





## CARACTERISTICA GENERALĂ A TEZEI

**Actualitatea temei.** În cadrul educației fizice școlare contemporane problema conținutului disciplinei *Culturism* nu și-a găsit încă o reflectare adecvată. Acest fapt se explică prin aceea că în învățământul superior de educație fizică, până în prezent, nu sunt elaborate bazele conceptuale ale pregătirii profesional – pedagogice a specialiștilor în acest domeniu, de asemenea lipsesc programele și metodologia pregătirii respective.

Rezultatele studierii literaturii de specialitate ne permit să menționăm că problema pregătirii profesional – pedagogice a profesorilor de educație fizică, este abordată în lucrările lui Z.I. Veatkina (1979), O.V. Petunin (1980), V.M. Motorin (1980), V.M. Vîdrin (1980), E.P. Kargopolov (1981), L.G. Livova (1983), V.M. Korețkii (1985), S.N. Danail (1989), C.I. Ciorbă (2001), I.P. Carp (2003), ș.a. În lucrările date se examinează aspectele multilaterale ale conținutului de studii și metodologiei de pregătire a specialiștilor din domeniu pentru activitățile organizatorice, comunicative, constructive, motrice, sportive etc.

Analiza prealabilă a problemei pregătirii viitorilor profesori de educație fizică pentru activitatea didactică, privind realizarea conținutului educațional al *culturismului* ne permite să constatăm că în teoria și practica învățământului universitar de specialitate acestui aspect nu i se acordă, deocamdată, atenția cuvenită. Acest fapt nu permite satisfacerea, într-o măsură suficientă, necesităților școlii contemporane preuniversitare în asigurarea cu specialiștii de calificare înaltă capabili să realizeze la un nivel superior obiectivele educării la elevi a calității motrice fundamentale *forța* prin metodologiile adecvate și eficiente ale școlii *culturismului*.

Actualitatea abordării problemei date este motivată prin necesitatea argumentării teoretice și experimentale a conținutului și metodicii de pregătire pentru activitatea didactică în cadrul cursului de "*Culturism*" a studenților de la facultățile de educație fizică și sport.

**Ipoteza cercetării.** S-a presupus că studierea și determinarea particularităților activității didactice a profesorului în contextul aplicării culturismului în procesul

instructiv–educativ al disciplinei „Educația fizică” școlară și aprecierea nivelului de pregătire a studenților de la facultățile de educație fizică și sport pentru această activitate, va permite elaborarea programei optime la disciplina "*Culturism*" și a metodicii eficiente pentru formarea cunoștințelor și priceperilor didactice la viitorii profesori în realizarea conținutului acesteia.

**Obiectul cercetării** îl constituie procesul pregătirii profesorului de educație fizică pentru activitatea didactică în cadrul lecției de educație fizică școlară.

**Subiectul cercetării** îl reprezintă metodică pregătirii studenților de la facultățile de educație fizică și sport pentru activitatea didactică în cadrul *programei cursului de culturism*.

**Scopul cercetării** constă în perfecționarea procesului pregătirii pentru activitatea didactică a viitorilor profesori de educație fizică în contextul conținutului *cursului de culturism*.

Pentru obținerea scopului formulat au fost necesare de rezolvat următoarele **sarcini**:

1. Stabilirea conținutului activității didactice a profesorilor de educație fizică în contextul disciplinei *Culturism*.

2. Aprecierea nivelului pregătirii teoretice și practice a studenților de la facultățile de educație fizică și sport în cadrul conținutului disciplinei *Culturism*.

3. Elaborarea conținutului cursului de culturism în cadrul programei de pregătire didactică a viitorilor profesori de educație fizică și sport.

4. Argumentarea teoretică și verificarea experimentală a metodicii pregătirii studenților de la facultățile de educație fizică și sport în cadrul cursului de *Culturism* și *Practica pedagogică*.

Rezolvarea sarcinilor formulate a fost asigurată de un complex de **metode** printre care:

1. Analiza teoretică și generalizarea datelor literaturii de specialitate.

2. Studiarea documentelor de lucru din cadrul facultăților de educație fizică și sport și a celor din învățământul preuniversitar.

3. Sondaj sociologic (anchete, chestionare, interviuri, discuții).

4. Observația pedagogică.

5. Nota de experți, rating și autoaprecierea.

6. Experimentul pedagogic.

7. Metode statistico-matematice de prelucrare și prezentare a rezultatelor cercetării.

**Subiecții cercetării.** În cadrul cercetărilor, în calitate de subiecți au participat studenții de la facultățile de educație fizică și sport ce studiază cursul de bază *Culturism*.

**Etapale investigațiilor.** Cercetările s-au desfășurat conform următoarelor etape:

Etapa I – cercetarea preliminară (1994 – 1996), analiza izvoarelor literare pe problema cercetată, experimentul constatativ.

Etapa II – experimentul formativ (1996 – 1997).

Etapa III – sistematizarea și prelucrarea rezultatelor experimentului pedagogic (1997 – 1998), finisarea tezei.

**Baza experimentală** a cercetărilor o constituie baza materială a Facultății de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității din Craiova.

**Baza metodologică** a lucrării o constituie conceptele fundamentale despre unitatea cunoștințelor și priceperilor pedagogice, formarea conținutului integrativ a căror – *activitate* – se asigură pe etape prin sistemul educațional bazat pe totalitatea acțiunilor orientate spre scopul unitar (N.A. Bernștein, P.Ia. Galiperin, A.N. Leontiev).

**Baza teoretică** a lucrării o constituie concepțiile despre structura și nivelurile activității profesionale a pedagogului (J. Piaget, 1964; A.I. Șcerbakov, 1976; N.V. Kuzmina, 1980); formarea priceperilor pedagogice (L.F. Spirin, 1975; O.A. Abdullina, 1990); sistemul didactic lecția și tehnologia didactică (E. Scarlat, 1981; I.Ia. Lerner, 1982; L. Klingberg, 1984; M. Mușat, 1984; Iu.K. Babanskii, 1985; V.P. Bespaliko, 1989; A.M. Sintie, 1994); formarea *capacității forța* (O. Heidenstam, 1960; V.M. Zațiorskii, 1982; L. Baroga, 1983; Iu.V. Verhoșanskii, 1988; L.P.

Matveev, 1991; V.N. Platonov, 1996; V. Manolachi, 2003).

***Inovația științifică*** constă în faptul că pentru prima dată a fost examinată activitatea didactică a profesorului de educație fizică în sistemul lecției privind realizarea conținutului educațional al culturismului.

***Importanța teoretică.*** A fost elaborată și argumentată metoda de formare cu scop determinat a priceperilor pedagogice, la studenți în cadrul *lecției stereotip – de culturism*, în procesul desfășurării părții de bază a acesteia.

***Însemnătatea practică*** a lucrării constă în formarea priceperilor didactice la studenți, în cadrul programei de *Culturism* și disciplinei *Practica pedagogică*, în care sunt argumentate direcțiile eficiente de pregătire profesională a viitorilor specialiști în domeniu.

