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.

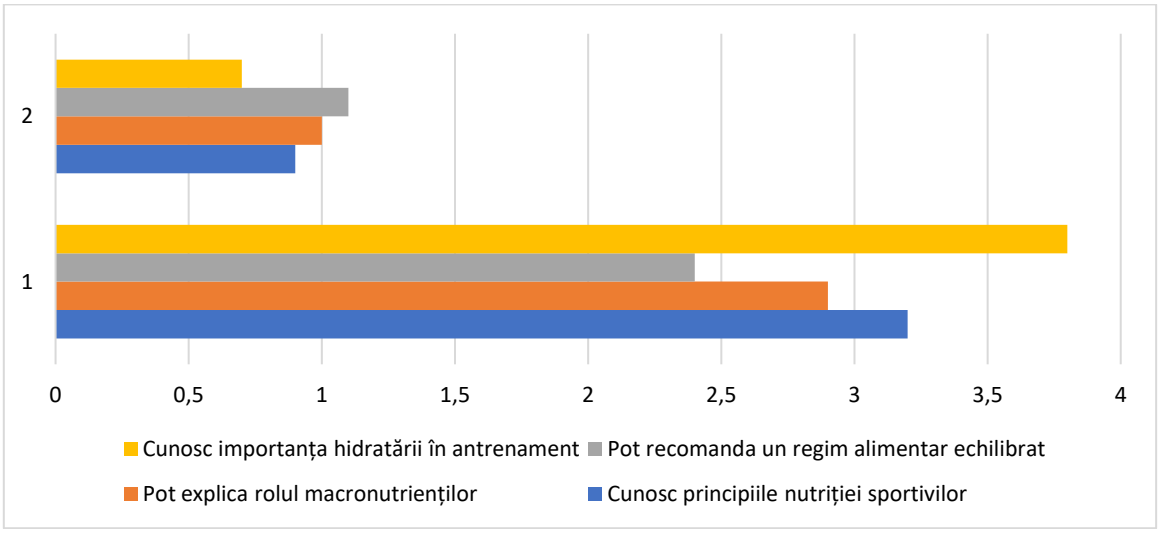


Fig. 1. Nivel perceput al cunoștințelor nutriționale pe o scară de la 1 la 5

Aplicarea principilor nutriționale în practică

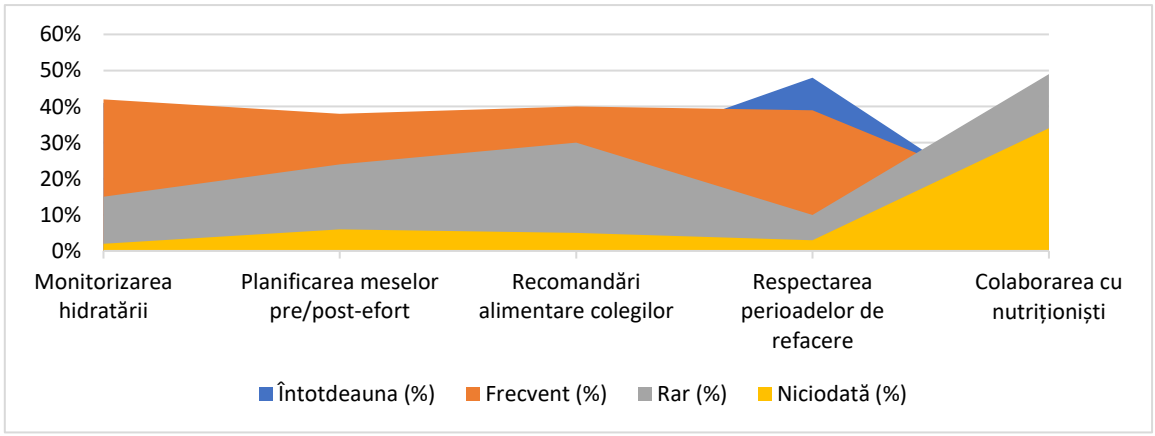


Fig. 2. Frecvența aplicării principiilor nutriționale în antrenamentul de înot

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/fcscf26.02

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