

CONCEPTUL PROGRAMEI DE PREGĂTIRE PE ETAPE CU ORIENTARE PROFESIONAL-APLICATIVĂ

Danail Serghei,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Ambrosie Ionel, Suruciuc Bogdan,

România

Abstract. *The concept of professional-applicative physical phased preparation contains 2 fundamental educational components: physical preparation and physical training, which are based on ideomotor teaching and physical education, ensuring, this way, integrative educational effect of pedagogic system of physical culture – knowledge, abilities-skills, qualities, values, attitudes.*

Keywords: *physical education, professional-applicative physical preparation, physical preparation, physical training, ideomotor teaching, qualities and skills transfer, phased preparation program, training.*

Educația fizică din cadrul școlilor cu profilul tehnico-industrial o constituie partea componentă a procesului educațional și are ca scop întărirea sănătății, perfecționarea fizică și spirituală a elevilor, asigurarea pregătirii fizice multilaterale a viitorului specialist pentru exercitarea funcțiilor socioprofesionale.

După cum afirmă G. Cârstea [1], M.B. Scarlat, E. Scarlat [7], școala (liceul) reprezintă principalul factor de instruire și educație, la care își aduc contribuția toate disciplinele de învățământ, de aceea fiecare dintre acestea trebuie să fie impusă ca să își cunoască propriile căi și mijloace prin care își poate aduce aportul la formarea elevilor – viitorii specialiști în sfera muncii.

Autorii, menționați anterior, subliniază faptul că, dintre toate disciplinele școlare, educația fizică are cele mai mari posibilități de a contribui la dezvoltarea ambelor laturi ale personalității elevului (fizice și psihice), care se completează reciproc și se manifestă **ca un tot unitar**.

Actualmente conceptul general al educației fizice pentru nivelul școlar liceal vizează conținuturi comune (obligatorii) și opționale orientate spre:

1. Dezvoltarea fizică și armonioasă a personalității elevului (dezvoltarea proporțională a grupelor musculare, formarea ținutei corecte, dezvoltarea tonicității și supleței musculare, profilaxia îmbolnăvirilor și corectarea deficiențelor fizice ușoare).

2. Menținerea și întărirea sănătății (menținerea indicilor funcționali în limitele normale, călirea organismului, adaptarea la factorii mediului exterior și la regim de efort, igiena corporală și gimnastica igienică, alternarea efortului cu odihnă activă compensatorie).

3. Dezvoltarea capacității motrice. **A – generale:** deprinderi și priceperi motrice (de bază, aplicativ-utilitare); calități motrice (viteza, îndemânarea, forța, rezistența, suplețea, mobilitatea, calități motrice combinate). **B – specifice ramurilor de sport:** atletism, gimnastică, jocuri sportive, ramuri sportive alternative.

4. Cunoștințe de specialitate: obiectivele și finalitățile educației fizice, reglementări cu privire la educația fizică și sportul școlar, aspectele organizaționale, noțiuni de anatomie și fiziologie, metodică de practicare independentă a exercițiilor fizice, terminologia educației fizice, regulamentele sportive.

5. Dezvoltarea proceselor psihice și a personalității:

a – cognitive (senzații, percepții reprezentări, gândire, memorie, creativitate);

b – afective (emoții, sentimente, pasiuni, motivații interese, atitudini);

c – *volitive* (voință, hotărâre, perseverență, curaj, stăpânire de sine);

d – *trăsături de personalitate* (temperament, aptitudini, caracter).

În opinia noastră, acest concept are o gamă destul de amplă a factorilor ce constituie baza necesară pentru formarea personalității atât în plan „fizic”, cât și în acel „psihic”. Totodată, este necesar să menționăm, dacă abordăm contextul educației fizice profesional-aplicative, unele lipsuri la care trebuie să atragem atenția:

1. Aspectul pregătirii fizice profesional-aplicative, în cadrul conceptului prezentat, este exprimat numai o singură dată și numai la nivelul „utilitar-aplicativ”.

2. Nu sunt prezentate școlile (sistemele) pedagogice ale culturii fizice ca: jocul, gimnastica, sportul, recreația.

3. Lipsește tratarea-prezentarea componentelor constitutive ale culturii fizice: cultura fizică de bază, sportivă, recreativă și de recuperare.