***Implementarea rezultatelor investigației.*** Rezultatele cercetării au fost aprobate și implementate în procesul de pregătire a studenților de la facultățile de educație fizică și sport care studiază cursul de *Culturism*: Universitatea din Craiova; Universitatea „Dunărea de Jos”, Galați; în cadrul Clubului Sportiv Școlar „Gloria”, Arad; Clubului Sportiv Galați, Universitatea „Petru Maior” Târgu Mureș, precum și în cadrul Institutului Național de Educație Fizică și Sport, Republica Moldova.

***Tezele de bază propuse pentru susținere:***

- elaborarea teoretică a activității profesorului de educație fizică privind conținutul *culturismului* trebuie să constituie orientarea prioritară: *educarea calității forța și dezvoltarea morfologică a sistemului muscular*;

- nivelul pregătirii teoretice și practice a profesorilor de educație fizică și a studenților practicanți de la facultățile de educație fizică și sport privind conținutul culturismului poate fi majorat prin eliminarea neajunsurilor în cadrul pregătirii pedagogice profesionale, prin introducerea programei cursului de *Culturism* atât ca un sistem integrat al lecțiilor cât și al programei *Practicii pedagogice instructiv – educative*;

- baza pregătirii studenților pentru reproducerea activităților didactice "Educarea capacității *forța*" trebuie să o constituie cunoștințele și priceperile

didactice, în cadrul conținutului cursului de *Culturism*;

- formarea cunoștințelor și priceperilor profesional-pedagogice a activității didactice "Educarea capacității *forța*" este eficientă în cadrul programei cursului specializat "*Metodica pregătirii studenților de la facultățile de educație fizică și sport pentru activitatea didactică de culturism*".

**Structura și volumul tezei.** Teza conține introducere, 4 capitole, concluzii, recomandări practico-metodice, bibliografie și anexe. Lucrarea este prezentată în 230 de pagini dintre care 126 sunt de bază. Ea cuprinde 24 tabele, 13 figuri și 4 anexe. Bibliografia include 432 titluri din care 236 în limba română, 116 în limba rusă, 24 în limba engleză, 24 în limba franceză, 22 în limba germană, 7 în limba slovacă și 3 în limba sârbă.

## CONȚINUTUL TEZEI

### Rezultatele analizei teoretice a problemei cercetate

(conținutul de bază al capitolului I)

Grija pentru dezvoltarea corpului, cultivarea unei staturi frumoase, menținerea sănătății și a formelor proporționale a creat noțiunea de cultură a corpului, iar *culturismul* contemporan este o prelungire a educației corporale din trecut, rolul principal al acestuia (în sensul larg al noțiunii), fiind socializarea și autoafirmarea personalității, ceea ce corespunde scopului principal al culturii fizice. (G. Kerschensteiner, 1923; J.J. Schiffers, 1962; J. Ullmann, 1966; Șt. Bârsănescu, 1968; G. Chiriță, 1977; C. Lipan, T. Căliman, 1982; V. Ceaușu, H. Pitaru, M. Toma, 1988; S.N. Danail, 1989, 1995, 1996).

În favoarea realizării perfecțiunii fizice și morale a individului pledează și J. Basedow (1723-1790), J.C. Friderich (1759-1839) (cunoscut și sub numele de Guts-Muts), Friederich Ludwig Jahn (1778-1852) pedagogi iluminiști germani, Francesco Amoros (1770-1848) pedagog francez, Thomas Arnold (1795-1842) pedagog englez și alții.

Examinarea procesului de învățământ, privind cultura fizică în sistemul de

învățământ preuniversitar și universitar, ne permite să menționăm faptul că ultimul, la momentul actual nu posedă toate cunoștințele necesare obiective pentru aplicarea aspectului de culturism, în esența sa culturologică corporală, ca o componentă primordială în educația personalității.

Baza culturismului, după opinia unor autori contemporani (W. Eichel, 1953; A.N. Ionescu, V. Mazilu, 1968; L. Szekely, 1977, 1981; D. Hîtru, 1979, 1992, 1993; W. Klein, K.P. Schulitz, C. Neumann, 1979; G. Stoenescu, 1981; E.N. Litvinov, L.E. Liubomirskii, G.B. Meikson, 1984; A.N. Laputin, 1990; V. N. Plehov, 1992; N. Amzuică, 1993; V.N. Platonov, 1996; D. Țăpurin, 1996, 1997 și alții), o constituie dezvoltarea dirijată a diferitelor părți ale corpului, în vederea măririi volumului și perfecționării reliefului muscular, formarea constituției atletice corporale, care corespunde idealului creat în această probă sportivă.

Una din particularitățile de bază ale culturismului, constă în posibilitatea practicării lui la toate categoriile de vârstă umană (W.R. Johnson, 1960; L. Baroga, 1972, 1977, 1980, 1982, 1983; E. Braunwald, 1988; A. Dirix, H.G. Knuttgen, K. Tittel, 1988; H. Medau, 1992; J. Bausenwein, 1993; D.P. Țăpurin, 1996). Cu toate acestea, trebuie să menționăm că ocupațiile cu mijloacele din culturism, în comparație cu alte discipline, exclud într-o mare măsură apariția traumatismelor (H.H. Newman, F.N. Freeman, K.I. Holzinger, 1937; W. Klein, K. P. Schulitz, C. Neumann, 1979; P. A. Tesch, S. Lindeberg, 1984; Y.A. Dudley, P.A. Tesch, B.J. Miller, P. Buchanian, 1991).

Orientarea metodicii culturismului asupra *construirii corpului* stabilește, pe un al doilea plan, problema dezvoltării calităților fizice. Prezența interconexiunii directe între volumul masei musculare și nivelul forței maxime, stabilește posibilitățile ridicate de forță ale culturistilor (L. Baroga, 1972, 1977, 1980, 1982; E.B. Colliander, P.A. Tesch, 1988; Y.A. Dudley, P.A. Tesch, B.J. Miller, P. Buchanian, 1991).

În acest context, din unele elaborări (A.V. Korobkov, 1962; L.P. Matveev, A.D. Novikov, 1980; Iu.V. Verhoșanski, 1980, 1988; Ia.M. Koța, 1982; V.M. Zațiorski, 1982; L.P. Matveev, 1991) reiese, că sarcinile de bază pentru educarea capacităților



de forță în cadrul educației fizice școlare pot fi:

- formarea armonioasă a tuturor grupelor musculare ale aparatului locomotor;
- educarea calităților motrice (propriu-zise de forță, viteză-forță, rezistență-forță);
- majorarea (creșterea) posibilităților de manifestare la un nivel înalt a capacităților de forță prin educarea specializată a lor, în cadrul metodicii cu destinația specială (culturism, metodici particulare, combinate etc.).

Mulți autori menționează faptul că, pentru necesitatea măririi masei musculare, favorabile pot fi exercițiile de forță, care fac parte din cadrul gimnasticii atletice (*culturism*) și halterelor (A.V. Korobkov, 1962; L. Baroga 1972, 1977, 1980, 1982; L.P. Matveev, 1991; D.P. Țăpurin, 1997 și alții).

