

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Cu titlu de manuscris

CZU:373.1(043.3):796.011

DELIPOVICI Irina

**EFICIENTIZAREA LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ
DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL PRIN INTERMEDIUL
METODEI JOCULUI ȘI COMPETIȚIEI**

Specialitatea 553.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Teză de doctor în științe pedagogice

Conducător științific:

**Manolachi Veaceslav,
doctor habilitat în științe
pedagogice, profesor
universitar**

Consultant științific:

**Moroșan Raisa,
doctor habilitat în științe
medicale, profesor
universitar**

Autor:

Delipovici Irina

CHIȘINĂU, 2016

© Delipovici Irina, 2016

CUPRINS

ADNOTARE (în limbile română, rusă și engleză).....	5
LISTA ABREVIERILOR	8
INTRODUCERE	9
1. PARTICULARITĂȚILE ORGANIZĂRII PROCESULUI INSTRUCTIV-DIDACTIC LA DISCIPLINA "EDUCAȚIA FIZICĂ" ÎN CICLUL GIMNAZIAL DE ÎNVĂȚĂMÂNT	17
1.1. Analiza situației din domeniul educației fizice a elevilor	17
1.2. Particularitățile de vârstă (psihologice, morfologice, funcționale și motrice) ale elevilor din clasa a IX-a	30
1.3. Metoda jocului și cea competițională – rolul lor în educația fizică a adolescenților	44
1.4. Concluzii la capitolul 1	47
2. CONTRIBUȚIA REZULTATELOR SONDAJELOR DE OPINIE ÎN ELABORAREA METODOLOGIEI DE IMPLEMENTARE A JOCULUI ȘI COMPETIȚIEI ÎN CADRUL LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ DIN GIMNAZIU	48
2.1. Organizarea cercetării	48
2.2. Analiza opiniilor adolescenților privind motivația frecventării lecțiilor de educație fizică	50
2.3. Anchetarea profesorilor de educație fizică și analiza răspunsurilor	59
2.4. Elaborarea metodologiei implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică cu adolescenții	65
2.5. Metode de investigații științifice	76
2.6. Concluzii la capitolul 2	88
3. VERIFICAREA ȘI ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI METODOLOGIEI IMPLEMENTĂRII METODEI JOCULUI ȘI COMPETIȚIEI ÎN CADRUL LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ CU ADOLESCENȚII	89
3.1. Aprecierea dinamicii anuale a indicilor dezvoltării fizice a elevilor	89
3.2. Estimarea dinamicii anuale a structurii lotului experimental în dependență de armonia dezvoltării fizice a adolescenților	98
3.3. Analiza dinamicii anuale a indicilor stării funcționale a sistemelor de organe	101
3.4. Evaluarea nivelului de pregătire fizică generală a adolescenților în dinamică	

anuală.....	108
3.5. Estimarea satisfacției și încrederii în sine a adolescenților la lecțiile experimentale de educație fizică la finele anului de învățământ.....	118
3.6. Concluzii la capitolul 3.....	124
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI	126
BIBLIOGRAFIE.....	130
Anexa 1. Curburile corpolenței pentru fetele de 0-18 ani.....	146
Anexa 2. Curburile corpolenței pentru băieții de 0-18 ani.....	147
Anexa 3. Anchetă sociologică. Motivația elevilor privind frecventarea lecțiilor de educație fizică.....	148
Anexa 4 . Jocuri de mișcare folosite în cadrul lecțiilor experimentale din clasa a IX-a, (selectiv).....	149
Anexa 5 . Prezentarea grafică a unor jocuri de mișcare, organizate în cadrul lecțiilor experimentale de educație fizică cu adolescenții.....	150
Anexa 6. Anchetă sociologică. Studiarea satisfacției elevilor de calitatea lecțiilor de educație fizică.....	154
Anexa 7. Test ”Cât de încrezător sunteți DVS în sine?”	155
DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII.....	157
CV—UL AUTORULUI.....	158

ADNOTARE

Delipovici Irina ”Eficientizarea lecțiilor de educație fizică din învățământul gimnazial prin intermediul metodei jocului și competiției”. Teză de doctor în științe pedagogice, Chișinău, 2016.

Structura tezei: introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 211 surse, 7 anexe, 129 pagini text de bază, 15 tabele, 46 figuri. Rezultatele sunt publicate în 8 lucrări științifice.

Cuvinte - cheie: metodologie, lecții de educație fizică, adolescenți, metoda jocului și competiției, dezvoltarea fizică, funcțiile organismului, pregătirea motrice.

Domeniul de studiu: pedagogia educației fizice.

Scopul cercetării rezidă în elaborarea și argumentarea experimentală a metodologiei implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică din ciclul gimnazial de învățământ.

Obiectivele cercetării: 1. Analiza bibliografiei de specialitate privind particularitățile organizării procesului instructiv-didactic la disciplina ”Educația fizică” în ciclul gimnazial de învățământ. 2. Anchetarea adolescenților și profesorilor de educație fizică în vederea argumentării necesității eficientizării lecțiilor de educație fizică la această etapă de învățământ. 3. Elaborarea metodologiei implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică din gimnaziu. 4. Verificarea și argumentarea experimentală a eficienței implementării metodologiei elaborate de autor.

Noutatea și originalitatea științifică a lucrării rezidă din faptul că a fost elaborată și argumentată experimental metodologia implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică din gimnaziu, iar eficiența acestui proces a fost determinată atât prin prisma analizei dinamicii anuale a nivelului de pregătire motrice a adolescenților, cât și a indicilor stării de sănătate și a satisfacției adolescenților de calitatea lecțiilor, ceea ce o deosebește esențial de alte lucrări de acest gen.

Problema științifică importantă soluționată în cercetare rezidă în eficientizarea lecțiilor de educație fizică în ciclul gimnazial de învățământ prin fundamentarea metodologiei de implementare a metodei jocului și competiției, elaborate de autor, ceea ce va conduce la creșterea atractivității lecțiilor pentru adolescenți, la îmbunătățirea indicilor stării de sănătate și a nivelului de pregătire motrice a acestora, la creșterea încrederii elevilor în sine.

Semnificația teoretică a lucrării rezidă în argumentarea eficienței implementării metodologiei elaborate de autor, exprimată prin perfecționarea indicilor stării de sănătate a adolescenților, îmbunătățirea nivelului de pregătire motrice și a încrederii elevilor în sine, prin creșterea gradului de satisfacție a acestora de calitatea lecțiilor de educație fizică. Rezultatele obținute contribuie la extinderea spectrului de cunoștințe necesare specialiștilor din domeniul culturii fizice.

Valoarea aplicativă a lucrării rezidă din posibilitatea folosirii ample a metodologiei elaborate de autor de către cadrele didactice de profil în scopul eficientizării lecțiilor de educație fizică în gimnaziu. Rezultatele obținute vin să completeze bazele de date teoretice și practice din domeniul educației fizice școlare.

Implementarea rezultatelor cercetării. Rezultatele cercetărilor sunt implementate în cadrul lecțiilor de educație fizică din Liceul Teoretic ”Pro Succes” și Liceul Teoretic „M. Sadoveanu” în mun. Chișinău, precum și în procesul de instruire a viitorilor profesori de educație fizică și de formare continuă a cadrelor didactice din domeniul culturii fizice în USEFS.

АННОТАЦИЯ

Ирина Делипович **”Повышение эффективности уроков физической культуры в гимназиях внедрением игрового - соревновательного метода”**. Диссертация доктора педагогических наук. Кишинёв, 2016.

Структура диссертации: введение, три главы, выводы и рекомендации, библиография из 211 источников, 129 страниц основного текста, 15 таблиц, 46 рисунков, 7 приложений. Результаты опубликованы в 8 научных работах.

Ключевые слова: методология, уроки физкультуры, подростки, игровой и соревновательный методы, физическое развитие, функциональное состояние, уровень двигательной подготовки.

Область исследования: педагогика физического воспитания.

Цель исследования: разработка методологии внедрения игрового - соревновательного метода на уроках физкультуры в гимназиях и экспериментальное обоснование ее эффективности.

Задачи исследования: 1. Анализ литературных данных для выявления особенностей организации уроков по дисциплине «Физическое воспитание» в гимназиях. 2. Анкетировать подростков и учителей физкультуры ввиду обоснования необходимости повышения эффективности уроков физкультуры, на данном этапе обучения. 3. Разработать методологию внедрения игрового - соревновательного метода на уроках физкультуры в гимназиях. 4. Проверить и экспериментально обосновать эффективность разработанной автором методологии.

Научная новизна и оригинальность работы заключается в разработке и экспериментальном обосновании методологии внедрения игрового и соревновательного методов на уроках физической культуры в гимназиях. Эффективность данной методологии оценена по результатам годовой динамики показателей двигательной активности, состояния здоровья и степени удовлетворенности подростков качеством уроков, что отличает её от других работ в данном направлении.

Актуальная научная проблема высокой значимости, решаемая в исследовании, заключается в повышении эффективности уроков физкультуры в гимназиях за счет обоснования разработанной автором методологии внедрения игрового и соревновательного методов, что приведет к повышению интереса подростков к урокам, улучшению их состояния здоровья и уровня общей физической подготовки.

Теоретическая значимость результатов работы заключается в обосновании эффективности внедрения методологии, разработанной автором, которая представляет определенную ценность в отношении улучшения показателей здоровья подростков, уровня их двигательной подготовки и степени удовлетворенности школьников качеством уроков физкультуры, роста уверенности в себе. Полученные результаты расширяют спектр знаний, необходимых специалистам в области физической культуры.

Практическая значимость работы заключается в возможности применения разработанной автором методологии и методических рекомендаций для повышения эффективности уроков физкультуры в гимназиях.

Внедрение результатов исследования. Результаты исследования внедрены на уроках физкультуры в Теоретических Лицеях «Pro Succes» и «М. Садовяну» г. Кишинева. Они используются в процессе образования студентов, будущих учителей физической культуры и при повышении квалификации этих специалистов в ГУФВ и С.

ANNOTATION

Irina Delipovich "**Improving the effectiveness of physical education lessons in the gymnasium cycle of education through a combination of games and competitive methods**". The dissertation of the doctor of pedagogical sciences. Chisinau, 2016.

Thesis structure: introduction, three chapters, conclusions and recommendations, a bibliography of 211 sources, 129 pages of the main text, 15 tables, 46 figures, 7 annexes. The results are published in 8 scientific papers.

Keywords: methodology, physical education lessons, adolescents, games and competitive methods, physical development, functional state, level of motor training.

Field of study: pedagogy of physical education.

The purpose of research: development and experimental substantiation of the effectiveness of the methodology for the introduction of games and competitive methods in physical education classes in gymnasiums.

Research objectives: 1. Analysis in the literature data in order to identify the organization of training in the discipline "Physical Education" in gymnasiums. 2. Questioning adolescents and physical education teachers in order to improve the effectiveness of physical education lessons at this stage of training. 3. Developing a methodology for the introduction of games and competitive methods in physical education classes in gymnasiums. 4. Verifying and substantiating experimentally the effectiveness of the methodology developed by the author.

The scientific novelty and originality: of the work consists in the development and experimental substantiation of the methodology for the introduction of games and competitive methods in physical education classes in gymnasiums, the effectiveness of which is estimated by the results of the annual dynamics of motor activity indicators, as well as health indicators and the level of satisfaction of the teenagers with the quality of lessons that distinguishes it from other works in this direction.

Current scientific problem of high importance: to be solved in the study is the improvement of the effectiveness of physical education lessons in gymnasiums by justifying the methodology developed by the author for introducing games and competitive methods, which will lead to an increase in the interest of adolescents to lessons, improving their health status and overall physical fitness.

The theoretical importance: of the results of the work is to justify the effectiveness of implementing the methodology developed by the author, which is of some value in improving the health indicators of adolescents, their level of motor preparation and the level of satisfaction of schoolchildren with the quality of physical education lessons, and the growth of self-confidence. They expand the range of knowledge necessary for specialists in the field of physical culture.

The value of the work: lies in the possibilities of applying the methodology and methodological recommendations developed by the author to improve the effectiveness of physical education lessons in gymnasiums.

Implementation of scientific results. The results of the research are introduced in physical education classes in the Theoretical Lyceum "Pro Succes" and "M. Sadoveanu" city of Chisinau. They are used in the process of education of students, future teachers of physical culture and with the professional development of these specialists in the State University of Physical Education and Sport.

LISTA ABREVIERILOR

TA- tensiunea arterială

TAS – tensiunea arterială sistolică

FCC – frecvența contracțiilor cardiace

CVP – capacitatea vitală a plămânilor

IMC - indicele masei corporale

ICRS – indicele cardiorespirator Skibinski

SNC – sistemul nervos central

SCV – sistemul cardiovascular

E – lotul experimental

M – lotul martor

LT –Liceul Teoretic

USEFS – Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport

ГУФВ и С – Государственный Университет Физического Воспитания и Спорта

INTRODUCERE

Actualitatea și importanța problemei abordate. Vigoarea fizică constituie fundamentul și, în același timp, suportul activității intelectuale, politehnice și morale, iar educația fizică trebuie să asigure formarea unui tineret sănătos și dinamic, capabil de activități creative, în vederea formării unei personalități integrale, creative și autonome [5, 53].

Pentru adolescenții aflați la etapa de încheiere a ciclului gimnazial, orele de "Educație fizică" sunt deosebit de necesare, ele ajutându-i să-și perfecționeze calitățile motrice, funcționale, volitive și comportamentale, necesare pentru continuarea traseului educațional sau profesional și integrarea eficientă în societate. Dar cercetările științifice efectuate în mediul adolescenților din diferite țări denotă că ei manifestă un interes slab față de orele de educație fizică, adoptă un mod sedentar de viață, manifestând, de regulă, o indiferență vădită față de activitățile motrice școlare și extrașcolare. Această atitudine, determinată în mare măsură de schimbările biologice ce au loc în organismul adolescenților, de maturizarea sexuală, diminuează frecvența și reușita lor la disciplina "Educația fizică". S-a stabilit că frecvența și reușita elevilor la disciplina respectivă depinde, în esență, de atitudinea elevilor față de orele de educație fizică, exprimată prin gradul lor de satisfacție și de motivație. Cei satisfăcuți de calitatea lecțiilor și de rezultatele obținute în cadrul acestora manifestă un interes mai mare față de ele, comparativ cu cei nemulțumiți. Adolescenții au cerințe și pretenții exagerate față de activitatea profesorului, de aceea cadrele didactice din acest domeniu trebuie să dea dovadă de creativitate, dar și suficientă măiestrie pedagogică, pentru a pune în aplicare metode și mijloace adecvate așteptărilor acestora. În acest context, autorii menționează necesitatea analizei sistematice a opiniei elevilor pentru a crea un echilibru dinamic dintre așteptările acestora și realizarea solicitărilor lor.

Sedentarismul își lasă amprenta asupra sănătății adolescenților. Autorii demonstrează că, respectiv, 19,1% și 15,5 % dintre băieții și fetele de 14-15 ani sunt supraponderali, iar 5,7% și 2,4% suferă de obezitate, maladii ale SNC și ale sistemului cardiovascular, menționându-se necesitatea intensificării activității motrice a acestora în cadrul lecțiilor de educație fizică și în activitățile extrașcolare. Totodată, s-a stabilit că adolescenții de vârsta respectivă au anumite dereglări funcționale în activitatea sistemelor de organe, care devin cu timpul maladii cronice ce afectează viața și sănătatea adultului.

La această etapă de învățământ este importantă menținerea interesului elevilor pentru activitățile motrice și deschiderea lor pentru autodezvoltare, iar în acest context libertatea profesorului de educație fizică de a selecta și a implementa cele mai adecvate metode și mijloace de predare - învățare, creează premise pentru diversificarea și dinamizarea lecțiilor

prin joc și competiție, evitând monotonia procesului instructiv-didactic. Unii autori consideră că este rațional ca în cadrul lecțiilor de educație fizică să fie implementate procedee de acționare care ar corespunde principiului uman de a încuraja și nu de a impune, fapt ce ar stimula interesul elevilor pentru activitățile propuse de pedagog.

Prin conținuturile sale, educația fizică trebuie să contribuie la dezvoltarea fizică și psihică a elevilor, înzestrarea lor cu calități motrice și deprinderi motrice care să le permită adaptarea eficientă la condițiile mediului de existență, evitând stresul. În acest context, strategiile didactice folosite de profesorii de educație fizică, trebuie adaptate particularităților morfologice, funcționale și motrice ale elevilor, fiind selectate preponderent cele agreate și acceptate de ei. Autorii menționează că adolescenții sunt dispuși să execute doar acele exerciții fizice care le par a fi accesibile și diverse ca structură și conținut, care le reușesc cel mai bine, fără prea multe repetări. Aflându-se la etapa de tranziție de la copilărie la maturitate ei trec frecvent dintr-o stare în alta, iar jocul ca metodă de instruire și relaxare le facilitează acest proces .

Anume în cadrul disciplinei "Educația fizică" se formează atitudinea pozitivă a elevilor în relaționarea cu mediul social: de toleranță, de responsabilitate, de solidaritate; se educă personalitatea elevilor. Cele mai frecvente situații de rivalitate, dar și de colaborare apar, de regulă, în cadrul jocurilor, elevii manifestându-și caracterul, laturile pozitive și negative ale acestuia. Anume în aceste situații elevii pot avea diferite roluri, prin intermediul cărora își dezvoltă calitățile de lider, dobândesc o anumită cultură de practicare a efortului fizic, comunică prodigios cu colegii, caută soluții pentru atingerea scopului propus, se creează premise pentru dezvoltarea spiritului de echipă și a celui competitiv prin integrarea în grupuri spontane ori stabile. Totodată, implicarea în jocuri și competiții, sporește numărul individual de locoți pe teren, ceea ce constituie un factor favorabil pentru îmbunătățirea funcțiilor principalelor sisteme de organe și dezvoltarea calităților motrice. Metoda jocului este validă pentru educarea îndemnării și coordonării mișcărilor, dar și pentru perfecționarea elementelor complicate ale acestora, când ele sunt deja însușite, cu scopul de a le consolida și a le folosi în diverse situații. Aceasta denotă că jocurile de mișcare sunt adecvate obiectivelor lecțiilor pentru adolescenți, mai ales că ele îmbunătățesc fundalul emoțional și atmosfera de desfășurare a procesului instructiv-educativ.

Metoda jocului, folosită pe larg în cadrul lecțiilor de educație fizică din instituțiile de învățământ primar, rămâne valabilă și pentru învățământul gimnazial (clasa a IX-a), doar că spre deosebire de clasele primare în care jocul este o metodă de exprimare a emoțiilor și de cunoaștere a lumii înconjurătoare, la această etapă *jocul* devine o *încercare a personalității*.

Prin îmbinarea metodei jocului cu metoda competițională este satisfăcut motivul real al întrecerii – mândria personală.

Adolescența este o etapă de stabilizare treptată a maturității biologice. În această etapă se conturează și se adâncește mai mult individualizarea și se dezvoltă caracteristicile conștiinței și ale conștiinței de sine. Este o fază de intensă dezvoltare psihică, încărcată de conflicte interioare. Elevii manifestă o oarecare agitație și impulsivitate, unele extravagante, momente de neliniște și momente de dificultate, de concentrare excesivă. Totodată, apare mai pregnantă *dorința de afirmare personală* ca expresie a socializării. Elevul caută mijloace personale de a fi și de a se impune în ochii celorlalți. Îl interesează responsabilități care prevăd depășirea anumitor dificultăți și compararea forțelor. Individualizarea și conștiința de sine devin mai dinamice și se caracterizează prin dimensiuni noi de „demnitate” și „onoare”, îl atrag confruntările sociale complexe (examene, probe, concursuri etc.). Cele expuse denotă că metoda competițională poate fi folosită sistematic în procesul de formare și perfecționare a principalelor calități motrice ale adolescenților, ei fiind pregătiți psihologic și aptitudinal pentru întreceri.

Cele expuse ne orientează spre selectarea metodei sau metodelor eficiente de organizare a lecțiilor de educație fizică cu elevii din clasa a IX-a, care ar putea asigura, pe de o parte, păstrarea motivației și îmbunătățirea satisfacției de la participarea la aceste ore, iar pe de alta, ar conduce la intensificarea funcțiilor și dezvoltarea armonioasă a corpului, la perfecționarea nivelului de pregătire fizică generală a organismului.

Analizând bibliografia de specialitate am stabilit că mai mulți autori sunt preocupați de aspectele optimizării lecțiilor de educație fizică prin folosirea jocurilor și a metodei competiționale, dar majoritatea dintre ei fac referință la importanța lor pentru elevii din clasele primare [6, 98, 134, 142, 153], medii (V - VIII-a) [112] sau superioare [106], pentru educarea tinerilor sportivi [131]. Informații științifice referitoare la posibilitatea eficientizării orelor de educație fizică în clasa a IX-a prin îmbinarea metodelor jocului și a competiției n-am depistat, cu atât mai mult, pentru elevii din Republica Moldova.

Există un deficit de informație privind metodologia implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică din ciclul gimnazial. Nu se cunoaște importanța acesteia în vederea optimizării funcționalității sistemelor de organe și a nivelului de pregătire motrice a adolescenților.

Ipoteza: s-a presupus că metodologia implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică din gimnaziu, elaborate de autor, va spori satisfacția elevilor de la lecții și încrederea în sine, asigurând dezvoltarea fizică armonioasă a corpului și intensificarea

funcțiilor organismului, perfecționarea nivelului de pregătire fizică generală a acestora, sporind eficiența procesului instructiv-didactic la disciplina ”Educația fizică”.

Scopul cercetării rezidă în elaborarea și argumentarea experimentală a metodologiei de implementare a metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică din ciclul gimnazial de învățământ.

Obiectivele cercetării: 1. Analiza bibliografiei de specialitate privind particularitățile organizării procesului instructiv-didactic la disciplina ”Educația fizică” în ciclul gimnazial de învățământ. 2. Anchetarea adolescenților și profesorilor de educație fizică în vederea argumentării necesității eficientizării lecțiilor de educație fizică la această etapă de învățământ. 3. Elaborarea metodologiei îmbinării metodei jocului cu competiția în cadrul lecțiilor de educație fizică din gimnaziu. 4. Verificarea și argumentarea experimentală a eficienței metodologiei elaborate de autor.

Noutatea și originalitatea științifică a lucrării rezidă din faptul că a fost elaborată și argumentată experimental metodologia implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică din gimnaziu, iar eficacitatea acestui proces a fost determinată atât prin prisma analizei dinamicii anuale a nivelului de pregătire motrice a adolescenților, cât și a indicilor stării de sănătate și a satisfacției adolescenților de calitatea lecțiilor, ceea ce o deosebește esențial de alte lucrări de acest gen.

Problema științifică importantă soluționată în cercetare rezidă în eficientizarea lecțiilor de educație fizică în ciclul gimnazial de învățământ prin fundamentarea metodologiei de implementare a metodei jocului și competiției, elaborate de autor, ceea ce va conduce la creșterea atractivității lecțiilor pentru adolescenți, la îmbunătățirea indicilor stării de sănătate și a nivelului de pregătire motrice a acestora, la creșterea încrederii elevilor în sine.

Semnificația teoretică a lucrării rezidă în argumentarea eficienței implementării metodologiei elaborate de autor, exprimată prin perfecționarea indicilor stării de sănătate a adolescenților, îmbunătățirea nivelului de pregătire motrice și a încrederii elevilor în sine, prin creșterea gradului de satisfacție a acestora de calitatea lecțiilor de educație fizică. Rezultatele obținute contribuie la extinderea spectrului de cunoștințe necesare specialiștilor din domeniul culturii fizice.

Baza teoretică a lucrării o constituie concepțiile teoretico-metodice privind teoria și metodica educației fizice școlare [40, 51, 71, 72, 74, 101, 103, 125, 129, 133, 163, 166]; rolul educației fizice în păstrarea sănătății organismului în creștere [67, 76, 77, 85, 139, 168]; particularitățile de vârstă ale adolescenților [91, 93, 100, 113, 114, 164, 167], perfecționarea procesului instructiv-educativ [77, 71, 72, 80, 86, 120, 132, 145, 153]; evaluarea nivelului de

pregătire fizică generală a elevilor [30, 55, 101, 123, 144, 162] și a interesului față de lecțiile de educație fizică [96, 110, 116, 137, 138, 154, 155].

Tezele de bază propuse spre susținere:

1. Evaluarea științifică a particularităților organizării procesului instructiv-didactic la disciplina "Educația fizică" în ciclul gimnazial de învățământ va conduce la soluționarea eficientă a problemelor din acest domeniu.
2. Rezultatele anchetării adolescenților și profesorilor de educație fizică reflectă motivația slabă a adolescenților față de frecventarea orelor de educație fizică și chiar dezaprobarea lor, necesitatea implementării unor metodologii de predare atractive pentru elevi.
3. Metodologia implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică din clasa a IX-a, elaborată de autor, contribuie la eficientizarea acestora, ceea ce se manifestă prin îmbunătățirea indicilor stării de sănătate a elevilor: creșterea cotei elevilor dezvoltați fizic armonios, perfecționarea indicilor dezvoltării fizice și stării funcționale a organismului, creșterea nivelului de pregătire motrice a adolescenților.
4. Metodologia experimentală, implementată în cadrul lecțiilor de educație fizică, asigură creșterea gradului de satisfacție a adolescenților de calitatea lecțiilor respective, dar și a sentimentului încrederii în sine, ceea ce reflectă impactul pozitiv al acestora asupra generației în creștere.

Implementarea și aprobarea rezultatelor cercetării. Rezultatele cercetării efectuate au fost prezentate la diverse conferințe științifice, fiind publicate în reviste științifice de specialitate din țară și străinătate. Ele au fost implementate în cadrul lecțiilor de educație fizică din Liceele Teoretice „Pro Succes” și „Mihail Sadoveanu” din mun. Chișinău, precum și în procesul de instruire a viitorilor profesori de educație fizică și formarea continuă a specialiștilor din acest domeniu.

Rezultatele cercetării sunt reflectate în 8 lucrări științifico-metodice și au fost prezentate în cadrul sesiunilor de comunicări științifice din ultimii ani.

Structura și volumul tezei. Teza cuprinde: introducere, trei capitole, concluzii, recomandări practico-metodice, bibliografie și anexe. Lucrarea este prezentată în 129 pagini text de bază, conține 15 tabele, 46 figuri și 7 anexe. Bibliografia include 211 titluri ale surselor bibliografice de specialitate.

Cuvinte - cheie: metodologie, lecții de educație fizică, adolescenți, metoda jocului și competiției, dezvoltarea fizică, funcționalitatea organismului, pregătirea motrice.

Sumarul compartimentelor tezei. În *Introducere*, sunt expuse argumente științifice în favoarea necesității aprofundării cercetărilor în domeniul de studiu abordat. Drept repere conceptuale în realizarea tezei au servit datele bibliografice referitoare la necesitatea sporirii

atractivității lecțiilor de educație fizică pentru adolescenți, care deseori nu sunt motivați să se implice în activitățile din cadrul lecțiilor de educație fizică. Maturizarea sexuală are un impact puternic asupra creșterii și dezvoltării organismului, dar și asupra comportamentului acestora. Procesele de excitație a scoarței cerebrale predomină asupra inhibiției ei, ceea ce determină într-o mare măsură tipul reacției de răspuns la acțiunea factorilor mediului ambiant și atitudinea lor față de lumea înconjurătoare. Această situație creează adeseori anumite tensiuni între profesor și elevi, în relațiile elevilor cu adulții. Cunoașterea particularităților de vârstă ale adolescenților, dar și alegerea corectă a metodelor și mijloacelor de instruire a acestora, constituie cheazășia succesului cadrului didactic în atingerea obiectivelor lecțiilor de educație fizică.

Cercetările științifice realizate cu elevii claselor primare denotă că implicarea lor în jocuri și competiții, îmbunătățește starea psihologică și emoțională a copiilor, sporește numărul individual de locomoții pe teren, ceea ce constituie un factor favorabil pentru îmbunătățirea funcțiilor principalelor sisteme de organe și dezvoltarea calităților motrice. Preconizăm că aceste metode, îmbinate rațional, pot fi folosite reușit în ciclul gimnazial de învățământ, chiar dacă funcțiile acestor metode diferă de cele din copilărie. În clasele primare jocurile constituie un izvor de bucurie și emoții pozitive, o metodă de cunoaștere profundă a lumii înconjurătoare, iar în adolescență jocul devine o încercare a personalității, pe fundalul căruia apare mai pregnantă dorința de afirmare personală. Elevul caută mijloace personale de a fi și de a se impune în ochii celorlalți, de aceea participă la joc, dar și în competiții, execută diverse exerciții fizice, uneori în manieră proprie, pentru a fi apreciat de public. Important este ca adolescentul să se implice în activitățile de pe teren, chiar dacă fiecare urmărește propriul scop. În contextul celor expuse au fost stabilite scopul și obiectivele actualei cercetări.

În primul capitol **”Particularitățile organizării procesului instructiv-didactic la disciplina ”Educația fizică” în ciclul gimnazial de învățământ”** sunt abordate aspectele ce țin de dificultățile cu care se confruntă elevii și profesorii de educație fizică ce predau în clasa a IX-a. Printre cele mai stringente se enumeră atitudinea neglijentă a populației mature față de exercițiul fizic, ceea ce inevitabil se răsfrânge asupra mentalului adolescenților; eschivarea de la lecțiile de educație fizică sub diferite pretexte; modul sedentar de viață, specific elevilor de toate vârstele, dar, îndeosebi, adolescenților; absența unei motivații stabile pentru frecventarea orelor respective; tensionarea relațiilor profesor-elev; creșterea continuă a cotei elevilor cu maladii cronice; nivelul scăzut al pregătirii fizice generale și pierderea satisfacției lor de calitatea lecțiilor de educație fizică; abandonarea secțiilor sportive etc. Spre regret, la etapa actuală, schimbarea atitudinii societății față de cultura fizică *spre mai bine* nu s-a produs. Ca rezultat, atât adolescenții cât și cadrele didactice resimt repercusiunea politicii de stat în acest

domeniu asupra lor. Infrastructura slabă a școlilor, dotarea insuficientă cu utilaj și aparate sportive, dar și cu literatură științifico-metodică modernă, îi determină pe specialiști să precupe mijloace accesibile, dar eficiente pentru elevii de diferită vârstă. În acest context, cercetările actuale sunt orientate spre elaborarea unei metodologii eficiente de îmbinare a metodei jocului cu competiția, care fiind implementată în ciclul gimnazial de învățământ ar eficientiza lecțiile de educație fizică cu adolescenții. Totodată, sunt evidențiate particularitățile de creștere și dezvoltare ale adolescenților, starea funcțională a diferitor sisteme de organe, cunoașterea cărora constituie o necesitate impetuoasă pentru profesorii de educație fizică, care trebuie să se preocupe de socializarea acestora și educarea calităților motrice, asigurând atractivitatea acestei discipline pentru elevi. Rezultatele analizei bibliografiei de specialitate sunt necesare pentru selectarea metodelor adecvate de investigație științifică și soluționarea obiectivelor lucrării.

În capitolul doi, **„Contribuția rezultatelor sondajelor de opinie în elaborarea metodologiei de implementare a jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică din gimnaziu”**, se analizează rezultatele anchetării adolescenților și profesorilor de educație fizică în vederea stabilirii necesității eficientizării lecțiilor respective prin implementarea unor metodologii atractive pentru elevi. Este prezentată și analizată motivația adolescenților, privind frecventarea lecțiilor de educație fizică, dar și opiniile profesorilor în acest sens. Deosebit de detaliat este expus modul de organizare a studiului: algoritmul cercetării, etapele principale de activitate, metodele de cercetare și volumul investigațiilor, locul de desfășurare a experimentului pedagogic. Sunt descrise principalele metode de investigare științifică folosite în cadrul experimentului pedagogic, cu lux de amănunte fiind prezentate metodele fiziologice de cercetare, folosite mai rar în lucrările de acest gen. Într-un subcapitol aparte este reflectată metodologia implementării metodei jocului în îmbinare cu competiția în cadrul lecțiilor de educație fizică din clasa a IX-a, fiind prezentate etapele ce au precedat elaborarea ei.

Folosirea formulelor matematico-statistice a permis să se stabilească obiectiv valoarea numerică a eșantionului cercetat, valorile medii de grup, specifice loturilor martor și experimental, erorile lor, dar și veridicitatea schimbărilor apărute în fiecare dintre ele, la finele cercetărilor, comparativ cu datele inițiale. Prelucrarea matematico-statistică a datelor conform criteriului t Student s-a efectuat separat pentru eșantioanele conjugate și cele neconjugate, astfel încât caracteristicile statistice principale aplicate în lucrare, precum și utilizarea numărului de observări au bază reprezentativă suficientă a fenomenului cercetat.

În capitolul trei **”Verificarea și argumentarea experimentală a eficienței metodologiei de implementare a metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică din gimnaziu”** sunt prezentate rezultatele experimentului pedagogic, care oglindesc dinamica

anuală a indicilor stării de sănătate și a nivelului dezvoltării fizice generale a elevilor din loturile martor și experimental, analiza comparativă a rezultatelor. Sunt analizate rezultatele anchetării adolescenților, fiind apreciată satisfacția și încrederea în sine a elevilor din lotul experimental.

S-a stabilit că lecțiile experimentale contribuie la îmbunătățirea dezvoltării fizice a adolescenților, ceea ce se manifestă la finele anului de învățământ prin prezența unor deosebiri veridice între indicii cercetați, atât comparativ cu lotul martor, cât și în raport cu cifrele inițiale, stabilite la începutul anului școlar. Această afirmație se referă la valorile medii de grup a taliei și masei corporale, a perimetrului și elasticității toracice, a forței mâinii drepte. Totodată, la finele anului de învățământ s-a înregistrat creșterea cotei elevilor dezvoltați fizic armonios, mai ales în mediul băieților, ceea ce, în opinia noastră, este consecința dezvoltării multilaterale a organismului ca rezultat al implicării în activitatea fizică a diferitor grupe de mușchi.