4. Nu este prezentat în linii generale planul contextual, la nivelul principiilor, al conceptului profesiografic pentru orientarea metodologică de elaborare a programelor de pregătire fizică profesional-aplicativă a viitorilor specialiști în dependență de specialitatea profesională aleasă (sau profilul domeniului).

Referindu-ne la aspectul organizațional al procesului instructiv-educativ la educația fizică liceală pentru clasele superioare, putem constata faptul că „la clasa a XII-a la toate filierele, profilurile și specializările, elevii beneficiază de o lecție de educație fizică săptămânal”.

Față de clasa a XI-a, la această clasă, conținutul lecțiilor de educație fizică trebuie să cuprindă mai multe elemente legate de specializarea elevilor în vederea încadrării lor profesionale ulterioare, precum și pentru formarea obișnuinței acestora de a practica exercițiul fizic în activitatea independentă [7].

Autorii citați recomandă: „Din punct de vedere organizatoric este necesar să se stabilizeze cadrul de desfășurare a activităților pentru atingerea scopurilor propuse. Acest cadru poate fi constituit din: lecțiile de educație fizică (una); obținerea orei opționale la fiecare clasă și a cel puțin o oră de ansamblu sportiv la un grup de 2-3 clase. Aceste forme de organizare pot oferi, sub aspectul volumului, cadrul optim de realizare a unor conținuturi adecvate, pentru realizarea competențelor și finalităților acestei clase și implicit a liceului” [7, p. 175].

În opinia mai multor autori [2, 7, 10, etc.), în cadrul lecțiilor de educație fizică se realizează complexul obiectivelor educaționale, la ora opțională – obiectivele de pregătire / fizică profesional-aplicativă / sau de recreație, la ora de ansamblu sportiv-obiectivele de recreație / sau de pregătire profesional-aplicativă.

Totodată, autorii M.B. Scarlat și E. Scarlat subliniază: „Toate aceste forme sunt doar posibilități care, din punct de vedere legal, se pot realiza, existând pentru aceasta prevederi în planurile de învățământ de la toate filierele, profilurile și specializările liceului. Pentru a deveni însă realități, aceste forme trebuie susținute prin decizii favorabile ale factorilor de conducere din învățământ, susținuți și de celelalte organisme sau ministere care sunt beneficiarii unei educații fizice bine organizate. Realizarea obiectivelor fiecărei forme de activitate depinde de profesionalismul fiecărui profesor, care predă la clasa a XII-a” [7, p. 175].

După cum menționează autorii В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, una din cheile succesului în dezvoltarea culturii fizice la elevii adolescenți o reprezintă programa științific argumentată și

formele aprobate în practica de utilizare orientată a metodologiei culturii fizice în cadrul școlii profesionale [9].

În sistemul învățământului de cultură fizică sunt evidențiate patru grupări ale metodelor [3, 9, 14]:

1 – metodele organizării și desfășurării „învățământului fizic” și genurilor acestuia – pregătirii fizice, antrenamentului fizic;

2 – metodele instruirii motrice și educației fizice în procesul învățământului fizic („de cultură fizică”: S. Danail [13] – pregătirii fizice și antrenamentului fizic;

3 – metodele influenței pedagogice dirijate (orientate: S. Danail [13]), asupra dezvoltării / formării calităților fizice de bază și a celor speciale, sporirii nivelului stării funcționale a diferitor organe și sisteme ale organismului;

4 – metodele evaluării și aprecierii nivelului de pregătire psihofizică și motrică a personalității.

Rezultatul principal (finalitatea strategică) al funcționării sistemului învățământului de cultură fizică îl constituie dezvoltarea multilaterală a omului – cultura fizică a personalității (pregătirea fizică, perfecțiunea fizică), care asigură realizarea funcțiilor socioprofessionale ale specialistului.

În cadrul educației fizice profesional-aplicative la nivelul școlilor profesionale s-au stabilit trei forme de bază de organizare a activităților de practicare a mijloacelor culturii fizice [2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11]:

1. Lecții academice (obligatorii) care vizează realizarea complexă a celor trei grupări ale obiectivelor de bază – instructive, educative și de recuperare.

2. Lecțiile de antrenament sportiv la anumită probă sportivă în afara orarului de studii (extrașcolare).

3. Activitățile de educație fizică în regimul odihnei și timpului liber.

Bazându-se pe analiza literaturii generale și de specialitate, Б.В. Евстафьев (1990) evidențiază trei grupări de funcții ale învățământului de cultură fizică în cadrul pregătirii socioprofessionale ale specialistului.