După cum menționează unii autori (L. Baroga, 1972, 1977, 1980, 1982; F. Georgescu, 1974, 1976; L.P. Matveev, 1977, 1991; L.P. Matveev, A.D. Novikov, 1980; I.V. Verhoșanski, 1980, 1988; N.A. Gurevici, 1985; V.M. Platonov, 1986, 1996; V.F. Filin, 1987), educarea calității fizice *forța*, în baza căreia se prevede acțiunea cu scop determinat asupra parametrilor cantitativi ai musculaturii scheletului și ai grupelor musculare separate, este eficace numai cu condiția respectării principiilor de bază ale antrenamentului (specializarea, individualizarea, continuitatea, succesivitatea, periodicitatea, etc.).

În multe lucrări, dedicate problemei date, (E.I. Iankelevici, 1958; A.N. Ionescu, 1961; C. Florescu, V. Dumitrescu, A. Predescu, 1964; A. Luca, 1968, 1974, 1995, 1997; A. Demeter, M. Georgescu, 1969; R. Ionescu, 1970; V. Albon și colab., 1972; F. Georgescu, 1974, 1976; L.S. Homenkov, 1977; P. Hirtz, G. Ludwig, 1979; I. Nicola și colab., 1980; S. Macovei, 1992) se certifică existența contradicției în conținutul programelor de studii a disciplinei școlare *Educație fizică*, a directivelor de scop și a principiilor de bază, a realizării lor (principii metodologice de bază ale educației fizice și ale antrenamentului sportiv). Căile de perfecționare ale procesului educației fizice, propuse de către autorii enumerați sunt conturate, în specializarea lecțiilor pe baza temelor separate (gimnastică, jocuri sportive, atletism etc.) și în baza

formelor organizatorice de elaborare a procesului de educație fizică.

Problema pregătirii cadrelor didactice, în domeniul culturii fizice, a beneficiat de o atenție deosebită în perioada anilor: 1970-1990 (V. Kliment, J. Kovalcikova, 1971; E. Ghibu, I. Todan, 1972; V.M. Vîdrin, 1974, 1980; N.I. Ponomariov, 1974; E. Firea, 1976, 1979, 1984; I. Șiclovian, 1979; G. Mitra, A. Mogoș, 1980; V.L. Katch, F.I. Katch, H. Moffat, M. Wittleson, 1980; O.V. Petunin, 1980; L.R. Yettman, W.L. Pollack, 1981; G. Văideanu, 1981; L. Klingberg, 1984; S.N. Danail, 1989, 1995, 1996; L.P. Matveev, 1991).

Cercetările menționate sunt dedicate pregătirii specialiștilor de înaltă calificare, unde sunt reflectate diferite aspecte ale activității profesional-pedagogice a cadrelor din domeniul culturii fizice.

În cercetările științifice din ultimii ani, dedicate pregătirii profesional-pedagogice a studenților facultăților de educație fizică și sport, se examinează: conținutul activității profesorului (N.D. Nikandrov, V.A.Kan-Kalik, 1982; V.M. Korețki, S.M. Zverev, 1985); procesul de formare a cunoștințelor și priceperilor pedagogice (V.M. Korețki, 1978, 1985; V.A. Slasteonin, A.K. Kolesova, 1987; L.G. Livova, 1988; N.V. Popova, 1989; R. Teriohina, 1996; A.L. Budevici, 1998;) pregătirea metodică în cadrul disciplinelor de profil (D. Holtz, 1979; A. Levițki, 1996; V. Solodianikov și colab., 1996; R. Teriohina, 1996) și alte aspecte.

Analiza problemei pregătirii profesional-pedagogice a viitorilor profesori de educație fizică și sport pentru realizarea obiectivelor *culturismului* în cadrul lecțiilor de educație fizică, ne permite să constatăm că, în disciplina de bază, "*Teoria și metodică educației fizice*" și a celor de profil specializat, în prezent, lipsesc atât noțiunile incipiente de bază, cât și elaborările metodice la acest capitol.

Neclaritatea stării noțiunilor inițiale și lipsa elaborărilor în acest domeniu, sub aspectul pregătirii profesionale, de asemenea, necesitatea exersării elementelor *culturismului*, de către contingentul școlar, apare ca o problemă deosebit de actuală în cadrul disciplinei „educația fizică”.

**ARGUMENTAREA COMPLEXULUI DE PRICEPERI PEDAGOGICE  
NECESARE PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ PENTRU  
REALIZAREA ACTIVITĂȚII DIDACTICE DIN CADRUL DISCIPLINEI  
CULTURISM**

(conținutul de bază al capitolului III)

În procesul studierii activității didactice a profesorilor de educație fizică și sport, în cadrul disciplinei *Educația fizică*, a fost înaintat obiectivul de stabilire a nivelului activității date, precum și a formelor și metodelor ce se utilizează în cadrul lecțiilor pentru educarea capacității *forța*.

Experimentul preventiv a fost inițiat odată cu analiza planificării acestei activități didactice în cadrul planurilor tematice instructiv-educative. În acest context au fost examinate 54 de școli din orașele Craiova, Pitești, Timișoara în perioada 1995-1996. Rezultatele examinării sunt prezentate în tabelul. 1.

**Tabelul 1.**

**Datele referitoare la planificarea tematicii *Educarea capacității fizice Forța*  
în documentația de lucru**

Nr	Formele planului	În total examinați	%	Aspectele educării capacității <i>Forța</i> nu se planifică		Sunt planificate unele aspecte ale capacității <i>Forța</i>	
				Numărul planurilor	%	Numărul planurilor	%
1	Planurile tematice anuale	54	100	38	70,37	16	29,63
2	Proiectele lecțiilor	120	100	84	70,37	36	29,63

Conform tabelului prezentat mai sus în planurile tematice anuale și în proiectele lecțiilor profesorilor de educație fizică și sport, sunt slab reflectate aspectele legate de dezvoltarea la elevi a capacității *forța*.

Din toate motivele enumerate a predominat interesul către exercițiul fizic ca o

formă de activitate (competiție, concurs, întăietate, etc.). Prin urmare, este posibil să menționăm faptul că interesul către disciplina *Educație fizică* nu este adecvat interesului legat de activitatea pedagogică. După opinia noastră, reiese că indicele predominant nu este orientarea spre activitatea pedagogică, ci orientarea spre activitatea competițională.

Una din sarcinile particulare ale cercetării noastre a fost scoaterea în evidență a formelor de lucru și dificultăților întâlnite în practică privind educarea capacității de forță la elevi (tabelul 2.)

