

**UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA
INSTITUTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Cu titlu de manuscris
CZU: 159.9:371.12+796.035(043)

ȘABLOVA SVETLANA

**OPTIMIZAREA STABILITĂȚII PSIHOFIZICE A CADRELOR
DIDACTICE DIN ȘCOALĂ PRIN INTERMEDIUL
TEHNOLOGIILOR DE FITNESS**

Specialitatea: 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

**REZUMATUL
tezei de doctor în științe ale educației**

CHIȘINĂU, 2025

Teza a fost elaborată în cadrul Școlii Doctorale Științe ale Sportului a
Institutului de Educație Fizică și Sport / Universitatea de Stat din Moldova

Componenta Comisiei de susținere publică a tezei de doctorat:

1. **BUFTEA Victor**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, Institutul de Educație Fizică și Sport, Chișinău – președintele comisiei.
2. **AFTIMICIUC Olga**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, Institutul de Educație Fizică și Sport, Chișinău – conducător științific.
3. **GONCEARUC Svetlana**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău – referent oficial, membru;
4. **CHIRAZI Marin**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea „Al.I.Cuza” din Iași, România – referent oficial, membru;
5. **OTRAVENKO Elena**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, Universitatea Națională „Taras Shevchenko” din Lugansk, Ucraina – referent oficial, membru.

Susținerea tezei va avea loc în data de 12.06.2025, ora 13.00, bir. 105, în ședința Comisiei de susținere publică din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova.
Adresa: Strada Andrei Doga 22, Chișinău, Republica Moldova.

Teza de doctor și rezumatul pot fi consultate la Biblioteca Universității de Stat de Educație Fizică și Sport și pe pagina web a ANACEC.

Președintele Comisiei de susținere publică,

doctor habilitat în științe pedagogice,
profesor universitar

Bufea Victor

Conducător științific,

doctor habilitat în științe pedagogice,
profesor universitar

Aftimiciuc Olga

Autor

Șablova Svetlana

© Șablova Svetlana, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII	4
2. CONȚINUTUL LUCRĂRII	8
3. CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI	22
4. BIBLIOGRAFIA	25
5. LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI	28
6. ADNOTARE (în limbile română, rusă, engleză)	31

REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea și importanța temei abordate. Condițiile moderne aduc numeroase ajustări în teoria și practica activității profesionale și cresc cerințele față de specialiști. Pe lângă calitățile profesionale, de afaceri și morale, o trăsătură de personalitate din ce în ce mai solicitată este stabilitatea psihofizică. Stabilitatea psihofizică devine deosebit de relevantă pe fondul tensiunii în creștere a activității profesionale a cadrelor didactice: supraîncărcarea informațională, programul zilnic, necesitatea unei creșteri profesionale și personale permanente, responsabilitatea morală sporită, așteptările sociale ridicate, nevoia de a-și controla emoțiile și de a înțelege natura activității profesionale a educatorului [16]. Exercițarea activității pedagogice în condițiile unei expuneri permanente la factori negativi, cum ar fi controlul fiecărei acțiuni și a fiecărui cuvânt rostit, pune în pericol atât sănătatea cadrelor didactice, cât și succesul activității profesionale [33].

Stabilitatea psihofizică reprezintă o bază specială pentru sănătatea mentală și fizică a cadrului didactic, precum și unul dintre factorii semnificativi ai pregătirii profesionale și eficienței activității profesionale.

Din păcate, în prezent, stabilitatea psihofizică nu a atras atenția cercetătorilor. În literatura de specialitate, subiectul principal al cercetării este mai degrabă stabilitatea psihologică.

În dicționarul explicativ de psihologie, stabilitatea psihologică este înțeleasă ca fiind «un ansamblu de calități și proprietăți ale psihicului, datorită cărora organismul își păstrează capacitatea de a funcționa în mod adecvat și eficient sub influența unor factori nefavorabili» [27]. P.A. Korcennîi și A.P. Eliseev [17] consideră stabilitatea psihologică drept o calitate integrală și holistică a individului și a colectivelor, care determină capacitatea de a reflecta optim în situații dificile și stresante. În același timp, principalele componente ale stabilității psihologice și ale pregătirii pentru acțiune în astfel de situații includ *motricitatea, voința, abilitățile intelectuale, procesele cognitive, motivația și sfera emoțională* a personalității [29]. Analizând criteriile stabilității emoționale, L.M. Abolin o definește ca fiind «o proprietate care caracterizează individul în procesul unei activități intense, în care diferite procese emoționale, interacționând armonios între ele, contribuie la atingerea cu succes a obiectivului propus» [1]. În interpretarea altor autori [11, 13, 15], stabilitatea emoțională este opusă conceptului de tensiune, care este caracterizat printr-o stare de scădere temporară a stabilității proceselor psihice și psihomotorii, precum și printr-o reducere a eficienței profesionale în condiții de emoții puternice.

Există, de asemenea, o tendință în cercetarea stabilității psihologice, care o consideră rezultatul dezvoltării filogenetice și ontogenetice a individului, reflectându-se în activitatea și succesul autorealizării personalității [4, 17]. Conform lui S.L. Rubinștein [30], baza acestui fenomen constă în organizarea proceselor cognitive psihice (tipuri de percepție și observație, memorie, atenție).

Problema stabilității psihologice a cadrelor didactice este prezentată în literatura de specialitate prin prisma stabilității profesionale. Majoritatea cercetărilor consideră aceasta ca fiind o calitate integrativă a personalității, un component fundamental al culturii profesionale a profesorului, o expresie a stabilității emoționale, a capacității de coordonare a stării emoționale și un indicator al eficienței activității pedagogice în situații critice. Astfel, din perspectiva O.F. Ostoumova, stabilitatea profesională a profesorului este privită ca «un model stabil și caracteristic de conștiință și comportament, necesar pentru îndeplinirea cu succes a activității pedagogice» [26]. O.V. Rjannikova definește stabilitatea profesională ca fiind o combinație de calități intelectuale, emoționale și volitive ale profesorului [28].

Din punctul de vedere al I.B. Svezhentseva [31], stabilitatea profesională include stabilitatea orientării profesionale a profesorului și capacitatea sa de a acționa eficient.

Pornind de la cele menționate mai sus, stabilitatea profesională a profesorului servește drept indicator al pregătirii sale profesional-pedagogice, al unui nivel ridicat de dezvoltare a calităților emoționale și volitive ale personalității, al interesului pentru desfășurarea activității pedagogice, precum și al capacității de a menține pe o perioadă îndelungată starea de productivitate și interesul autentic pentru profesie [20].

În același timp, componenta fizică a stabilității profesionale nu este abordată nici în cercetările prezentate, nici în altele analizate pe parcursul întregului studiu. Doar în ultimul an (2024) al cercetărilor noastre, în lucrarea lui T.I. Bonkalo și O.B. Poliakova «Sănătatea profesională», în secțiunea «Metode de prevenire a tulburărilor sănătății profesionale», am identificat expresia «corectarea deviațiilor psihofizice» [9]. În această lucrare autorii recomandă o serie de mijloace pentru prevenirea tulburărilor sănătății profesionale, cum ar fi antrenamentul autogen și ideomotor, meditația, autoreglarea etc., precum și o listă de activități care includ cultura fizică pentru menținerea și întărirea sănătății.

Astfel, actualitatea cercetării este determinată de lipsa unei fundamentări teoretice suficiente privind dezvoltarea stabilității psihofizice a profesorilor din învățământul școlar, de necesitatea obiectivă a utilizării resurselor psihofizice pentru asigurarea activității profesionale, precum și de necesitatea dezvoltării stabilității psihofizice a profesorilor care întâmpină dificultăți în realizarea diferitelor componente ale activității pedagogice. În plus, se observă o lipsă a unor cercetări semnificative privind particularitățile dezvoltării stabilității psihologice la profesorii cu experiență didactică îndelungată.

Scopul cercetării: Perfecționarea procesului de stabilitate psihofizică a profesorilor din învățământul școlar în activitatea profesională prin implementarea tehnologiilor de fitness, orientate

spre menținerea unui nivel ridicat al sănătății personale, în vederea prelungirii longevității profesionale.

Obiectivele cercetării:

1. Studiarea stadiului actual al problemei stabilității psihofizice a profesorilor în activitatea profesională, luând în considerare identificarea factorilor stresului profesional și impactul acestora asupra stabilității psihofizice.

2. Determinarea calităților psihofizice esențiale pentru activitatea profesională a profesorilor și nivelului de dezvoltare al acestora.

3. Proiectarea unui model conceptual de formare a stabilității psihofizice în activitatea profesională a profesorilor, având în vedere integrarea tehnologiilor de fitness.

4. Elaborarea și fundamentarea experimentală a eficienței unui program de optimizare a stabilității psihofizice a profesorilor prin intermediul tehnologiilor de fitness.

Ipoteza cercetării. Optimizarea stabilității psihofizice a profesorilor din învățământul preuniversitar prin aplicarea tehnologiilor de fitness va fi eficientă dacă:

- este fundamentat și argumentat modelul conceptual de formare a stabilității psihofizice a profesorilor prin utilizarea tehnologiilor de fitness;
- procesul de formare a calităților de stabilitate psihofizică la profesori este corelat cu programul de optimizare a stabilității psihofizice prin intermediul programelor de fitness;
- optimizarea stabilității psihofizice a profesorilor se realizează prin aplicarea tehnologiilor informaționale, pedagogice și de fitness.

Baza metodologică a cercetării este reprezentată de abordarea personal-activă a analizei reflecției personale [5, 21, 30], precum și de o serie de concepte specifice despre stabilitatea psihologică a personalității [7, 8, 17, 28, 32].

Baza teoretică a cercetării este prezentată de: teoria activității [21, 23, 30]; teoria activității profesional-pedagogice [12, 13, 16, 23]; psihologia personalității [4, 14, 21, 22, 33]; conceptul de stabilitate psihologică [1, 7, 8, 18, 26]; reziliența personală, fizică și profesională [1, 8, 11, 17, 25]; teoria și metodologia formării calităților profesional-pedagogice [12, 23, 26, 28]; conceptul de sănătate profesională a profesorilor [9, 25, 33], teoria și metodologia culturii fizice pentru sănătate [19, 24, 34]; bazele tehnologiilor de fitness [5, 6, 10].

În cadrul cercetării au fost utilizate următoarele **metode de cercetare**:

- metode de *cercetare teoretică*: analiza publicațiilor științifice; cercetarea analitică a surselor științifice de specialitate din domeniile psihologiei, pedagogiei, culturii fizice și fitnessului;

generalizarea, compararea și sinteza materialului teoretic pentru fundamentarea bazelor teoretico-metodologice ale studiului; modelarea procesului de formare a stabilității psihofizice.

- metode de *cercetare empirică*: sondaje sociologice; metode de testare psihologică – testul Spielberger, metoda de autoevaluare a stărilor psihice conform lui G.Yu. Eysenck, metoda «Indicele satisfacției de viață»; metode de testare psihomotorie – testul tapping, reacția la semnale sonore, reacția la un obiect în mișcare, echilibrul static, echilibrul dinamic; metode de testare morfofuncțională – ritmul cardiac (R.C.), tensiunea arterială (T.A.), indicele masei corporale (IMC), testul Stange, testul Genche; observație pedagogică; experiment pedagogic – constatativ și formativ.

- metode de *statistică matematică*: analiza statistică a seturilor de date, analiza grafică a datelor, utilizarea reprezentărilor grafice pentru vizualizarea rezultatelor obținute, utilizarea software-ului pentru administrarea chestionarelor Google Forms.

Noutatea științifică și originalitatea cercetării constă în faptul că a fost analizată componenta psihofizică a activității/procesului de pregătire profesională a profesorului de discipline școlare, a fost proiectat și argumentat un model de formare a stabilității psihofizice a profesorilor, care a servit drept bază metodologică pentru elaborarea și implementarea empirică a unui program de formare a stabilității psihofizice prin intermediul programelor/tehnologiilor de fitness.