1. Funcția instruirii ideomotrice în procesul „învățământului fizic”:

- formarea cunoștințelor speciale în domeniul dezvoltării multilaterale a personalității, teoriei și metodicii de practicare a exercițiilor fizice;

- formarea deprinderilor și priceperilor psihomotrice, tehnicii corecte de executare a exercițiilor fizice, procedurilor și acțiunilor motrice.

2. Funcția educației fizice în procesul „învățământului fizic”:

- formarea atitudinii conștiente a elevilor față de sănătatea proprie, siguranței în forțele sale, consimțământului pentru a efectua eforturi psihofizice mari;

- dezvoltarea trebuințelor în activitățile sistematice de practicare a mijloacelor educației fizice în diverse forme.

3. Funcția influenței pedagogice dirijate:

- dezvoltarea / educarea calităților fizice de bază (forța, viteza, rezistența, îndemânarea, suplețea);

- sporirea capacităților funcționale ale diferitor organe și sisteme ale organismului uman (cardiovascular, respirator, muscular etc.).

Conținutul „învățământului fizic” se prezintă ca totalitatea componentelor specifice (instruire ideomotrică și educație fizică), unitatea și interacțiunea cărora asigură procesul mai

eficace de dezvoltare multilaterală a elevilor pentru însușirea profesiilor anumite și realizarea ulterioară a funcțiilor socio-profesionale.

În mai multe cercetări [2, 6, 9, 10] este demonstrată oportunitatea elaborării programelor de educație fizică profesional-aplicativă în baza principiului unității a tuturor componentelor constitutive ale culturii fizice (educație fizică, sport, recreație și recuperare) și principiului libertății alternative. Libertatea alternativei, varietatea formelor activităților de cultură fizică, independența maximă în luarea deciziilor trebuie să devină criteriile de bază pentru perfecționarea concepției în elaborarea programei de educație fizică pentru școlile de profil tehnico-industrial.

În opinia autorilor citați, interesul tineretului studios față de practicarea culturii fizice se determină prin: 1 – activizarea activităților cognitive și dezvoltarea atitudinii conștiente față de acțiunile motrice noi; 2 – sporirea valorii educaționale a lecției instructive de antrenament, aprofundarea bazelor teoretice de instruire a acțiunilor motrice, stabilirea conexiunilor interdisciplinare; 3 – dezvoltarea spiritului de activism și executarea independentă a sarcinilor motrice instructive; 4 – abordarea diferențiată în realizarea sarcinilor motrice din cadrul lecțiilor de antrenament sportiv; 5 – utilizarea datelor controlului medical și normelor de control pentru aprecierea nivelului de dezvoltare fizică și pregătire psihomotrică în scopul examinării lor în dinamică de progresie. De aceea, asigurarea acestor interese poate fi sigură numai prin aplicarea tuturor subsistemelor constitutive ale culturii fizice:

1. Cultura fizică de bază („învățământul fizic”: Б.В. Евстафьев, 1990; В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, 1991; С.Н. Данаил, 1993; „învățământul neprofesional de cultură fizică”: В.М. Выдрин, 2003), și **educația fizică profesional-aplicativă**, care asigură formarea calităților (fizice, psihice), deprinderilor și valorilor prin multiplele exerciții în baza repartizării predominante a metodologiei „educație fizică” și „pregătire fizică”.

Mecanismele contributive pentru însușirea acțiunilor se referă preponderent la transferuri funcționale unde calitățile formate protejează formarea altor calități, sau asigură perfecțiunea aceleiași calități.

2. Cultura fizică sportivă (*sportul pentru toți, sportul de performanță*), care asigură caracterul specializat al calităților psihofizice și deprinderilor psihomotrice în baza metodologiilor specifice „instruire ideomotrică” și „antrenament fizic”. Mecanismele contributive predominante de transfer instructiv, care asigură apariția și dezvoltarea formațiunilor noi de coordonare complexă, ele devenind ulterior unitățile (sarcinile motrice) – mijloacele pentru realizarea obiectivelor de natură contraopusă – de pregătire fizică, dar deja la nivelul superior.

3. Cultura fizică recreativă, orientată spre menținerea condiției funcționale a organismului la nivelul necesar pentru realizarea sarcinilor motrice ce țin de activitățile socioprofesionale și formarea modului sănătos de viață prin obișnuințele anterior formate de a practica exercițiile fizice în baza metodologiei „educație fizică” și „antrenament fizic”. Mecanismele contributive sunt preponderent de transfer instructiv în combinație cu cel funcțional.