**Tabelul 2.**

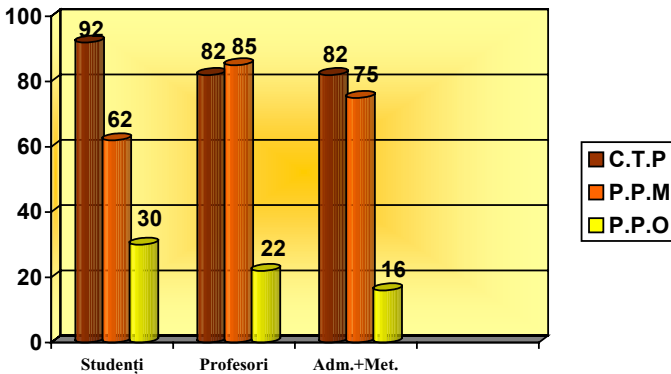
**Formele de lucru și dificultățile privind educarea capacității forța la elevi  
(datele au fost recoltate din 54 de școli cercetate)**

Nr.	Activități pedagogice	Indicii	
		Realizează formele de lucru (%)	Dificultăți adecvate (%)
1	Planificarea tematicii <i>Educarea capacității forța</i> în planul anual	10	90
2	Proiectarea tematicii <i>Educarea capacității forța</i> în cadrul lecției	20	80
3	Desfășurarea competițiilor, concursurilor legate de manifestarea capacității <i>forța</i>	10	90
4	Formarea cunoștințelor metodice și teoretice la elevi privind dezvoltarea capacității <i>forța</i>	17	83
5	Posedă sală de тренажоре pentru educarea capacității <i>forța</i>	4	96
6	Posedă utilaj special, inventar distinct, aparate deosebite în sala de sport (pe terenul de sport)	12	88
7	Posedă cunoștințe teoretico-metodice și priceperile practice necesare, din domeniul <i>culturismului</i>	16	84

Analiza rezultatelor din tabelul 2 demonstrează faptul că majoritatea activităților pedagogice privind dezvoltarea *capacității forță* în cadrul educației fizice școlare se realizează într-un volum redus întâlnind un șir de dificultăți. Spre exemplu, planificarea tematicii de educare a *capacității forță* în planul anual și în cadrul lecției

de educație fizică se realizează respectiv în volum de 10 – 20 %. Majoritatea școlilor nu dispun de săli sportive amenajate cu utilaj și inventar necesar pentru realizarea activităților planificate.

În scopul stabilirii lacunelor din cadrul pregătirii viitorilor profesori de educație fizică și sport pentru organizarea și desfășurarea procesului didactic, în vederea pregătirii corporale, în sistemul educației fizice școlare, a fost efectuată anchetarea: studenților din anul IV de studii înainte de examenele de absolvire, profesorilor din învățământul preuniversitar și metodiștilor la disciplina respectivă (fig.1)



**Fig.1. Nivelul pregătirii studenților, profesorilor și metodiștilor pentru desfășurarea procesului instructiv - educativ al culturii fizice corporale**

Răspunsuri în %

Studenți (193) Profesori (96) Directori administrativi (43) și metodiști (48)

C.T.P. = cunoștințe teoretice de profil;

P.P.M. = priceperi practico-metodice în desfășurarea lecțiilor;

P.P.O. = priceperi pedagogice pentru organizarea procesului didactic.

Din figura prezentată reiese faptul că atât profesorii cât și studenții și metodiștii nu sunt suficient pregătiți pentru organizarea și dirijarea procesului didactic de educație fizică corporală la nivelul strategiei pedagogice. Aici este necesar să menționăm nivelul înalt de pregătire teoretică a absolvenților. Acest fapt se explică

prin aceea că o parte considerabilă din volumul orelor de studii este dedicată pregătirii teoretice a viitorilor profesori. Mult mai puțin timp este atribuit aspectelor legate de pregătirea practico-metodică în vederea formării priceperilor pedagogice pentru organizarea și dirijarea procesului didactic la nivelul strategiei pedagogice. De aceea apare și problema perfecționării acestui gen de pregătire.

În scopul stabilirii opiniei profesorilor de educație fizică și sport (96 respondenți) și studenților-absolvenți (193 respondenți) cu privire la nivelul lor de pregătire, de a utiliza aceste priceperi în cadrul procesului instructiv-educativ al educației fizice corporale a elevilor noi am desfășurat un sondaj sociologic în rândurile profesorilor și studenților unde am obținut următoarele rezultate (tabelul 3).

**Tabelul 3**

**Opiniile profesorilor și studenților privind nivelul de pregătire al educației fizice corporale**

Nr	Poseđați priceperi pedagogice profesionale?					
	Da (%)		Nu (%)		Nu știu (%)	
	Prof.	Stud.	Prof.	Stud.	Prof.	Stud.
1	72	64	20	24	8	12
2	71	70	18	22	1	8
3	61	32	8	56	1	12
4	67	46	11	34	22	20
5	81	64	7	12	12	24
6	52	46	44	40	4	14
7	41	32	54	62	4	6
8	4	18	61	78	15	4
9	22	11	64	83	14	6
10	17	6	81	84	2	10

Legendă: 1. Planificarea procesului instructiv-educativ cu conținutul culturismului; 2. Studiul personalității elevului prin prisma dezvoltării fizice; 3. Sistematizarea disciplinei "Educația fizică" și sintetizarea programei cu obiectivele educației fizice corporale; 4. Proiectarea educației fizice corporale în lecția de educație fizică; 5. Organizarea în sistemul lecției a activității instructive privind

educația fizică corporală; 6. Selectarea materiei didactice de culturism pentru activitatea instructiv – independentă; 7. Desfășurarea controlului pedagogic și medical; 8. Desfășurarea de concursuri și diferite acțiuni în vederea propagării culturismului; 9. Desfășurarea activităților de masă în cadrul lucrului extrașcolar privind disciplina *Culturism*; 10. Desfășurarea lucrului instructiv – metodic cu profesorii de alte discipline care reflectă aspectele culturii fizice corporale.

Analiza rezultatelor chestionării ne permite să afirmăm că majoritatea profesorilor și studenților posedă numai acele priceperi pedagogice, care se referă nemijlocit la activitățile care au ca bază aspecte pedagogice comune (planificarea, proiectarea, organizarea, selecționarea și selectarea). În ceea ce privește aspectele cu caracter specializat (aprecierile, selectarea, propagarea, lucrul de masă, legăturile interdisciplinare) majoritatea profesorilor și studenților au demonstrat un nivel scăzut al acestor priceperi pedagogice. Tabloul obținut ne demonstrează nivelul scăzut al priceperilor pedagogice la ambele grupe de respondenți. În același timp, observăm că în toate aspectele reliefate la studenți acest nivel este mai mic decât cel al profesorilor, ceea ce este un rezultat al pregătirii insuficiente pentru activitatea didactică în această ramură a culturii fizice a viitorilor pedagogi de educație fizică și sport.

În baza datelor obținute apare posibilitatea să concluzionăm că în pregătirea studenților de la facultățile de educație fizică și sport pentru activitatea didactică, privind *educația fizică corporală* trebuie să se accentueze și să se atragă atenția, în primul rând, asupra grupei priceperilor mai sus menționate, care în linii generale fac parte din profesiograma cadrului didactic de educație fizică și sport.

## **ARGUMENTAREA TEORETICĂ ȘI EXPERIMENTALĂ A EFICACITĂȚII REALIZĂRII OBIECTIVELOR DISCIPLINEI CULTURISM**

(conținutul de bază al capitolului IV)

Analiza teoretică și generalizarea datelor literaturii de specialitate, a programelor cursurilor de *Haltere și culturism, Gimnastică, Teoria și metodică*

*educației fizice, Anatomie, Fiziologie, Teoria și metodică antrenamentului sportiv și Metodică educației capacității forța*, a disciplinelor practice de profil de la facultățile de educație fizică și sport, precum și datele chestionării studenților, profesorilor, metodiștilor practicii pedagogice și corpului didactic al catedrelor de profil ne-a permis să alcătuim structura generală a programei de pregătire a studenților pentru activitatea didactică, privind *educația fizică corporală* a elevului, care este prezentată în tabelul 4.