Semnificația teoretică a cercetării constă în următoarele:

- au fost identificate și teoretic argumentate componentele stabilității psihofizice, care includ aspecte cognitive, emoționale, volitive, comportamentale și biologice (fiziologice, fizice);
- au fost determinate calitățile fizice necesare profesorului de discipline școlare pentru desfășurarea cu succes a activității profesionale;
- a fost fundamentată importanța autoreglării psihice pentru optimizarea stabilității psihofizice a profesorului;
- au fost stabilite tehnologiile de fitness care contribuie la consolidarea stabilității psihofizice a profesorului, asigurând longevitatea sa profesională.

Semnificația practică a cercetării. A fost elaborat și implementat în procesul de pregătire psihofizică a profesorilor un program de optimizare a stabilității psihofizice prin tehnologiile de fitness; a fost stabilit și aplicat un set de programe de fitness care a permis creșterea nivelului stabilității psihofizice a profesorilor; au fost formulate recomandări practice pentru profesori privind consolidarea stabilității psihofizice în cadrul activităților de fitness.

Implementarea rezultatelor științifice. Programul elaborat pentru optimizarea stabilității psihofizice prin intermediul tehnologiilor de fitness a fost implementat în sistemul recreativ de antrenamente ale profesorilor din Liceul Teoretic «A.S. Pușkin». De asemenea, materialele

metodologice privind formarea stabilității psihofizice au fost propuse clubului de fitness SRL «Star Studio» Starfit.

Structura tezei: introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie cu 191 de titluri, 117 pagini de text principal, 6 anexe, 22 figuri, 18 tabele. Rezultatele cercetării au fost publicate în 16 articole științifice.

Cuvinte-cheie: pregătire profesională, stabilitate psihofizică, profesori din școli, tehnologii de fitness.

CONȚINUTUL LUCRĂRII

1. ANALIZA TEORETICĂ A PROBLEMEI STABILITĂȚII PSIHOFIZICE A PROFESORILOR DIN ȘCOLI

În literatura științifică nu există o definiție unanim acceptată a stabilității psihofizice, ci doar descrieri și analize ale componentelor sale separate – stabilitatea psihică și stabilitatea fizică. Pe baza analizei literaturii de specialitate, stabilitatea psihofizică poate fi definită ca fiind capacitatea organismului de a menține parametri optimi atât ai manifestărilor fiziologice, cât și a celor psihologice, sub influența diferitor factori de stres interni și externi [7, 8, 15, 18]. Stabilitatea psihofizică este o calitate complexă, formată din mai multe componente: cognitivă, emoțională, volitivă și fizică. Complexitatea acesteia, precum și lipsa de date în literatura de specialitate și atenția redusă acordată de diverse domenii științifice, fac ca problema studierii stabilității psihofizice să fie deosebit de importantă.

Activitatea profesională a profesorilor este un fenomen complex și multidimensional, alcătuit din multiple structuri și caracteristici interconectate, fără de care exercitarea profesiei didactice ar fi imposibilă. În activitatea didactică, pe lângă competențele și calitățile profesionale esențiale (cunoștințe de specialitate, nivel ridicat de inteligență, erudiție, pasiune pentru profesie și dragostea față de copii, competențe comunicative și organizatorice, etc.), este crucială și personalitatea profesorului, exprimată prin nivelul său de cultură, orientare axiologică, viziune asupra lumii, gradul de reziliență la stres și trăsături personale. Profesia de cadru didactic aparține categoriei muncii intelectuale, ceea ce implică un nivel ridicat de stres psihoemoțional în timpul activității, dar, în același timp, se caracterizează printr-un nivel scăzut de activitate fizică, ceea ce duce la epuizarea resurselor psihice și la deteriorarea stării fizice [8, 9]. În consecință, profesorii pot întâmpina numeroase tulburări ale stării psihofizice.

În timpul activității profesionale, starea psihofizică a profesorilor este influențată de factori de diverse origini. Printre cei mai frecvenți factori se numără: factorii genetici, accesul la servicii medicale, factorii de mediu și condițiile și stilul de viață [13, 14]. Cu toate acestea, profesorii își desfășoară activitatea într-un mediu specific, ceea ce presupune existența unor factori particulari de

influență, care pot fi clasificați în factori externi și interni (subiectivi). Factorii externi includ organizarea locului de muncă, designul acestuia, factorii fizico-chimici și cei socio-psihologici. Factorii interni reflectă starea generală de sănătate a profesorilor [25]. În funcție de intensitatea și durata influenței acestor factori, pot apărea diverse afecțiuni și tulburări ale stării psihofizice a cadrelor didactice: boli ale organelor și sistemelor organismului, oboseală cronică și lipsă de somn, anxietate crescută și emoționalitate accentuată, sindromul de burnout și apatie, diferite grade de obezitate, etc. [20, 32].

Activitatea motrică este un element esențial al bunăstării psihofizice, însă nivelul general al activității fizice este în scădere constantă. În cazul profesorilor, această problemă este deosebit de relevantă datorită specificului activității lor [36]. Una dintre cele mai eficiente și populare forme de activitate motrică modernă este fitnessul, care se distinge printr-o gamă largă de efecte benefice asupra stării psihofizice a individului și prin diversitatea programelor sale. Programele de fitness pot fi clasificate în funcție de efectele lor în: programe aerobice – influențează pozitiv sistemul cardiovascular și respirator, îmbunătățesc coordonarea mișcărilor și echilibrul psihoemoțional; programe de forță – cel mai solicitat tip de fitness, având un impact direct asupra componetului de forță și asupra musculaturii, ce favorizează dezvoltarea calităților de forță și contribuie la dezvoltarea armonioasă a mușchilor; programe «Minte și corp» («Mind&Body») – antrenamente caracterizate printr-un ritm blând și fluent, având un efect predominant asupra sferei psihologice, reducând tensiunea și oboseala mentală [35, 37].

2. SUPORTUL ORGANIZATORICO-METODOLOGIC AL PROCESULUI DE FORMARE A STABILITĂȚII PSIHOFIZICE LA PROFESORI

Metodologia de evaluare a stării psihofizice aleasă s-a bazat pe complexitatea însăși a psihofiziologiei umane. În cadrul studiului sociologic realizat, au fost identificate principalele stări cu care profesorii se confruntă cel mai frecvent în timpul activității profesionale (Figura 1).

Starea de oboseală, predominantă în rândul respondenților din ambele grupuri (85,71% pentru GE și 82,35% pentru GC), se explică prin volumul mare de muncă și solicitarea intelectuală intensă la care sunt supuși profesorii. Starea de nervozitate este resimțită de 71,43% dintre profesorii din GE și 76,47% în GC. Iritabilitatea, al treilea cel mai frecvent menționat efect negativ, este raportată de 57,14% dintre respondenții GE și 58,82% din GC, fiind rezultatul suprasolicitării, oboselii crescute și scăderii resurselor individuale de autoreglare. Anxietatea este indicată de 42,86% dintre respondenții GE și 52,94% din GC, devenind o problemă cronică ce afectează nu doar productivitatea și sănătatea mentală, ci și pe cea fizică.

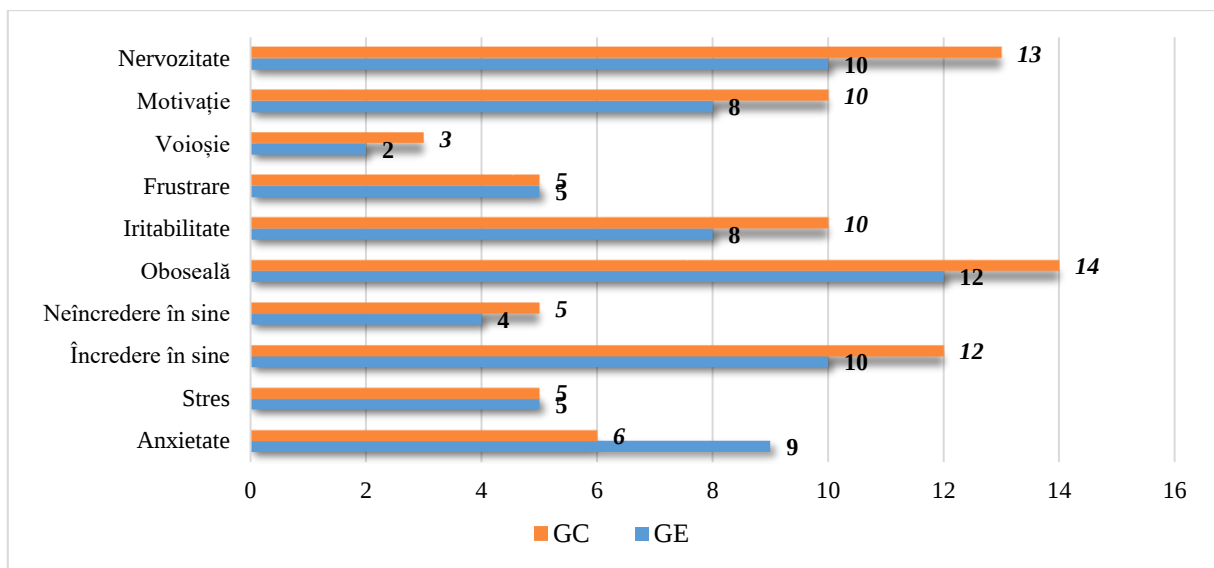


Fig. 1. Cu ce stări vă confrunțați cel mai des în timpul activității profesionale?

În cadrul studiului sociologic au fost identificate metodele prin care profesorii încearcă să gestioneze stările negative la locul de muncă (Figura 2).

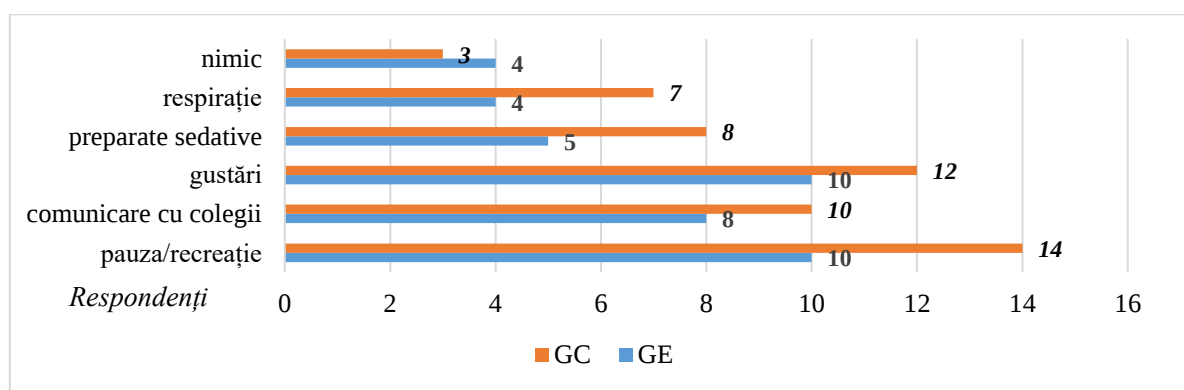


Fig. 2. Ce vă ajută să reduceți stările negative la locul de muncă?

Pauzele dintre lecții reprezintă cea mai accesibilă metodă de relaxare în timpul orelor oficiale (71,43% dintre respondenții GE și 82,35% din GC), urmate de gustări (71,43% și 70,59%, respectiv) și socializarea cu colegii (57,14% și 58,82%, respectiv). Un procent mai mic dintre respondenți (35,71% și 41,18%, respectiv) apelează la preparate sedative pentru a reduce stările negative la locul de muncă.

În afara orelor de lucru, cea mai utilizată metodă de relaxare în grupul experimental este vizionarea de filme/seriale sau utilizarea rețelelor sociale (44%). În grupul de control, această metodă ocupă locul doi (31%), în timp ce somnul este pe primul loc (33%). Doar 9% dintre respondenții GE și 15% dintre cei din GC preferă activitatea fizică pentru combaterea oboselii. Cu toate acestea, majoritatea respondenților (83%) sunt conștienți de importanța activității fizice pentru menținerea unei stări fizice optime.

Totodată, doar 43% dintre respondenții din GE și 41% din GC practică forme organizate de fitness. Pentru ambele grupuri, prioritatea principală este întărirea musculaturii (71,43% și 70,59%,

respectiv). Creșterea forței musculare a fost menționată de 42,86% dintre respondenții GE și de 85,82% dintre cei din GC. Flexibilitatea și îmbunătățirea mobilității articulare reprezintă al treilea aspect important pentru respondenți (50% și 47,06%, respectiv).