4. Cultura fizică de recuperare, care asigură formarea cunoștințelor și priceperilor de a practica exercițiile fizice în scopul influențelor selective asupra stărilor și funcțiilor organismului în baza metodologiei „instruire ideomotrică” și „antrenament fizic”. Mecanismele contributive sunt preponderent combinate funcțional și instructiv.

Prezentate aici cele 4 componente de bază ale culturii fizice contribuie dezvoltării

multilaterale a elevului. Fiecare din aceste componente include compartimente, care se înaintează în calitate de mijloace pentru realizarea obiectivelor de bază ale culturii fizice, dar numai într-un anumit grad, fiindcă acest nivel de „monorezolvare” și „monorealizare” este programat prin specificul propriu, precum și prin prioritățile sale în structura metodologiilor și efectelor scontate.

În cadrul educației fizice școlare cu profilul tehnico-industrial, după cum a fost menționat anterior, sunt aplicate toate componentele constitutive ale culturii fizice, care posedă potențialul formării tuturor calităților, în plan fizic și psihic, necesare personalității pentru pregătirea fizică profesional-aplicativă. Astfel, putem constata premisele obiective pentru lichidarea monolateralității și aspectului fragmentar în pregătirea specialistului în cadrul școlii tehnico-profesionale, precum și pentru atribuirea procesului instructiv-educativ caracterului complex și integrativ. În plan tridimensional orizontal, cultura fizică a elevilor (educația fizică, în sensul larg, sportul școlar și recreație) determină obiectivele specifice și scopul principal al acesteia – formarea personalității specialistului care posedă cunoștințele, calitățile și deprinderile durabile în sfera culturii fizice.

În elaborarea programelor de pregătire fizică profesional-aplicativă este necesară orientarea spre caracteristicile profesiografice științific argumentate ale specialistului.

Obiectivele programei trebuie să constituie:

- dezvoltarea și perfecționarea prin mijloacele culturii fizice a calităților fizice și psihice necesare viitorului specialist;
- însușirea cunoștințelor și deprinderilor motrice aplicative, care contribuie la asimilarea profesiei;
- educarea prin mijloacele culturii fizice a calităților volitive speciale, stabilității emotive, concentrării psihice necesare viitorului specialist.

În plan tridimensional vertical programa de pregătire fizică profesional-aplicativă trebuie să se bazeze pe legitățile formării activității integrative pe etape, ceea ce vizează:

- 1 – etapa de pregătire fizică multilaterală (introdactivă);
- 2 – etapa de pregătire fizică aplicativă generală (de bază);
- 3 – etapa de pregătire fizică profesional-aplicativă (specializată).

Reieșind din premisele expuse anterior ce țin de scopul, obiectivele principale, specificul procesului de formare a calităților, priceperilor și cunoștințelor profesional-aplicative, orientările metodologice formative ale culturii fizice s-a elaborat conceptul analitic al programei de pregătire fizică profesional-aplicativă pe etape pentru elevele claselor superioare ale școlii tehnico-profesionale (Figura 1).

Astfel, conceptul programei pregătirii fizice profesional-aplicative pe etape cuprinde 2 componente educaționale fundamentale: pregătirea fizică și antrenamentul fizic [3, 14], care se bazează pe instruire ideomotrică și educație fizică, asigurând, astfel, efectul educațional-integrativ al sistemului pedagogic de cultură fizică – cunoștințe, priceperi-deprinderi, calități, valori, atitudini.

Aspectul metodologico-orientativ vizează formarea procesului educațional în baza celor două genuri de transferuri a uneia activități în alta ca transferul instructiv și transferul funcțional să asigure formarea calității și trecerii acesteia în componența deprinderii, iar la etapa obținerii efectului „deprindere-automatism” aceasta devine componenta sarcinii motrice în educarea anumitei calități fizice sau psihice, devenind astfel factorul de bază care determină specificul etapizării al procesului de pregătire-multilaterală, fizică profesional-

aplicativă generală și specializată, susținută de conținuturile educaționale ale exercițiilor analitice, gimnasticii, atletismului și baschetului.

