează un sistem integrativ în care motivația, cunoașterea și aplicarea practică sunt interdependente și susțin dezvoltarea profesională continua [3, 5, 9]. Eficiența specialistului nu depinde doar de competențele tehnice, ci de integrarea acestor dimensiuni [10].

În contextul sănătății morfofuncționale feminine, evaluarea indicatorilor precum compoziția corporală, capacitatea cardiorespiratorie, forța și rezistența este esențială pentru fundamentarea intervenției [2, 12]. Femeile prezintă particularități biologice specifice, inclusiv un procent mai ridicat de țesut adipos și valori diferite ale VO_2max, ceea ce impune adaptarea programelor de activitate fizică [2, 8]. Activitatea fizică regulată contribuie la îmbunătățirea compoziției corporale, reducerea riscurilor cardiovasculare și creșterea capacității funcționale [6, 12]. Antrenamentele de forță și rezistență sunt esențiale pentru prevenirea osteoporozei și menținerea funcționalității organismului [2]. Literatura subliniază că intervențiile personalizate, adaptate particularităților feminine precum ciclul hormonal și vârsta, sunt mai eficiente decât cele standardizate [2, 13]. În acest context, rolul specialistului este de a analiza și adapta intervențiile pe baza indicatorilor morfofuncționali, asigurând eficiența și sustenabilitatea rezultatelor

[3, 4]. Dezvoltarea profesională în paradigma acmeologică influențează direct calitatea intervenției și rezultatele obținute, iar integrarea acesteia în cultura fizică contribuie la optimizarea sănătății morfofuncționale a femeilor [4, 5, 6].

Ipoteza cercetării: se presupune că integrarea dimensiunilor acmeologice motivațional-valorică, cognitiv-metodologică și operațional-aplicativă, în procesul de formare continuă a specialiștilor în cultura fizică va conduce la creșterea eficienței activităților motrice și la îmbunătățirea indicatorilor morfofuncționali ai femeilor, prin individualizarea și adaptarea programelor de activitate fizică la particularitățile organismului feminin.

Scopul cercetării constă în fundamentarea teoretică și aplicativă a dimensiunilor acmeologice ale formării continue în cultura fizică și evidențierea impactului acestora asupra optimizării sănătății morfofuncționale a femeilor.

Obiectivele lucrării: Analiza conceptului acmeologic și a aplicabilității sale în domeniul culturii fizice și al formării continue a specialiștilor; Identificarea dimensiunilor acmeologice ale dezvoltării profesionale motivațional-valorică, cognitiv-metodologică, operațional-aplicativă relevante pentru activitatea practică; Determinarea indicatorilor morfofuncționali specifici populației feminine compoziție corporală, capacitate cardio-respiratorie, forță musculară, rezistență; Analiza relației dintre nivelul dezvoltării profesionale a specialistului și eficiența programelor de activitate fizică aplicate femeilor; Elaborarea unui model conceptual de formare continuă acmeologică orientat spre optimizarea sănătății morfofuncționale feminine; Evaluarea impactului implementării principiilor acmeologice asupra îmbunătățirii parametrilor morfofuncționali și a calității vieții femeilor.

Metodele de cercetare utilizate au fost analiza documentară a literaturii de specialitate, sinteza teoretică, metoda comparativă și modelarea conceptuală. Aceste metode au permis identificarea dimensiunilor acmeologice relevante pentru formarea continuă a specialiștilor în cultura fizică și evidențierea relației acestora cu indicatorii sănătății morfofuncționale a femeilor. Plecând de la fundamentarea acmeologică a dezvoltării profesionale și de la necesitatea adaptării intervențiilor motrice la particularitățile organismului feminin, se propune un model conceptual integrativ care corelează cu dezvoltarea profesională continuă a specialistului în cultura fizică, competențele acmeologice, individualizarea programelor de activitate fizică și cu optimizarea indicatorilor morfofuncționali ai femeilor.

Rezultate și discuții. Modelul este construit pe ideea că nivelul de excelență profesională (acme) al specialistului determină direct eficiența intervenției asupra sănătății feminine (Tabelul 1).

Tabelul 1. Model conceptual acmeologic pentru optimizarea sănătății morfofuncționale feminine

Componenta	Descriere	Elemente principale
Componenta A Dezvoltarea acmeologică a specialistului	Reprezintă fundamentul modelului și vizează dezvoltarea competențelor profesionale în paradigma acmeologică	Dimensiunea motivațional-valorică: orientare spre promovarea sănătății feminine; responsabilitate etică; motivație pentru perfecționare continuă; empatie și sensibilitate față de particularitățile biologice feminine. Dimensiunea cognitiv-metodologică: cunoașterea fiziologiei feminine; înțelegerea adaptărilor hormonale; competențe în evaluarea morfofuncțională; utilizarea metodelor validate științific. Dimensiunea operațional-aplicativă: proiectarea programelor individualizate; ajustarea volumului și intensității; monitorizarea progresului; intervenție preventivă.
Componenta B Evaluarea morfofuncțională inițială	Reprezintă etapa de bază pentru individualizarea intervenției	Evaluarea compoziției corporale; capacității cardio-respiratorii; forței musculare; rezistenței funcționale; particularităților individuale (vârstă, nivel de activitate, stare hormonală).
Componenta C Intervenția motrică individualizată	Vizează aplicarea programelor de activitate fizică adaptate individual	Principii: progresivitate; adaptabilitate; autoreglare; feedback continuu. Conținut: exerciții aerobice; antrenamente de forță; exerciții pentru stabilitate și postură; activități pentru prevenirea dezechilibrelor musculo-scheletale. Individualizare: faza ciclului menstrual; etapa de vârstă (tânără adultă, perimenopauză, postmenopauză); nivelul de condiție fizică.
Componenta D Monitorizare și autoreglare acmeologică	Asigură optimizarea continuă a intervenției și dezvoltarea profesională	Evaluări periodice ale indicatorilor morfofuncționali; analiză reflexivă a eficienței intervenției; ajustarea programului; perfecționarea continuă a specialistului.

Modelul acmeologic al dezvoltării profesionale, structurat ciclic, care ilustrează interacțiunea dintre motivație, cunoaștere și aplicare practică, precum și mecanismele de autoreglare și perfecționare continuă, în vederea creșterii eficienței activității specialiștilor în cultura fizică. Dinamicile relaționale dintre componentele modelului sunt prezentate în (Figura 1).



Fig. 1. Modelul acmeologic al dezvoltării profesionale în cultura fizică

Modelul propus evidențiază existența unei relații cauzale între nivelul dezvoltării acmeologice a specialistului și eficiența intervențiilor motrice aplicate. Astfel, un nivel ridicat al dezvoltării acmeologice determină capacitatea de a proiecta și implementa intervenții motrice individualizate, adaptate particularităților funcționale și morfologice ale beneficiarilor. Acest tip de intervenție conduce, în mod direct, la îmbunătățirea compoziției corporale, prin reducerea masei adipoase și creșterea masei musculare, precum și la creșterea capacității cardio-respiratorii. În același timp, sunt favorizate dezvoltarea forței și a rezistenței musculare, elemente esențiale pentru funcționalitatea organismului.

Modelul propus se remarcă prin integrarea explicită a dimensiunilor acmeologice ale dezvoltării profesionale cu indicatorii morfofuncționali specifici populației feminine, oferind o abordare interdisciplinară asupra relației dintre competența specialistului și starea de sănătate a beneficiarilor. Un element de originalitate constă în propunerea unui mecanism ciclic de autoreglare profesională, care permite optimizarea continuă a intervențiilor motrice prin reflecție și adaptare permanentă. Modelul realizează o corelare directă între nivelul de dezvoltare profesională al specialistului și rezultatele biologice concrete, evidențiind impactul intervenției asupra parametrilor morfofuncționali. Un alt aspect relevant îl constituie caracterul său aplicativ, modelul fiind utilizabil atât în contexte clinice și preventive, cât și în domeniul fitnessului sau al educației fizice. În acest sens, se permite evaluarea progresului atât la nivel profesional, prin dezvoltarea competențelor specialistului, cât și la nivel biologic, prin monitorizarea indicatorilor morfofuncționali, oferind astfel un instrument complex de analiză și intervenție.

În ceea ce privește aplicabilitatea practică modelul poate fi utilizat pentru: elaborarea programelor de formare continuă; dezvoltarea ghidurilor metodice pentru lucrul cu femeile; implementarea unui sistem de evaluare profesională bazat pe rezultate morfofuncționale; proiecte de cercetare privind impactul intervențiilor motrice asupra sănătății feminine.

Modelul conceptual propus oferă un cadru integrativ în care dezvoltarea profesională acmeologică a specialistului devine factor determinant în optimizarea sănătății morfofuncționale a femeilor. Prin integrarea evaluării științifice, individualizării intervenției și autoreglării profesionale, modelul susține atingerea excelenței atât la nivel profesional, cât și la nivel biologic. De exemplu, un program structurat bazat pe înot și fitness poate reprezenta o metodă adjuvantă fezabilă pentru controlul metabolic, însă necesită viitoare studii intervenționale [11, 12].

Concluzii. Analiza realizată evidențiază faptul că abordarea acmeologică a formării continue în cultura fizică oferă un cadru teoretic și aplicativ valoros pentru dezvoltarea profesională a specialiștilor și pentru creșterea eficienței

intervențiilor motrice destinate femeilor. Integrarea dimensiunilor motivațional-valorică, cognitiv-metodologică și operațional-aplicativă permite conturarea unui profil profesional complex, orientat spre excelență, autoreglare și adaptare continuă la cerințele practicii contemporane.

Rezultatele sintezei teoretice confirmă faptul că nivelul dezvoltării acmeologice a specialistului influențează direct calitatea proiectării, implementării și monitorizării programelor de activitate fizică. În acest sens, specialistul bine format din perspectivă acmeologică este capabil să individualizeze intervențiile în funcție de particularitățile morfologice, funcționale și biologice ale organismului feminin, ceea ce conduce la creșterea eficienței programelor motrice și la optimizarea rezultatelor obținute.

Lucrarea evidențiază relevanța evaluării indicatorilor morfofuncționali specifici populației feminine, precum compoziția corporală, capacitatea cardiorespiratorie, forța musculară și rezistența, ca repere esențiale pentru fundamentarea intervenției. Corelarea acestor indicatori cu nivelul de competență profesională al specialistului susține ideea că optimizarea sănătății morfofuncționale a femeilor nu depinde exclusiv de conținutul exercițiilor, ci și de calitatea formării continue a celui care le proiectează și le aplică.

Limita cercetării: Caracterul teoretic-conceptual al prezentei cercetări reprezintă o limită, fiind necesară validarea experimentală a modelului propus pe eșantioane de populație feminină, în contexte aplicative diferite.

Direcțiile viitoare de cercetare vizează testarea empirică a modelului conceptual, elaborarea unor programe intervenționale diferențiate pe categorii de vârstă și analiza efectelor acestora asupra principalilor indicatori morfofuncționali ai femeilor.

Bibliografie

1. American College of Sports Medicine. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer / Lippincott Williams & Wilkins, 2018. 501 p.

2. RIEBE, D.; EHRMAN, J.K.; LIGUORI, G.; MAGAL, M. ACSM’s guidelines for exercise testing and prescription. American College of Sports Medicine, 2018, 651 p.

3. DEREKA, T.H. The formation of physical education specialists’ acmeological competence in the process of continuous professional education. In: *Naukovyi Visnyk Donbasu* (Academic Bulletin of Donbas), 2015, № 4 (32); URL: https://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/2015/N4(32)/engl/4.pdf

4. DUFFY, P.; LARA-BERCIAL, S.; HARDMAN, K.; PETRY, K. International sport coaching framework (Version 1.2). Champaign, IL: Human Kinetics, 2013. 60 p.

5. ERICSSON, K.A.; CHARNESS, N.; FELTOVICH, P.J.; HOFFMAN, R.R. (Eds.). The Cambridge handbook of expertise and expert performance. In: *Cambridge University Press*, 901, 2006; URL: https://doi.org/10.1017/CBO9780511816796

6. GARBER, C.E.; BLISSMER, B.; DESCHENES, M.R.; FRANKLIN, B.A. PH.D.; LAMONTE, M.J.; LEE, I-MIN M.D.; NIEMAN, D.C.; SWAIN, D.P. In: *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2011, 43(7):1334-1359; DOI: 10.1249/MSS.0b013e318213fefb

7. HALYTSKA, M. The Acmeological Bases of Physical Education Specialists' Lifelong Professional Learning: The Basic of Definitions. In: *Continuing Professional Education: Theory and Practice*, 2015, No. 1–2 (42–43), pp. 24–31; DOI: 10.28925/1609-8595.2015(1-2)2431.

8. KENNEY, W.L.; WILMORE, J.H.; COSTILL, D.L. Physiology of sport and exercise. Champaign, IL: Human kinetics, 2022. 648 p.

9. КУЗЬМИНА (ГОЛОВКО-ГАРШИНА), Н.В. Предмет акмеологии. 2-е изд., испр. и доп. Санкт-Петербург: Политехника, 2002. 189 с.

10. МАРКОВА, А.К. Психология профессионализма. Москва: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. 312 с

11. VIZITIU-LAKHDARI, E.; COBUZ, C.; COSTEA, A.I.; COBUZ, M.; SILIȘTEANU, S.C. Evaluation of the Metabolic Profile in Patients with Diabetes Mellitus from Rural and Urban Areas and Theoretical Potential of a Therapeutic Swimming Program. In: *Balneo and PRM Research Journal*, 2025, 16(4): 937.

12. VIZITIU-LAKHDARI, E.; SCHEULEAC, A. Fitness pentru Sănătate şi Performanţă. Cluj-Napoca: Editura Risoprint, 2025. 284 p.

13. World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization; URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

CZU: 378.147:37.015.3+796
https://doi.org/10.52449/fcscf26.27

[1]ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-3902-6617
e-mail: tomsanicolae57@gmail.com

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

DESPRE AUTOAPRECIEREA NIVELULUI DE PREGĂTIRE PROFESIONALĂ A STUDENȚILOR ANULUI I, SPECIALITATEA EDUCAȚIE FIZICĂ, CĂTRE PRACTICA DE INIȚIERE ÎN SPECIALITATE

[1]Tomșa Nicolai, [2]Boiachin Ana

Summary. *The article presents some examples of self-assessment of the level of professional training of first-year students, specializing in Physical Education, in relation to introductory practice in the specialty. The students' opinions regarding the contribution of the studied educational disciplines and some of the contents of these disciplines to their preparation for the initiation practice in the specialty are presented. As well, some conclusions and proposals on the researched problem are also presented.*

Keywords: *Specialty initiation practice. Self-assessment of professional training level. Pedagogical practice. Pedagogical survey. Educational disciplines.*

Actualitatea. Problema pregătirii cadrelor pedagogice a fost și mereu continuă a fi în vizorul perfecționării sistemului de învățământ și educație. Aceasta se exprimă prin revederea conținuturilor programelor curriculare, ajustându-le la cerințele actuale ale vieții sociale, pe de o parte, pe de altă parte prin modificarea și introducerea unor noi forme de învățământ și completarea celor existente. Totodată apare necesitatea de introducere în planul de învățământ a unor noi discipline de studiu și a diferitor practice de instruire pedagogică.

Practica de învățământ, menționa O.A. Abdullina [1] încă în secolul trecut, este practica pedagogică de instruire profesională, care se bazează pe cunoștințe teoretico-profesionale ce contribuie la cunoașterea practică a legăturilor și principiilor activității profesionale pedagogice. Practica pedagogică, afirma V.C. Rozov [2] servește ca treaptă de legătură între pregătirea teoretică a studentului și activitatea îndeplinită în scoală.

Din aceste considerente în sistemul de pregătire a viitorilor profesori de educație fizică actualmente a fost introdusă Practica pedagogică de inițiere în specialitate.

În legătură cu aceasta în comun cu colega profesoare Ana Boiachin am inițiat un studiu științifico-metodic la problema dată.

Scopul cercetări constă în determinarea autoaprecierii nivelului de pregătire profesională a studenților anului I, în baza cunoștințelor și deprinderilor practice acumulate și formate în semestrul I de învățământ, către practica de inițiere în specialitate.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza informațiilor din literatura de specialitate referitor la practica pedagogică.
2. Organizarea și desfășurarea sondajului pedagogic cu studenții anului I referitor la practica pedagogică de inițiere în specialitate.
3. Prelucrarea matematică și argumentarea rezultatelor sondajului pedagogic.
4. Deducerea unor concluzii, în baza autoaprecierii nivelului de pregătire profesională a studenților, către practica de inițiere în specialitate.

Organizarea cercetării. Pentru realizarea scopului și obiectivelor trasate în lucrare au fost studiate unele izvoare literare cu privire la practica pedagogică a studenților, în baza cărora a fost elaborat un chestionar pentru sondajul pedagogic. Chestionarul cuprinde 8 întrebări referitor la studierea opiniilor studenților anului I, specialitatea Educație Fizică, despre autoaprecierea nivelului de pregătire profesională către practica pedagogică de inițiere în specialitate.

La sfârșitul acestei practici, desfășurate la începutul semestrului II a anului universitar 2025-2026, a fost organizat și desfășurat anonim sondajul pedagogic, conform chestionarului ce se anexează la lucrare. Ca respondenți au fost studenții grupelor academice de la anul I ce-și fac studiile la specialitatea Educația Fizică.

Rezultatele cercetării. Bazându-ne pe afirmația ca cunoștințele teoretice și priceperile practice servesc ca suport teoretic și metodologic a oricărei activități a profesorului [3] am întreprins sondajul pedagogic pentru a determina autoaprecierea nivelului de pregătire profesională a respondenților către practica de inițiere în specialitatea aleasă.

Rezultatele prelucrării datelor cercetării ne permit să constatăm că autoaprecierea nivelului pregătirii studenților către practica de inițiere este pe nota 10 la 5,9%, nota 9 la 29,4%, nota 8 la 35,3%, nota 7 la 17,7%, nota 6 la 5,9, nota 5 la 5,9% respondenți. Autoaprecieri cu note negative a acestei pregătiri n-au fost semnalate.

În orice domeniu de activitate a vieții sociale pregătirea profesională a specialiștilor se axează pe mai mulți factori, printre care se numără și pregătirea

teoretică, ce stă la baza tuturor capacităților acestor specialiști [3]. Iată de ce pregătirea profesională a respondenților către practica de inițiere se axează pe cunoștințele teoretice în general și priceperile practice acumulate în rezultatul studierii programelor curriculare la disciplinele din planul de învățământ pe parcursul semestrului I,

Opinia studenților despre contribuția disciplinelor de învățământ la pregătirea lor teoretică și metodică către practica de inițiere în specialitate este prezentată în Tabelul 1 ce urmează. Rezultatele exprimă ordinea descreșterii valorii contribuției. Astfel, o sumă mai mică de puncte înseamnă mai multe locuri de frunte a disciplinelor la contribuția respectivă.

Tabelul 1. Tabelul rezultatelor autoaprecieri contribuției disciplinelor de studiu la pregătirea profesional-pedagogică a studenților către practica de inițiere în specialitate

Nr. d/o	Disciplinele de studiu	Suma puncte	Locul contribuției
1.	Gimnastica artistică	44	1
2.	Comunicarea profesională și terminologia de specialitate	55	2
3.	Atletism	56	3
4.	Teoria și metodica culturii fizice. Istoria culturii fizice	57	4
5.	Anatomia si morfologia sportivă	79	5
6.	Biochimia efortului fizic	93	6
7.	Tehnici informaționale în domeniul formării profesionale	94	7

Notă: Numărul de puncte al contribuției disciplinelor de studiu se egalează cu numărul de ordine al acestea, de la 1 la 7, apreciat de respondenți, iar suma de puncte cu numărul lor adunat.

Din tabel observăm că o contribuție mai mare la pregătirea studenților către practica de inițiere în specialitate o prezintă disciplinele Gimnastica artistică cu 44 puncte, Comunicarea profesională și terminologia de specialitate cu 55 puncte, Atletism – 56 puncte și Teoria și metodica culturii fizice – Istoria culturii fizice – 57.

Cunoștințele teoretice și priceperile practice formate în timpul studierii disciplinelor de învățământ în semestrul I au fost utilizate de către studenți pe parcursul practicii de inițiere în specialitate în mod diferit. Autoevaluarea acestei utilizări este următoarea: Nivel înalt – 23,5%, Nivel mediu – 64,7%, Nivel scăzut și Absența acestei utilizări n-au fost semnalate de către respondenți, iar 11,8% dintre respondenți n-au avut nici o variantă de răspuns.

Pe cât de frecvent au fost abordate conținuturile gimnasticii artistice în activitățile practicii de inițiere în specialitate în ordinea de rând a descreșterii utilizării ne menționează rezultatele autoaprecierii respondenților prezentate în Tabelul 2.

Tabelul 2. Tabelul rezultatelor autoaprecierii utilizării de către respondenți a conținuturilor gimnasticii artistice în activitățile practicii de inițiere în specialitate

Nr. d/o	Conținuturile gimnasticii ritmice	Suma puncte	Frecvența utilizării
1.	Exerciți de dezvoltare fizică generală.	47	1
2.	Exerciții de front și formații.	53	2
3.	Exerciții aplicative.	75	3
4.	Exerciții libere (la sol).	76	4
5.	Jocuri mobile și ștafete.	78	5
6.	Exerciții la aparatele de gimnastică.	90	6
7.	Exerciții acrobatice.	91	7
8.	Sărituri simple și cu sprijin.	99	8
9.	Exercițiile gimnasticii ritmice și aerobice.	112	9

Notă: Conținuturile frecvent utilizate erau notate cu locuri de frunte (de la 1 la 9). Suma mai mică de puncte exprimă utilizarea frecventă a conținuturilor.

Rezultatele din tabelul 2 ne confirmă opinia studenților că mai des sunt utilizate Exercițiile de dezvoltare fizică generală și Exercițiile de front și formații, respectiv cu 47 și 53 puncte. Mai puțin utilizate erau Exercițiile gimnasticii ritmice și aerobice - 112 puncte la autoapreciere.

Problema asistării la activități instructiv-educative desfășurate de specialiști în domeniul culturii fizice a lăsat foarte mult de dorit. 100% respondenți confirmă asistarea doar numai la o singură lecție de educație fizică desfășurată la liceu, pe tot parcursul practicii de inițiere în specialitate.

Ca noutăți profesionale în perioada stagiului pedagogic comparativ cu materia de studiu în primul semestru al anului universitar respondenții sau cunoscut cu: 1. Documentele de planificare ale profesorului de educație fizică. 2. Metodologia desfășurării lecției de fitness-forță. 3. Problemele organizării procesului instructiv-educativ. 4. Despre comunicarea profesorului cu elevi.

În rezultatul desfășurării practicii de inițiere în specialitate practicanții concluzionează: 1. Practica de inițiere în specialitate este binevenită prin faptul că și-au format idee generală despre lecția de educație fizică școlară. 2. Această practica contribuie la formarea interesului de studiere la facultate și familiarizează mai detaliat cu profesia aleasă. 3. Colaborarea cu elevii este o comunicare

complicată și necesită mai multe străduințe în procesul de învățământ la facultate. Cu regret respondenții semnalează și la unele concluzii nu prea atât de pozitive: 1. Practica pedagogică de inițiere în specialitate a fost organizată și desfășurată la un nivel scăzut. 2. Persistau activități nu bine structurate, rezultate sub așteptărilor.

De asemenea practicanții înaintează unele propuneri: 1. Practica pedagogică de inițiere în specialitate să prevadă asistarea practicanților la mai multe lecții și alte activități de cultură fizică în diferite instituții de învățământ. 2. Reducerea orelor teoretice și majorarea orelor practice-metodice, demonstrative. 3. Majorarea duratei practicii pedagogice de inițiere în specialitate.

Concluzii. Analizând rezultatele autoaprecierii nivelului de pregătire profesională a studenților anului I către practica pedagogică de inițiere în specialitate precizăm concluziile:

1. Studenții sau supraapreciat în vederea autoaprecieri nivelului de pregătire profesională către practica pedagogica de inițiere în specialitate prin notele: 10-5,9%; 9-29,4%; 8-35,3%; și la stabilirea nivelului înalt (23,5%) și nivelului mediu (64,7%) al legăturii teoriei și practicii disciplinelor studiate la facultate cu conținuturile practicii de inițiere în specialitate, lipsesc argumentele respective.

2. Supraaprecierea autoaprecierii pregătirii studenților către această practică se mai exprimă prin cunoașterea slabă a limbii profesionale, răspunsuri neadecvate la întrebările chestionarului sondajului pedagogic.

3. Se propune schimbarea termenilor practicii de inițiere în specialitate la finele anului I de studiu.

Bibliografie

1. АБДУЛЛИНА, О.А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования: Для пед. спец. высш. учебн. заведений. 2-е изд. перераб. и доп. Москва: Просвещение, 1990. 141 с.

2. РОЗОВ, В.К. Педагогическая практика в системе профессиональной подготовке учителя. В: *Педагогическая практика*: учеб. пособие для студентов П 24 пед. инт-об. / Под ред. В.К. Розова. Москва: Просвещение, 1981, с. 5-19.

3. TOMȘA, N. Pregătirea teoretică la gimnastica artistică a studenților facultății sport. În: *Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice*: Materialele Conferinței științifice internaționale, ed. a III-a, 8 decembrie. Chișinău: Valinex, 2017, p. 48-53.

CZU: 37.013+796.015: 796.85
https://doi.org/10.52449/fcscf26.28

ORCID ID: https://orcid.org/0009-0004-5350-5149
e-mail: da10mata@yahoo.com

PERSPECTIVE MODERNE PRIVIND PREGĂTIREA ÎN KARATE: ABORDĂRI TEHNICE, TACTICE, TEORETICE, PSIHOLOGICE ȘI MORAL-ETICE ÎN FORMAREA SPORTIVULUI TÂNĂR

Țintă Alexandra

Adnotare. *This paper addresses modern perspectives on karate training through an integrated approach that combines technical, tactical, theoretical, psychological and moral-ethical training. The study focuses on young athletes aged 12 to 14, a critical stage in sport-specific development and performance formation. The research is based on the analysis of specialized literature and official curriculum documents in the field of sports training and martial arts. The results highlights the central role of technical training through kihon, kata and kumite, enhanced by modern methods such as video feedback and functional training. Tactical adaptability, theoretical knowledge, psychological resilience and moral-ethical values are identified as essential factors for performance and personal development. The paper emphasizes the importance of interdisciplinary and individualized training models in contemporary karate practice.*

Keywords: *karate training, technical training, tactical training, theoretical training, psychological training, moral-ethical education, young athletes, modern training approaches*

Actualitatea. În ultimele decenii, karate-ul a cunoscut o evoluție semnificativă, trecând de la o artă marțială tradițională la un sport modern, reglementat, practicat la nivel competițional internațional. Această transformare a determinat modificări profunde în pregătirea sportivilor, impunând o abordare complexă și interdisciplinară a procesului de antrenament.

Categoria de vârstă 12-14 ani este o etapă de maximă importanță în dezvoltarea sportivă, caracterizată printr-o plasticitate crescută a sistemului neuromuscular, prin consolidarea deprinderilor motrice și prin apariția capacităților de înțelegere și aplicare a strategiei tactice. În acest context, sportivii care au început practicarea karate-ului la vârste fragede dispun deja de o bază

tehnică solidă, ceea ce impune adaptarea metodelor de antrenament la nivel avansat.

Actualitatea cercetării derivă din necesitatea adaptării procesului de pregătire în karate la exigențele contemporane ale sportului de performanță, prin integrarea metodelor moderne, a tehnologiilor de analiză și a principiilor educative, cu scopul formării unui sportiv matur din punct de vedere tehnico-tactic, psihologic și moral-etic.

Scopul şi organizarea cercetării. Cercetarea a fost organizată sub forma unui studiu teoretic, bazat pe analiza lucrărilor de specialitate din domeniul antrenamentului sportiv și al artelor marțiale [5, 6].