Dintre tipurile de activitate fizică preferate de respondenții din ambele grupuri, cele mai populare sunt mersul pe jos (57,14% dintre respondenții GE și 58,82% din GC) și activitățile casnice (71,43% și 47%, respectiv). Dintre formele organizate de activitate fizică, respondenții preferă antrenamentele de forță (28,5% și 29,4%, respectiv) și Yoga sau Pilates (35,7% și 29,4%, respectiv).

Analiza rezultatelor sondajului realizat în rândul profesorilor din școală a permis stabilirea conținutului experimentului de constatare, care a inclus diagnosticarea stării lor psihice și fizice. Pentru o evaluare cuprinzătoare, au fost selectate patru grupuri de teste, fiecare dintre acestea analizând diferite aspecte ale manifestărilor umane: teste psihologice, teste psihomotorii, teste fizice și teste morfofuncționale. Rezultatele obținute au evidențiat diverse tulburări de sănătate la profesori, lipsa activității fizice, nivelul scăzut de dezvoltare a calităților fizice și anumite stări negative din sfera psihică, precum anxietate crescută, excitabilitate ridicată, stimă de sine scăzută și interes diminuat față de viață. Experimentul de constatare a permis identificarea unor probleme în starea psihofizică a profesorilor, care influențează negativ starea lor generală de bine. În același timp, răspunsurile respondenților sugerează o anumită dependență între componenta psihică și cea fizică, ceea ce orientează spre elaborarea unui program adecvat pentru dezvoltarea stabilității psihofizice a profesorilor din școli.

3. FUNDAMENTAREA OPTIMIZĂRII REZISTENȚEI PSIHOFIZICE PRIN PROGRAME DE FITNESS

Există un număr mare de studii dedicate rezistenței psihologice a individului, însă componenta fizică a acestei capacități nu este abordată în literatura de specialitate referitoare la formarea profesională a profesorilor din învățământul școlar. Având în vedere acest aspect, a fost elaborat *Modelul conceptual de formare a rezistenței psihofizice a profesorilor de școală*, în conformitate cu principiile modelării în pedagogie și psihologie (Figura 3).

Blocul obiectivo-motivațional reprezintă componenta formativă a oricărei activități, fiind un sistem de motive, scopuri și valori care orientează individul spre realizarea unei activități specifice, conturând dorințele, nevoile și intențiile interne.

Motivația acționează ca un fundal psihoemoțional care determină persoana să atingă obiectivele dorite, ceea ce face imposibilă existența motivației fără un scop clar definit. În acest context, categoria Valorilor ghidează și motivează individul spre atingerea obiectivelor stabilite. În

cazul nostru, valorile includ: *Sănătatea*, *Realizările* și *Longevitatea profesională*, *Stilul de viață sănătos* și *Încrederea în sine*.

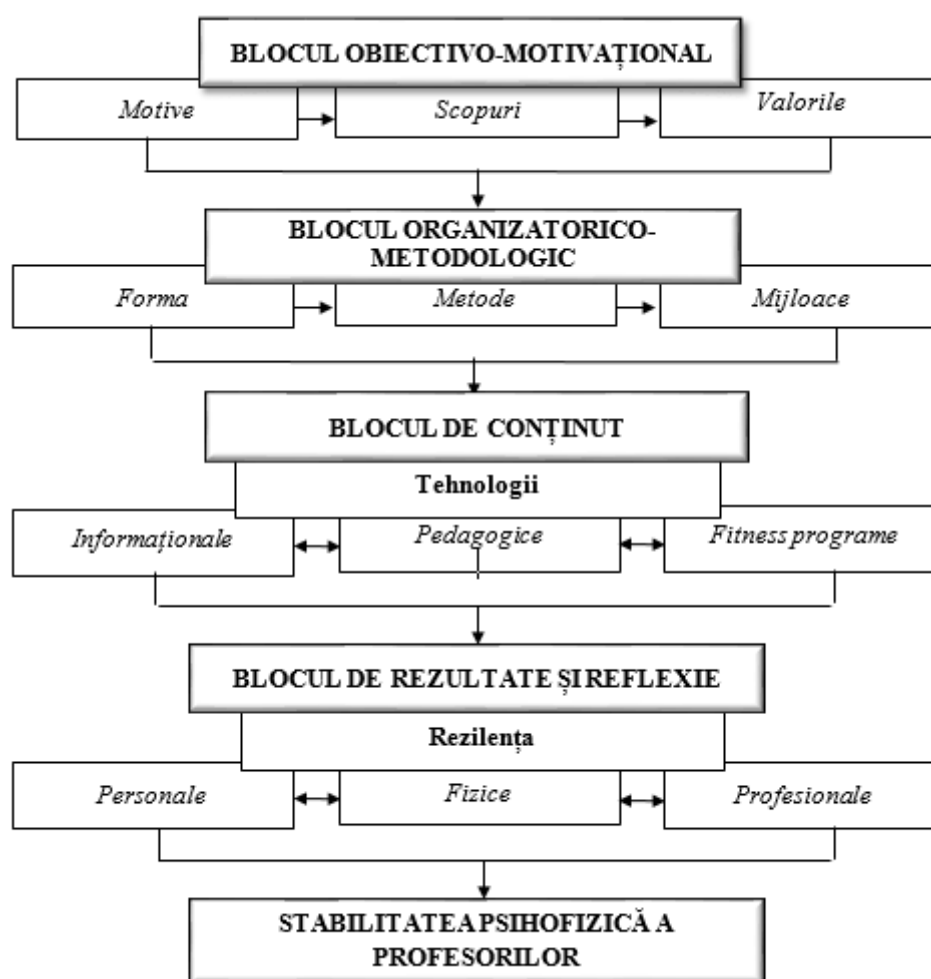


Fig. 3. Modelul conceptual al formării stabilității psihofizice în activitatea profesională a cadrelor didactice

Blocul organizatoric-metodologic include pregătirea și crearea condițiilor necesare pentru desfășurarea eficientă a studiului.

Blocul de conținut este reprezentat de tehnologii informaționale, pedagogice și de fitness.

Tehnologiile informaționale asigură îmbogățirea bagajului de cunoștințe, facilitând aplicarea acestora în diverse domenii ale vieții. Printre acestea se numără blogurile, webinarile și videoconferințele.

Tehnologiile pedagogice vizează dezvoltarea capacităților cognitive și includ metode precum dezvoltarea gândirii critice, tehnologiile de învățare integrată și tehnologiile de menținere a sănătății.

Tehnologiile de fitness ocupă un loc central în acest studiu. În cadrul experimentului au fost utilizate programe aerobice, antrenamente de forță și programe din categoria «Mind&Body».

Blocul de rezultate și reflexie include analiza rezultatelor obținute, ceea ce permite evaluarea eficienței programului experimental. Pe lângă analiza rezultatelor, a fost realizat procesul de reflecție și autorefecție asupra experienței acumulate, cunoștințelor dobândite și competențelor dezvoltate. Astfel, profesorii au reușit să-și consolideze competențele personale, fizice și profesionale.

În ansamblu, ***Programul de optimizare a rezistenței psihofizice a profesorilor din școli*** presupune organizarea etapizată a perfecționării pregătirii lor fizice și psihice (Tabelul 1). Fiecare etapă se distinge prin conținutul, durata și amploarea impactului său.

Tabelul 1. Optimizarea etapizată a rezistenței psihofizice a profesorilor din școli

Etape	Etapa pregătitoare (introdactivă)	Etapa de creștere (de dezvoltare)	Etapa de stabilizare (de consolidare)	Etapa de recuperare (odihnă activă)
Durata	<i>Septembrie-octombrie (9 săptămâni)</i>	<i>Noiembrie-martie (21 săptămâni)</i>	<i>Aprilie-mai (9 săptămâni)</i>	<i>Iunie-august (13 săptămâni)</i>
Conținutul	Adaptarea față de activitatea psihofizică	Complicarea măsurilor complexe de pregătire psihofizică	Menținerea nivelului obținut de pregătire psihofizică	Recrearea și reflexia

Etapa pregătitoare (introdactivă) – are ca scop pregătirea fizică și psihică a profesorilor, familiarizarea acestora cu conceptele de bază ale antrenamentului psihofizic. Antrenamentele au avut un caracter de întărire generală a organismului și au inclus programe aerobice, antrenamente de forță și exerciții de Pilates.

Etapa de creștere (de dezvoltare) – este orientată spre consolidarea abilităților motrice dobândite, creșterea treptată a complexității programului, îmbunătățirea calităților fizice și acumularea noilor cunoștințe despre problema studiată. În această etapă programul de antrenament a avut aceeași structură, însă a fost treptat crescută dificultatea acestora.

Etapa de stabilizare (de consolidare) – a avut drept scop menținerea nivelului atins de pregătire fizică și psihologică prin păstrarea intensității și complexității efortului depus.

Etapa de recuperare (odihnă activă) – reprezintă faza finală a experimentului, care a coincis cu perioada vacanței de vară. Diversitatea activităților de recreere activă a permis menținerea dezvoltării fizice a organismului, contribuind, de asemenea, la producerea endorfinelor [2], ce au un efect benefic asupra îmbunătățirii stării de spirit și reducerii nivelului de stres.

Pentru realizarea experimentului pedagogic au fost formate grupul experimental (14 persoane) și un grupul de control (17 persoane), fiecare dintre acestea incluzând cadre didactice din diferite școli din municipiul Chișinău. Omogenitatea grupelor a fost confirmată prin rezultatele testării capacităților psihofizice realizate anterior.

Starea mentală a cadrelor didactice a fost evaluată cu ajutorul unui set de teste care au permis o apreciere cuprinzătoare a acestui component al stabilității psihofizice (Tabelul 2).

Tabelul 2. Dinamica dezvoltării calităților mentale ale profesorilor din grupul experimental

Parametri		Nr d/o	$\bar{X} \pm m$		t	p
			inițiali	finali		
Testul lui Spielberg	Anxietatea ca Stare (AS)	1.	42,928±1,057	39,071±1,057	3,679	< 0,01
	Anxietatea ca Trăsătură (AT)	2.	41,142±0,894	37,785±1,057	3,511	< 0,01
Testul lui G.Yu. Eysenck	Anxietatea	3.	10,714±0,89	8,642±0,731	2,626	< 0,05
	Frustrarea	4.	9,642±0,805	7,5±0,650	2,983	< 0,05
	Agresivitatea	5.	7,0±0,406	5,624±0,325	3,822	< 0,01
	Rigiditatea	6.	10,428±0,569	8,357±0,487	4,013	< 0,001
Indicele satisfacției vieții		7.	24,785±0,731	29,642±0,731	6,821	< 0,001

$n = 14(f = 13); p < 0,05, t = 2,1604; p < 0,01, t = 3,1123; p < 0,001, t = 4,220$

În urma analizei rezultatelor obținute, se poate remarca faptul că toți cei 7 parametri au demonstrat o semnificație statistică a indicatorilor inițiali și finali, dintre care 2 la nivelul $p < 0,001$, ceea ce indică un grad ridicat al procesului de dezvoltare a acestora. Printre acești parametri, trebuie evidențiat indicatorul rigidității ($t = 5,348$), care a înregistrat o scădere majoră în comparație cu datele inițiale, sugerând o reducere a gradului de rigiditate mentală și inflexibilitate psihică.

De asemenea, o atenție deosebită trebuie acordată Indicelui satisfacției vieții ($t = 6,821$), care a arătat o creștere semnificativă, ceea ce permite să înaintăm concluzia că metoda aleasă de suport psihologic pentru profesori a avut un impact pozitiv semnificativ asupra interesului cadrelor didactice pentru viață, asupra stării lor generale de spirit, direcționând-o spre o tendință de creștere, și a contribuit la creșterea aprecierii de sine, a nivelului general de satisfacție în viață și a capacității de stabilire și atingere a obiectivelor.