La finele anului școlar, băieții din loturile experimentale dispun de o capacitate bună de adaptare la efortul fizic, exprimată prin creșterea CVP și a duratei reținerii respirației în faza de inspirație, ameliorarea activității sistemului neuromuscular și crearea sistemului funcțional cardiorespirator pe durata efortului fizic. La fetele din lotul experimental lecțiile respective, organizate pe durata anului școlar, au contribuit la reducerea FCC în repaus, la creșterea CVP și a duratei de reținere a respirației în faza de inspirație, la ameliorarea activității aparatului neuromuscular și formarea sistemului cardiorespirator care asigură aprovizionarea eficientă a organismului cu oxigen. Aceste rezultate reflectă rolul pozitiv al lecțiilor de educație fizică, organizate conform metodologiei propuse de noi în optimizarea funcțiilor organismului și a stării de sănătate a adolescenților.

Lecțiile experimentale contribuie la perfecționarea gradului de pregătire fizică generală a adolescenților, ceea ce se manifestă la finele anului școlar prin creșterea veridică a forței brațelor și a forței trunchiului, a rezistenței speciale a acestuia, dar și a supleței și detentei, atât în raport cu cifrele inițiale, cât și cu lotul martor, iar la fete și prin perfecționarea calității de viteză și coordonării mișcărilor. Totodată, la finele anului de învățământ s-a stabilit creșterea satisfacției adolescenților de la lecțiile de educație fizică organizate prin îmbinarea metodei jocului cu cea competițională și majorarea cotei elevilor ce manifestă mai multă încredere în sine, comparativ cu rezultatele inițiale.

1. PARTICULARITĂȚILE ORGANIZĂRII PROCESULUI INCTRUCTIV-DIDACTIC LA DISCIPLINA "EDUCAȚIA FIZICĂ" ÎN CICLUL GIMNAZIAL DE ÎNVĂȚĂMÂNT

1.1. Analiza situației din domeniul educației fizice a elevilor

Majoritatea elevilor din clasa a IX-a fac față cu greu cerințelor școlare: apar noi discipline de studiu, are loc aprofundarea cunoștințelor la disciplinele incluse în planul de învățământ. Aceste circumstanțe se răsfrâng negativ asupra unor elevi, care din cauza încordării intelectuale și neîncrederii în forțele proprii, obțin rezultate tot mai slabe la învățatură și devin nemulțumiți de sine, pierd dorința de a mai învăța sârguincios, chiar dacă în clasele precedente erau eminenți [128].

Această stare de lucruri se referă în mod direct și la disciplina "Educația fizică", care pentru elevii clasei a IX-a nu mai este tot atât de atractivă ca în clasele primare, ba, din contra, interesul pentru ea scade substanțial. Atitudinea neglijentă față de exercițiile fizice, dezastruoasă pentru sănătatea elevilor, este alimentată și de opiniile unor profesori care se pronunță pentru excluderea acestei discipline din orarul lecțiilor și transferul ei în a doua jumătate a zilei, cică pentru a dispune de mai mult timp pentru predarea lecțiilor mai importante pentru formarea intelectului, precum ar fi matematica, limbile străine etc. [146]. Fără a subestima valoarea acestor discipline pentru formarea personalității elevilor și susținerea reușită a bacalaureatului, trebuie luat în calcul faptul că orele de educație fizică sunt unicele lecții din școală care le oferă elevilor libertatea mișcării, ca necesitate fiziologică pentru om [30, 32, 51, 71, 111]. Ba mai mult, nu întâmplător, dar anume pentru a favoriza creșterea potențialului intelectual al elevilor la disciplinele cele mai dificile, lecțiile de educație fizică sunt incluse în mijlocul orarului școlar, îndeosebi, înainte de lecțiile de matematică, informatică, biologie ori limbi moderne. Exercițiile fizice stimulează activitatea sistemului nervos și starea funcțională a tuturor sistemelor de organe, îmbunătățesc asigurarea țesuturilor cu oxigen, care contribuie la buna desfășurare a proceselor de oxido-reducere din celule, ceea ce facilitează memorarea materialului predat și reproducerea operativă a celui însușit anterior [33, 203].

Spre regret, analizând evoluția educației fizice în plan istoric, s-a stabilit reducerea orelor de educație fizică în gimnaziu de la o oră de gimnastică pe zi la începutul sec. XX până la două ore săptămânale la mijlocul secolului respectiv, adică micșorarea cotei acestora de 3 ori într-un secol, ceea ce reflectă și originea mai multor probleme apărute în actualul spațiu educațional. În acest context se înscrie perfect ideea privind necesitatea schimbării atitudinii organelor de resort față de problemele păstrării și fortificării sănătății elevilor prin mijloacele educației fizice școlare [48, 50, 53, 92].

Autorii atestă fenomenul psihologizării instruirii, exprimat prin orientarea efortului elevului spre intelectualizare, dezvoltarea fizică și sănătatea lui, ca binele suprem, fiind ignorate. Pedagogii și părinții s-au pomenit în fața dilemei: studii ori sănătate, cel mai frecvent mizând pe studii, chiar și în detrimentul sănătății elevilor [146].

La etapa actuală, schimbarea atitudinii societății față de cultura fizică spre mai bine nu-și găsește încă reflectarea nici în documentele de stat, dar nici în comportamentul real al elevilor, care nu sunt atrași de activitatea fizică din secțiile sportive, dar nici dispuși să-i acorde mișcării o parte din timpul liber [14]. Din contra, elevii caută diferite pretexte pentru a se eschiva de la lecțiile respective, iar părinții sunt preocupați de dobândirea adeverințelor ce i-ar scuti de efortul fizic, de orele de "Educația fizică". De exemplu: numai în instituțiile preuniversitare din Republica Moldova 15-20% dintre elevi sunt eliberați de la aceste ore, acest indice fiind în continuă creștere: dacă în anul 2003 în mun. Chișinău erau atestate 12 mii de persoane care nu frecventau lecțiile de educație fizică, apoi în 2004 - deja 14 mii [11], cifrele fiind în continuă creștere.

În Republica Moldova peste 70% dintre elevii claselor gimnaziale nu practică sportul, iar circa 10% dintre elevii care frecventează școala, abandonează lecțiile de educație fizică. Absenteismul nu numai că are repercusiuni directe asupra reușitei elevilor la această disciplină și asupra stării lor de sănătate, dar reduce calitatea și viteza de însușire a materialului predat și la alte discipline. În același timp, cadrele didactice de profil nu sunt preocupate profund de studierea cauzelor abandonării lecțiilor de educație fizică de către elevi, cunoașterea cărora ar putea contribui, probabil, la elucidarea motivelor principale ale pierderii interesului lor față de disciplina predată de ei, la diminuarea numărului de absențe nemotivate [36].

Autorii remarcă nu doar interesul slab al elevilor față de orele de educație fizică, dar și frecventarea dezinteresată a secțiilor sportive școlare. Majoritatea dintre elevii prezenți în sala de sport nu pretind spre atingerea performanțelor sportive și participare în concursuri, dar mai mult pledează pentru petrecerea interesantă a timpului liber, fiind preocupați mai mult de aspectul fizic al corpului [135].

Dacă ne referim la situația din acest domeniu din România, atunci remarcăm că ea nu diferă esențial de cea din țara noastră. Astfel, circa ½ dintre elevii acestei țări vecine au scutire la orele de educație fizică, 40% dintre ei nu practică nici o activitate sportivă, iar sport fac doar 14% [4, 58]. Problemele comune sunt: pierderea interesului elevilor față de exercițiul fizic și sport, absența motivației pentru frecventarea orelor la disciplina "Educația fizică", pasivitate și neimplicare în desfășurarea lor, orientarea spre vizualizarea meciurilor la televizor.

Majoritatea elevilor duc un mod sedentar de viață, iar sedentarismul conduce la hipochinezie și hipodinamie, la obezitate [3, 61, 205]. Reducerea numărului de mișcări zilnice (hipochinezia)

crează premise pentru manifestarea unui complex de modificări nefavorabile (morfologice și funcționale) la nivelul diverselor țesuturi ale corpului, care influențează nefast funcționarea organismului și conduce la apariția unor stări morbide, exprimate prin atrofierea musculaturii striate și a mușchiului cardiac, la scăderea rezistenței la stres și la bolile de răceală, la modificarea compoziției chimice a oaselor și deformarea scheletului [39, 53, 189, 204].

Мотылянская Р.Е. și coaut. [139], Вайнбаум Я. [85] remarcă că cea mai gravă problemă cu care se confruntă elevii este hipochinezia. Cel mai înalt nivel de motricitate se înregistrează la elevii de până la 14 ani, iar la cei de 15-19 ani el se reduce cu 11,5% , comparativ cu nivelul precedent [136].

Consecințele hipochineziei la elevi sunt destul de grave, ceea ce se referă nu doar la elevii unui anumit ciclu de învățământ preuniversitar, cum ar fi, spre exemplu, elevii claselor primare, dar și la absolvenții gimnaziilor, care, de fapt, ar trebui să fie mai competenți în acest domeniu, comparativ cu elevii de vârstă școlară mică, dar și mai atrași de exercițiile fizice pe care le-au practicat pe parcursul anilor la orele de ”Educație fizică”, ceea ce real nu se întâmplă [30]. Nu există o corelare directă dintre competențe și folosirea deprinderilor și priceperilor motrice în practică. Este util de menționat că elevii din ciclul gimnazial se conduc de principiul hedonismului. Hedonismul (din greacă *hedone* - „plăcere”) este o concepție etică și un curent filosofic, ce proclamă plăcerea, desfătarea drept binele suprem, iar năzuința de a o obține, principiu al comportamentului. Realizarea necesităților fiziologice ale individului - stimulează activitatea acestuia, iar ceea ce nu-i provoacă plăcere – stopează implicarea lui. Anume realizarea acestui deziderat stă la baza specificului formării personalității elevului în cadrul lecțiilor de educație fizică [37].

În opinia Gabrielei Szabo, sportivă română, desemnată în anul 1999 drept cea mai bună atletă a lumii și cea mai bună sportivă a Europei, ”... lecțiile de educație fizică ar trebui să fie regândite astfel încât elevii să nu le mai privească drept o corvoadă, ci ca pe o distracție în toată regula” [62]. Îmbinarea distracției cu mișcarea este o problemă dificilă, îndeosebi la adolescenți, dar nu și imposibilă, mai ales dacă profesorul este agreat de colectiv, iar el știe să selecteze corect metodele și mijloacele eficiente în acest sens [17, 81].

La momentul actual a apărut necesitatea revizuirii și perfecționării educației fizice școlare, revenirea la multe aspecte nefondat uitate. Lecțiile de educație fizică au menirea să asigure atingerea unor rezultate sociale importante: creșterea rezistenței organismului la boli și la efortul fizic, perfecționarea continuă a nivelului de pregătire motrice și a celui de dezvoltare fizică a corpului, dezvoltarea spirituală și relaxarea elevilor etc. Dar, spre regret, aceste rezultate sunt atinse doar parțial [30, 37, 63]. Se observă o contradicție între cererea socială referitoare la fortificarea și menținerea sănătății elevilor în cadrul lecțiilor de educație fizică și

realizarea ei factologică. Spre regret, actualmente interacțiunile profesorului și elevului nu asigură formarea unei atitudini conștiente față de necesitatea practicării sistematice a exercițiilor fizice, atât pentru menținerea sănătății cât și în contextul pregătirii lui pentru viață și activitatea profesională. Realizarea proiectelor de orientare profesională a tinerilor, în care s-ar pune accent pe potențialul motric și intelectual al individului, ar putea modifica spre bine atitudinea elevilor față de exercițiile fizice și lecțiile de educație fizică [170].

Se știe că nivelul pregătirii motrice al elevilor nu este un indiciu stabil în timp. El degradează dacă activitatea fizică a individului se reduce ori practicarea exercițiilor fizice nu poartă un caracter sistematic. Acest proces are loc, de exemplu, la început de an școlar, la elevii care pe parcursul vacanței au abandonat ocupațiile cu sportul ori cu exercițiile fizice de sine stătător. În acest caz indicii nivelului de pregătire fizică sunt sub nivelul rezultatelor obținute la finele anului școlar. Din acest considerent, una din sarcinile educației fizice școlare constă în instruirea - educarea elevilor și *formarea motivației stabile* pentru practicarea exercițiilor fizice pe parcursul întregului an, formarea deprinderilor și abilităților de organizare a activității fizice de sine stătător, mai ales, reieșind din considerentul că cu timpul motivația pentru ocupația cu exercițiile fizice scade [73, 74, 76, 202].

Aplicând atitudinea diferențiată, elevul poate realiza eforturi fizice corespunzătoare capacităților sale fiziologice, se poate implica mai mult în realizarea obiectivelor lecției. Din acest considerent, în ultimii ani specialiștii din domeniul culturii fizice au lansat termenul de *educație fizică a personalității* [78, 90, 206], bazată pe promovarea a două concepte de bază:

- ❖ Educația fizică este menită să asigure socializarea elevilor și adaptarea individului la societatea modernă;
- ❖ Educația fizică trebuie să asigure descoperirea maximală a potențialului motric și a predispoziției elevului spre anumite activități fizice, stabilirea particularităților individuale și a interesului lui de viață, aprecierea nivelului dezvoltării morfologice și funcționale a organismului acestuia.

Orientarea conținutului lecțiilor spre personalitatea elevilor, face parte din paradigma învățământului școlar contemporan, bazată pe implementarea unor noi concepții și teorii pedagogice [4]. Analizând formarea personalității elevului ce finalizează ciclul gimnazial de învățământ Grimalischi T. [30, p.15] a stabilit principalele competențe formarea cărora se urmărește la finalizarea acestui ciclu, printre care:

- Se autoapreciază adecvat și este deschis pentru autodezvoltare;
- Respectă demnitatea și drepturile omului, exclude violența ca soluție de depășire a conflictelor în raport cu adversarii;

- Valorifică calitățile sale motrice și posibilitățile de autocunoaștere și de exprimare a Eu-lui prin mijloacele educației fizice;
- Are grijă conștient de sănătatea sa;
- Selectează și utilizează corect mijloacele educației fizice în activitățile fizice de sine stătător;
- Folosește rezultatele evaluării pregătirii fizice pentru aprecierea corectă a stării sale de sănătate și analiza comparativă a acestora cu normativele de vârstă și de sex;
- Apreciază avantajele activității fizice în echipă;
- Folosește cadrul lecțiilor de educație fizică pentru comunicare deschisă cu colegii și profesorul;
- Poate formula și susține punctul său de vedere privitor la rezultatul participării în concurs și cauzele eșecului sau a victoriei, schimbându-și opinia atunci când este convins că greșește;
- Poate propune exerciții fizice eficiente pentru dezvoltarea anumitor calități motrice etc.

Выдрин В.М. și coaut. [94]. consideră că în procesul educației fizice școlare se modifică nu doar starea biologică a organismului, dar și integritatea lui biosocială. Din acest considerent cultura fizică a personalității nu poate fi apreciată doar prin prisma educării și perfecționării calităților motrice ale acestuia, dar și prin valorificarea ideilor, sentimentelor și valorilor spirituale care-l caracterizează, prin gradul de dezvoltare a interesului, necesităților și convingerilor exprimate [26, 41, 78]. Cu cât mai interesante vor fi lecțiile de educație fizică, cu atât elevii vor obține posibilități mai vaste de asanare a organismului, dar și de extindere a arealului de persoane cu care vor comunica și-și vor împărtăși impresiile și emoțiile, va crește gradul de socializare a elevilor. Aceste posibilități se înscriu printre beneficiile lecțiilor de educație fizică pentru generația tânără, dar care se atestă mai slab în cadrul altor discipline școlare.

Profesorul de educație fizică este persoana – cheie, care poate asigura eficient realizarea conceptului de formare a culturii fizice a personalității [68, 90]. Stimularea interesului elevului față de mișcare ca sursă de bucurie și factor de ameliorare a sferei emotive, ca o posibilitate de manifestare a calităților motrice individuale, deseori ascunse, dar și a voinței pentru atingerea scopurilor, ca o condiție formidabilă pentru procesul de socializare și de manifestare a înaltelor calități morale, precum ar fi ajutorul reciproc, stimă și responsabilitate, depind de măiestria pedagogică a fiecărui profesor, de exemplul personal pe care-l prezintă în acest sens și, mai puțin, de gradul de completare a bazei material - tehnice a școlii cu aparate și utilaj modern [16].

Anchetarea elevilor din diferite regiuni ale Federației Ruse, care trebuiau să selecteze din 16 calități ale unui profesor modern de educație fizică, doar cele mai importante din punctul lor de vedere, a scos la iveală faptul că 10,6% dintre ei apreciază nivelul de pregătire fizică a profesorului, 7% - exigența, iar 6,3% - atenția față de elevi. În același timp așa calități, precum ”progresiv”, ”cu categorie”, ”experimentat”, ”adecvat” au fost apreciate de doar 0,7-4,3% dintre respondenți. Богачева Т.Ю. [81] menționează ”...cele expuse denotă că eficiența procesului educațional depinde într-o mare măsură de calitățile personale ale profesorului, care îl determină pe elev să aleagă între ”frecvență” și ”absență”, să-și formeze o motivație pozitivă în favoarea obținerii competențelor prevăzute de programele de învățământ”.

L.P. Matveev și coaut. [40], de asemenea, consideră că anume profesorului de educație fizică îi revine un rol de mare răspundere în utilizarea posibilităților pe care le oferă educația fizică. El trebuie să selecteze corect metodele și mijloacele folosite cu elevii de diferită vârstă și sex, nivel de pregătire motrice, astfel ca să se respecte principiul de bază de care trebuie să se conducă fiecare cadru didactic - ”nu dăuna”, ci ”îmbunătățește”, ”întărește”, ”perfecționează”.

Una din principalele sarcini ale profesorului de educație fizică constă în organizarea promovării valorii educației fizice, a *importanței mișcării* pentru organismul uman care funcționează ca un mecanism biologic dinamic, menținut viabil prin mișcare activă [39, 85, 139].

În acest context, deosebit de valoroase sunt orele teoretice de educație fizică, în cadrul cărora elevii află despre importanța exercițiilor fizice pentru creșterea - dezvoltarea organismului și funcționarea normală a celor mai importante sisteme de organe, rolul lor în adaptarea individului la situațiile de stres și în prevenirea depresiei, rolul factorilor naturali în călirea organismului și prevenirea maladiilor [51].

Е.П. Ильин [112] consideră că principala cauză a scăderii motivației pentru frecventarea lecțiilor de educație fizică este absența *emoțiilor pozitive*. În scopul asigurării unei stări emoționale optime, este necesar ca efortul fizic planificat pentru fiecare elev să corespundă posibilităților funcționale ale acestuia. Experiența pedagogică demonstrează că formularea unor cerințe prea mari ori prea mici, conduc treptat la reducerea interesului elevilor față de lecțiile de cultură fizică [37]. Totodată, este cunoscut că însăși *pasiunea* profesorului față de activitatea ce o desfășoară, abilitățile lui de a face lecțiile captivante și neordinare, pot aprinde interesul elevilor pentru această disciplină. Unii autori susțin că ”educația fizică trebuie să fie pentru fiecare cea mai iubită disciplină din școală, din universitate și în viață” [97].

Răspunzând la întrebarea: ”De ce nu-ți plac lecțiile de educație fizică?” elevii au prezentat următoarele răspunsuri [178]:

- Ele nu sunt bine gândite;

- Toți în jur lenevesc și nu se implică în activitățile fizice propuse de profesor;
- Profesorul este inhibat și nu manifestă inițiativă;
- Nu vreau să susțin normative de control;
- Fiindcă elevii sunt notați;
- Deoarece nu reușesc să execut anumite exerciții ori elemente ale acestora;
- Fiindcă nu doresc să mă prezint în costumul pentru sport;
- Deoarece elevii nu se pot relaxa fiind obligați să îndeplinească prevederile programei școlare etc.

S-a stabilit că în clasele primare, sentimentul de satisfacție de la lecțiile de educație fizică îl încearcă 60% dintre elevi, pe când în clasele medii doar 30% [155]. Autorii respectivi consideră că gradul de satisfacție de lecțiile de educație fizică este o componentă importantă a atitudinii copiilor față de disciplina ”Educația fizică”, iar fiecare profesor trebuie să cunoască adevărata atitudine a elevilor față de lecțiile predate de el. Acest lucru este necesar, în primul rând, pentru a elabora măsuri orientate spre reducerea cotei celor nesatisfăcuți, iar, în al doilea rând, pentru a - și cunoaște greșelile sau chiar deficiențele în pregătirea sa profesională și a depune eforturi pentru înlăturarea acestora.

Моченов В.П. [140] consideră că activitatea fizică motivată este una din cele mai proeminente caracteristici ale culturii fizice moderne și cel mai important factor de reînnoire a conținutului disciplinei de învățământ. Desigur, fiecare profesor va ține cont de contingentul clasei, aplicând acele modalități de asigurare a motivației care sunt mai rezonabile în fiecare caz aparte [26]. S-a stabilit că motivația elevilor privind frecventarea lecțiilor de educație fizică poartă un caracter diferențiat nu doar în dependență de vârstă, dar și în diferite școli și clase. Totul depinde de educația din familie, de exemplul părinților, dar și de prestigiul disciplinei ”Educația fizică” în școală, de tradițiile care se promovează în rândul colectivului pedagogic și școlar. Organizarea competițiilor și atragerea elevilor în acest proces constituie un factor motivațional important în promovarea culturii fizice și creșterii interesului față de lecțiile de educație fizică.

Conform clasificăției motivația este intrinsecă și extrinsecă. Motivația extrinsecă se dezvoltă stihinic, pe căi încă nevalorificate din punct de vedere pedagogic, iar cea intrinsecă, după cum rezultă din experiența profesorilor consacrați, poate fi dezvoltată cu succes folosind metoda frontală de predare în diferite părți ale lecției [34, 147]. În opinia unor autori [26, 32, 42, 76, 148] există mai multe modalități de asigurare a unui nivel optim de motivare, printre care:

- ✓ Desfășurarea unor lecții interesante, agreabile, lipsite de monotonie; maniera plăcută de anunțare a conținutului lecției ce urmează să se desfășoare;

- ✓ Crearea unui climat afectiv în colectivul școlar și utilizarea unor tehnici de ridicare a tensiunii emoționale la elevi, condiție favorizantă pentru manifestarea activă a tendințelor emulative;
- ✓ Utilizarea în cadrul lecțiilor a întrecerilor care să stimuleze spiritul competitiv al elevilor;
- ✓ Organizarea unor întreceri între diferite grupuri de elevi;
- ✓ Prezentarea unor modele de identificare pentru elevi, printre care profesori, sportivi, frunțași din alte domenii de activitate practică;
- ✓ Prezentarea unor materiale audio-vizuale pe teme sportive (filme documentare, diapozitive etc.);
- ✓ Afișarea planului calendaristic pe panoul informativ – astfel elevii vor ști ce conținuturi urmează a fi însușite, ceea ce le va înlesni procesul adaptării la cerințele din cadrul lecțiilor;
- ✓ Afișarea vizibilă a sistemului de evaluare - probele de control și baremurile care stau la baza verificării, aprecierii și notării elevilor.

În condițiile când cadrele didactice își exercită cu responsabilitate obligațiile profesionale [151, 152], adolescenții au temeiuri justificate pentru a aprecia pozitiv munca acestuia, inclusiv prin frecventarea sistematică a lecțiilor de educație fizică și realizarea obiectivelor acestora. În aceste condiții ei pot beneficia de:

- satisfacerea necesității în mișcări și îmbunătățirea stării de sănătate;
- posibilitatea participării în competiții și încercarea senzației de fericire, grație producerii unor hormoni speciali, concentrația cărora crește spectaculos în timpul contracțiilor mușchilor scheletici;
- dezvoltarea și perfecționarea calităților fizice și mentale;
- afirmarea – pentru a fi nu mai rău ca alții și atractiv pentru sexul opus;
- obținerea unor calități valoroase necesare în serviciul militar ori cel de securitate;
- satisfacerea nevoilor spirituale (comunicarea cu prietenii, formarea sentimentului de membru al comunității sportive).

Apreciind aceste avantaje, create pentru fiecare elev în parte în cadrul lecțiilor de educație fizică, necesită să menționăm că în realitate există și cazuri de frecventare formală a lecțiilor de educație fizică, exprimate prin prezența elevilor în sală, dar absența lor la activitățile în derulare. Ei preferă mai mult să se odihnească pe banca de gimnastică, decât să se implice în executarea exercițiilor fizice, fiind doar observatori ai procesului instructiv-didactic, dar nu și participanți activi. Mai mult ca atât, circa 85% dintre ei, chiar dacă cunosc teoretic importanța lecțiilor de educație fizică pentru om, nu acceptă mișcarea ca parte din viața lor și nu duc un

mod sănătos de viață [81]. Analizând rezultatele sondajului elevilor din clasele gimnaziale autorii au stabilit că, băieții se declară mai satisfăcuți de lecțiile de educație fizică, comparativ cu fetele, cota lor constituind 77,8%, iar cea a fetelor respective - 65, 4%. De regulă, anume fetele nemulțumite de conținutul lecțiilor ori rezultatele obținute la testarea calităților lor motrice, încearcă să se implice formal în activitățile fizice - doar pentru a evita absențele și diminuarea reușitei generale, dar nu pentru a obține anumite beneficii pentru sănătate ori deprinderi motrice de viață [137]. În opinia unor autori cota acestora constituie 40,1% [81].

Absența motivațiilor pozitive pentru frecventarea lecțiilor de educație fizică și neimplicarea în procesul de realizare a obiectivelor disciplinei "Educația fizică" se răsfrâng nefast asupra stării de sănătate a elevilor. Specialiștii sunt foarte îngrijorați de starea actuală a sănătății fizice, psihice și morale a preadolescenților și adolescenților care sunt bolnavi de boli cronice, în primul rând, ale sistemului cardiovascular și ale aparatului locomotor [31, 73]. Se menționează [13, 49, 143, 160] că circa 60% dintre adolescenți suferă de maladii cronice, 20% au dereglări funcționale în activitatea mai multor sisteme de organe (de la 2 până la 5 sisteme de organe) și doar 10-20 % dintre elevi sunt sănătoși.

Л.П. Матвеев și А.Д. Новиков menționează [40, p.59] că "... indiferent de sarcinile speciale care se rezolvă în cadrul lecțiilor de educație fizică și de situațiile care se creează cu acest prilej, rămâne neclintită orientarea obligatorie către obținerea efectului de fortificare a sănătății". Principiul orientării spre păstrarea și întărirea sănătății este unul din cele mai importante puncte de plecare din întreaga activitate în sfera educației fizice. Desigur că, influența favorabilă a exercițiilor fizice asupra sănătății elevilor nu este o simplă urmare a realizării fiecărei sarcini particulare a educației fizice, dar o consecință a modului sănătos de viață, exprimat și prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice, care sporesc capacitatea de adaptare a organismului la condițiile mediului ambiant și rezistența la stres [44]. Cercetările științifice din Republica Moldova relevă că cota copiilor sănătoși, fără dereglări și defecte fizice, cu nivel normal de dezvoltare fizică și neuropsihică, care se încadrează în grupa I de sănătate, constituie doar 56,1%. Însă cifra respectivă ar putea fi una majorată, din considerentul că nu în toate școlile din țară se efectuează controlul medical anual al elevilor, care ar trebui să fie obligatoriu pentru toți copiii școlarizați, iar în unele dintre ele nu activează nici lucrători medicali, care ar monitoriza starea lor de sănătate. Se observă o sporire a numărului de copii cu deficit de masă corporală și cu dereglări psihice [31]. Studiarea opiniilor elevilor privind starea lor de sănătate denotă că doar 20% dintre ei se consideră sănătoși [113], iar în dinamica perioadei școlare, din clasa I până în clasa XI –a, numărul copiilor bolnavi crește de 2-3 ori, iar cota celor cu dereglări ale ținutei atinge valoarea de 80-90% . În clasa IX-a se ocupă cu sportul doar 20-25% dintre elevi, iar exerciții de sine stătător fac doar 7% [138].

Obezitatea a devenit factor de risc în 3 din 4 boli, iar 1 din 2 copii are probleme cu greutatea corporală, numărul acestora crescând cu 18% în ultimii zece ani. Mai mult, 8 școlari din 100 sunt supraponderali, adică au o masă corporală cu 20% mai mare față de cea normală. Un studiu realizat de Organizația Mondială a Sănătății releva ca peste trei milioane de elevi din Europa sunt obezi [24, 60, 61]. În Republica Moldova 48,1% dintre elevii de 11-14 ani suferă de obezitate și nu există diferențe însemnate dintre numărul de băieți și fete, afectați de această maladie [58, 60]. În Sankt –Petersburg, spre exemplu, 60% dintre elevii școlilor medii de cultură generală suferă de maladii cronice, iar la 29,7% dintre ei se atestă starea de hipodinamie, autorii explicând aceste date prin absența interesului față de mișcare ca necesitate fiziologică și printr-o motivație slabă față de frecventarea lecțiilor de educație fizică [168]. Cele expuse denotă cât de mare este necesitatea în crearea unor premise favorabile pentru sporirea rolului lecțiilor de educație fizică în procesul de fortificare a sănătății elevilor.

Pornind de la necesitatea motivării elevilor privind frecventarea lecțiilor de educație fizică, care poate fi privită ca un prim-pas în creșterea eficienței lecțiilor de educație fizică, este important să-i menținem în sala de sport și să-i facem să lucreze. În acest scop trebuie selectate tehnologii și metode bine chibzuite, la implementarea cărora se va ține cont de infrastructura școlii și nivelul de pregătire motrice a elevilor, de particularitățile de vârstă și individuale ale acestora, astfel ca ele să devină atractive pentru fiecare în parte [16, 43, 119, 165].

Unii autori consideră [76] că la momentul actual arsenalul metodelor și mijloacelor educației fizice este deosebit de variat, dar nivelul aplicării lor în cadrul lecțiilor este sub limita așteptărilor elevilor [117]. Apariția în ultimii ani a unui număr însemnat de metode de pregătire fizică sau de variante perfecționate ale unora clasice reflectă preocuparea permanentă a specialiștilor de a găsi noi căi de soluționare a problemei pregătirii elevilor: perfecționarea rapidă a posibilităților funcționale ale organismului, educarea calităților motrice, morale și de voință, perfecționarea elementelor tehnico – tactice [155]. De fapt, majoritatea metodelor moderne folosite în practică au fost concepute pentru a fi aplicate individual; ele pretind din partea executantului *participarea conștientă și activă*, iar complexele de exerciții (numărul și varietatea lor), modalitatea repetării, timpul efectiv de lucru (durata pauzelor, numărul de repetări pentru fiecare exercițiu), succesiunea exercițiilor și intensitatea efortului se stabilesc individualizat și se execută independent, pe baza indicațiilor și a discuțiilor prelabile [120, 158].

Acceptând importanța ideii privind necesitatea individualizării eforturilor fizice pentru elevii cu diferit nivel de dezvoltare motrice, unii autori privesc mai extins sarcinile educației fizice școlare. Ei susțin că învățământul școlar de cultură fizică trebuie să formeze un sistem de orientări valorice ale personalității spre un mod sănătos de viață, care să asigure pregătirea

motivațională, funcțională și motrice. Perfecționarea insuficientă a conținutului și formelor activităților de cultură fizică în conformitate cu sistemele pedagogice ale culturii fizice nu poate contribui obiectiv la sporirea randamentului lecțiilor în școală, în cadrul cărora trebuie să se formeze competențele elevilor de a soluționa independent anumite sarcini ale culturii fizice. Aceste fenomene negative reflectă necesitatea obiectivă de a revizui bazele învățământului de cultură fizică al elevilor. În acest context, nu pot fi trecute cu vederea conținutul și calitatea predării. În pofida caracterului iluzoriu al bunăstării aparente, problema învățământului de cultură fizică în sistemul preuniversitar de învățământ din Republica Moldova are nevoie de cercetări științifice și de rezultate ce țin de perfecționarea continuă a lecțiilor de educație fizică [2, 5, 11, 38, 50]. În același timp, printre profesorii de educație fizică se vehiculează ideea că un învățător cu multă experiență se poate lipsi de recomandările metodice bazate pe cercetările științifice, și, deoarece mulți profesori de educație fizică se consideră experimentați, implementarea și acceptarea unor idei noi ori a unor metode netradiționale este egalabilă cu recunoașterea incompetenței lor profesionale [72, 73]. "Gândirea pendulară" a specialiștilor din domeniul dat, exprimată prin folosirea unor exerciții fizice neadecvate după intensitate și volum posibilităților fiziologice ale organismului ori, din contra, insuficiente pentru asigurarea efectului de asanare a organismului, conduce la abandonarea lecțiilor de către elevi și la pierderea interesului lor față de practicarea sistematică a exercițiilor fizice [155].

Analizând concepțiile autorilor privind modul de atingere a obiectivelor disciplinei "Educația fizică" observăm că ele sunt diferite. Unii dintre ei consideră că pentru soluționarea eficientă a acestora este necesară o creștere esențială a numărului de ore de educație fizică în orarul săptămânal al școlii. Acestea vor constitui cel puțin 3 lecții, cu un interval de circa 72 de ore între ele [85]. Există opinii privind necesitatea implementării zilnice a lecției de educație fizică în orar, dar această idee are și oponenți puternici [79]. Majoritatea autorilor nu mizează însă pe creșterea substanțială a numărului de ore săptămânale la disciplina "Educația fizică" ghidându-se în acest context și de posibilitățile economice ale țării, considerând că la moment cel mai important este să valorificăm corect și eficient timpul alocat fiecărei lecții. Totodată, profesorii își exprimă nedumerirea și regretul cu privire la faptul că în activitatea curentă a școlilor din țară nu este respectată prevederea Codului educației al Republicii Moldova (2014) privind implementarea a trei ore de educație fizică în orar [2, 10, 50].