Contextul organizațional al procesului de pregătire vizează sistemul pedagogic integrativ al lecțiilor: teoretice, metodice, de laborator, seminare, independente, practice – de pregătire fizică și de instruire ideomotrică [13], formând, astfel, premisele necesare pentru obținerea efectului integrității și multilateralității al finalității educaționale – competențele integrative ale personalității.

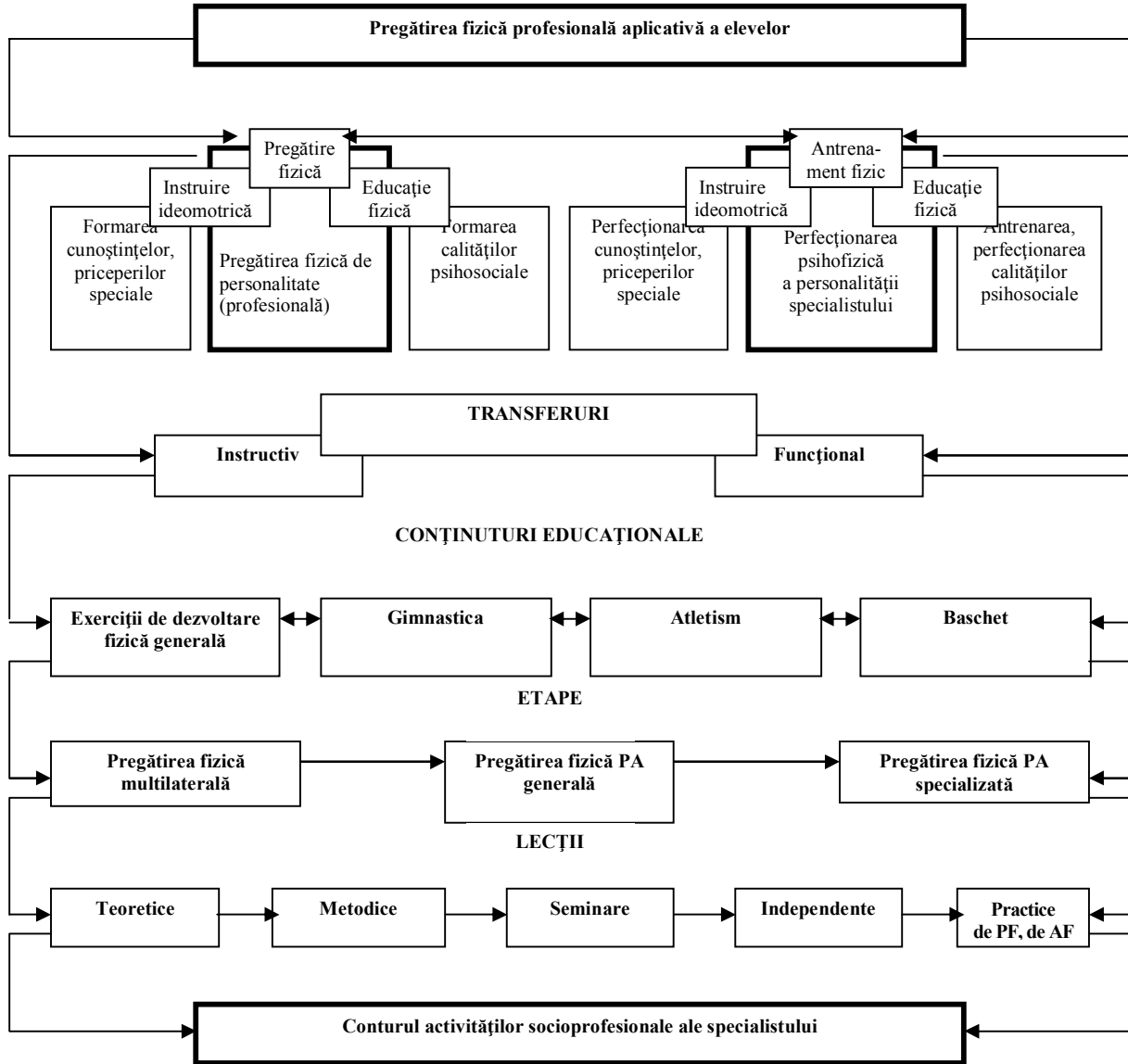


Figura 1. Conceptul analitic general al programei de PFPA pe etape a elevilor – viitorii specialiști tehnicieni-electroniști (elaborat de noi după V.Ceban, S.Danail, 2004)

Astfel, proces educațional de pregătire fizică profesional-aplicativă din cadrul educației fizice liceale cu profilul tehnologico-industrial trebuie să fie bazat conceptual pe o programă care vizează componentele adecvate ale culturii fizice și categoriile principale didactice ale acestora – „pregătire fizică” și „antrenament fizic, orientate spre transferuri instructive și funcționale în plan etapizat al sistemului de pregătire: multilaterală, profesional-aplicativă generală și specializată.