**Tabelul 4**

**Structura tematicii de bază a programei cursului de elaborări metodice  
"Pregătirea studenților de la facultățile de educație fizică și sport pentru  
activitatea didactică de culturism"**

Nr. temei	Prelegeri	Independent	Facultativ	Metodice	Practice	De laborator	Seminarii	Practica instruirii
1	2	4	–	1	–	–	1	–
2	2	4	2	1	4	1	1	–
3	2	6	4	1	10	1	1	8
4	2	2	2	1	–	1	1	–
5	2	6	8	1	2	1	1	–
6	2							
7	10	22	16	5	16	4	5	8

Legendă: 1. Bazele teoretice ale educației fizice corporale. Scopul și obiectivele de bază ale disciplinei *Culturism*; 2. Bazele metodico-teoretice ale activității didactice a profesorului de educație fizică și sport în sistemul lecției școlare privind realizarea conținutului culturismului; 3. Pregătirea practico-metodică a studenților pentru activitatea didactică în sistemul lecției privind educația fizică corporală a elevilor; 4. Formele organizatorice și asigurarea tehnico-materială a culturismului din cadrul educației fizice școlare; 5. Lucrul de cercetare științifică instructivă a studentului; 6. Verificarea cunoștințelor; 7. În total:48 ore + 38 ore condiționale

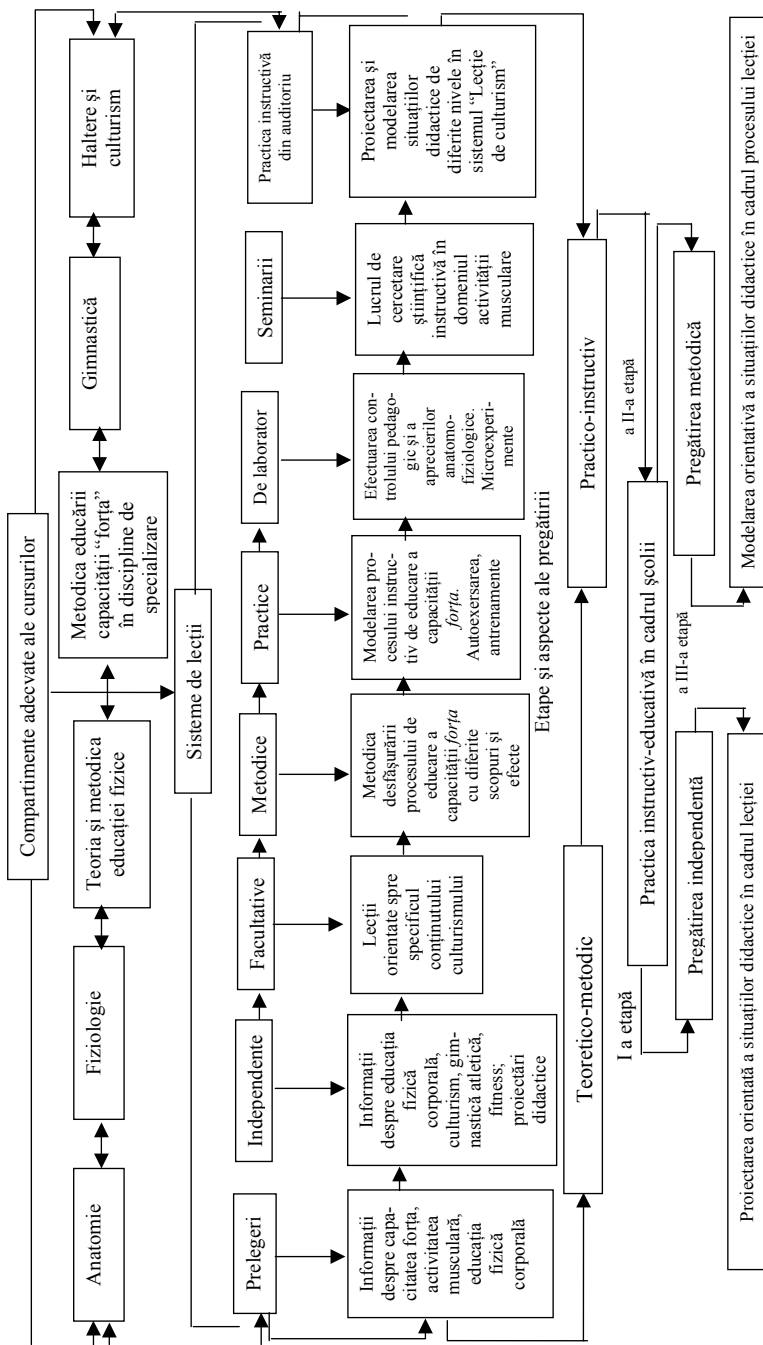


Programa pregătirii pe etape prevede trei aspecte de bază: teoretico-metodică, practico-instructivă și practică. Primul aspect asigură formarea cunoștințelor și priceperilor, legate de elaborarea planificării, proiectării și descrierea activității didactice privind conținutul culturismului cu elevii în cadrul lecțiilor; al doilea aspect conduce la formarea cunoștințelor și priceperilor de apreciere a parametrilor activității date, analizarea și corectarea lor; al treilea aspect permite formarea cunoștințelor și priceperilor pedagogice care asigură aspectul practic al activității examinate a profesorului de educație fizică și sport, în cadrul sistemului didactic *Lecție*.

Cursul elaborat prevede 48 ore, din care 28 ore de bază ale cursului *Haltare și culturism* prevăzute în planul de studii (semestrul V), 20 ore condiționale care sunt prevăzute în cursul disciplinelor de profil (*Gimnastică, Atletism, Jocuri sportive, Teoria și metodică educației fizice, Pedagogie, Fiziologie*), cu tematica lor respectivă paralelă și 38 de ore propriu condiționale pentru lucrul independent și facultativ.

Creșterea dificultăților în cadrul cursului elaborărilor metodice se programează de la reproducerea minimă a activităților didactice, privind realizarea conținutului culturismului (de la proiectarea și modelarea unui exercițiu), până la desfășurarea complexului didactic integrat al activității instructive *educarea capacității forța*.

Conform structurii prezentate a fost întocmit programul de pregătire a studenților facultăților de educație fizică având la bază un curs specializat de culturism cu tematica respectivă. (figura 2).



**Fig. 3 Structura programei de pregătire pe etape a studenților pentru activitatea didactică de culturism (după S. Danail, 1989; adaptată)**

Acest curs a fost aplicat timp de un an universitar cu studenții grupei numite în continuare grupa experimentală. Drept grupă martor a fost apreciată o grupă academică ce studiau acest curs conform programării primite în învățământul superior tradițional de cultură fizică din România. Rezultatele sunt prezentate în tabelul 5. și fig.3.

Datele obținute ne permit să afirmăm că majoritatea indicilor finali examinați în grupa martor cât și în grupa experimentală se deosebesc semnificativ de cei inițiali ( $P < 0,05$ ;  $0,01$ ).