Scopul prezentei lucrări constă în evidențierea perspectivelor moderne privind pregătirea în karate și în analiza rolului componentelor tehnice, tactice, teoretice, psihologice și moral-etice în formarea sportivului tânăr, cu accent pe categoria de vârstă 12–14 ani.

În vederea realizării scopului propus, am analizat literatura de specialitate.

Analiza rezultatelor cercetării

Pregătirea tehnică în karate – abordări moderne

Conform literaturii de specialitate, procesul de învățare a tehnicii sportive se desfășoară progresiv, parcurgând etape bine definite, de la formarea reprezentării mentale până la perfecționarea și automatizarea execuției [2, 3, 6]. O sinteză a acestor etape este prezentată în Tabelul 1, care evidențiază caracterul gradual al învățării tehnicii în karate.

Tabelul 1. Etapele învățării tehnicii sportive în karate [2, 3, 6]

Etapa învățării	Caracteristici principale	Obiective urmărite	Indicatori orientativi
Formarea reprezentării mentale	Observarea tehnicii, formarea imaginii corecte a mișcării	Înțelegerea structurilor tehnice	60-70% corectitudine
Execuții grosiere	Mișcări rigide, coordonare deficitară, consum energetic ridicat	Înțelegerea mecanismului de bază	consum energetic ridicat
Coordonare fină și consolidare	Execuție fluentă, precizie crescută, economie de efort	Stabilizarea tehnică	+25-30% precizie
Perfecționare și automatizare	Adaptarea tehnicii la stres și variabilitate	Aplicare eficientă în competiție	reacție la timp < 1 s

Datele sintetizate în Tabelul 1 evidențiază caracterul progresiv al învățării tehnicii și necesitatea adaptării metodelor de antrenament la nivelul de pregătire a sportivilor.

În karate, pregătirea tehnicii fundamentului performanței include cele trei componente clasice: kihon, kata și kumite [5]. Kihon-ul constituie baza tuturor

mișcărilor, contribuind la dezvoltarea controlului corporal, a coordonării și a memoriei motrice. În abordarea modernă, accentul se pune pe execuția corectă, feedback-ul permanent și adaptarea exercițiilor la particularitățile individuale ale sportivului [8]. Sinteza celor trei componente de bază o regăsim în tabelul 2.

Tabelul 2. Structura pregătirii tehnice în karate și rolul fiecărei componente [5, 8]

Componentă	Continut principal	Rol în formarea sportivului
Kihon	Tehnici de bază (tsuki, uke, geri, deplasări)	Dezvoltarea controlului corporal și a memoriei motrice
Kata	Succesiuni codificate de mișcări	Coordonare, respirație, disciplină, înțelegere bunkai
Kumite	Luptă prestabilită și liberă	Adaptabilitate, timing, aplicarea tehnicii în situație reală

Kihon-ul la nivel avansat include exerciții de viteză și direcție, precum și elemente pliometrice pentru creșterea rapidității și exploziei. Alesi M. et.al. menționează că „exercițiile complexe de kihon pot stimula simultan și memoria motorie” [1, p. 115]. Integrarea exercițiilor de tip „reaction drill” în kihon (de exemplu, schimbarea rapidă a tehnicilor la semnal sonor) accelerează adaptarea copiilor la situații imprevizibile.

La nivel avansat, Kata nu mai este doar o formă statică, ci devine un instrument de dezvoltare cognitivă și posturală. Un studiu efectuat de Pinto-Escalona et. all. a arătat că „pe lângă beneficiile fizice ale antrenamentului de kata, repetarea atentă a acestor tehnici ajută la dezvoltarea disciplinei copilului” [9, p. 5]. Însă, pentru copiii cu vârsta de 12–14 ani, antrenamentul de kata trebuie să fie însoțit de sesiuni de bunkai practice, în care fiecare mișcare este exersată în perechi pentru a înțelege utilitatea sa în luptă.

Noutatea în antrenamentele de kata, conform autorului Simion T., sunt tehnicile noi: „ Haiwan Uke – bloc cu mâinile spre în spate, Gedan Juji Uke – blocul gedan în X, Yoko Uraken Uchi – lovitură laterală cu dosul pumnului, puțin diferită de uraken uchi folosită în Heian Nidan, empi-uchi – lovitură cu cotul, kakiwake uke – bloc cu priză, hiza age uchi – lovitură cu genunchiul în sus” [11, p.171].

Kumite presupune aplicarea în situație reală a tehnicilor învățate. Formele moderne de antrenament includ:

- ✓ Kumite prestabilit (yakusoku kumite) – pentru învățarea strategiilor de apărare/atac.
- ✓ Kumite liber (jiyu kumite) – pentru dezvoltarea reflexelor și adaptabilității.

✓ Sparring cu protecție și parteneri diferiți – pentru expunere controlată la variate stiluri de luptă.

În pregătirea copiilor este indicată alternarea unor runde de kumite liber cu drill-uri contra-timp, unde fiecare sportiv să reacționeze într-un interval fix (de exemplu 0,8 s), pentru a-și dezvolta viteza decizională. Practic, sunt permise 34 de tehnici de karate în competiție sportivă kumite. Antrenamentele includ adesea simulări de meciuri cu cronometru, arbitri și scoring, pentru a se recrea atmosfera de competiție reală [10].

Rolul tehnologiei în pregătirea tehnică

Analiza literaturii evidențiază rolul mai important al tehnologiei în procesul de pregătire sportivă. Utilizarea software-urilor de analiză video, a testelor în funcționale și a feedback-ului în timp real contribuie la corectarea rapidă a erorilor tehnice și a prevenirii accidentărilor [12]. Integrarea acestor metode moderne completează antrenamentul tradițional și sporește eficiența procesului de învățare.

Pregătirea tactică în karate – adaptabilitate și strategie

Pregătirea tactică reprezintă un element esențial al antrenamentului modern, fiind definită ca un proces de organizare și conducere a acțiunilor de luptă în vederea atingerii scopurilor competiționale. La vârsta de 12-14 ani, sportivii sunt capabili să-și dezvolte tactica proprie, bazată pe punctele forte individuale. Însă, cercetările arată că, abordarea modernă pune accent pe adaptabilitate, analiză și luarea rapidă a deciziilor în timpul luptei [11].

Pregătirea teoretică completează procesul de formare a sportivului, facilitând înțelegerea terminologiei specifice, a regulamentelor competiționale și a principiilor biomecanice și fiziologice ale efortului. Această componentă contribuie la responsabilizarea sportivului și la optimizarea procesului de antrenament [4].

Pregătirea psihologică modernă este considerată indispensabilă în sporturile de contact, având ca obiectiv dezvoltarea autocontrolului, a rezilienței și a capacităților de gestionare a emoțiilor. Componentele pregătirii psihologice sunt prezentate în Tabelul 3.

Tabelul 3 Componentele pregătirii psihologice în karate

Tip de pregătire psihologică	Conținut	Rol	Estimarea impactului *
Pregătire de bază	Curaj, respect, fair-play	Formarea caracterului	30-35%
Pregătire psihologică specială	Concentrare, anticipare, autocontrol	Creșterea performanței	35-40%
Pregătire pentru competiție	Gestionarea emoțiilor, motivație	Stabilitate mentală	25-30%

*Valorile au caracter orientativ și sunt sintetizate pe baza literaturii de specialitate conform sursei tabelului: Deliu [2]; Epuran et. all [4]; Niculescu [7]

În paralel, pregătirea moral-etică este baza educativă a karate-ului, promovând valori precum respectul, modestia, autodisciplina și responsabilitatea. Aceste valori contribuie la formarea caracterului sportivului.

Analiza literaturii evidențiază că integrarea tehnologiilor moderne, a feedback-ului video și a abordărilor individualizate conduce la:

- creșterea eficienței învățării tehnice;
- optimizarea deciziilor tactice;
- dezvoltarea stabilității emoționale în competiție.

Aceste aspecte confirmă necesitatea unei pregătiri complexe și adaptative.

Concluzii şi perspective pentru continuarea cercetărilor

1. Pregătirea modernă în karate presupune o abordare integrată, în care componentele fizice, tehnico-tactice, psihologice și metodologice sunt corelate pentru a asigura performanța sportivă.

2. Individualizarea procesului de antrenament este un factor determinant al progresului, deoarece adaptarea metodelor și mijloacelor de pregătire la particularitățile sportivului conduce la eficientizarea rezultatelor competiționale.

3. Integrarea tehnologiilor moderne în antrenament contribuie la optimizarea performanței, prin monitorizarea parametrilor fiziologici, analiza tehnică și evaluarea obiectivă a progresului.

4. Pregătirea psihologică are un rol esențial în obținerea performanței sportive, influențând capacitatea de concentrare, gestionarea stresului competițional și menținerea motivației pe termen lung.

Perspectivele viitoare de cercetare vizează

✓ Realizarea unor studii experimentale privind eficiența tehnologiilor moderne utilizate în procesul de antrenament;

✓ Elaborarea și validarea unor modele personalizate de pregătire, adaptate diferitelor categorii de vârstă și niveluri de performanță;

✓ Investigarea aprofundată a relației dintre pregătirea și performanța competițională , în vederea dezvoltării unor programe integrate de intervenție.

Bibliografie

1. ALESI, M.; BIANCO, A.; PADULO, J.; VELLA, F. P.; PETRUCCI, M.; PAOLI, A.; PEPI, A. Dezvoltarea motrică și cognitivă: rolul karate-ului. În: *Muscle Ligaments Tendons Journal*, 2014, 4, 114-120 p.

2. DELIU, D. Antrenamentul sportiv în disciplinele de combat. București: Editura Bren, 2008. 184 p.

3. EPURAN, M.; HOLDEVICI, I.; TONIȚĂ, V. Psihologia sportului de performanţă. București: Editura FEST, 2001. 350 p.

4. EPURAN, M.; STĂNESCU, M. Învățarea motrică – aplicații în activități corporale. București: Editura Discobolul, 2010. 463 p.

5. FUNAKOSHI, G. Karate-Do: modul meu de viață. Kodansha International, 1975. 144 p.

6. GRIGORE, V. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv. Bucureşti: Editura Semne, 2001. 193 p.

7. NICULESCU, M. Personalitatea sportivului de performanţă: factori de personalitate condiţionali ai performanţei sportive de vârf. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2000. 232 p.

8. NISHIYAMA, H.; BROWN, R. Karate-Do: Arta luptei cu mâna goală. Compania Charles E. Tuttle, 1976. 251 p.

9. PINTO-ESCALONA, T.; GOBBI, E.; VALENZUELA, P. L.; BENNETT, S.J.; ASCHIERI, P.; MARTIN-LOECHES, M.; MARTINEZ-DE-QUEL, O. Efectele unei intervenții de karate în școală asupra performanței academice, a funcționării psihosociale și a aptitudinii fizice: un studiu controlat randomizat în mai multe țări. În: *Journal of Sport and Health Science*, 2021, 105-114 p.

10. TANAKA, S.; YOSHIDA, S.; FUJIMOTO, R. Antrenamentul abilităților psihologice în karate: O abordare integrată a îmbunătățirii performanței. În: *Journal of Sport Psychology*, 2020, 43 (2), 115–122 p.

11. SIMION, T. Ghidul practicantului de karate. ediția a II-a revizuită, Brașov: Editura Cartea, 2024. 226 p.

12. SMITH, J.; JONES, M. Principii biomecanice în sporturile de luptă. În: *Sports Science Review*, 2020, 29 (1), 58-70 p.

CZU: 373.03: 796.015+796.323-055.2
https://doi.org/10.52449/fcscf26.29

ORCID ID: https://orcid.org/0009-0004-6734-9693
e-mail: tirziman7@gmail.com

ROLUL COMPETENȚELOR PROFESIONALE ALE ANTRENORILOR ÎN PREGĂTIREA JUCĂTOARELOR DE BASCHET 3×3

Țugui Olga

Abstract: *The present study examines the role of coaches' professional competencies in improving the training process of female 3×3 basketball players. Due to its high intensity, limited space, and rapid decision-making, 3×3 basketball requires specific training approaches compared to traditional 5×5 basketball. The research was conducted on 20 female students aged 19-23, divided into an experimental and a control group. The experimental group followed a training program specific to 3×3 basketball. The findings confirm that adapting training methods to the specific demands of 3×3 basketball and developing coaches' professional competencies significantly enhance players' performance.*

Keywords: *3×3 basketball, coaching competencies, training process, performance, specific endurance.*

Actualitatea. Baschetul 3×3 este o probă sportivă olimpică integrată în programul Jocurilor Olimpice de vară. Datorită dinamicii și duratei meciului, a devenit foarte populară în ultimii ani [13]. Sunt înregistrate 212 de țări membre a Federației Internaționale de Baschet care pot participa în competițiile oficiale la nivel international [5]. Dinamica jocului diferă structural de baschetul clasic și anume, durata unui meci este de 10-minute sau până la atingerea a 21 de puncte, teren cu dimensiunile de 15×11 m și posesia este limitată la 12 secunde, cee ce îndeamnă jucătorii spre o acțiune dinamică continuă și luarea deciziilor într-un termen scurt [1, 5]. În baschetul classic 5x5, terenul are 28×15 m, durata meciului este de 40 de minute, iar atacul este limitat la 24 de secunde, ceea ce permite jucătorilor de baschet clasic să inițieze decizii mai echilibrate datorită perioadei de timp mai lungi acordate pentru un atac [9].

Structura competițională modifică cerințele față de antrenor, care gestionează simultan pregătirea fizică, decizia tactică și reglarea emoțională în timp real astfel încât structura jocului de baschet 3×3 generează un volum mai mare de acțiuni cu intensitate ridicată pe unitatea de timp [7, 14].

În Franța, Federația de baschet a introdus microcicluri cu accent pe repetări de sprint de 10-20 m în regim intermitent pentru pregătirea sportivilor de performanță din baschet 3×3 [4], în timp ce în Republica Moldova pregătirea pentru 3×3 rămâne frecvent integrată în structura baschetului classic 5×5, fără separare metodologică explicită în documentele publice ale federației, această metodă de pregătire poate cauza un număr mai mare de traume pentru jucătorii de baschet 3×3 nepregătiți [10, 11]. Lipsa standardizării formării antrenorilor pentru 3×3 în Europa de Est este confirmată de raportul FIBA Europe [12], unde este indicată existența unor module specifice baschetului 3×3, doar în 9 din 39 de federații analizate.

Republica Moldova, ne propune curricula universitară pentru antrenori care include disciplina „Jocuri sportive”, fără un modul separat pentru baschetul 3×3 la nivel de licență. Diferența curriculară reflectă niveluri distincte de profesionalizare.

Exemplele din practică evidențiază impactul direct al competențelor antrenorului, drept exemplu este echipa feminină a SUA, campioană olimpică la Jocurile Olimpice de vară în Tokyo 2021, a utilizat analiza statistică avansată pentru selecția jucătoarelor, pe baza indicatorilor de eficiență per posesie și a ratei de recuperare defensivă [12]. Acest exemplu ne demonstrează cât de important este pregătirea specială de catre antrenori.

În Germania, certificarea 3×3 include module obligatorii de analiză tactică și management al stresului competițional [3], pe când în Republica Moldova, nu există nici măcar date publice privind numărul de ore specializate exclusiv baschetului 3×3 în programele de învățământ. Această neconcordanță instituțională corespunde diferențelor de performanță, de exemplu Germania a clasat echipa feminină în top 5 la FIBA Women’s Series 2023, în timp ce Moldova nu a avut participare la nivel World Series [6].

Ansamblul datelor empirice arată că performanța în baschetul 3×3 este asociată cu pregătirea antrenorilor în domenii specifice cum ar fi analiză video, management al rotației limitate, programare a efortului intermitent de mare intensitate și formare continuă certificate [2, 8]. Diferențele dintre țările cu programe dedicate și cele fără standardizare formală sunt documentate în clasamentele FIBA și în structura curriculară publicată de federații. Lipsa studiilor regionale privind competențele antrenorilor de baschet 3×3 feminin indică necesitatea unor cercetări aplicative în Europa de Est.

Scopul cercetării constă în analiza rolului competențelor profesionale ale antrenorilor în eficientizarea procesului de pregătire a jucătoarelor de baschet 3×3 și în evidențierea particularităților metodologice ale antrenamentului adaptat specificului acestui joc.

Organizarea cercetării. Pentru realizarea scopului au fost folosită metoda de analiză a literaturii științifico-metodice și a documentelor de specialitate, observația pedagogică, analiza activității competiționale, experimentul pedagogic, metode statistico-matematice de prelucrare a datelor.

Cercetarea a fost realizată în perioada de iarnă anului 2025, ceea ce înseamnă că antrenamentele au fost desfășurate pe teren de tip închis. În cadrul cercetării au fost evaluate 20 de sportive-studente cu vârsta cuprinsă între 19-23 de ani, din echipa Universității de Stat din Moldova. Antrenamentele s-au desfășurat în sala sportivă a Institutului de Educație Fizică și Sport. Studentele au fost împărțite în doua grupe a câte 10 sportive, grupul experimental și grupul martor. Pentru grupul martor au fost desfășurate antrenamentele de către antrenorul de baschet clasic, împreună cu echipa de baschet 5x5, pe când pentru grupul experimantal au fost desfășurate antrenamente specifice baschetului 3×3. Astfel încât exercițiile specifice trebuie să reproducă condițiile reale de joc, caracterizate prin intensitate ridicată, spațiu limitat și necesitatea luării rapide a deciziilor, pentru grupul experimental antrenorul a folosit un program cu exerciții specifice cerințelor probei de sport alese, exerciții cu intensitate ridicată și cu interval minim de restabilire, exerciții pentru perfecționarea vitezei, vitezei de start, vitezei de reacție, exerciții pentru agilitate, exerciții pentru luarea deciziiei rapide, dezvoltarea jocului individual.

Figura 1 ne demonstrează structura integrată a programului experimental de pregătire în baschetul 3×3, organizată pe trei componente fundamentale – fizic, tehnico-tactic și cognitiv.

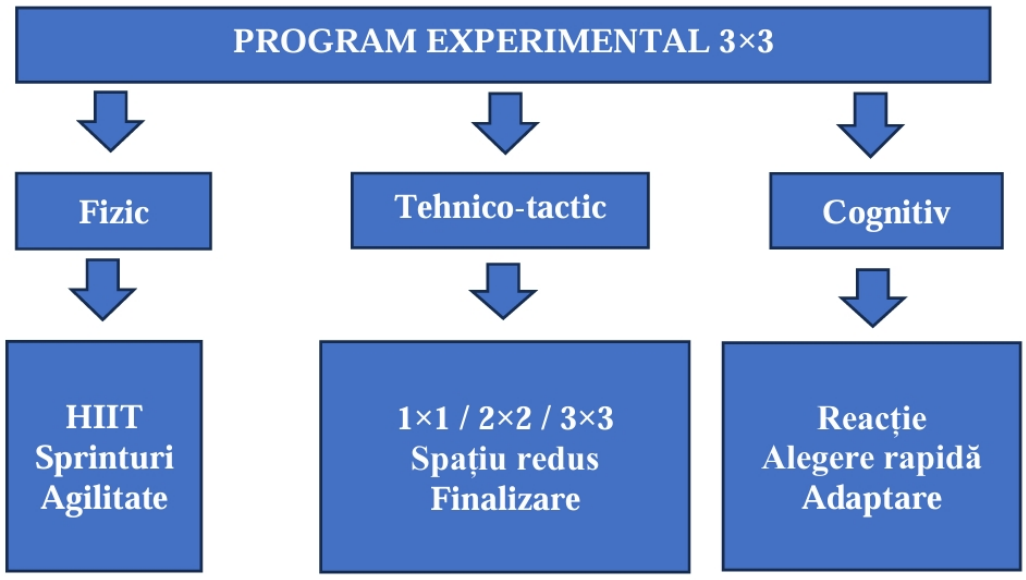


Fig.1. Structura programului experimental pentru baschet 3×3

Componenta fizică include exerciții de tip HIIT (High Intensity Interval Training), sprinturi și exerciții pentru dezvoltarea agilității, având ca obiectiv creșterea capacității de efort intermitent și adaptarea organismului la intensitatea ridicată specifică jocului de baschet 3×3. Aceste mijloace contribuie la îmbunătățirea vitezei de deplasare și a capacității de schimbare rapidă a direcției în condiții de solicitare crescută.

Componenta tehnico-tactică este reprezentată prin exerciții aplicative de tip 1×1, 2×2 și 3×3, realizate în spațiu redus. Aceasta vizează perfecționarea execuțiilor tehnice, creșterea eficienței finalizărilor și dezvoltarea capacității de adaptare la situațiile reale de joc, caracterizate prin presiune temporală și intensitate mare a acțiunilor.

Componenta cognitivă include exerciții orientate spre dezvoltarea vitezei de reacție, a capacității de alegere rapidă a soluțiilor tactice și a adaptării la schimbările din joc. Această componentă reflectă necesitatea procesării rapide a informației în contextul specific baschetului 3×3.

Analiza rezultatelor. În urma aplicării programului experimental specific baschetului 3×3, au fost înregistrate modificări semnificative ale indicatorilor fizici și tehnico-tactici la nivelul grupului experimental, comparativ cu grupul martor.

Diferența de 12% între cele două grupuri la etapa finală evidențiază eficiența utilizării acestui program de pregătire specific baschetului 3×3, bazat pe exerciții în regim de intensitate ridicată și situații reale de joc (Tabelul 1).

Tabelul 1. Rezultatele testării preciziei aruncărilor în urma accelerărilor

Grup	Rezultat inițial (din 20 aruncări)	Procentaj inițial, %	Rezultat final (din 20 aruncări)	Procentaj final ,%	Progres
Grupul martor	8,8	44%	10,0	50%	+6%
Grupul experimental	8,6	43%	12,2	61%	+18%

Rezultatele indicatorilor fizici le putem observa în Tabelul 2.

Tabelul 2. Evoluția indicatorilor fizici

Indicator	Grupul martor	Grupul experimental
Viteză (10 m)	+3%	+9%
Agilitate	+4%	+11%
Rezistență specifică	+5%	+14%

Rezultatele indică o îmbunătățire a tuturor indicatorilor în cadrul grupului experimental. Progresul mai accentuat în cazul rezistenței specifice +14% și al agilității +11% confirmă eficiența exercițiilor de intensitate înaltă și a celor cu schimbări rapide de direcție, specifice baschetului 3×3.

În grupul martor, creșterile au fost mai puțini evidențiate, ceea ce sugerează că metodele tradiționale de pregătire nu răspund în totalitate cerințelor specifice ale jocului 3×3.

Concluzii

1. Rezultatele cercetării evidențiază faptul că specificul jocului de baschet 3×3 impune cerințe distincte față de baschetul clasic 5x5, în special în ceea ce privește intensitatea efortului, timpul redus de luare a deciziilor și organizarea tactică în spațiu limitat. Structura jocului determină necesitatea adaptării procesului de pregătire sportivă la aceste particularități.

2. Aplicarea programului experimental a condus la îmbunătățiri semnificative ale indicatorilor fizici și tehnico-tactici în cadrul grupului experimental, comparativ cu grupul martor. Creșterea eficienței aruncărilor +18%, precum și progresul în dezvoltarea vitezei, agilității și rezistenței specifice confirmă eficiența utilizării unor metode de antrenament adaptate cerințelor baschetului 3×3.

3. Rezultatele obținute demonstrează rolul determinant al competențelor profesionale ale antrenorilor în organizarea și conducerea procesului de pregătire. Capacitatea acestora de a selecta și aplica metode adecvate, de a adapta exercițiile la condițiile reale de joc și de a dezvolta componenta decizională a sportivelor influențează direct nivelul performanței.

4. Analiza comparativă între sistemele de pregătire evidențiază existența unui decalaj între țările care dispun de programe specializate pentru baschetul 3×3 și cele în care pregătirea este integrată în modelul clasic. Lipsa unor programe de formare pentru antrenori în unele regiuni limitează dezvoltarea performanței la nivel competițional.

Perspective pentru continuarea cercetărilor

1. Direcțiile viitoare de cercetare trebuie orientate spre aprofundarea rolului competențelor profesionale ale antrenorilor în contextul baschetului 3×3. Este necesară elaborarea unor modele standardizate de pregătire adaptate diferitelor etape de dezvoltare sportivă.

2. De asemenea, se impune dezvoltarea unor programe de formare continuă pentru antrenori, axate pe specificul jocului de baschet 3×3, care să includă componente de analiză video, pregătire fizică specifică și dezvoltare a capacității decizionale.

3. Integrarea tehnologiilor moderne în procesul de antrenament, precum analiza performanței și monitorizarea parametrilor de efort, reprezintă o direcție relevantă pentru creșterea eficienței pregătirii sportive.

4. Aplicarea rezultatelor cercetării în practică poate contribui la optimizarea procesului de antrenament, la creșterea nivelului de performanță al jucătoarelor de baschet 3×3 și la dezvoltarea unui cadru metodologic modern în domeniul educației fizice și sportului.

Bibliografie

1. CLEMENTE-SUÁREZ, V.J., et al. Psychophysiological response in 3×3 basketball. In: *Frontiers in Psychology*, 2020; URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01385
2. CUSHION, C., ET AL. Coach learning and professional development. In: *Sports Coaching Review*, 2019; DOI:10.1080/21640629.2024.2429271
3. DEUTSCHER BASKETBALL BUND. Coach education program, 2022; URL: https://www.basketball-bund.de
4. Fédération Française de Basketball. 3×3 development program, 2022; URL: https://www.ffbb.com
5. FIBA 2023. Official 3×3 Rules; URL: https://fiba3×3.com/docs/FIBA-3×3-Official-Rules.pdf
6. FIBA 3×3 Rankings & Statistics 2023-2024; URL: https://fiba3×3.com
7. GONZÁLEZ-ESPINOSA, S., et al. Training methodologies in 3×3 basketball. In: *Sustainability*, 15(6). 2023; URL: https://doi.org/10.3390/su15065123
8. MESQUITA, I., et al. Mentoring in coach education. In: *International Sport Coaching Journal*, 2021; URL: https://doi.org/10.1123/iscj.2020-0045
9. OSTOJIĆ, S., et al. Performance indicators in 3×3 basketball. In: *Journal of Human Kinetics*, 2022; URL: https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0021
10. PUENTE, C., et al. Physiological demands of 3×3 basketball. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021; URL: https://doi.org/10.3390/ijerph18157845
11. SCANLAN, A., et al. Physiological demands in basketball. In: *Journal of Sports Sciences*. 2019. https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1585257
12. USA BASKETBALL. *Olympic performance report*. 2021.
13. INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE. 3×3 Basketball makes its Olympic debut at Tokyo 2020, 2021; URL: https://olympics.com
14. ȚÎGĂNAȘ, I. Pregătirea fizică în jocurile sportive. Chișinău: Editura USEFS. 2018.