Actualmente, în țările în care sportul prosperă, iar atitudinea populației față de practicarea sistematică a exercițiilor fizice este pozitivă și responsabilă, se manifestă formarea unei baze tehnologice inovaționale de dezvoltare a culturii fizice și sportului, întemeiate pe folosirea noilor realizări în domeniul teoriei și metodicii educației fizice și antrenamentului sportiv, al pedagogiei, psihologiei, sociologiei, biomecanicii, biotehnologiilor, medicinei, informaticii și

managementului. De exemplu, în Franța și Austria, pentru anul școlar 2011/12, timpul recomandat, în medie, la nivel secundar a fost de 102-108 ore, pe când în Spania, Malta și Turcia el varia doar de la 24 la 35 ore. În Marea Britanie și Australia în orarul lecțiilor sunt implementate 4 ore de educație fizică, dintre care două sunt consacrate pe deplin activităților fizice sub formă de jocuri. Așa țări precum ar fi Portugalia și Finlanda de asemenea intenționează să extindă profilul activităților directe de educație fizică prin mărirea numărului de ore în trunchiul comun [24]. În Federația Rusă sunt implementate trei ore de educație fizică în școală, dar din bibliografia de specialitate aflăm că, de fapt, profesorii de educație fizică nu întotdeauna cunosc cum să le valorifice eficient [140]. Unii autori propun ca în cadrul acestei lecții elevii din clasele primare să practice jocuri mobile și jocuri naționale, tradiționale pentru regiunea respectivă, iar în clasele medii și superioare – jocuri naționale și jocuri sportive [163].

Pentru a spori eficiența lecțiilor de educație fizică este deosebit de necesar ca specialiștii din acest domeniu să cunoască și opiniile elevilor, referitoare la preferințe și posibilitățile de sporire a atractivității disciplinei "Educația fizică" [141, 171]. S-a stabilit că 94, 5% dintre elevii clasei a IX-a preferă să practice în cadrul lecțiilor de educație fizică jocuri sportive: pentru fotbal pledând 96% dintre băieți, iar pentru baschet și volei 94% dintre fete [151]. În acest context, К.К. Кардялис [116] a anchetat peste 30 mii de elevi din or. Kaunas, stabilind că jocurile sportive și dinamice sunt preferate de 81,5% dintre băieți și 68,4% dintre fete. S-a stabilit că elevii *ce aleg singuri* să joace volei în timpul lecțiilor de educație fizică îi depășesc pe semenii lor atât în planul dezvoltării fizice și a calităților motrice de bază, cât și în planul dezvoltării armonice a corpului, prezența unui interes stabil față de practicarea sistematică a exercițiilor fizice. Schimbarea permanentă a situației pe terenul de joc și mișcările nestandardizate, perfecționează calitățile motrice ale elevilor, capacitatea de analiză - sinteză a SNC, îmbunătățește starea funcțională a analizatorilor motric, optic și auditiv, contribuie la creșterea creativității și reactivității individului [2]. Totodată, specialiștii menționează că pentru elevii de această vârstă un curriculum bine gândit trebuie să conțină nu doar jocuri, dar și exerciții de dezvoltare fizică generală. De altfel, rezultatele anchetării elevilor de 14-15 ani denotă că ei ar practica cu plăcere înotul (50,3%), aerobica (39,2%), atletismul (38,27%), gimnastica (18,5%), turismul (29,5%), luptele (17,3%) etc. [155]. În organizarea modernă a tehnologiei didactice la orele de educație fizică sunt tot mai frecvent promovate idei ca: lucrul independent, acordarea unei atenții deosebite educării calităților motrice, operarea cu mijloace și procedee metodice eficiente pentru realizarea indicatorilor de performanță (obiectivelor), selecționând conținutul în raport cu eficiența și valoarea practică, asigurând controlul eficienței și dirijarea corespunzătoare a activității elevilor. Este necesară utilizarea efectivă a posibilităților științei [70, 99, 124, 133, 141]. Ильин Е. П. și Конигов В.И. [111, 121]

remarcă că tineretul actual nu este dispus să promoveze activ valorile culturii fizice, să practice sistematic exercițiile fizice, nu are intenții serioase să se implice în evenimentele sportive din școală ori din zona de locuit. De aceea, în absența unei atitudini valoroase față de cultura fizică, nu sunt ușor de realizat și modificări profunde în societate și în sistemul educațional. Actualmente se evidențiază următoarea abordare a scopului, obiectivelor și conținutului lecțiilor de educație fizică: a) scopul suprem al lecțiilor de educație fizică rezidă în păstrarea sănătății elevilor și atingerea unui nivel înalt al dezvoltării fizice și al nivelului de pregătire fizică generală; b) creșterea volumului de ore la disciplina "Educația fizică" și atingerea efectului de antrenare a organismului; c) îmbinarea lecțiilor de educație fizică cu activitatea în secțiile sportive [163]. Deoarece la lecțiile de educație fizică vin elevi cu diferit nivel al pregătirii motrice se propune elaborarea "Planului individual de pregătire fizică a elevului", ceea ce va permite dezvoltarea calităților slabe și puternice ale fiecărei persoane. Astfel, în baza Planului individual, fiecare elev urmează să fie înzestrat cu instrucțiune în cadrul fiecărei lecții, în baza căreia el să-și organizeze activitatea de sine stătător.

În rezultatul analizei bibliografiei de specialitate am formulat (Figura 1.1.) direcțiile actuale de sporire a atractivității lecțiilor de educație fizică pentru elevii din ciclul gimnazial, care cuprind: organizarea sistematică a evenimentelor sportive; elaborarea Planului individual de pregătire fizică a elevului; folosirea tehnologiilor informaționale moderne și elaborarea algoritmului acțiunilor necesare pentru perfecționarea calităților motrice; stabilirea punctelor de tangență dintre cultura fizică și alte discipline, precum: istoria, limba și literatura română, geografia; studierea opiniilor elevilor referitor la calitatea lecțiilor de educație fizică și folosirea unor metode adecvate vârstei etc. [12, 118, 193, 199].

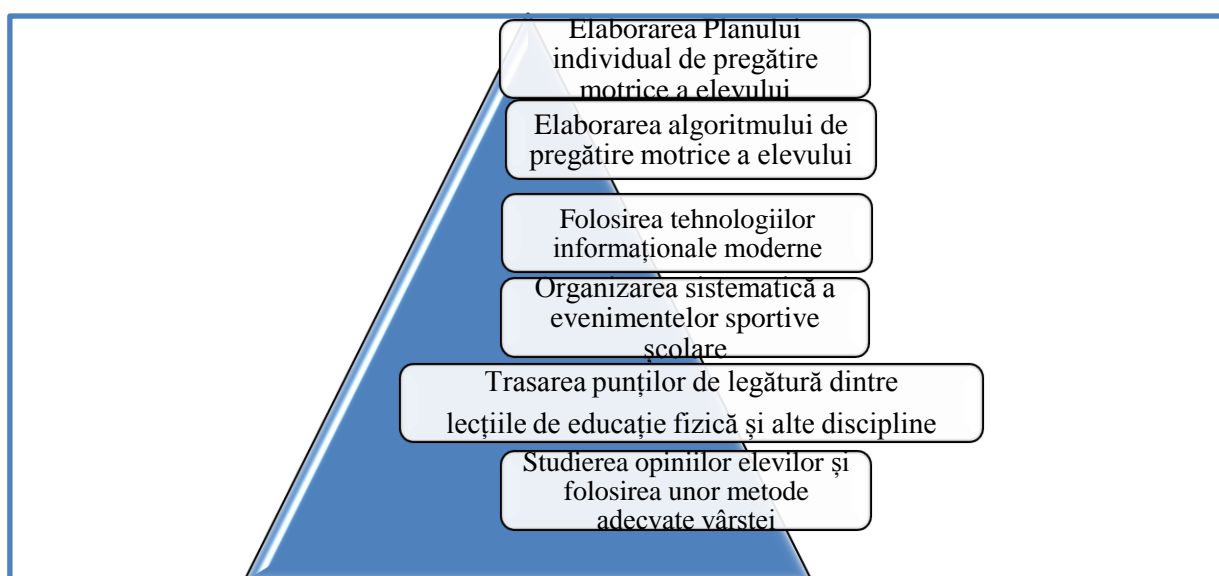


Fig. 1.1. Direcții actuale de sporire a atractivității lecțiilor de educație fizică pentru elevii din ciclul gimnazial

Cele expuse denotă că pentru eficientizarea lecțiilor de educație fizică în ciclul gimnazial este necesar să cunoaștem motivația și satisfacția elevilor de la lecțiile de educație fizică, metodele de instruire acceptate și susținute de ei. Desigur că în procesul de organizare și desfășurare a lecțiilor de educație fizică nu putem să ne ghidăm doar de rezultatele sondajului elevilor, dar ele vor constitui punctele de reper în selectarea metodelor și mijloacelor pedagogice adecvate contingentului respectiv. Totodată, cadrele didactice selectate pentru predarea în clasa a IX-a trebuie selectate minuțios, fiind indicați profesorii ce colaborează eficient cu elevii și se bucură de susținerea lor. Există necesitatea dezvoltării educației fizice a personalității, preocuparea de formarea competențelor, deprinderilor și abilităților motrice ale elevului, prin folosirea unor metode eficiente, argumentate științific. În acest context, cadrele didactice trebuie să cunoască profund particularitățile psihologice, morfologice și funcționale ale elevilor, ceea ce va asigura evitarea situațiilor conflictuale și a erorilor metodice în procesul de organizare și desfășurare a procesului instructiv-didactic.

1.2. Particularitățile de vârstă (psihologice, morfologice, funcționale și motrice) ale elevilor din clasa a IX-a

În opinia ilustrului pedagog Ушинский К.Д. (1854-1870), fondator al pedagogiei științifice din Rusia, "...Dacă pedagogia tinde să educe omul multilateral atunci ea trebuie să-l cunoască în toate privințele". Savantul consideră necesară implementarea *antropologiei* în domeniul pedagogic, ceea ce prevede folosirea sistemică în procesul educațional a diverselor informații despre om. Chiar dacă din momentul înaintării acestei idei și până la etapa actuală a trecut mult timp, această concepție rămâne actuală și valoroasă pentru domeniul pedagogiei școlare. În acest context, pentru a stabili influența exercițiilor fizice, dar și a anumitor metode de pregătire fizică asupra elevilor, este necesar să cunoaștem particularitățile de vârstă ale acestora.

Conform clasificărilor moderne, majoritatea specialiștilor consideră *adolescența* ca noțiune de vârstă sau de etapă, legată de sistemul de divizare a evoluției organismului, iar *pubertatea* ca un complex de fenomene biologice prin care copilul se transformă în tânăr. După această concepție adolescența începe în perioada prepubertară, se manifestă din plin în perioada pubertară și continuă în perioada postpubertară [55].

Dezvoltarea psihologică. La 14-15 ani se formează temelia moralității și personalitatea individului [45, 46, 52]. Această etapă este considerată de adulți drept una dificilă, această apreciere biziindu-se pe următoarele constatări:

- Se schimbă atitudinea și interesele elevilor față de anumite evenimente, acestea fiind exprimate spontan și exploziv; elevii se confruntă cu conflicte interne (emoții, retrairi, senzații de frică, dificultăți fiziologice);

- Elevii pot avea un comportament imprevizibil în raport cu părinții și profesorii, apar reacții paradoxale, exprimate prin excitabilitate sporită, negativism, încăpăținare și rugozitate.

Psihologii apreciază această vârstă drept o etapă de dezvoltare în care prevalează cinci de ”nu”:

- ❖ Nu vor să învețe în conformitate cu capacitățile de care dispun;
- ❖ Nu ascultă sfaturile;
- ❖ Nu fac ordine în jurul lor;
- ❖ Nu fac ordine în casă și în gospodărie;
- ❖ Nu revin la timp acasă.

În relațiile cu maturii elevii de 14-15 ani se manifestă astfel:

- ❖ Se îndepărtează de problemele familiei, nu au încredere în opiniile părinților, iar uneori chiar le neglijează demonstrativ;
- ❖ Capriciile și comportamentul grosolan fac parte din arsenalul mijloacelor folosite pentru dobândirea libertății și drepturilor, recunoașterea lor în calitate de persoane mature, apte să ia decizii de sine stătător. Acest comportament demonstrativ vine să compenseze într-un fel ascuns neîncrederea în sine din cauza absenței experienței de viață și a competențelor ce se acumulează prin studii și activitatea practică [46].

Biochimia reacțiilor din țesuturi este într-o autentică „fierbere”, ceea ce conduce la un aflus suplimentar de impulsuri subcorticale, de unde provin atât irascibilitatea, cât și nervozitatea acestei etape. La 15 ani, glandele tiroide și hipofiza activează la cote maxime, în plus, la această etate intră în scenă și glandele sexuale [45, 167].

Adolescenții sunt atrași de lucrurile și evenimentele neobișnuite, ieșite din comun. Ei manifestă semne de bravadă, comportament neglijent și brutal, își schimbă permanent prietenii. Majoritatea dintre ei nu au o atitudine obiectivă și critică față de semenii lor, chiar dacă aceștia comit acte nedemne de comportament, manifestă agresivitate și nerespectarea regulilor acceptate în societatea umană. Uneori, însă, relațiile cu colegii de clasă devin tensionate, dar ei evită să discute despre aceasta cu maturii, de aceea atunci când adolescentul nu-și mai invită colegii în ospete, nu mai comunică cu ei telefonic, nu face plimbări în aer liber, putem conchide că el este expulzat realmente din cercul semenilor săi și se confruntă cu anumite probleme de ordin psihologic [1]. Atunci când elevul lipsește nemotivat de la lecții și are prieteni suspecti, nu este exclusă implicarea lui în consumul de droguri și participarea la diverse acte de huliganism [169, 173].

În contextul celor expuse merită să accentuăm faptul că chiar dacă elevii de 14-15 ani se pretind a fi adulți și independenți, ei au nevoie de susținerea și încurajarea profesorului, de o atenție personală [29, 149]. La vârsta de 14-15 ani elevii sunt deosebit de exigenți față de

activitatea cadrelor didactice. Ei o pot critica vehement și deschis, pot genera conflicte în relațiile cu profesorii, mai ales cu persoanele în etate, îndeosebi atunci, când nu sunt mulțumiți de aprecieri [96, 169]. Dacă între 10-12 ani, criticismul lor se direcționează preponderent asupra părinților, atunci între 13-15 ani, el se focalizează, cu prioritate, asupra dascălilor. Este un negativism global, fără nuanțe și concesii, care se va tempera treptat, odată cu vârsta. Dascălul constituie în această perioadă ținta criticismului lor: defectele, micile manii ale adultului sunt contabilizate cu maximă perseverență, pentru a fi transformate în argumente demolatoare pentru autoritatea sa [45]. Simpatia față de profesori și disciplina de studiu, se manifestă prin prisma emoțiilor negative sau pozitive. Frecvent elevii nu au bariere în exprimarea sentimentelor respective, sunt cruzi cu persoanele necunoscute, folosesc expresii necenzurate. Ei îi acuză pe mături de falsuri și duplicitate, de cerințe exagerate, care, cică, nu sunt respectate nici de adulți. Pe de altă parte, elevii de 14-15 ani cred sincer în prietenie, dragoste și dreptate. Anume în această perioadă se pune temelia relațiilor dintre sexe și se manifestă dorința de viață personală și autodeterminare. Referitor la atitudinea față de sexul opus: inițial se manifestă o aparentă indiferență și distanțare, care ascunde de fapt o tatonare discretă a „*adversarului*”, această etapă a dezvoltării fiind apreciată ca „*perioada fructului oprit*” [46, 196]. După ce puseul puberal se încheie, la băieți apare o agresivitate de coloratură sexuală, materializată în comportament și limbaj special, iar la fete se schițează primele iubiri romantice, care le captează toată atenția [54].

Referitor la temperament, putem aprecia că la 14-15 ani se explicită, fără echivoc, tipul temperamental al individului, se diversifică și consolidează structurile de caracter ale acestuia - procese ce au loc pe fundalul *deschiderii morale* sesizate, dar și sub impulsul socializării secundare pe care o traversează [127, 130, 135]. Comportamentul moral în această subetapă se individualizează prin câteva particularități: normele morale se impun mai mult prin comportament decât prin limbaj; la puber domină morala *alb-negru*, fără nuanțe intermediare; neconcordanța dintre normele morale pe plan teoretic și practic generează nonconformism, nesiguranță, vinovăție; recunoașterea abaterilor morale este defectuoasă la puber, în schimb, după perioada de „stagiul social” se mărește sensibilitatea față de conduitele morale ale celor din jur; este activă constituirea de acceptori morali ca cinstea, corectitudinea, bunătatea, responsabilitatea; puberul face eforturi să fie bun, corect, ordonat, dar se străduiește și să-i izoleze pe cei care nu corespund normelor lui morale sau ale profesorilor; se manifestă adeseori și simțul onoarei, de unde și frecventul obicei din pubertate: de-a face apel la cuvântul de onoare [46]. S-a stabilit că moralitatea devine o latură importantă a adolescenților, dar care depășește uneori limita bunului simț. De aceea, în vederea susținerii unei idei ori a unei poziții înaintate de adulți, este necesar ca ei, cel mai frecvent în acest rol fiind profesorii și părinții, să

le aducă dovezi și exemple deosebit de convingătoare. În caz contrar, elevii le pot deveni doar oponenți, care se vor opune cu vehemență noilor reguli și instrucțiuni. Nu este exclus faptul că printre elevii de 14-15 ani există și cei care încearcă să-și interiorizeze emoțiile, manifestând o apatie vădită față de lecții și o indiferență totală față de rezultatele activității școlare. Adevăratele lor atitudini și opinii sunt destăinuite mai frecvent prietenilor și mai rar profesorilor ori părinților [186]. Adeseori ei cad în depresie și săvârșesc acte necugetate. În acest context, profesorul de educație fizică este cel care îi poate identifica cel mai ușor și le poate oferi condiții clare de participare în concursuri ori jocuri sportive fără a exercita asupra lor anumite presiuni ori impuneri, amenințări [154, 155].

Dar, dincolo de multitudinea transformărilor ce invadează întreaga personalitate a adolescentului, există trei dominante care dau culoare și specificitate acestei vârste [53]: cristalizarea conștiinței de sine; entitatea de vocație; debutul independenței. Procesul de cristalizare a imaginii de sine implică mai multe fațete: identificarea *eului corporal*, al *eului spiritual* și al *eului social*. Referitor la eul corporal: pentru a se familiariza cu noua sa entitate anatomică, dialogurile puberului cu oglinda sunt deosebit de frecvente, oscilând între satisfacție și critică virulentă; cât privește formarea eului spiritual, aceasta se referă la capacitatea individului de a-și evalua corect propria activitate, precum și nivelul de cunoștințe și aptitudini pe care le posedă. În fine, eul social semnifică reputația socială a individului și conștientizarea statuturilor și rolurilor pe care le îndeplinește în prezent, sau cele pe care le proiectează în viitor. Identitatea vocațională desemnează abilitatea persoanei de a-și cunoaște calitățile și defectele, ca pe baza lor să poată decide asupra opțiunii sale profesionale [1, 29]. Referitor la independență, este cert că pubertatea aduce doar o independență pe plan valoric, întrucât, în pofida atitudinilor frecvente de bravare dependența sa materială și afectivă față de propria familie rămâne activă încă un timp îndelungat [45].

Elevul de 14-15 ani este deosebit de sociabil. El poate deveni membru al mai multor echipe (grupuri) de persoane: din clasă, din curtea casei sale, din localitate ori din edificiul sportiv etc. Grupul poate influența mult comportamentul elevului, totul depinde de ideile și valorile promovate în cadrul lui [198]. Anume în cadrul grupului îi apare *dorința de afirmare personală*, de aceea elevul caută mijloace personale de a se impune în ochii celorlalți, pentru a-și măsura și demonstra forțele. Noțiunile de „demnitate” și „onoare”, care nu-i sunt străine și nici lipsite de sens, spre care aspiră cu toată încrederea, vrea și chiar insistă să le apere atunci când ele par a fi deturnate, inclusiv prin examene, probe, concursuri și competiții, iar uneori și cu pumnii [128].

Asistăm la ieșirea în avanscenă a motivației intrinseci, odată cu care se structurează și un stil de învățare mai fructuos și mai eficient. Curiozitatea, acest apetit al inteligenței, se acutizează

vădit, ceea ce contribuie la extinderea arealului de cunoaștere, dar și la aprofundarea cunoștințelor în cele mai diverse domenii [1, 29].

Pubertatea și adolescența sunt deosebit de permeabile influenței fenomenului Pygmalion, în sensul că o anume dozare excesivă a așteptărilor din partea dascălilor, precum și practicarea unei ușoare supraevaluări a posibilităților elevilor de către profesori stimulează performanțele acestora inclusiv QI.

Dezvoltarea morfologică și funcțională. Durata și ritmul schimbărilor ce caracterizează perioada adolescenței variază destul de mult la cele două sexe. La fete evoluția este mai scurtă, iar tempoul ei mai accelerat, comparativ cu băieții. Astfel fetelor le sunt suficiente doar șapte ani de la apariția primelor semne de maturizare sexuală și cinci ani de la prima menstruație pentru a deveni nubile (aptitudine pentru căsătorie și reproducere), iar băieții au nevoie, pentru a deveni tineri, de cel puțin nouă ani, ritmul evoluției lor fiind încetinit. Dimorfismul sexual influențează dimensiunile corpului și posibilitățile funcționale ale organismului. La 14-15 ani fetele au trunchiul corpului alungit, picioare scurte și bazin masiv, ceea ce le limitează manifestarea abilităților motrice de viață, precum ar fi rezultatele la alergări, aruncări, sărituri, cățărări, care se manifestă la un nivel mult mai redus ca la băieți. Mușchii centurii scapulare feminine sunt slab dezvoltați, ceea ce influențează în mod direct rezultatele obținute la executarea acestor probe, care sunt inferioare în raport cu cele ale băieților. Totodată, spre deosebire de ei, fetele demonstrează o mobilitate mai bună a corpului și sunt predispuse spre realizarea exercițiilor ritmice din aerobică și fitness. Această informație constituie un indiciu valoros pentru specialiștii din domeniul educației fizice, care nu sunt în drept să solicite executarea unor eforturi fizice identice de către grupele mixte de fete și băieți, dar, din contra, trebuie să manifeste o atitudine individuală față de fete, selectând pentru ele exerciții mai ușoare, orientându-le spre executarea exercițiilor de gimnastică ritmică sub acompaniere muzicală [20, 91, 164, 167].

Să urmărim care sunt principalele particularități morfologice și funcționale ale elevilor de 14 – 15 ani [91, 114, 186]. La această etapă de vârstă are loc o creștere și o diferențiere intensă a țesuturilor. Musculatura striată se dezvoltă într-o cadență rapidă. Corpul crește intens în înălțime și greutate. Băieții din mediul urban cresc de la 139,2cm la 11 ani la 149,5cm - la 13 ani, la 158,3cm - la 15 ani (Figura 1.2) .

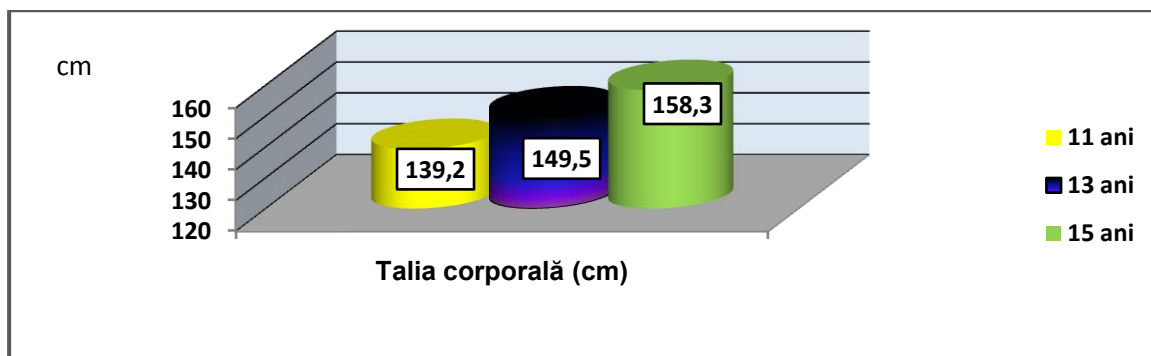


Fig.1.2.Dinamica creșterii taliei corporale medii a băieților de 11 – 15 ani, cm [64, 75]

Masa corporală medie a băieților este de 33,2kg la 11 ani, 40,9kg - la 13 ani, 48,8kg - la 15 ani (Figura 1.3), iar rata anuală de creștere a acestui indice variază în limitele 2,8 - 4,9kg [64, 75] .

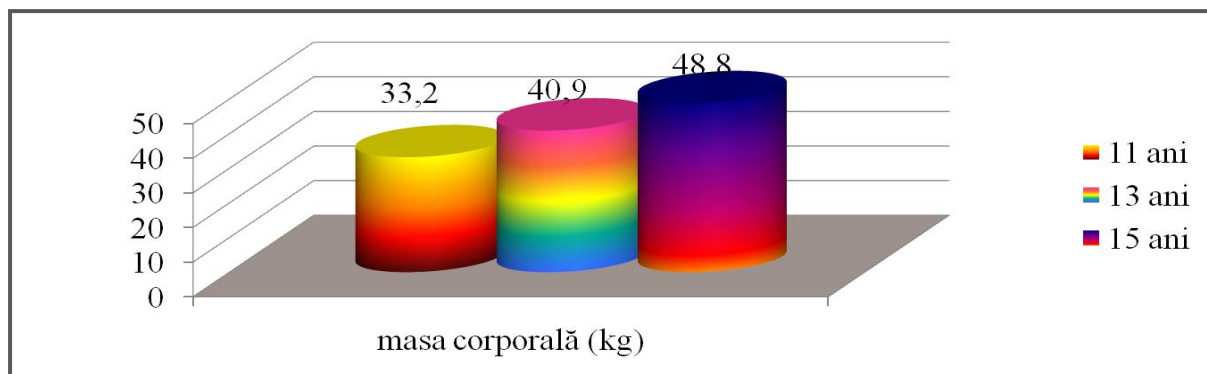


Fig. 1.3. Dinamica creșterii masei corporale a băieților în perioada 11 – 15 ani [64,75]

Fetele de 14-15 ani au o dezvoltare ponderală mai rapidă, comparativ cu băieții, sporul maxim constatându-se pentru ele între 11 - 14 ani, iar pentru băieți - între 12 - 15 ani. În urma creșterii intense a membrilor superioare și, în special, a celor inferioare se modifică proporția corpului, ceea ce adesea îi stânjenește pe elevi.

Are loc restructurarea sistemului endocrin: crește activitatea glandei tiroide și a glandelor suprarenale, se intensifică funcția lobului posterior al hipofizei. În scoarța glandelor suprarenale se formează hormonii androgeni, ce determină formarea semnelor sexuale secundare, care influențează dezvoltarea musculaturii și maturizarea scheletului. Maturizarea sexuală se manifestă prin dezvoltarea organelor genitale și apariția caracterelor sexuale secundare (pe baza modificărilor hormonale).

Între 12-14 ani la fete se instalează primul ciclu lunar – menarhia. Vârsta medie a fetelor din Republica Moldova la care se manifestă aceasta este de 13,4 ani, pe când în Federația Rusă – e de 12,8 ani. La băieți pubertatea apare cu un an mai târziu decât la fete și începe cu poluții, dezvoltarea pilozității pubiene, axilare și faciale, mărirea laringelui, schimbarea vocii,

dezvoltarea organelor genitale. Se modifică și starea aparatului locomotor, se finalizează formarea analizatorului motric, ceea ce este deosebit de important pentru dezvoltarea rezistenței generale și a dibăciei, necesare în procesul muncii fizice și activităților sportive [97, 167] .

Continuă consolidarea coloanei vertebrale, însă osificarea ei rămâne încă neterminată, ceea ce o face destul de deformabilă. Pot apărea *scolioze și cifoze* (Figura 1.4). Oasele bazinului nu sunt consolidate definitiv, iar săriturile pe suprafețe dure pot provoca devierea lor din poziția anatomică corectă și modificarea formei bazinului, ceea ce ar putea avea consecințe grave pentru sănătatea fetelor, viitoare mămici [85].

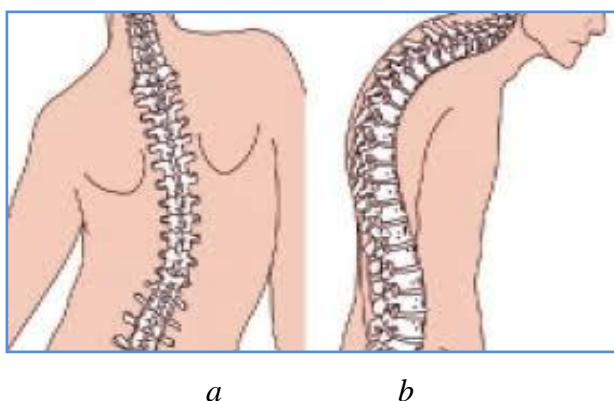


Fig.1.4. Deformare scoliotică (a) și cifotică (b) a coloanei vertebrale [59]

Masa musculară a corpului se dezvoltă intens, crește atât diametrul fibrelor musculare, cât și numărul lor. Concomitent cu masa musculară a scheletului se mărește și forța musculară, sporește capacitatea de efort fizic, rezistența la efort fizic de lungă durată, se perfecționează coordonarea mișcărilor [91]. Articulațiile, ligamentele și tendoanele musculare nu diferă esențial din punct de vedere morfologic de cele ale adulților, având un nivel înalt de dezvoltare. În același timp, starea funcțională a acestora este sub nivelul rezultatelor maturilor. Astfel, mărimea efortului fizic realizat într-o unitate de timp, constituie doar 65-75% din capacitatea fizică a adulților. Din punct de vedere al dimorfismului sexual, menționăm că forța musculară a fetelor este mult mai mică ca cea a băieților, din care considerent eforturile fizice ale acestora trebuie strict reglementate și diferențiate atent. Dacă la vârsta de 10 ani băieții manifestă o forță manuală de 10kg (apreciată cu dinamometrul), apoi la 14 ani ea constituie 35kg. La fete forța mâinilor crește în acest răstimp de la 12,5kg până la 28kg. Eforturile fizice exagerate pot influența negativ aparatul locomotor, pot provoca retenția creșterii oaselor tubulare lungi în lungime accelerând osificarea porțiunilor cartilaginoase ale acestora [85]. Mișcărilor elevilor în spațiu sunt nesigure și dezechilibrate. Stângăcia elevilor de 14-15 ani poate fi explicată prin creșterea intensă a lungimii oaselor și a mușchilor striati, în timp ce grosimea lor rămâne

neschimbată. La băieți această situație se menține până la vârsta de 15 ani, apoi dispare, în timp ce la fete mișcările devin sigure mai devreme ca la băieți.

La vârsta de 14-15 ani în starea funcțională a sistemelor de organe au loc următoarele modificări importante: intensificarea activității sistemului endocrin, creșterea semnificativă a taliei corporale, apariția unui dezechilibru dintre creșterea cordului și a vaselor sangvine. Glandele endocrine stimulează dezvoltarea cordului, grație intensificării sintezei proteinelor în mușchii cardiaci. Acest proces este influențat de activitatea hipofizei, a glandelor sexuale și a tiroidei [15]. În consecință se mărește masa musculară a ambelor ventricule, dar, îndeosebi, a celui stâng. Astfel, dacă până la vârsta de 13 ani fetele se disting prin dimensiuni mai mari ale cordului, comparativ cu băieții, apoi la 14-15 ani lucrurile se inversează: masa cordului la băieți este mai mare ca la fete. Cele mai mari dimensiuni ale inimii se înregistrează la persoanele cu dezvoltarea fizică accelerată, la care activitatea cordului este puțin economă, iar posibilitățile de adaptare la efortul fizic mai slabe ca la persoanele cu valori medii de dezvoltare fizică. La accelerați, creșterea minut – volumului (debitului) cardiac are loc în baza intensificării frecvenței contracțiilor cardiace, ceea ce conduce la epuizarea rezervelor funcționale ale inimii. Din acest considerent, exercițiile fizice pentru ei trebuie dozate corect, astfel ca ele să contribuie la perfecționarea mecanismelor de adaptare a inimii la efortul fizic [15, 20, 47].

Pentru această vârstă e caracteristic faptul că *ritmul creșterii dimensiunilor inimii îl depășește pe cel al creșterii diametrului vaselor sangvine*. Ca urmare crește rezistența periferică a vaselor și presiunea sangvină, se intensifică frecvența contracțiilor cardiace. În unele cazuri se constată tulburări cardiovasculare, creșterea tensiunii arteriale sistolice, care adeseori depășește valoarea de 140 mmHg, apreciată drept limita de sus a tensiunii sistolice normale. La unii elevi se înregistrează aritmii și accelerarea pulsului în repaus [157, 187, 188, 192, 194, 195]. De regulă, părinții sunt îngrijorați de starea de sănătate a copilului lor, de aceea încearcă să-i creeze un regim de viață cât mai confortabil, lipsit de eforturi fizice. În același timp, specialiștii consideră că în astfel de situații exercițiile fizice moderate, corespunzătoare vârstei, practicarea sportului și munca sistematică în gospodărie, sunt remedii adecvate și eficiente pentru crearea unui echilibru dinamic dintre activitatea sistemului cardiovascular și cerințele reale ale organismului, dispariția acuzelor la starea de sănătate: slăbiciune generală, oboseală, stare de leșin la creșterea temperaturii aerului ori la schimbarea bruscă a poziției corpului în spațiu [177]. Uneori din cauza acestor manifestări neplăcute elevii abandonează definitiv munca fizică și exercițiile fizice, ceea ce creează premise reale pentru schimbarea configurației cordului, care obține forma de ”picătură”, funcțiile căruia nu mai pot fi aduse la nivelul fiziologic normal nici după maturizarea sexuală a individului. La elevii cu retenție în dezvoltarea fizică sunt înregistrate frecvent valori scăzute ale tensiunii arteriale sistolice, însă

efectuarea exercițiilor fizice și practicarea sportului pot normaliza starea funcțională a organismului, contribuind la îmbunătățirea stării de sănătate a adolescenților [157, 158, 210]. Uneori tonusul vaselor sangvine al puberilor se mărește considerabil și poate atinge chiar și nivelul critic. De aceea la acest contingent de persoane este greu de determinat limita strictă dintre fiziologie, pre - patologie și patologie [67, 180].