În același timp trebuie să menționăm că aceste schimbări, după cum ne demonstrează interpretarea lor, au dus la proiectarea și construirea conștientă a modelului tehnologiei didactice, care constă în repartizarea uniformă a mijloacelor de bază orientate spre educarea capacității "forța" atât în plan organizatoric a activității instructiv - educative a elevilor, cât și utilizarea lor dirijată pentru acționarea asupra tuturor grupelor musculare prin formula integră a regimurilor de contracții, cu respectarea principiului alternanței de funcționare și succesivității de executare .

Caracteristicile comparative de repartizare și utilizare a mijloacelor necesare pentru rezolvarea educării capacității "forța" practicate de către studenții grupei martor și grupei experimentale în procesul lecțiilor de control și celor ale profesorilor, după planul didactic propus de noi, ne permite să afirmăm că drept rezultat au fost obținute 3 modele de activitate didactică "Educarea capacității *forța*", pe care le putem alătura la cele 3 nivele de activitate didactică:

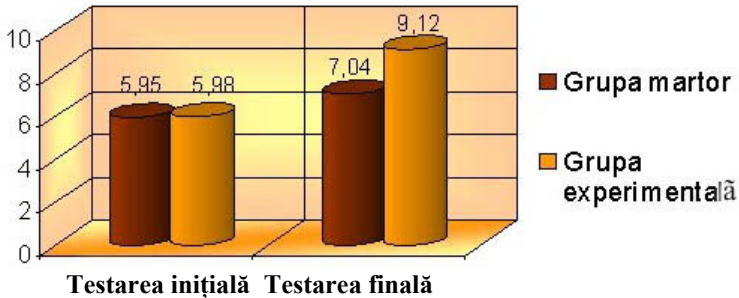
*Nivelul întâi* - nivelul scăzut de activitate didactică; profesorii de educație fizică și sport care nu au studiat în facultate disciplina *Haltere și culturism* și care reproduc formal timpul acestei activități pentru rezolvarea obiectivelor disciplinei date - *nivelul reproductiv*.

*Nivelul doi* - nivelul mediu de activitate didactică; studenții practicanți din grupa martor, care au studiat în facultate disciplina *Haltere și culturism* conform programei existente și care reproduc conținutul cursului în măsura potențialului

Tabelul 5

**Analiza formării cunoștințelor și priceperilor activității didactice *Educarea capacității forța* în etapa inițială și finală a experimentului instructiv – formativ**

Nr. crt.	Gr.	Test.	$\bar{x} \pm \varepsilon_m$	Dif.(%)	S	C <sub>v</sub> (%)	t (2-2)	p
				$ \bar{x}_2 - \bar{x}_1  / \bar{x}_1$				
1.	M	T <sub>1</sub>	6,4±0,086	9,3	0,45	7,03	12,51	p<0.01
		T <sub>2</sub>	7±0,13		0,68	9,71		
	Ex	T <sub>1</sub>	6,2±0,1	48,38	0,52	8,38		
		T <sub>2</sub>	9,2±0,11		0,61	6,63		
2.	M	T <sub>1</sub>	5,7±0,103	19,29	0,54	9,47	14,53	p<0.01
		T <sub>2</sub>	6,8±0,1		0,53	7,79		
	Ex	T <sub>1</sub>	5,8±0,09	51,72	0,47	8,1		
		T <sub>2</sub>	8,8±0,09		0,48	5,45		
3.	M	T <sub>1</sub>	5,3±0,09	33,96	0,51	9,62	12,63	p<0.01
		T <sub>2</sub>	7,1±0,12		0,64	9,01		
	Ex	T <sub>1</sub>	5,6±0,092	64,28	0,48	8,57		
		T <sub>2</sub>	9,2±0,11		0,58	6,3		
4.	M	T <sub>1</sub>	6,1±0,08	27,86	0,46	7,54	7,55	p<0.01
		T <sub>2</sub>	7,8±0,13		0,71	9,1		
	Ex	T <sub>1</sub>	6±0,07	56,66	0,37	6,16		
		T <sub>2</sub>	9,4±0,16		0,84	8,93		
5.	M	T <sub>1</sub>	6,9±0,1	2,89	0,54	7,82	12,53	p<0.01
		T <sub>2</sub>	6,7±0,1		0,56	8,35		
	Ex	T <sub>1</sub>	6,6±0,09	34,84	0,47	7,12		
		T <sub>2</sub>	8,9±0,13		0,72	8,08		
6.	M	T <sub>1</sub>	5,3±0,1	32,07	0,52	9,81	11,27	p<0.01
		T <sub>2</sub>	7±0,11		0,62	8,85		
	Ex	T <sub>1</sub>	5,7±0,09	63,15	0,48	8,42		
		T <sub>2</sub>	9,3±0,16		0,86	9,24		
7.	M	T <sub>1</sub>	-	15,96	-	-	11,04	p<0.01
		T <sub>2</sub>	6,9±0,11		0,59	8,55		
	Ex	T <sub>1</sub>	-	52,17	-	-		
		T <sub>2</sub>	9,1±0,16		0,85	9,34		



**Fig. 3. Caracteristicile comparative ale nivelurilor de formare a cunoștințelor și priceperilor de activitate didactică „Educarea capacității forța” în etapa inițială și finală a experimentului instructiv - formativ.**

acestui, dar care nu este orientat direct asupra activității "Educarea capacității *forța*" - *nivelul productiv* - pedagogul produce conținutul în linii generale.

*Nivelul trei* - studenții grupei experimentale, care au absolvit programa cursului metodic "Pregătirea studenților pentru activitatea didactică de culturism" și care posedă tehnologia didactică adecvată, ceea ce le permite în mod conștient să analizeze activitățile proprii precedente, de a introduce în baza acestora corectările necesare, în scopul optimizării tuturor factorilor care asigură obiectivul "Educarea capacității *forța*" la un nivel creativ în baza cunoștințelor și priceperilor pedagogice obținute - *condițional creativ* (orientat numai pentru rezolvarea acestei sarcini).

Astfel, putem afirma că programa cursului metodic "Pregătirea studenților pentru activitatea didactică de culturism" posedă potențialul formării la viitorii profesori de educație fizică și sport a priceperilor didactice la nivelul condițional creativ, ceea ce constituie baza formării activității didactice în cadrul *Lecție de culturism*.

## CONCLUZII

1. Examinarea problemei educației fizice a elevilor ne demonstrează că *forța* este o calitate motrică principală, în baza căreia se efectuează activitatea motrică integrală. În structura activității pedagogice a profesorului de educație fizică și sport componenta didactică *Educarea capacității forța* este o orientare prioritară, care se prezintă sub două aspecte: *educarea calității forța* și *educația fizică corporală* prin prisma educării calității de forță, fapt ce constituie subiectul de bază al teoriei și metodicii disciplinei *Culturism*.

2. Analiza procesului instructiv - educativ din cadrul învățământului școlar ne demonstrează că doar 29 % dintre profesorii de educație fizică și sport își desfășoară activitatea didactică privind educația fizică corporală a elevilor, care se limitează în mod tradițional numai prin unele obiective ale lecțiilor, ce țin cont de tematica

dezvoltării calităților motrice.