CZU: 378.14:797.2:159.9
https://doi.org/10.52449/fcscf26.30

ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-7647-2907
e-mail: elenav@usm.ro

FORMAREA CONTINUĂ A ANTRENORULUI DE ÎNOT ÎN CONCEPTUL ACMEOLOGIC MODERN

Vizitiu Lakhdari Elena

Abstract. *The study analyzes the continuous professional development of swimming coaches from the perspective of the modern acmeological concept, highlighting the importance of professional growth in optimizing sports performance. It identifies the key competencies of swimming coaches and provides a comparative analysis of international and national training models. Based on this, a Spiral-Evolutionary Acmeological Model of Professional Development is proposed, structured into four stages: professional initiation, functional adaptation, reflective maturity, and acmeological excellence. The model is supported by a central mechanism of professional self-regulation, which explains the continuous evolution of the coach. The results emphasize the need for an integrated approach to continuous training, focused on competence, reflection, and professional excellence.*

Keywords: *continuous professional development, swimming coach, acmeology, professional development.*

Introducere. În istoria domeniului psihologiei, B.G. Ananiev este frecvent menționat pentru integrarea ideii de acmeologie în sistemul științelor despre om și pentru orientarea spre analiza etapelor vieții și a maturizării [8, 11]. În abordările contemporane pedagogice și psihologice, acmeologia este prezentată ca un domeniu interdisciplinar care investighează mecanismele atingerii maturității și ale dezvoltării la nivel maxim în plan profesional și personal [4]. În educație și formare profesională, abordarea acmeologică este descrisă ca un cadru care stimulează potențialul intelectual și socio-profesional prin învățare continuă și auto-dezvoltare [10]. În context sportiv, acmeologia analizează dezvoltarea performanței profesionale a antrenorului, maturizarea competențelor pedagogice și autoreglarea profesională [1, 3]. Aplicarea conceptului acmeologic în formarea antrenorilor presupune dezvoltare continuă, autoreflecție profesională și optimizarea competențelor metodice, psihologice și manageriale [5, 6]. Pentru

antrenorul de înot, aceasta implică actualizarea metodelor de pregătire, integrarea cercetării științifice și dezvoltarea leadership-ului [7, 9]. În literatura recentă, competența acmeologică este descrisă prin componente motivațional-valorice, cognitive, procedurale și reflexive [4]. Identificarea competențelor antrenorului de înot necesită o abordare sistematică bazată pe analiza literaturii și pe integrarea modelelor internaționale de certificare [5, 6]. Literatura evidențiază rolul antrenorului ca specialist multidimensional, iar performanța sportivă depinde de un ansamblu integrat de competențe [2, 6].
În același timp, cercetările din înot subliniază importanța controlului variabilelor de antrenament și a monitorizării parametrilor fiziologici [7, 9].

Metodologia cercetării. Cercetarea de față este de tip teoretico-aplicativ, având ca scop fundamentarea conceptuală și metodologică a formării continue a antrenorului de înot din perspectiva conceptului acmeologic modern. Designul studiului este unul descriptiv-analitic, bazat pe analiza și sinteza informațiilor provenite din literatura de specialitate și pe corelarea acestora cu cerințele actuale ale performanței sportive.

În cadrul cercetării au fost utilizate următoarele *metode*: metoda analizei documentare, metoda modelării teoretice și metoda interpretativă.

Cercetarea nu implică un eșantion experimental, fiind centrată pe analiza conceptuală și pe integrarea rezultatelor teoretice existente. Totuși, pentru validarea relevanței practice a modelului propus, au fost utilizate exemple aplicative din activitatea de antrenament.

Procesul de cercetare s-a desfășurat în mai multe etape: analiza conceptului de acmeologie și a aplicabilității sale în domeniul sportiv; identificarea competențelor antrenorului de înot; analiza comparativă a modelelor de formare; elaborarea modelului conceptual; interpretarea și integrarea rezultatelor.

Scopul studiului constă în fundamentarea teoretică și metodologică a formării continue a antrenorului de înot din perspectiva conceptului acmeologic modern, precum și în evidențierea modalităților de dezvoltare profesională orientate spre performanță, autoreglare și atingerea excelenței.

În vederea realizării scopului propus, cercetarea urmărește următoarele obiective:

- ✓ analiza conceptului de acmeologie și a aplicabilității sale în domeniul formării profesionale sportive;
- ✓ identificarea și sistematizarea competențelor specifice antrenorului de înot în contextul performanței sportive contemporane;
- ✓ determinarea și analiza nevoilor de formare continuă ale antrenorilor de înot;
- ✓ elaborarea unui model conceptual de dezvoltare profesională bazat pe principiile acmeologice.

Pornind de la complexitatea procesului de formare și dezvoltare a antrenorului de înot, se propune un model conceptual de tip spiral-evolutiv, fundamentat pe principiile acmeologiei și ale autoreglării profesionale. Modelul evidențiază faptul că dezvoltarea profesională nu se realizează liniar, ci printr-un proces progresiv, ciclic și ascendent, în cadrul căruia experiența este continuu reevaluată și optimizată.

Modelul este structurat pe patru etape interdependente, integrate într-o dinamică spiralată și susținute de un mecanism central de autoreglare.

Etapa I – Inițierea profesională

Etapa inițierii profesionale reprezintă fundamentul dezvoltării antrenorului de înot, corespunzând perioadei de debut în activitatea de antrenament și având ca obiectiv principal formarea unei baze solide de competențe profesionale. În această fază, accentul este pus pe asimilarea cunoștințelor de bază și pe dezvoltarea unor abilități practice inițiale, care să permită integrarea eficientă în procesul de instruire sportivă.

Din perspectiva conținutului, etapa vizează, în primul rând, dobândirea competențelor tehnico-metodice de bază, respectiv capacitatea de a planifica și organiza activități simple de antrenament, de a structura exercițiile în funcție de obiective și de a aplica corect elementele fundamentale ale tehnicii de înot. În paralel, antrenorul în formare își însușește cunoștințe fundamentale din domeniul științelor sportului (fiziologia efortului, biomecanica mișcării, principiile antrenamentului), care constituie suportul teoretic al intervenției practice.

Un rol fundamental îl revine dezvoltării competențelor pedagogice de bază, care implică abilitatea antrenorului de a comunica clar și eficient cu sportivii, de a explica și demonstra corect exercițiile, precum și de a adapta limbajul și strategiile didactice în funcție de vârsta și nivelul de pregătire al acestora. Totodată, formarea conduitei etice profesionale contribuie la conturarea unei atitudini responsabile, bazate pe respect, corectitudine și orientare spre dezvoltarea armonioasă a sportivilor. În cadrul modelului acmeologic, această etapă are rolul de a asigura baza necesară pentru dezvoltarea ulterioară, facilitând trecerea către niveluri superioare de competență și integrarea progresivă în practica antrenamentului de performanță. Calitatea formării în această etapă influențează direct eficiența etapelor ulterioare, întrucât lacunele inițiale pot limita capacitatea de adaptare și reflecție profesională.

Exemplu aplicativ: Un antrenor aflat la început de carieră, care lucrează cu copii cu vârsta cuprinsă între 8 și 10 ani, elaborează o ședință de antrenament orientată spre învățarea tehnicii procedeului craul. În cadrul acesteia, el planifică exerciții simple (de exemplu: bătăi de picioare cu plută, exerciții de respirație laterală), oferă demonstrații corecte și utilizează explicații accesibile vârstei. Observând dificultăți în coordonarea respirației, antrenorul intervine prin

corectări individuale și feedback imediat. În același timp, el menține un climat pozitiv, încurajând efortul și respectând ritmul de învățare al fiecărui copil.

Etapa a II-a – Adaptarea funcțională

Etapa adaptării funcționale reprezintă un moment important în evoluția profesională a antrenorului de înot, marcând tranziția de la nivelul cunoașterii teoretice la cel al aplicării eficiente și contextualizate a acesteia în practica antrenamentului. În această etapă, antrenorul nu mai operează exclusiv cu modele generale, ci începe să adapteze intervenția sa în funcție de particularitățile individuale ale sportivilor, de cerințele competiționale și de condițiile concrete de pregătire. Din punct de vedere al conținutului, un element central îl constituie capacitatea de individualizare a programelor de antrenament, prin ajustarea volumului, intensității și structurii efortului în funcție de nivelul de dezvoltare, potențialul biologic și obiectivele fiecărui sportiv. Această individualizare presupune trecerea de la planuri standardizate la intervenții diferențiate, orientate spre optimizarea performanței.

În paralel, antrenorul dezvoltă competența de integrare a tehnologiilor moderne în procesul de antrenament, utilizând instrumente precum analiza video pentru corectarea tehnicii, aplicații de monitorizare a încărcării sau dispozitive de măsurare a parametrilor fiziologici. Interpretarea acestor date permite o intervenție mai precisă și fundamentată științific. Un alt aspect definitoriu al acestei etape este gestionarea participării în competiții, care implică planificarea calendarului competițional, stabilirea strategiilor de cursă, pregătirea psihologică a sportivilor și analiza post-competițională a performanțelor. Antrenorul devine astfel un factor decisiv în optimizarea randamentului sportiv în condiții de presiune. De asemenea, etapa presupune dezvoltarea capacității de colaborare interdisciplinară, prin interacțiunea cu specialiști precum medici sportivi, fizioterapeuți, psihologi sau nutriționiști.

În cadrul modelului acmeologic, această etapă are rolul de a dezvolta adaptabilitatea și eficiența operațională a antrenorului, transformând cunoștințele teoretice în competențe aplicative. Este etapa în care antrenorul își consolidează identitatea profesională și începe să manifeste autonomie decizională în procesul de antrenament.

Exemplu aplicativ: Un antrenor care pregătește un grup de înotători juniori pentru proba de 200 m liber observă diferențe semnificative în capacitatea de efort și în profilul tehnic al sportivilor. În consecință, el ajustează programul de antrenament: pentru un sportiv cu rezistență bună, dar tehnică deficitară, introduce sesiuni suplimentare de corectare tehnică cu ajutorul analizei video; pentru altul, cu tehnică eficientă, dar capacitate aerobă limitată, crește progresiv volumul de lucru în zona de intensitate medie.

În același timp, antrenorul utilizează timpi intermediari și monitorizarea frecvenței cardiace pentru a evalua răspunsul la efort și pentru a ajusta încărcarea. În apropierea competiției, el stabilește strategii individuale de cursă (distribuția efortului pe lungimi de bazin) și discută cu sportivii aspecte psihologice legate de gestionarea emoțiilor.

Etapa a III-a – Maturitatea reflexivă

Etapa maturității reflexive reprezintă un nivel superior al dezvoltării profesionale a antrenorului de înot, caracterizat prin internalizarea experienței și transformarea acesteia în cunoaștere structurată și acțiune conștient reglată. În această etapă, antrenorul depășește nivelul aplicativ și operațional, dezvoltând o capacitate avansată de analiză critică, autoreflecție și ajustare strategică a propriului demers profesional. Elementul central al acestei etape este autoevaluarea sistematică a activității, care presupune monitorizarea continuă a propriilor decizii, intervenții și rezultate. Antrenorul nu se limitează la evaluarea performanței sportivilor, ci își analizează în mod constant eficiența metodelor utilizate, stilul de conducere și impactul asupra dezvoltării sportivilor. În strânsă legătură cu acestea se află analiza critică a rezultatelor, care implică interpretarea profundă a performanțelor obținute, identificarea factorilor determinanți (tehnici, fiziologici, psihologici) și formularea unor concluzii relevante pentru optimizarea ulterioară a antrenamentului. În această etapă, antrenorul dezvoltă capacitatea de a distinge între cauze aparente și cauze reale ale performanței sau eșecului.

Un alt aspect definitoriu îl constituie gestionarea emoțională în contexte de performanță, atât la nivel personal, cât și în relația cu sportivii. Antrenorul învață să își controleze reacțiile în situații de presiune (competiții, rezultate neașteptate), să ofere suport emoțional adecvat sportivilor și să contribuie la menținerea unui climat psihologic echilibrat și motivant. În acest sens, etapa implică dezvoltarea unui leadership profesional matur, caracterizat prin influență pozitivă, capacitate de inspirație și orientare strategică. Antrenorul își asumă rolul de lider formativ, care nu se limitează la coordonare, ci influențează și modelează comportamentele, valorile și atitudinile sportivilor, contribuind la dezvoltarea lor integrată. În cadrul modelului acmeologic, această etapă are rolul de a facilita transformarea experienței în expertiză, prin procese reflexive profunde, și de a consolida mecanismele de autoreglare profesională. Este momentul în care antrenorul își dezvoltă o identitate profesională stabilă și conștientă, bazată pe învățare continuă și adaptare inteligentă.

Exemplu aplicativ: Un antrenor care pregătește sportivi pentru proba de 200 m mixt observă că, în mod repetat, aceștia înregistrează scăderi de performanță în ultimele 50 de metri, deși pregătirea fizică pare adecvată. În loc să crească automat volumul de antrenament, antrenorul analizează critic situația: revizuiește structura antrenamentelor, examinează datele privind ritmul de cursă, discută cu sportivii

despre percepția efortului și identifică posibile componente psihologice (gestionarea oboselii, anticiparea finalului de cursă). Pe baza acestei reflecții, el ajustează strategia de pregătire, introducând seturi specifice de toleranță la efort în condiții de oboseală și exerciții de simulare competițională, precum și intervenții de tip mental coaching. În același timp, își reevaluează propriile decizii anterioare și își adaptează stilul de comunicare pentru a susține mai eficient sportivii.

Etapa a IV-a – Excelența acmeologică

Etapa excelenței acmeologice reprezintă nivelul superior al dezvoltării profesionale a antrenorului de înot, caracterizat prin atingerea unui grad înalt de maturitate, autonomie și capacitate creativă. În această fază, antrenorul nu mai este doar un aplicator sau un analist al practicii sportive, ci devine un generator de cunoaștere, inovator și reper profesional în domeniu. Un element definitoriu al acestei etape este inovarea metodologică, care presupune capacitatea de a dezvolta, adapta și valida noi abordări de antrenament, în funcție de evoluțiile din știința sportului și de particularitățile sportivilor. Antrenorul integrează experiența acumulată, rezultatele cercetărilor și observațiile din practică pentru a construi soluții originale, eficiente și sustenabile.

În paralel, se dezvoltă rolul de mentor și formator, prin implicarea activă în pregătirea noilor generații de antrenori. Acest proces presupune transmiterea experienței profesionale, ghidarea în procesul de formare și susținerea dezvoltării competențelor acestora, contribuind astfel la consolidarea comunității profesionale. Un alt aspect important este implicarea în metodologia cercetării științifice, care poate lua forma participării la studii, publicării de articole sau colaborării cu instituții academice. Prin această activitate, antrenorul contribuie la dezvoltarea domeniului și la fundamentarea științifică a practicilor de antrenament. De asemenea, etapa excelenței acmeologice implică consolidarea reputației profesionale, bazată pe rezultate sportive, recunoaștere instituțională și credibilitate în comunitatea de specialitate. Reputația nu este doar rezultatul performanței, ci și al integrității, consistenței și contribuției la dezvoltarea domeniului.

În cadrul modelului acmeologic, această etapă reflectă atingerea nivelului maxim de dezvoltare profesională, în care antrenorul manifestă capacitatea de a genera valoare nu doar la nivel individual (performanța sportivilor), ci și la nivel sistemic (dezvoltarea metodologică și profesională a domeniului).

Exemplu aplicativ: Un antrenor cu experiență avansată, care a obținut rezultate constante la nivel național și internațional, observă limitări în metodele tradiționale de pregătire pentru probele de 200 m. Pe baza experienței și a colaborării cu specialiști în fiziologie, acesta dezvoltă un model propriu de antrenament care combină seturi de intensitate specifică cu monitorizare detaliată

a parametrilor fiziologici și adaptări individuale fine. În același timp, antrenorul organizează workshop-uri pentru alți antrenori, în cadrul cărora prezintă metodologia aplicată și rezultatele obținute. Publică articole în reviste de specialitate și participă la conferințe, contribuind la diseminarea cunoștințelor. Prin aceste activități, el nu doar optimizează performanța sportivilor proprii, ci influențează pozitiv practica antrenamentului la nivel mai larg.

În cadrul Modelului Spiral-Evolutiv Acmeologic al Dezvoltării Profesionale a Antrenorului de Înot, mecanismul central este reprezentat de autoreglarea profesională, concepută ca un proces continuu, ciclic și conștient, care susține progresul între etapele dezvoltării și permite reluarea acestora la un nivel superior de competență. Acest mecanism constituie nucleul funcțional al modelului, asigurând coerența, adaptabilitatea și sustenabilitatea evoluției profesionale.

Autoreglarea profesională implică capacitatea antrenorului de a-și monitoriza, evalua și ajusta în mod sistematic propria activitate, în raport cu obiectivele propuse, cerințele contextuale și nivelul de dezvoltare al sportivilor. Ea reflectă trecerea de la o practică intuitivă la una reflexivă și strategică, fundamentată pe analiza critică și pe învățarea continuă.

Structura acestui mecanism este organizată sub forma unui ciclu autoreglator, alcătuit din mai multe etape interdependente:

✓ Autoevaluarea reprezintă punctul de plecare al procesului și presupune analiza obiectivă a propriilor competențe, a rezultatelor obținute și a eficienței intervențiilor metodice.

✓ Stabilirea obiectivelor de dezvoltare derivă din această analiză și implică formularea unor direcții clare de progres profesional, adaptate nevoilor identificate.

✓ Formarea și actualizarea profesională constau în selectarea și parcurgerea unor experiențe de învățare relevante (formale, nonformale sau informale), menite să sprijine atingerea obiectivelor propuse.

✓ Aplicarea practică presupune transferul cunoștințelor și competențelor dobândite în activitatea concretă de antrenament, în contexte reale și variate.

✓ Reflecția critică închide ciclul, prin analiza rezultatelor intervenției și identificarea aspectelor care necesită optimizare, generând astfel premisele unui nou ciclu de dezvoltare.

Caracterul ciclic al acestui mecanism evidențiază faptul că dezvoltarea profesională nu este un proces finit, ci unul continuu, în care fiecare etapă contribuie la rafinarea competenței și la creșterea nivelului de conștientizare profesională. În același timp, natura dinamică a autoreglării permite adaptarea permanentă la schimbările din mediul sportiv, la evoluția științifică și la particularitățile sportivilor.

Prin integrarea autoreglării în centrul modelului, se subliniază rolul activ al antrenorului în propria dezvoltare, acesta devenind nu doar beneficiar, ci și agent al propriei evoluții profesionale. Astfel, mecanismul autoreglator conferă modelului caracter evolutiv, flexibil și orientat spre excelență, facilitând atingerea nivelului acmeologic.

Exemplu aplicativ: Un antrenor observă că rezultatele sportivilor săi în probele de viteză stagnează. În urma unei autoevaluări, identifică faptul că metodele utilizate sunt repetitive și insuficient adaptate noilor cerințe competiționale. Ca urmare, stabilește ca obiectiv îmbunătățirea metodologiei de antrenament pentru dezvoltarea vitezei. Participă la un workshop de specialitate și studiază literatura recentă privind antrenamentul specific vitezei. Ulterior, introduce în program exerciții noi, monitorizează efectele și analizează rezultatele obținute. Reflectând asupra acestora, ajustează intervențiile și inițiază un nou ciclu de optimizare.

Rezultate și discuții. Rezultatele cercetării evidențiază faptul că formarea continuă a antrenorului de înot, analizată din perspectiva conceptului acmeologic, reprezintă un proces complex, multidimensional și dinamic, orientat spre dezvoltarea integrată a competențelor profesionale. Analiza literaturii de specialitate confirmă faptul că performanța în antrenorat nu poate fi redusă la competențe tehnico-metodice, ci implică un ansamblu coerent de dimensiuni științifice, psihopedagogice, manageriale și reflexive.

Un prim rezultat relevant îl constituie identificarea și structurarea competențelor antrenorului de înot pe dimensiuni complementare, care reflectă cerințele actuale ale performanței sportive. Integrarea acestor competențe evidențiază necesitatea unei abordări interdisciplinare, în care antrenorul acționează ca specialist complex, capabil să gestioneze simultan aspecte tehnice, fiziologice și psihologice ale pregătirii.

Un alt rezultat important al cercetării îl reprezintă identificarea nevoii accentuate de formare continuă, determinată de dinamica evoluției științei sportului, de dezvoltarea tehnologiilor și de creșterea nivelului competițional. În acest context, antrenorul este nevoit să adopte o atitudine reflexivă și proactivă, orientată spre învățare permanentă și adaptare continuă. Pe baza acestor rezultate, a fost elaborat Modelul Spiral-Evolutiv Acmeologic al Dezvoltării Profesionale a Antrenorului de Înot, care constituie principalul aport teoretic al studiului. Modelul propus evidențiază dezvoltarea profesională ca proces ciclic și ascendent, structurat pe patru etape: inițiere profesională, adaptare funcțională, maturitate reflexivă și excelență acmeologică.

Din perspectiva discuțiilor, modelul propus se aliniază tendințelor actuale din literatura internațională, care promovează dezvoltarea antrenorului ca proces continuu, autoreflexiv și centrat pe competențe. Totodată, acesta aduce un plus de

valoare prin integrarea explicită a dimensiunii acmeologice, insuficient explorată în domeniul antrenamentului sportiv. Implicațiile practice ale studiului sunt semnificative, modelul putând fi utilizat în proiectarea programelor de formare continuă, în evaluarea competențelor profesionale și în dezvoltarea standardelor naționale pentru antrenorii de înot. În acest sens, acesta oferă un cadru conceptual util pentru orientarea antrenorilor către dezvoltare profesională conștientă și sustenabilă.

Concluzii. Cercetarea realizată evidențiază importanța integrării conceptului acmeologic în formarea continuă a antrenorului de înot, în contextul exigențelor tot mai complexe ale sportului de performanță contemporan. Rezultatele obținute confirmă faptul că dezvoltarea profesională a antrenorului trebuie abordată ca un proces continuu, sistemic și multidimensional, orientat spre optimizarea competențelor și atingerea excelenței.

Modelul conceptual propus „Modelul Spiral-Evolutiv Acmeologic al Dezvoltării Profesionale a Antrenorului de Înot”, oferă un cadru teoretic și aplicativ coerent, evidențiind dezvoltarea profesională ca proces progresiv, ciclic și autoreglat. Structurarea pe etape (inițiere profesională, adaptare funcțională, maturitate reflexivă și excelență acmeologică) permite o înțelegere clară a evoluției competențelor și facilitează aplicarea practică în programele de formare.

Studiul prezintă limitări determinate de caracterul său predominant teoretic, lipsa validării empirice și absența unui eșantion de antrenori, ceea ce impune necesitatea unor cercetări viitoare aplicative pentru confirmarea modelului propus.

Cercetările viitoare vor viza validarea empirică a modelului, prin studii aplicative, anchete sociologice sau experimente pedagogice, precum și adaptarea acestuia la diferite contexte sportive și niveluri de performanță.

Bibliografie

1. BALYI, I.; WAY, R.; HIGGS, C. Long-Term Athlete Development. Champaign: Human Kinetics, 2013, 296 p.

2. CÔTÉ, J.; GILBERT, W. An integrative definition of coaching effectiveness. In: *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2009, Vol. 4(3), p. 307-323.

3. CUSHION, C.; NELSON, L.; ARMOUR, K.; LYLE, J.; JONES, R.; SANDFORD, R.; O’CALLAGHAN, C. Coach learning and development: A review of literature. Leeds: Sports coach UK, 2010, p. 1-104.

4. DEREKA, T.Hr. Formation of personality’s acme-qualities as a component of physical education specialists’ acmeological competence. In: *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2026, 20(5):19-25; DOI: https://doi.org/10.15561/18189172.2016.0503

5. LARA-BERCIAL, S.; NORTH, J.; PETROVIC, L.; OLTMANNS, K.; MINKHORST, J.; HÄMÄLÄINEN, K.; LIVINGSTONE, K. The European Sport Coaching Framework v1. Erasmus+Programme. Champaign, IL.: Human Kinetics, 2017. 124 p.

6. LYLE, J.; CUSHION, C. Sport coaching concepts: A framework for coaching practice. Routledge, 2016. 348 p.

7. MAGLISCHO, E. Swimming Fastest. Champaign: Human Kinetics, 2003. 747 p.

8. MIRONENKO, I.B. Ananiev's Theory of Self-Determination of Human Development. In: *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. 2020, p. 1-18; URL: https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.664

9. MUJIKA, I.; TAIPALE, R. S. Sport science on women, women in sport science. In: *International journal of sports physiology and performance*, 14(8), 2019, p. 1013-1014.

10. Training of Future Social Work Specialists: New Approaches to Forming Professional Competence in Higher Education/National University "Zaporizhzhia Polytechnic". Warsaw: East European Association of Scientists. 203 p.; URL: https://doi.org/10.5281/zenodo.15288535

11. ГОЛОВЕЙ, Л.А. Основатель Ленинградской (Санкт-Петербургской) психологической школы Б.Г. Ананьев: ученый, опередивший свое время. В: *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, 12(1), 2022, p. 29-45.

CZU: 378.147: 37.015.3 +796
https://doi.org/10.52449/fcscf26.31

ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-4012-5206
e-mail: irinavolcu86@gmail.com

FORMAREA IDENTITĂȚII PROFESIONALE A STUDENTULUI STRĂIN ÎN PROGRAMELE UNIVERSITARE DE CULTURĂ FIZICĂ: PERSPECTIVĂ ACMEOLOGICĂ

Volcu Irina

Abstract. *The increase in international academic mobility has led to a growing presence of foreign students in sport-oriented universities, which imposes new requirements regarding the formation of the professional identity of future specialists in physical culture. This article analyzes the process of developing the professional identity of foreign students within university programs in physical culture from an acmeological perspective. Educational, psycho-pedagogical, and socio-cultural factors influencing this process are highlighted, as well as the role of the university environment in facilitating academic and professional integration. The results of the theoretical analysis emphasize the need to implement inclusive teaching strategies and support mechanisms aimed at continuous professional development.*

Keywords: *professional identity, international students, physical culture, university education, acmeology.*

Actualitatea. În condițiile internaționalizării învățământului superior, universitățile sunt tot mai frecvent confruntate cu provocări legate de integrarea studenților străini în mediul academic și socio-cultural. În domeniul culturii fizice, aceste provocări sunt amplificate de caracterul practic al activităților, de comunicarea directă și de necesitatea asumării timpurii a rolului profesional [2].

Creșterea mobilității academice internaționale determină o dinamică accentuată a populației studențești la nivel global. Conform rapoartelor UNESCO, numărul studenților internaționali a depășit 6,4 milioane la nivel mondial, înregistrând o creștere de aproximativ 60% în ultimul deceniu. În spațiul european, studenții străini reprezintă între 8% și 15% din totalul populației universitare, iar în universitățile cu profil sportiv această pondere este în continuă creștere, în special în programele de licență și masterat orientate spre educație fizică, sport și kinetoterapie.

În Republica Moldova, procesul de internaționalizare a învățământului superior a cunoscut o dinamică ascendentă în ultimii ani, reflectată prin creșterea constantă a numărului de studenți străini înmatriculați în instituțiile de învățământ superior. Conform datelor publice ale Ministerului Educației și Cercetării și rapoartelor instituționale, studenții internaționali reprezintă aproximativ 4–6% din totalul populației studențești la nivel național, cu o concentrare mai mare în universitățile cu profil pedagogic, medical și sportiv.

În cadrul Universității de Stat din Moldova (USM), ponderea studenților străini este estimată la 5-7%, aceștia fiind înmatriculați preponderent în programe de licență și masterat, inclusiv în domeniul culturii fizice și sportului. Această realitate impune necesitatea adaptării procesului educațional la specificul multicultural și la nevoile de integrare academică și profesională ale studenților internaționali.

Identitatea profesională reprezintă modul în care studentul se percepe și se definește în raport cu profesia sa, integrând competențele, atitudinile, valorile și responsabilitățile specifice domeniului. În programele universitare de cultură fizică, această identitate se formează prin combinarea experiențelor teoretice și practice, sprijinul cadrelor didactice, interacțiunea cu colegii și adaptarea la contextul socio-cultural, astfel încât studentul să devină un specialist competent și asumat profesional.

Sub termenul de identitate, în acest caz, se înţelege un set de valori, principii, idei, cunoştinţe şi competenţe legate integru pentru a-şi spune sieşi şi altor oameni istorii despre cine a fost şi cine ar dori să devină ulterior [4].

Identitatea profesională este un proces complex, format în procesul educațional și consolidat prin experiențe academice, sociale și culturale [3]. Pentru studenții străini, procesul de formare a identității profesionale este influențat de factori suplimentari, precum diferențele culturale, barierele lingvistice și adaptarea la un nou sistem educațional [5].

Abordarea acmeologică permite analiza dezvoltării profesionale ca proces orientat spre atingerea nivelului maxim de competență și autorealizare, fiind relevantă pentru formarea continuă a specialistului în cultură fizică [6].