Parametrii anxietății conform testului Spielberger au demonstrat semnificație statistică la nivelul $p < 0,01$, unde anxietatea ca stare ($t = 3,679$) și anxietatea ca trăsătură ($t = 3,511$) au înregistrat o reducere a intensității la finalul experimentului, ceea ce confirmă eficiența metodei utilizate. Agresivitatea ($t = 3,822$) a avut, de asemenea, o semnificație la nivelul $p < 0,01$, ceea ce indică eficiența programului ales în reducerea gradului de manifestare a agresivității ca stare psihică în rândul profesorilor. Putem concluziona că suportul psihologic selectat, alături de componenta fizică a influenței, au contribuit la reducerea acestui fenomen prin creșterea conștientizării, autocontrolului și analizei, precum și a stabilității stărilor psihice.

Puțin mai scăzuți, față de parametrii menționați anterior, sunt anxietatea ($t = 2,626$) și frustrarea ($t = 2,983$), care, totuși, au o semnificație la nivelul $p < 0,05$. Anxietatea, care a înregistrat o creștere mai mare într-un alt grup de teste, poate indica, în acest caz, doar o diferență de abordare în evaluarea și descrierea intensității acestei stări de către diverși autori. Frustrarea, ca stare, ar putea necesita o influență mai direcționată și specifică pentru a obține un grad mai ridicat de diminuare.

Vorbind despre rezultatele grupului de control, toate cele trei testări au demonstrat lipsa semnificației statistice, ceea ce dovedește eficiența programului experimental în îmbunătățirea stării mentale a profesorilor (Tabelul 3).

Tabelul 3. Dinamica dezvoltării calităților mentale ale profesorilor din grupul de control

Parametri		Nr d/o	$\bar{X} \pm m$		t	p
			inițiali	finali		
Testul lui Spielberg	Anxietatea ca Stare (AS)	1.	43,705±0,213	43,529±0,213	0,858	> 0,05
	Anxietatea ca Trăsătură (AT)	2.	43,882±0,766	43,529±0,766	0,475	> 0,05
Testul lui G.Yu. Eysenck	Anxietatea	3.	11,176±0,487	11±0,487	0,789	> 0,05
	Frustrarea	4.	9,642±0,805	7,5±0,650	0,194	> 0,05
	Agresivitatea	5.	10,0±0,626	9,882±0,626	1,700	> 0,05
	Rigiditatea	6.	9,941±0,487	9,647±0,417	0,666	> 0,05
Indicele satisfacției vieții		7.	24,765±0,487	25,411±0,417	1,342	> 0,05

$n = 17(f = 16)$; $p < 0,05$, $t = 2,119$; $p < 0,01$, $t = 2,92$; $p < 0,001$, $t = 4,015$

Comparând datele grupului experimental și ale grupului de control, se poate remarca semnificația lor statistică (Tabelul 4).

Tabelul 4. Analiza comparativă a indicatorilor finali ai parametrilor calităților mentale ale grupurilor experimental și de control

Parametri		№ d/o	$\bar{X} \pm m$		t	p
			Grupele			
			experimentală	de control		
Testul lui Spielberg	Anxietatea ca Stare (AS)	1.	39,071±1,057	43,529±0,213	4,139	< 0,001
	Anxietatea ca Trăsătură (AT)	2.	37,785±1,057	43,529±0,766	4,404	< 0,001
Testul lui G.Yu. Eysenck	Anxietatea	3.	8,642±0,731	11,0±0,487	2,685	< 0,05
	Frustrarea	4.	7,5±0,650	9,882±0,626	2,643	< 0,05
	Agresivitatea	5.	5,624±0,325	7,882±0,348	4,753	< 0,001
	Rigiditatea	6.	8,357±0,487	9,647±0,417	2,015	> 0,05
Indicele satisfacției vieții		7.	29,642±0,731	25,411±0,417	5,036	<0,001

$n = 31(f = 30)$; $p < 0,05$, $t = 2,0423$; $p < 0,01$, $t = 2,7500$; $p < 0,001$, $t = 3,6460$

Astfel, 6 din 7 parametri sunt statistic semnificativi. O atenție deosebită trebuie acordată indicatorilor anxietății ca stare ($t = 4,139$), anxietății ca trăsătură ($t = 4,404$), agresivității ($t = 4,753$) și indicelui satisfacției vieții ($t = 5,036$), a căror semnificație statistică este la nivelul $p < 0,001$, ceea ce indică eficiența ridicată a programului elaborat în reducerea anxietății, atât ca trăsătură de personalitate, cât și ca stare, precum și a agresivității.

Doi parametri ai stării mentale au demonstrat un nivel de semnificație statistică de $p < 0,05$, ceea ce confirmă, de asemenea, eficiența ridicată a influenței aplicate. Doar indicatorul rigidității nu este statistic semnificativ, ceea ce poate sugera existența altor factori, în afara influenței psihofizice direcționate, care contribuie la îmbunătățirea acestui aspect.

Pentru evaluarea abilităților psihomotorii ale cadrelor didactice a fost selectat un set de teste care, în opinia noastră, sunt cele mai relevante și solicitate în activitatea profesorilor (Tabelul 5).

Tabelul 5. Dinamica dezvoltării abilităților psihomotorii ale profesorilor din grupul experimental

Parametri	Nr d/o	$\bar{X} \pm m$		t	p
		inițiali	finali		
Reacția la semnale sonore (ms)	1.	396,357±1,382	390,428±1,219	4,668	$p < 0,001$
Reacția la obiectul în mișcare (mm)	2.	137,214± 1,463	133,285±1,219	2,983	$p < 0,05$
Echilibrul static (s)	3.	29,0±1,057	33,0±1,057	3,921	$p < 0,01$
Echilibrul dinamic (cm)	4.	459,285±1,626	454,857±1,870	2,594	$p < 0,05$

$n = 14(f = 13); p < 0,05, t = 2,1604; p < 0,01, t = 3,1123; p < 0,001, t = 4,220$

Toți cei 4 parametri au demonstrat semnificația statistică a indicatorilor inițiali și finali, dintre care 2 la nivelul $p < 0,05$. Echilibrul static ($t = 3,921$) a atins un nivel de semnificație statistică $p < 0,01$, iar cel mai mare progres a fost observat în testul de evaluare a reacției la semnale sonore ($t = 4,668$), cu un nivel de semnificație $p < 0,001$.

Analizând rezultatele grupului de control, se poate observa lipsa oricărei îmbunătățiri în parametrii analizați, toți cei 4 indicatori fiind nesemnificativi statistic ($p > 0,05$: Tabelul 6), ceea ce subliniază necesitatea practicării exercițiilor fizice.

Tabelul 6. Dinamica dezvoltării abilităților psihomotorii ale profesorilor din grupul de control

Parametri	Nr d/o	$\bar{X} \pm m$		t	p
		inițiali	finali		
Reacția la semnale sonore (ms)	1.	395,823±1,253	395,411±1,392	0,319	$p > 0,05$
Reacția la obiectul în mișcare (mm)	2.	136,882±1,183	136,647±1,183	0,204	$p > 0,05$
Echilibrul static (s)	3.	28,941±0,905	29,0±0,905	0,059	$p > 0,05$
Echilibrul dinamic (cm)	4.	458,588±1,462	458,647±1,532	0,038	$p > 0,05$

$n = 17(f = 16); p < 0,05, t = 2,119; p < 0,01, t = 2,92; p < 0,001, t = 4,015$

Comparând datele finale ale grupelor experimentală și de control, se observă o diferență în dinamica dezvoltării abilităților psihomotorii (Tabelul 7). Reacția la semnale sonore ($t = 2,694$) are o semnificație statistică la nivelul $p < 0,05$, iar echilibrul static ($t = 2,875$) – la nivelul de $p < 0,01$, ceea ce indică un grad mai ridicat de dezvoltare a acestui parametru.

Tabelul 7. Analiza comparativă a indicatorilor finali ai parametrilor abilităților psihomotorii ale grupurilor experimental și de control

Parametri	№ d/o	$\bar{X} \pm m$		t	p
		Grupele			
		experimentală	de control		
Reacția la semnale sonore (ms)	1.	390,428±1,219	395,411±1,392	2,694	$p < 0,05$
Reacția la obiectul în mișcare (mm)	2.	133,285±1,219	136,647±1,183	1,979	$p > 0,05$
Echilibrul static (s)	3.	33,0±1,057	29,0±0,905	2,875	$p < 0,01$
Echilibrul dinamic (cm)	4.	454,857±1,870	458,647±1,532	1,568	$p > 0,05$

$n = 31(f = 30); p < 0,05, t = 2,0423; p < 0,01, t = 2,7500; p < 0,001, t = 3,6460$

Ceilalți doi indicatori nu sunt semnificativi statistic ($p > 0,05$), ceea ce confirmă necesitatea unei influențe mai specifice și direcționate pentru îmbunătățirea acestora.

O parte a analizei sferei psihomotorii a fost, de asemenea, evaluarea tipului de forță a sistemului nervos cu ajutorul testului Tapping. Prin forța sistemului nervos se înțelege viteza și intensitatea reacției sistemului nervos la un stimul, precum și capacitatea de a menține reacția la un anumit nivel. Cu cât reacția este mai activă și mai intensă, iar scăderea acesteia este mai pronunțată, cu atât sistemul nervos este mai slab.

Analizând indicatorii inițiali ai testului Tapping în grupul experimental, se poate observa că tipurile predominante ale sistemului nervos sunt convex (42,86%) și descendent (35,71%: Figura 4).

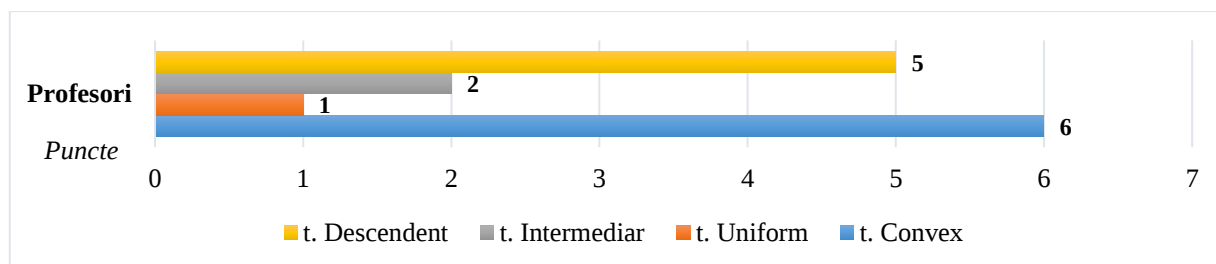


Fig. 4. Indicatorii inițiali ai testului Tapping în grupul experimental

Astfel, există o diferență considerabilă în limitele grupului, unde aproximativ jumătate dintre participanți prezintă tipuri diametral opuse de sistem nervos. Această variație poate fi explicată prin particularitățile înnăscute ale sferei psihofizice, precum și prin specificul disciplinei în care sunt specializați profesorii.

În cazul grupului de control, datele s-au distribuit după cum urmează (Figura 5): majoritatea (35,29%) prezintă un tip convex al sistemului nervos, iar câte 23,53% aparțin tipului descendent și uniform. Prin urmare, în rândul grupului de control predomină, de asemenea, tipul convex al sistemului nervos, iar distribuția tipurilor de forță a sistemului nervos este mai variată și mai echilibrată.

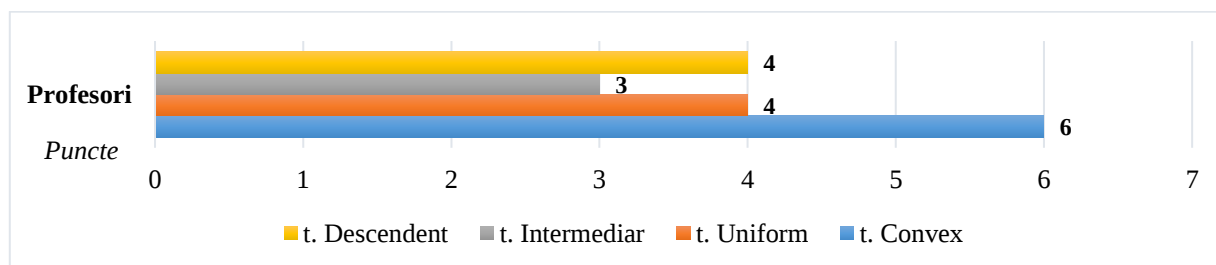


Fig. 5. Indicatorii inițiali ai testului Tapping în grupul de control

Comparând datele finale ale grupelor experimentale și de control, se remarcă lipsa unei dinamici în direcția creșterii sau scăderii în rândul participanților din grupul de control. Indicatorii lor inițiali și finali sunt egali (Figura 6).