Referințe bibliografice:

1. Cârstea Gh. Planificarea procesului de educație fizică în școală, București, UEFS, 1990, p.25-30.
2. Ceban V., Danail S. Pregătirea fizică profesional-aplicativă a studenților la facultățile pedagogice universitare: Material didactic, Chișinău, CEP USM, 2004, 134 p.
3. Danail S.N. Probleme actuale privind învățământul universitar de cultură fizică în contextul elaborărilor teoretice fundamentale, Sinteze ale lucrărilor prezentate la Sesiunea anuală a Catedrei de Educație Fizică Universitatea Tehnică “Gheorghe Asachi”, Iași, 1996, p. 13-18.
4. Drăgănescu E. Optimizarea conținutului educației fizice privind pregătirea profesional aplicativă a studenților de la universitățile de medicină în baza intensificării procesului de studii: Dis. ... doct. în. șt. ped, Chișinău, 2000, 250 p.
5. Ion L. Pregătirea fizică profesional-aplicativă a studenților din facultățile de exploatare portuare la disciplina „Educația fizică”: Teză de doctorat, Chișinău, 2003, 243 p.
6. Oneț I., Danail S. Optimizarea pregătirii fizice profesional-aplicative a viitorilor ingineri navali prin implementarea în lecțiile de educație fizică a mijloacelor din înot și baschet (monografie), Chișinău, Valinex, 2007, 124 p.
7. Scarlat M., Scarlat E. Educație fizică și sport: învățământ liceal, București, Didactică și pedagogică R.A., 2003, 248 p.
8. Выдрин В.М. Физическая культура – вид культуры личности и общества (опыт историко-методологического анализа проблем). Омск: СибАДИ, 2003, 142 с.
9. Выдрин В.М., Зыков Б.К. Физическая культура студентов вузов: Учеб. пособие. Воронеж: ВГУ, 1991, 128 с.
10. Григорьев В.И., Третьяков Н.А. Физическое воспитание студентов. Теория и методика физического воспитания: В 2-х т. / Под общ. Ред. Т.Ю.Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003, Т.2, с. 167-184.
11. Гусева Н.Л. Оптимизация двигательной активности студентов с использованием различных форм физкультурно-спортивной деятельности. Теория и практика физической культуры, № 3, 2006, с. 9-10.
12. Данаил С.Н. Актуальные проблемы вузовского физкультурного образования, Совершенствование физического воспитания в учебных заведениях: Тез. докл. между. науч.-практич. конф., Ч.1, Гродно, 1993, с. 100.
13. Данаил С.Н. Современные проблемы физкультурного образования в контексте разработок теории деятельности и личности. *Știința culturii fizice*. Chișinău: INEFS, 2006, nr. 4, p. 79 – 89.
14. Евстафьев Б.В. Понятийный словарь по теории физической культуры. Л.: ГДОИФК, 1990, 45с.

FOLOSIREA UNOR MIJLOACE ȘI METODE DE ACTIVITATE FIZICĂ INDEPENDENTĂ ÎN INSTRUIREA, FORMAREA ȘI EDUCAREA STUDENȚILOR

Diaconu Vladimir,

*Universitatea de Medicină și Farmacie “Nicolae Testemițanu”, Chișinău, Republica
Moldova*

Gîscă Veronica,

Centrul Național de Sănătate Publică, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. Physical exercises first of all influence the morphology of the entire body, somatic aspect, representing the insurance and body harmony, a functional balance between physical and psychological health. Practicing sports positively influences the function of muscles, bones and joints, cardio-vascular, respiratory, digestive and nervous systems. Studies show us that practicing sport for 9-12 hours in a week create the opportunity for physical and intellectual improvements of the students. There are 3 main compartments of practicing physical exercises: warm-up gymnastics, exercises during all day and individual training sessions. Practicing all of these ensure a high level of productive work.

Keywords: physical activity, training, building-up, education, students, warm-up gymnastics, exercises during all day, individual training session.