Pe lângă provocările culturale și lingvistice, studenții străini se confruntă adesea cu diferențe în stilurile de predare și evaluare practicate în universitățile gazdă. Această situație poate influența modul în care aceștia își asumă rolul profesional și își formează competențele necesare pentru practica viitoare. În contextul formării continue și al dezvoltării acmeologice, este esențial ca programele universitare să integreze metode interactive și suport personalizat, care să sprijine adaptarea rapidă și consolidarea identității profesionale a studenților internaționali. Implementarea unor astfel de măsuri contribuie la

creșterea performanței academice și la pregătirea unor specialiști competenți, capabili să activeze într-un mediu multicultural.

Scopul și organizarea cercetării. Scopul cercetării constă în analiza particularităților formării identității profesionale a studentului străin în programele universitare de cultură fizică și identificarea factorilor care facilitează sau diminuează acest proces.

Cercetarea are un caracter teoretico-analitic și se bazează pe:

- analiza literaturii de specialitate din domeniul educației fizice, psihopedagogiei și acmeologiei;
- generalizarea experienței universitare privind integrarea studenților străini;
- analiza documentelor curriculare și a practicilor educaționale utilizate în formarea specialiștilor în cultură fizică.

Analiza rezultatelor

Analiza surselor teoretice evidențiază faptul că identitatea profesională se formează progresiv, în corelație cu dezvoltarea competențelor profesionale, a valorilor și a atitudinilor specifice domeniului [1].

În cazul studenților străini, acest proces este influențat de:

- mediul educațional, care trebuie să asigure acces egal la resurse și activități academice [3];
- relațiile interpersonale, stabilite în cadrul grupurilor multiculturale, care contribuie la socializarea profesională;
- sprijinul pedagogic, manifestat prin adaptarea strategiilor didactice la diversitatea culturală [2].

Analiza surselor teoretice și a experienței universitare generalizate indică faptul că procesul de formare a identității profesionale la studenții străini se desfășoară gradual, pe parcursul întregului ciclu de studii, cu intensificare semnificativă în anii II-III de studii universitare. Studiile de specialitate arată că aproximativ 65-70% dintre studenții internaționali își clarifică identitatea profesională abia după acumularea unui volum suficient de experiențe practice și de interacțiuni academice relevante.

În același timp, cercetările evidențiază că participarea sistematică la activități practice și stagii aplicative contribuie la creșterea nivelului de asumare profesională cu aproximativ 25-30%, comparativ cu studenții care sunt implicați predominant în activități teoretice.

Analiza documentelor curriculare și generalizarea experienței universitare din cadrul USM indică faptul că procesul de formare a identității profesionale a studenților străini se desfășoară gradual, pe parcursul întregului ciclu de studii universitare. În mod particular, etapa de consolidare a identității profesionale este observabilă începând cu anul II de studii, când studenții sunt implicați sistematic în activități practice și stagii aplicative.

Datele instituționale indică faptul că aproximativ 60-65% dintre studenții străini manifestă o clarificare a rolului profesional și a opțiunilor de carieră după acumularea unui volum relevant de experiențe practice specifice domeniului. Participarea la activități aplicative și extracurriculare este asociată cu o creștere estimativă de 20-25% a nivelului de asumare profesională, comparativ cu studenții implicați exclusiv în activități teoretice.

Activitățile practice de cultură fizică și sport joacă un rol esențial în consolidarea identității profesionale, deoarece permit studenților să își asume roluri profesionale reale și să își dezvolte competențe aplicative [7]. Totodată, integrarea studentului străin este facilitată prin utilizarea metodelor interactive, a mentoratului și a activităților extracurriculare sportive, care favorizează cooperarea și comunicarea interculturală [5].

Din perspectivă acmeologică, formarea identității profesionale trebuie privită ca un proces orientat spre dezvoltarea maximă a potențialului individual, în care mediul universitar acționează ca factor stimulator al performanței și al autorealizării profesionale [6].

Formarea identității profesionale a studentului străin în programele universitare de cultură fizică este un proces complex și dinamic, determinat de interacțiunea mai multor categorii de factori (Figura 1), care acționează simultan și complementar.

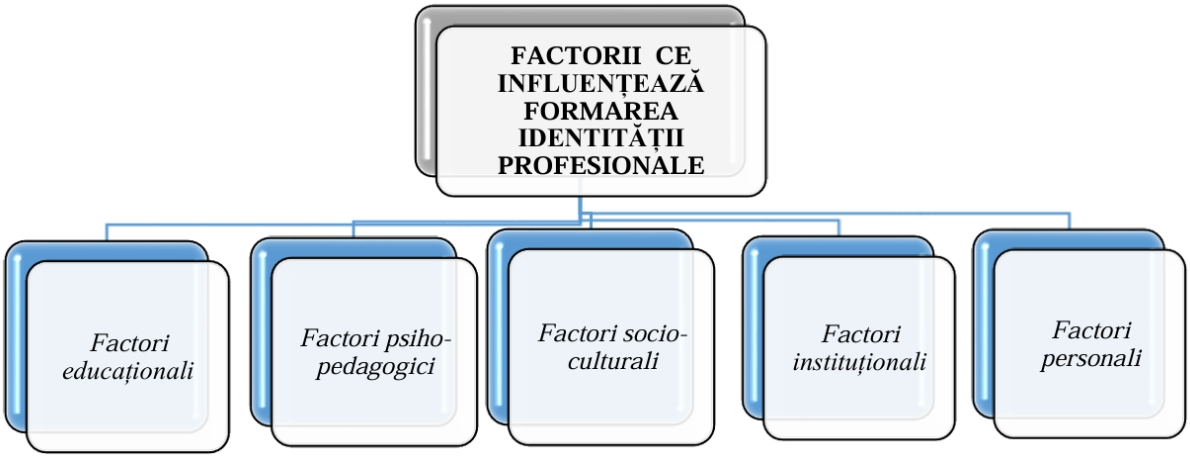


Fig.1. Factorii ce influențează formarea identității profesionale

Figura 1 ilustrează factorii principali care influențează formarea identității profesionale a studentului străin în programele universitare de cultură fizică. Acești factori sunt grupați în cinci categorii interdependente:

- *Factori educaționali*, care reprezintă curriculum specific, activități practice și programe de mentorat care facilitează dobândirea competențelor profesionale.

- *Factori psihopedagogici,* ce includ suport emoțional, consiliere profesională și dezvoltare personală care sprijină formarea atitudinilor și motivației profesionale.
- *Factori socio-culturali*, care reflectă adaptare culturală, comunicare interculturală și participarea la grupuri de incluziune, care contribuie la integrarea în comunitatea universitară.
- *Factori instituționali*, ce presupun politici de incluziune, servicii de suport și programe de mentorat oferite de universitate pentru susținerea dezvoltării profesionale.
- *Factori personali*, care se referă experiența anterioară, valorile individuale, adaptabilitatea și angajamentul studentului, care influențează direct asumarea identității profesionale.

Structura schematică evidențiază faptul că toți acești factori converg spre formarea și consolidarea identității profesionale, subliniind interdependența între mediul universitar, contextul socio-cultural și caracteristicile individuale ale studentului (Figura 1).

Pe baza analizei comparative a surselor de specialitate, se poate aprecia contribuția relativă a principalilor factori asupra formării identității profesionale, astfel:

- factori educaționali – aproximativ 30-35%, prin curriculum, activități practice și evaluare aplicativă;
- factori psihopedagogici – 20-25%, prin suport emoțional, feedback și consiliere;
- factori socio-culturali – 15-20%, prin integrare, comunicare interculturală și apartenență la grup;
- factori instituționali – 10-15%, prin politici de incluziune și servicii de suport;
- factori personali – 10-15%, prin motivație, experiență anterioară și adaptabilitate.

Aceste valori confirmă caracterul multidimensional și sinergic al procesului de formare a identității profesionale.

În cadrul cercetării, generalizarea experienței universitare privind integrarea studenților străini a fost utilizată pentru a identifica bunele practici și dificultățile întâmpinate în procesul educațional. Aceasta a implicat analizarea experiențelor anterioare ale universității, inclusiv modul în care studenții străini au fost sprijiniți în adaptarea la mediul academic și cultural, participarea lor la activități extracurriculare, implicarea în grupuri de incluziune și accesul la programe de mentorat sau consiliere. Prin sintetizarea acestor experiențe, cercetarea a putut evidenția factorii care contribuie semnificativ la dezvoltarea identității

profesionale și a permis formularea de strategii adaptate nevoilor specifice ale studenților străini.

Rezultatele cercetării arată că factorii educaționali, precum curriculumul specific, activitățile practice și programele de mentorat, au un impact semnificativ asupra dobândirii competențelor profesionale și asupra percepției studenților asupra rolului lor viitor în domeniul sportului și educației fizice.

În ceea ce privește factorii psihopedagogici, datele indică că suportul emoțional, consilierea profesională și activitățile de dezvoltare personală contribuie la consolidarea motivației și a atitudinilor profesionale. Studenții care au beneficiat de sprijin consistent din partea mentorilor și a cadrelor didactice au raportat un nivel mai ridicat de încredere în capacitatea lor de a-și asuma identitatea profesională.

Factorii socio-culturali s-au dovedit, de asemenea, esențiali pentru integrarea studenților străini în comunitatea universitară. Participarea la activități interculturale, comunicarea eficientă cu colegii și accesul la grupuri de incluziune au facilitat adaptarea culturală și au creat un sentiment de apartenență, elemente indispensabile în consolidarea identității profesionale.

Analiza factorilor instituționali relevă că politicile universității de sprijinire a studenților străini, serviciile de consiliere și programele de mentorat instituționalizate au un rol complementar, oferind cadrul necesar pentru dezvoltarea profesională. În plus, factorii personali, precum experiența anterioară, valorile individuale, adaptabilitatea și angajamentul față de studiile universitare, influențează direct modul în care studentul interiorizează și asumă identitatea profesională.

În urma analizei rezultatelor cercetării și a literaturii de specialitate, propunem următoarele strategii pentru formarea identității profesionale a studentului străin în programele universitare de cultură fizică. Figura 2 sintetizează aceste strategii, grupate pe cinci categorii principale – educaționale, psihopedagogice, socio-culturale, instituționale și personale – evidențiind modul în care fiecare contribuie la dezvoltarea competențelor, motivației și conștiinței profesionale a studentului, precum și interdependența dintre mediul universitar, contextul socio-cultural și caracteristicile individuale.

Concluzii. Formarea identității profesionale a studentului străin în programele universitare de cultură fizică este un proces complex și sinergic, determinat de interacțiunea dintre factorii educaționali, psihopedagogici, socio-culturali, instituționali și personali. Rezultatele cercetării arată că succesul integrării și asumării identității profesionale depinde nu doar de competențele dobândite, ci și de sprijinul oferit de mediul universitar și de capacitatea studentului de adaptare la contextul socio-cultural.

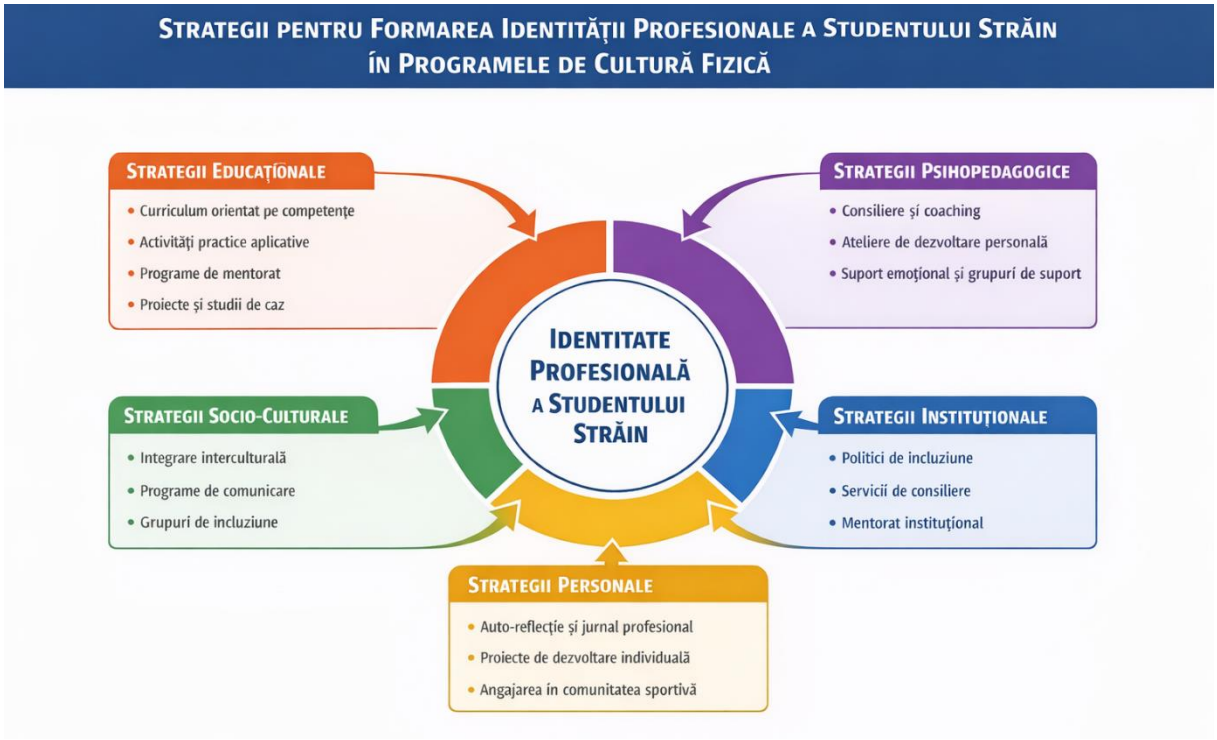


Fig. 2. Strategii pentru formarea identității profesională a studentului străin în programele de cultură fizică

În urma analizei literaturii de specialitate și a experienței universitare, s-a conturat un set de strategii și metode concrete care pot fi implementate pentru sprijinirea dezvoltării identității profesionale. Aplicarea integrată a acestor strategii – de la activități practice și programe de mentorat, până la consiliere psihopedagogică și inițiative interculturale – contribuie la consolidarea competențelor, motivației și asumării profesionale a studentului străin.

Perspective pentru continuarea cercetărilor. Cercetările viitoare pot viza:

- realizarea studiilor empirice privind dinamica identității profesionale a studenților străini;
- elaborarea modelelor acmeologice de integrare profesională;
- evaluarea impactului programelor de mentorat și formare continuă asupra dezvoltării profesionale în domeniul culturii fizice.

Bibliografie

1. BEIJARD, D.; MEIJER, P.; VERLOOP, N. Reconsidering research on teachers' professional identity. In: *Teaching and Teacher Education*, 2002, 107-128.

2. BOCOȘ, M. Tratat de didactică modernă (ediția a II-a revizuită). Cluj-Napoca: Editura Paralela 45, 2017. 456 p.

3. IUCU, R. Formarea cadrelor didactice. București: Polirom, 2014. 304 p.

4. TOLSTAIA, S. Identitatea profesională a psihologului narativ. In: *Studia Universitatis Moldaviae*, Seria “Științe ale educației”, 2015, nr.5(85), p.194-196.

5. WARD, C., BOCHNER, S., FURNHAM, A. The Psychology of Culture Shock. London: Routledge 2001. 367 p.

6. ДЕРКАЧ, А.А. Акмеология. Москва: Издательство РАГС, 2003. 256с.

7. ПЛАТОНОВ, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения. Москва: Советский спорт, 2005. 820 с.

CZU: 378.245:37.015.3+796
https://doi.org/10.52449/fcscf26.32

[1]ORCID ID: https://orcid.org/0009-0001-7373-1723
e-mail: volcugheorghee@gmail.com

[2]ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0466-3242
e-mail: valeriujurat@gmail.com

[3]ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-4012-5206
e-mail: irinavolcu86@gmail.com

ASPECTE INTEGRANTE ALE STUDENȚILOR-DOCTORANZI STRĂINI DIN DOMENIUL ȘTIINȚE ALE SPORTULUI

[1]Volcu Gheorghe, [2]Jurat Valeriu, [3]Volcu Irina

Abstract. *The article addresses the topic of integration of foreign doctoral students in the field of sports sciences, highlighting the main integration factors. A statistical analysis of data on candidates enrolled in higher doctoral studies, cycle III, in the field of sports sciences is carried out, both for foreign and local doctoral students. At the same time, the completion of the study process of candidates with the defense of the doctoral thesis within the Guidance Committee and the Doctoral Committee is also analyzed, which reflects the integrative aspect in the professional training process.*

Keywords: *Integration, doctoral student, sport, field, strategic objective, studies, analysis, factor.*

Actualitatea. Actualmente, atragerea studenților străini pentru sistemul educațional din Republica Moldova este des discutat la nivel național. Sunt prevăzute și întreprinse diverse acțiuni în acest scop prin elaborarea și implementarea Programului de internaționalizare a învățământului superior [10] și de a-și consolida rolul în cadrul Spațiului European al Învățământului Superior, cu sprijinul oferit prin proiectele finanțate de UE.

Un obiectiv important al Programului reprezintă crearea unor mecanisme iuștituționale care să asigure dezvoltarea structurilor de internaționalizare, creșterea capacității administrative a instituțiilor de învățământ superior, îmbunătățirea calității serviciilor oferite studenților internaționali și stimularea mobilității academice.

Politicile Ministerului Educației și Cercetării la etapa actuală, sunt îndreptate spre atragerea și integrarea studenților internaționali, prin promovarea ofertelor

educaționale, deoarece aceasta are un impact pozitiv asupra economiei naționale și menținerea numărului de studenți, care este afectat semnificativ de situația demografică a țării. În acest context, este evident că învățământul superior, inclusiv de educație fizică și sport, trebuie să-și intensifice eforturile în acest sens, pentru a implementa viziunile Ministerului Educației și Cercetării, beneficiind la maximum de avantajele atragerii studenților străini [13].

Atragerea, integrarea și menținerea studenților străini la toate ciclurile de studii, ciclul I (Licență), ciclul II (Master) și ciclul III (Doctorat), pentru învățământul superior din Republica Moldova, devine un obiectiv strategic în vederea stabilității numărului de studenți în universități și creșterea resurselor financiare.

Această direcție împreună cu dezvoltarea mobilităților academice sunt abordate ca piloni centrali ai internaționalizării, având impact direct asupra sustenabilității instituționale, modernizării procesului educațional și creșterii vizibilității internaționale a universității.

Astfel, unul din obiectivele strategice de dezvoltare ale studiilor de doctorat, stipulat în Strategia de dezvoltare a studiilor de doctorat pentru anii 2022-2026, [12] este ralierea studiilor doctorale la standardele europene și internaționalizarea proceselor și rezultatelor cercetării științifice prin internaționalizarea școlilor doctorale din cadrul USM în vederea atragerii studenților străini.

Scopul cercetării îl reprezintă evidențierea aspectelor integrante ale studenților – doctoranzi străini din domeniul științe ale sportului.

Analiza rezultatelor. Învățământul superior de educație fizică și sport în Republica Moldova este organizat de Institutul de Educație Fizică și Sport ca urmare a Hotărârii Guvernului nr. 1080/27.12.2023 Cu privire la reorganizarea Instituției Publice Universitatea de Stat din Moldova prin fuziunea (absorbția) Instituției Publice Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport [4].

În cadrul acestei instituții își fac studii și studenți străini, care doresc să devină specialiști în domeniul educației fizice și sportului, dar nefiind semnificativ în raport cu studenții autohtoni pentru ciclul I (Licență) și II (Master). Pentru ciclul III doctorat conform datelor statistice reflectate în Tabelul 1, admiterea anuală la studii pentru studenții – doctoranzi străini la domeniul *Științe ale sportului* este bună.

Efectuînd o analiză statistică a datelor (2015-2025) privind admiterea la studii superioare de doctorat pentru programul de doctorat – 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație, observăm că majoritatea (60,5 %) sunt străini, ceea ce este benefic instituțional. Dintre aceștia 98,61 % provin din România și 1,39 % din alte state.

Totuși indiferent de numărul acestora, este necesară integrarea socio-culturală a acestora, iar în acest sens studiile arată [5, 6, 7, 14] că un impact

semnificativ asupra integrării studenților străini în activitățile sportive universitare o au dificultățile cu care se confruntă.

Tabelul 1. Candidații înmatriculați la studii superioare de doctorat, ciclul III, USEFS (2015-2023) / USM (2024-2025). Domeniul Științe ale sportului

Nr. crt.	Anul înmatriculării	Țara			Total
		Republica Moldova	România	Alte state	
1	2015	10	11	1	**22**
2	2016	12	8	-	**20**
3	2017	10	19	-	**29**
4	2018	10	22	-	**32**
5	2019	6	21	-	**27**
6	2020	3	14	-	**17**
7	2021	11	11	-	**22**
8	2022	8	10	-	**18**
9	2023	5	10	1	**16**
10	2024	9	8	-	**17**
11	2025	10	8	-	**18**
Total:		**94**	**142**	**2**	**238**

Pentru o integrare cât mai eficientă a studenților străini, este esențială implementarea unor programe de informare și sensibilizare a comunității locale.

Acestea trebuie să vizeze implicarea activă a tuturor factorilor decizionali în promovarea unui mediu educațional incluziv, care să încurajeze dezvoltarea spiritului de toleranță, înțelegere și acceptare a diversității în rândul membrilor comunității locale.

Integrarea studenților străini în mediul universitar este facilitată de un mix de sprijin instituțional, competențe lingvistice și adaptare culturală.

Factorii principali de integrare a studenților străini (Figura 1) sunt:

- *Suport instituțional și administrativ*. Servicii dedicate studenților internaționali care oferă asistență pentru înregistrare, legalizarea șederii și cazare.
- *Competențe lingvistice*. Cunoașterea limbii de predare (sau programe de suport lingvistic) este crucială pentru succesul academic și integrarea socială.
- *Sprijin academic*. Consultanță, tutorat și adaptarea curriculei pentru a răspunde nevoilor studenților străini.
- *Adaptare culturală și socială*. Înțelegerea culturii locale, diversitatea culturală și implicarea în comunitatea academică (activități, evenimente etc.).
- *Mediul incluziv*. Sensibilitate culturală din partea cadrelor didactice și a colegilor, promovând un mediu universitar deschis.

➢ *Internaționalizarea programelor de studiu.* Adaptarea programelor de studii pentru a fi atractive și relevante în context global.

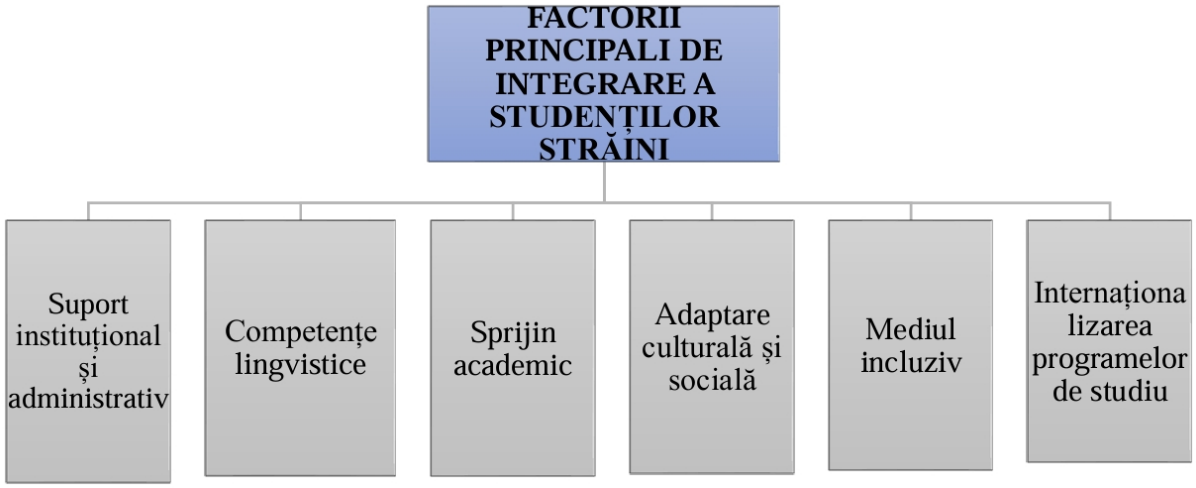


Fig. 1. Factorii principali de integrare a studenților străini

Astfel, integrarea studenților-doctoranzi la programul de doctorat – 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație se realizează atât prin parcurgerea programului de pregătire profesională completă cu un număr de 180 credite transferabile de studiu, în conformitate cu Planul de învățământ pentru ciclul III, [8] studii superioare de doctorat în cadrul școlii doctorale Științe ale sportului, cât și prin participarea la diverse activități științifice, metodice, sportive, turistice, de agrement etc. organizate de către universitate.

Pregătirea specialiștilor, conform Codului Educației [1], se organizează şi se desfășoară în baza standardelor de conținut, standardelor de competențe, standardelor naționale de referință şi standardelor de acreditare.

Studenții – doctoranzi îndeplinesc programul de studii prin respectarea calendarului universitar (Tabelul 2), întocmit anual.

Planul de învățământ este elaborat în conformitate cu prevederile *Cadrului național al calificărilor* (2023) [2], programul de studii superioare de doctorat, este corelat cu planurile de învățământ conexe la ciclul I și ciclul II, cu *Planul-cadru pentru studiile superioare de doctorat, ciclul III,* [9] cu *Nomenclatorul domeniilor de studii şi al specialităților în învățământul superior* [3] și *Corelarea titlurilor de Licențiat — Master — Doctor/Doctor hab.*, conform Nomenclatorului respectiv, cu *Regulamentului Instituțional privind organizarea studiilor superioare de doctorat, ciclul III al USM* [11].

Tabelul 2. Calendarul universitar 2025/2026 ciclul III, studii de doctorat (studii cu frecvență)

Anul de studii / *Year of study*	**Activități didactice/** *Course Calendar*	**Sesiuni** *Examination*	**Activități de cercetare** *Research Activities*	**Evaluarea activităților de cercetare** *Evaluation of Research Activities*	**Vacanțe/** *Holidays*
Anul de studii I / *Year of study I*					
PROGRAM DE STUDII SUPERIOARE AVANSATE			**PROGRAM DE CERCETARE**		
Semestrul I/ Semester I 01.11.2025-29.03.2026	03.11.2025 - 26.12.2025 8 săptămâni (8 weeks)	**Bază** 19.01.2026-31.01.2026 2 săptămâni (2 weeks) **Suplimentară** 23.02.2026-01.03.2026 1 săptămână (1 week)	02.02.2026-29.03.2026 8 săptămâni (8 weeks)		27.12.2025-18.01.2026 3 săptămâni (3 weeks)
Semestrul II/ Semester II 30.03.2026-31.10.2026	30.03.2026-31.05.2026 8 săptămâni (8 weeks)	**Bază** 01.06.2026-14.06.2026 2 săptămâni (2 weeks) **Suplimentară** 22.06.2026-28.06.2026 1 săptămână (1 week)	15.06.2026-30.06.2026 2 săptămâni (2 weeks) 01.09.2026-06.09.2026 21.09.2026-31.10.2026 7 săptămâni (7 weeks)	07.09.2026-20.09.2026 2 săptămâni (2 weeks)	12.04.2026-20.04.2026 1 săptămână (1 week) 01.07.2026-01.09.2026 9 săptămâni (9 weeks)
Anul de studii II/ *Year of study II*					
01.11.2025-31.10.2026	**PROGRAM DE CERCETARE**				27.12.2025-18.01.2026 3 săptămâni (3 weeks) 12.04.2026-20.04.2026 1 săptămână (1 week) 01.07.2026-01.09.2026 9 săptămâni (9 weeks)
Anul de studii III/ *Year of study III*					
01.11.2025-31.10.2026	**PROGRAM DE CERCETARE** **SUSȚINEREA TEZEI DE DOCTORAT**				27.12.2025-18.01.2026 3 săptămâni (3 weeks) 12.04.2026-20.04.2026 1 săptămână (1 week) 01.07.2026-01.09.2026 9 săptămâni (9 weeks)

În acest context, programul reflectă tendințele actuale de dezvoltare a teoriei și practicii educaționale în noile condiții culturale, valorice și social-economice și

are misiunea de a asigura formarea profesională a specialiștilor în domeniul cercetării și domeniul academic, prin studii superioare de doctorat.