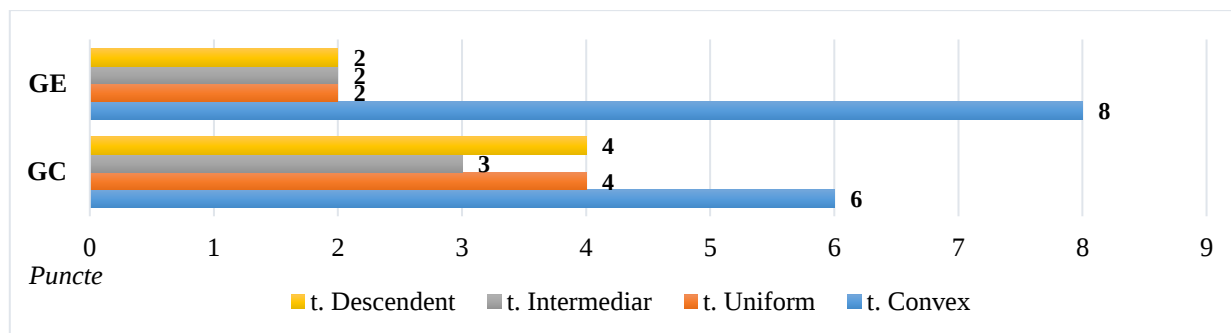


Fig. 6. Analiza comparativă a indicatorilor finali ai testului Tapping în grupul experimental și grupul de control

În ceea ce privește grupul experimental, se observă o creștere a numărului de participanți cu tipul convex al sistemului nervos – 57,14%, o scădere a intensității tipului descendent – 14,29%, și o distribuție echilibrată între tipurile descendent, intermediar și uniform ale sistemului nervos – câte 14,29%. Pe baza acestor date, putem concluziona că, în cadrul experimentului desfășurat, sistemul nervos al respondenților a trecut printr-o serie de schimbări, ceea ce se exprimă prin reducerea instabilității, creșterea forței și capacității de a menține o reacție stabilă.

Grupa de teste fizice a permis o evaluare cuprinzătoare a nivelului de pregătire fizică a profesorilor, precum și urmărirea dinamicii schimbărilor parametrilor studiați pe parcursul aplicării metodicii experimentale. Analizând datele grupului de control, se pot observa schimbări nesemnificative în abilitățile fizice, care nu sunt semnificative din punct de vedere statistic, având semnificație $p > 0,05$ (Tabelul 8).

Schimbările în direcția creșterii pot fi explicate prin faptul că printre cadrele didactice ale grupului de control au existat persoane care practicau activitate fizică de sine stătător. De asemenea, starea de bine a participanților la momentul efectuării testelor ar fi putut influența direct rezultatele inițiale și finale. Așa stări ca: insomnia, o boală recent trecută, stresul crescut sau o stare generală bună de sănătate pot influența direct manifestarea abilităților fizice.

Tabelul 8. Dinamica dezvoltării abilităților fizice ale profesorilor din grupul de control

Parametri		Nr d/o	$\bar{X} \pm m$		t	p
			inițiali	finali		
Rezistența musculară (RM)	m. membrelor superioare (rep)	1.	9,823±0,417	10,588±0,487	1,734	$p > 0,05$
	m. abdomenului (rep)	2.	19,823±0,487	20,352±0,417	1,199	$p > 0,05$
	m. spatelui (rep)	3.	21,176±0,487	21,647±0,417	1,811	$p > 0,05$
	m. membrelor inferioare (rep)	4.	31,352±0,696	31,764±0,626	1,555	$p > 0,05$
Flexibilitate (cm)		5.	8,529±0,557	9,176±0,696	1,060	$p > 0,05$

$n = 17(f = 16)$; $p < 0,05$, $t = 2,119$; $p < 0,01$, $t = 2,92$; $p < 0,001$, $t = 4,015$

În cazul grupului experimental, rezultatele sunt complet diferite (Tabelul 9).

Tabelul 9. Dinamica dezvoltării abilităților fizice ale profesorilor din grupul experimental

Parametri		Nr d/o	$\bar{X} \pm m$		t	p
			inițiali	finali		
Rezistența musculară (RM)	m. membrelor superioare (rep)	1.	10,5±0,486	12,642±0,650	3,764	$p < 0,01$
	m. abdomenului (rep)	2.	19,785±0,650	22,5±0,569	4,176	$p < 0,01$
	m. spatelui (rep)	3.	22,071±0,731	24,428±0,813	3,138	$p < 0,01$
	m. membrelor inferioare (rep)	4.	31,0±0,569	34,5±0,731	5,426	$p < 0,001$
Flexibilitate (cm)		5.	8,214±0,894	11,5±0,813	3,956	$p < 0,01$

$n = 14(f = 13); p < 0,05, t = 2,1604; p < 0,01, t = 3,1123; p < 0,001, t = 4,220$

Toți cei 5 parametri analizați au demonstrat semnificația lor statistică la diferite niveluri. Rezistența musculară a membrelor inferioare are un nivel de semnificație $p < 0,001$, iar 4 parametri se află la nivelul de semnificație $p < 0,01$. Dezvoltarea ridicată a rezistenței musculare a membrelor inferioare ($t = 5,426$) poate fi explicată prin impactul de forță asupra acestui grup muscular în timpul antrenamentelor, precum și prin influența mai direcționată utilizând exerciții de izolare, în special pentru mușchii fesieri, bicepsul femural și mușchii adductori ai coapsei. Creșterea indicatorilor la nivelul $p < 0,01$ se observă la rezistența musculară a membrelor superioare ($t = 3,764$), mușchii abdominali ($t = 4,176$) și spatele ($t = 3,138$), ceea ce reprezintă rezultatul impactului de forță asupra acestor grupuri musculare cu ajutorul echipamentului suplimentar (gantere, expanderi), dar și efectul specific al antrenamentelor de pilates, unde accentul a fost pus pe întărirea mușchilor spatelui și abdomenului. Nivelul de creștere $p < 0,01$ se observă și la flexibilitate ($t = 3,956$), care s-a dezvoltat alături de celelalte abilități în timpul antrenamentelor de pilates, dar și în timpul exercițiilor de stretching din cadrul altor tipuri de antrenamente.

Comparând dinamica creșterii abilităților fizice în grupele studiate, se poate stabili că toți cei 5 parametri analizați au demonstrat o creștere mai avantajoasă în grupul experimental față de grupul de control (Tabelul 10): trei indicatori cu semnificație $p < 0,05$, iar ceilalți doi cu semnificație $p < 0,01$.

Tabelul 10. Analiza comparativă a indicatorilor finali ai parametrilor abilităților fizice ale grupurilor experimental și de control

Parametri		Nr d/o	$\bar{X} \pm m$		t	p
			Grupele			
			experimentală	de control		
Rezistența musculară (RM)	m. membrelor superioare (rep)	1.	12,642±0,650	10,588±0,487	2,532	$p < 0,05$
	m. abdomenului (rep)	2.	22,5±0,569	20,352±0,417	3,089	$p < 0,01$
	m. spatelui (rep)	3.	24,428±0,813	21,647±0,417	3,049	$p < 0,01$
	m. membrelor inferioare (rep)	4.	34,5±0,731	31,764±0,626	2,669	$p < 0,05$
Flexibilitate (cm)		5.	11,5±0,813	9,176±0,696	2,173	$p < 0,05$

$n = 31(f = 30); p < 0,05, t = 2,0423; p < 0,01, t = 2,7500; p < 0,001, t = 3,6460$

Dinamica mai înaltă de creștere a rezistenței musculare a mușchilor abdominali ($t = 3,089$) și mușchilor spatelui ($t = 3,049$) este rezultatul includerii antrenamentelor pilates în programul experimental și dezvoltării direcționate a acestor grupuri musculare în cadrul altor tipuri de activități.

O componentă importantă a testării stării fizice a cadrelor didactice a fost evaluarea la nivelul sistemelor funcționale și a cercetărilor antropometrice, care au furnizat date obiective privind starea internă a organismului. Dintre toți parametrii analizați, 7 sunt în limitele semnificației statistice cu $p < 0,05-0,001$. Doar 2 parametri, înălțimea ($t = 0,0$) și greutatea ($t = 1,807$), nu sunt semnificativi din punct de vedere statistic (Tabelul 11).

Tabelul 11. Dinamica schimbărilor parametrilor morfofuncționali ai profesorilor din grupul experimental

Parametri		Nr d/o	$\bar{X} \pm m$		t	p
			inițiali	finali		
Antropometrie (cm)	Înălțime	1.	166,4 $\pm$ 0,894	166,4 $\pm$ 0,894	0,0	$p > 0,05$
	Greutatea (kg)	2.	75,928 $\pm$ 0,813	74,428 $\pm$ 0,894	1,807	$p > 0,05$
	Circumferința taliei	3.	82,0 $\pm$ 1,544	78,857 $\pm$ 1,301	2,329	$p < 0,05$
	Circumferința feselor	4.	112,214 $\pm$ 0,894	109,857 $\pm$ 0,894	2,776	$p < 0,05$
	Circumferința coapselor	5.	61,214 $\pm$ 0,650	58,785 $\pm$ 0,731	3,609	$p < 0,01$
Indicele masei corporale (IMC) (puncte)		6.	27,571 $\pm$ 0,536	25,142 $\pm$ 0,479	4,926	$p < 0,001$
Frecvența cardiacă (FC) (b/min)		7.	78,571 $\pm$ 1,626	72,142 $\pm$ 0,813	4,662	$p < 0,001$
Proba Stange		8.	46,428 $\pm$ 1,219	49,642 $\pm$ 0,975	2,964	$p < 0,05$
Proba Genchi		9.	24,571 $\pm$ 0,894	27,214 $\pm$ 0,894	3,051	$p < 0,05$

$n = 14(f = 13)$; $p < 0,05$, $t = 2,1604$; $p < 0,01$, $t = 3,1123$; $p < 0,001$, $t = 4,220$

Cele mai mari schimbări au fost observate în indicele masei corporale ($t = 4,926$) și frecvența cardiacă ($t = 4,662$). Dacă înaintea începerii experimentului, valoarea medie a IMC în grupul experimental era de 27,571, ceea ce se încadra în categoria supraponderabilității, după experiment acest indicator a scăzut la 25,142, ceea ce se apropie de normă. Frecvența cardiacă, care înainte de experiment era ușor crescută (78,571 b/min), după experiment a scăzut semnificativ – 72,142 b/min. Prin urmare, programul experimental ales a avut un impact pozitiv asupra normalizării ritmului cardiac și a raportului între masă corporală și greutate. În ceea ce privește starea sistemului respirator, s-au observat și îmbunătățiri. Aici, testele Stange ($t = 2,964$) și Genchi ($t = 3,051$) au un nivel de semnificație $p < 0,05$, ceea ce indică o dezvoltare eficientă a funcției pulmonare, posibil datorită includerii exercițiilor aerobice în program.

Datele antropometrice, cum ar fi circumferința taliei ($t = 2,329$), circumferința fesierilor ($t = 2,776$) și circumferința coapselor ($t = 3,609$), au demonstrat, de asemenea, o creștere semnificativă. Singurul parametru care nu a atins rezultatele așteptate a fost dinamica schimbării greutății. Înainte de experiment, greutatea medie în grup a fost de 75,928 kg și după experiment a ajuns la 74,428 kg,

deci diferența dintre valorile inițiale și finale este de doar 1,5 kg. Scăderea ușoară a greutateii în grup poate fi explicată prin mai multe motive:

1. Printre participanții grupului experimental s-au aflat profesori cu o greutate corporală normală, care, după o perioadă de timp și participarea la programul experimental, au avut o creștere ușoară a greutateii, dar aceasta a rămas în limitele greutateii normal. Această creștere poate fi un efect al includerii antrenamentelor de forță, ceea a dus la hipertrofia musculară.

2. În programul experimental nu s-a pus un accent pe scăderea obligatorie a greutateii. Deși menținerea unei greutăți corporale optime este un criteriu important pentru o stare fizică bună, în grupul de profesori nu au existat persoane care suferă de supraponderalitate ce necesite o rezolvare urgentă a problemei. Reducerea greutateii a fost mai mult un efect al întregului efort depuse.

