



## MISIUNEA ȘI OBIECTIVELE PROGRAMULUI DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER LOISIR-FITNESS (LA CHIȘINĂU)

În societatea contemporană, dezvoltarea culturii fizice a populației, ca unul dintre factorii cei mai importanți ai culturii generale a tînărului specialist, constituie o componentă a politicii social-economice a statului moldovenesc.

Cultura fizică reprezintă o calitate integrantă a personalității, o condiție și o premisă a unei activități profesional-didactice eficiente, un indice important al culturii generale a viitorului specialist și un scop al autoinstruirii și autoperfecționării. Ca o componentă integrantă a educației și pregătirii profesionale, cultura fizică se manifestă în atitudinea personalității față de propria sănătate, de posibilitățile și capacitățile sale psihofizice, în stilul de viață și în activitatea profesională, încadrîndu-se astfel în complexul de cunoștințe, priceperi, convingeri, valori și în punerea lor în practică.

Savanții și specialiștii în domeniul culturii fizice, al medicinei, pedagogiei, psihologiei și sociologiei menționează că, în prezent, s-a înrăutățit brusc starea de sănătate a populației, a sporit considerabil numărul persoanelor care fumează, consumă alcool și droguri. Factorii principali ce influențează negativ asupra sănătății populației constau în: reducerea nivelului de standard de viață, înrăutățirea condițiilor de studii și de odihnă, a calității alimentației, poluarea mediului ambiant, creșterea numărului de situații stresogene, precum și scăderea nivelului activității motrice.

Practica națională și internațională demonstrează că eficiența mijloacelor și metodelor culturii fizice și a principalelor sale aspecte – învățămîntul de cultură fizică (educația fizică) în instituții de alt profil, sportul, cultura fizică recreativă, reabilitarea motrice și cultura fizică adaptivă în procesul de profilaxie privind ocrotirea și fortificarea sănătății, în special a tineretului – este deosebit de înaltă.

Atitudinea reală a populației față de cultura fizică reprezintă una dintre problemele social-pedagogice fundamentale ale procesului instructiv-educativ, ale dezvoltării ulterioare a învățămîntului de cultură fizică și a tuturor componentelor principale ale culturii fizice profesional-aplicative, sportive, recreative, de reabilitare și adaptive.

În teoria și practica modernă a învățămîntului de cultură fizică, există un număr suficient de cercetări ale savanților autohtoni și străini, bazate pe abordări culturologice și practice privind studierea personalității studentului și a specialistului, a căror aplicare ar permite o modernizare considerabilă a procesului instructiv-educativ orientat, în primul rînd, spre formarea multiplelor calități individuale psihofizice, de importanță profesional-socială majoră. În același timp, trebuie subliniat faptul că, la ora actuală, necesitatea și importanța disciplinei obligatorii „Educația fizică” în procesul de formare profesională a personalității viitorului specialist sunt supuse criticii atît de instanțele administrative ale instituțiilor universitare, cît și de majoritatea studenților.



Analizînd învățămîntul de cultură fizică modern în sistemul instituțiilor (în privința conținutului programelor de învățămînt), se poate constata că el (învățămîntul), deși pretinde că posedă noțiuni adecvate, poartă un caracter relativ convențional. Mai întîi de toate, acest caracter convențional este determinat de faptul că nu există definiții clare ale unor categorii, precum cultura fizică și învățămîntul, ceea ce, la rîndul său, provoacă o anumită entropie conceptuală în conținutul componentei speciale și a celei de problemă a programei de studii și a laturii procesuale a disciplinei. În felul acesta, menirea principală a disciplinei de învățămînt cultura fizică, sau cum e numită, tradițional, educația fizică (ceea ce, în viziunea noastră, nu este corect), se reduce, în principal, la funcția cu caracter biologizat aplicat, care contestă în mare măsură diagnosticul formulării scopului acestei discipline. Astfel, fără a risca să exagerăm, se poate opina că, la ora actuală, în pofida caracterului iluzoriu al bunăstării aparente, problema învățămîntului de cultură fizică în sistemul instituțiilor de învățămînt are nevoie în continuare de cercetări științifice și de perfecționare cardinală.

Particularitatea fenomenului ȘTIINȚEI SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE constă, în primul rînd, în aceea că, spre deosebire de alte culturi, dispune de posibilitatea de a regenera, practic, toate tipurile principale de activitate umană. Și, în acest sens, ea posedă unele trăsături ale sistemului pedagogic universal, și în același timp unic, care este apt să satisfacă pe larg și pe deplin conținutul definiției categoriei învățămînt („stăpînirea lumii de către om”), prezentate de întreg contextul principalelor construcții: învățare – comunicare – cunoștințe; instruire – activitate motrice – priceperi, deprinderi; educație – comunicare, activitate motrice – valori, raporturi.

### **Obiectivele programului de studii de master *Loisir- fitness (la Chișinău)***

Obiective generale ale programului:

1. Formarea continuă a unui sistem integral de cunoaștere, axat pe teoria științifică și metodică a loisir-fitness-ului contemporan.
2. Formarea și dezvoltarea competențelor profesional-pedagogice, priceperilor și deprinderilor de aplicare a cunoștințelor.
3. Formarea și dezvoltarea motivațiilor, atitudinilor generale de comportament civilizate de respectare a normelor didactice și deprinderilor comunicative în cadrul interacțiunii sociale.