Prin urmare, parcurgerea cu succes a studiilor doctorale se finalizează cu elaborarea și susținerea tezei de doctorat, în conformitate cu cerințele actuale. În acest sens, prezentăm în tabelul 3 numărul de studenți – doctoranzi care au susținut teza la programul de doctorat – 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație.

Tabelul 3. Candidații care au susținut teza de doctorat în comisii
Ciclul III, USEFS (2019-2023) / USM (2024-2025)
Domeniul Științe ale sportului

Nr. crt.	Anul susținerii	Comisia de îndrumare			Nr. crt.	Comisia de doctorat		
		Străini	RM	Total		Străini	RM	Total
1.	2025	8	1	9	1.	5	2	7
2.	2024	6	3	9	2.	7	2	9
3.	2023	13	4	17	3.	8	3	11
4.	2022	5	2	7	4.	2	2	4
5.	2021	2	6	8	5.	3	4	7
6.	2020	1	1	2	6.	1	1	2
7.	2019	1	-	1	7.	-	-	-
	Total:	**36**	**17**	**53**	**Total:**	**26**	**14**	**40**

Din datele obținute este de remarcat că în perioada 2019-2025, în cadrul Comisiei de doctorat au susținut teza de doctor 40 de studenți-doctoranzi, dintre care 26 (65%) sunt străini și 14 (35%) din Republica Moldova. În comisia de îndrumare – 53 au susținut teza de doctorat, dintre care 36 (67,92%) sunt studenți – doctoranzi străini și 17 (32,08%) autohtoni.

Majoritatea studenților-doctoranzi absolvenți sunt străini, iar aceasta denotă faptul că sau integrat eficient în cadrul școlii doctorale Științe ale sportului, finalizând cu succes programul.

Concluzii. Majoritatea studenților-doctoranzi admiși (60,5%) la studii din domeniul științe ale sportului sunt cetățeni străini, iar dintre care 98,61% sunt din România, ceea ce rezultă că aspectul lingvistic nu este o barieră pentru succesul academic și integrarea socioculturală a acestora.

Parcurgerea cu succes a programului de studiu și finalizarea cu susținerea tezei în cadrul comisiei de doctorat 65% studenți-doctoranzi străini, iar în comisia de îndrumare 67,92%, denotă o integrare eficientă a acestora.

Integrarea studenților-doctoranzi străini din domeniul științe ale sportului este realizată atât prin procesul de pregătire profesională conform calendarului

universitar, realizat în baza planului de învățământ, cât și prin implicarea activă în diverse manifestări științifice, culturale, sportive, de agrement etc.

Bibliografie

1. Codul Educației al Republicii Moldova nr. 152 din 17.07.2014 Publicat: 24.10.2014 în Monitorul Oficial Nr. 319-324. Modificat LP187 din 10.07.25, MO379-380/18.07.25 art.491; în vigoare 18.07.25.

2. Hotărârea Guvernului cu privire la aprobarea Cadrului Național al Calificărilor, nr. 330 din 31 mai 2023. Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 2023, nr. 237-239, art. 579.

3. Hotărârea Guvernului cu privire la aprobarea Nomenclatorului domeniilor de studii și al specialităților în învățământul superior. Nr. 412 din 12-06-2024. Publicat : 13-06-2024 în Monitorul Oficial Nr. 251-253.

4. Hotărârea Guvernului nr. 1080/27.12.2023. Cu privire la reorganizarea Instituției Publice Universitatea de Stat din Moldova prin fuziunea (absorbția) Instituției Publice Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport. Publicat: 28-12-2023 în Monitorul Oficial Nr. 502-504 art. 1252.

5. LEȘCO, V. Configurarea unui model pedagogic de adaptare a studenților străini în mediul universitar prin activități sportive. În: *Integrare prin cercetare și inovare*: Mater. conf. științ. națională cu participare internațională. Chișinău: CEP USM, 2025, pp. 924-931.

6. LEȘCO, V.; ONOI, M.; RAZMIRET, V.; LUNGU, E. Sports, Tourism and Leisure Activities – Factor for Integrating Foreign Students in the University Environment. În: *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 2024. Nr. 16(4), p. 682-695; https://doi.org/10.18662/rrem/16.4/936

7. LEȘCO, V.; ONOI, M.; RAZMIREȚ, V.; VOLCU, I.; ALEXE, D. I.; LUNGU, E. University Sports in Moldova – A Means of Integration for Foreign Students: Challenges and Opportunities in the Context of Migration. In: *Societies*, 15(3), 60, pp. 1-17. 02.03.2025; https://doi.org/10.3390/soc15030060

8. Plan de învățământ pentru ciclul III, studii superioare de doctorat. Școala doctorală științe ale sportului. https://www.usefs.md/plan-de-invatamint-2025.php

9. Planul-cadru pentru studiile superioare de doctorat, ciclul III, aprobat prin Ordinul MEC nr. 1036 din 28.09.2020; URL: https://mecc.gov.md/sites/default/files/plan_cadru_doctorat.pdf

10. Programul de internaționalizare a învățământului superior pentru anii 2026-2028. Aprobat prin Ordinul MEC nr. 2253 din 18.12.2025, 17 p.; https://mecc.gov.md/sites/default/files/ordin_nr_2253_din_18.12.2025_programul_de_internationalizare_a_invatamantului_superior_pentru_anii_2026-202.pdf

11. Regulamentul Instituțional privind organizarea studiilor superioare de doctorat, ciclul III. Aprobat la senatul USM, proces-verbal nr. 13 din 28.06.2022, 23 p. https://usm.md/wp-content/uploads/6.-Regulament_Institut_Studii_Doctorat-2022_site.pdf

12. Strategia de dezvoltare a studiilor de doctorat pentru anii 2022-2026. Aprobat la senatul USM, proces-verbal nr. 10 din 29.03.2022, 8 p. URL: https://usm.md/wp-content/uploads/3.-Strategia-de-dezvoltare-a-studiilor-de-doctorat-pentru-anii-2022-2026.pdf

13. VOLCU, GH.; VOLCU, I. Analiza stării învățământului superior de educație fizică și sport din perspectiva atragerii și integrării studenților străini. În: *Integrare prin cercetare și inovare*. Mater. conf. științ. națională cu participare internațională. Chișinău: CEP USM. 2025, p. 994-1001.

14. VOLCU, GH.; VOLCU, I. Difficulties in integration of foreign students in higher education of physical education and sport in the republic of moldova. In: *Bulletin of the Transilvania University of Braşov*, Series IX: Sciences of Human Kinetics, Vol. 18(67) No.1–2025. pp. 215-222. https://doi.org/10.31926/but.shk.2025.18.67.1.24.

УДК: 378.147:796.015.3+796.035
https://doi.org/10.52449/fcscf26.33

ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-4632-0651
e-mail: aftolig@gmail.com

ОСОБЕННОСТИ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПО ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ ФИТНЕССА

Афтимичук Ольга

Abstract. *The significant demand for fitness theory and methodology in the health and wellness field, driven by scientifically proven methods that harness the significant potential of various cyclical fitness activities and enable the determination and planning of physical activity for various groups of participants, has determined the relevance of this work.*

When designing fitness training programs with a recreational and health-improving focus, it's important to consider not only the professional activities and health status of those involved, but also the biological feasibility of the training.

Any fitness training can have both positive and negative health effects, which may not manifest immediately but over time. In this case, someone without specialized physical education training will not question the training and will continue it. To prevent such consequences, it's recommended to strengthen the theoretical foundation not only of the medical and biological disciplines taught in the "Fitness and Recreational Programs" specialization, but also of specialized theoretical and methodological disciplines in fitness.

Keywords: *professional training, students, fitness.*

Актуальность. Любая теоретическая подготовка предполагает систему знаний, изложенных в специализированных научных и научно-методических литературных источниках, обеспечивающих осознание и овладение определенной деятельностью. В свою очередь, теоретическая подготовка студентов по циклическим видам фитнесса включает изучение основ биомеханики движений, анатомии, физиологии мышечной деятельности, методики тренировок и планирования. При этом, теоретическая подготовка предусматривает совокупность познаний общенаучных дисциплин, таких как психология, педагогика, метрология, имеющих непосредственную взаимосвязь с вышеперечисленными дисциплинами. Их усвоение способствует лучшему представлению

воздействий физических упражнений циклической направленности на функции и системы организма человека.

Цель. Актуализировать значимость теоретической компетентности в циклических видах физкультурной активности для будущего фитнесс тренера.

Основной материал. Циклические виды фитнесса предполагают кардио-нагрузки, направленные на улучшение кровообращения, снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний [7]. В то же время, кардио-тренировки решают проблемы физической подготовки, развивая и совершенствуя, в первую очередь, общую выносливость, выражающую уровень работоспособности человека, а также силу мышц, демонстрирующую показатели мышечного тонуса, координационные способности, являющиеся необходимым условием для реализации как профессиональной, так и личной деятельности [6].

На сегодняшний день кардио-тренировки являются не только средством, но и одной из востребованных тенденций массовой физической культуры с регламентируемой нагрузкой. Поэтому это требует изучения различных сторон разнообразных циклических видов фитнесса (табл. 1).

Таблица 1. Циклические виды фитнесса

Направления циклических видов фитнесса	**Физическая активность и фитнесс программы**
Ходьба	Пешие прогулки (4-6 км/ч), Nordic walking, Trekking, Hiking, Fartlek, Steppers, Slide Fitness, ходьба на лыжах, катание на роликах и коньках
Бег	Trail Running, Skyrunning, Cross training, Speedhiking и Fastpacking, Treadmill exercise machine
Прыжки	Rope Skipping, Jumping, Jolie jumping, Kangoo Jump, Coordination ladder
Танцевальное	Аэробика, Zumba, Dance Mix, Hip-Hop, Jump Feat
Водные	Плавание, Aqua Aerobics, Aqua Fitness, Aquafit, Hydro Aerobics, Water Buffaloes
Гребля	Гребля на байдарке, каноэ, Rowing machines
Езда на велосипеде	По равнинной и пересеченной местности, Cycling, Bike trainers, Bicycle ergometers, Elliptical trainers

Наиболее потенциальные направления теоретической подготовки студентов заключаются в изучении компонентов и параметров кардио-нагрузки на занятиях различными видами фитнесса данной направленности таких как: интенсивность, объем и величина [3].

Интенсивность нагрузки предусматривает следующие стороны:

– степень психического напряжения человека при выполнении физической работы;

– интегральную характеристику механических сил и мощности, создаваемых мышечной системой человека, а также сил, действующих извне на опорно-двигательный аппарат;

– величину реакции обеспечивающих систем организма при данной интенсивности работы нервно-мышечного аппарата.

Интенсивность выполнения двигательных действий оценивается с „внешней” и „внутренней” сторон.

„Внешняя” сторона интенсивности нагрузки определяется по кинематическим и динамическим биомеханическим показателям движений. *Кинематические показатели* представлены скоростью и ускорением движения сегментов тела, общего центра массы тела и т.п.; темпом и ритмом движений; линейным или угловым перемещением, то есть размахом, амплитудой движений. К *динамическим (силовым) показателям* относятся сила тяги мышц, сила насильственного растягивания мышц и сухожилий, сила реакции опоры, момент силы, развиваемый в суставах.

„Внутренняя” сторона интенсивности нагрузки оценивается по физиологической и психологической напряженности мышечной работы. Ее характеристиками являются показатели % частоты сердечных сокращений от максимальной или пороговой величины.

Объем физической нагрузки представлен временем выполнения двигательных действий, числом подходов, суммарным поднятым весом, преодоленной дистанцией и т.п.

Величина нагрузки определяет меру сдвигов, произошедших в организме под воздействием выполненного подхода, серии подходов, тренировки в целом и т.п. При этом, величина сдвигов в организме при выполнении определенной нагрузки будет зависеть от режима работы мышц. Так преодолевающий режим требует большого расхода энергии, но в меньшей степени травмирует мышечную ткань по сравнению с уступающим режимом при тех же механических показателях. На величину сдвигов будет оказывать большое влияние исходное состояние организма.

В специальной литературе понятие «величины» нагрузки зачастую упускается. Оговариваются лишь ее первые два параметра. Однако в случае с циклическими видами фитнесса данный показатель имеет особое значение для сохранения здоровья занимающихся, поскольку отвечает за функциональные кондиции человека, определяющие физиологические возможности организма. В этом аспекте тренерам по фитнессу следует большое внимание уделять медико-биологической направленности циклических упражнений.

Для оценки интенсивности используется шкала Борга – это метод субъективной оценки интенсивности физической нагрузки, разработанный Гуннаром Боргом [14]. Она измеряет восприятие тяжести тренировки, одышки или боли, позволяя адаптировать интенсивность занятий. Основные ее виды представлены классическим и модифицированным вариантами.

Классическая шкала позволяет оценить нагрузку, где умножение балла на 10 примерно соответствует частоте сердечных сокращений (ЧСС):

- 6-8 – Очень, очень легкая (отдых).
- 9-11 – Легкая (умеренная активность).
- 12-14 – Умеренная/Тяжело (комфортный темп).
- 15-17 – Очень тяжело (высокая нагрузка).
- 18-20 – Максимальное усилие, изнеможение.

Модифицированная шкала предназначена для оценки одышки/тяжести симптомов:

- 0 – Состояние покоя (одышка отсутствует).
- 0,5 – Очень легкая.
- 1-2 – Легкая.
- 3-4 – Умеренная/Довольно тяжелая.
- 5-6 – Тяжелая.
- 7-8 – Очень тяжелая.
- 9-10 – Сверх тяжелая/Максимальная.

Последний вариант шкалы позволяет определить зоны интенсивности физической нагрузки, получаемой во время тренировки:

- 0-3 балла низкая зона интенсивности;
- 4-7 балла средняя зона интенсивности;
- 8-10 баллов высокая зона интенсивности.

При этом, существуют и другие способы оценки уровня интенсивности (табл. 2).

Поскольку циклические упражнения относят к аэробным видам физической активности, энергообеспечение в основном осуществляется аэробным путем, при котором после анаэробного краткосрочного (1-2 с) обеспечения энергией, происходящего внутри мышечных тканей, требуется доставка к мышечным волокнам кислорода и энергетических субстратов (сжигаемых веществ) с участием функциональных систем транспорта, утилизации, управления и обеспечения [5]: центральная нервная система, гормональная, водно-солевая, терморегуляции, выделительная и др.

Таблица 2. Способы оценки уровня интенсивности на занятии (сводная таблица) [12]

Уровень Интенсивности (Зоны)	**%ЧСС макс**	**Школа Борга (балл)**	**Внешний вид Дыхание Разговорный тест**			**Лактат**
Низкая	40-75%	0-3	Отсутствует покраснение или побледнение лица, потоотделения практически нет	Носовое, вдох – 4 счета, выдох – 4 счета	Способен петь, спокойно говорить	1-2 м/моль/л
Средняя	75-85%	4-7	Обильное потоотделение, равномерное покраснение лица, фокусирует взгляд	Добавляется дыхание ртом, вдох – 2/1 счета, выдох – 2/1 счета	Способен произнести одно-два слова	2-4 м/моль/л
Высокая	85-100%	8-10	Красные пятна, белые пятна, крупные капли пота, отсутствие концентрации взгляда	Ротовое, вдох – 1 счет, выдох – 1 счет, или вдох/выдох – 1 счет, одышка	Тяжело произнести даже одно слово	4 м/моль/л и более

За счет увеличения производительности всех звеньев системы транспорта и утилизации кислорода улучшается выносливость организма, укрепляется и совершенствуется работа сердечно-сосудистой, дыхательной систем, повышается мышечный тонус всего тела человека.

Отмечая положительные стороны циклических упражнений, такие автора, как П.О. Астранд, И.В. Муравов [1], Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев [8], Е.С. Крючек [10], Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева [11], А.М. Якимов, А.С. Ревзон [13] и др. выделяют неразрешенную проблему: оптимизация регулирования тренировочной нагрузки во время занятий различными видами аэробных упражнений. А согласно теории и методики оздоровительной физической культуры, дозирование физических нагрузок является фундаментальной проблемой, от решения которой зависит качество и продуктивность, как самих занятий, так и их следовых эффектов.

К тому же, при построении фитнесс тренировок рекреативно-оздоровительной направленности следует учитывать не только профессиональную деятельность и состояние здоровья занимающихся, но и биологическую целесообразность занятий. При этом, применение различных циклических видов фитнесса требует совершенной системы

планирования, которая позволяет рационально совмещать вышеперечисленные элементы для наиболее полного использования их положительных черт в системе оздоровительных тренировок.

С этих позиций следует рассматривать интервальные тренировки, которые представляют чередование интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок. Интервальная тренировка сочетает в себе высокоинтенсивный интервал (высокая зона), низкоинтенсивный интервал (средняя или низкая зоны), а также другие сочетания интервалов.

Д.В. Миронович предлагает такое распределение интенсивности в рамках фитнесс тренировки (рис. 1):

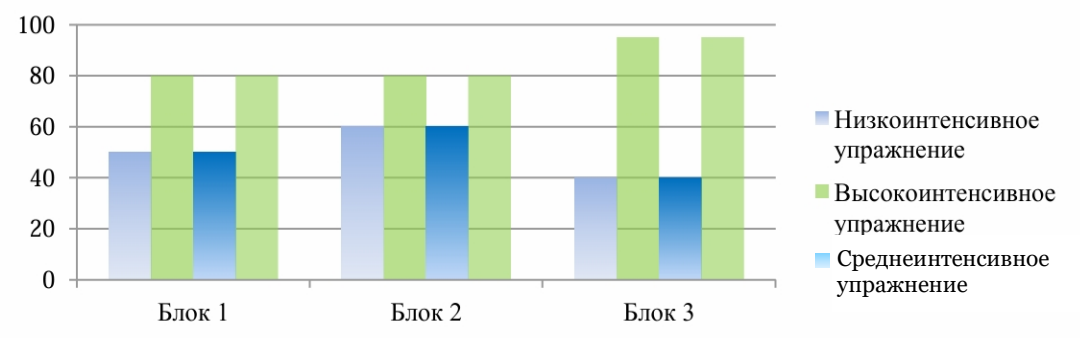


Рис. 1. Распределение интенсивности в течение фитнесс тренировки интервальной направленности [12]

При этом, он предоставляет следующие сочетания видов упражнений (табл. 3):

Таблица 3. Сочетания упражнений в блоке

Блоки	**Упражнение низкой интенсивности**	**Упражнение высокой интенсивности**
1	кардио	кардио
2	кардио	силовое
3	силовое	кардио
4	силовое	силовое

Примером интервальной тренировки является протокол *Табата*. Это *высокоинтенсивный интервальный тренинг, построенный на 4-минутных блоках занятий.* В течение 20 секунд выполняют упражнения с максимально возможной скоростью, а затем 10 секунд отдых. В таком режиме работают 4 минуты. Количество упражнений варьируется: от чередования всего 2-х упражнений до выполнения одного за другим 8-ми разных упражнений (табл. 4).

Интенсивные интервальные тренировки, в отличие от стандартных кардио программ, заставляют организм искать дополнительные силы и использовать накопленные ресурсы. Это позволяет быстрее и эффективнее сжигать калории, накопленный жир, поскольку при занятиях *Табатой* в работу включаются все группы мышц.

Таблица 4. Протокол «*Табата*»

Количество упражнений	Продолжительность выполнения	Отдых
1	20 сек	10 сек
2	20 сек	10 сек
3	20 сек	10 сек
4	20 сек	10 сек
5	20 сек	10 сек
6	20 сек	10 сек
7	20 сек	10 сек
8	20 сек	-

Учитывая изложенное, надлежит расширить научно-методический учебный арсенал медико-биологических дисциплин с тем, чтобы будущие тренеры по фитнессу, не дожидаясь пятилетнего практического опыта, в рамках которого, по мнению ряда авторов [2, 4, 9 и др.], созревает специалист после окончания ВУЗа, формировали профессиональные компетенции еще на стадии своего развития.

Выводы. Надо ясно осознавать, что любая фитнесс тренировка может отразиться на здоровье занимающего, как положительно, так и с негативными последствиями, которые могут проявиться не сразу, а спустя некоторое время. И в этом случае человек, не имеющий специального физкультурного образования, не поставит под сомнение тренировки и позволит себе их продолжать. Для исключения подобных последствий предлагается усилить теоретическую базу не только медико-биологических дисциплин, преподаваемых по специализации „Фитнесс и рекреативные программы”, но и специализированных теоретико-методических дисциплин по фитнессу.

Библиография

1. АСТРАНД, П.О.; МУРАВОВ И.В. Оздоровительные эффекты физических упражнений. В: *Валеология*, 2004, № 2, с. 64-70.

2. АФТИМИЧУК, О. Анализ подготовленности будущих учителей физической культуры в контексте знаний и умений ритма дидактического

общения. В: *Фізична активність, здоров'я і спорт*: Науковий журнал, № 1 (11). Львів, 2013, с. 83-90.

3. АФТИМИЧУК, О. Оздоровительная аэробика. Теория и методика: [учебное пособие] / Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Кишинэу: „Valinex” SRL, 2011. 310 с.

4. БАЙДАК, В.И. Подготовка студентов факультета физической культуры к невербальной коммуникации с учащимися на уроке. Ленинград, 1991. 210 с.

5. ВОЛКОВ, Н.И. Биоэнергетические процессы при мышечной деятельности. В: *Физиология человека* / Под общей ред. В.И. Тхоревского. Москва: Физкультур, образование и наука, 2001, с. 259-294.

6. ДАНИЛОВА, Е.Н.; ХРИСТОФОРОВ, А.; ГОРБАЧЕВ, А.; ЛОГИНОВ Д. Комплексная тренировка в циклических видах спорта: Учебное пособие. Москва, 2021. 124 с.

7. ДУБРОВСКИЙ, В.И. Спортивная физиология: Учебник. *М*осква: ВЛАДОС, 2005. 465 с.

8. ИВАЩЕНКО, Л.Я.; БЛАГИЙ, А.Л.; УСАЧЕВ, Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Киев: Наукова думка, 2008. 199 с.

9. НИКОЛЬСКАЯ, О.Л. Анализ дидактических затруднений учителей при освоении инновационных технологий и психолого-педагогические условия их преодоления. В: *Вестник Томского государственного педагогического университета*, 2003, № 2, с. 89-95.

10. КРЮЧЕК, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 64 с.

11. ЛИСИЦКАЯ, Т.С.; СИДНЕВА, Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. II. Частные методики. Москва: Федерация аэробики России, 2002. 216 с.

12. МИРОНОВИЧ, Д.В. Основы кардио тренировки: Эволюция фитнеса: Учебный центр. 23 с.

13. ЯКИМОВ, А.М.; РЕВЗОН, А.С. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта. Москва: Спорт, 2018. 105 с.

14. BORG, G.A. Psychophysical bases of perceived exertion. In: *Medicine and Science in Sports and Exercise.* 1982; 14:377-381.

УДК: 373.037.1:796.015+159.923
https://doi.org/10.52449/fcscf26.34

ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-6159-5613
e-mail: ccsefs@mail.ru

АНАЛИТИЧЕСКОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОЭТАПНОГО ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКА В РАМКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СОДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНО-ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данаил Сергей

Abstract. *This study developed an analytical model for a program for developing a holistic student personality through sports and games as an integral part of physical education. This model possesses a unique and universal potential for a comprehensive impact on all manifestations of a person's essential strengths. This allows us to appreciate the extraordinary complexity of a teacher's professional work in the field of physical education, which requires a conceptual and fundamental restructuring of the process and content of their training.*

Key words: *design, education, associated impact, student personality, sports and gaming activities, integral personal qualities, holistic personality contour.*

Вступление. Системный анализ психомоторных качеств позволяет судить о том, что в функциональном контексте психомоторика является базовой надстройкой/системой для ее составных частей, таких как когнитивные, сенсорные и двигательные подсистемы. По мнению В.В. Озерова [8], данные подсистемы могут быть представлены следующими компонентами: *психический* – мышление, память, внимание, волевое усилие; *сенсорный* – чувство движения, двигательная память, быстрота реакции и сложная координация; *двигательный/моторный* – скорость, координация движений и работоспособность мышечной системы (в проявлениях психофизических способностей/качеств силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости – авт.); *энергетический* – работоспособность сердечной и дыхательной системы. Результаты многостороннего изучения психомоторной системы позволили автору сделать вывод о том, что данная надстройка являются ядром двигательных способностей, в их основе лежит когнитивно-моторный компонент, включающий сенсомоторные, перцептивные, интеллектуальные и

нейродинамические возможности психофизической деятельности человека. Автор отмечает, что продуктивный подход к изучению психомоторики в контексте проявляемых способностей возможен только при условии понимания и признания психической и двигательной деятельности в их единой интегративной сущности и отказа от традиционных подходов, ориентированных на раздельное изучение психических процессов и свойств – восприятия, памяти, внимания, мышления, воли, с одной стороны, и моторных проявлений – силы, быстроты ловкости выносливости и гибкости, с другой стороны.

По мнению М.А. Безбородовой, психомоторные способности/качества представляют собой особые свойства функциональных систем, направленных на реализацию двигательных актов и на обеспечение успешного выполнения психомоторной деятельности в рамках двигательных задач. Как считает автор, психомоторика – «…это основной вид отражения человеком объективной информации о своей двигательной деятельности и осознанного восприятия совершаемых им движений, их точного контроля и эффективного управления, включающего сенсорный, моторный и когнитивно-мыслительные компоненты» [1, с.3].

По утверждениям ряда исследователей, М.А. Безбородовой [1], А.С. Беляковой [2], И.М. Туревского [9], динамика развития и становления психомоторных способностей, в возрастном аспекте, опережает динамику развитие интеллектуальной и когнитивной сферы. Данное явление представляет собой проблему особой актуальности, которая заключается в своевременном формировании психофизических качеств у детей и подростков. И как они считают, целенаправленное формирование психомоторных/психофизических качеств может создавать самые благоприятные возможности и предпосылки для опережающего психомоторного/психофизического развития, что, в свою очередь, может способствовать эффективному формированию специализированных двигательных умений и навыков, как действенных факторов направленного формирования личностных психомоторных/психофизических и психосоциальных качеств в пространстве комплексных (игровых и соревновательных) двигательных задач .

В современной теории и практике, как это показано, сложился традиционно односторонний подход к изучению психофизических/физических/двигательных качеств. Где эти качества рассматривается вне целостного контура личности, затрагивая, в основном, биологический/физиологический аспект его проявления. И как следствие – в контуре «Личность» отмечаем отсутствие данных качеств, как личностных, что неправомерно по своей сути. Так как в случае процесса

освоения психомоторной/двигательной деятельности (*уникальной и универсальной* потребности, обеспечивающая биологический, познавательный, социальный, адаптивный, охранный и др. условия жизнедеятельности и развития человеческой сущности), его поэтапное построение определяется первичностью/изначальностью постановки компонента *когнитивная сфера* в данном построении. То есть, личность, выступает как «целостная динамическая и структурная организация в познавательно-операционном, аффективно-мотивационном, психомоторном, динамико-энергетическом и оценочно-ценностном процессе обучения, проявляющихся в поведении субъекта» [10, с. 22].

Цель исследования – разработка аналитического проекта процесса формирования целостных личностных качеств школьника на основе спортивно-игровой деятельности, предусматривающий сопряженные комплексные педагогические воздействия физкультурного образования на проявления когнитивной, регулятивно-волевой, аффективной, психосоциальной, психофизической и психомоторной сферы личности.