3. Particularitățile individuale ale construcției corpului și ale proporțiilor, precum și schimbările legate de vârstă, au un impact direct asupra dinamicii și succesului scăderii în greutate. Cu cât o persoană este mai vârstnică, cu atât procesele metabolice din organism sunt mai lente, acumularea efectelor negative devine mai ușoară, iar eliminarea acestora devine mai dificilă. Pe măsură ce îmbătrânesc, în special femeile care pot trece prin premenopauza sau chiar menopauza, pierderea în greutate devine un proces deosebit de dificil.

Lipsa schimbărilor al indicatorului de înălțime ($t = 0,0$) poate fi explicată prin faptul că vârsta profesorilor participanți se află deja dincolo de perioada de dezvoltare normală a acestui indicator.

În ceea ce privește grupul de control, toți cei 9 parametri analizați sunt nesemnificativi din punct de vedere statistic la finalul experimentului (Tabelul 12).

Tabelul 12. Dinamica dezvoltării parametrilor morfofuncționali ai profesorilor din grupul de control

Parametri		Nr d/o	$\bar{X} \pm m$		t	p
			inițiali	finali		
Antropometrie (cm)	Înălțime	1.	167,7 $\pm$ 0,905	167,7 $\pm$ 0,905	0,0	
	Greutatea (kg)	2.	76,588 $\pm$ 0,905	75,941 $\pm$ 0,696	0,811	$p > 0,05$
	Circumferința taliei	3.	82,3 $\pm$ 1,671	81,8 $\pm$ 1,601	0,315	$p > 0,05$
	Circumferința feselor	4.	101,1 $\pm$ 1,532	111,294 $\pm$ 0,766	0,485	$p > 0,05$
	Circumferința coapselor	5.	56,882 $\pm$ 0,835	60,235 $\pm$ 0,417	0,119	$p > 0,05$
Indicele masei corporale (IMC) (puncte)		6.	27,305 $\pm$ 0,571	27,064 $\pm$ 0,522	0,453	$p > 0,05$
Frecvența cardiacă (FC) (b/min)		7.	76,470 $\pm$ 1,392	75,294 $\pm$ 1,392	0,817	$p > 0,05$
Proba Stange		8.	46,352 $\pm$ 1,044	46,705 $\pm$ 0,974	0,989	$p > 0,05$
Proba Genchi		9.	24,058 $\pm$ 0,766	24,411 $\pm$ 0,696	0,342	$p > 0,05$

$n = 17$ ($f = 16$); $p < 0,05$, $t = 2,119$; $p < 0,01$, $t = 2,92$; $p < 0,001$, $t = 4,015$

Analiza comparativă a datelor finale ale grupelor studiate a arătat că 3 parametri din 8 au un nivel de semnificație $p < 0,05$ – IMC și testele Stange și Genchi, demonstrând eficiența programului înaintat pentru îmbunătățirea funcției sistemului respirator și a masei corporale (Tabelul 13). Dinamica insuficientă în celelalte 5 parametri poate fi explicată prin faptul că în cadrul cercetării

realizate, scăderea în greutate și a circumferințelor nu a fost un obiectiv principal, prin urmare, nu i s-a acordat o influență direcționată pentru reducerea acestora.

Tabelul 13. Analiza comparativă a datelor finale ale parametrilor morfofuncționali ai grupurilor experimentale și de control

Parametri		№ d/o	$\bar{X} \pm m$		t	p
			Grupe			
			experimental	de control		
Antropometrie (cm)	Înălțime	1.	166,4±0,894	167,7±0,905	0,0	
	Greutatea (kg)	2.	74,428±0,894	75,941±0,696	1,179	$p > 0,05$
	Circumferința taliei	3.	78,857±1,301	81,8±1,601	1,427	$p > 0,05$
	Circumferința feselor	4.	109,857±0,894	111,294±0,766	1,221	$p > 0,05$
	Circumferința coapselor	5.	58,785±0,731	60,235±0,417	2,488	$p < 0,05$
Indicele masei corporale (IMC) (puncte)		6.	25,142±0,479	27,064±0,522	2,714	$p < 0,05$
Frecvența cardiacă (FC) (băt./min)		7.	72,142±0,813	75,294±1,392	1,956	$p > 0,05$
Proba Stange		8.	49,642± 0,975	46,705±0,974	2,964	$p < 0,05$
ProbaGenchi		9.	27,214± 0,894	24,411±0,696	2,476	$p < 0,05$

$n = 31 (f = 30)$; $p < 0,05$, $t = 2,0423$; $p < 0,01$, $t = 2,7500$; $p < 0,001$, $t = 3,6460$

De asemenea, din cauza faptului că pe parcursul experimentului, în ambele grupe au existat persoane care au câștigat în greutate, rămânând în cadrul masei corporale normale, având în vedere că indicatorul IMC este semnificativ confirmat, acest lucru a influențat rezultatele comparative finale. Pentru a descoperi îmbunătățiri mai vizibile ale parametrilor deficienți, este necesar să se revizuiască și să se aplice o influență mai direcționată asupra acestora.

Astfel, programul experimental dezvoltat de noi s-a dovedit a fi destul de eficient pentru îmbunătățirea stabilității psihofizice a cadrelor didactice, însă unele aspecte ale acestora necesită o influență mai specifică și direcționată pentru a obține rezultate științifice valabile, ceea ce ne motivează să continuăm studiul în această direcție.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

1. În prezent, este relevantă problema menținerii sănătății profesionale a cadrelor didactice. Specificul muncii pedagogice presupune o sarcină semnificativă în interacțiunea cu oameni de vârste și situații sociale diferite, cunoscându-le experiențele, și astfel întotdeauna a avut un caracter stresant, fiind frecvent asociată cu conflicte, ceea ce duce la tensiune emoțională și, ulterior, la epuizarea profesională. La rândul său, stresul acumulat în activitatea pedagogică afectează nu doar starea mentală a profesorului, ci și sănătatea sa somatică. Toate acestea duc la concluzia că profesorii de astăzi trebuie să-și mențină sănătatea la un nivel psihofizic ridicat, învățând să facă față stresurilor.

2. Stabilitatea psihofizică implică o stare stabilă mentală și fizică, în cazul nostru, a cadrelor didactice. Totuși, în literatură este mai frecvent utilizat termenul „stabilitate psihofiziologică”. Studiul nostru susține că formarea stabilității psihofizice este determinată de includerea activității fizice/de mișcare în viața de zi cu zi. Și astăzi, o formă de mișcare foarte solicitată este fitness-ul. Programele de fitness actuale acoperă o gamă largă de direcții, incluzând atât aspectul fizic/fiziologic, cât și cel psihologic.

3. În cadrul sondajului organizat în rândul cadrelor didactice, au fost identificate stările psihice care apar în activitatea profesional-pedagogică. Printre stările negative profesorii au subliniat în principal oboseala (85,71% dintre respondenții EG și 82,35% din CG) și nervozitatea (71,43% și 76,47%, respectiv). În grupul stărilor psihice pozitive, respondenții au semnalat în principal încrederea în sine (71,43% și 70,79%, respectiv). Pe locul doi a apărut creșterea motivației (57,14% și 58,82%, respectiv).

4. Revizuirea materialelor de profil și sondajul sociologic efectuat au permis identificarea calităților psihofizice profesionale importante ale cadrelor didactice. Cel mai important pentru profesori este întărirea mușchilor (71,43% dintre respondenții EG și 70,59% din CG), presupunând consolidarea tonusului muscular și formarea corsetului muscular, ceea ce reprezintă o garanție a unei bune stări de sănătate și a reducerii riscurilor de accidentări în viața de zi cu zi. Indicatorii de forță au fost plasați pe locul al doilea (42,86% și 85,82%, respectiv). Al treilea indicator important pentru respondenți este flexibilitatea (50% și 47,06%, respectiv). Dezvoltarea acesteia reduce probabilitatea bolilor aparatului locomotor și îmbunătățește manifestările altor calități fizice.

5. Modelul conceptual pentru formarea stabilității psihofizice a profesorilor include patru blocuri: obiectivo-motivațional, organizatorico-metodologic, de conținut și de rezultat și reflexie. Sistemul de blocuri reprezintă un algoritm al procesului de formare a stabilității psihofizice, în urma căruia profesorii dobândesc un set de competențe: personale, fizice, profesionale, care le permit să își întărească starea generală de sănătate, având un impact asupra duratei și eficienței activității pedagogice.

6. Optimizarea stabilității psihofizice presupune realizarea etapizată a procesului de pregătire a cadrelor didactice, ceea ce presupune perfecționarea graduală a stării lor psihofizice conform următoarei scheme: etapa pregătitoare, orientată către adaptarea la activitatea psihofizică viitoare; etapa de creștere, care presupune creșterea gradului de dificultate a activității fizice și intensificarea sarcinii fizice; etapa de stabilizare, care vizează menținerea nivelului de stabilitate mentală și dezvoltare fizică atins; etapa de recuperare, care include activități de recreere activă, care rezolvă sarcini de sănătate mentală, fizică și intelectuală pentru profesori.

7. Rezumând rezultatele obținute în timpul experimentului de formare, constatăm un impact pozitiv al programelor de fitness utilizate asupra formării stabilității psihologice a cadrelor didactice. Toți indicatorii calităților psihologice, cu excepția rigidității ($p > 0,05$), au demonstrat semnificație statistică a datelor inițiale și finale în grupul experimental. În ceea ce privește rigiditatea, trebuie remarcat că profesorii care au participat la experiment ar trebui să acorde mai multă atenție acestei trăsături de personalitate, care presupune adaptarea individului la condițiile situaționale, învățând să accepte compromisuri și să își schimbe convingerile.

8. Analiza rezultatelor stării fizice a cadrelor didactice, obținute prin parametrii psihomotori, fizici și morfofuncționali, a relevat o heterogenitate în dinamica dezvoltării. În cadrul dezvoltării morfofuncționale, se poate remarca dominarea grupului experimental ($p < 0,05$) față de grupul de control pentru parametrii esențiali – IMC, testul Stange, testul Genchi, și circumferința coapselor. Perfecționarea fizică a grupului experimental este semnificativă statistic la nivelul $p < 0,05-0,01$ comparativ cu grupul de control. În acest context, doi din cei patru parametri de dezvoltare psihomotorică, reacția la obiectul în mișcare și echilibrul dinamic, nu sunt semnificativi în dezvoltarea lor ($p > 0,05$). Probabil, trebuie acordată o atenție mai mare acestor parametri pentru a le dezvolta mai direcționat.

Rezultatele obținute, care contribuie la rezolvarea unei probleme științifice importante, se referă la justificarea științifică și metodologică a optimizării procesului de pregătire psihofizică a profesorilor în cadrul programelor de fitness, orientate spre întărirea sănătății psihice și fizice pentru a asigura eficiența și longevitatea activității profesionale.

Cadrelor didactice din gimnazii, licee, precum și profesorilor din instituțiile de învățământ superior și mediu.

În prezent, conceptul de epuizare profesională, care se dezvoltă ca urmare a tensiunii psihologice în procesul educațional, este de mare actualitate. Un număr mare de cercetări sunt dedicate unui complex de idei și dezvoltări științifice care vizează investigarea metodelor de prevenire a epuizării profesionale a cadrelor didactice. Una dintre aceste metode o reprezintă activitățile fizice. În acest sens, cadrelor didactice li se recomandă:

- să aloce zece-cincisprezece minute pentru gimnastica de dimineață;
- să includă în programul lor zilnic minute de pauză activă, care presupun efectuarea unor exerciții fizice de fitness în birou, care nu necesită schimbarea locației și echipament special;
- înainte de culcare, timp de cinci-șapte minute, să efectueze gimnastică de seară, utilizând programe de fitness de recuperare și relaxare, cum ar fi yoga, stretching, țigun, pilates, bodyflex, practici de respirație etc. De asemenea, programele de fitness sunt folosite pe scară largă în scopuri

de recuperare și reabilitare, fiind recomandate după diferite boli pentru restabilirea organismului înainte de reluarea activității profesionale.

Пентру conducătorii cursurilor de formare continuă a cadrelor didactice.