Obiectivele au un grad înalt de generalitate și de complexitate, se referă la formarea unor competențe de predare/utilizare a exercițiilor în diverse activități didactice, care urmează a fi modernizate pe parcursul studiilor, prin intermediul învățămîntului postuniversitar

Deasemenea, programul va dezvolta la studenți următoarele competențe - cheie generice:

- competența de rezolvare a problemelor; spirit de inițiativă;
- gândire critică și strategică; competența de muncă în echipă;
- de învățare; creativitate; de comunicare utilizând și o limbă străină;
- de operare cu tehnologia informatică;
- înțelegere pentru culturile și obiceiurile altor țări.

Pentru a realiza cu succes această ofertă educațională, în Facultatea Transfrontalieră este creată un mediu educațional plăcut, calitativ și productiv, centrat pe student, care se bazează pe următoarele principii de organizare a procesului educativ:

- instalarea unui mediu de învățămînt eficient, apropiat cu cerințele pieții de muncă și util viitorului specialist în domeniu prin: însușirea de cunoștințe, formarea de deprinderi și de competențe personale, sociale și profesionale;
- combinarea compartimentului teorie cu cel al practicii specifice domeniului fitness și programe de recreare;
- întrebuițarea tehnicilor moderne de instruire, inclusiv de dezvoltare a creativității.

## Competențe obținute

Absolvenții domeniului **Știința Sportului și Educației fizice**, specializarea **Loisir-Fitness** (la Chișinău) sunt potențialii antrenori care vor avea locuri de muncă în cluburile defitness din întreaga țară și potențialul de a fortifica sănătatea persoanelor cointeresate. Absolvenții programului de Loisir-fitness (la Chișinău) care sunt apti pentru organizarea, planificarea și conducerea procesului de antrenament de fortificare/recreare în conformitate cu cerințele cât internaționale atât și naționale.

Absolvenții își pot continua studiile la ciclul III de studii de doctorat.

Reieșind din aceasta prezentul program de formare profesională are la bază obiectivul de a forma personalități integre și competențe profesionale pentru a satisface cerințele pieții de muncă, și vor:

- realiza valoarea întrebuirării unor activități eficiente în domeniul profesional și cel personal;
- performa competențe necesare pentru obținerea succesului în activitate profesională;
- depozita cunoștințe, capacități și calități specifice loisir/fitness-ului.

Finalitățile se vor realiza prin valorificarea conținutului unităților de curs, dar și prin utilizarea adecvată a activităților de predare - învățare - cercetare - evaluare.

La finalizarea studiilor, studentul va fi competent:

1. Să demonstreze abilități cognitive și psihomotrice (cunoaștere, înțelegere, aplicare, analiză, sinteză, evaluare) în următoarele discipline conexe: Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Metodologia cercetării activităților corporale, Ergofiziologia activităților fizice, Practică în sporturi de iarnă (schi, sanie, patinaj, snowboard etc), Modificări adaptative ale organismului în efortul fizic, Metodologic sportului pentru toți, Nutriția în efortul fizic, Etică și integritate academică, Teoria sportului și competiției, Practică în sporturi nautice, Metodica pregătirii motrice de loisir și fitness, Refacere și recuperare în activitățile de loisir și fitness, Aprofundare într-o ramură sportivă (futsal, beach soccer beach-voley, handbal pe nisip, streetball), Socializare prin mijloace de loisir și fitness, Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice
2. Să elaboreze strategii și modalități de recreere a organismului uman;
3. Să asigure desfășurarea unui antrenament aerobic;
4. Să asigure desfășurarea unui antrenament de forță;
5. Să elaboreze diverse programe de antrenament aerob cu caracter de fortificare;
6. Să inițieze diverse programe de antrenament anaerob cu caracter de fortificare;
7. Să aplice în cadrul antrenamentului recreativ metode și mijloace preluate din diverse probe de sport;
8. Să aplice sisteme de management al calității în cluburile de fitness;
9. Să adopte decizii optime în vederea programării efortului fizic;
10. Să ajusteze activitatea clubului la cerințele clienților;
11. Să creeze oportunități pentru dezvoltarea și perfecționarea capacităților fizice prin intermediul antrenamentelor de fitness și a diverselor programe de recreere;
12. Să propună tehnologii moderne și eficiente în vederea modelării constituției corporale;
13. Să asigure desfășurarea antrenamentelor de fitness și a diverselor programe de recreere conform normelor igienice, fiziologice, biochimice și medicale;
14. Să sporească eficiența exercițiilor în timpul antrenamentelor de fitness prin cunoașterea tehnicii de executare și a impactului acestora asupra organismului uman;
15. Să comunice eficient și aplicând cunoștințe din domeniul culturii comunicării folosind terminologia sportivă în limba română și o limbă străină.



În urma realizării planului de învățământ absolvenții programului studii Loisir – Fitness (la Chișinău) vor fi angajați în câmpul muncii în calitate de:

- a. antrenor de fitness;
- b. antrenor de fitness-aerobica;
- c. antrenor de fitness-forță;
- d. antrenor-instructor a programelor de grup;
- e. antrenor-instructor a programelor acvatice de fitness-aerobic,
- f. antrenor-instructor în sala de fitness-forță;
- g. antrenor-metodist în clubul de fitness;
- h. instructor-metodist superior în organizații de cultură fizică recreativă și sportul recreativ;
- i. instructor de fitness în centru medical;
- j. instructor de fitness în centru de reabilitare;
- k. instructor de fitness în tabăra sportivă,
- l. conducător stagiilor de practică de inițiere și tehnologică.