Основной материал и обсуждение результатов. Означенные процессуальные личностные проявления обеспечивают следующую реализацию данной деятельности:

- когнитивной сферы, таких как *память, восприятие, ощущения, внимание, восприятие* и *воображение, мышление, речь* – обеспечивающие процесс познания комплексной психомоторной деятельности на мнемическом, перцептивном, интеллектуальном и двигательном уровне;
- регулятивно/эмотивно-волевой сферы – в проявлениях *волевых качеств, тревожности, агрессивности и враждебности*;
- психосоциальной сферы – в ценностно-ориентационных, поведенческих, реляционных, инклюзивных и адаптивных проявлениях;
- психофизической – в проявлении качеств *силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости;*
- психомоторной – в *умениях и навыках, как интегральных проявлений* при выполнении технических приемов при решении тактико-технических задач в системе спортивно-игровой и соревновательной деятельности (рис. 1).

На основе вышеизложенного, а также результатов теоретического анализа и обобщения научных разработок в области дидактики двигательной деятельности и определенных авторских разработок П.Я. Гальперина [4], М.М. Богена [3] и С.Н. Данаила [5, 6, 7], нами была предложена модель программы формирования личностных качеств (психофизических и психосоциальных) школьника в рамках образовательного содержания «психомоторной деятельности» спортивной

игры «Волейбол» (рис. 2). Структурная организация данной модели предусматривает два взаимосвязанных симметричных блока: «Категориальный контекст образовательного содержания физкультурного образования, направленный на формирование целостного контура личностных качеств» и «Технолого-дидактический контекст программы спортивно-игровой деятельности, направленной на формирования личностных качеств школьника».



Рис. 1. Целостный контур проявлений, составляющих комплексное образование «Личностное качество» в спортивно-игровой деятельности

Как отмечает С.Н. Данаил [5, 6], процесс и результат формирования психомоторного качества, как личностного психофизического и психосоциального, предполагает триединство фундаментальных категорий образования: *несущих,* таких как *научение – учение – воспитание,* несущих в себе как *результат знания – умения, навыки – качества, ценности, отношения,* которые, в свою очередь, *преобразуются* в сам результат посредством педагогических воздействий на когнитивную, двигательную, регулятивно-волевую и интеллектуальную сферу посредством такой триады категорий, как о*бщение, двигательная деятельность и комплекса двигательной деятельности и общения* (рис. 2).

Особый интерес представляет собой триада *реляционных* категорий**,** представленны**х** отношениями *субъект-субъектного* характера, *субъект-объект-субъектного* и *комплексного* характера отношений, где общение

рассматривается как *вид деятельности* (С ↔ С), *сторона деятельности*/предметная деятельность (С ↔ О ↔ С) и как *комплекс – сторона и вид деятельности* (С ⇔ О ⇔ С). Последнее, в рамках категории *воспитание,* представляет особый интерес в плане изучения сопряженных воздействий данного характера отношений на формирование, в первую очередь, психосоциальные качества личности в образовательном пространстве командной спортивно-игровой деятельности.



Рис. 2. Модель программы поэтапного формирования личностных качеств школьника в образовательном содержании спортивно-игровой деятельности

Так как в качестве объекта освоения выступает одновременно как сама игра, так и технические приемы владения мячом, и тактические взаимодействия с игроками, где необходимо проявление высокого уровня свойств когнитивной и регулятивно-волевой сферы – восприятия, памяти, внимания, мышления и воли на фоне и в единстве с проявлениями моторной сферы – силы, быстроты ловкости выносливости и гибкости, с другой стороны.

В содержания второго блока, сущность системного (целостного) и структурного (поэтапного подхода), как необходимого условия целостного

формирования личностных психофизических и психосоциальных качеств на основе овладения комплексной двигательной деятельности игры, представлена конструкцией *ориентировочной, исполнительной* и *контрольно-коррекционной* основы, в рамках *поэтапного освоения целостной двигательной задачи* которым соответствуют педагогические воздействия теоретико-информационного, практического и оценочного характера.

В плане исследуемой нами подготовки и разработки программного обеспечения особое значение приобретает определение адекватных средств формирования психосоциальных и психофизических качеств, и их целенаправленное распределение на всех этапах педагогического процесса, направленных на успешное овладение школьниками/подростками общих и специфических двигательными умений и навыков в спортивной игре «Волейбол».

На первом этапе, в рамках познавательной деятельности, предусматриваются средства *теоретико-информационного характера* и *коммуникативные* методы, направленные на формирование определенных свойств когнитивной сферы в виде образов и представлений о двигательной задаче, как основы знаний о содержании и условиях ее решения. В этом плане, предлагается широкое использованию таких коммуникативных средств и методов, как словесных, наглядных, демонстративных, цифровых и других, которые воздействуют на анализаторные системы (слуховые, зрительные, тактильные).

Особенности второго, исполнительского, этапа определяются средствами психомоторной деятельности/действий, представленных средствами двигательных задач и практическими методами их реализации, ориентированных на формирование предметных (сенсорных) представлений, как основы двигательных умений и навыков (психомоторной деятельности).

На данном этапе, этапе практического освоения двигательных задач, предусматривается использование таких специфических методов, как метод строго регламентированного упражнения, направленного на формирование психофизических качеств, и метод конструктивного упражнениями (целостного и расчлененного), ориентированного на формирование специализированных умений и навыков – основы освоения технических приемов игровой деятельности. Наряду с этим, в рамках задач формирования личностных психосоциальных качеств, особый акцент ставится на применении комплексных двигательных задач в рамках игровой и соревновательной деятельности.

Для третьего этапа (контрольно-корректировочного), в рамках целостного проявления качеств психофизической, когнитивной и регулятивно-волевой сферы предусматриваются комплексные средства, таких как игровых, специализированно-игровых и соревновательных.

В русле обсуждаемого содержания модели немаловажное значение приобретает проблема определения методов и способов реализации процесса формирования психофизических/психосоциальных качеств в их единстве проявления и самой психомоторной подготовки как в общем концептуальном плане, так и в плане учета возрастных особенностей исследуемого нами контингента школьников. Общий план предполагает категориальную триаду методов, представленных в модели: коммуникативные, практические и комбинированные (комплексные). Последние предполагают в большей степени комплексные воздействия на основе методов сопряженного воздействия (направленность на формирование и совершенствование личностных качеств на фоне повторности освоенного двигательных умений/навыка и ситуаций: умение-качество – качество-умение), и комплексного воздействия (направленность на формирование и совершенствования логических целостных представлений о двигательной задаче в форме «внешней и внутренней речи» [4]), как основа интегративного проявления формирования «качества-ценности-отношения», ориентированные на формирование совершенствование психофизических и психосоциальных качеств в целостном контексте и единстве их проявления, а также и способностей их применения в вариативных условиях, в различных сочетаниях с целью успешного решения как двигательных задач, так и психологических.

Предложенные здесь компоненты дидактического контекста поэтапного освоения двигательных действий и деятельности в разработанной нами модели предполагают их сквозное, постоянное применение на каждом из этапов подготовки – как целостного долговременного педагогического воздействия, где начальный этап, как ознакомительно-подготовительный представлен преимущественным контекстом категорий *учения* и соответствующих средств и методов, этап практического освоения содержания подготовки, как этап *научения,* а завершающий этап целостного формирования качеств, как этап *воспитания*.

Представленная модель, как мы считаем, является основанием для определения сущности содержания педагогической технологии на всех этапах ее построения как в рамках долгосрочного проектирования всего педагогического процесса подготовки, так и в системе дидактических проектов отдельных тренировочных занятий, с ориентацией на все соответствующие структурные компоненты разработанной конструкции

концепта. И в этом плане необходимо корректное соблюдение свойства идентичности органиграммы построения всего процесса на каждом из этапов, как одно из обязательных условий его успешности.

Выводы. Таким образом, разработанная нами модель процесса психомоторной подготовки на основе комплексного воздействия на сенсорный, моторный и когнитивно-гностический компоненты, как целостного образования психической и двигательной деятельности может быть использована при разработке конструкта программы, направленной на поэтапное формирование качеств личности школьника в системе спортивно-игровой деятельности.

Также следует отметить и то, что такой реальный и сложный комплексный подход к проектированию процесса формирования целостного контура личности школьника в образовательном содержании физической культуры вызывает настоятельную необходимость в концептуальной и кардинальной перестройке и самого процесса профессиональной подготовки педагога в данной области как в содержательном плане, так и во временном плане в виду его значительного увеличения.

Библиография

1. БЕЗБОРОДОВА, М. А. Научно-практические вопросы изучения психомоторных способностей младших школьников в учебной деятельности. В: *Мир науки. Педагогика и психология*, 2020, Т. 8, № 6; URL: https://mir-nauki.com/PDF/124PSMN620.pdf

2. БЕЛЯКОВА, А.С. Специфика психомоторной подготовки начинающих легкоатлетов с разным морфотипологическим статусом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 14.00.33. Красноярск, 2020. 22 с.

3. БОГЕН, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика. Изд. 2-е, доп. Москва: УРСС, 2009. 191 с.

4. ГАЛЬПЕРИН, П.Я. Формирование знаний и умений на основе теории поэтапного усвоения. Москва: МГУ, 1968. 120 с.

5. ДАНАИЛ, С. Современные проблемы физкультурного образования в контесте разработок теории деятельности и личности. В: *Revista Ştiinţa Culturii Fizice*, 2006, nr. 4, p. 79-89.

6. ДАНАИЛ, С. Физкультурное образование в контексте современных разработок теории деятельности и личности. В: *Спортивний вісник Придніпровъя:* Науково-практичний журнал Дніпровского державного інституту фізичноі культури та спорту, 2015, с. 45-55.

7. ДАНАИЛ, С. Сущность поэтапного формирования профессионально-педагогических компетенций. В: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern*: Mater. Conf. Științ. cu particip. Internaț. Ed. a 4-a. Chișinău: Valinex, 2024, p. 174-181.

8. ОЗЕРОВ, В.П. Психомоторные способности человека. Дубна: Феникс+, 2002. 319 с.

9. ТУРЕВСКИЙ, И.М. Формирование психомоторных способностей: учебное пособие для вузов. Москва: Юрайт, 2022. 353 с.

10. STOICA, M. Psihologia personalităţii. Bucureşti: Didactică şi Pedagogică, 1996. 279 p.

УДК: 796.015.6:796.83+37.013:159.923
https://doi.org/10.52449/fcscf26.35

[1]*ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7186-9462*
e-mail: polevaiaangela1975@gmail.com

[2]*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0009-6594-7880*
e-mail: sveatoslav.bondarev1974@gmail.com

[3]*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0003-4233-2345*
e-mail: shlosser.kat@gmail.com

[4]*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0001-7545-5945*
e-mail: remarenco.sergiu@yandex.ru

ИНТЕГРАЦИЯ ТРАДИЦИОННЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОКСЁРОВ 14-15 ЛЕТ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ СОВРЕМЕННОГО ТРЕНЕРА

[1]Полевая-СекеэрянуАнжела, [2]Бондарев Святослав,
[3]Бондарева Екатерина, [4]Ремаренко Сержиу

Annotation. *The study examines the integration of traditional and innovative methods of endurance development in boxers aged 14–15 as an indicator of the professional maturity of a modern coach. The research is based on an interdisciplinary approach combining sports physiology, pedagogy and age psychology. The aim of the study was to determine the pedagogical and methodological conditions for integrating endurance training methods in youth boxing. The methods included analysis of scientific literature, a survey of 114 boxing coaches from Moldova, Cuba, the USA and Mexico, and statistical data processing. The results revealed differences in training strategies depending on coaches' professional experience and age. Coaches demonstrating the ability to combine classical training principles with modern approaches such as HIIT, digital monitoring and game-based methods showed higher methodological flexibility. The integration of traditional and innovative training methods contributes to the formation of an adaptive training model and can be considered an indicator of the professional maturity of the coach.*

Keywords: *boxing, endurance training, youth athletes, HIIT, coaching competence,* professional maturity

Актуальность исследования. Современная эволюция спорта высших достижений и молодежного спорта сопровождается повышением требований к научной обоснованности тренировочных программ и уровню профессиональной подготовки специалистов. В условиях усиления конкуренции и цифровизации спортивной подготовки важным показателем эффективности тренера становится способность интегрировать классические методологические подходы с современными технологиями мониторинга и управления тренировочной нагрузкой [7, 8, 10, 16].

Классические основы спортивной подготовки, сформулированные Л.П. Матвеевым и В.Н. Платоновым, определяют фундаментальные принципы периодизации тренировочного процесса, оптимального соотношения объёма и интенсивности нагрузок, а также последовательного развития обще спортивных и специализированных компонентов подготовки [2, 3]. Дальнейшее развитие этих положений получило отражение в международной спортивной науке, в частности в концепции периодизации Т.О. Bompa, где планирование тренировочного цикла рассматривается как ключевой инструмент управления адаптационными процессами спортсмена [5].

В то же время современные исследования демонстрируют высокую эффективность поляризованных и комбинированных моделей тренировок [12, 13], а также широкое распространение высокоинтенсивных интервальных тренировок (HIIT) среди спортсменов различных возрастных групп [6, 7, 15]. Эти тенденции отражают переход к более дифференцированным и многокомпонентным подходам в организации тренировочного процесса. Существенную роль при этом играет использование цифровых технологий, позволяющих осуществлять объективный мониторинг физического состояния спортсменов и более точно регулировать тренировочные нагрузки.

Современная спортивная наука активно рассматривает различия между внутренними и внешними параметрами нагрузки [9], а также использование вариабельности сердечного ритма как индикатора адаптационных возможностей организма [11]. В этих условиях тренер должен не только грамотно планировать тренировочный процесс, но и владеть методами анализа данных, что позволяет своевременно корректировать программы подготовки с учётом индивидуальных особенностей спортсменов.

Особое значение данная проблема приобретает в подготовке боксёров 14-15 лет, поскольку этот возраст характеризуется высокой пластичностью функциональных систем и повышенной чувствительностью к тренировочным воздействиям. Именно на этапе углублённой специализации формируются основы специальной выносливости,

обеспечивающей способность спортсмена поддерживать высокий темп соревновательной деятельности в условиях нарастающего утомления [4, 14]. При этом несбалансированная тренировочная нагрузка может приводить к функциональному перенапряжению и снижению мотивации, что повышает требования к методической компетентности тренера.

В этой связи интеграция традиционных и инновационных методов развития выносливости может рассматриваться как показатель профессиональной зрелости специалиста. Способность сочетать классические принципы периодизации с современными средствами подготовки, такими как HIIT-тренировки, цифровой мониторинг и игровые модели тренировочного процесса, отражает более высокий уровень профессиональной компетентности тренера в акмеологическом понимании – как достижение оптимума профессионального развития.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью научного анализа интегративных моделей развития выносливости у боксёров 14-15 лет и выявления их взаимосвязи с показателями профессиональной зрелости тренера.

Цель исследования – определить педагогические и организационно-методические условия интеграции традиционных и инновационных технологий развития выносливости у боксёров 14–15 лет и установить, посредством анкетирования специалистов, их роль как индикатора профессиональной зрелости тренера.

Методы и материалы исследования. Исследование основано на междисциплинарном подходе, объединяющем положения спортивной физиологии, педагогики и возрастной психологии, что позволило комплексно рассмотреть проблему развития выносливости у боксёров 14-15 лет. В работе были использованы следующие методы исследования: *анализ научной литературы* по вопросам спортивной подготовки с акцентом на развитие общей и специальной выносливости у подростков, а также на современные подходы к формированию профессиональной компетентности тренера; *анкетирование тренеров высокой квалификации,* имеющих опыт работы с боксёрами 14-15 лет, направленное на выявление используемых ими методов развития выносливости и определение степени интеграции традиционных и инновационных средств подготовки как индикатора профессиональной зрелости специалиста. Опрос проводился среди специалистов из Республики Молдова, Кубы, США и Мексики. Анкета включала закрытые и открытые вопросы, что позволило выявить применяемые на практике методы тренировки, средства контроля нагрузки и восстановления. *Статистическая обработка данных* включала расчёт описательных показателей (средние значения, частоты), сравнительный

анализ полученных данных, а также качественный анализ открытых ответов методом контент-анализа. Для сбора и визуализации данных использовались цифровые инструменты *Google Forms* и *Google Sheets*. Выборка носила целенаправленный характер и учитывала географическое разнообразие тренеров, а также их профессиональный стаж. Все участники исследования были проинформированы о целях и задачах работы. Участие в опросе было добровольным и анонимным, что соответствует современным требованиям исследовательской этики.

Результаты и дискуссии. С целью выявления наиболее распространённых подходов к развитию выносливости у боксёров подросткового возраста был проведён анкетный опрос 114 тренеров высокой квалификации из Республики Молдова, Кубы, США и Мексики. Все респонденты имели практический опыт подготовки боксёров 14-15 лет продолжительностью от *3 до 15 лет*, что позволяет рассматривать их ответы как отражение устойчивой профессиональной практики.

В исследовании были представлены тренеры различных возрастных групп: 28,6% –до 35 лет, 50% – в возрасте 36-45 лет и 21,4% – старше 45 лет. Большинство участников обладали высокой спортивной и тренерской квалификацией («мастер спорта», «мастер спорта международного класса», «заслуженный тренер») и опытом подготовки спортсменов к национальным и международным соревнованиям (рис. 1). Такое распределение обеспечило профессиональное и поколенческое разнообразие выборки, что повышает достоверность интерпретации полученных данных.

Анализ результатов выявил возрастные различия в предпочтениях методических стратегий подготовки. Тренеры до 35 лет чаще ориентированы на внедрение инновационных средств подготовки, включая высокоинтенсивные интервальные тренировки (HIIT), игровые методы и цифровой мониторинг функционального состояния спортсменов [1, 6]. Специалисты старше 45 лет в большей степени сохраняют приверженность классическим методам тренировки (равномерные и интервальные нагрузки), что соответствует положениям В.Н. Платонова о преемственности традиционной школы спортивной подготовки и устойчивости её методических принципов [3, 4]. Наиболее выраженную тенденцию к интеграции традиционных и инновационных средств продемонстрировали тренеры среднего возраста (36-45 лет). Обладая достаточным профессиональным опытом и одновременно методической гибкостью, тренеры чаще используют комбинированную модель подготовки, сочетающий классические циклические нагрузки с HIIT и средствами цифрового контроля [15]. Такой подход может рассматриваться как проявление профессиональной зрелости, выражающейся в способности

интегрировать традиционные и инновационные методы в единую систему развития выносливости у подростков.



Рис. 1. Возрастное и профессиональное распределение тренеров, участвовавших в исследовании

Подобная тенденция согласуется с международными данными. В исследовании Seiler & Tønnessen [12], посвящённом стратегиям тренеров в видах спорта на выносливость, отмечается, что специалисты среднего поколения чаще демонстрируют интегративный стиль работы. Они сохраняют фундаментальные принципы классической периодизации и одновременно активно внедряют современные методы контроля нагрузки и вариативные тренировочные модели. Это подтверждает, что сочетание традиционных и инновационных средств отражает определённый уровень методической эволюции специалиста.

Эмпирические данные настоящего исследования подтверждают данную тенденцию. Так, один из тренеров (38 лет, Куба) отметил использование длительных аэробных нагрузок в сочетании с интервальной работой по системе HIIT и игровыми упражнениями, направленными на поддержание мотивации подростков. Подобная структура тренировочного процесса демонстрирует функционально обоснованную интеграцию средств подготовки: классические методы формируют базовую выносливость, тогда как высокоинтенсивные и игровые упражнения усиливают специфическую адаптацию к соревновательной деятельности.

Полученные данные позволяют уточнить приоритетные направления подготовки и свидетельствуют о формировании гибридной модели тренерской деятельности, основанной на интеграции различных методических подходов.

Интерпретация результатов также согласуется с положениями спортивной педагогики. По мнению В.Н. Платонова [3], опыт тренера во многом определяет выбор стратегии подготовки: специалисты старшего поколения чаще придерживаются традиционных методов тренировки (равномерные и интервальные нагрузки), тогда как молодые тренеры

активнее внедряют инновационные средства – HIIT, цифровой мониторинг и игровые формы подготовки [1, 5]. Вместе с тем именно способность интегрировать эти подходы, а не противопоставлять их, отражает более высокий уровень профессиональной зрелости специалиста.

Таким образом, преобладание тренеров средней возрастной группы (36-45 лет, 50%) можно рассматривать как показатель этапа профессионального развития, характеризующегося методической гибкостью и готовностью к интеграции различных средств развития выносливости. Именно эта категория специалистов в наибольшей степени поддерживает комбинированный стиль подготовки, что позволяет рассматривать интеграцию традиционных и инновационных методов как один из индикаторов профессиональной зрелости тренера (рис. 2).

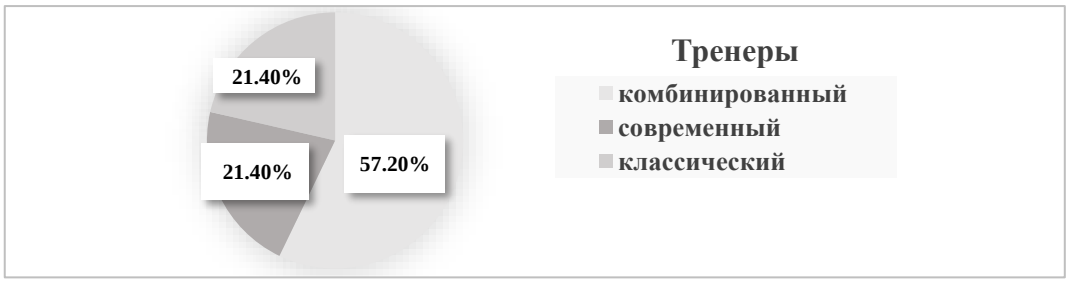


Рис. 2. Распределение предпочтений тренеров по стилям подготовки боксёров

Таким образом, преобладание смешанного подхода свидетельствует о стремлении тренеров сочетать традиционные и современные средства подготовки. Это указывает на формирование адаптивной модели тренировочного процесса, ориентированной на эффективное развитие выносливости у подростков.

Полученные данные позволяют уточнить приоритетные направления подготовки юных боксёров. Распределение ответов тренеров по основным компонентам тренировочного процесса представлено на рисунке 3.

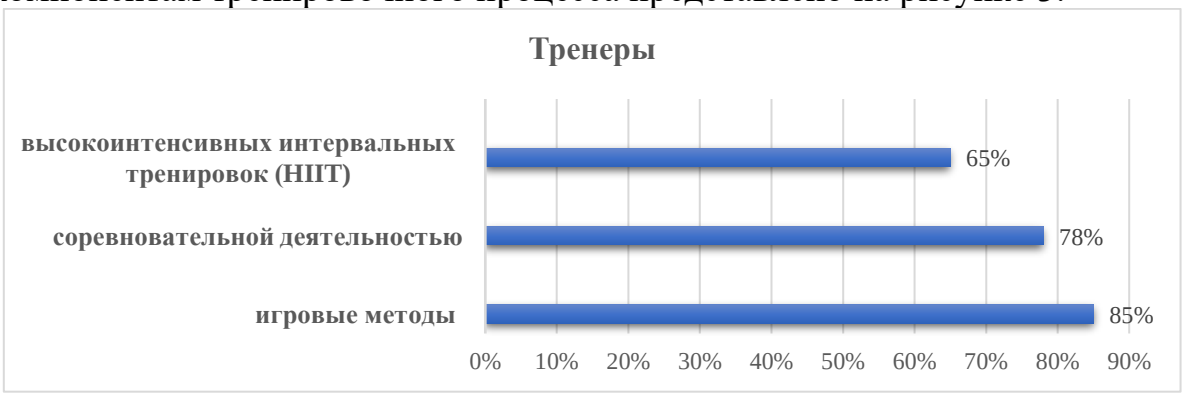


Рис. 3. Приоритетные направления подготовки юных боксёров, по мнению тренеров

Анализ результатов показывает, что 78% респондентов считают развитие специальной выносливости ключевым направлением подготовки, непосредственно связанным с соревновательной деятельностью подростков. Одновременно отмечается широкое использование игровых методов (85%) и высокоинтенсивных интервальных тренировок (65%), что отражает комплексный характер современного тренировочного процесса. Такое сочетание средств способствует не только развитию функциональных возможностей спортсменов, но и поддержанию мотивации и активности подростков в тренировочной деятельности. Данный результат согласуется с выводами отечественных авторов о необходимости комплексного применения различных средств спортивной подготовки [1].

Таким образом, специальная выносливость выступает центральным компонентом подготовки, тогда как инновационные и игровые средства повышают эффективность тренировочного процесса. Полученные результаты подтверждают, что использование различных методических подходов способствует более гибкой организации подготовки боксёров подросткового возраста.

Выводы. Анализ научной литературы и эмпирических данных подтвердил, что развитие выносливости у боксёров подросткового возраста требует комплексного подхода, основанного на рациональном сочетании средств общей и специальной физической подготовки с учётом возрастных особенностей спортсменов. Современная практика подготовки юных боксёров характеризуется тенденцией к интеграции традиционных методических принципов спортивной тренировки с инновационными средствами организации тренировочного процесса. Эффективность тренировочного процесса в значительной степени определяется способностью тренера гибко комбинировать различные методы развития выносливости, обеспечивая баланс между функциональной подготовкой спортсменов и поддержанием их мотивации к тренировочной деятельности. Интеграция классических и современных технологий подготовки может рассматриваться как один из показателей профессиональной зрелости тренера, отражающий уровень его методической компетентности и готовность адаптировать тренировочный процесс к современным требованиям спортивной подготовки. Полученные результаты дополняют современные представления о методических подходах к развитию выносливости у боксёров 14-15 лет и могут быть использованы при совершенствовании системы подготовки тренеров и организации тренировочного процесса в детско-юношеском боксе.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой методических моделей интеграции традиционных и инновационных средств подготовки в тренировочном процессе юных боксёров.

Библиография

1. ДЕРКАЧЕНКО, И.В.; НЕЛЕПЕНКО, С.Л.; ПОЛЕВАЯ-СЭКЕРЯНУ, А. Г. Обучение боксеров ведению боя в двух стойках: учебно-методическое пособие. Кишинэу: Tipogr. „Valinex” SRL, 2018. 67 p.
2. МАТВЕЕВ, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 7-е изд. Москва: Спорт, 2020. 342 с.
3. ПЛАТОНОВ, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
4. ПЛАТОНОВ, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
5. BOMPA, T.O.; BUZZICHELLI, C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. 392 p.
6. BUCHHEIT, M.; LAURSEN, P.B. High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. In: *Sports Medicine*, 2013, vol. 43, no. 5, pp. 313-338.
7. COSTIGAN, S.A.; EATHER, N.; PLOTNIKOFF, R.C.; HILLMAN, C.H.; LUBANS, D.R. High-intensity interval training for improving health-related fitness in adolescents. In: *British Journal of Sports Medicine*, 2015, vol. 49, no. 19, pp. 1253-1261.
8. DINU, D.; MILLOT, B.; SLAWINSKI, J.; LOUIS, J. An examination of the biomechanics of the cross, hook and uppercut between two elite boxing groups. In: *Proceedings*, 2020, vol. 49, no. 1, 61. DOI: 10.3390/proceedings2020049061.
9. IMPELLIZZERI, F.M.; MARCORA, S.M.; COUTTS, A.J. Internal and external training load: 15 years on. In: *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2019, vol. 14, no. 2, pp. 270-273.
10. OMCIRK, D.; VETROVSKY, T.; PADECKY, J.; VANBELLE, S.; MALECEK, J.; TUFANO, J.J. Punch trackers: correct recognition depends on punch type and training experience. In: *Sensors*, 2021, vol. 21, no. 9, 2968. DOI: 10.3390/s21092968.
11. PLEWS, D.J.; LAURSEN, P.B.; STANLEY, J.; KILDING, A.E.; BUCHHEIT, M. Training adaptation and heart rate variability in elite endurance athletes. In: *European Journal of Applied Physiology*, 2013, vol. 113, pp. 1025-1035.

12. SEILER, S.; TØNNESSEN, E. Intervals, thresholds, and long slow distance: the role of intensity and duration in endurance training. In: *Sportscience*, 2009, vol. 13, pp. 32-53.