La băieții de 15 ani FCC constituie 70 bătăi/min, iar la fete 72 bătăi /min, ca doar la vârsta de 18 ani ea să atingă nivelul corespunzător de 62 și 70 bătăi/min. Reducerea FCC poartă un caracter neregulat și depinde de tempoul de creștere corporală și cel de maturizare sexuală al individului. De exemplu: activitatea SCV al fetelor de 15 ani cu un tempo de dezvoltare fizică accelerată aproape că nu diferă de cea a femeilor adulte, în timp ce la fetele cu retard în dezvoltarea fizică ea este asemănătoare elevelor din clasele primare [177].

Dependența activității SCV de tempoul de creștere și dezvoltare a copilului constituie una din particularitățile de bază ale elevilor de 14-15 ani. La această etapă de vârstă pot fi înregistrate și modificări ale ritmului cardiac, exprimate prin accelerarea pulsului ori încetinirea lui, îndeosebi, la elevii ce suferă de maladii cronice, precum amigdalită, faringită, carie dentară etc., care influențează în mod direct activitatea SCV. Secreția adrenalinei, hormon elaborat de glandele suprarenale, crește continuu între vârsta de 14-15 ani, iar a noradrenalinei - între 12-17 ani. Adrenalina - dilată vasele sangvine, cu excepția pielii, mărește volumul sistolic și debitul cardiac, sporește excitabilitatea și contractibilitatea miocardului, intensifică FCC și mărește TAS. Noradrenalina, din contra, îngustează vasele sangvine periferice, mărește rezistența periferică și TA [28, 67, 79, 85].

Din cauza morfologiei specifice a cutiei toracice, care limitează mișcările coastelor, respirația elevilor de 14-15 ani este superficială, chiar dacă plămânii se dezvoltă intens și se perfecționează funcțional, ceea ce se exprimă valoric prin creșterea capacității vitale a acestora [19, 64, 167]. Astfel, la începutul maturizării sexuale CVP elevilor se mărește de 10 ori comparativ cu cea a nou-născuților, iar la finele perioadei pubertare – de 20 ori. Tempoul de creștere și dezvoltare a plămânilor în perioada de 14-15 ani este cel mai intens din viața individului. Minut – volumul respirației crește de la 4700 ml la 12 ani, până la 5400 ml la 15 ani, fiind evidente deosebiri de sex, cu prevalarea rezultatelor la băieți. CVP se mărește de la 2200cm³ la 12 ani la 2800 – 2900cm³ ml la 14 ani și 3200cm³ la 15 ani, cele mai mici valori fiind specifice fetelor [64].

În această perioadă de vârstă are loc restructurarea funcției respiratorii, ceea ce se manifestă prin reducerea frecvenței respirației, creșterea volumului respirator și ventilarea maximală a plămânilor. Concomitent se dezvoltă mușchii respiratori și sistemul bronhial, se modifică mecanismele de reglare a respirației, ea menținându-se, totuși, preponderent superficială. Se

formează tipul respirației: la băieți – abdominal, la fete – toracic. În acest context, pentru creșterea profunzimii respirației, trebuie folosite exerciții fizice speciale, fără a schimba brusc tempoul acestei funcții. Cresc dimensiunile laringelui, la băieți apare o proeminență clară pe linia mediană a gâtului, numită mărul lui Adam, se schimbă vocea, ea căpătând nuanțe bărbătești [36, 164].

În perioada de maturizare sexuală băieții dispun de cantități mai mari de eritrocite, hemoglobină și masă sangvină, comparativ cu fetele. Totodată, în raport cu ultimele, viteza de sedimentare a eritrocitelor la ei este mai mică. În această perioadă de vârstă se măresc considerabil posibilitățile de activitate a organismului în condiții aerobe, iar practicarea sistematică a sportului contribuie la creșterea consumului maxim de oxigen de către țesuturile organismului. Aceste posibilități nu sunt însoțite însă și de o creștere corespunzătoare a capacității de activitate fizică în condiții anaerobe. Din acest considerent, elevii abandonează eforturile fizice la un deficit de oxigen de 2000-2500 ml, iar lichidarea lui are loc încet, ca la elevii claselor primare.

Cele expuse dictează necesitatea dozării individuale a eforturilor fizice, monitorizarea atentă a reacției organismului la efortul fizic [179, 181, 183], astfel păstrându-se interesul elevilor pentru practicarea exercițiilor fizice, chiar în condițiile când efectuarea lor solicită manifestarea calităților volitive [149, 157].

Continuă creșterea și dezvoltarea aparatului digestiv și a celui urinar, apar dinții molari, crește aciditatea secreției gastrice, se mărește volumul vezicii urinare, ceea ce denotă că această perioadă de vârstă este deosebit de importantă pentru maturizarea și perfecționarea organismului uman, iar dozarea exercițiilor fizice trebuie efectuată atent, astfel ca ele să nu genereze dereglări ale dezvoltării fiziologice normale și să corespundă particularităților fiziologice ale organismului în creștere [181, 184].

Privitor la starea și activitatea sistemului nervos al elevilor de 14-15 ani: se constată o creștere continuă a volumului creierului, în timp ce circumvoluțiunile lui se adâncesc treptat, iar prin înmulțirea fibrelor de asociație sporește numărul conexiunilor funcționale dintre diferitele zone ale scoarței cerebrale. Celulele cortexului, neuronii, se dezvoltă continuu, perfecționându-se și diferențiindu-se, astfel îmbunătățindu-se baza funcțională a activității de prelucrare a informației. Masa creierului crește intens. Se dezvoltă semnificativ lobii frontali ai emisferelor mari dar și măduva spinării, concomitent se perfecționează funcțiile cortexului și ale straturilor subcorticale, funcțiile măduvei spinale. Celulele nervoase ale cortexului cerebral își desăvârșesc forma și funcțiile, se dezvoltă impetuos atenția și gândirea, iar percepția informației devine mai analitică [95].

Se dezvoltă calitățile volitive ale individului, care manifestă dorință vădită de autoafirmare, de impunere a propriilor hotărâri. Apar forme de autoeducare în scopul cultivării capacităților considerate ideale. „Ștacheta” aspirațiilor este ridicată tot mai sus, deși motivele sunt încă foarte instabile. Se dezvoltă intens simțul responsabilității. Conduita este caracterizată prin exuberanță, prin participarea la numeroase și variate activități. Se menține nevoia de mișcare, de joc, deși acestea capătă alte semnificații. Regulile jocului sunt respectate, dar scopul îl constituie atragerea *atenției tuturor asupra propriei persoane* [45, 54, 92].

Sistema a doua de semnalizare deține o pondere tot mai vădită în formarea reflexelor condiționate și a deprinderilor motrice. Pentru elevii de 14-15 ani este specifică memoria voluntară, logică și, îndeosebi, cea de scurtă durată, deși funcționează și cea de lungă durată. Când privește *uitarea*, apare o perioadă critică la 11/12 ani, când puberul uită, mai ales, pentru că tratează repetiția ca pe o toceală demnă de dispreț, aceasta fiind în opinia sa un simptom al deficitului intelectual. Starea funcțională a sistemului nervos central este instabilă, ceea ce poate provoca stări critice de nervozitate și îmbolnăvirea elevilor. Uneori apare necesitatea consultării psihologului, inclus, de regulă, în statele entității școlare [45, 95]. Deci organismul elevilor de 14-15 ani se află în continuă creștere și dezvoltare, ceea ce se manifestă atât prin particularitățile de dezvoltare psihică a acestora, cât și prin creșterea substanțială a dimensiunilor totale ale corpului, prin modificări profunde în activitatea tuturor sistemelor de organe. La această vârstă funcțiile fiziologice încep a căpăta un caracter nou, mai desăvârșit, ele se perfecționează continuu [18].

Posibilitățile crescute ale gândirii, dar și bogăția și varietatea cunoștințelor însușite în cadrul școlii, determină restructurări în metoda instruirii elevilor de 14-15 ani. Este vârsta când elevul poate învăța tehnica perfectă a executării exercițiilor fizice, a complexelor de exerciții. În această perioadă de creștere și dezvoltare a organismului tânăr se poate și este indicat să se facă apel la înțelegere, la explicarea elementelor și implicațiilor fiecărui act motric, a sensului și necesității respectării sfaturilor date. Mișcările trebuie învățate conștient, aceasta presupunând însă expunerea clară și precisă a modului de executare a exercițiilor [21, 97]. În perioada copilăriei, iar mai apoi și în timpul pubertății, atât băieții cât și fetele se caracterizează printr-o mare instabilitate a reglării și coordonării umorale și nervoase a tuturor organelor și sistemelor de organe, care se oglindește în fluctuațiile ample ale indicilor funcționali și determină o inconstanță a capacității de efort [105, 115]. Cu alte cuvinte, putem considera instabilitatea performanțelor sportive ale copiilor ca răspuns normal al organismului față de cerințele mediului și, ca atare, fluctuațiile de performanță sunt, din acest punct de vedere, justificate. Pentru elevii ce fac sport, dar și pentru profesorii de educație fizică și antrenori, trebuie să fie

clar că cu cât vârsta tinerilor sportivi este mai mică, cu atât mai mare trebuie să fie atenția acordată pregătirii lor fizice și psihologice [105, 106].

La elevii de 14-15 ani se pot dezvolta foarte bine toate calitățile motrice. Deosebit de eficiente pentru dezvoltarea calităților motrice în ciclul gimnazial de învățământ rămân jocurile de mișcare, ștafetele și parcursurile aplicative. Referitor la deprinderile și priceperile motrice sportive: se recomandă ca de la exersarea lor separată să se treacă la exersarea în cadrul structurilor tehnice, apropiate de joc, apoi la exersare în condiții de joc [26]. Să urmărim cum se dezvoltă *calitățile motrice* ale elevilor de 14-15 ani: ei sunt atrași de exercițiile ce țin de manifestarea îndemnării și coordonării mișcărilor, cu condiția creșterii treptate a gradului lor de dificultate, dar și de exercițiile executate cu o amplitudine mare a mișcărilor [59]. O atenție deosebită trebuie acordată dezvoltării mușchilor profunzi ai spatelui, ceea ce este necesar pentru profilaxia dereglărilor ținutei [85].

Rezistența generală a organismului este determinată de gradul de aprovizionare a țesuturilor cu oxigen și de viteza de valorificare a acestuia pentru obținerea energiei. Un rol important în acest proces le revine sistemelor cardiovascular și respirator, sistemului nervos central. Desigur, mecanismele biochimice și fiziologice de aprovizionare a organismului cu oxigen funcționează optimal doar la vârsta maturității, dar ocupațiile sistematice ale elevilor cu exercițiile fizice perfecționează posibilitățile funcționale ale acestuia, capacitatea lui de a învinge oboseala [185].

Băieții se află la o etapă ontogenetică favorabilă dezvoltării rezistenței generale, la 14-15 ani înregistrându-se cel mai înalt puseu de creștere și îmbunătățire a acestei calități. În același timp, fetele de vârsta respectivă manifestă o rezistență generală mai slabă, comparativ cu băieții, ceea ce dictează necesitatea diferențierii eforturilor fizice în dependență de sex, pentru fete fiind prevăzute eforturi fizice mai mici ca intensitate și volum [120, 200]. Autorii menționează că cele mai eficiente mijloace fizice de dezvoltare a rezistenței generale sunt exercițiile ciclice, mersul și alergările. În timpul alergării, lucrează activ nu doar cordul, dar și musculatura membrilor inferioare, denumită și ”inimă periferică”, ceea ce contribuie la înlocuirea sângelui venos din capilarele mușchilor striati cu sânge bogat în oxigen. De asemenea, printre metodele recomandate în acest scop se înscriu, printre altele, metoda jocului și metoda competițională, care sunt mai atractive pentru elevi. Iușcenco E. și Țâmbală A. consideră că ”Practicarea sistematică a alergărilor educă răbdarea, mobilizând în acest scop calitățile volitive ale elevului” [35, p. 34]. Volumul alergării scade însă odată cu înaintarea în vârstă, fapt ce trebuie prevenit prin crearea obișnuinței de a alerga încă în cadrul școlii.

Viteza este o calitate motrică prezentă mai în toate actele motrice, care, în esențial, este determinată ereditar, dar poate fi și dezvoltată printr-o pregătire sistematică, mai ales la 11-14

ani. La 14-15 ani exercițiile de viteză pot fi combinate cu cele de forță și viteză-rezistență. Pentru asigurarea eficienței dorite este necesar ca exercițiile de viteză să se efectueze în prima parte a lecției, imediat după încălzire. Menționăm că eforturilor scurte (de viteză) de mare intensitate, repetate prea des, pot determina apariția oboselii premature. De aceea exercițiile de alergare accelerată programate pentru lecțiile de educație fizică nu trebuie să dureze mai mult de 15 sec. Pentru dezvoltarea vitezei de deplasare intervalul dintre lecții nu trebuie să depășească 24 de ore [35].

Pentru educarea *îndemânării* se utilizează tot mai frecvent jocurile, care se caracterizează prin varietatea acțiunilor motrice și dinamismul situațiilor, alergarea de cros și alte exerciții pe teren variat, legate de depășirea obstacolelor și de orientare în spațiu. Capacitatea de a menține echilibrul corpului în regim static și dinamic la elevii de 14-15 ani atinge un nivel apropiat de cel al indicatorilor adulților. În educația fizică a elevilor din ciclul gimnazial se utilizează numeroase exerciții de echilibru: exerciții pe banca de gimnastică, jocuri de mișcare cu elemente care necesită menținerea echilibrului în condiții complicate [156].

Forța. Ritmurile individuale de dezvoltare a forței depind de termenii maturizării sexuale. Hormonii sexuali, îndeosebi testosteronul, asigură creșterea masei musculare, de care depinde manifestarea forței. Elevilor de 14-15 ani le sunt accesibile eforturi de forță destul de semnificative, iar pentru educarea calităților de forță se folosesc mijloace variate: jocuri de forță, precum tracțiunea frânghiei sau „lupta călăreților”; exerciții statice (menținerea unei anumite poziții ori greutatea); exerciții din atletica grea cu haltera mică, exerciții la aparatele de gimnastică (trageri în brațe, ridicări) și exerciții acrobatice (stând pe mâini). Nu se admit repetări până la refuz. Pentru dezvoltarea într-un anumit sens a anumitor grupe musculare se folosesc pe cale largă exerciții de forță locală. Începând cu vârsta de 13-14 ani, eforturile de forță ale fetelor se deosebesc tot mai mult de cele ale băieților, atât ca intensitate, cât și ca volum. Atât fetele cât și băieții pot practica exerciții fizice cu îngruieri, la fete fiind folosite, însă, obiecte de gimnastică relativ ușoare și mijloace ajutătoare, mai mult pentru exerciții locale de forță; la băieți îngruierile externe pot constitui doar 60-70% din forța maximă [40]. Băieții au înclinații către exercițiile de forță, efectuate uneori cu repezeală, în timp ce fetele preferă mișcările expresive executate pe muzică, care tind către acuratețe tehnică. Exercițiile de forță influențează evoluția corectă și armonioasă a organismului, creează senzații plăcute de vigoare, mențin grupele mari de mușchi într-un tonus optim, ceea ce atribuie corpului o ținută estetică [30].

Detenta. Elevii de 14-15 ani nu execută *săriturile* cu eficiență corespunzătoare, bătaia este puternică, zborul însă nefiind pe măsura acesteia. Astfel se impune lucrul sistematic necesar pentru dezvoltarea detentei la membrele inferioare, necesară la săriturile în lungime, înălțime,

pe aparate și peste aparate. Important în efectuarea lor este coordonarea dintre mișcările segmentelor corpului, precum și pentru învățarea aterizărilor elastice. La acest ciclu de învățământ există mari disponibilități în ceea ce privește însușirea unor procedee specifice ramurilor de sport și mai ales jocurilor sportive. Deci, învățarea rapidă a unor ramuri de sport constituie o sarcină prioritară a educației fizice [84, 86, 88]. În privința *aruncărilor*, acestea sunt accesibile în mod deosebit băieților care spre sfârșitul ciclului gimnazial deprind bine mișcarea de aruncare, în timp ce fetele efectuează mai bine eforturile prin împingere [88]. Educarea *supleței* ar trebui să fie direcționată spre menținerea nivelului atins deja și spre perfecționarea ei. Este inutil și nu ar trebui să se depună eforturi pentru a obține flexibilitatea maximă a corpului. Dezvoltarea excesivă a supleței produce o slăbire considerabilă a ligamentelor și, drept consecință, leziuni frecvente ale aparatului locomotor [85]. Odată cu dezvoltarea organismului, această calitate evoluează neuniform. Astfel, mobilitatea coloanei vertebrale în dezdoire crește considerabil la băieți între 7 și 14 ani, iar la fete între 7 și 12 ani. La băieți, cea mai mare mobilitate a coloanei vertebrale pentru exercițiile de îndoire se observă la vârsta de 7-10 ani. La vârsta de 11-15 ani mobilitatea scade [164]. Ignorarea indicilor reali ai dezvoltării fizice generale a organismului, eforturile fizice mari și exercițiile monotone, pot contribui la apariția stării de încordare fizică și apariția semnelor de oboseală acută a elevilor, cazuri frecvent întâlnite la practicarea exercițiilor de rezistență [168]. Unii autori consideră că cele mai eficiente mijloace ale educației fizice pentru elevii din clasa IX-a sunt exercițiile ciclice, dar alergările, de exemplu, trebuie combinate cu mersul în divers tempo la anumite intervale de timp [59]. În dependență de obiectivul lecției alergările pot fi folosite în mod diferit. Astfel, pentru educarea rezistenței generale se practică alergările de lungă durată ori jocuri dinamice ce includ alergarea, pentru educarea vitezei – competiții la alergări (60m, 100 m), iar pentru perfecționarea tehnicii se practică ridicarea înaltă a coapsei [88].

Concluzionăm că adolescenții se află în perioada de maturizare sexuală, care se caracterizează prin activizarea tuturor glandelor endocrine (tiroida, hipofiza, glandele sexuale și cele suprarenale) care produc hormoni ce influențează direct starea morfologică și funcțională a organismului, dimensiunile totale ale corpului [69]. Sistemul nervos al acestora este neechilibrat, astfel că starea de excitație a SNC prevalează asupra stării de inhibiție, iar sfera lor emoțională este deosebit de încordată, ceea ce necesită o atitudine individuală a profesorului în raport cu elevii, evitarea conștientă a situațiilor de conflict, selectarea unor astfel de tehnici și metode de organizare a lecțiilor, care i-ar motiva să se încadreze plenar în realizarea obiectivelor propuse. Elevii din ciclul gimnazial de învățământ sunt vulnerabili la exercițiile fizice statice și la eforturile de rezistență, dar le preferă pe cele care solicită manifestarea calităților de îndemânare și de coordonare a mișcărilor. În acest context, în procesul de

pregătire fizică a elevilor necesită a fi selectate astfel de metode, care nu vor provoca încordarea sistemelor funcționale ale organismului, dar din contra, vor avea un efect de dezvoltare generală și destindere psihologică și emoțională, vor asigura formarea unor calități personale nobile.

1.3 Metoda jocului și cea competițională - rolul lor în educația fizică a adolescenților

Prin noțiunea de *metode ale educației fizice* înțelegem modalitățile de folosire a exercițiilor fizice pentru atingerea anumitor obiective în cadrul lecțiilor de educație fizică ori a ocupațiilor de sine stătător. Pentru atingerea obiectivelor lecțiilor de educație fizică se utilizează diverse metode, atât *specifice* (caracteristice doar domeniului culturii fizice) cât și *nespecifice*, preluate din pedagogia generală ori din alte domenii și folosite în sfera educațională [147, 161].

Către metodele specifice se atribuie:

- a) Metoda exercițiului riguros standardizat;
- b) Metoda jocului, adică metoda de utilizare a exercițiilor fizice sub formă de jocuri;
- c) Metoda competițională, care prevede utilizarea exercițiilor fizice sub formă de concurs.

Către metodele nespecifice se atribuie metodele verbale de activizare a elevilor în timpul lecției, dar și de formare a atitudinii, moralității și comportamentului adecvat prin *convingere* [147, 149], care în combinație cu metodele specifice sunt folosite în cadrul tuturor lecțiilor de educație fizică, indiferent de obiectivul trasat.

În opinia lui T. Grimalschii [30, p. 87] ” ... *metoda* prezintă un mod de lucru al profesorului și elevului pentru realizarea obiectivelor de învățământ”. Cunoașterea caracteristicilor metodelor asigură orientarea corectă în diversitatea procedeelor din care se structurează o metodă, selectarea celor mai eficiente pentru realizarea obiectivelor educaționale.

În cadrul lecțiilor de educație fizică, profesorului i se oferă posibilitatea de a selecta cele mai diverse metode și mijloace, astfel ca acestea să asigure dezvoltarea fizică armonioasă a elevilor și formarea deprinderilor motrice de viață [30]. La rândul lor, elevii au și ei opinia proprie referitoare la metodele care merită a fi folosite cel mai frecvent de profesorii de educație fizică. La întrebarea ”Cum ai organiza lecția dacă ai fi tu profesor de educație fizică?” majoritatea dintre ei n-au oferit răspunsuri concrete, dar printre cele mai relevante au fost: ”vesel și interesant” (9,15%), ”cu jocuri” (8,35%), ”în formă de competiții” (2,15%) [155].

Metoda jocului se folosește nu doar pentru însușirea anumitor exerciții fizice ori pentru acțiunea direcționată asupra formării anumitor calități motrice, dar mai ales pentru perfecționarea activității motrice în condiții dificile [27, 57, 107, 184]. În cadrul jocurilor se deschid noi posibilități pentru dezvoltarea creativă a activităților motrice, în care schimbarea

neșteptată și sistematică a situației impune necesitatea atingerii scopului în timp limitat, fiind mobilizat tot potențialul motric al elevului [65, 184]. În același timp, anume în cadrul jocului profesorul poate educa colectivismul, disciplina, responsabilitatea, ajutorarea și prietenia [22, 82].

Prin joc elevul aleargă, aruncă, prinde, luptă, se întrece, trăind astfel emoțiile așteptării rezultatelor și bucuria izbânzii. De aceea metoda jocului este folosită pentru îmbunătățirea globală a activității motrice a elevilor. Însă este cea mai eficientă la perfecționarea îndemnării și a vitezei de orientare în spațiu. Jocul dezvoltă independența și inițiativa, creativitatea participanților. Totodată, el poate fi folosit ca mijloc de odihnă activă și relaxare, în scopul îmbunătățirii adaptării organismului la efortul fizic și menținerii nivelului atins de pregătire motrice [150]. Printre marea varietate de mijloace ale educației fizice, folosite pentru dezvoltarea armonioasă a corpului uman, jocurile sportive dețin poziția de lider. Popularitatea jocurilor sportive poate avea mai multe motive [108, 109]:

- Majoritatea dintre ele sunt disponibile pentru toți, iar pentru practicarea lor nu este nevoie de echipamente scumpe ori de locuri special amenajate;
- Ele nu solicită o pregătire îndelungată a participanților în competiții;
- Jocurile sunt deosebit de atractive pentru elevi, deoarece pentru a câștiga competiția este nevoie nu doar de o anumită superioritate în pregătirea fizică a participanților, dar și de multă inteligență, astfel ca liderul să găsească calea spre succes, nu doar în competiția cu un adversar cu forță egală, dar și în condițiile când acesta dispune și de anumite avantaje;
- Ele dispun de o influență profundă și multilaterală asupra organismului, asigurând dezvoltarea fizică generală a corpului, îmbunătățind calitățile de viteză, forță, rezistență, dar și abilitățile vitale, precum ar fi alergările, săriturile, aruncarea [147].

Să urmărim modul de folosire a metodei competiționale la diferite etape ale pregătirii fizice: în grădinițe, în clasele primare, clasele gimnaziale și chiar în practica sportivă. Acest lucru este necesar pentru a înțelege specificul aplicării ei în dependență de vârsta și nivelul de pregătire motrice a participanților, dar și pentru a elabora corect propria metodă de pregătire motrice a elevilor de 14-15 ani prin îmbinarea metodei jocului cu competiția.

Metoda competițională. În procesul educației fizice a preșcolarilor ea se utilizează în forme relativ elementare. Trăsătura caracteristică a metodei competiționale constă în confruntarea forțelor în condițiile unei rivalități concrete, pentru obținerea celor mai bune rezultate, pentru a învinge. Totodată, starea fiziologică încordată a participanților și atmosfera emoțională, ce se manifestă pe terenul de joc, amplifică influența exercițiilor fizice asupra organismului, contribuie la manifestarea posibilităților funcționale maxime și a calităților psihice ale acestora. Astfel, metoda competițională sporește interesul față de exercițiile fizice, ajută la executarea lor

tot mai calitativă, dezvoltă capacitatea de aplicare reală a deprinderilor și priceperilor motrice în practică, în condițiile complicate ale lumii înconjurătoare [134].

Metoda competițională se aplică frecvent în clasele primare, atunci când copiii au însușit bine mișcărilor, iar executarea acestora trebuie organizată concomitent cu întreaga clasă. La început se organizează competiții elementare - pentru a verifica dacă exercițiile se execută corect: cine mai bine sare, cine va trece mai bine pe banca de gimnastică etc. În continuare, criteriul de apreciere devine distanța aruncării, înălțimea săriturii, iuțea executării aruncării și prinderii mingii, viteza alergării. După competiții se fac bilanțuri individuale și colective [102, 134, 156]. Metoda competițională trebuie folosită cu chibzuință, pentru a evita excitații nervoase puternice, nefaste pentru elevi, capabile să deterioreze comportamentul și dispoziția acestora. Din acest considerent nu trebuie să facem abuz de această metodă, de jocurile – ștafete, capabile să provoace tensiuni majore între participanți [82, 172].

Prin urmare, metoda competițională justifică rolul său în educația morală numai dacă ea este monitorizată și dirijată de pedagogi experimentați și calificați, care pot ține evenimentele sub control [83]. Синицын В.П. consideră că "...doar cultura fizică, dar mai ales *competiția*, te poate face să ajungi la rezultate pe care nici nu ți le puteai imagina și chiar să-ți învingi propria slăbiciune" [154]. Metoda competițională *educă etica sportivă și intelectul* elevului prin asimilarea de cunoștințe noi în domeniul educației fizice, asigură extinderea și aprofundarea acestora, iar în baza lor, contribuie la formarea unei atitudini conștiente privind beneficiile exercițiilor fizice pentru om.

Pentru educarea *calităților volitive*, este necesar ca gradul de dificultate a competiției să crească treptat, să fie organizate mai multe competiții, dar în condiții diferite [76].

Anchetând 1420 de elevi din 15 regiuni ale Federației Ruse, Синягина Н.Ю. și coautorii [155] au stabilit că $\frac{1}{4}$ dintre respondenți n-au participat și nici n-au asistat pe parcursul anului de învățământ la competiții sportive organizate în școală, iar la întrebarea "Care competiție ți s-a memorizat mai mult?" răspunsurile s-au repartizat astfel: nici una (8,5%), meciurile de fotbal (8,5%), competițiile de volei (7%), crosul (6,3%), spartachiada (5%). Aceste rezultate denotă că competițiile nu dețin o poziție importantă în formele de activitate a cadrelor didactice de profil, deși ele sunt deosebit de necesare nu doar pentru aprecierea nivelului de pregătire motrice a elevilor, dar și ca metodă de testare a calităților profesionale ale profesorilor. Se recomandă ca pe parcursul anului școlar în școală să fie organizate 4-5 evenimente sportive, care necesită a fi urmărite de majoritatea elevilor în calitate de suporter, iar rezultatele trebuie oglindite în reportajele radiofonice sau în ziarele de perete ale școlii [81].

În așa mod, am efectuat o trecere în revistă a principalelor avantaje obținute în cadrul lecțiilor de educație fizică prin folosirea metodei de joc ori a metodei competiționale.

Ca rezultat al analizei bibliografiei de specialitate am formulat **problema cercetării actuale**, care rezidă în elaborarea și argumentarea experimentală a unei metodologii eficiente de organizare a lecțiilor de educație fizică în clasa a IX-a, exprimată prin îmbinarea jocului și competiției, ceea ce va conduce la creșterea atractivității lecțiilor pentru adolescenți, îmbunătățirea stării de sănătate și a nivelului de pregătire fizică generală a acestora, la creșterea încrederii elevilor în sine.

Scopul cercetării rezidă în elaborarea metodologiei îmbinării metodei jocului și competiției în vederea eficientizării lecțiilor de educație fizică din ciclul gimnazial de învățământ.

Obiectivele cercetării: 1. Analiza bibliografiei de specialitate privind particularitățile organizării procesului instructiv-didactic la disciplina ”Educația fizică” în ciclul gimnazial de învățământ. 2. Anchetarea adolescenților și profesorilor de educație fizică în vederea argumentării necesității eficientizării lecțiilor de educație fizică la această etapă de învățământ. 3. Elaborarea metodologiei îmbinării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică din gimnaziu. 4. Verificarea și argumentarea experimentală a eficienței metodologiei elaborate de autor.

1.4. Concluzii la capitolul 1

1. În virtutea particularităților psihologice și morfologice de vârstă, dar și din cauza deficiențelor organizării procesului instructiv-didactic, adolescenții nu manifestă interes față de activitățile motrice, ceea ce se răsfrânge nefavorabil asupra sănătății lor.
2. Majoritatea elevilor (70%) ce finalizează ciclul gimnazial de învățământ nu sunt satisfăcuți de calitatea și conținutul lecțiilor de educație fizică.
3. Motivarea elevilor privind frecventarea sistematică a lecțiilor de educație fizică constituie un prim-pas spre creșterea eficienței lecțiilor de educație fizică.
4. Jocul poate fi practicat cu succes în ciclul gimnazial de învățământ, deoarece fiind selectat corect, el solicită de la participanți nu doar o anumită superioritate în pregătirea fizică, dar și multă inteligență, exercită o influență profundă și multilaterală asupra organismului, asigurând dezvoltarea fizică generală a corpului, îmbunătățind calitățile de viteză, forță, rezistență.
5. Metoda competițională poate corespunde perfect particularităților psihologice ale elevilor de 14-15 ani, care manifestă dorința de afirmare personală. Tendința elevului de a învinge, respectând, totodată, regulile competiției, îl determină să-și manifeste cele mai bune calități fizice și psihice, să-și demonstreze uneori chiar și, că este capabil să realizeze mai mult, decât preconiza din start.

2. CONTRIBUȚIA REZULTATELOR SONDAJELOR DE OPINIE ÎN ELABORAREA METODOLOGIEI DE IMPLEMENTARE A JOCULUI ȘI COMPETIȚIEI ÎN CADRUL LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ DIN GIMNAZIU

2.1. Organizarea cercetării

Pentru a atinge scopul propus în lucrare, cercetarea s-a organizat conform unui algoritm, elaborat la începutul studiului (Figura 2.1), care cuprinde:

- Analiza bibliografiei de specialitate. Definirea problemei în conformitate cu direcțiile de cercetare științifică din USEFS, cu necesitățile reale ale învățământului gimnazial și în concordanță cu concepțiile moderne privind posibilitățile de eficientizare a lecțiilor de educație fizică. Emiterea ipotezei de lucru.
- Stabilirea scopului și elaborarea obiectivelor tezei, selectarea metodelor de cercetare științifică a stării de sănătate și a nivelului de pregătire fizică generală a adolescenților de 14-15 ani.
- Analiza motivației elevilor de 14-15 ani privind frecventarea lecțiilor de educație fizică și a gradului de satisfacție a acestora de calitatea predării disciplinei ”Educația fizică”.
- Elaborarea chestionarelor și anchetarea-interviewarea profesorilor de educație fizică.
- Elaborarea metodologiei de implementare a metodei jocului în îmbinare cu metoda competițională în cadrul lecțiilor experimentale de educație fizică.
- Organizarea experimentului pedagogic. Selectarea loturilor martor și experimental (băieți și fete).
- Aprecierea dinamicii anuale a indicilor dezvoltării fizice a adolescenților de 14-15 ani din loturile martor și experimental; analiza comparativă a rezultatelor.
- Estimarea armoniei dezvoltării fizice a adolescenților în dinamică anuală.
- Evaluarea nivelului de pregătire fizică generală a adolescenților implicați în cercetare.
- Aprecierea gradului de satisfacție a elevilor din lotul experimental de calitatea lecțiilor de educație fizică la finele anului școlar.
- Prelucrarea matematico-statistică a datelor.
- Elaborarea concluziilor generale și a recomandărilor practice pentru profesorii de educație fizică, dar și pentru alți factori de decizie, capabili să influențeze organizarea procesului instructiv-educativ la disciplina „Educația fizică” cu elevii de 14-15 ani.
- Implementarea rezultatelor cercetărilor științifice.

Cercetările științifice au fost realizate pe etape, adică pe anumite perioade calendaristice, în următoarea succesiune.

La prima etapă (anul 2013-2014) s-a realizat studiul bibliografiei de specialitate și analiza incipientă a lucrărilor științifice elaborate în țara noastră și în străinătate.