Este necesar să se includă în conținutul cursurilor de formare o disciplină care să cuprindă practici de fitness ce oferă posibilități de recuperare psihologică și fizică, precum și metode de aplicare a acestora. Aceste cursuri ar trebui să furnizeze nu doar informații teoretice în domeniul psihologiei, fiziologiei, teoriei și metodicii educației fizice, ci și aplicarea practică a cunoștințelor dobândite. În plus, va fi important să se invite psihologi și specialiști în domeniul fitnessului și educației fizice pentru a preda această disciplină.

BIBLIOGRAFIA

1. АБОЛИН, Л.М. *Психологические механизмы эмоциональной устойчивости*. Казань: Казанский гос. университет, 1987. 262 с.
2. БРОЙНИНГ, Л.Г. *Гормоны счастья: как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин*. Москва: Изд-во «Манн, Иванов и Фербер» (МИФ), 2019. 251 с. ISBN 9785001177937
3. АНАНЬЕВ, Б.Г. *О проблемах современного человекознания*. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 272 с. ISBN 5-272-00289-X
4. АНЦЫФЕРОВА, Л. *Развитие личности и проблемы геронтопсихологии*. Москва: Институт психологии РАН, 2006. 512 с. ISBN: 5-9270-0094-0
5. АФТИМИЧУК, О.Е. *Оздоровительная аэробика. Теория и методика*: [учебное пособие] / Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Chișinău: "Valinex" SRL, 2011. 310 p. ISBN 978-9975-68-179-7
6. АФТИМИЧУК, О.Е. *Теория и методика силового фитнеса*: Учебник; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Кишинэу: Valinex, 2018. 480 с. ISBN 978-9975-68-355-5
7. БЕРНШТЕЙН, Н.А. *Биомеханика и физиология движений* / Под ред. В.П. Зинченко. 2-е изд. Москва: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2004. 688 с. ISBN 5-89502-506-4
8. БОДРОВ, В.А. *Профессиональное утомление. Фундаментальные и прикладные проблемы*. Москва: Институт психологии РАН, 2009. 560 с. ISBN 978-5-9270-0160-6
9. БОНКАЛО, Т.И.; ПОЛЯКОВА, О.Б. *Профессиональное здоровье: дайджест*. Москва: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2024. 68 с.
10. ВЕЙДЕР, С. *Пилатес от А до Я*. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. 192 с. ISBN 978-5-222-11205-2

11. ВЬЮНОВА, Н.И.; Плотникова, В.Ю.; Пуртова, С.И. Эмоциональная устойчивость будущих педагогов-психологов: критерии, показатели. В: *Вектор науки Тольяттинского государственного университета*. Серия: педагогика, психология, 2018, №1, с. 38-43. ISSN: 2221-5662
12. ГОНОБОЛИН, Ф.Н. *Книга об учителе*. Москва: Просвещение, 1965. 260 с.
13. ДРУЖИЛОВ, С.А.; ОЛЕЩЕНКО, А.М. Психические состояния человека в труде: теоретический анализ взаимосвязей в системе «Свойства личности – Состояния – Процессы». В: *Психологические исследования*, 2014, Том 7, № 34, с. 10. ISSN 2075-7999
14. ДУБРОВИНА, О.И. *Психология труда, инженерная психология и эргономика*. Тюмень: Тюменский государственный университет, 2015. 224 с. ISBN 978-5-400-01096-5
15. ДЬЯЧЕНКО, М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости. В: *Вопросы психологии*, 1991, № 1, с. 106-112. ISSN: 0042-8841
16. КАСЬЯНОВА, И.В. Самопознание педагогического работника как черта профессионального становления. В: *Вестник Университета Российской академии образования*, 2018, № 2, с. 31-36. ISSN 2072-5833
17. КОРЧЕМНЫЙ, П.А.; ЕЛИСЕЕВ, А.П. *Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях: курс лекций*: в 3 ч. Новогорск: Академия гражданской защиты, 2000. 360 с.
18. КУЛИКОВ, Л.В. *Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики*: Учебное пособие. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 464с. ISBN 5-94723-363-0
19. КУРАМШИН, Ю.Ф. *Теория и методика физической культуры*: Учебник. Москва: Советский спорт, 2004. 464 с. ISBN: 5-850099-888-7
20. ЛАЗАРЕВ, М.А.; СТУКАЛОВ, О.В.; ТЕМИРОВ, Т.В. Профессиональная устойчивость будущих педагогов: потенциал в процессе подготовки и критерии. В: *Наука и школа*, 2018, № 2, с. 62-68. ISSN: 1819-463X
21. ЛЕОНТЬЕВ, А.Н. *Деятельность. Сознание. Личность*: учебное пособие. Москва: Смысл: Академия, 2005. 352 с. ISBN 5-89357-153-3
22. МАКЛАКОВ, А.Г. *Общая психология*: учебник для вузов. Санкт-Петербург: Питер, 2012. 583 с. ISBN 978-5-459-01579-9
23. МАРКОВА, А.К. *Психология труда учителя*: Книга для учителя. Москва: Просвещение, 1993. 192 с. ISBN 5-09-003639-X
24. МЕНХИН, Ю.В. *Оздоровительная гимнастика*: теория и методика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. 384 с. ISBN: 5-222-02298-6

25. МИТИНА, Л.М. *Профессиональное здоровье педагога: учебное пособие для вузов*. Москва: Издательство Юрайт, 2024. 379 с. ISBN 978-5-534-13402-5
26. ОСТРОУМОВА, О.Ф. Формирование профессиональной устойчивости у студентов факультета иностранных языков. В: *Образование в зеркале философии: материалы межвуз. науч. конф.* Казань: Менеджмент, 1998, с. 111-114.
27. РЕБЕР, А. *Большой толковый психологический словарь: в 2-х томах [Текст] / Пер. с англ.* Москва: Вече; АСТ, 2010, Т. 2. 560 с. ISBN 5-17-008900-7
28. РЖАННИКОВА, О.В. *Формирование профессиональной устойчивости студентов ИФК: Автореф. дис. канд. пед. наук.* Москва, 1997. 23 с.
29. РОГАЧЕВА, Т.В.; ЗАЛЕВСКИЙ, Г.В.; ЛЕВИЦКАЯ, Т.Е. *Психология экстремальных ситуаций и состояний: Учеб. пособие.* Томск: Издательский Дом ТГУ, 2015. 276 с. ISBN 978-5-94621-442-1
30. РУБИНШТЕЙН, С.Л. *Основы общей психологии: Учебник.* Санкт-Петербург: Питер, 2012. 713 с. ISBN 978-5-459-01141-8
31. СВЕЖЕНЦЕВА, И.Б. К вопросу об определении понятия «профессионально-нравственная устойчивость будущего специалиста». В: *Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки.* Архангельск, 2013, № 1, с. 137-140. e-ISSN 2687-1505
32. СЕМЕНОВА, Е.М. *Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учебное пособие.* Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2005. 256 с. ISBN: 5-903182-08-9
33. ФЕДОРЕНКО, Л.Г. *Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения.* Санкт-Петербург: КАРО, 2003. 208 с. ISBN 5-89815-227-х
34. ФУРМАНОВ, А.Г.; ЮСПА, М.Б. *Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов.* Минск: Тесей, 2003. 528 с. ISBN: 985-463-074-9
35. ШАБЛОВА, С.В. Программы «Mind&Body» и их потенциал влияния на состояние здоровья человека. В: *Актуальные проблемы активизации резервных возможностей человека при выполнении различных видов двигательной деятельности: Материалы Респ. науч.-практ. конф. с междунар. уч. / Белорус. гос. ун-т физкультуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.].* Минск: БГУФК, 2023, с. 309-312. ISBN 978-985-569-656-9
36. ШАБЛОВА, С.В.; ШАБЛОВА, И.Е. Значение физкультурного самообразования учителя для продления профессиональной деятельности [Текст]. В: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern: Materialele Conferinței Științifice*

Internațională, Ediția a 2-a, 2 decembrie 2021. Chișinău: Valinex, 2021, p.184-190. ISBN 978-9975-68-440-8

37. AFTIMICHUK, O.; **SHABLOVA, S.** Maintaining psychophysical resilience through fitness programs. In: *MOJ Sports Medicine*, 2024;7(1):31-33. DOI: 10.15406/mojsm.2024.07.00159; eISSN: 2574-9935

LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI

1. **ШАБЛОВА, С.В.**; ШАБЛОВА, И.Е. Значение физкультурного самообразования учителя для продления профессиональной деятельности [Текст]. В: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern*: Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 2-a, 2 decembrie 2021. Chișinău: Valinex, 2021, p.184-190. ISBN 978-9975-68-440-8

2. **ШАБЛОВА, С.**; ШАБЛОВА, И. Компетенции современного учителя по физической культуре. În: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern*, Ed. 3, 1 decembrie 2022, Chișinău, Republica Moldova: Departamentul Sporturi de Lupte și Gimnastică al USEFS, 2022, Ediția 3, pp. 204-208. ISBN 978-9975-68-473-6;

3. АФТИМИЧУК, О.Е.; **ШАБЛОВА, С.В.** Место физической активности в поддержании общего и профессионального здоровья педагогов» В: *Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма*: Международная научная конф. Нижневартковского государственного университета. Zenodo, 2022, с. 61-66. ISBN 978-5-00047-672-7

4. **ШАБЛОВА, С.** Программы «Mind&body» и их потенциал влияния на состояние здоровья человека. В: *Актуальные проблемы активизации резервных возможностей человека при выполнении различных видов двигательной деятельности*: Материалы Респ. науч.-практ. конф. с междунар. уч., посвящ. 30-летию кафедры в рамках деятельности науч.-пед. школы по физ. реабилитации и эрготерапии, Минск, 30 мар. 2023 г. / Белорус. гос. ун-т физкультуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Минск: БГУФК, 2023, с. 309-312. ISBN 978-985-569-656-9

5. **ШАБЛОВА, С.В.**; АФТИМИЧУК, О.Е. Психофитнес: понятие, содержание и его влияние на психофизическое благополучие человека. В: *Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта*: Сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции. Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2023, с. 84-90. ISBN 978-5-9571-3371-1

6. **SHABLOVA, S.** Assessment of life satisfaction of school teachers. În: *Știința culturii fizice*, nr. 41/1, 2023; ISSN 1857-4114. https://scf.usefs.md/revista-2023_1.php

7. **ШАБЛОВА, С.В.** Важность знаний нутрициологии для современного фитнес тренера. В: *Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры*: Материалы IX международной научно-практической конференции (г.Донецк, 17-18 апреля, 2024 г.) / Под ред. Л.А. Деминской; ИФКС. Донецк, 2024, с. 181-182.