13. STÖGGL, T.; SPERLICH, B. Polarized training has greater impact on key endurance variables than threshold or high-intensity training. In: *Frontiers in Physiology*, 2015, vol. 6, 295. DOI: 10.3389/fphys.2015.00295.

14. ŠIŠKA, Ľ; HUBINÁK, A; KRŠKA, P; BROĎÁNI J. Development of specific training load in boxing. In: *Journal of Physical Education and Sport ®* (*JPES*), Vol.20 (5), Art 352, pp. 2580-2585. Disponibil: https://efsupit.ro/images/stories/septembrie2020/Art%20352.pdf

15. VASCONCELOS, B.B.; PROENÇA, J.; BENDER, A.; et al. High-intensity interval training in youth: systematic review. A Systematic Review with Meta-Analysis. In: *Journal Strength Cond Res*earch, 2020 March; 34(3):888-900. doi: 10.1519/JSC.0000000000003255

16. XU, Q.; WANG, Z.; LIU, L.; MAO, R.; XI, C.; SHI, G. The relationship between training and competition load characteristics of female boxers: a case study based on collegiate boxers. In: *Frontiers in Psychology*, 2025, vol. 16, 1517102. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1517102.

УДК: 378.147: 796.015+796.035-053.9
https://doi.org/10.52449/fcscf26.36

ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-4678-4165
e-mail: justwakooo@gmail.com

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФИТНЕС-ТРЕНЕРОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ 60+

Полякова Варвара

Abstract. *The article examines the methodological aspects of professional training of fitness trainers for working with women aged 60 and older in the context of group fitness sessions. The relevance of the study is determined by the global population aging and the growing need to maintain physical and psycho-emotional health of older women through health-oriented fitness programs. Based on the analysis of scientific and methodological literature and the generalization of practical experience, the physiological and psycho-emotional characteristics of women aged 60+ that influence the organization of the training process are identified. Key professional competencies of fitness trainers ensuring safety, individualization, and motivational support for participants are defined. The methodological principles of organizing group fitness sessions for older women are substantiated, including gradual load progression, prioritization of safety, emotional support, and social orientation of training. The results of the study can be used in the system of professional training of fitness trainers and in the development of health-oriented fitness programs for women of older age groups.*

Keywords: *fitness, women aged 60+, group fitness sessions, professional training of fitness trainers, methodological principles, health-oriented physical activity.*

Актуальность. В условиях глобального старения населения проблема сохранения здоровья и функциональной активности лиц пожилого возраста приобретает особую социальную и педагогическую значимость. По данным Всемирной организации здравоохранения, регулярная физическая активность является одним из ключевых факторов профилактики хронических неинфекционных заболеваний и поддержания качества жизни у лиц старших возрастных групп [10].

Особое внимание в системе оздоровительной физической культуры уделяется женщинам в возрасте 60 лет и старше, что обусловлено возрастными изменениями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также снижением уровня двигательной активности и мотивации к занятиям физическими упражнениями [8]. В этой связи возрастает роль фитнес-тренера как специалиста, способного не только грамотно дозировать физическую нагрузку, но и обеспечить безопасность, психологический комфорт и устойчивую мотивацию занимающихся [7].

Однако анализ научно-методической литературы показывает, что в системе профессиональной подготовки фитнес-тренеров недостаточно внимания уделяется методическим аспектам работы с женщинами старшего возраста. Это определяет актуальность исследования, направленного на обоснование методических принципов подготовки специалистов к проведению фитнес-занятий с данной категорией населения.

Цель и организация исследования. Цель исследования состояла в обосновании методических аспектов профессиональной подготовки фитнес-тренеров к работе с женщинами в возрасте 60 лет и старше. Для разрешения поставленной цели использовались следующие методы: анализ и обобщение научной и учебно-методической литературы по вопросам физического воспитания и фитнеса лиц пожилого возраста; сравнительно-педагогический анализ; метод обобщения практического опыта работы с женщинами старшего возраста в системе оздоровительного фитнеса.

Основной материал и обсуждение результатов. Процесс старения у женщин характеризуется рядом морфофункциональных изменений, которые необходимо учитывать при организации фитнес-занятий. К числу наиболее значимых относятся снижение мышечной массы и силы (саркопения), уменьшение плотности костной ткани, возрастные изменения суставно-связочного аппарата, а также снижение аэробных возможностей организма [5]. Указанные изменения повышают риск травматизма и требуют особого подхода к выбору упражнений, объему и интенсивности физической нагрузки.

Не менее важными являются психоэмоциональные особенности женщин старшего возраста. Для данной категории характерны повышенная тревожность, неуверенность в собственных физических возможностях, страх получения травмы, а также высокая зависимость от эмоционального фона занятия. В то же время групповые формы занятий способствуют социальной активности, формированию чувства принадлежности к группе и повышению мотивации к регулярным тренировкам.

Таким образом, при работе с женщинами 60+ фитнес-тренер должен учитывать совокупность физиологических и психологических факторов, обеспечивая безопасность, доступность и положительное эмоциональное восприятие тренировочного процесса.

Эффективная организация групповых фитнес-занятий с женщинами 60+ требует от тренера не только владения базовыми знаниями анатомии и физиологии [6], но и наличия специальных профессиональных компетенций [2].

К ключевым компетенциям относятся:

- умение проводить предварительную оценку функционального состояния занимающихся;
- способность адаптировать упражнения с учетом возрастных и индивидуальных ограничений;
- владение методами дозирования физической нагрузки в условиях групповых занятий;
- навыки педагогического общения и эмоциональной поддержки;
- способность формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической активностью.

В условиях групповых занятий особое значение приобретает педагогическая компетентность тренера, выражающаяся в умении управлять групповой динамикой, поддерживать дисциплину без жестких методов воздействия, а также создавать атмосферу психологической безопасности и взаимной поддержки [3].

Анализ и обобщение практического опыта проведения групповых фитнес-занятий с женщинами старшего возраста [1, 4, 9 и др.] позволили выделить ряд методических принципов, обеспечивающих эффективность и безопасность тренировочного процесса.

Принцип индивидуализации в условиях группы реализуется за счет вариативности упражнений, использования облегченных и усложненных вариантов, а также возможности самостоятельного выбора темпа выполнения. Это позволяет учитывать различный уровень физической подготовленности участниц при сохранении единой структуры занятия.

Принцип постепенности и дозированности нагрузки предполагает плавное увеличение объема и интенсивности упражнений, исключение резких движений и чрезмерных силовых усилий. Особое внимание уделяется качеству выполнения упражнений и контролю дыхания.

Принцип приоритета безопасности реализуется через обязательную разминку, использование упражнений с минимальной ударной нагрузкой, ограничение амплитуды движений в суставах, а также постоянный визуальный и вербальный контроль со стороны тренера.

Принцип эмоциональной поддержки и мотивации особенно значим в групповых занятиях. Положительная обратная связь, поощрение даже незначительных успехов, создание доброжелательной атмосферы способствуют повышению посещаемости и формированию устойчивой потребности в двигательной активности.

Принцип социальной направленности групповых занятий выражается в использовании парных и синхронных упражнений, совместных элементов растяжки и релаксации, что усиливает коммуникативный эффект занятий и повышает их привлекательность для женщин старшего возраста.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Работа фитнес-тренера с женщинами в возрасте 60 лет и старше требует учета специфических физиологических и психоэмоциональных особенностей данной возрастной группы.

Групповые формы фитнес-занятий обладают выраженным оздоровительным и социально-педагогическим потенциалом при условии грамотной методической организации.

Профессиональная подготовка фитнес-тренеров должна включать формирование специальных компетенций, направленных на обеспечение безопасности, индивидуализации и мотивационной поддержки занимающихся.

Обобщение практического опыта позволяет выделить ключевые методические принципы организации групповых фитнес-занятий с женщинами 60+, обеспечивающие их эффективность и устойчивый интерес к занятиям.

Представленные выводы позволяют предполагать исследования в отношении подбора инновационных средств и методов физической культуры для женщин актуального для нас возраста.

Библиография

1. БАЙТЛЕСОВА, Н.К. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Белгород, 2012. 27 с.

2. ГОНЧАРОВА, С.Ю. Профессиональная подготовка специалистов в сфере фитнеса. В: *Физическое воспитание студентов,* 2017, № 4, с. 18-22.

3. ЗОТОВА, Ф.Р.; МАВЛИЕВ, Ф.А.; ИВАНОВА, Е.С.; ГОНЧАРЕНКО, Д.И.; ХРУЩЕВА, Р.Ш. Потенциал физической активности в обеспечении трудового долголетия женщин 45-60 лет. В: *Наука и спорт: современные тенденции*, 2023, № 3, Т. 11, с. 135-143.

4. ЕВСЕЕВА, О.Э.; ЛАДЫГИНА, Е.Б.; АНТОНОВА, А.В. Адаптивная физическая культура в геронтологии: Учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2010. 164 с.

5. НОЗДРАЧЕВ, А.Д.; МАСЛЮКОВ, П.М. Нормальная физиология: Учебник. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. 1088 с.

6. СОЛОДКОВ, А.С.; СОЛОГУБ, Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. 12-е изд. Москва: Изд-во «Спорт», 2025. 620 с.

7. ШИШКИНА, Е.В. Педагогические аспекты организации занятий фитнесом с лицами пожилого возраста. В: *Теория и практика физической культуры*, 2018, № 6, с. 52-55.

8. *American College of Sports Medicine*. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2018. 472 p.

9. CHODZKO-ZAJKO, W.J. et al. Exercise and physical activity for older adults. In: *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2009, Vol. 41, № 7, p. 1510-1530.

10. *World Health Organization*. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020. 104 p.

УДК: 796.07:796.011.1
https://doi.org/10.52449/fcscf26.37

[1]ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-7011-4853
e-mail: ms.samolyuk2@gmail.com

[2]ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-0845-044X
e-mail: tanya.cheban.84@mail.ru

[3]ORCID ID: https://orcid.org/0009-0008-0387-6151
e-mail: al_nastia@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ У СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

[1]Самолюк Ольга, [2]Чебан Татьяна, [3]Шишкану Анастасия

Annotation. *The article raises the issues of improving the quality of competencies of physical education specialists in the field of valeology. Based on the analysis of the problem of health promotion through regular physical exercises, the study of current curricula, as well as surveys, a professionogram of physical education specialists was compiled, covering competencies in the field of valeology.*

Keywords: *valeology, health, professionogram, medical knowledge, fitness, coach, physical education teacher.*

Актуальность. Одна из главных задач, решаемых в рамках занятий физическими упражнениями на уроках физической культуры в образовательных учреждениях, фитнес-клубах, а также в спортивных школах на начальных этапах подготовки спортсменов – это укрепление здоровья занимающихся. Главным реализатором выступает специалист в области физической культуры, осуществляющий функции health-инструктора. За физическими упражнениями давно закрепилось свойство лекарственного средства, правильно использование которого с научной точки зрения может существенно изменять состояние здоровья человека, чаще всего – в лучшую сторону. Таким образом специалист, отвечающий за организацию подобных занятий, должен обладать прочно сформированными компетенциями в области валеологии. Спектр данных компетенций весьма широк и неоднозначен, поскольку подвержен изменениям в результате новых научных открытий в области биологии,

медицины, техники, психологии и т.д. Тем не менее, подготовка специалиста в области физической культуры должна опираться на конкретные компетенции [2, 4].

Цель и организация исследования. *Целью исследования* является изучение компетенций специалиста по физической культуре в области валеологии. *Задачи исследования*: 1. определить актуальные профессиональные компетенции в области валеологии; 2. выявить закономерность между специализацией педагога и развиваемыми компетенциями в области валеологии; 3. разработать валеологическую профессиограмму специалиста по физической культуре. *Методы исследования*: анализ актуальной литературы, сравнение, опрос, математические методы обработки статистических данных.

Основной материал и обсуждение результатов. Предметом науки валеологии является здоровый образ жизни и индивидуальные резервы здоровья человека. В данном контексте профессиональные действия специалиста по физической культуре должны быть направлены на формирование здорового образа жизни и расширение индивидуальных резервов здоровья человека. Анализ современных литературных источников, а также профессиональных сайтов в области фитнеса позволил определить следующие профессиональные компетенции в области валеологии:

– диагностическая компетенция, заключающаяся в умении на основании анкетирования, внешнего осмотра, тестирования, скрининга оценивать физическое состояние, риски и перспективы прогресса;

– консультативная компетенция, заключающаяся в умении составлять индивидуальные планы тренировок, режима сна и бодрствования, закаливания и питания;

– образовательная компетенция, заключающаяся в проведении, тренингов и лекций по вопросам гигиены и здоровья, а также мотивированных бесед;

– психологическая компетенция, заключающаяся в умении обучать методам борьбы со стрессом, психологическими срывами, ленью и т.д.;

– методическая компетенция, заключающаяся в способности оформлять индивидуальные рекомендации в форме памяток, различных программ по оздоровлению [1, 3].

В рамках исследования был проведен опрос студентов 4 курса бакалавриата факультета физической культуры в ПГУ им. Т.Г. Шевченко, а также выпускников по программе магистратуры. Всего в опросе приняли участие 65 обучающихся. Цель опроса – выявить по мнению студентов те

направления в обучении, которые необходимо усилить (дополнить) валеологическими знаниями. Были заданы следующие вопросы:

– «Каковы актуальные профессиональные компетенции в области валеологии при подготовке учителя физической культуры в рамках действующей программы?»;

– «Каковы актуальные профессиональные компетенции в области валеологии при подготовке фитнес-тренера в рамках действующей программы?»;

– «Каковы актуальные профессиональные компетенции в области валеологии при подготовке тренера по спорту в рамках действующей программы?».

Для выбора вариантов ответов были даны следующие знания, сочетающие в себе валеологию и профильные компетенции специалиста по физической культуре: анатомия и опорно-двигательный аппарат, миология, физиология систем организма, биохимия мышечной деятельности, биомеханика двигательной активности, первая доврачебная помощь, нутрициология и спортивное питание, миофасциальные цепи, фитнес и старение, работа с клиентами, имеющими избыточную массу тела (Рисунок 1).

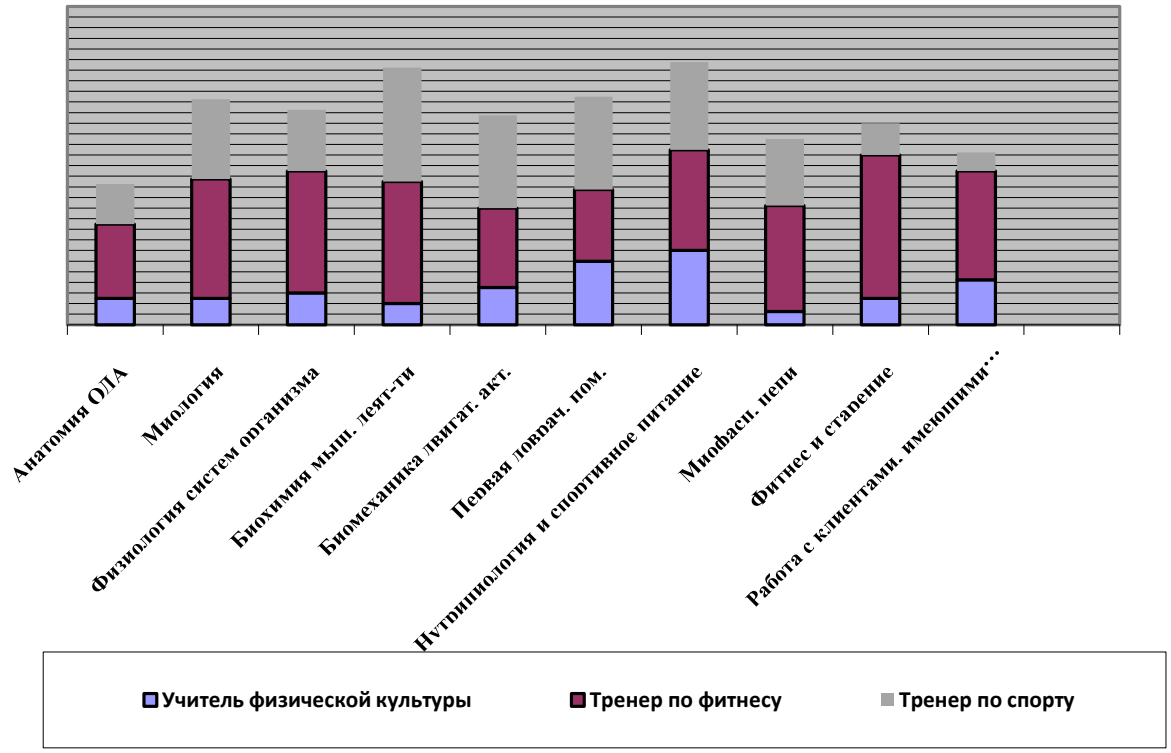


Рис. 1. Направления в обучении, которые необходимо усилить в рамках валеологической компетенции

Также респондентам было предложено обозначить те компетенции в области валеологии, которые, по их мнению, недостаточно сформированы в процессе учебы. На первом месте оказались компетенции на стыке педагогики и валеологии. Участники опроса отметили, что для тренера по фитнесу сложнее всего осуществлять мотивирующую и образовательную функцию, поскольку большинство людей либо уже имеют некоторые компетенции в области здорового образа жизни и часто не приемлют научный подход, либо опираются на мифы, транслируемые через социальные сети. Также отмечено, что многие занимающиеся вовсе не беспокоятся о здоровье, а желают получения эстетического быстрого и заметного результата от занятий физическими упражнениями. Также отмечено, что сложно убедить подопечных проявлять волевые усилия и придерживаться здорового образа жизни системно.

Опрос показал, что для учителя физической культуры важно придерживаться принципа «не навреди», поскольку оздоровительный эффект от занятий в школе весьма невелик. Тем не менее, работая в секции при школе важно знать основные методики оздоровительной направленности, уметь их планировать через сформированную методическую компетентность.

Тренеру по спорту важно обладать диагностической компетенцией, поскольку важно определить действительный уровень здоровья и перспективы здоровья у спортсменов. Также необходимо обладать соответствующей коммуникацией, которая помогает настраивать спортсменов на укрепление здоровья, закалку и здоровьесбережение в процессе всего учебно-тренировочного процесса.

Наиболее выраженной валеологической компетенцией, согласно поросу, должны обладать тренера по фитнесу. Опираясь на знания о здоровье, современные технологии оздоровления и научные данные тренер может не только заинтересовать и мотивировать к регулярным занятиям, но и надеяться на прочный положительный результат. В отличие от занятий в школе и спортивной секции, где применяются стандартные методы диагностики, тренер по фитнесу может использовать новаторские методики для оценки состояния и прогресса занимающихся. Также весьма велика коммуникационная составляющая, которая будет направлена на закрепление достигнутых результатов в оздоровлении (Таблица 1).

Выводы и перспективы дальнейших исследований

1. Изучение валеологической компетенции специалиста по физической культуре позволило определить следующие ее составляющие: диагностика здоровья, образование и пропаганда в области здорового образа жизни,

воспитание мотивации к здоровому образу жизни, умение планировать и проводить оздоровительные занятия.

Таблица 1. Валеологическая профессиограмма специалиста по физической культуре

№ п\п	Функции валеологической направленности специалиста по физической культуре	Необходимые компетенции
1	Диагностика уровня здоровья	Знания в области анатомии, физиологии, гигиены, миологии, медицины.
2	Образование и пропаганда в области ЗОЖ	Знания современных научных данных и актуальных исследований, умение использовать психологические приемы убеждения
3	Воспитание мотивации ведения ЗОЖ	Знание и умение использовать педагогические методы и приемы для ориентации обучающихся и их организации
4	Оздоровление и коррекция состояний	Владение современными методиками оздоровления, умение осуществлять показ упражнений, обладать личным опытом применения упражнений, здорового питания и рационального режима дня, отсутствие вредных привычек и физическая форма, близкая к идеальной
5	Методическая разработка планов занятий	Умение разрабатывать перспективные планы тренировочных занятий, оздоровительных практик, гигиенических и закаливающих мероприятий, опираясь на принципы физического воспитания и общепедагогические принципы

2. Опрос студентов, обучающихся по специальности педагог по физической культуре и тренер по спорту, показал, что в процессе обучения необходимо усложнять дисциплины, связанные со здоровьем человека, направляя знания на методику организации оздоровительных занятий с различными группами занимающихся: учащиеся школ, спортсмены и поклонники здорового образа жизни, занимающиеся физической рекреацией.

3. Важно изучать и мониторить перспективы тех или иных компетенций специалистов в области физической культуры. Валеологическая компетенция находится на этапе активного роста своей популярности. В данной связи важно, чтобы специалисты в области физической культуры были в числе первых, кто обладает полным набором

знаний, умений и качеств, необходимых для проведения оздоровительной работы с населением.

Библиография

1. ВАЙНЕР, Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. Москва: Флинта: Наука, 2002. 461 с.
2. ВВЕДЕНСКИЙ, В.Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога В: *Педагогика*, 2003, №10, с. 51-55.
3. ДУДЧЕНКО, З.Ф. Валеология*:* Электронное учебное пособие. Санкт-Петербург: ИЭО СПбУТУиЭ, 2008. 150 с.
4. НИКИТАЕВ, М.М. Формирование профессиональной подготовленности тренера к инновационной деятельности в системе повышения квалификации: Дисс. … канд. пед. наук. Москва, 2005. 148 с.

УДК: 378.046.4
https://doi.org/10.52449/fcscf26.38

ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-7817-7699
e-mail: valerynka89@mail.ru

НЕТВОРКИНГ КАК РЕСУРС РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА СПЕЦИАЛИСТА В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Скубий Юлия

Abstract. *The article reveals the essence of the concept of «professional networking» in relation to the field of physical culture, substantiates its difference from spontaneous professional communication. The article analyzes modern practices of network interaction between specialists: international virtual exchanges, online «Talk About» sessions in England, regional associations and online communities of physical education teachers in Russia. Special attention is paid to the acmeological potential of networking: its role in overcoming professional isolation, developing reflexive abilities, forming professional identity and providing access to implicit knowledge.*

Keywords: *networking, professional skills, continuing education, physical education, acmeological approach, networking, professional communities.*

Актуальность. Современная парадигма непрерывного образования специалиста по физической культуре претерпевает существенную трансформацию. От модели «образование на всю жизнь» осуществляется переход к модели «образование через всю жизнь», где ключевым фактором становится не столько накопление знаний, сколько способность к постоянному профессиональному развитию в динамично меняющихся условиях.

В акмеологическом дискурсе традиционно доминируют такие факторы профессионального развития, как самообразование, практический опыт и формальное повышение квалификации [3, 8]. Однако стремительное развитие информационно-коммуникационных технологий и трансформация профессиональных сообществ актуализируют исследование нетворкинга как особого ресурса мастерства [3]. Как отмечает Е.А. Климова, «профессиональные сети становятся новым социальным капиталом

специалиста, обеспечивающим доступ к неявному знанию и инновационным практикам» [5].

Особую остроту проблеме придает специфика деятельности специалистов по физической культуре, которая часто носит относительно автономный характер. Тренер работает со своей командой, учитель физической культуры – с классами в школе, инструктор – с группами в фитнес-центре. Высокая состязательность и стремление к сохранению методических «секретов» могут препятствовать открытому обмену опытом. По наблюдению М.В. Прохоровой, «изолированность педагогической и тренерской деятельности является одним из существенных барьеров на пути к профессиональному мастерству» [10].

В зарубежных исследованиях последних лет [1, 13] все чаще поднимается вопрос о необходимости пересмотра традиционных форм повышения квалификации в сторону создания устойчивых профессиональных сообществ, обеспечивающих непрерывное развитие специалистов. Однако в отечественной науке проблема использования нетворкинга как ресурса профессионального развития специалистов по физической культуре остается недостаточно разработанной, что и определяет актуальность настоящего исследования [12].

Цель исследования заключается в теоретическом обосновании акмеологического потенциала нетворкинга как ресурса развития профессионального мастерства специалиста по физической культуре в системе непрерывного образования.

Организация исследования включала теоретический анализ научной литературы по проблеме профессионального развития и непрерывного образования специалистов сферы физической культуры и спорта (анализировались источники за период 2018-2025 гг.); изучение и обобщение опыта организации профессиональных сообществ и сетевых форм взаимодействия специалистов в России, Великобритании, США и других странах; контент-анализ материалов профессиональных интернет-ресурсов и платформ для специалистов по физической культуре.

Под нетворкингом в профессиональном контексте понимается деятельность по выстраиванию и поддержанию системы долгосрочных профессиональных связей, направленных на взаимное развитие, обмен опытом, информацией и ресурсами. В отличие от стихийного общения, профессиональный нетворкинг, как подчеркивает О.А. Сидоренко, предполагает целенаправленный характер взаимодействия и осознание его развивающего потенциала.

Исследователи отмечают, что специалисты в сфере образования и спорта часто оказываются изолированы в своей повседневной практике.

По наблюдению Л.В. Мардахаева, «учителя и тренеры часто изолированы в своих организациях, имея ограниченные возможности для взаимодействия с коллегами для обсуждения и решения проблем практики» [8]. Эта характеристика подтверждается и зарубежными авторами. Так, К. Армор и Р. Чемберс указывают, что «профессиональная изоляция является одной из ключевых проблем развития специалистов в сфере физической культуры» [1].

Важно разграничивать понятия «профессиональное общение» и «профессиональный нетворкинг». Если первое может быть ситуативным и нерегулярным, то второе предполагает целенаправленное формирование устойчивых связей, обеспечивающих долгосрочный профессиональный рост. По определению Т.М. Андреевой, «нетворкинг в профессиональной среде – это инвестиции в отношения, которые приносят дивиденды в виде знаний, опыта и возможностей развития».

Акмеологический подход, разработанный в отечественной психологии Б.Г. Ананьевым, А.А. Бодалевым, А.А. Деркачем, рассматривает профессиональное развитие как движение личности к вершинам профессионализма (акме).

Важным положением акмеологии является идея о том, что достижение мастерства невозможно в изоляции. Как отмечает А.А. Деркач, «профессиональное развитие личности всегда осуществляется в системе социальных связей и отношений, через диалог с профессиональным сообществом» [3]. Н.В. Кузьмина подчеркивает, что «способность к выстраиванию продуктивных профессиональных отношений является одним из критериев акмеологической компетентности специалиста» [8].

В контексте непрерывного образования специалиста по физической культуре акмеологический подход приобретает особое значение. И.А. Зимняя указывает, что «профессиональное мастерство не является статичным образованием, оно требует постоянного развития и обновления через взаимодействие с профессиональным сообществом» [4].

Проведенный анализ показывает активное развитие различных форматов профессионального нетворкинга в сфере физической культуры и спорта как за рубежом, так и в России.

Особый интерес представляет опыт организации международных виртуальных обменов. В исследовании П. Тринка и соавторов описан проект международного виртуального обмена спортивными тренерами между университетами Великобритании и США, в ходе которого 21 тренер в течение 12 недель обсуждали проблемы профессиональной практики с использованием видеоплатформы Flip [11].

Авторы отмечают, что ключевая трудность в поддержке профессионального развития специалистов заключается в ограниченном знании их реальных проблем и интересов. Организуя сетевое взаимодействие, исследователи получили возможность «выведать уникальные интересы, восприятия и интерпретации практикующих специалистов», что создает основу для более адресной и эффективной поддержки их развития.

В Англии, согласно данным England Athletics, реализуется серия бесплатных онлайн-сессий «Talk About», ориентированных на начинающих и развивающихся тренеров. Эти сессии охватывают различные дисциплины и создают платформу для объединения единомышленников, обмена знаниями и опытом.

В российской практике также наблюдаются позитивные тенденции. По данным Е.В. Бычковой, в ряде регионов создаются ассоциации специалистов по физической культуре и спорту, которые становятся площадками для профессионального общения [2]. В Санкт-Петербурге, по информации В.Н. Крылова, функционирует сетевое сообщество учителей физической культуры, насчитывающее более 500 участников и обеспечивающее регулярный обмен опытом и методическими разработками [6].