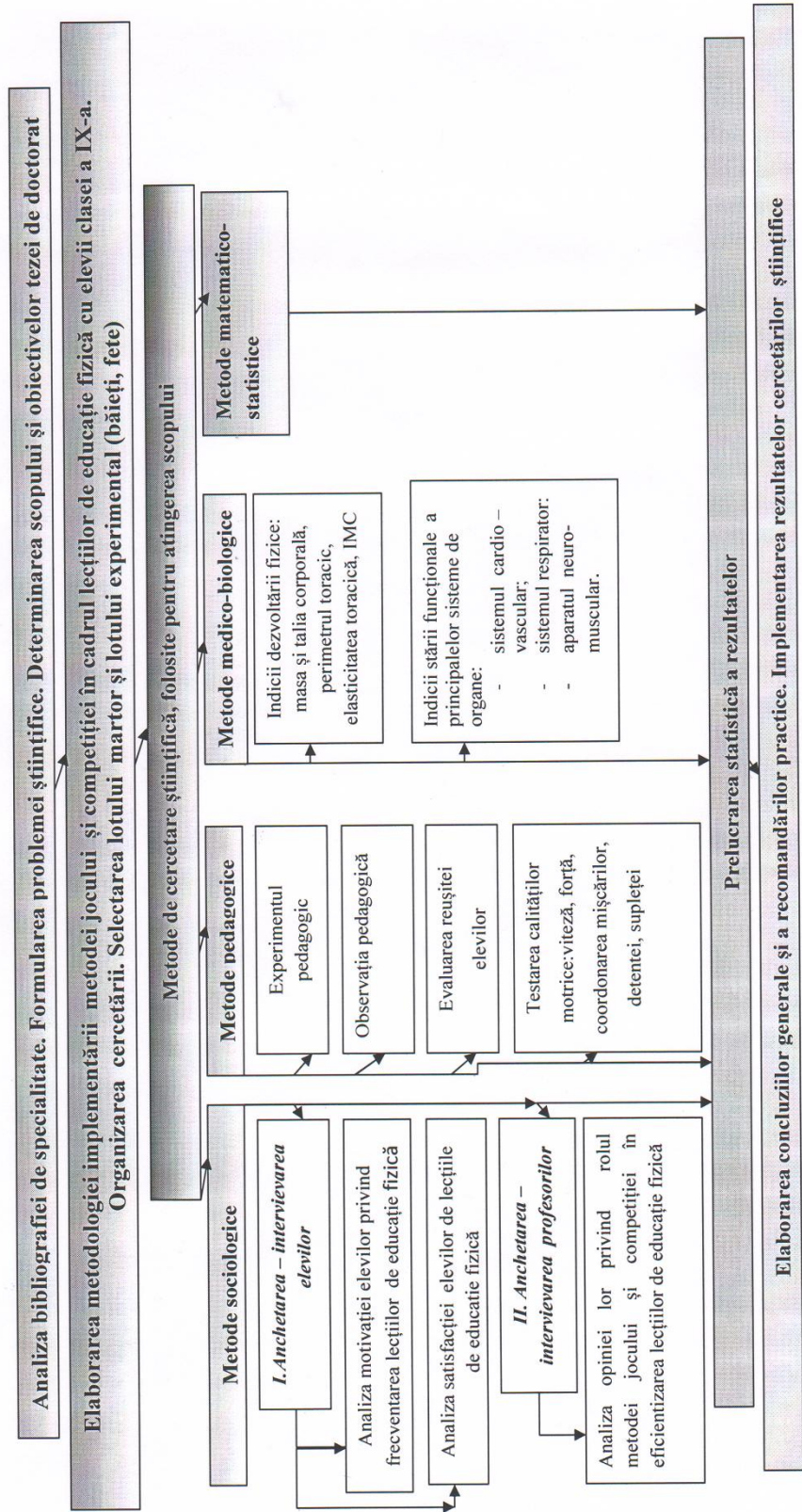


Fig. 2.1. Algoritmul organizării și realizării cercetărilor



La etapa a doua (anul 2014-2015) am continuat studiul bibliografiei de specialitate și am elaborat metodologia desfășurării lecțiilor de educație fizică cu elevii de 14-15 ani, organizate prin îmbinarea metodei jocului cu competiția. În paralel am realizat anchetarea - interviuarea elevilor în problema ce ține de motivația frecventării lecțiilor de educație fizică și satisfacția acestora de calitatea lor. Totodată, am efectuat anchetarea – interviuarea profesorilor de educație fizică în problema ce ține de importanța metodelor de joc și competiționale în eficientizarea lecțiilor de educație fizică cu elevii de 14-15 ani.

La etapa a III-a (anul 2015-2016) am organizat și am desfășurat experimentul pedagogic la tema tezei de doctorat. Am stabilit dinamica anuală a indicilor pregătirii motrice și am realizat analiza comparativă a rezultatelor stării de sănătate a elevilor din clasele experimentale și cele martor. Am elaborat concluziile generale și recomandări metodice pentru factorii decizionali, inclusiv, pentru profesorii de educație fizică, am asigurat aplicarea rezultatelor în școli și USEFS.

2.2. Analiza opiniilor adolescenților privind motivația frecventării lecțiilor de educație fizică

Una din sarcinile educației fizice școlare constă în instruirea - educarea elevilor și formarea motivației stabile pentru frecventarea lecțiilor și practicarea exercițiilor fizice pe parcursul întregului an, formarea deprinderilor și abilităților de organizare a activității fizice de sine stătător (mai ales, reieșind din considerentul că cu timpul motivația pentru practicarea exercițiilor fizice scade) [73]. Motivarea elevilor privind frecventarea lecțiilor de educație fizică, poate fi privită ca un prim-pas în creșterea eficienței lecțiilor de educație fizică. În acest context Радченко В.Н. [151] menționează "...Este important să-i atragem pe elevi în sala de sport și să-i facem să lucreze". Activitatea fizică motivată constituie unul dintre cei mai importanți factori de reînnoire a conținutului disciplinei de învățământ, dar pentru a o educa e nevoie de o atitudine consecventă și responsabilă a persoanelor ce formează parteneriatul *profesor – elev* [140].

Cele expuse denotă, că pentru implementarea unor metode adecvate de instruire a elevilor din ciclul gimnazial, corespunzătoare vârstei dar și interesului acestora, este necesar ca în prealabil să cunoaștem motivația lor privind frecventarea orelor la disciplina "Educația fizică" la început de an școlar. Aceasta ne va permite să urmărim dinamica anuală a schimbării atitudinii lor față de lecții, să avem o dovadă în plus privind eficiența metodelor folosite în cadrul lecțiilor de educație fizică nu doar prin prisma modificărilor fiziologice și a nivelului de pregătire motrice a elevilor, dar și prin prisma schimbării de atitudine față de disciplina "Educația fizică".

În acest scop în toamna anului 2015 au fost anchetați 60 de elevi (fete și băieți) din clasa a IX-a din LT "Mihail Sadoveanu" din mun. Chișinău. Elevii frecventau lecțiile de educație fizică de 2 ori săptămânal, toate lecțiile desfășurându-se în sala de sport ori în aer liber, în dependență de condițiile meteorologice.

Pentru aprecierea motivației elevilor am folosit *Ancheta studierii motivației* [7] privind frecventarea lecțiilor de educație fizică, constituită din 9 întrebări (Anexa 3.). La fiecare întrebare se cerea de ales din trei variante de răspuns, doar una singură, iar aceasta era apreciată cu un anumit punctaj. După suma punctelor acumulate motivația elevilor pentru frecventarea lecțiilor de educație fizică se aprecia astfel: 25-30 puncte- motivație foarte înaltă; 20-24 puncte – motivație bună; 15-19 puncte – motivație pozitivă; 10-14 puncte – motivație slabă; sub 10 puncte – dezadaptare școlară (Tabelul 2.1.):

Tabelul 2.1. Aprecierea motivației elevilor în dependență de punctajul acumulat

Nr. crt.	Nivel	Puncte	Motivația
1	I	25-30	Reflectă o motivație foarte înaltă, iar elevii ce dau dovadă de un astfel de nivel se caracterizează prin sârguință constantă și dorința de a îndeplini corect toate indicațiile profesorului. Suferă mult dacă sunt apreciați cu note mici.
2	II	20-24	Reflectă o motivație bună, fiind specifică, îndeosebi elevilor care fac față cu succes cerințelor școlare. Dar, comparativ cu elevii de nivelul întâi, ei nu respectă întocmai toate indicațiile profesorului, sunt mai liberi în luarea deciziilor. Acest nivel de motivație se consideră unul mediu, adică o normă obișnuită.
3	III		Caracterizează o atitudine pozitivă a elevilor față de lecțiile de educație fizică, dar mai ales față de activitățile motrice din jumătatea a doua a zilei, precum frecventarea secțiilor sportive, în cadrul cărora își pot demonstra nu doar calitățile fizice, dar și modul lor de "împachetare" cu acest prilej – costumul de sport, adidașii, alte atribute personale.
4	IV	10-14	Este specific elevilor cu o motivație slabă față de frecventarea lecțiilor de educație fizică. Ei vin la ore cu greu, demonstrând un grad înalt de indiferență. De regulă, le abandonează frecvent, iar dacă rămân - atunci își găsesc alte preocupări, se joacă ori asistă la lecții avându-și locul pe banca de gimnastică.

5	V	<10	Este caracteristic elevilor care nu agreează lecțiile de educație fizică și manifestă dezadaptare școlară. Acești elevi se confruntă cu grave probleme de instruire, au dificultăți în procesul de comunicare cu semenii și profesorul. Ei privesc mediul educațional drept unul vitreg, neprietenos, de aceea pot manifesta agresivitate și lipsă de tact, încălcând regulile școlare, refuzând să respecte indicațiile cadrului didactic. Unii dintre ei pot avea dereglări psihologice și emoționale, devieri comportamentale.
---	---	-----	---

În Figura 2.2 este prezentată structura contingentului de elevi din clasa a IX-a în dependență de nivelul motivației acestora privind frecventarea orelor de educație fizică.

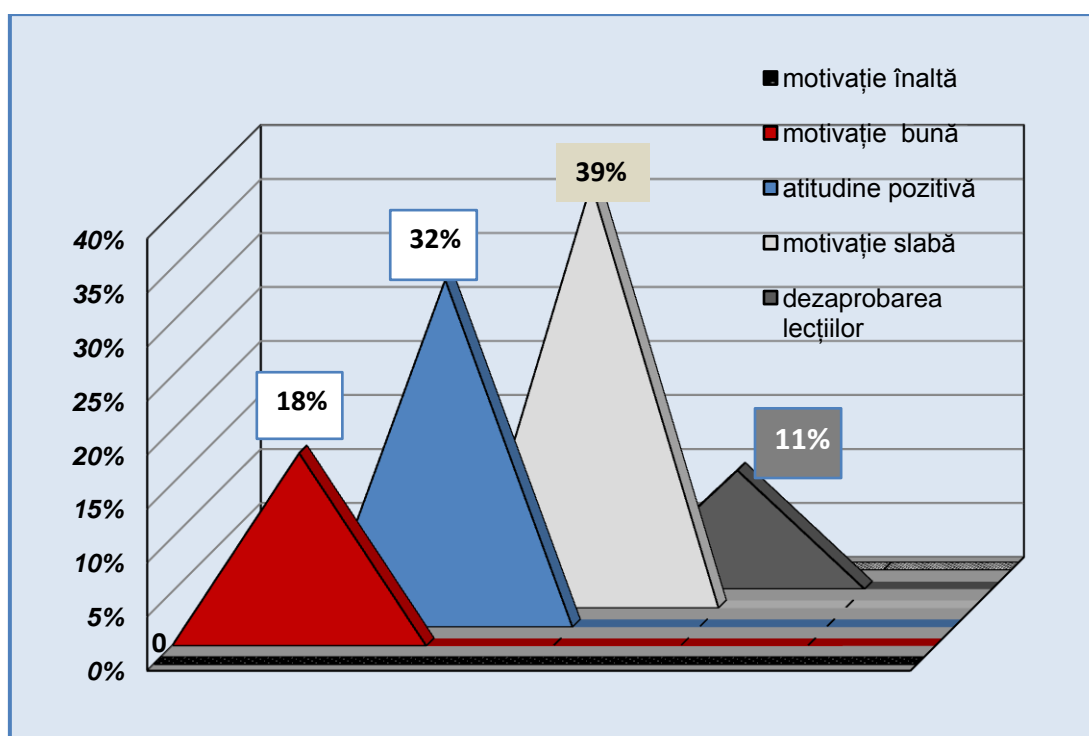


Fig. 2.2. Structura contingentului de adolescenți în dependență de motivația frecventării lecțiilor de educație fizică, %

Reieșind din criteriile aprecierii nivelului de motivație a elevilor de a frecventa lecțiile de educație fizică menționăm că în cadrul contingentului cercetat (Figura 2.8) n-am depistat persoane cu motivație înaltă, cei mai mulți dintre ei având o motivație slabă, cota acestora constituind 39%. Ei sunt urmași de persoanele cu o motivație pozitivă, care reprezintă 32% dintre respondenți și cei cu motivație bună, cota acestora fiind de 18%. Totodată, am stabilit că 11% dintre ei dezaprobă lecțiile de educație fizică. Deci, la început de an școlar ½ dintre adolescenți dispun de o motivație pozitivă și bună față de frecventarea lecțiilor de educație fizică, iar tot atâția manifestă un interes slab față de ele și chiar dezaprobă implicarea în

desfășurarea lor. Aceste rezultate confirmă necesitatea verificării și argumentării experimentale a unor metodologii atractive de desfășurare a lecțiilor respective, care ar spori gradul de satisfacție și motivația elevilor privind frecventarea orelor de educație fizică, ceea ce ar conduce la creșterea nivelului lor de pregătire motrice, iar pe acest fundal și la îmbunătățirea stării funcționale a organismului.

În Tabelul 2.2 sunt prezentate rezultatele anchetării adolescenților privind motivația frecventării lecțiilor de educație fizică în dependență de sex.

Tabelul 2.2. Repartizarea răspunsurilor fetelor și băieților în dependență de punctajul acumulat la anchetare, %

Nr. crt.	Nivel	Puncte	Structura răspunsurilor în dependență de punctajul acumulat	
			Băieți, %	Fete, %
1	I	25-30	-	-
2	II	20-24	15,38	23,33
3	III	15-19	38,46	26,66
4	IV	10-14	34,62	46,67
5	V	<10	11,54	3,33

Analizând datele din Tabelul 2.2 am stabilit că în structura rezultatelor anchetării băieților predomină punctajul ce refacectă o motivație bună (38,46%), specifică, îndeosebi, elevilor care fac față cu succes cerințelor școlare, precum și cel ce denotă o atitudine pozitivă pentru frecventarea lecțiilor de educație fizică (34,42%). În același timp, în structura răspunsurilor fetelor predomină cele apreciate cu 10-14 puncte, cota cărora constituie 46,67 %. Ele reflectă o motivație slabă a fetelor față de frecventarea lecțiilor de educație fizică, demonstrând un grad înalt de indiferență față de conținutul lor. Totodată, cota fetelor ce dezaprobă complectalmente orele de educație fizică este de 3 ori mai mică, în raport cu băieții, constituind doar 3,33%. Deci, în contextul cercetărilor noastre conchidem că ar fi rațional ca metodologia organizării lecțiilor de educație fizică, pe care urmează s-o implementăm, trebuie să fie adresată într-o mare măsură fetelor, care manifestă un interes slab față de ele.

În Tabelul 2.3 este prezentată structura răspunsurilor adolescenților la întrebările din anchetă [Anexa 3], prin prisma cărora se apreciază motivația acestora față de frecventarea lecțiilor de educație fizică.

Tabelul 2.3. Repartizarea variantelor de răspuns ale adolescenților la întrebările din anchetă

Nr. crt.	Întrebarea	Variante de răspuns	Numărul de persoane	%
1	Îți place lecția de educație fizică?	da	37	61,67
		nu prea	20	33,33
		nu	3	5,00
2	Dacă prima lecție e cea de educație fizică, te duci bucuros la școală?	mă duc bucuros	27	45,00
		se întâmplă diferit	27	45,00
		mai frecvent nu	6	10,00
3	Ești bucuros când lecția de educație fizică este anulată?	nu	19	31,67
		se întâmplă diferit	24	40,00
		da	17	28,33
4	Le vorbești frecvent părinților despre orele de educație fizică?	frecvent	18	30,00
		rar	20	30,33
		nu le vorbesc	22	36,67
5	Ți-ai dori alt profesor de educație fizică?	nu	34	56,67
		mi-e indiferent	16	26,67
		mi-aș dori	10	16,67
6	Ai mulți prieteni în clasă?	mulți	43	71,67
		puțini	16	26,67
		nu am prieteni	1	1,67
7	Îți plac colegii de clasă?	Da	40	66,67
		nu prea	18	30,00
		Nu	2	3,30
8	Poți afirma că frecvenzezi lecțiile de educație fizică <i>formal</i> , doar pentru a evita absențele și diminuarea reușitei generale, pentru a nu-i întrista pe părinți?	nu, cu certitudine	32	53,34
		uneori	23	38,33
		Da	5	8,33
9	Îți respecti profesorul de educație fizică?	Da	44	73,33
		nu prea	10	16,67
		Nu	6	10

La întrebarea ”Îți place lecția de educație fizică?” cota elevilor care au oferit un răspuns afirmativ a constituit 61,67% (Figura 2.3). Astfel au răspuns 58,83% dintre băieți și 65,38% dintre fete, aceste cifre fiind sub nivelul rezultatelor din bibliografia de specialitate [137]. În același timp, peste 1/3, sau mai precis 38,33%, dintre respondenți au menționat variantele ”nu” și ”nu prea”, această cotă fiind, în opinia noastră, destul de mare.

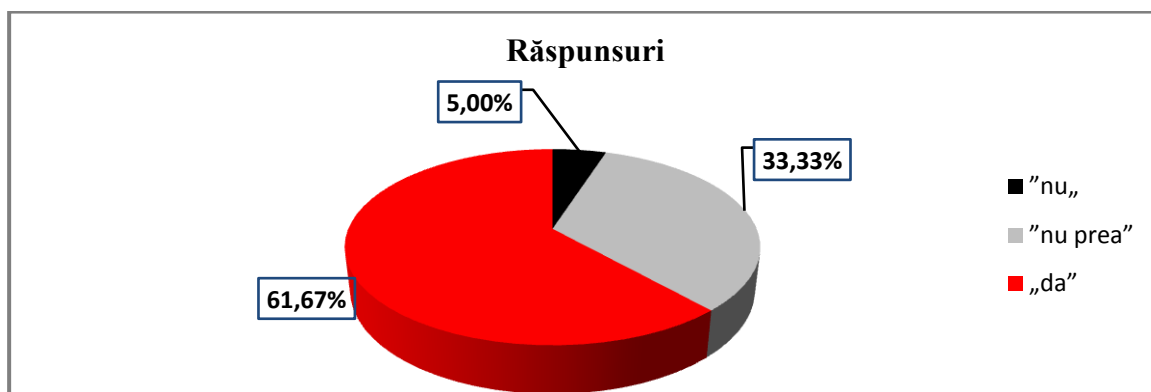


Fig. 2.3. Structura răspunsurilor adolescenților la întrebarea ”Îți place lecția de educație fizică?”, %

La întrebarea ”Dacă prima lecție e cea de educație fizică, te duci bucuros la lecții?”, peste 55% dintre elevi au oferit răspunsurile ”se întâmplă diferit” și ”nu”, ceea ce reflectă o atitudine nesatisfăcătoare a acestora față de această disciplină. La varianta ”nu” cota răspunsurilor băieților era mai mare (11,76%), ca cea a fetelor (7,69%). Circa 1/3 dintre respondenți (31,67%) nu sunt bucuroși de anularea lecțiilor de educație fizică, în timp ce 28,33% dintre ei se bucură de această situație, cota băieților respectivi fiind mai mare (29,4%), ca cea a fetelor (26,92%).

La întrebarea ”Le vorbești frecvent părinților despre orele de educație fizică?” răspunsurile s-au repartizat astfel (Figura 2.4): ”frecvent” – 30%; „rar” – 33,33%; ”nu le vorbesc” – 36,67%.

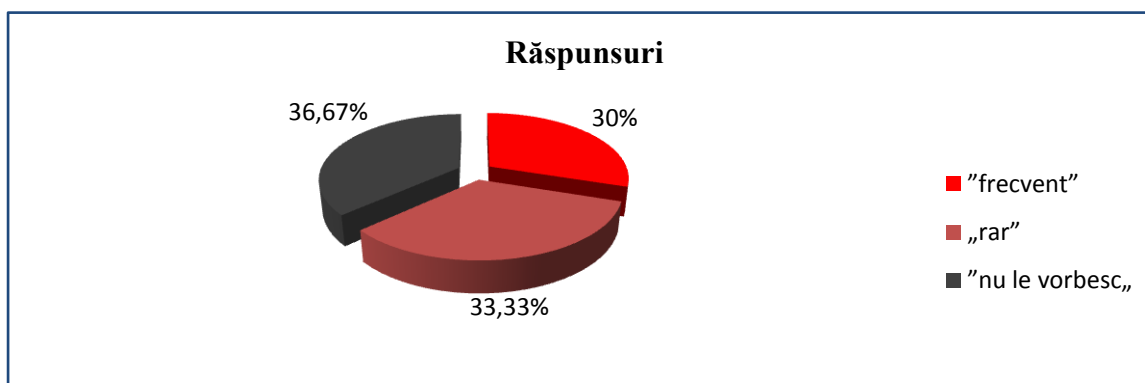


Fig. 2.4. Structura răspunsurilor adolescenților la întrebarea ”Le vorbești frecvent părinților despre orele de educație fizică?”, %

Rezultatele obținute confirmă informația din bibliografia de specialitate referitoare la particularitățile de vârstă ale adolescenților, exprimate prin nedorința acestora de a-și împărtăși impresiile și a comunica eficient cu părinții [186].

La întrebarea ”Ți-ai dori alt profesor de educație fizică?” răspunsurile adolescenților s-au structurat astfel (Figura 2.5): ”nu” – 56,67%, ”mi-e indiferent” -26,67%, ”mi-ași dori” – 16,67%. Astfel, circa 43% dintre elevi nu sunt destul de atașați de cadrul didactic, acceptând destul de ușor înlocuirea lui cu un alt profesor.

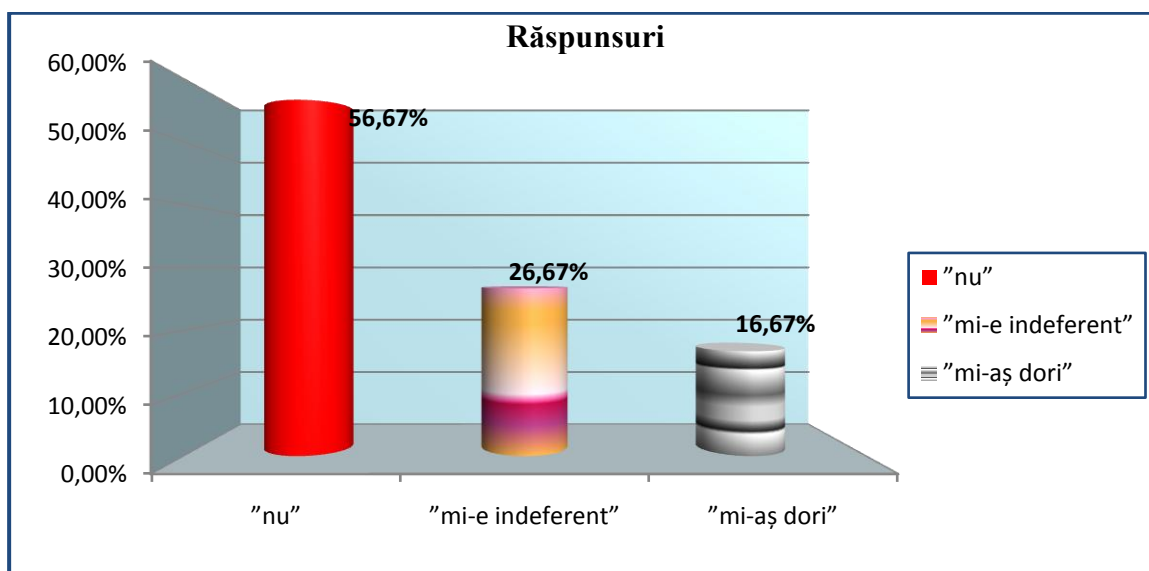


Fig. 2.5. Structura răspunsurilor adolescenților la întrebarea ” Ți-ai dori alt profesor de educație fizică?”, %

Având în vedere faptul că motivația privind frecventarea orelor este determinată într-o mare măsură de atitudinea elevului față de profesor, din datele obținute putem conchide că există anumite rezerve în ceea ce privește stabilirea unor relații veritabile de parteneriat elev –profesor în cadrul predării disciplinei ”Educația fizică”, ceea ce va fi util să avem în vedere în cazul implementării metodologiei experimentale de desfășurare a lecțiilor de educație fizică.

La întrebarea ”Ai mulți prieteni în clasă?” peste 71,67% dintre elevi au prezentat răspunsuri pozitive (Figura 2.6), totuși 26,67% dintre ei au specificat că aceștea sunt puțini, iar circa 2% - că nu au prieteni.

Cea mai dificilă situație e specifică fetelor. Astfel, 34,62% dintre ele au menționat că au puțini prieteni, tot ele menționând că nu au prieteni. În Figura 2.6 este prezentată structura răspunsurilor băieților în raport cu fetele. Din aceste rezultate conchidem că băieții reușesc să-și facă mai mulți prieteni în cadrul clasei, comparativ cu fetele, ceea ce este un factor pozitiv în creșterea motivației privind frecventarea lecțiilor, inclusiv a celor de educație fizică.

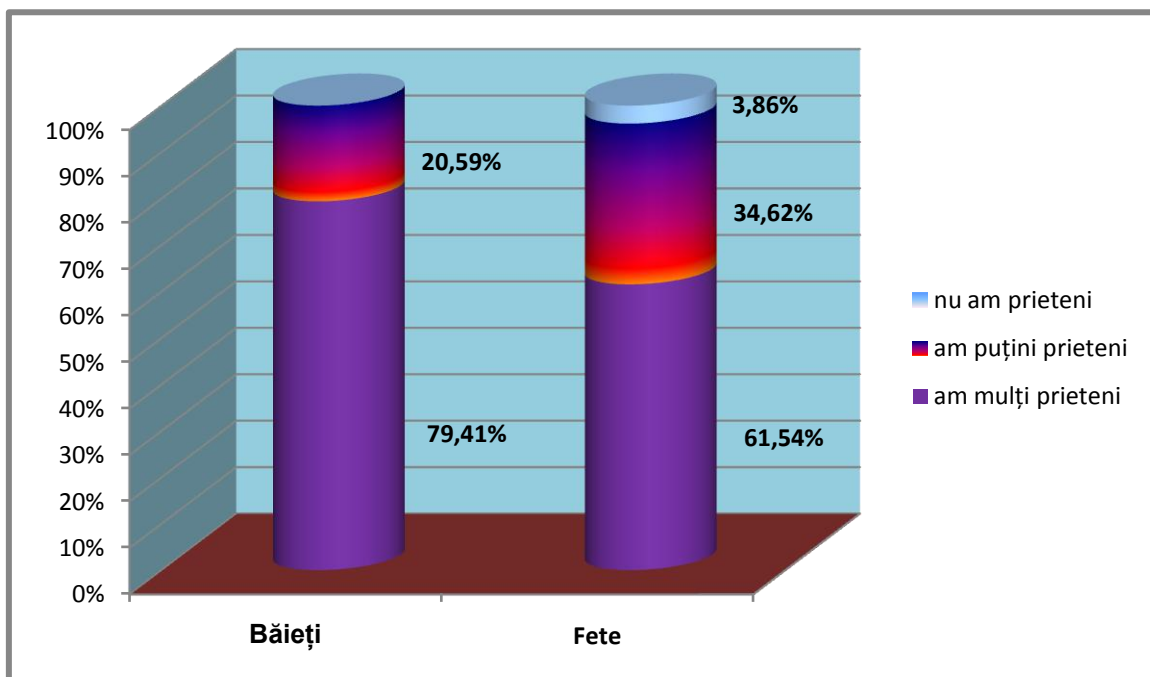


Fig. 2.6. Prezentarea comparativă a structurii răspunsurilor adolescenților (băieți și fete) la întrebarea ”Ai mulți prieteni în clasă?”, %

La întrebarea ”Îți plac colegii de clasă?” răspunsurile elevilor s-au reartizat neuniform (Figura 2.7), astfel doar 66,67% dintre ei au oferit un răspuns pozitiv, iar restul – 30% au afirmat că ”nu prea,, ori ”nu” (3,33%).

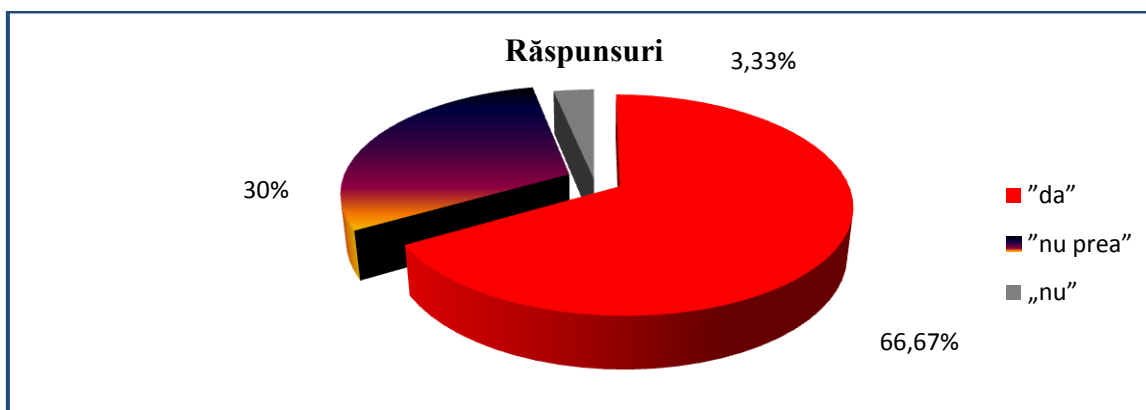


Fig. 2.7. Structura răspunsurilor adolescenților la întrebarea ”Îți plac colegii de clasă?”, %

Acste rezultate denotă, în opinia noastră, că atitudinea ostilă față de colegi, manifestată de peste 1/3 dintre elevi, poate constitui o piedică serioasă în formarea unei motivații pozitive privind frecventarea lecțiilor de educație fizică. Considerăm că metodologia experimentală, ce se preconizează a fi implementată în cadrul lecțiilor de educație fizică trebuie să asigure o

atitudine mai bună a elevilor față de colegii de clasă, determinată de o comunicare mai eficientă în cadrul activităților de echipă.

Analiza comparativă a răspunsurilor fetelor și băieților la această întrebare denotă că băieții sunt mai satisfăcuți de colegii de clasă, comparativ cu fetele, iar printre ei nu există nici o persoană care să confirme nemulțumirea față de colegii săi.

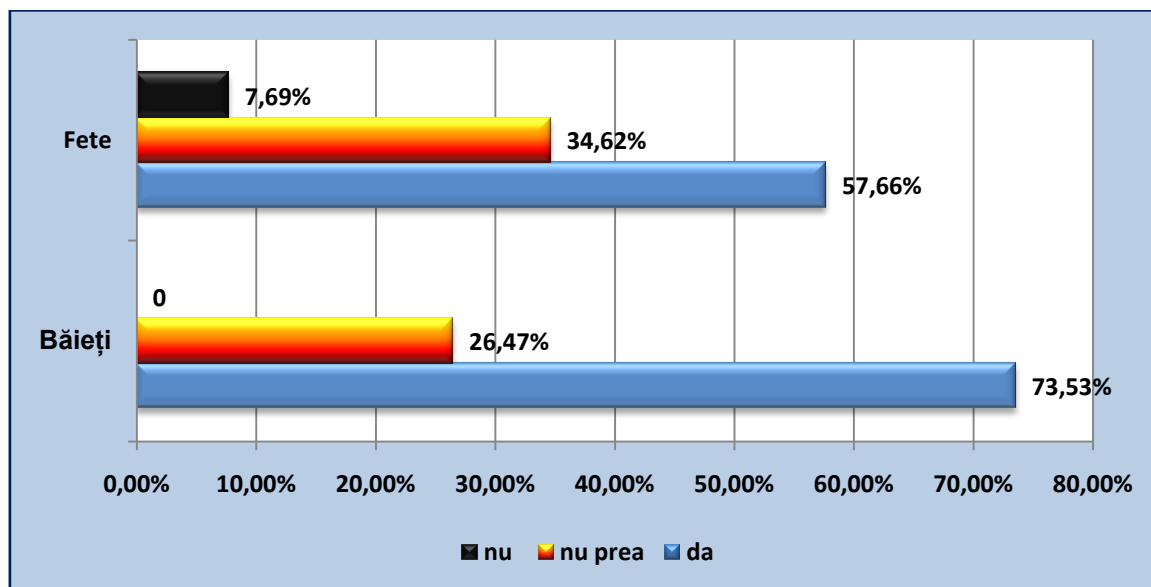


Fig. 2.8. Prezentarea comparativă a structurii răspunsurilor adolescenților (băieți, fete) la întrebarea ”Îți plac colegii de clasă?”, %

La întrebarea ”Poți afirma că frecvenzezi lecțiile de educație fizică doar pentru a evita absențele și diminuarea reușitei generale, pentru a nu-i întrista pe părinți?” răspunsurile s-au repartizat astfel: cota elevilor care au răspuns ”nu, cu certitudine” constituie 53,34%, ”uneori” – 38,33%, iar ”da” – 8,33%. Dar atitudinea băieților și fetelor la acest capitol este diferită. Astfel, au răspuns prompt ”nu, cu certitudine” doar 47,06% dintre băieți, iar cota fetelor cu astfel de răspunsuri este de 61,54%, ceea ce denotă o atitudine mai responsabilă a fetelor față de frecventarea lecțiilor de educație fizică.