8. **ШАБЛОВА, С.В.** Занятия с подвесными петлями trx и их потенциал влияния на общее физическое состояние человека. В: *Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки*: Материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. / Гродн. гос. ун-т им. Янки Купалы; редкол: Л. Г. Харазян (гл. ред.). Гродно: ГрГУ им. Янки Купалы, 2024, с. 229-230; URL: <https://elib.grsu.by/doc/73927>

9. **ШАБЛОВА, С.В.** Исследование недостатка физической активности взрослого населения: причины и рекомендации. В: *Научный поиск: я начинаю путь*: Материалы III Междунар. Студ. Науч.-практ. Конф., Минск, 4 апр. 2024 г. / Белорус. Гос. Ун-т физ. Культуры; редкол.: Т.А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.) [и др.]. Минск: БГУФК, 2024, с. 243-247. ISBN 978-985-569-734-4

10. **ШАБЛОВА, С.В.** Профессионально важные компетенции современного фитнес тренера. В: *Современные направления инновационных исследований молодых ученых в области физической культуры и спорта*: Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции (25-26 апреля 2024 г). Санкт-Петербург: ФГБУ СПбНИИФК, 2024, с. 198-203. ISBN 978-5-6051289-2-2

11. **ШАБЛОВА, С.В.** Стретчинг тренировки и снижение тревожности: взаимосвязь и благоприятные эффекты. В: *Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии*: Материалы XII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых (19 апреля 2024 г.) / Ответственные редакторы Н.Ю. Мищенко, Е.В. Быков. Челябинск: УралГУФК, 2024, с. 405-406. ISBN 978-5-93216-636-9

12. **ШАБЛОВА, С.В.** Роль фитнес тренера в преодолении расстройств пищевого поведения занимающихся. În: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern*: Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 4-a, 15 februarie 2024. Chișinău: Valinex, 2024. pp. 220-222; ISBN: 978-9975-68-504-7

13. **ШАБЛОВА, С.В.; ШАБЛОВА, И.Е.** Удовлетворённость информационными технологиями преподавателей школ. În: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern*: Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 4-a, 15 februarie 2024. Chișinău: Valinex, 2024. pp. 2016-219. ISBN: 978-9975-68-504-7

14. **SHABLOVA, S.** Assessment of the mental state of school teachers. In: *The Annals of the “Ștefan cel Mare” University. Physical Education and Sport Section. The Science and Art of Movement*. Volume XVII issue 2/ 2024; DOI: <https://doi.org/10.4316/SAM.2024.0221>; ISSN 2601-341X; ISSN-L 1844-9131; URL: <https://annals-fefs.usv.ro/assessment-of-the-mental-state-of-school-teachers/>
15. **SHABLOVA, S.** Studying the anxiety level of teachers in schools. In: *The Annals of the “Ștefan cel Mare” University. Physical Education and Sport Section. The Science and Art of Movement*. Volume XVII issue 2/ 2024; DOI: <https://doi.org/10.4316/SAM.2024.0213>; ISSN 2601-341X; ISSN-L 1844-9131; URL: <https://annals-fefs.usv.ro/studying-the-anxiety-level-of-teachers-in-schools/>
16. AFTIMICHUK, O.; **SHABLOVA, S.** Maintaining psychophysical resilience through fitness programs. In: *MOJ Sports Medicine*. 2024;7(1):31-33; DOI: 10.15406/mojism.2024.07.00159; eISSN: 2574-9935; URL: <https://medcraveonline.com/MOJSM/MOJSM-07-00159.pdf>

ADNOTARE

Șablova Svetlana, *Optimizarea stabilității psihofizice a cadrelor didactice din școală prin intermediul tehnologiilor de fitness*, Teză de doctorat în domeniul științelor pedagogice, Chișinău, 2025

Structura disertației: introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie de 191 titluri, 117 pagini de text principal, 6 anexe, 22 figuri, 18 tabele. Rezultatele lucrării au fost publicate în 16 de articole științifice.

Cuvinte cheie: pregătire profesională, stabilitate psihofizică, cadre didactice, tehnologii de fitness.

Scopul lucrării: perfecționarea procesului de stabilitate psihofizică a cadrelor didactice din școală pentru activități profesionale prin implementarea tehnologiilor de fitness axate pe menținerea unui nivel ridicat de sănătate personală în vederea extinderii longevității profesionale.

Obiectivele cercetării: 1. Studiarea stării actuale a problemei stabilității psihofizice a cadrelor didactice din școală în activități profesionale, ținând cont de identificarea factorilor de stres profesional și de natura influenței acestora asupra stabilității psihofizice. 2. Determinarea calităților psihofizice importante din punct de vedere profesional ale profesorilor școlii și nivelul lor de dezvoltare. 3. Proiectarea unui model conceptual de formare a stabilității psihofizice în activitățile profesionale ale cadrelor didactice din școală, ținând cont de includerea tehnologiilor de fitness. 4. Dezvoltarea și argumentarea experimentală a eficacității unui program de optimizare a stabilității psihofizice a cadrelor didactice din școală folosind tehnologii de fitness.

Noutatea și originalitatea științifică a tezei constă în faptul că s-a studiat componenta psihofizică a activității/formării profesionale a unui profesor de disciplină, s-a conceput și argumentat un model de formare a stabilității psihofizice a cadrelor didactice, care a servit ca furnizare de instrumente metodologice pentru dezvoltarea și implementarea empirică a unui program de optimizare a stabilității psihofizice folosind programe/tehnologii de fitness.

Rezultatele obținute contribuie la rezolvarea unei probleme științifice importante constau într-o justificare științifică și metodologică pentru optimizarea procesului de pregătire psihofizică a unui profesor de disciplină în sistemul de clase ale diferitelor programe de fitness care vizează întărirea sănătății psihice și fizice pentru a asigura eficacitatea și durata activității profesionale.

Semnificația teoretică este după cum urmează: au fost identificate și argumentate teoretic componentele stabilității psihofizice, inclusiv componentele cognitive, emoționale, voliționale, comportamentale, biologice (aspecte fiziologice, fizice); au fost identificate calitățile fizice necesare unui profesor de disciplină pentru a desfășura cu succes activități profesionale; este fundamentată importanța autoreglării mentale, care optimizează stabilitatea psihofizică a unui profesor de disciplină; au fost instalate tehnologii de fitness pentru a ajuta la consolidarea stabilității psihofizice a profesorului pentru a-i asigura longevitatea profesională.

Semnificația practică a cercetării. Un program de optimizare a stabilității psihofizice folosind tehnologii de fitness a fost dezvoltat și implementat în procesul de pregătire psihofizică a profesorilor de discipline; a fost instalat și aplicat un set de programe de fitness, care au făcut posibilă creșterea nivelului de stabilitate psihofizică a profesorilor; Sunt prezentate recomandări practice pentru profesori pentru a consolida stabilitatea psihofizică în sistemul lecțiilor de fitness.

Implementarea rezultatelor științifice. Programul elaborat pentru optimizarea stabilității psihofizice cu ajutorul tehnologiilor de fitness a fost introdus în sistemul antrenamentelor recreative pentru profesorii Liceului Teoretic „A.S. Pușkin”. Elaborările metodologice privind formarea stabilității psihofizice au fost propuse clubului de fitness SRL „Star Studio” Starfit.

АННОТАЦИЯ

Шаблова Светлана, *Оптимизация психофизической устойчивости учителей школ средствами фитнес технологий*, докторская диссертация в области педагогических наук, Кишинев, 2025

Структура диссертации: введение, 3 главы, общие выводы и рекомендации, библиография из 191 наименований, 117 страниц основного текста, 6 приложений, 22 рисунков, 18 таблиц. Результаты работы опубликованы в 16 научных статьях.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, психофизическая устойчивость, учителя школ, фитнес технологии.

Цель работы: совершенствование процесса психофизической устойчивости учителей школ к профессиональной деятельности посредством реализации фитнес-технологий, ориентированных на поддержание высокого уровня личностного здоровья в целях продления профессионального долголетия.

Задачи исследования: 1. Изучить современное состояние проблемы психофизической устойчивости учителей школ в профессиональной деятельности с учетом выявления факторов профессионального стресса и характера их влияния на психофизическую устойчивость. 2. Определить профессионально важные психофизические качества учителей школ и уровня их развития. 3. Спроектировать концептуальную модель формирования психофизической устойчивости в профессиональной деятельности учителей школ с учетом включения фитнес-технологий. 4. Разработать и экспериментально обосновать эффективность программы оптимизации психофизической устойчивости учителей школ средствами фитнес-технологий.

Научная новизна и оригинальность изыскания состоит в том, что исследована психофизическая составляющая профессиональной деятельности/подготовки учителя предметника, спроектирована и аргументирована модель формирования психофизической устойчивости учителей школ, послужившей обеспечением методического инструментария для разработки и эмпирической реализации программы оптимизации психофизической устойчивости средствами фитнес-программ/технологий.

Полученные результаты, способствующие решению важной научной проблемы, заключаются в научно-методическом обосновании оптимизации процесса психофизической подготовки учителя предметника в системе занятий различных фитнес программ, ориентированных на укрепление психического и физического здоровья для обеспечения эффективности и продолжительности профессиональной деятельности.

Теоретическая значимость заключается в следующем: выявлены и теоретически аргументированы компоненты психофизической устойчивости, включающие когнитивную, эмоциональную, волевую, поведенческую, биологическую (физиологический, физический аспекты) составляющие; определены физические качества, необходимые учителю предметнику для успешного осуществления профессиональной деятельности; обосновано значение психической саморегуляции, оптимизирующей психофизическую устойчивость учителя предметника; установлены фитнес-технологии, содействующие консолидации психофизической устойчивости учителя для обеспечения его профессионального долголетия.

Практическая значимость исследования. Разработана и внедрена в процесс психофизической подготовки учителей предметников программа оптимизации психофизической устойчивости средствами фитнес-технологий; установлен и применен комплекс фитнес-программ, позволивший повысить уровень психофизической устойчивости учителей; изложены практические рекомендации учителям для укрепления психофизической устойчивости в системе занятий фитнесом.

Внедрение научных результатов. Разработанная программа оптимизации психофизической устойчивости средствами фитнес-технологий внедрена в систему оздоровительно-рекреативных тренировок учителей Теоретического лицея им. А.С. Пушкина. Методические разработки по формированию психофизической устойчивости были предложены фитнес клубу SRL "Star Studio" Starfit.

ANNOTATION

Shablova Svetlana, *Optimization of psychophysical stability of school teachers by means of fitness technologies*, Doctoral thesis in the field of pedagogical sciences, Chisinau, 2025

Dissertation structure: introduction, 3 chapters, general conclusions and recommendations, bibliography of 191 titles, 117 pages of main text, 6 appendices, 22 figures, 18 tables. The results of the work were published in 16 scientific articles.

Keywords: professional training, psychophysical stability, school teachers, fitness technologies.

The purpose of the work: improving the process of psychophysical stability of school teachers to professional activities through the implementation of fitness technologies aimed at maintaining a high level of personal health in order to prolong professional longevity.

Research objectives: 1. To study the current state of the problem of psychophysical stability of school teachers in professional activities, taking into account the identification of factors of professional stress and the nature of their influence on psychophysical stability. 2. To determine professionally important psychophysical qualities of school teachers and the level of their development. 3. To design a conceptual model for the formation of psychophysical stability in the professional activities of school teachers, taking into account the inclusion of fitness technologies. 4. To develop and experimentally substantiate the effectiveness of the program for optimizing the psychophysical stability of school teachers by means of fitness technologies.

The scientific novelty and originality of the study consists in the fact that the psychophysical component of the professional activity/training of a subject teacher was investigated, a model for the formation of psychophysical stability of school teachers was designed and substantiated, which served as a methodological tool for the development and empirical implementation of a program for optimizing psychophysical stability by means of fitness programs/technologies.

The results obtained, which contribute to the solution of an important scientific problem, consist of a scientific and methodological substantiation of the optimization of the process of psychophysical training of a subject teacher in the system of classes of various fitness programs aimed at strengthening mental and physical health to ensure the effectiveness and duration of professional activity.

The theoretical significance is as follows: the components of psychophysical stability, including cognitive, emotional, volitional, behavioral, biological (physiological, physical aspects) components, have been identified and theoretically substantiated; the physical qualities necessary for a subject teacher to successfully carry out professional activities have been determined; the importance of mental self-regulation, which optimizes the psychophysical stability of a subject teacher, has been substantiated; fitness technologies have been established that contribute to the consolidation of a teacher's psychophysical stability to ensure his professional longevity.

The practical significance of the study. A program for optimizing psychophysical stability using fitness technologies has been developed and implemented in the process of psychophysical training of subject teachers; a set of fitness programs has been established and applied, which has made it possible to increase the level of psychophysical stability of teachers; practical recommendations for teachers to strengthen psychophysical stability in the fitness system have been presented.

Implementation of scientific results. The developed program for optimizing psychophysical stability by means of fitness technologies has been implemented in the system of health and recreational training for teachers of the Theoretical Lyceum named after A.S. Pushkin. Methodological developments for the formation of psychophysical stability were offered to the fitness club SRL "Star Studio" Starfit.

ȘABLOVA SVETLANA

**OPTIMIZAREA STABILITĂȚII PSIHOLOGICE A CADRELOR
DIDACTICE DIN ȘCOALĂ PRIN INTERMEDIUL
TEHNOLOGIILOR DE FITNESS**

Specialitatea: 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

**REZUMATUL
tezei de doctor în științe ale educației**

Aprobat spre tipar:
34ffset. Tipar 34ffset.
Coli de tipar.: ...

Formatul hârtiei 60x84 1/16 Hârtie
Tiraj ... ex...
Comanda nr.

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova

Adresa: str. A. Doga 22, Chișinău