Как отмечалось выше, специалисты в сфере физической культуры часто работают в условиях относительной изоляции. Нетворкинг позволяет преодолеть эту изолированность, создавая пространство для диалога о «трудных» проблемах профессиональной практики. По определению Х. Риттеля и М. Вебера, эти проблемы не имеют простых решений, каждое решение уникально и связано с контекстом. Обсуждение таких проблем с коллегами, как указывает К. Кашион, позволяет взглянуть на них с разных сторон и найти более адекватные способы реагирования [12].

Участие в профессиональных сетях, особенно выходящих за пределы непосредственного места работы или даже страны, способствует формированию более широкого взгляда на профессию и свое место в ней. По наблюдению А.Б. Орлова, «профессиональная идентичность формируется не столько через усвоение знаний, сколько через идентификацию с профессиональным сообществом и его ценностями». Международные виртуальные обмены позволяют специалистам, по данным П. Тринка и соавторов, «начать формировать сети поддержки, становиться все более самостоятельными учениками и развивать более глобальное мировоззрение» [11].

По определению М. Полани, «мы знаем больше, чем можем сказать». Взаимодействие с более опытными коллегами в рамках профессиональных

сетей, как отмечает Н.Н. Никитина, дает возможность понять логику мастерства изнутри, через наблюдение и совместную рефлексию [9].

Проведенный анализ позволяет утверждать, что нетворкинг представляет собой значимый, но недостаточно используемый ресурс развития профессионального мастерства специалиста по физической культуре.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой критериев и показателей эффективности нетворкинга как ресурса профессионального развития; изучением факторов, способствующих и препятствующих формированию устойчивых профессиональных сетей; сравнительным анализом эффективности различных форматов нетворкинга (очного, виртуального, гибридного) для специалистов разного уровня мастерства; созданием и апробацией программ формирования нетворкинг-компетенций в системе непрерывного образования специалистов по физической культуре.

Библиография

1. АРМОР, К.; ЧЕМБЕРС, Р. Профессиональное развитие тренеров: современные тенденции и вызовы. В: *Международный журнал спортивной науки и тренерской деятельности*, 2024, Т. 19, № 3, с. 245-261.

2. БЫЧКОВА, Е.В. Сетевые сообщества как форма повышения квалификации учителей физической культуры. В: *Физическая культура в школе*, 2023, № 4, с. 24-29.

3. ДЕРКАЧ, А.А. Акмеологические основы развития профессионала. Москва: Изд-во Московского психолого-социального института, 2020. 752с.

4. ДРУЖИЛОВ, С.А. Психология профессионализма: субъектно-деятельностный подход. Москва: Институт психологии РАН, 2023. 336 с.

5. ЗИМНЯЯ, И.А. Ключевые компетенции как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. Москва: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2021. 42 с.

6. КЛИМОВА, Е.А. Социальный капитал профессионала: структура и функции. В: *Вопросы психологии*, 2021, № 2, с. 65-75.

7. КРЫЛОВ, В.Н. Опыт создания регионального сетевого сообщества учителей физической культуры. В: *Научно-педагогическое обозрение*, 2024, № 1, с. 112-119.

8. КУЗЬМИНА, Н.В. Акмеологическая теория повышения качества подготовки специалистов образования. Москва: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2019. 144 с.

9. МАРДАХАЕВ, Л.В. Социальная педагогика: акмеологический подход. Москва: Издательство РГСУ, 2021. 288 с.

10. НИКИТИНА, Н.Н. Неявное знание в структуре профессиональной компетентности педагога. В: *Педагогика*, 2023, № 5, с. 60-67.

11. ПРОХОРОВА, М.В. Барьеры профессионального развития специалистов по физической культуре и спорту. В: *Теория и практика физической культуры*, 2022, № 8, с. 45-48.

12. ТРИНК, П.; БРЕЙ, С.; ДАГГАН, Л. Международный виртуальный обмен спортивными тренерами: исследование возможностей профессионального развития. В: *Спорт, образование и общество*, 2025, Т.30, № 2, с. 178-195.

13. CUSHION, C. Professional learning in coaching: A review of the literature. In: *International Sport Coaching Journal*, 2022, Vol. 9, № 1, p. 94-108.

УДК: 796.072.2
https://doi.org/10.52449/fcscf26.39

[1]*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-0845-044X*
e-mail: tanya.cheban.84@mail.ru

[2]*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-7011-4853*
e-mail: ms.samolyuk2@gmail.com

[3]*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0001-1769-1667*
e-mail: al_nastia@mail.ru

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

[1]Чебан Татьяна, [2]Самолюк Ольга, [3]Шишкану Анастасия

Annotation. *At present, the problem of compliance of physical training means and educational activities of students in the field of training 49.03.01 "Physical Education", profile "Physical Education" is becoming increasingly important, which involves the use of physical education in preparation for a chosen professional activity. Improving the professional and applied physical training of students in the field of "Physical Education" in the educational environment of the university is a relevant and appropriate process of the educational process.*

Keywords: *vocational training, circuit training, students, university, physical exercise.*

Актуальность. Современный подход к подготовке будущих специалистов в области техносферной безопасности обуславливает необходимость в совершенствовании методик и средств развития у студентов необходимых физических качеств, специальных умений и навыков, которые обеспечат профессиональное выполнение трудовых и других задач.

В условиях ограниченного времени, которое выделяется на физическую подготовку в образовательной среде вуза и необходимость изучить значительное количество военных и гуманитарных дисциплин, требуется разработать эффективную систему специальных упражнений в рамках профессионально-прикладной физической подготовки. Научное

исследование является актуальным, потому что появляется необходимость изучения системы физической подготовки, подбора специальных методов и средств профессионально-прикладной подготовки, повышения уровня физической подготовленности будущих специалистов в области физкультурного образования в высшей школе.

Цель и организация исследования: разработать, теоретически обосновать и проверить на практике эффективность специально подобранных комплексов физических упражнений, направленных на совершенствование профессионально важных физических качеств будущих специалистов в области физической культуры.

Объектом исследования: являлся учебно-воспитательный процесс по физической культуре студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки «Физкультурное образование» Приднестровского государственного университета имени Т.Г. Шевченко, города Тирасполь.

Предмет исследования: профессионально-прикладные умения студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурное образование».

Для достижения данной цели использовались следующие **методы:** анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое анкетирование, тестирование, математическое обработка полученных данных и обобщение результатов.

Исследование проводилось в течение одного учебного семестра 2025 г. (с марта по июль 2025 г.). Нами были подобраны две однородные группы: контрольная (40 студента) и экспериментальная (40 студента).

Контрольная группа испытуемых занималась по общепринятой методике согласно тематическому плану учебной программы. Экспериментальная группа работала по специально разработанной нами методике развития профессионально-прикладных физических качеств.

Основной материал и обсуждение результатов. Основная задача экспериментальной методики являлось повышение показателей в упражнении «Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий», а также развитие профессионально-прикладных физических качеств, необходимых для успешного выполнения этого упражнения.

Благодаря разработанной профессиограммы, нами было выделены следующие профессионально важные физические качества для будущих специалистов по направлению подготовки «Физическая культура»: скоростные способности; общая и специальная выносливость; координация движений; скоростно-силовые способности; силовые способности.

С целью совершенствования данных физических качеств нами также были специально подобраны комплексы физических упражнений, которые выполнялись круговым методом тренировки (Табл. 1).

Таблица 1. Примерные комплексы физических упражнений, направленные на совершенствование уровня физической подготовленности будущих специалистов в области физической культуры

№	Физические качества	Примерные комплексы упражнений
1	на развитие скоростных способностей	– Бег на матах с захлестыванием голени назад; – прыжки на скакалке на двух, правой и левой ноге; – бег с высоким подниманием бедра на месте с упором на гимнастическую скамейку; – челночный бег с переносом предметов; – прыжки на скакалке с утяжелителями.
2	на развитие общей и специальной выносливость	– одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе; – одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине; – поднимание ног в положение лежа на спине; – исходное положение – стойка ноги врозь, бросок набивного мяча (0,5 кг вверх, упор присев, И.П. с набивным мячом в руках; – отведение и приведение рук вверх с набивным мячом (0,5 кг) в положении лежа на спине.
3	на развитие координационных движений	– жонглирование одной и двумя руками, со сменой рук; – прыжки с поворотом на 90 и 360 градусов на одной и двух ногах; – прыжки через гимнастическую скамью; – маховые движения рук и ног без опоры; – удержание равновесия на одной ноге с закрытыми глазами и открытыми глазами.
4	на развитие скоростно-силовых качеств	– прыжки вверх с упором на рейку гимнастической стенки; – поднимание ног до угла 45 градусов в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке; – тройной прыжок с места в среднем и быстром темпе; – спрыгивание с возвышения (70 см) на толчковую ногу с последующим прыжком в длину; – смена положение ног с выпадом вперед.
5	на развитие силовых способностей	– отталкивание рукой от опоры; – загибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье; – приседание на одной ноге; – выпрыгивание из низкого приседа; – метание набивного мяча (1 кг) в положение стоя.

Высшее перечисленные специально подобранные упражнения в экспериментальной группе выполнялись на станциях круговым методом тренировки. На каждой станции время выполнения физического упражнения составляло 2 мин, отдых между станциями 1 мин. Предложенная методика применялась на каждом учебно-воспитательном занятии в течение одного семестра. На отдельном занятии занимались скоростными и скоростно-силовыми способностями, следующем учебно-тренировочном занятии силовыми способностями и координацией движений и отдельно тренировали общую и специальную выносливость. Что касается испытуемых контрольной группы, они занимались по общепринятой методике ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

Полученные результаты в конце нашего педагогического эксперимента показали, что в экспериментальной группе в упражнении «Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий» показатели значительно повысились (2 мин 30 с – средний уровень показателей времени выполнения упражнения группой в начале эксперимента, 2 мин 20 с – уровень показателей времени выполнения упражнения группой в конце эксперимента). В контрольной группе результаты повысились, но не значительно (2 мин 27 с – средний уровень показателей времени выполнения упражнения группой в начале эксперимента, 2 мин 25 с – средний уровень показателей времени выполнения упражнения группой в конце эксперимента). Рост показателей в экспериментальной группе обуславливает целесообразность применения развития в профессионально-прикладной физической подготовке будущих специалистов в области физической культуры метода круговой тренировки качеств, необходимых в выполняемом упражнении.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Использование предлагаемой нами методики, которая предполагает последовательное выполнений специальных упражнений в соответствии с поставленными задачами, позволяет строго регламентировать нагрузку на станциях и эффективно индивидуализировать профессионально-прикладную физическую подготовку будущих специалистов в области физической культуры в образовательной среде вуза.

В результате педагогического эксперимента показатели профессионально важных физических качеств в экспериментальной группе, которая занималась по разработанной нами методике круговой тренировки по сравнению с контрольной группой, улучшились на 58 %, что говорит об эффективности предлагаемой нами экспериментальной методики.

Библиография

1. АЛЕКСЕЕВА, О.В. Организационно-педагогические условия подготовки специалистов по активным видам туризма в вузе: Дис. … канд. пед. наук. Красноярск, 2004. 30 с.

2. ВЕРХОШАНСКИЙ, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 2006, с. 42-54.

3. ГАБРИЕЛЯН, К.Г.; ЕРМОЛАЕВ, Б.В. Профессионально-прикладная подготовленность студентов. Смена парадигмы. В: *Теория и практика физической культуры*, 2006, № 12, с. 24-41.

4. ГУРЕВИЧ, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск: Высшая школа, 2005. 256 с.

5. ИЛЬИНИЧ, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов: Научно-методические и организационные основы. Москва: Высш. школа, 2008. 144 с.

INFORMAȚII DESPRE AUTORI

Aftimiciuc Olga	Doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar al Departamentului Sporturi de Lupte și Gimnastică, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Arsene Igor	Doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar al Departamentului Cultură Fizică, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Bardan Ioana	Doctorand, administrator bazei sportive a Universității „Stefan cel Mare” din Suceava, România
Bashavets Nataliia	Doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea Pedagogică Națională de Sud a Ucrainei „K.D. Ușinski”, Odessa, Ucraina
Bejenar Elena-Mariana	Doctorand, profesor de educație fizică și sport, Școala Gimnazială Bucșoaia, Județul Suceava, România
Boiachin Ana	Asistent universitar al Departamentului Cultură Fizică, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Bondarev Sveatoslav	Antrenor, a 2 categorie didactică, Scoala Sportiva Nr 2, Municipiul Cahul, Moldova
Bondareva Ecaterina	Antrenor, Scoala Sportiva Nr 2, Municipiul Cahul, Moldova
Budevici-Puiu Anatolie	Doctor în istorie, professor universitar al Departamentului Cultură Fizică, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Bunescu Vadim	Doctorand, prodecan Facultății Educație Fizică și Sport al Institutului de Educație Fizică și Sport al Universității de Stat din Moldova
Carp Ion	Doctor în științe pedagogice, profesor universitar, șef Departamentului Cultură Fizică, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Cazan Luminița-Magda	Doctorand, antrenor, Scoala Sportiva Nr. 2, Municipiul Cahul, Moldova
Ceban Tatiana	Doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar al Departamentului Discipline Sportive, Universitatea de Stat din Transnistria T.G. Șevcenko, Moldova

Ciumașu Ana	Șef Secție Biblioteca, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Conohova Tatiana	Doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar al Departamentului Jocuri Sportive, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Craijdan Olga	Doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar al Departamentului Sporturi de Lupte și Gimnastică, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Damian David-Dan	Doctorand, antrenor de pregătire fizică Asociației Sportive Fotbal Club Universitatea Cluj, România
Danail Serghei	Doctor în științe pedagogice, profesor universitar al Departamentului Cultură Fizică, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Dorgan Victoria	Doctor în științe pedagogice, lector universitar al Departamentului Medicină Sportivă, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Gîlcă Maxim	Antrenor Emerit, Liceul cu Profil Sportiv Buicani, Chișinău
Gheorghiu Ivan	Doctor în științe pedagogice, lector univeritar, Academia „Ștefan cel Mare” a Ministerului Afacerilor Interne al Republicii Moldova
Gorban Corneliu-Florin	Asistent universitar, Universitatea de Științele Vieții „Ion Ionescu de la Brad” Iași, România
Grosu Maria	Doctor în științe ale educației, lector universitar al Departamentului Atletism, Natație și Turism, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Guidea Anatolie	Antrenor Emerit, Școala Sportivă a Rezervelor Olimpice, Chișinău
Jucov Artiom	Doctor în științe medicale, conferențiar universitar, director Agenția Națională Antidoping din Moldova
Jurat Valeriu	Doctor în științe pedagogice, profesor universitar, director Școala doctorală, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Levițchi Daria	Asistent universitar, Academia de Studii Economice din Moldova

Luca Daniela	Master în științe ale sportului, Antreprenor Individual, Atelierul de Mișcare, Chișinău, Moldova
Lungu Adrian Constantin	Doctorand, Profesor Educație Fizică și Sport, Liceul Tehnologic „Vasile Gherasim” Marginea, România
Macovei Raluca-Andreea	Doctorand, Profesor educație fizică, Școala Gimnazială nr. 1 Hilișeu-Horia, jud. Botoșani, România
Moga Carolina	Doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar al Departamentului Sporturi de Lupte și Gimnastică, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Moloșag Natalia	Masterant, Universitatea Libera Internaționala din Moldova
Moțoc Sergiu	Profesor de educație fizică. Colejiu Național de Comerți al Academiei de Studii Economice din Moldova
Nastas Natalia	Doctor în științe ale educației, conferențiar universitar al Departamentului de Limbi Moderne, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Nicolaiciuc Natalia	Asistent universitar al Departamentului Atletism, Natație și Turism, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Pașcan Cristina Daniela	Doctorand, asistent universitar, Academia Tehnică Militară „Ferdinand I”, București, România
Poleacova Varvara	Doctor în științe ale educației, asistent universitar al Departamentului Sporturi de Lupte și Gimnastică, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Polevaia-Secăreanu Angela	Doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar al Departamentului Sporturi de Lupte și Gimnastică, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Popescu Veronica	Doctor în științe pedagogice, Universitatea „AL.I. Cuza”, Iași, România
Postolachi Alexei	Asistent universitar al Departamentului Sporturi de Lupte și Gimnastică, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport

Raico Oxana	Asistent universitar al Departamentului Sporturi de Lupte și Gimnastică, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Reaboi Natalia	Doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar al Departamentului Sporturi de Lupte și Gimnastică, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Remarenco Sergiu	Lector universitar, Academia „Ștefan cel Mare” a Ministerului Afacerilor Interne al Republicii Moldova
Rîșneac Boris	Doctor în științe pedagogice, profesor universitar al Departamentului Atletism, Natație și Turism, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Rîșneac Evelina	Doctor în științe pedagogice, lector universitar al Departamentului Sporturi de Lupte și Gimnastică, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Samoliuk Olga	Doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar al Departamentului Teorie și Metodică Educației Fizice și Sportului, Universitatea de Stat din Transnistria T.G. Șevcenko, Moldova
Skubii Iulia	Doctor în științe pedagogice, lector superior al Departamentului Pedagogie și Psihologie a Sportului, Universitatea de Stat din Transnistria T.G. Șevcenko, Moldova
Silviu Casandra	Doctorand, asistent universitar, Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, România
Slusar Adriana	Doctorand, asistent universitar, Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, România
Șișkanu Anastasia	Lector superior al Departamentului Pedagogie și Psihologie a Sportului, Universitatea de Stat din Transnistria T.G. Șevcenko, Moldova
Țintă Alexandra	Doctorand, profesor titular al Palatul Copiilor Targoviste, cercul de Arte Martiale Karate, Dambovita, România
Tomșa Nicolai	Doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar al Departamentului Sporturi de Lupte și Gimnastică, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport

Țugui Olga	Doctorand, asistent universitar al Departamentului Jocuri Sportive, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Vizitiu Lakhdari Elena	Doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, Centrul Interdisciplinar de Cercetare în Științele Motricității și Sănătății Umane, Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, România
Volcu Irina	Doctor în științe pedagogice, lector universitar al Departamentului Cultură Fizică, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport
Volcu Gheorghe	Doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar al Departamentului Cultură Fizică, Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport

CUPRINS

CUVÂNT DE INAINTE		**3**
Arsene Igor	***OPTIMIZAREA FORMĂRII CONTINUE A SPECIALISTULUI ÎN CULTURA FIZICĂ PRIN ABORDARE ACMEOLOGICĂ***	**5**
Bardan Ioana, Jurat Valeriu	***FORMAREA PROFESIONALĂ A SPECIALISTULUI ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ PRIN INTEGRAREA CUNOȘTINȚELOR DE NUTRIȚIE ÎN ACTIVITATEA DE ÎNOT – DEMERS INVESTIGATIV***	**11**
Bashavets Nataliia	***WAYS TO ACHIEVE MASTERY IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTION***	**16**
Bejenar Elena-Mariana	***STUDY ON THE IMPLEMENTATION OF THE INTRODUCTORY CURRICULUM IN OINA***	**20**
Bunescu Vadim, Budevici-Puiu Anatolie	***INFLUIENȚA RITMURILOR BIOLOGICE LA JUDOCANI PRIVIND CONCEPTUL ACMEOLOGIC***	**25**
Carp Ivan, Gheorghiu Ivan	***REPERE ACMEOLOGICE PRIVIND FORMAREA SPECIALISTULUI DIN DOMENIUL STIINȚELOR SPORTULUI***	**31**
Cazan Luminița-Magda	***EDUCAȚIA FIZICĂ INCLUZIVĂ A ELEVILOR CU NANISM CA FACTOR AL FORMĂRII ACMEOLOGICE***	**37**
Ciumașu Ana	***IMPORTANȚA FITNESS-ANTRENAMENTELOR PENTRU PREVENIREA BOLILOR PROFESIONALE LA BIBLIOTECARI***	**42**
Conohova Tatiana	***ANALIZA CALITATIVĂ A NIVELULUI DE ÎNSUȘIRE A PROCEDEELOR ȘI ELEMENTELOR TEHNICE ÎN CADRUL CURSULUI DE BAZĂ LA VOLEI DE CĂTRE STUDENȚII INSTITUȚIILOR SUPERIOARE DE EDUCAȚIE FIZICĂ***	**51**

Craijdan Olga, Raico Oxana	***FORMAREA PROFESIONALĂ A VIITORILOR ANTRENORI DE FITNESS PRIN PROGRAME DE FITNESS-FORȚĂ***	**56**
Damian David-Dan	***RELAȚIA DINTRE FORȚA TRENULUI INFERIOR, A VITEZEI DE ACCELERARE ȘI CAPACITATEA DE SCHIMBARE A DIRECȚIEI LA JUCĂTOARELE DE FOTBAL SENIOARE***	**62**
Gorban Cornelui-Flori, Vizitiu Lakhdari Elena	***DIMENSIUNI ALE MENTALITĂȚII ÎN DEZVOLTAREA ACMEOLOGICĂ A ANTRENORULUI DE VOLEI -DEMERS INVESTIGATIV-***	**71**
Grosu Maria, Nicolaiciuc Natalia, Nastas Natalia	***INTEGRAREA TURISMULUI SPORTIV ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ CA MODALITATE DE OPTIMIZARE A PROCESULUI DIDACTIC***	**78**
Jucov Artiom, Reaboi Natalia, Gheorghiu Ivan	***EDUCAȚIA ANTIDOPING – COMPONENTĂ A FORMĂRII PROFESIONALE A SPECIALISTULUI ÎN CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT***	**86**
Levițchi Daria, Moțoc Sergiu, Istrati Ludmila	***INTRODUCEREA PRACTICII YOGA ÎN ACTIVITĂȚILE PROFESIONALE ALE PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA SĂNĂTĂȚII MINTALE A STUDENȚILOR***	**91**
Luca Daniela	***COMPETENȚE PROFESIONALE PENTRU INTEGRAREA PRACTICILOR SOMATICE FELDENKRAIS ÎN ANTRENAMENTUL DE FITNESS***	**95**
Lungu Adrian Constantin	***FORMAREA CONTINUĂ A SPECIALISTULUI ÎN CULTURĂ FIZICĂ ÎN CONCEPTUL ACMEOLOGIC MODERN ÎN CONTEXTUL ÎNVĂȚĂMÂNTULUI HIBRID DIN CICLUL PRIMAR***	**100**
Macovei Raluca-Andreea, Popescu Veronica	***OPTIMIZAREA EVALUĂRII DEPRINDERILOR DE MANIPULARE PRIN UTILIZAREA MIJLOACELOR INTEGRATE ȘI A SARCINILOR COGNITIVE LA CLASA A III-A***	**107**

Moga Carolina ***FORMAREA CONTINUĂ A SPECIALISTULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN PREVENIREA DECONDIȚIONĂRII FIZICE A ELEVILOR ÎN PERIOADA POST-COVID-19*** **113**

Moloșag Natalia, Reaboi Natalia ***IMPACTUL VIOLENȚEI PSIHOLOGICE ÎN MEDIUL PROFESIONAL ASUPRA SĂNĂTĂȚII FIZICE ȘI MENTALE*** **120**

Pașcan Cristina Daniela, Jurat Valeriu ***IMPACTUL FACTORILOR PSIHOLOGICI ASUPRA PERFORMANȚEI FIZICE A CANDIDAȚILOR LA ADMITEREA ÎN INSTITUȚIILE MILITARE*** **127**

Postolachi Alexei, Gîlcă Maxim, Guidea Anatolie ***DEZVOLTAREA PROFESIONALĂ A ANTRENORULUI ÎN PREGĂTIREA SPORTIVILOR LUPTĂTORI*** **133**

Reaboi Natalia, Dorgan Victoria ***ASPECTE METODOLOGICE PRIVIND MODALITĂȚILE DE FORMARE PROFESIONALĂ A PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ PRIN ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE*** **138**

Rîșneac Evelina, Rîșneac Boris ***FORMAREA APTITUDINELOR PROFESIONALE A STUDENȚILOR FACULTĂȚII DE KINETOTERAPIE ÎN CADRUL DISCIPLINEI „ÎNOT TERAPEUTIC”*** **144**

Silviu Casandra, Carp Ioan ***MODEL ACMEOLOGIC DE DEZVOLTARE A COMPETENȚELOR SPECIALISTULUI ÎN DOMENIUL ACTIVITĂȚILOR MOTRICE*** **147**

Slusar Adriana ***DIMENSIUNI ACMEOLOGICE ALE FORMĂRII CONTINUE ÎN CULTURA FIZICĂ ȘI RELEVANȚA LOR PENTRU SĂNĂTATEA MORFOFUNCȚIONALĂ A FEMEILOR*** **156**

Tomșa Nicolai, Boiachin Ana ***DESPRE AUTOAPRECIEREA NIVELULUI DE PREGĂTIRE PROFESIONALĂ A STUDENȚILOR ANULUI I, SPECIALITATEA EDUCAȚIE FIZICĂ, CĂTRE PRACTICA DE INIȚIERE ÎN SPECIALITATE*** **163**

Țintă Alexandra	***PERSPECTIVE MODERNE PRIVIND PREGĂTIREA ÎN KARATE: ABORDĂRI TEHNICE, TACTICE, TEORETICE, PSIHOLOGICE ȘI MORAL-ETICE ÎN FORMAREA SPORTIVULUI TÂNĂR***	**168**
Țugui Olga	***ROLUL COMPETENȚELOR PROFESIONALE ALE ANTRENORILOR ÎN PREGĂTIREA JUCĂTOARELOR DE BASCHET 3×3***	**174**
Vizitiu Lakhdari Elena	***FORMAREA CONTINUĂ A ANTRENORULUI DE ÎNOT ÎN CONCEPTUL ACMEOLOGIC MODERN…***	**180**
Volcu Irina	***FORMAREA IDENTITĂȚII PROFESIONALE A STUDENTULUI STRĂIN ÎN PROGRAMELE UNIVERSITARE DE CULTURĂ FIZICĂ: PERSPECTIVĂ ACMEOLOGICĂ……..***	**190**
Volcu Gheorghe, Jurat Valeriu, Volcu Irina	***ASPECTE INTEGRANTE ALE STUDENȚILOR-DOCTORANZI STRĂINI DIN DOMENIUL ȘTIINȚE ALE SPORTULUI***	**198**
Афтимичук Ольга	***ОСОБЕННОСТИ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПО ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ ФИТНЕССА***	**206**
Данаил Сергей	***АНАЛИТИЧЕСКОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОЭТАПНОГО ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКА В РАМКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СОДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНО-ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***	**214**
Полевая-Секеэряну Анжела, Бондарев Святослав, Бондарева Екатерина, Ремаренко Сержиу	***ИНТЕГРАЦИЯ ТРАДИЦИОННЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОКСЁРОВ 14-15 ЛЕТ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ СОВРЕМЕННОГО ТРЕНЕРА***	**223**
Полякова Варвара	***МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФИТНЕС-ТРЕНЕРОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ 60+***	**232**

Самолюк Ольга, Чебан Татьяна, Шишкану Анастасия ***ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ У СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ*..... 237**

Скубий Юлия ***НЕТВОРКИНГ КАК РЕСУРС РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА СПЕЦИАЛИСТА В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*..... 243**

Чебан Татьяна, Самолюк Ольга, Шишкану Анастасия ***СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»*... 249**

INFORMAȚII DESPRE AUTORI..... 254

FORMAREA CONTINUĂ A SPECIALISTULUI DE CULTURĂ FIZICĂ ÎN CONCEPTUL ACMEOLOGIC MODERN

Universitatea de Stat din Moldova
Institutul de Educatie Fizica si Sport
2024, Republica Moldova, mun. Chisinau, str. A. Doga 22

Firma poligrafica „VALINEX” SRL,
Chisinau, str. Florilor, 30/1A, 26B
tel./fax 43-03-91
e-mail: info@valinex.md
http:\\www.valinex.md

Bun de tipar 19.05.2026
Coli editoriale 13,82. Coli de tipar conv. 15,35.
Format 60x84 1/16. Garnitura „Times”.
Hirtie ofset. Tirajul 300.