La întrebarea ”Îți respecti profesorul de educație fizică?” adolescenții au oferit astfel de răspunsuri: ”da” – 73,73%, ”nu prea” – 16,67%, „nu” - 10%. Dar din analiza comparativă a structurii acestora la fete și băieți am stabilit (Figura 2.9) că marea majoritate a fetelor anchetate își respectă profesorul, cota acestora constituind 80,77%, cota băieților respectivi fiind doar de 67,65%. Cota băieților și a fetelor ce au oferit la această întrebare răspunsuri îndoielnice ”nu prea” este diferită, constituind respectiv 14,7% și 19,23%. Totodată, menționăm că nici o fată n-a specificat prin răspunsul său lipsa respectului față de profesor, ceea ce denotă un anumit nivel de educație și cultură.

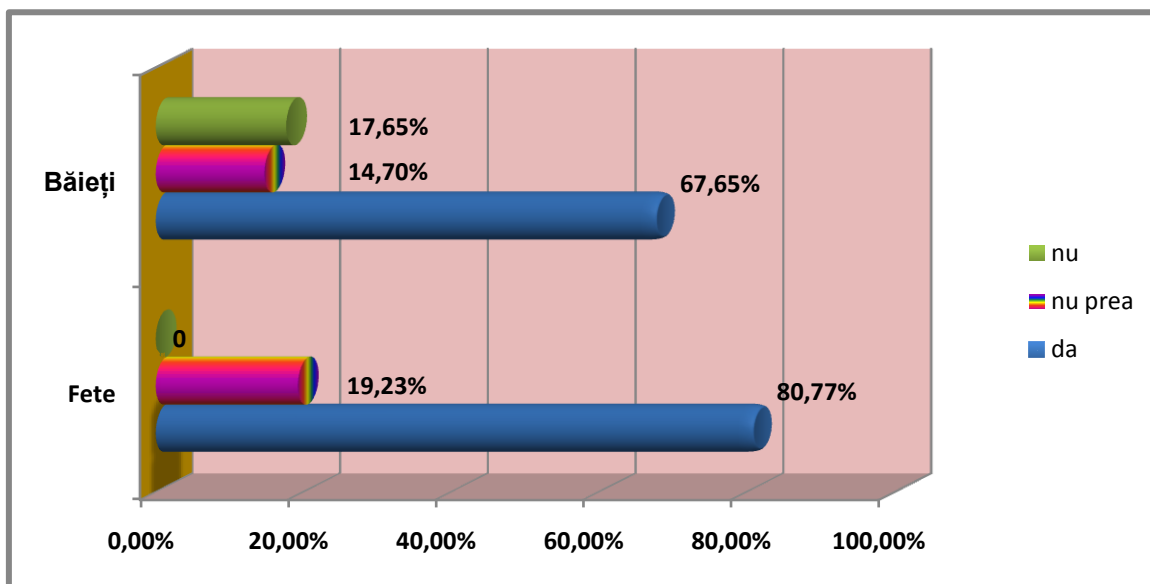


Fig. 2.9. Prezentarea comparativă a structurii răspunsurilor băieților și fetelor la întrebarea ”Îți respecti profesorul de educație fizică?” , %

În așa mod, prin anchetarea adolescenților la început de an școlar, am stabilit că printre elevii anchetați *nu există persoane cu o motivație puternică* privind frecventarea lecțiilor de educație fizică. Printre băieți predomină cei cu o motivație pozitivă și bună față de frecventarea disciplinei respective, în același timp cele mai multe fete dispun de o motivație slabă în acest sens. Analiza detaliată a structurii răspunsurilor adolescenților la anchetă a pus în valoare principalii factori care influențează motivația fetelor și băieților, printre care se enumeră: atitudinea deja creată față de această disciplină pe parcursul anilor de studii, relațiile de prietenie cu colegii, relațiile profesor-elev, respectul față de cadrul didactic etc.

Aceste rezultate confirmă parțial informația din bibliografia de specialitate referitoare la motivația slabă a adolescenților față de orele de educație fizică. Totodată, ele pot servi ca temelie pentru implementarea unor metode atractive de organizare a lecțiilor de educație fizică, inclusiv a metodei jocului îmbinate cu competiția, care pot oferi emoții pozitive și posibilitatea de afirmare personală.

2.3. Ancheta profesorilor de educație fizică și analiza răspunsurilor

La începutul anului de învățământ am realizat anchetarea profesorilor de educație fizică din or. Chișinău (n=24), prezenți în cadrul Departamentului de Formare Profesională Continuă din USEFS, implicați în predarea disciplinei ”Educația fizică” în clasa a IX-a, pentru a le afla opinia referitoare la interesul elevilor față de lecțiile de acest profil, dificultățile cu care se confruntă cadrele didactice în acest proces, dar și aprecierea dată de ei nivelului de pregătire

motrice a elevilor de 14-15 ani din mediul urban. Totodată, am ținut să stabilim: locul rezervat de profesori metodei competiționale în cadrul lecțiilor de educație fizică, formele de activitate competițională folosite cel mai frecvent în procesul de predare, dar și spectrul competițiilor sportive organizate anual în școală. Ancheta cuprindea 10 întrebări, iar răspunsurile s-au structurat astfel (Tabelul 2.4):

Tabelul 2.4. Rezultatele anchetării - interviuării profesorilor de educație fizică

Nr. crt.	Întrebarea	Variante de răspuns	Numărul de persoane	Procentul (%)
1	Cum apreciați interesul elevilor de 14-15 ani față de lecțiile de educație fizică?	scăzut	1	4,17
		mediu	15	62,5
		mare	7	29,17
		foarte mare	1	4,17
2	Vă confrunțați cu anumite dificultăți în organizarea lecțiilor cu acești elevi?	da	5	20,83
		nu	8	33,33
		uneori	11	45,84
3	Cum apreciați nivelul pregătirii motrice a elevilor din școala DVS?	scăzut	2	8,33
		mediu	22	91,67
		înalt	1	4,17
4.	Considerați că <i>metoda jocului îmbinată cu competiția</i> poate contribui la eficientizarea lecțiilor de educație fizică în clasa a IX-a?	da	19	79,17
		nu	-	-
		uneori	5	20,83
5	În care parte a lecției folosiți cel mai frecvent <i>metoda jocului îmbinată cu competiția</i> ?	în partea pregătitoare	1	4,17
		în partea de bază	22	91,66
		în partea de încheiere	1	4,17
6	Folosiți în activitatea DVS lecții competiții?	da	18	75,00
		uneori	6	25,00
7	Folosiți <i>metoda competițională</i> pentru aprecierea cunoștințelor teoretice ale elevilor?	da	8	33,33
		nu	6	25,00
		uneori	10	41,67
8	Cum apreciați utilizarea sălii de sport din școala DVS?	slabă	3	12,5
		medie	8	33,33
		bună	10	41,67
		foarte bună.	3	12,5

9	Care sunt factorii principali (indicați 3) ce diminuează implementarea activă a metodei competiționale în activitatea profesorului de educație fizică în clasa a IX-a?	cunoștințele teoretice slabe	7	29,17
		absența inventarului sportiv	1	4,17
		lipsa manualelor și a indicațiilor metodice	9	37,5
		atitudinea dezinteresată a elevilor	7	29,17
10	Indicați trei forme de activitate competițională folosite cel mai frecvent în activitatea DVS	ștafete	19	80
		alergări de viteză	13	56
		aruncările mingii la coș	9	40
		sărituri în lungime din elan	1	5
		aruncarea mingii în țintă	6	28
		tracțiuni în brațe la bara fixă	14	60
		flotări	1	4
		ridicarea hantelelor	1	4

Astfel, la întrebarea ”Cum apreciați interesul elevilor de 14-15 ani față de lecțiile de educație fizică?”, răspunsurile profesorilor de educație fizică s-au repartizat în următorul mod (Figura 2. 10): foarte mare – 4,17 %, mare – 29,17%, mediu – 62,5%, scăzut – 4,17%. Dacă sumăm primele trei variante de răspuns, ceea ce constituie circa 96% dintre toate rezultatele obținute, atunci stabilim, că marea majoritate a profesorilor apreciază pozitiv interesul elevilor față de disciplina ”Educația fizică”, cei mai mulți (62,5%) apreciindu-l ca ”mediu”.

Aceste rezultate confirmă informația științifică din bibliografia de specialitate care denotă că elevii din clasa IX-a manifestă un anumit interes față de lecțiile de educație fizică, chiar dacă el este mai slab ca la elevii din clasele a V-VII- ea, ori ca la elevii din clasele primare.

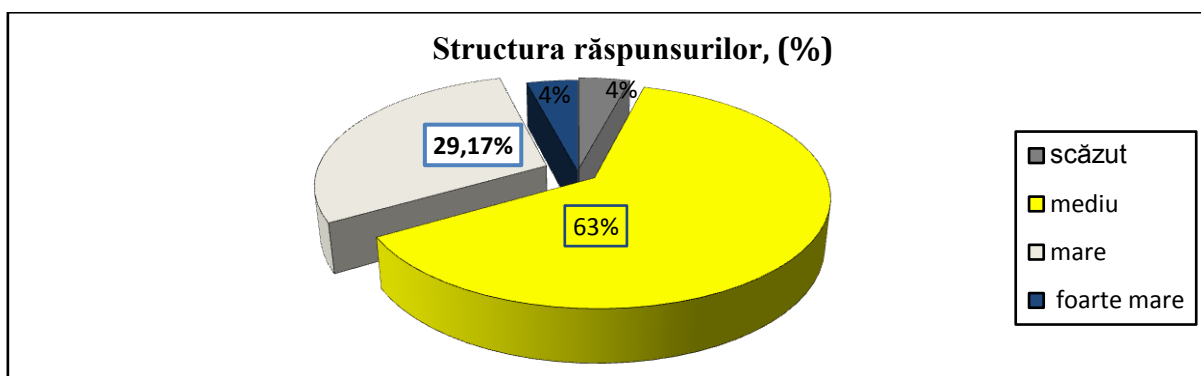


Fig. 2.10. Structura răspunsurilor profesorilor de educație fizică la întrebarea ”Cum apreciați interesul elevilor de 14-15 ani față de lecțiile de educație fizică?”, %

La întrebarea ”Vă confrunțați cu anumite dificultăți în organizarea lecțiilor cu acești elevi?” răspunsurile profesorilor s-au repartizat astfel (Figura 2.11): da – 20,83%, nu – 33,33%, uneori – 45,84%. Printre profesorii ce nu au conflicte cu elevii se enumeră cei cu un stagiu de activitate pedagogică de până la 5 ani și cei cu o durată de activitate în școală de peste 40 de ani. Totuși, foarte mulți profesori se confruntă cu anumite dificultăți în procesul de organizare a lecțiilor, iar unii dintre ei, în special doamnele, chiar refuză să ducă ore în clasa a noua. Unii dintre ei argumentează apariția conflictelor prin excitabilitatea sporită a elevilor, care nu țin cont de indicațiile profesorului, încălcând disciplina de muncă și sfidând opiniile acestuia. Conform datelor din bibliografia de specialitate astfel de situații sunt frecvente în mediul adolescenților și doar profesorii care au o bună pregătire psihologică pot face față cerințelor și

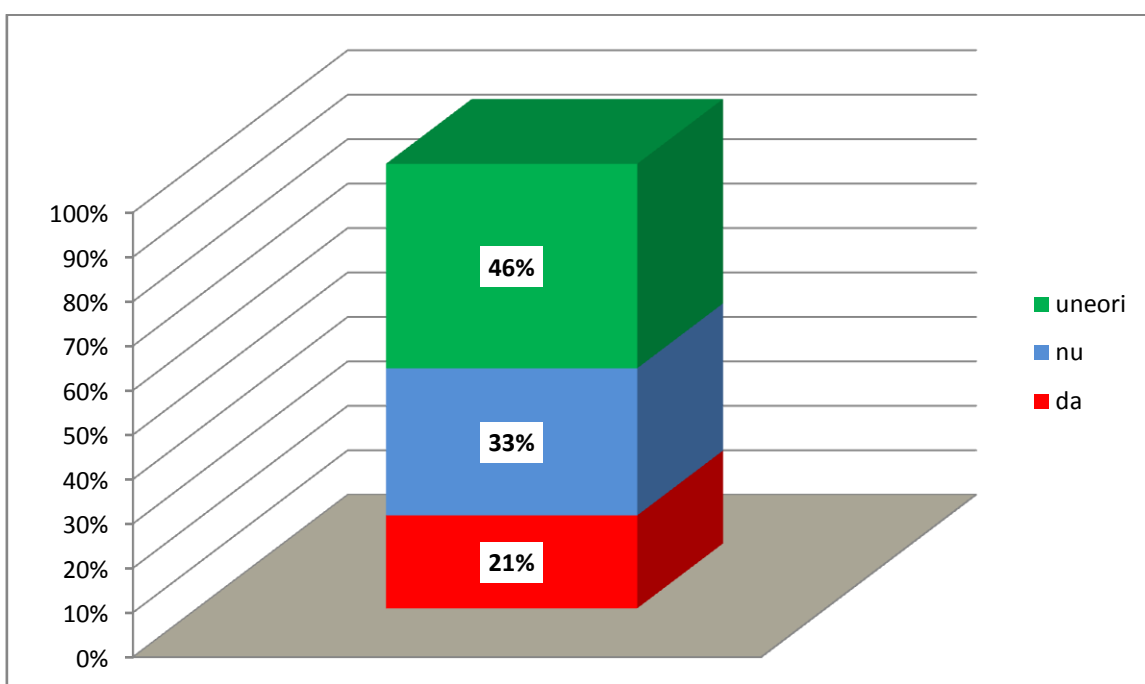


Fig. 2.11. Structura răspunsurilor profesorilor de educație fizică la întrebarea ” Vă confrunțați cu anumite dificultăți în organizarea lecțiilor cu acești elevi?” , %

comportamentului neadecvat, deseori deviant, al elevilor [154]. În acest context, este necesară documentarea sistematică a profesorilor cu diverse surse bibliografice de profil psihologic, pentru a cunoaște mai profund specificul activității psihologice a adolescenților și a stării lor emoționale și a reacționa prompt și adecvat în situațiile tensionate. Ține de interesul cadrului didactic să-și demonstreze permanent profesionalismul și nivelul înalt de pregătire teoretică nu doar nemijlocit în domeniul culturii fizice, dar și în domeniile conexe cu acesta, precum ar fi pedagogia generală și psihologia vârstelor, pentru a face față întrebărilor elevilor și a obține susținerea și respectul lor.

În bibliografia de specialitate se menționează [90, 173] că la această vârstă se menține nevoia de mișcare, de joc, deși acestea capătă alte semnificații. Este necesar ca aceste necesități să fie direcționate pe făgașul corespunzător pentru a asigura implicarea cointereseată a elevilor în toate formele de activitate motrice, ceea ce inevitabil va influența și nivelul lor de pregătire motrice. Dacă urmărim datele din Tabelul 2.4 constatăm că cei mai mulți profesori (91,67%) consideră că elevii din clasa a IX-a au un nivel mediu de pregătire motrice și doar 8,33% îl apreciază ca ”scăzut”. Autorii remarcă că băieții din clasa IX-a, pot atinge rezultate înalte în pregătirea motrice a organismului, având în vedere că la această etapă de vârstă are loc maturizarea lor sexuală și intensificarea producerii testosteronului care asigură creșterea masei musculare a corpului și a calităților lui de forță.

Unii cercetători [89, 124] oglindesc posibilitățile de sporire a nivelului de pregătire motrice a elevilor prin folosirea metodei competiționale, ținând cont de particularitățile lor psihologice, și anume: la această vârstă scopul lor permanent îl constituie atragerea *atenției tuturor asupra propriei persoane*. Deci, folosirea unei tactici pedagogice corecte de cointereseare a elevilor în formarea și demonstrarea calităților lor motrice, poate conduce la creșterea nivelului de pregătire fizică, la creșterea interesului față de exercițiile fizice și lecțiile de educație fizică.

La întrebarea ”Este oare eficientă *metoda jocului îmbinată cu competiția* în eficientizarea lecțiilor de educație fizică cu elevii din clasa a IX-a?” 79,17% dintre ei au dat un răspuns afirmativ, iar 20,83% au menționat că doar ”uneori”, ceea ce denotă că majoritatea cadrelor didactice folosesc aceste metode în activitatea lor curentă. În ceea ce privește argumentarea teoretică a necesității îmbinării acestor două metode în pregătirea motrice a elevilor de 14-15 ani, majoritatea profesorilor au menționat că pe bună dreptate ei nu întotdeauna dispun de acel nivel teoretic de pregătire care este necesar pentru a justifica necesitatea folosirii unei anumite metode în activitatea lor practică. În acest context, 29,17% dintre profesori au menționat că anume insuficiența competențelor teoretice constituie o latură slabă în activitatea lor profesională. Cei mai mulți profesori au specificat că printre factorii principali ce influențează nefavorabil implementarea activă a metodei jocului în îmbinare cu competiția în cadrul lecțiilor de profil sunt: absența manualelor și a indicațiilor metodice de profil, dar și atitudinea dezinteresată a elevilor. Considerăm că în rezultatul experimentului pedagogic ce ține de verificarea eficienței metodologiei implementării metodei jocului și competiția, să obținem mai multe rezultate de real folos pentru îmbunătățirea activității didactice a profesorului de educație fizică în școală, să sporim accesul lui la surse accesibile de informare științifică, elaborate sub formă de articole și recomandări metodice.

Din Figura 2.12 observăm că metoda jocului îmbinată cu competiția este folosită cel mai frecvent în partea de bază a lecției, ceea ce este remarcat de către 91,66% dintre respondenți,

iar cel mai puțin - în părțile pregătitoare și de încheiere ale acesteia. Cu regret, profesorii n-au putut oferi răspunsuri argumentate privind alegerea variantei proprii de răspuns, accentuând doar faptul că partea fundamentală a lecției are o durată mai mare, ceea ce permite aplicarea

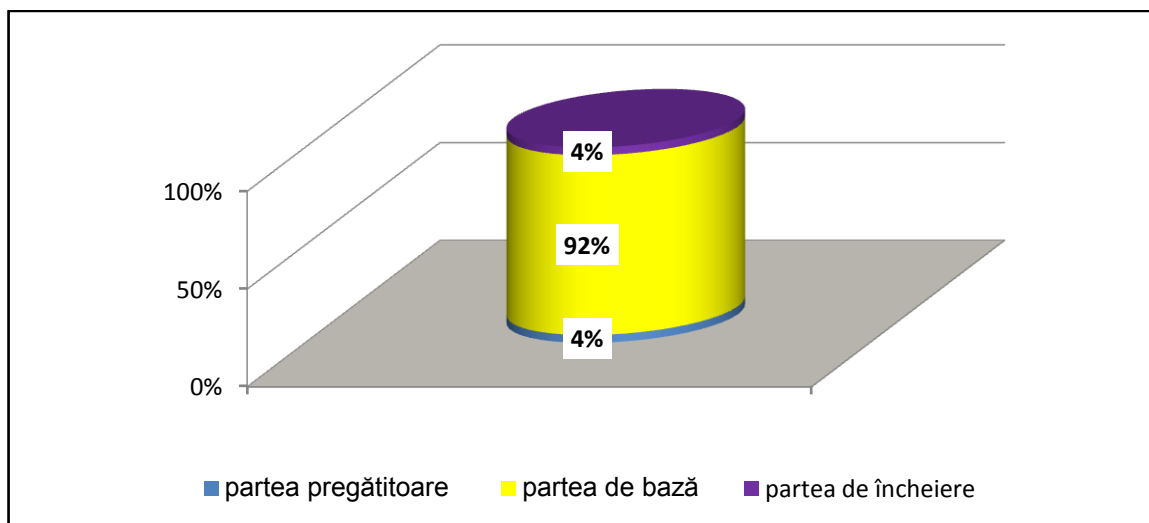


Fig. 2.12. Structura răspunsurilor profesorilor de educație fizică la întrebarea ” În care parte a lecției folosiți cel mai frecvent *metoda jocului îmbinată cu competiția* ?”, %

mai multor forme de activitate competițională. Profesorii au menționat că în cadrul lecțiilor sunt folosite diferite forme de activitate competițională, de aceea li s-a propus ca dintre ele să fie selectate trei, cel mai frecvent folosite. Astfel, am stabilit că printre cele mai frecvente forme de activitate competițională se enumeră: ștafeta, tracțiunile în brațe la bara fixă, aruncarea mingii în coș (Figura 2.13). Ar fi rațional ca ele să se regăsească și în procesul de organizare a experimentului nostru pedagogic, fiind argumentate de actualele rezultate ale anchetării – interviuării profesorilor ce predau disciplina ”Educația fizică” în clasa a IX-a.

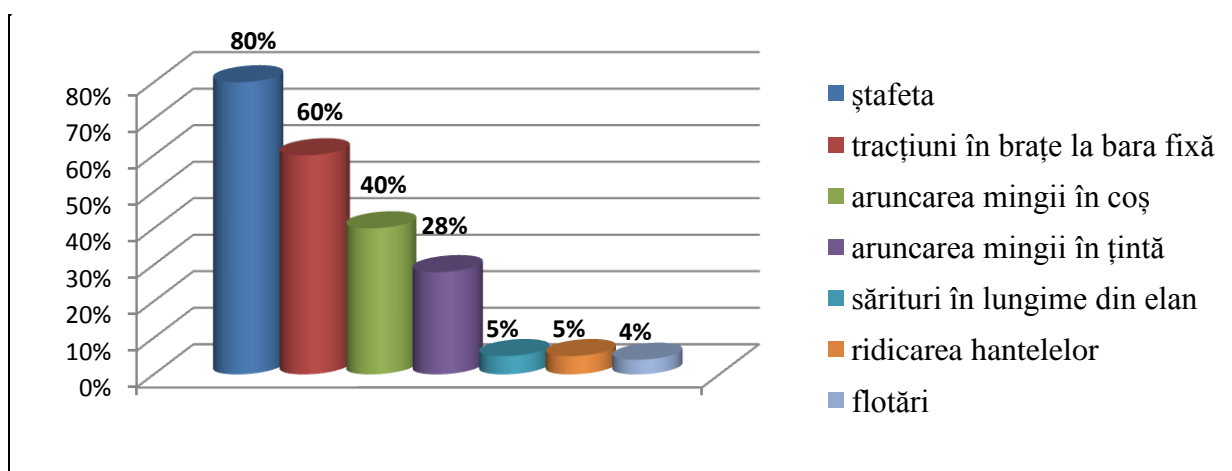


Fig. 2.13. Forme de activitate competițională folosite cel mai frecvent în activitatea profesorilor de educație fizică în clasa a IX-a

Unii profesori practică și lecții – competiții, ceea ce este reflectat în răspunsul a 75% dintre ei, în timp ce 25% dintre respondenți remarcă că doar uneori organizează astfel de lecții. Doar 33,33% dintre cadrele didactice utilizează metoda competițională pentru aprecierea cunoștințelor teoretice ale elevilor, iar 25% n-au folosit-o nici odată. În același timp cunoaștem faptul că lecțiile teoretice sunt parte componentă a disciplinei ”Educația fizică”, de aceea, probabil, folosirea acestei metode și în cadrul lecțiilor teoretice ar avea un impact pozitiv în procesul de formare a competențelor generale ale elevilor, îndeosebi în problemele ce țin de respectarea modului sănătos de viață, călirea organismului și rolul exercițiilor fizice în păstrarea și fortificarea sănătății omului. Folosirea metodei competiționale în cadrul lecțiilor teoretice ar oferi un imbold puternic perfecționării continue a nivelului de pregătire științifică a cadrelor didactice din școală și a autorității lor în colectivul pedagogic. În așa mod am stabilit atitudinea profesorilor de educație fizică față de mai multe aspecte ale educației fizice școlare: interesul elevilor pentru lecții, nivelul lor de pregătire motrice, folosirea reală a metodei competiționale în cadrul lecției, formele de activitate competițională folosite cel mai frecvent în cadrul lecțiilor, folosirea metodei competiționale în cadrul lecțiilor teoretice cu elevii etc. Rezultatele obținute vor servi drept temei pentru organizarea corectă a experimentului pedagogic de bază și elaborarea unor recomandări metodice concludente privind specificul metodologiei implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică cu adolescenții.

2.4. Elaborarea metodologiei implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică cu adolescenții

Pregătirea psihopedagogică a cadrului didactic. Profesorul de educație fizică trebuie să cunoască și să folosească conștient informația științifică despre particularitățile psihologice ale elevilor din clasa a IX-a, astfel ca implementându-le adecvat în activitatea sa cotidiană să contribuie la realizarea idealurilor spre care adolescenții aspiră, oferindu-le zilnic un exemplu propriu de demnitate și onoare, de întruchipare veridică a calităților moral-volitve și de pregătire motrice, încurajându-i să participe activ în competiții, să frecventeze secțiile sportive și să - și perfecționeze continuu potențialul motric de care dispun. Totodată, folosind metode eficiente de colaborare și parteneriat veritabil profesor-elev, ei trebuie să reușească să orienteze energia lor explozivă pe un fâgaș pașnic, creându-le șansa de obținere a încrederii în sine și a formării deprinderii de practicare sistematică a exercițiilor fizice - premisă importantă pentru păstrarea și fortificarea sănătății.

Cunoscând interesul vădit al adolescenților pentru evenimentele neobișnuite, dar și curiozitatea de care dau dovadă, profesorul de educație fizică trebuie să anticipeze permanent așteptările acestora, selectând și implementând noi forme și metode de instruire teoretică, aplicând sistematic metode adecvate de instruire pentru elevii cu diferit interes față de lecții.

Profesorul de educație fizică trebuie să cunoască că din cauza absenței unui echilibru stabil dintre procesele de excitație și inhibiție a scoarței cerebrale, ele oscilând între extreme, adolescenții pot fi deosebit de emotivi, iar comportarea și reacțiile lor pot fi foarte diferite: când agresive, când timide și retrase, fiind prezentă toată gama de stări afective, precum: nesiguranță și timiditate, teamă, agresivitate și stare protestatară, mai ales dacă sunt în grupuri. De aceea comportamentul cadrului didactic trebuie să fie destoinic: calm, pașnic, neprovocator, dar încrezător în capacitățile sale fizice și intelectuale, în spiritul său creativ, orientat spre satisfacerea cât mai deplină a așteptărilor elevilor. Uneori, pentru a aplana conflictele elev-profesor, pentru a fi mai corect și mai explicit în luarea deciziilor sale, este cazul ca cadrul didactic să *solicite sfatul ori opiniile elevilor*. În anumite situații, mai ales atunci când profesorul admite că a comis unele erori, se merită de recunoscut greșelile, de explicat motivele adoptării anumitor hotărâri. Astfel cadrul didactic va reuși să calmeze spiritele și să-și demonstreze disponibilitatea de colaborare cu elevii, pornind de la noțiunea că „nimeni și nimic nu e perfect”. Totodată merită de accentuat că puseul puberal este acompaniat de numeroase momente decadente, exprimate prin lenevie și reverie, care fac parte din comportamentul adolescenților, ceea ce, de asemenea, solicită de la cadrul didactic o interpretare adecvată a situațiilor create pe teren.

Profesorul de educație fizică trebuie să fie conștient de faptul că la această etapă de creștere și dezvoltare a organismului tânăr, activitatea frontală cu elevii poate fi uneori destul de complicată, cea mai eficientă fiind activitatea individuală, astfel ca fiecare dintre ei să se bucure de atenția lui, dar și de posibilitatea de a le demonstra colegilor aptitudinile și capacitățile proprii. De aceea el trebuie să aplice cât mai frecvent în practică o atitudine personalizată față de elevi, dar evitând anumite excese.

Cadrul didactic trebuie să cunoască că un obiectiv aparte ce trebuie atins în cadrul lecțiilor de educație fizică din clasa a IX-a, ține de perfecționarea fizică și formarea calităților moral-volitivale ale elevului, de cultivarea sentimentului încrederii în sine. Merită să specificăm că aceste obiective, chiar dacă par fantasmagorice, sunt lesne de atins, deoarece la această vârstă elevii se autoinstruiesc permanent, pentru a-și scoate în evidență calitățile-cheie.

În așa mod, cunoscând specificul psihoemotional al contingentului implicat în procesul instructiv-educativ și acceptând din start o viziune competentă asupra acestuia, dar și

comportament adecvat pentru toate situațiile posibile pe teren, cadrul didactic poate păși încrezător în colectivitățile de adolescenți pentru realizarea scopului și obiectivelor lecției.

Pornind de la ipoteza că îmbinarea metodei jocului cu competiția în cadrul lecțiilor de educație fizică cu adolescenții va spori eficiența procesului instructiv-didactic la disciplina "Educația fizică" am realizat o succintă trecere în revistă a avantajelor oferite de fiecare dintre aceste metode, ca mai apoi, prin îmbinarea lor să asigurăm eficientizarea lecțiilor de educație fizică în plan asanativ, motric și psihosocial.

Metoda jocului reflectă particularitățile metodice ale jocului, adică ceea ce îl deosebește sub raport metodic (după particularitățile organizării activității elevilor, conducerea acesteia etc.) de alte metode de educație. Metoda jocului se caracterizează prin organizarea activității elevilor pe baza unui subiect ce prevede atingerea scopului în diferite condiții. Subiectul jocului este inspirat din realitate (imitarea acțiunilor de muncă, de trai etc.) sau se creează special (jocurile cu popice, tenis etc.). Această metodă se aplică la perfecționarea elementelor complicate ale mișcării, când ele sunt deja însușite cu scopul de a le consolida, perfecționa și a le folosi în diverse situații. Jocurile au un caracter complex și se bazează pe îmbinarea diverselor acțiuni motrice (alergări, sărituri, aruncări etc.). Participanților la jocuri li se acordă posibilitatea să rezolve creativ sarcinile ce apar. În același timp ei trebuie să manifeste independență, spirit de inițiativă, capacitatea de a face alegerea. Executarea acțiunilor în condiții variate sporește dinamismul stereotipurilor motrice formate. Emotivitatea pronunțată a acțiunilor de joc sprijină avântul elevilor să îndeplinească exerciții fizice cu multă satisfacție timp îndelungat. Această ambianță creează condiții favorabile pentru dezvoltarea multilaterală a organismului.

Jocurile sunt deosebit de atractive pentru elevi, deoarece pentru a învinge este nevoie nu doar de o anumită superioritate în pregătirea fizică a participanților, dar și de multă inteligență. În același timp ele exercită o influență profundă și multilaterală asupra organismului, impulsionând dezvoltarea fizică generală a organismului, îmbunătățind calitățile de viteză, forță, rezistență, dar și abilitățile vitale, precum ar fi alergările, săriturile, aruncarea.

Metoda competițională, folosită chibzuit în cadrul lecțiilor, corespunde perfect particularităților psihologice ale elevilor de 14-15 ani, care manifestă *dorința de afirmare personală*, ea fiind atât de puternică încât fiecare participant caută mijloace proprii de a se impune în ochii celorlalți, pentru a-și măsura și demonstra forțele. Miza pe faptul că tendința psihologică a adolescenților de a învinge, respectând, totodată, regulile jocului ori a competiției, îi va determina pe elevi să-și manifeste cele mai bune calități fizice și psihice, să-și demonstreze uneori chiar sie însuși, că sunt capabili să realizeze mai mult, decât preconizau din start. În același timp îi ajută să-și formeze anumite atitudini față de concurenți, iar prin această

prismă, pune baza relațiilor etico-morale în colectivitățile de elevi, asigură formarea deprinderilor de recunoaștere a învingătorului și a calităților lui deosebite de pregătire fizică

Menționăm că una dintre condițiile obligatorii ce trebuie respectată în procesul de implementare a metodei competiționale constă în *pregătirea prealabilă* a participanților către îndeplinirea exercițiilor care urmează să fie folosite în concurs. Metoda respectivă poate fi folosită atât în forme elementare, cât și în forme extinse, iar avantajul folosirii metodei competiționale în cadrul lecțiilor de educație fizică constă în faptul că ea asigură perfecționarea calităților motrice ale elevilor, dar educă concomitent și calitățile lor motrice în condiții de rivalitate și concurență, fiind imitate relațiile interumane din societatea modernă la care urmează să se adapteze pe parcursul vieții.