3. Materialele cercetării ne dau posibilitatea să afirmăm că peste 72% din profesorii de educație fizică au dificultăți privind desfășurarea procesului instructiv – educativ al educației fizice corporale a elevilor în cadrul sistemului de lecții. Cauza principală o constituie lacunele în pregătirea pedagogică profesională a viitorilor profesori. Planurile de studii, programele cursurilor teoretice, ale lecțiilor practico – metodice, de laborator și de seminarii din cadrul disciplinelor de profil, de asemenea și a programei practicii pedagogice nu prevăd îndeajuns aspectele pregătirii studenților pentru activitatea didactică de culturism.

4. Am stabilit că baza pregătirii studenților pentru activitatea didactică de culturism trebuie să o constituie cunoștințele și priceperile pedagogice care sunt determinate de către profesiograma cadrului didactic, la baza căreia se află structura componentelor activităților pedagogice. La ele putem atașa cunoștințele și priceperile de a planifica activitățile didactice din cadrul educației fizice corporale, de organizare și desfășurare a educării capacității *forța* la elevi în dependență de specificul lor de vârstă, aptitudinilor individuale, posibilităților școlii date, priceperea de a studia elevii în scopul educației fizice corporale, de organizare a activităților instructive a elevilor în cadrul lecției și în afara ei, de a analiza, generaliza și interpreta materialele observațiilor pedagogice, evidenței și controlului pedagogic.

5. Baza pregătirii proiectului analitic elaborat asigură acest proces prin încadrarea în funcție a 4 grupe musculare de bază: membrilor superioare, spatelui și abdomenului, membrilor inferioare și ale întregului corp în 3 regimuri de execuție: izometric, izotonic și forță - viteză, a cinci grupe generale de exerciții: cu greutatea propriului corp, cu greutatea obiectelor mobile, cu rezistența obiectelor imobile, cu rezistența partenerului și cu rezistența benzilor elastice organizat prin metoda antrenamentului în circuit.

6. Aprecierea nivelului de reproducere optimală a situației didactice *Educarea capacității forța* de către profesorii și studenții practicanți din anul III de studii, ne demonstrează:

- nivelul activității didactice a profesorilor de educație fizică (12'30") și al studenților din grupa martor (11'20") se deosebește de nivelul optimal și nu se observă influența semnificativă asupra ultimilor a cursului *Haltere și culturism*;

- nivelul activității didactice la studenții din grupa experimentală (13'20") se deosebește de nivelul inițial al grupei martor (12'40") dar și al profesorilor (12'30").

- eficacitatea activității didactice *Educarea capacității forța* o constituie: la profesori (12'30"), la grupa martor (14') și la grupa experimentală (13'30").

7. A fost elaborată programa cursului *Metodica pregătirii studenților de la facultățile de educație fizică și sport pentru activitatea didactică de culturism*, în baza sistemului cu 3 niveluri de sarcini și a realizării lor în cadrul tuturor tipurilor de lecții, în sistemul lecției de educație fizică cu elevii din clasele medii.

8. Experimentul pedagogic în condiții de laborator și naturale ne-a demonstrat eficacitatea metodicii elaborate. La studenții grupei experimentale în comparație cu cei din grupele: martor și de profesori, s-a format priceperea pedagogică a activității didactice *Educarea capacității forța* la nivelul 3 – *productiv - creativ*, la studenții grupei martor s-a format la nivelul 2 – *productiv* la profesori s-a format la nivelul 1 – *reproductiv*.

## **RECOMADĂRI PRACTICO-METODICE**

Experimentul pedagogic efectuat ne demonstrează că problemele optimizării tematicii de bază a programei cursului de elaborări metodice *Pregătirea studenților de la facultățile de educație fizică și sport pentru activitatea didactică de culturism* pot fi rezolvate cu succes numai prin respectarea următoarelor cerințe:

1. În programa cursului de *Culturism* de la facultățile de educație fizică și sport trebuie să fie cuprinse bazele teoretice ale educației fizice corporale și aplicabilitatea acestora printr-o strictă repartizare pe clase, cu o formulare corespunzătoare nivelului de înțelegere al vârstei respective.

2. Pentru a realiza o creștere considerabilă a nivelului instruirii, bazele

teoretico-metodice ale activității didactice în sistemul lecției școlare privind realizarea conținutului culturismului, trebuie să se finalizeze prin elaborarea de lucrări metodice de educație fizică corporală, care trebuie să își păstreze în continuare caracterul de mijloc de bază al educației fizice.

3. În programa de educație fizică școlară trebuie să se specifice că educația fizică corporală prin mijloacele sale are un rol hotărâtor în realizarea unei dezvoltări fizice armonioase, precum și în pregătirea fizică multilaterală.

4. În scopul majorării nivelului motivațional, profesorul de educație fizică trebuie să realizeze lecții atractive care să trezească interesul copiilor pentru culturism. Vor fi folosite postere cu practicanți ai acestui sport. Lecțiile vor crește în atractivitate prin folosirea muzicii în lecții și dezvoltarea simțului ritmului.

5. Pe baza experimentului pedagogic efectuat recomandăm să se folosească ca și mijloace specifice temele educației fizice corporale, în scopul dezvoltării culturismului în școală.

6. Elaborarea noii programe de educație fizică va trebui să țină cont de recomandările programei noastre, dar să fie bazată pe mai multe variante în funcție de condițiile și baza materială, specifice fiecărei școli în parte, aceasta permițând desfășurarea procesului instructiv – educativ, în baza creativității și priceperii fiecărui profesor de educație fizică și sport.

### **Rezultatele investigațiilor științifice sunt reflectate în următoarele publicații:**

1. **Țăpurin D.P.** *Haltere și culturism.* - Craiova: Sitech, 1996. - 104p.
2. **Țăpurin D.P., Rinderu L.P., Rinderu E.T.** *Analiza kineto-statică a centurii scapulare-un posibil model pentru analiza activităților sportive,* a II-a Sesiune Științifică Intrenațională cu tema: Noi orientări în activitatea sportivă a copiilor și tinerilor, Facultatea de științe pedagogice Bratislava-Filiala Nitra, Republica Slovacă, 14-16 iunie 1996.
3. **Țăpurin D.P.** *Culturism.* - Craiova: Sitech, 1997. - 100p.



4. **Țăpurin, D. P., Budevici, A. L., .** - *Analiza sistemului sportiv german și posibilitățile transpunerii sale în practică, în vederea integrării europene*, Sesiune de comunicări științifice, Universitatea din Craiova, 31 octombrie-01 noiembrie 1997

5. **Țăpurin, D. P.,** - *Pregătirea studenților de la facultățile de educație fizică și sport din România pentru activitatea didactică în cadrul programei cursului de "Culturism"*, Sesiune de comunicări științifice, Universitatea din Craiova, 31 octombrie -01 noiembrie 1997

6. **Țăpurin, D. P., Bistriceanu, I.,** - *Optimizarea conținutului lecțiilor de educație fizică în învățământul superior*, Sesiune de comunicări științifice, Universitatea din Craiova, 31 octombrie- 01 noiembrie 1997.