Înainte de a purcede la realizarea nemijlocită a cercetărilor experimentale am stabilit acele *principii metodice* care trebuie respectate de către profesor și elevi în cadrul lecțiilor de educație fizică, pentru realizarea scopului și obiectivelor actualei lucrări științifice. Printre acestea se enumeră:

- ❖ Crearea unui climat de încredere dintre profesor și elev, un veritabil *parteneriat profesor – elev*, în care atât elevii cât și profesorul își înțeleg pe deplin responsabilitățile de care trebuie să dea dovadă în realizarea procesului educațional. Am stabilit că folosirea metodei jocului în îmbinare cu metoda competițională pare, la prima vedere, destul de simplă, dar aplicarea ei în cadrul lecțiilor de educație fizică, îndeosebi cu elevii claselor gimnaziale, dictează, în primul rând, o bunăvoință din ambele părți.
- ❖ Profesorul de educație fizică, ales pentru a organiza lecțiile de educație fizică în clasele experimentale, trebuie să fie o persoană ce se bucură de *respectul* elevilor.
- ❖ Nespun de mult contează atât *competența profesională* a cadrului didactic, dar și încrederea în sine, carisma, simțul umorului, diplomația, pasiunea pentru munca pe care o desfășoară, dragostea de oameni, el fiind în toate și *un model* demn de urmat. El trebuie să fie corect și obiectiv la aprecierea rezultatelor, să-și manifeste competența în procesul de analiză a jocului, specificând cu tact reușitele, iar mai apoi și greșelile fiecăruia. Este important ca profesorul să găsească cuvintele cheie pentru ai cointeresa pe elevi să se implice, de rând cu el, în analiza rezultatelor obținute de diferite echipe și participanți, să țină cont de opiniile și atitudinea lor, corectându-le după caz, astfel ca toți să rămână satisfăcuți de totalul realizat.
- ❖ Profesorul trebuie să manifeste o atitudine nepărtinitoare în raport cu participanții la joc.
- ❖ Totodată, profesorul trebuie să țină permanent în vizer obiectivele țintă, pe care urmează să le atingă, indiferent de specificul lecției - de atletism, gimnastică, jocuri etc. Printre acestea se enumeră:

- ❖ *Stimularea interesului elevilor față de lecții* prin activități ieșite din comun: efectuarea legăturilor interdisciplinare; explicarea importanței anumitor exerciții pentru formarea deprinderilor motrice de bază și accentuarea potențialului imens de care dispune organismul, dar care rămâne nevalorificat la individul neantrenat fizic; specificarea rolului exercițiilor fizice pentru stimularea memoriei, atenției și spiritului de observație; asigurarea procesului instructiv-didactic cu aparate, inventar și utilaje, literatură didactică și planșe ilustrative; practicarea activităților individuale ale elevilor în timpul lecției cu implicarea fiecărui elev conform interesului personal.
- ❖ *Preocuparea pentru implementarea noului.* Profesorul trebuie să se gândească permanent la această latură a activității sale, astfel ca competențele și abilitățile elevilor să poată crește de la o lecție la alta. Doar în asemenea condiții se manifestă creativitatea elevilor, care-i influențată nu atât de activitatea motrică cât de *rezultatele* ei.
- ❖ *Asigurarea transparenței rezultatelor individuale - anunțarea oficială a rezultatelor* obținute de elevi în cadrul lecțiilor și chiar afișarea lor, respectând onoarea și demnitatea fiecărui elev.
- ❖ *Educarea încrederii în sine.* Încrederea în sine este calitatea necesară fiecărui elev, care-i determină dorința de a frecventa școala și de a învăța, aici simțindu-se egal între egali, capabil să demonstreze capacitățile și abilitățile sale, să învețe lucruri noi. Implementarea activă a ideii că lecțiile de educație fizică le oferă elevilor de 14-15 ani posibilitatea de a se afirma în plan motric, spiritual și social. Urmează ca elevii să folosească această unică șansă de a se promova în cadrul colectivului școlar.
- ❖ *Educarea calităților volitive.* Indiferent de faptul dacă elevul înțelege sau nu această finalitate, dar metoda jocului în îmbinare cu cea competițională, îl face să depună eforturi volitive însemnate pentru a se menține în joc ori pentru a-și depăși adversarul, pentru atingerea unui rezultat cât mai bun, respectând, totodată, regulile jocului prestabilite din start. Elevii nu doar își manifestă spontan deprinderile și abilitățile motrice, dar concomitent învață și implementează mișcărilor cele mai eficiente, preluate de la alții.
- ❖ *Excluderea impunerii învățării.* Alegând modalitățile de comportament cu coechipierii și adversarii, elevii devin creativi și inventivi, fiind exclusă impunerea învățării. În așa mod, elevii se pătrund de ideea că sunt capabili de sine stătător să atingă rezultate bune în cadrul lecțiilor de educație fizică, fără a primi indicații speciale de la mături, bazându-se pe forțele proprii.
- ❖ *Eficiențizarea lecțiilor de educație fizică* constituie unul din obiectivele principale ale reformei școlare, dar și a fiecărui cadru didactic în parte.

Cercetările pedagogice s-au desfășurat în Liceele Teoretice ”Pro succes” și ”M. Sadoveanu” din mun. Chișinău, pe un eșantion de elevi 14-15 ani din clasa IX-a (n=48), repartizați în loturile martor și experimental de fete, băieți.

În luna octombrie a anului de învățământ 2015-2016 s-a efectuat testarea inițială a calităților motrice ale elevilor din ambele loturi, fiind determinați și principalii indici morfologici și funcționali ai fiecărui elev. Experimentul pedagogic s-a derulat în perioada noiembrie-mai a anului de învățământ 2015-2016, timp de 40 de ore, durata unei lecții constituind 45 min.

Metodologia predării lecțiilor prin implementarea jocului și competiției

Lecțiile de educație fizică în clasele experimentale au fost organizate în conformitate cu prevederile Curriculum-ului de învățământ pentru clasa a IX-a, deosebindu-se de clasele martor prin faptul că metoda jocului și competiției era folosită pe tot parcursul lecției, în toate părțile ei componente.

În *partea pregătitoare* a lecției, sub conducerea profesorului de educație fizică, se efectua aranjarea și atenționarea elevilor, familiarizarea cu scopul și obiectivele lecției, cu specificul desfășurării ei. Cadrul didactic numea o persoană în calitate de ajutor al său.

Totodată, se ținea cont de necesitatea pregătirii articulațiilor și a încălzirii sistemului locomotor, a adaptării sistemului cardiorespirator la efortul fizic, aceste obiective fiind atinse prin efectuarea exercițiilor fizice în cadrul cărora FCC va constitui 130-150 bătăi/min timp de 5-6 min. Pentru atingerea acestor obiective se executau exerciții de gimnastică în repaus, din mers cu trecere lentă la alergări. În continuare, cel mai frecvent erau folosite ștafetele ori alte jocuri, care dezvoltă atenția și îndemânarea, majoritatea calităților motrice (Anexele 4, 5).

De fiecare dată, profesorul de educație fizică sau ajutorul său le anunța participanților la joc următoarea informație: denumirea jocului dinamic; acțiunile care trebuie întreprinse de către participanți în cadrul lui; regulile jocului; demonstrarea unor acțiuni (după necesitate); condițiile de obținere a titlului de învingător; sancțiunile ce urmează a fi aplicate la nerespectarea regulilor de joc; semnalele de începere și de încheiere a jocului; semnalele de oprire a jocului în timpul desfășurării acestuia (Figura 2.14).

În cadrul ștafetelor și jocurilor de mișcare, participau, de regulă, majoritatea elevilor prezenți în sală. În acest proces elevii învățau unul de la alții, se comparau reciproc ceea ce îmbunătățea tehnica deplasării și coordonarea mișcărilor corpului.

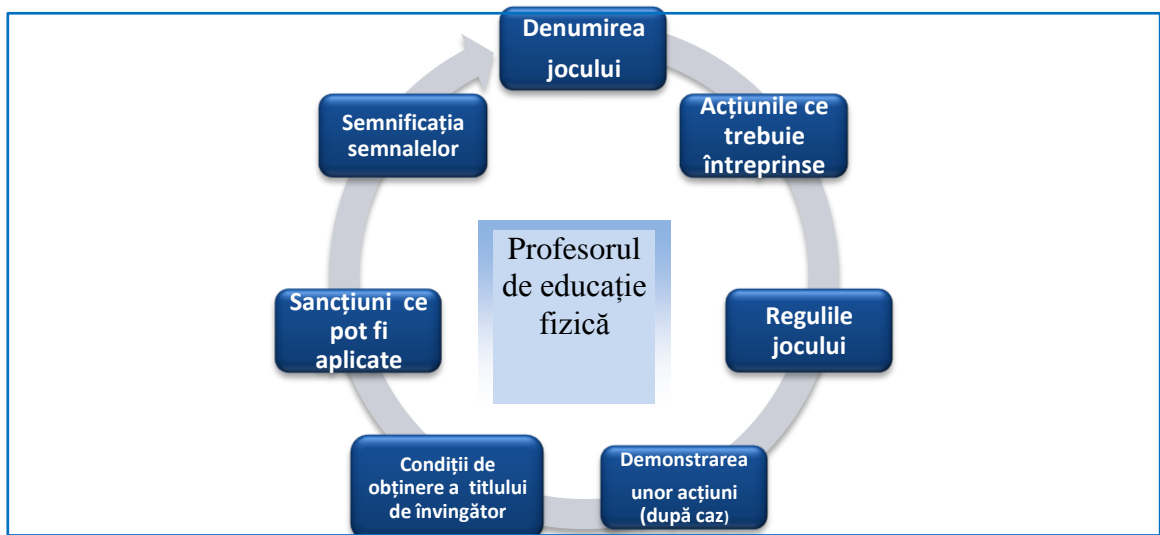


Fig. 2.14. Algoritm expunerii informației privind specificul jocului și competiției în clasa experimentală

În partea de bază: se rezolvau câteva obiective, ceea ce era necesar pentru diversificarea activităților și prevenirea monotoniei lecției. Astfel:

- a) pentru a perfecționa calitatea de *viteză* se foloseau jocuri care solicitau reacții instantanee la semnalele vizual, tactil ori auditiv cu opriri bruște, smuls rapid, întârzieri instantanee, alergări pe distanțe scurte în cel mai scurt timp posibil și alte acțiuni orientate spre depășirea ori învingerea adversarului;
- b) pentru perfecționarea continuă a *îndemânării* se practicau jocuri ce prevedeau o coordonare fină a mișcărilor participanților, dar și o înțelegere clară a mișcărilor partenerilor, realizarea unor acțiuni tactice bine chibzuite și crearea unor momente prielnice pentru învingerea adversarului;
- c) pentru fortificarea *rezistenței generale* se selectau jocuri dinamice care prevedeau alergări (urmărire, taxare la atingere etc.);
- d) pentru dezvoltarea *forței în regim de viteză* se alegeau astfel de jocuri, care prevedeau executarea exercițiilor de forță - viteză de scurtă durată, diferite forme de învingere a adversarului prin contact direct cu el (tragerea, ținerea, împingerea, elemente din lupte etc.), desfășurarea unor activități motrice cu greutate (alergare sau sărituri cu greutate, aruncarea greutăților la distanță, ridicarea greutăților cu diferită masă și deplasarea lor în spațiu în diverse moduri; aruncarea mingii de baschet sau a mingii de oină în coș etc.). În Anexa 5 sunt prezentate selectiv jocuri folosite (Fig.A 5.1-5.8) pentru perfecționarea principalelor calități motrice ale elevilor de 14-15 ani.

În cadrul fiecărei lecții, pentru realizarea obiectivelor propuse de către profesor, jocurile dinamice erau folosite atât separat, cât și în complex cu alte mijloace de dezvoltare fizică generală și exerciții fizice speciale.

La planificarea jocurilor dinamice am ținut cont de obiectivele lecției, am stabilit rolul și locul lor în atingerea scopului general. Era important ca gradul de dificultate al exercițiilor fizice și al relațiilor dintre parteneri să corespundă posibilităților acestora și să crească succesiv. Totodată, am atras o atenție deosebită respectării tehnicii și regulilor de securitate a participanților, îndeosebi, la aruncarea greutăților, la depășirea obstacolelor din sală, la cățărarea pe odgon etc. Era important, ca de fiecare dată jocul să prevadă învingerea anumitor greutăți, pentru ca elevii să-și manifeste tot potențialul motric și voința de care dispun pentru a izbuti, să-și dezvolte și să-și perfecționeze calitățile și abilitățile necesare, ținând cont de faptul că în caz contrar, jocul nu va avea un final reușit, iar participanții nu vor încerca sentimentul de satisfacție de la activitatea ce o desfășoară.

În timpul jocurilor starea emoțională a elevilor creștea vizibil. De aceea, ele se practicau, de regulă, în jumătatea a II-a a părții de bază a lecțiilor, iar pentru a reduce excitabilitatea sistemului nervos, la finalul lor se executau 2-3 exerciții de respirație profundă, care asigurau normalizarea treptată a respirației.

Aprecierea rezultatelor jocului deține o importanță pedagogică mare. De aceea, pentru anunțarea rezultatelor se colectau informații de la ajutorul ori ajutorii profesorului, se crea un mediu calm, propice pentru audierea lor. Decizia profesorului era obligatorie pentru toți. Anunțul se făcea laconic, iar rezultatele se expuneau fără ocolișuri, astfel ca elevii să se deprindă cu aprecierea corectă a acțiunilor lor. După anunțarea rezultatelor se purcedea la *analiza jocului*. În acest scop, jocul se *demonstra*, fiind subliniate cele mai importante greșeli tehnice și tactice admise de participanți. Totodată, prin această activitate mai bine se asimilau regulile de joc, se concretizau unele detalii ale lui, se anihilau micile conflicte dintre participanți. La final, profesorul propunea diferite modalități de perfecționare a acțiunilor jucătorilor. Este salutară atragerea elevilor în acest proces, pentru a le dezvolta spiritul de observație și analiza critică, a consolida relațiile de prietenie din colectiv și interesul sportiv.

Specificul îmbinării metodei jocului cu competiția în cazul metodologiei folosite de noi rezidă în compararea forțelor persoanelor implicate în joc, care se prezintă ca rivali în lupta pentru întâetate. Îmbinarea acestor două metode este utilă atunci când apare necesitatea mobilizării maxime a potențialului motric de care dispun participanții la joc. Presupunem că în acest caz, jocul dinamic are lor pe un fundal emoțional încordat, care stimulează starea funcțională a sistemelor de organe care se adaptează la efortul fizic; se dezvoltă intens calitățile volitive ale participanților la joc, se perfecționează calitățile motrice de bază ale jucătorilor. În mod schematic folosirea metodei competiționale în joc se prezintă astfel: existența rivalității, lupta pentru întâetate, compararea forțelor rivalilor de către profesor ori public, stabilirea oficială a învingătorului (Figura 2.15).

Având în vedere faptul că folosirea *metodei competiționale* este rațională în cazul când participanții dispun de un nivel destul de avansat de pregătire motrice, tehnică și tactică, dar și de o anumită pregătire psihologică, cerințe care nu puteau fi respectate întotdeauna și de către toți participanții, am asigurat crearea unor astfel de condiții care să asigure realizarea obiectivelor lecțiilor. Astfel, în dependență de nivelul de pregătire motrice a participanților în competiții, am creat condiții și situații mai dificile sau mai ușoare de desfășurare a acestora.

Printre situațiile dificile se enumeră:

- Organizarea competițiilor pe teren limitat ca dimensiuni cu participarea unui număr mai mare de adversari, comparativ cu regulamentul jocului:
- a) Confruntarea cu participanți ce dispun de un nivel înalt de pregătire;
- b) Printre situațiile mai ușoare se enumeră:
 - Planificarea competițiilor la distanțe mai mici ca cele standard;
 - Simplificarea regulilor de joc;
 - Folosirea în atletism a unui inventar sau a unor greutăți mai ușoare, ca cele prevăzute de programă;
 - Modificarea nivelului de amplasare a plasei de volei;
 - Oferirea unor condiții privilegiate pentru unii participanți: start de sus la alergări, start anticipat semnalului arbitrilor, mai multe șanse de aruncare a mingii de baschet în coș etc.;
 - Toate metodele expuse au fost combinate în mod diferit, fiind adaptate la condițiile concrete ale lecțiilor. De fiecare dată am ținut cont de scopul competiției, de particularitățile psihologice ale participanților, de nivelul lor de pregătire motrice, dar și de necesitatea respectării principiilor didactice ale educației fizice școlare.

Lecția de control "Record" este orientată spre stimularea rezultatului maximal de către fiecare elev. În așa mod, pentru majoritatea dintre ei cel mai important este să atingă cel mai înalt nivel posibil pe care pot să-l demonstreze, în primul rând, sie însăși, iar mai apoi și celorlalți. Prin analiza comparativă a rezultatelor poate fi stabilit *recordul* absolut al clasei, nivel spre care trebuie de tins.

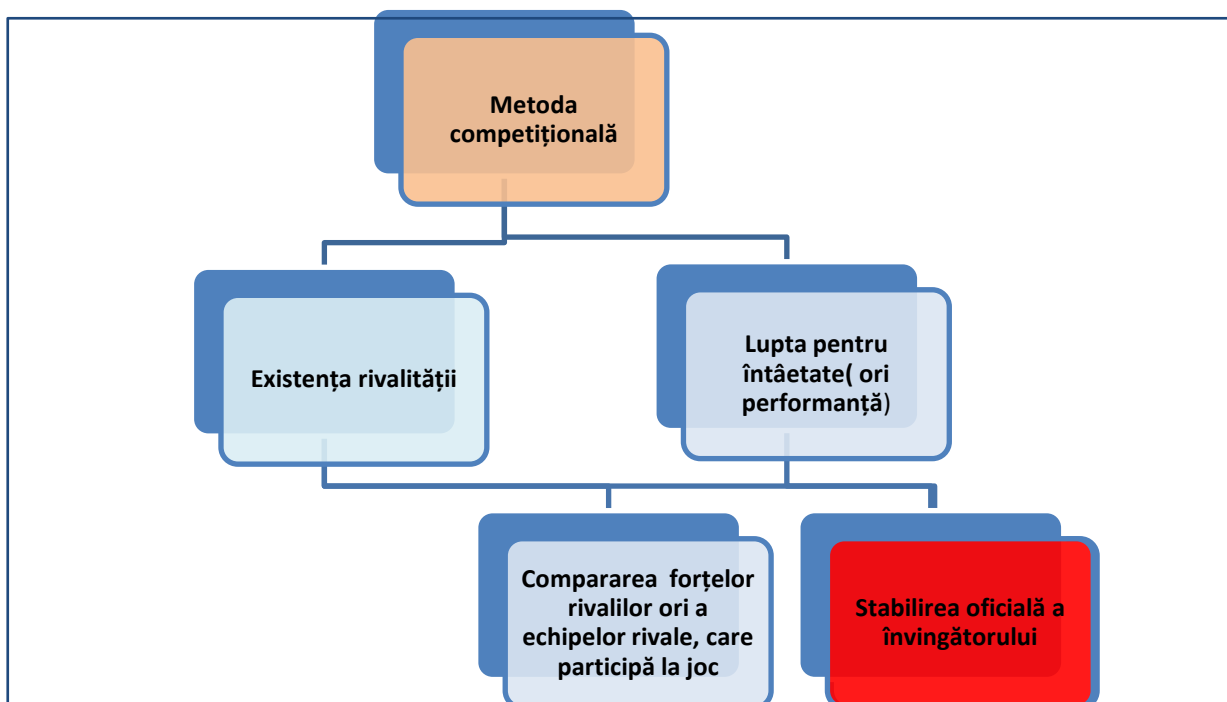


Fig.2.15. Specificul folosirii metodei competiționale în cadrul jocului dinamic

Deci în cadrul colectivului nu este exclusă și competiția pentru rezultatul record, în care, de regulă, concurează elevii cu un nivel înalt și mediu de dezvoltare fizică.

”Lecția model” prevede stabilirea contingentului de elevi cu cel mai înalt nivel de pregătire fizică și tactică în ajunul competițiilor individuale sau între echipe. Acestea permit selectarea obiectivă a participanților ori a echipei clasei.

”Lecția – competiție” le permite elevilor să-și aplice în practică abilitățile și deprinderile motrice de care dispun, să-și mobilizeze toate rezervele și potențialul maximal, ceea ce contribuie la dezvoltarea armonioasă a corpului.

”Lecția - analiză” urmează după ”Lecția competiție”, fiind organizată în scopul analizei acțiunilor participanților și identificării momentelor slabe și puternice ale activității acestora în timpul competiției. Totodată, profesorul își formează impresiile proprii despre calitatea pregătirii motrice a elevilor, rectificând după caz, pașii ce urmează a fi întreprinși în vederea îmbunătățirii rezultatelor competiționale.

Tehnologia metodei competiționale, folosite în cadrul lecțiilor de educație fizică cu elevii de 14-15 ani, cuprindea lecții care dispun de următorul conținut pedagogic: formative -10%, de antrenament – 50,0%, de control – 12%, de joc îmbinate cu competițiile – 38%, care se repeta în fiecare compartiment al programei școlare.

Fiecare ciclu de lecții prevedea următoarea succesiune a tipurilor de ore: introductive, instructive, de antrenament, de control, lecții – model, lecții – competiții, lecții de analiză.

Metoda de joc îmbinată cu cea competițională se folosea la majoritatea orelor, de fiecare dată fiind selectate jocuri corespunzătoare temei și obiectivelor lecției.

Obținerea competențelor, abilităților și deprinderilor de folosire a mijloacelor educației fizice în cadrul lecțiilor, dar și în activitățile de timp liber, prevedea:

- Formularea scopului ocupațiilor cu exercițiile fizice ori a lecției de educație fizică;
- Selectarea mijloacelor și metodelor adecvate scopului;
- Organizarea activității fizice de sine stătătoare;
- Îndeplinirea corectă a exercițiilor fizice din punct de vedere tehnic;
- Aprecierea reacției organismului la efortul fizic și dozarea corectă a exercițiilor fizice după intensitate și volum.

De asemenea, ne-am pus întrebarea: ”De ce elevii din clasa a IX –a pierd interesul față de lecțiile de educație fizică, care-i cauza?”. Din studiul bibliografiei de specialitate am aflat că una din principalele cauze ar putea fi *absența situațiilor de succes*. În opinia lui К. УШИНСКИЙ ”elevul care în procesul de învățatură n-a încercat satisfacția depășirii dificultăților, pierde interesul față de studii”, iar А. Белкин consideră că „dacă elevul n-a cunoscut bucuria succesului el nu are încredere în forțele proprii și nici un truc pedagogic nu-i poate reânvia acel interes față de învățare pe care l-a avut în clasele primare” [87]. În acest context, era important ca în cadrul fiecărei lecții profesorul să manifeste o atitudine individuală față de elevi, apreciind chiar și micile succese obținute de adolescenți.

În unele situații profesorul a recurs și la lauda unor elevi în public. *Lauda* este unul din cele mai puternice instrumente de lucru al cadrului didactic, dar numai atunci când este folosit corect [182]. А.Камю [190] menționează în lucrarea sa că ”... pentru orice persoană este mai folositor ca ea să fie prezentată într-o lumină pozitivă, decât să i se pună în evidență doar trăsăturile proaste”. Reieșind din cele expuse, am folosit lauda pentru a-i ajuta pe elevi să devină activi din punct de vedere motric. De exemplu: expresia ”Numaidecât vei reuși!” (pentru a depăși neîncrederea în sine), ”Demonstrarea acestui exercițiu și-o încredințez doar ție!” (pentru cointeresarea personală), ”N-ai reușit să execuți perfect toată combinația, dar unele elemente și-au reușit perfect!” (crearea premizelor de bucurie chiar pentru un succes minor) etc. Am stabilit că uneori un cuvânt bun îl ajută pe elev să atingă rezultate mai mari, ca de obicei, îi aprinde dorința de a se perfecționa. În unele cazuri, însă, elevul se bucura doar atunci când considera că lauda este binemeritată, cu toate că au fost și cazuri când persoanele frecvent laudate au trecut și printr-un ”duș rece”, pentru a le echilibra comportamentul neadecvat situației reale din sala de sport.

Totodată, am ținut cont de faptul că fiecare elev dorește să se afirme nu doar în fața profesorului, dar și în colectiv. Pentru a ține cont de acest deziderat am considerat că este

rațional ca învingătorii să fie felicitați de întreaga clasă. De exemplu: cu ovații au fost întâmpinați învingătorii în competițiile școlare de tenis, campionii clasei la șah și dame etc.

În cadrul lecțiilor ne-am condus de respectarea principiului ”Evrice”. De exemplu: fiecare elev își alegea cel mai bun loc punct pentru ochirea în coșul de baschet. Elevii aveau posibilitatea să execute sarcini cu diferit nivel de complexitate, în cadrul cărora cei cu un nivel înalt de pregătire motrice își demonstau performanțele, cei cu un nivel mediu – rezultate maxime pe care le puteau demonstra, iar cei cu o pregătire sub nivelul mediu – aveau satisfacție de la exercițiile executate, le îndeplineau în măsura posibilităților lor funcționale și motrice. În unele cazuri elevii efectuau sarcini motrice după bunul plac, conținutul fiind identic pentru toți, dar intensitatea și volumul – diferite, ceea ce-i ajuta pe adolescenți să-și aprecieze just deprinderile și abilitățile motrice. Un loc însemnat ocupa *educarea autosugestiei*, încrederii depline în forțele proprii. Permanent am ținut cont de opinia profesorilor anchetați, referitoare la importanța orelor teoretice și competiționale, de aceea am practicat și astfel de lecții, doar că întrebările și răspunsurile erau date în cadrul activității practice pe teren, cel mai frecvent în procesul de demonstrare și însușire a elementelor și exercițiilor noi, în pauzele de odihnă dintre ele.

În linii mari *metodologia implementării metodei jocului și competiției* în cadrul lecțiilor de educație fizică din ciclul gimnazial se rezumă la:

- Selectarea jocurilor și competițiilor în dependență de tipul lecției, scopul și obiectivele ei, în corespundere cu interesul adolescenților;
- Implementarea metodei respective la toate etapele lecției, în corespundere cu obiectivele fiecăreia, astfel ca ea să dețină 50% din timpul alocat acesteia;
- Respectarea algoritmului expunerii informației privind specificul jocului și competiției în cadrul fiecărei lecții;
- Demonstrarea, în dependență de necesitate, a jocului-competiție ori a unor elemente specifice acestuia;
- Folosirea sistematică a metodei jocului și competiției la lecțiile de atletism și gimnastică, atât pentru însușirea elementelor noi, cât și pentru perfecționarea nivelului de pregătire motrice și îmbunătățirea fundalului emoțional al lecțiilor;
- Succedarea jocurilor complicate cu cele mai simple, ceea ce este necesar pentru adaptarea organismului la efortul fizic de intensitate mare și restabilirea trepată a funcțiilor acestuia;
- Schimbarea permanentă a condițiilor de implementare a metodei respective, dar și a numărului de participanți, a regulilor de joc;
- Asigurarea creșterii treptate a volumului și intensității eforturilor în jocuri și competiții;

- Stimularea inițiativei persoanelor ce dispun de tehnici avansate de executare a exercițiilor, precum și a persoanelor ce depun eforturi pentru depășirea propriilor rezultate etc.

În așa mod, lecțiile experimentale vor avea un caracter complex, asigurând dezvoltarea fizică generală și perfecționarea selectivă, de la o lecție la alta, a anumitor calități motrice. Prezența elementelor de concurență va necesita uneori un efort fizic mai mare ca de obicei, ceea ce va influența benefic starea funcțională a sistemelor de organe și va consolida deprinderile motrice deja formate. Totodată, sentimentele de satisfacție și emoțiile pozitive, specifice metodei jocului la orice vârstă, vor spori interesul adolescenților față de jocurile de mișcare și exercițiile fizice. Am stabilit că metoda jocului în îmbinare cu cea competițională va deține sistematic 50% din timpul rezervat lecțiilor, ceea ce în opinia noastră poate fi suficient pentru a asigura o dinamică pozitivă a indicilor stării de sănătate și a motricității generale, dar și a interesului și satisfacției adolescenților la disciplina ”Educația fizică”.

2.5. Metode de investigații științifice

Pentru atingerea scopului propus a fost abordată aprecierea complexă a influenței metodei jocului îmbinate cu metoda competițională, folosite în cadrul lecțiilor de educație fizică, asupra adolescenților de 14-15 ani. În acest scop au fost folosite diverse metode de investigații științifice: analiza și generalizarea informației din documentele școlare; metode antropometrice și fiziologice, testări pedagogice, metode sociologice, metode matematico-statistice de prelucrare a rezultatelor obținute etc., prezentate în Tabelul 2.5.

Tabelul 2.5. Metode de cercetare științifică folosite în teză

Nr. crt.	Metodele
1	Analiza teoretică și generalizarea datelor din bibliografia de specialitate
2	Metoda comparativă
3	Analiza documentelor pedagogice
4	Metoda experimentului pedagogic
5	Metode pedagogice
6	Metoda sociologică
7	Metode fiziologice
8	Metode matematico-statistice

În Tabelul 2.6 sunt oglindite metodele de cercetare a stării morfologice și funcționale [8, 9, 30, 33, 104] a adolescenților de 14-15 ani, spectrul testărilor pedagogice ale acestora în dinamica anului de învățământ.

Tabelul 2.6. Metode de cercetare medico – biologică și de testare pedagogică a nivelului de pregătire fizică generală a adolescenților din loturile martor și experimental

Starea funcțională a sistemelor de organe	Dezvoltarea fizică	Nivelul pregătirii fizice generale a elevilor
Sistemele: ▪ cardiovascular (FCC) ; ▪ respirator (CVP, proba Ștanghe, ICRS); ▪ neuromuscular (tapping - testul).	Metodele: ▪ somatometriei (talie corporală, masa corporală, perimetrul și elasticitatea toracică, IMC (kg/m^2), indicele masă/talie (g/cm), armonia dezvoltării fizice); ▪ fiziometriei (forța absolută și relativă a mâinii drepte).	Testări pedagogice (inițiale și finale): ▪ tracțiuni la bara fixă/flotări; ▪ alergarea de suveică 3 x 10 m; ▪ săritura în lungime de pe loc; ▪ aplecarea înainte; ▪ ridicarea trunchiului timp de 30 sec.

Totodată, în Tabelul 2.7 este reflectat volumul investigațiilor efectuate, necesare pentru obținerea unei informații veridice și formularea unor concluzii pertinente, referitoare la eficiența lecțiilor de educație fizică, organizate prin îmbinarea metodei jocului cu metoda competițională, pentru creșterea motivației de frecventare a lecțiilor de profil, îmbunătățirea stării de sănătate și a nivelului de pregătire motrice a organismului.

Tabelul 2.7. Volumul cercetărilor efectuate

Nr. crt.	Cercetările efectuate	Numărul investigațiilor
1	Anchetarea-intervievarea elevilor și profesorilor	141
2	Studierea motivației elevilor privind frecventarea lecțiilor de educație fizică și satisfacția lor de calitatea acestora	86
3	Cercetarea indicilor dezvoltării fizice a elevilor	338
4	Studierea armoniei dezvoltării fizice a organismului elevilor	48
5	Investigarea stării funcționale a principalelor sisteme de organe	340
6	Testarea nivelului de pregătire fizică generală a elevilor	480

Informația din tabele reprezintă integral metodele folosite în cercetare și volumul investigațiilor.

Analiza și generalizarea documentelor pedagogice

În procesul desfășurării experimentului pedagogic am folosit un șir de documente școlare, dar și medicale, care ne-au permis să realizăm obiectivele propuse. Printre acestea se enumeră: ”Pașaportul sănătății” elevilor, din care am desprins principalii indici ai dezvoltării fizice și stării funcționale a organismului, rezultatele testării calităților motrice (testarea inițială, testarea finală), dar și nota medie de evaluare academică a nivelului de pregătire fizică generală; fișa medicală individuală a elevului respectiv, în experiment fiind incluși elevii din grupele de bază și pregătitoare; curriculum-ul la disciplina ”Educația fizică”; catalogul claselor a IX-a, implicate în cercetările actuale, pentru a-i selecta pe elevii ce frecventau sistematic orele de educație fizică.

Metode de determinare a indicilor dezvoltării fizice a organismului și a stării funcționale a sistemelor de organe

Dezvoltarea fizică a organismului este un indiciu al stării de sănătate a elevului. Printre indicii de bază folosiți pentru aprecierea dezvoltării fizice a omului se enumeră [33, 191].:

- **Talia corporală (*h*)**, care s-a măsurat cu taliometrul Martin, fiind respectate următoarele reguli: elevul lăsa încălțăminte și deținea poziția verticală față de tijă, cu spatele spre ea și fața spre cercetător. Cu tija vor contacta: regiunea dintre scapule, fesele și calcaneele, iar brațele se vor ține libere, lipite de trunchi.
- **Masa corporală (*m*)**, care s-a stabilit cu cântarul medical (precizia ± 50 g).
- **Perimetrul toracic (*p*)**, care s-a determinat cu centimetrul de croitorie în pauză, urmărind ca el să se mențină anterior la nivelul mameloanelor (la băieți) sau la nivelul articulațiilor coastelor a 4-a și stern (la fete), iar posterior – la nivelul unghiurilor inferioare ale omoplaților.
- **Elasticitatea toracică**, calculată după diferența dintre valorile perimetrului toracic în fazele de inspirație și expirație (cm).

Indicele masei corporale (*IMC*) s-a determinat după formula:

$$IMC = m : h^2, \quad (2.1)$$

unde: **m** – masa corporală (kg);

h – talia corporală (m).

Evaluarea indicelui masei corporale (IMC) a elevului, s-a efectuat conform Curbei corpoleței fetelor ori băieților de 0-18 ani [23], prezentate în Anexele 1, 2. IMC relevă: existența unei insuficiențe ponderale, a normalității ponderale, excesului de masă corporală sau obezitității pentru fiecare elev în parte. Acesta este un indice-cheie în evaluarea statutului nutrițional și evaluarea riscurilor cardiovasculare. În cazul nostru el ne oferă posibilitatea să apreciem riscul pentru starea de sănătate a adolescenților, determinat de surplusul de țesut adipos ori subnutriție alimentară.

Indicele masă-talie corporală s-a determinat astfel [104]:

$$IMT = m : h \quad (2.2)$$

unde: **m** – masa corporală (g);

h – talia corporală (cm).

Armonia dezvoltării fizice a elevilor s-a apreciat în corespundere cu recomandările metodice elaborate de М.И Воронцов [93], în baza analizei rezultatelor masei, taliei corporale și perimetrului toracic, folosind scala procentuală [Tabelele 2.16-2.18].