7. **Țăpurin, D. P.,** - *Pregătirea studenților de la facultățile de educație fizică și sport din România pentru activitatea didactică în cadrul programei cursului de culturism*, Organizatori: Universitatea Tehnică Gh. Asachi, Iași, 13 iunie 1997.

8. **Țăpurin, D. P.,** - *Elaborarea programei cursurilor de culturism pentru studenții de la F.E.F.S.*, Congresul al XXII-lea a Academiei Americano-Române, Organizatori: Universitatea Valachia Târgoviște, 26-29 iunie 1997.

9. **Țăpurin, D. P.,** *Pregătirea studenților de la F.E.F.S. pentru culturism*, Sesiunea științifică: Zilele Universității, Organizatori: Universitatea Al.I.Cuza, Iași, Institutul Român de Cercetare al Academiei Americano-Române, Iași, 25-26 octombrie 1997.

10. **Țăpurin, D. P.,** - *Unele specte privind programa de culturism*, Conferința Internațională "Educația Fizică și Sportul în perspectiva mileniului al III-lea", Organizatori: Universitatea din Bacău, Institutul European de Cercetări afiliat la Academia Româno-Americană, Academia Olimpică Română, Bacău, 29-30 mai 1998.

11. **Țăpurin, D. P.,** - *Contribuții privind programa cursului de culturism*, Sesiune de referate și comunicări științifice, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 24-25 octombrie 1998.

12. **Țăpurin, D. P.,** *Unele considerații privind problema culturismului în prisma*

*culturii fizice a personalității*, Conferința Științifică a doctoranzilor cu tema: Cultura fizică - probleme științifice în domeniul învățământului și sportului, Ministerul Educației și Științei al Republicii Moldova, Institutul Național de Educație Fizică și Sport, Chișinău, 29-30 octombrie 1998.

13. **Țăpurin, D.P. și colab.,** *Analiza nivelului pregătirii teoretice și practico-metodice a studenților de la facultățile de educație fizică și sport pentru activitatea didactică în contextul conținutului de culturism*, Sesiune anuală de comunicări și referate cu titlul " Activitățile de educație fizică și sport ca "Stil de viață", Universitatea din Craiova 19 Oct. 2001.

14. **Țăpurin, D.P. și colab.,** *Conținutul și formele activității didactice a profesorului de educație fizică și sport în sistemul lecției cu privire la "Culturism"*, Sesiune anuală de comunicări și referate cu titlul " Activitățile de educație fizică și sport ca "Stil de viață", Universitatea din Craiova 19 Oct. 2001.

## REZUMAT

În cadrul cercetării prezentate a fost întreprinsă încercarea optimizării pregătirii profesional-pedagogice a studenților de la facultățile de educație fizică și sport în cadrul cursului specializat de „Culturism“.

În baza sintezei și generalizării teoretice a problemei, chestionării sociologice, observațiilor pedagogice și cercetărilor empirice a fost stabilit modelul activității profesional - didactice a profesorului de educație fizică în cadrul „Lecției“, precum și conținutul adecvat al mijloacelor și metodelor de formare a priceperilor pedagogice pentru realizarea obiectivelor de bază ale culturismului în procesul instructiv-educativ al educației fizice școlare.

Utilizarea metodicii elaborate privind realizarea programei cursului specializat în baza programei proprii de pregătire pe etape și construirii sistemului pedagogic integrativ, a permis sporirea nivelului de pregătire atât teoretic cât și practico-metodic a viitorilor profesori de cultură fizică, care se deosebește calitativ de cel tradițional.

Aprobarea metodicii elaborate în etapa experimentului instructiv și practico-formativ din cadrul semestrelor V și VI ne permite să afirmăm eficacitatea acesteia.

Indicii activității didactice privind parametrii de bază la studenții grupei experimentale se deosebesc esențial de parametrii adecvați, atât la profesorii de cultură fizică cât și la studenții grupei martor.

Materialele cercetării date pot fi utilizate atât în cadrul procesului instructiv-educativ al facultăților de educație fizică și sport cât și în sistemul de perfecționare a specialiștilor din domeniu.

**Cuvinte cheie:** *pregătire profesional-pedagogică, priceperile pedagogice, activitate didactică, culturism, practică pedagogică, dezvoltare morfologică, capacitate de forță.*

## РЕЗЮМЕ

В рамках настоящего исследования была осуществлена попытка разработки проблемы профессионально-педагогической подготовки студентов факультетов физического воспитания и спорта в рамках специализированного курса разработок дисциплины «Культуризм».

На основе теоретического обобщения проблемы, синтеза аналитического проектирования, социологического опроса, была определена обобщенная модель-номограмма профессиональной дидактической деятельности учителя физической культуры в педагогической системе «Урок», а также адекватное содержание средств и методов формирования педагогических умений по реализации основных задач культуризма в учебно-воспитательном процессе школьного физического воспитания.

Использование разработанной методики по реализации программы специализированного курса на основе собственной программы поэтапной подготовки и построения целостной педагогической системы поурочных занятий позволило повысить уровень как теоретической, так и методико-практической подготовленности будущих учителей физической культуры, который качественно отличается от традиционного.

Апробация разработанной методики на этапе учебного и практико-формирующего эксперимента в рамках 5 и 6 семестров позволяет судить о её эффективности. Показатели профессио-номограммы дидактической деятельности по основным её параметрам у студентов экспериментальной группы существенно отличаются от показателей как учителей физической культуры, так и студентов контрольной группы.

Материалы данного исследования могут быть использованы в учебно-воспитательном процессе факультетов физического воспитания, а также в системе повышения квалификации специалистов по физической культуре.

**Ключевые слова:** *Профессионально-педагогическая подготовка, педагогические умения, дидактическая деятельность, культуризм, педагогическая практика, морфологическое развитие, силовые способности.*

## SUMMARY

Within the homework of the research presented here we have tried to elaborate the problems concerning the professional-pedagogical training of the students from the faculties of physical education and sport within the specialized lecture “Body Building”. On the basis of the theoretical generalization of the problem, of the synthesis, analytical projection, sociological questioning, of the pedagogical observations and of the empirical researches, it has been established the generalized monogram model of the didactic-professional activity of the physical culture teacher during the pedagogical system “Lesson” and at the same time the proper contents of the means and methods of pedagogical abilities forming, in order to achieve the basic objectives of body building in the instructive educative process of the physical education in schools.

The use of the elaborate method concerning the realization of the curriculum for the specialized lecture on the basis of our own staged training program and of the integrative pedagogical system constitutions has permitted the raising of the training level-both theoretical and practical methodical of the physical culture teachers to be-level which qualitatively is different from the traditional one.

The elaborate method approval during the instructive and practical formative experiment in the 5<sup>th</sup> and 6<sup>th</sup> semester, allow us to affirm that this method is an effective one.

The professional monogram indexes of the didactic activity concerning it’s basic parameters at the students from the experimental groups are essentially different from the parameters-both at the physical culture teachers and at the students from the witness group.

The materials of this research may be used during the instructive-educative process at the faculties of physical education and sport and also during the system of improving the specialists qualification in the domain of physical culture.

**Key words:** professional- pedagogical training, pedagogical skills, didactic activity, body building, pedagogical training, morphological development, force capacity.