Tabelul 2.16. Valorile centile ale masei corporale

Valorile centile ale masei corporale (kg) a băieților (de la 1^{1/2} luni până la 17 ani)						
Vârsta (luni, ani)	Centile (%)					
	3	10	25	75	90	97
	Regiuni (zona)					
	1	2	3	4	5	6 7
1 an și 6 luni	9,6	10,2	11,0	12,8	13,6	14,2
1 an și 9 luni	10,1	10,6	11,5	13,5	14,3	14,9
2 ani	10,6	11,1	12,0	14,1	14,9	15,4
2 ani și 3 luni	11,1	11,6	12,4	14,6	15,4	15,9
2 ani și 6 luni	11,5	12,0	12,8	15,1	16,0	16,5
2 ani și 9 luni	11,9	12,4	13,2	15,6	16,5	17,0
3,0	12,1	12,8	13,6	16,0	16,9	17,5
3 1/2	12,7	13,4	14,2	17,0	18,0	18,7
4,0	13,3	14,2	15,1	18,0	19,1	20,0
4 1/2	14,0	14,9	15,9	19,0	20,6	21,7
5,0	14,8	15,7	16,8	20,1	22,0	23,2
5 1/2	15,5	16,6	17,8	21,4	23,4	25,1
6,0	16,3	17,6	18,9	22,6	24,9	27,0
6 1/2	17,2	18,4	20,0	24,0	26,4	29,0
7,0	18,2	19,6	21,3	25,5	28,0	31,0
8,0	20,0	21,5	23,4	28,4	31,7	35,1
9,0	22,0	23,4	25,6	31,4	35,4	39,2
10,0	24,0	25,6	28,0	35,1	39,5	45,0
11,0	26,0	28,0	31,0	39,2	44,5	50,5
12,0	28,3	30,4	34,4	43,8	50,0	57,0
13,0	31,0	33,4	39,8	49,0	56,2	63,6
14,0	34,0	35,2	42,2	54,6	62,2	70,6
15,0	37,8	40,8	46,9	60,2	65,1	76,5
16,0	41,2	45,4	51,8	65,9	73,0	82,5
17,0	46,4	50,5	56,8	70,6	78,0	86,2

Aprecierea armoniei dezvoltării fizice se efectuează prin diferența dintre doi din trei indici antropometrici (tală și masa corporală; tală și perimetrul toracic; masa corporală și perimetrul toracic).

Tabelul 2.17. Valorile centile ale taliei corporale

Valorile centile ale taliei băieților (cm) (de la 1 1/2 luni până la 17 ani)						
Vârsta (luni, ani)	Centile (%)					
	3	10	25	75	90	97
	Regiuni (zona)					
	1	2	3	4	5	6 7
1 an și 6 luni	75,0	76,5	78,4	84,4	83,4	88,2
1 an și 9 luni	77,2	78,6	80,8	86,8	88,2	91,0
2 ani	79,4	81,0	83,0	88,4	92,0	93,2
2 ani și 3 luni	81,4	83,2	85,5	92,2	94,6	96,3
2 ani și 6 luni	83,7	85,2	87,5	94,8	97,2	99,0
2 ani și 9 luni	86,0	87,4	90,0	97,4	99,7	101,4
3,0	88,0	89,6	92,1	99,7	102,2	103,9
3 1/2	90,3	92,1	95,0	102,5	105,0	106,8
4,0	93,2	95,4	98,3	105,5	108,0	110,0
4 1/2	96,3	98,3	101,2	108,5	111,2	113,5
5,0	98,4	101,7	104,9	112,0	114,5	117,2
5 1/2	102,4	104,7	108,0	115,2	118,0	120,1
6,0	105,5	108,0	110,8	118,8	121,4	123,3
6 1/2	108,6	110,9	113,9	122,0	124,4	126,4
7,0	110,3	113,8	117,0	125,0	127,9	130,0
8,0	116,4	118,8	122,0	131,0	134,3	136,4
9,0	121,5	124,6	127,5	136,5	140,3	142,5
10,0	126,4	129,2	133,0	142,0	146,2	149,1
11,0	131,2	134,0	138,0	148,3	152,9	155,2
12,0	135,8	138,8	142,7	154,9	159,5	162,4
13,0	140,2	143,6	147,4	150,4	165,8	169,6
14,0	144,9	148,3	152,4	166,4	172,2	176,0
15,0	149,3	153,2	158,0	172,0	178,0	181,0
16,0	154,0	158,0	162,2	177,4	182,0	185,0
17,0	159,3	163,0	168,1	181,2	185,1	187,9

470

Tabelul 2.18. Valorile centile ale perimetrului toracic

Valorile centile ale perimetrului toracelui (cm) al băieților (de la 1 1/2 luni până la 17 ani)						
Vârsta (luni, ani)	Centile (%)					
	3	10	25	75	90	97
	Regiuni (zona)					
	1	2	3	4	5	6 7
1 an și 6 luni	46,5	47,4	48,6	52,4	54,3	55,6
1 an și 9 luni	47,0	47,9	49,1	52,9	54,7	56,0
2 ani	47,6	48,4	49,5	53,2	55,1	56,4
2 ani și 3 luni	47,8	48,7	49,9	53,5	55,6	56,8
2 ani și 6 luni	48,2	49,1	50,3	53,9	55,8	57,3
2 ani și 9 luni	48,4	49,3	50,5	54,2	56,1	57,7
3,0	48,6	49,7	50,8	54,6	56,4	58,2
3 1/2	49,2	50,3	51,5	55,0	57,1	59,0
4,0	50,0	51,2	52,4	55,8	58,0	59,9
4 1/2	50,8	52,0	53,3	56,9	59,0	61,2
5,0	51,3	52,8	54,0	58,0	60,0	62,6
5 1/2	52,2	53,5	55,0	59,1	61,3	63,8
6,0	53,0	54,4	56,0	60,2	62,5	65,1
6 1/2	53,8	55,2	57,0	61,3	63,8	66,4
7,0	54,6	56,2	57,9	62,3	65,1	67,9
8,0	56,1	58,0	60,0	64,8	67,9	70,8
9,0	57,7	59,6	61,9	67,1	70,6	73,8
10,0	59,3	61,4	63,9	69,8	73,6	76,8
11,0	61,1	63,0	66,0	72,1	76,2	79,8
12,0	62,6	65,0	68,0	74,9	79,0	82,8
13,0	64,7	66,9	70,2	78,2	82,2	87,0
14,0	67,0	68,6	73,1	81,8	86,2	91,0
15,0	70,0	72,6	76,3	85,7	90,1	94,2
16,0	73,3	76,1	80,0	89,9	93,6	97,0
17,0	77,0	80,1	82,9	92,2	95,5	98,4

Ion Hăbășescu remarcă că pot exista următoarele cazuri de dezvoltare fizică a elevului [33, p.94, 470-475]:

- *dezvoltare armonioasă* - dacă diferența dintre numărul culuarelor din tabele nu depășește o unitate;
- *dezvoltare dizarmonioasă* - dacă această diferență este egală cu două unități;
- *dezvoltare acut dizarmonioasă* - dacă diferența dată depășește trei unități.

Forța mâinii drepte, care era mâna predominantă a elevilor cercetați, s-a determinat cu dinamometrul manual astfel: aparatul se plasa liber în palmă, iar elevul, întinzând mâna lateral, apăsa maximal pe manșă. Din trei încercări era fixat cel mai bun rezultat. Studiarea calităților de forță, inclusiv a forței mâinii drepte, este deosebit de importantă nu numai ca factor ce reprezintă rolul lecțiilor de educație fizică în formarea calității de forță, dar unul prin intermediul căruia se poate urmări trendul dezvoltării fizice a diferitelor generații de elevi de aceeași vârstă [33, 191, 209]. În baza datelor absolute ale forței mâinilor a fost calculată forța relativă (la kg de masă corporală) a ambelor mâini.

Activitatea sistemului cardiovascular limitează considerabil posibilitățile de executare a exercițiilor fizice la nivelul solicitat de programa școlară, iar ignorarea posibilităților reale de adaptare la efortul fizic poate conduce la abandonarea eforturilor de către elevi, care la această etapă de dezvoltare obosesc ușor [158]. Actualmente nu dispunem de date privind rolul metodei jocului și competiției în antrenarea sistemului cardiovascular la eforturi fizice, ceea ce ne face să credem, că după realizarea experimentului pedagogic vom obține rezultate concrete la acest capitol.

Pentru aprecierea activității sistemului cardiovascular am folosit datele privind **frecvența contracțiilor cardiace (FCC)**. Informația privind FCC a fost preluată din *Pașaportul sănătății* elevului, iar în unele cazuri, când datele lipseau, ea s-a apreciat prin palpate timp de 15 sec, recalculându-se la un minut, iar tensiunea arterială, după metoda Korotkov (mmHg).

Capacitatea vitală a plămânilor (CVP) s-a stabilit cu spirometrul din trei încercări, fixându-se rezultatul maximal în ml. Autorii menționează că valorile acestui indice cresc în dinamică de vârstă, dar se micșorează în cazul afecțiunilor sistemului respirator [122].

Proba Ștanghe s-a folosit pentru cercetarea capacităților anaerobe ale organismului și folosirea indicilor obținuți pentru aprecierea aprovizionării organismului cu oxigen. În opinia savanților L.P. Matveev și A.D. Novicov [40], de mare eficiență în dezvoltarea posibilităților aerobe este lucrul anaerob, executat sub forma unor repetări de scurtă durată, separate prin mici intervale de odihnă.

Indicele cardio - respirator Skibinski (IKRS) s-a calculat după formula:

$$IKRS = CVP \times \text{durata reținerii respirației}/100 : FCC \text{ (bătăi/min)} \quad (2.3)$$

IKRS oferă posibilitatea de a aprecia în mod complex funcția sistemului cardiovascular și respirator, gradul de aprovizionare a organismului cu oxigen. Rezultatele obținute în cazul cercetării elevilor se apreciază astfel: până la 60 – excelent, 60 - 31 –bune, 30-11 – satisfăcătoare; 10-5 – nesatisfăcătoare, sub 5 - foarte rele.

Tapping - testul este unul dintre indicii integrali, care demonstrează nivelul de pregătire al sistemului nervos pentru îndeplinirea unui efort, iar în cazul unor stări emotive reflectă gradul de pregătire a tuturor sistemelor organismului.

Modul de realizare a tapping – testului:

- a) fiecare elev este asigurat cu un creion ascuțit, iar în fața lui se plasează o foaie de hârtie, pe care sunt desenate 6 pătrate cu latura 4x4 cm, ordonate în două rânduri egale, numerotate corespunzător 1,2,3 și 4,5,6. Elevul trebuie să completeze fiecare pătrat cu cât mai multe puncte timp de 5 sec ;
- b) la indicația profesorului ”Start!”, elevii, fără a sprijini mâna de bancă, completează cu puncte primul pătrat, (fără a ieși în afara limitelor lui), după ce, la semnalul ”Trecem!” , completează pătratul al doilea, al treilea ...al 6 - lea;
- c) la final se calculează numărul punctelor din fiecare pătrat, iar datele obținute se sumează;
- d) suma punctelor se împarte la 6, fiind obținut numărul mediu de puncte pentru fiecare elev;
- e) valorile medii ale elevilor din lotul martor au fost comparate cu cele ale elevilor din lotul experimental, fiind formulate concluzii privind capacitatea de muncă fizică a elevilor în regim de viteză.

Preconizăm că analiza indicilor dezvoltării fizice a organismului și a stării funcționale a principalelor sisteme de organe în dinamică anuală, ne va permite obținerea unor date obiective despre influența biologică a metodei jocului îmbinate cu cea competițională asupra adolescenților. Aceste rezultate sunt necesare pentru argumentarea sau infirmarea ipotezei emise de noi privind posibilitatea creșterii eficienței lecțiilor de educație fizică prin folosirea rațională a jocului și a competițiilor, ca factori ce stimulează interesul și motivația, dar și implicarea elevilor în activitățile desfășurate în cadrul orelor de educație fizică. Implicarea înseamnă mișcare, iar mișcarea este principalul factor ce impulsionează creșterea și dezvoltarea organismului tânăr.

Metodele de testare a nivelului de dezvoltare fizică generală a elevilor

În scopul evaluării dinamicii anuale a nivelului pregătirii motrice a adolescenților au fost realizate următoarele testări pedagogice:

Tracțiunile în brațe la bara fixă, folosite pentru a evalua *forța brațelor băieților*, se efectuau din poziția atârnat. Exercițiul se considera îndeplinit la agățarea cu ambele mâini întinse, tracțiunea fiind valabilă doar dacă bărbia trecea nivelul barei. Se înregistra numărul de repetări.

Flotările (îndoirea și dezdoirea brațelor), cu ajutorul cărora se evalua *forța brațelor fetelor*, se îndeplineau din sprijin culcat, cu mâinile pe banca de gimnastică, aranjate la distanța lățimii umerilor, picioarele împreună, corpul întins drept. Rezultatul testării se înregistra în număr de repetări.

Săritura în lungime de pe loc, în cadrul căreia se evaluează *detenta*, s-a efectuat după realizarea părții pregătitoare a lecției la groapa cu nisip. Fiind în picioare, după linie, elevul se ridica pe vârful degetelor, ducând brațele în sus, iar mai apoi la spate, ca mai apoi, împingându-se cu ambele picioare, să execute săritura. Ea se făcea cu bătaia ambelor membre inferioare, din două încercări, luându-se în considerație cel mai înalt rezultat. Distanța de aterizare de la linie până la primul semn lăsat de corp pe nisip, fiind determinată cu metrul metalic.

Alergarea de suveică (3x10 m), în cadrul căreia se evaluează *viteza și coordonarea mișcărilor*, s-a desfășurat pe pista de alergări cu lungimea de 10m. Pe linia de finis era descris un semicerc cu raza de 50cm, cu centrul pe linie, în interiorul căruia era plasat un cub (5x5x5 cm). Din poziția startului înalt, după comanda „Start !”, elevul alerga până la linia de finis, apuca cubul din semicerc, se întorcea și-l depunea, reîntorcându-se la locul de unde-l luase anterior.

Ridicarea trunchiului din poziția culcat dorsal timp de 30 sec., folosită pentru evaluarea calităților de *forță, forță-viteză și rezistență specială*, se efectua pe saltelele de gimnastică. Subiectul deținea poziția orizontală, cu mâinile după cap și picioarele întinse la maximum, partenerul ținându-l de ele astfel, încât calcaneele să se atingă de suprafața saltelei. La comanda „Start!”, elevul își ridica trunchiul, trecând în poziția șezând, apoi revenea la poziția inițială. Se fixa numărul de ridicări cu trecerea din poziția culcat în cea șezând timp de 30 sec.

Aplecarea trunchiului înainte, prin intermediul căreia se evaluează *suplețea*, se realiza din poziția șezând pe banca de gimnastică, picioarele fiind apropiate. La nivelul degetelor picioarelor era fixat nivelul 0. Toate datele orientate de la nivelul „0” al riglei gradate spre cap erau apreciate cu semnul „minus”, iar în direcția opusă cu „plus”. Examinatul se apleca înainte

la maximum, fără a îndoi picioarele în genunchi, menținându-și poziția timp de 2 min, iar din 2 tentative era apreciat cel mai bun rezultat.

Testările au fost efectuate în conformitate cu ”Fișa tehnologică a testelor motrice”, ”...elaborată în scopul unificării ansamblului de cerințe și reguli de către toți profesorii de educație fizică din republică” [19, p.62-66]. Calitățile motrice ale elevilor au fost evaluate de 2 ori pe parcursul anului de învățământ: în luna octombrie și în prima jumătate a lunii mai.

Metode sociologice

Anchetarea – intervierea profesorilor de educație fizică și a elevilor din clasa IX-a s-a efectuat conform anchetelor elaborate de noi, rezultatele obținute fiind folosite în procesul de proiectare și desfășurare a lecțiilor experimentale de educație fizică prin îmbinarea metodei jocului cu metoda competițională. În anchete au fost incluse întrebări ce țineau de exprimarea atitudinii elevilor față de lecțiile de educație fizică și rolul cadrelor didactice în formarea motivației adolescenților pentru frecventarea lecțiilor de profil, dar și a viziunii profesorilor privind modernizarea continuă a procesului instructiv-educativ și factorii ce ar impulsiona acest proces.

Metode matematico-statistice de prelucrare a datelor

Pentru analiza rezultatelor cercetării, au fost utilizate următoarele metode de procesare statistică:

1. Determinarea caracteristicilor statistice de bază de ordin variabil ale rezultatelor cercetării.

Valoarea mediei aritmetice:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}, \quad (2.4)$$

unde:

\bar{X} - valoarea medie;

\sum - simbolul sumei;

i - indexul sumei;

x_i - fiecare rezultat al măsurării;

n - numărul elevilor cercetați.

Abaterea medie la pătrat:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})^2}{n-1}}; \quad (2.5)$$

unde:

σ - abaterea medie pătratică;

\bar{X} - valoarea medie;
 x_i - fiecare rezultat al măsurării valorii.

Abaterea standard a valorii medii:

$$\pm m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (2.6)$$

unde:

$\pm m$ - abaterea standard a valorii medii;
 σ - abaterea medie pătratică;
 n - numărul elevilor cercetați.

2. Analiza comparativă a datelor experimentale s-a efectuat cu ajutorul criteriului parametric: t Student.

S-au utilizat următoarele formule:

f - pentru șiruri conjugate:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2 - 2 \cdot r \cdot m_1 \cdot m_2}}, \quad \text{unde } f = n - 1, \quad (2.7)$$

r - coeficientul corelației,

f - pentru șiruri neconjugate:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \quad \text{unde } f = n_1 + n_2 - 2, \quad (2.8)$$

f - numărul gradelor de libertate.

3. Determinarea coeficientului corelației s-a efectuat cu ajutorul metodei Brave - Pearson:

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})(y_i - \bar{Y})}{n \cdot \sigma_x \cdot \sigma_y} \quad (2.9)$$

În această formulă coeficienți veridici erau considerați cei care se înscriau în diapazonul de la 0,576 până la 0,823, la nivelul $P < 0,05 - 0,001$.

4. Studiarea reprezentativității cumurilor selective la numărul real de observații [92;198; 211].

În lucrare a fost soluționată una dintre problemele care apar frecvent în determinarea nivelului reprezentativității cumurilor selective conform indicilor caracteristicilor statistice, la numărul de observări aplicate asupra elevilor (15 persoane).

Cauza principală a organizării experimentului pedagogic cu un n număr de observări a fost determinată de existența lor obiectivă într-o astfel de componență numerică.

În același timp, a fost necesar de a răspunde la următoarele două întrebări:

- Cu ce precizie (în expresie cantitativă) în cazul numărului dat de observări, caracteristicile statistice de bază obținute ca rezultat al observării pot reflecta fenomenul cercetat?

- La ce număr minimal de observări (n) fenomenele studiate (după caracteristicile lor statistice) pot corespunde în măsură suficientă reprezentativității?

În scopul soluționării primei întrebări, am utilizat metoda statistică general cunoscută de determinare a exactității de exprimare a caracteristicilor statistice:

$$C_s = 100 \cdot \frac{m}{\bar{X}}, \quad (2.10)$$

unde: C_s – 1.00, exactitatea înaltă; 6.00- medie; 10.00 – joasă.

unde:

C_s – gradul de exactitate;

$\pm m$ - eroarea standard a valorii mediei aritmetice;

\bar{X} - valoarea mediei aritmetice.

În cazul verificării obiective a caracteristicilor statistice după majoritatea fenomenelor cercetate am determinat că ele s-au aflat la un nivel înalt sau mediu al exprimării lor (de la 3-4 până la 1), fapt care ne satisfăcea pe deplin.

În scopul soluționării celei de a doua întrebări, am utilizat metoda statistică care ne-a permis să stabilim numărul necesar de observări (elevii cercetați) pentru experimentul pedagogic.

Această metodă are următoarele expresii (formulă):

$$n = \frac{t^2 \cdot \sigma^2 \cdot N}{N \cdot m^2 + t^2 \cdot \sigma^2}, \quad (2.11)$$

unde: N – numărul maximal de observări;

t - criteriul pentru nivelul selectat pentru P și numărul de observări N ;

σ - abaterea medie pătratică;

m – abaterea standard a valorii mediei aritmetice.

Calculule matematice efectuate au arătat că un nivel suficient de reflectare exactă a fenomenului studiat prin intermediul caracteristicilor statistice de bază, unde P - 0,05, e valabil de acum la un număr de 9 observări. Astfel, caracteristicile statistice de bază aplicate în

lucrarea de față, precum și utilizarea numărului de observări (n=12) au bază reprezentativă suficientă a fenomenului cercetat.

2.6. Concluzii la capitolul 2

1. Analiza preventivă a rezultatelor anchetării adolescenților de 14-15 ani scoate în evidență motivația slabă a acestora față de frecventarea orelor de educație fizică, insatisfacția privind calitatea lor, dar și neîncrederea în sine. Analiza rezultatelor anchetării profesorilor de educație fizică denotă atitudinea lor pozitivă față de folosirea metodei jocului și competiției pentru eficientizarea lecțiilor respective în ciclul gimnazial de învățământ.

2. Particularitățile implementării metodei jocului și competiției se rezumă la:

- Selectarea jocurilor și competițiilor în dependență de tipul lecției, scopul și obiectivele ei, în corespundere cu interesul adolescenților.
- Implementarea metodei respective în partea pregătitoare și fundamentală a lecției.
- Respectarea algoritmului expunerii informației privind specificul jocului și competiției în cadrul fiecărei lecții.
- Folosirea sistematică a metodei jocului și competiției la lecțiile de atletism și gimnastică, atât pentru însușirea elementelor noi, cât și pentru perfecționarea nivelului de pregătire motrice și îmbunătățirea fundalului emoțional al lecțiilor.
- Succedarea jocurilor complicate cu cele mai simple.
- Schimbarea permanentă a condițiilor de joc și competiție, dar și a numărului de participanți, a regulilor de joc.
- Asigurarea creșterii treptate a volumului și intensității eforturilor în jocuri și competiții.
- Stimularea inițiativei persoanelor ce dispun de tehnici avansate de executare a exercițiilor, precum și a persoanelor ce depun anumite eforturi pentru depășirea propriilor rezultate etc.
- Încurajarea participanților la competiții de diferit rang la nivelul clasei, școlii.

3. Realizarea obiectivelor lucrării s-a bazat pe utilizarea unui complex de metode științifice: pedagogice, sociologice, antropometrice, fiziometrice și matematico – statistice.

3. VERIFICAREA ȘI ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI METODOLOGIEI IMPLEMENTĂRII METODEI JOCULUI ȘI COMPETIȚIEI ÎN CADRUL LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ CU ADOLESCENȚII

3.1. Aprecierea dinamicii anuale a indicilor dezvoltării fizice a elevilor

Dezvoltarea fizică a adolescenților are loc destul de intens. Puseul anual de creștere a masei corporale la vârsta de 14-15 ani constituie în mediu 3-5 kg, iar al taliei corporale - de 5-7 cm. Acest proces se datorează funcțiilor glandelor endocrine, care conduc la maturizarea sexuală și la restructurarea neuroendocrină a organismului [25, 33, 175]. Dar procesul de creștere și dezvoltare a organismului este influențat într-o mare măsură și de factorii genetici, de condițiile mediului ambiant și modul de viață al adolescentului [197, 201, 207]. Exercițiile fizice, corespunzătoare posibilităților fiziologice ale organismului pot stimula procesele de creștere și dezvoltare a corpului și a segmentelor lui, iar cele care depășesc capacitatea lui de adaptare la efort, din contra, pot stopa dezvoltarea fizică a acestuia [85].

În acest context prezintă interes stabilirea influenței biologice a lecțiilor de educație fizică organizate prin îmbinarea metodei jocului și celei competiționale asupra adolescenților de 14-15 ani, comparativ cu influența lecțiilor de educație fizică organizate tradițional, asupra unui contingent similar ca vârstă și sex.

În Tabelul 3.1 sunt prezentate rezultatele ce reflectă dinamica anuală a indicilor dezvoltării fizice a adolescenților de 14-15 ani din loturile martor și experimental.

Tabelul 3.1. Dinamica anuală a indicilor dezvoltării fizice a băieților din loturile martor (n=12) și experimental (n=12)

Nr. crt.	Indicii	Lotul	Testarea inițială (i)	Testarea finală (f)	t	P
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Masa corporală, kg	M	50,51± 1,11	53,38±1,32	2,71	P<0,05
		E	50,06±1,34	54,54±1,43	3,76	P<0,01
	t, P	-	0,26; P>0,05	0,6; P>0,05	-	-
2	Talia corporală, cm	M	167,0±1,92	172,34±1,17	3,58	P<0,01
		E	168,41±2,33	177,10±1,71	4,77	P<0,001

	t, P	-	0,47;P>0,05	2,42; P<0,05	-	-
3	Perimetrul toracic, cm	M	74,0±1, 55	79,23±1,88	3,49	P<0,01
		E	75,11±1,93	81,77±1,54	4,35	P<0,001
	t, P	-	0,45;P>0,05	1,05; P>0,05	-	-
4	Elasticitatea toracică, cm	M	6,9±0,63	7,9±0,24	1,92	P>0,05
		E	6,03± 0,58	8,6 ± 0,15	5,14	P<0,001
	t, P	-	0,66; P>0,05	2,41; P<0,05	-	-
5	IMC, kg/m ²	M	18,10 ± 1,22	18,03 ± 1,14	0,07	P>0,05
		E	17,74 ± 1,53	17,42 ± 1,24	0,46	P>0,05
	t, P	-	0,38;P >0,05	0,37; P>0,05;	-	-
6	Forța mâinii predominante , kg	M	27,14 ± 1,11	29,22 ± 1,31	1,96	P>0,05
		E	28,10 ± 1,21	32,14 ± 2,13	2,43	P<0,05
	t,P	-	0,59; P>0,05	1,57; P>0,05	-	-
7	Forța relativă a mâinii predominante,kg	M	0,54	0,56	-	-
		E	0,56	0,60	-	-
8	Indicele masă/înălțime, g/cm	M	302,46	309,74	-	-
		E	297,25	307,96	-	-

Notă: eşantioane conjugate
n-12, f-10, pentru P - 0,05; P - 0,01; P - 0,001
t= 2,2281; 3,1693; 4,5869

Notă: eşantioane neconjugate
n =24, f - 22, pentru P - 0,05; P - 0,01; P-0,001
t=2,0739; 2,8188; 3,7921

Masa corporală a băieților la testarea inițială nu diferă esențial ($P>0,05$) între loturile mator și experimental, constituind în mediu circa 50kg. Dar în dinamica anului de învățământ valorile acesteia au crescut în ambele loturi, atingând respectiv valorile de $53,38\pm 1,32$ kg și $54,54\pm 1,43$ kg însă la un prag diferit de semnificație matematico-statistică: în lotul mator la $t=2,71$ $P<0,05$, iar în cel experimental $t=3,76$; $P<0,01$. Aceste rezultate denotă, probabil, că lecțiile de educație fizică organizate prin îmbinarea metodei jocului cu cea competițională, influențează pozitiv dezvoltarea musculaturii corpului, ceea ce conduce spre creșterea valorii masei corporale a individului.

La fete, care la testarea inițială aveau o masă corporală apropiată de cea a băieților, nu s-au înregistrat modificări esențiale ale acestui indice în dinamică anuală, ci din contra, în lotul experimental se atestă o reducere a valorilor acesteia la testarea finală, comparativ cu cea inițială (Tabelul 3.2), ceea ce ar putea fi rezultatul implicării mai active a fetelor în lecțiile de

educație fizică, soldată cu pierderea masei corporale prin oxidarea (arderea) lipidelor, (prezente sub forma țesutului subcutanat adipos) și folosirea lor în calitate de sursă energetică.

Tabelul 3.2. Dinamica anuală a indicilor dezvoltării fizice a fetelor din loturile martor (n=12) și experimental (n=12)

Nr. crt.	Indicii	Lotul	Testarea inițială (i)	Testarea finală (f)	t	P
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Masa corporală, kg	M	50,96 ± 1,48	51,71±1,43	0,6	P>0,05
		E	49,26±1,34	48,96±1,32	0,26	P>0,05
	t, P	-	0,85; P>0,05	1,42; P>0,05	-	-
2	Talia corporală, cm	M	160,23±1,92	165,23±1,17	3,36	P<0,01
		E	162,12±1,33	167, 21± 1,23	4,63	P<0,001
	t, P	-	0,81; P>0,05	1,16; P>0,05	-	-
3	Perimetrul toracic, cm	M	77,69±1, 52	80,82±1,78	2,17	P<0,05
		E	80,50±1,93	87,06±1,54	4,29	P<0,01
	t, P	-	1,14; P>0,05	2,66; P<0,05	-	-
4	Elasticitatea toracică, cm	M	5,29±0,43	5,39±0,24	0,3	P>0,05
		E	5,27± 1,28	6,12 ± 0,15	3,86	P<0,01
	t, P	-	0,06; P>0,05	2,66; P<0,05	-	-
5	IMC, kg/m ²	M	19,91 ± 1,12	18,67 ± 1,14	1,28	P>0,05
		E	18,52± 1,23	18,13 ± 1,24	0,37	P>0,05
	t, P	-	0,83;P >0,05	0,22; P>0,05;	-	-
6	Forța mâinii drepte, kg	M	22,15 ± 1,19	24,24 ± 1,14	2,08	P <0,05
		E	22,34 ± 1,31	26,94 ± 1,53	3,71	P<0,01
	t, P	-	0,11; P>0,05	1,41; P>0,05	-	-
7	Forța relativă a mâinii drepte	M	0,46	0,51	-	-
		E	0,45	0,55	-	-
8	Indicele masă/talie, (g/cm)	M	0,3	0,3	-	-
		E	0,3	0,3	-	-

Notă: eşantioane conjugate
n-12, f-10, pentru P - 0,05; P - 0,01; P - 0,001
t= 2.2281: 3.1693: 4.5869

Notă: eşantioane neconjugate
n =24, f - 22, pentru P - 0,05; P - 0,01; P-0,001
t=2.0739: 2.8188: 3.7921

Talia corporală a adolescenților din loturile martor și experimental constituia la început de an școlar respectiv $167,0 \pm 1,92$ cm și $168,41 \pm 2,33$ cm, diferența dintre valorile medii fiind neesențială ($t=0,47$; $P > 0,05$). La finele anului școlar, care corespunde cu perioada testării finale, talia corporală a băieților din lotul martor a atins valoarea medie de grup de $172,34 \pm 1,17$ cm, adică a crescut cu 5,34cm, iar la cei din lotul experimental a ajuns până la $177,10 \pm 1,71$ cm, fiind în creștere în raport cu cifrele testării inițiale cu 8,69cm. Cele expuse denotă că în această perioadă de vârstă talia corporală a adolescenților crește intens, fiind determinată primordial de factorul genetic [158], dar tempoul de creștere a acestui indiciu în lotul experimental este mai mare ca în lotul martor, ceea ce ar putea fi rezultatul influenței benefice a exercițiilor fizice practicate în cadrul lecțiilor de educație fizică organizate prin îmbinarea metodei jocului cu metoda competițională. În acest context, savantul polonez N. Wolanski [211] consideră că dezvoltarea organismului are loc conform unui program genetic bine determinat, iar fiecărui individ îi este specific un canal propriu de dezvoltare în limitele programului genetic. În condiții favorabile de dezvoltare (practicarea sistematică a exercițiilor fizice, alimentarea rațională, respectarea regimului zilei) dezvoltarea individuală se transpune la un nivel mai înalt (în limitele programului genetic), iar în condiții nefavorabile - la un nivel inferior celui programat genetic. Autorul admite că exercițiile fizice moderate ar putea stimula creșterea taliei corporale, iar suprasolicitarea fizică a organismului în creștere ar putea constitui un factor limitator al taliei corporale. În cazul nostru constatăm o influență benefică a lecțiilor experimentale de educație fizică asupra creșterii taliei corporale a adolescenților.

La testarea finală se atestă o diferență veridică dintre valorile medii de grup ale lotului martor și experimental ($t=2,43$; $P < 0,05$). Astfel, chiar dacă talia corporală a băieților din ambele loturi a crescut în dinamică anuală, gradul de semnificație a acestor modificări în raport cu valorile medii inițiale este diferit, el constituind respectiv $t=3,58$; $P < 0,01$ și $t=4,77$; $P < 0,001$. În opinia autorilor Zavalîșca A., Demcenco P. [56, p. 205], ”... dacă la comparare t calculat este mai mare ca t critic ($t=2,07$) atunci se confirmă veridicitatea diferenței dintre valorile medii comparate și, în acest caz, ipoteza de lucru se transformă din ipoteză în afirmație”. Cele expuse denotă că lecțiile experimentale asigură impulsivitatea creșterii taliei corporale a băieților, determinată de implicarea lor activă în lecțiile de educație fizică, organizate conform metodologiei elaborate de noi, bazată pe implementarea jocurilor de mișcare și a întrecerilor dintre elevi.

La fetele din lotul martor talia corporală a crescut în dinamică anuală de la $160,23 \pm 1,92$ cm până la $165,23 \pm 1,17$ cm, ($t=3,36$; $P < 0,01$), iar la cele din lotul experimental valoarea medie de grup ale acestui indice a evoluat de la $162,12 \pm 1,33$ cm până la $167,21 \pm 1,23$ cm, adică cu 5,09

cm, la gradul de semnificație matematico-statistică $t=4,63$; $P<0,001$. Deci, valorile medii ale taliei corporale au cunoscut o creștere semnificativă în ambele loturi, dar în cel experimental aceste modificări s-au produs cu un prag de semnificație matematico-statistică mai mare, comparativ cu lotul martor, ceea ce exprimă, probabil, influența benefică a lecțiilor experimentale, organizate prin îmbinarea metodei jocului cu cea competițională, asupra creșterii taliei corporale a adolescentelor.

Analiza comparativă a rezultatelor dinamicii anuale a taliei corporale la băieți și fete (Figura 3.1) denotă că la această etapă ontogenetică talia corporală a băieților crește într-un tempo mai mare ca la fete, iar lecțiile experimentale influențează pozitiv evoluția acestui indice al dezvoltării fizice atât la băieți, cât și la fete.

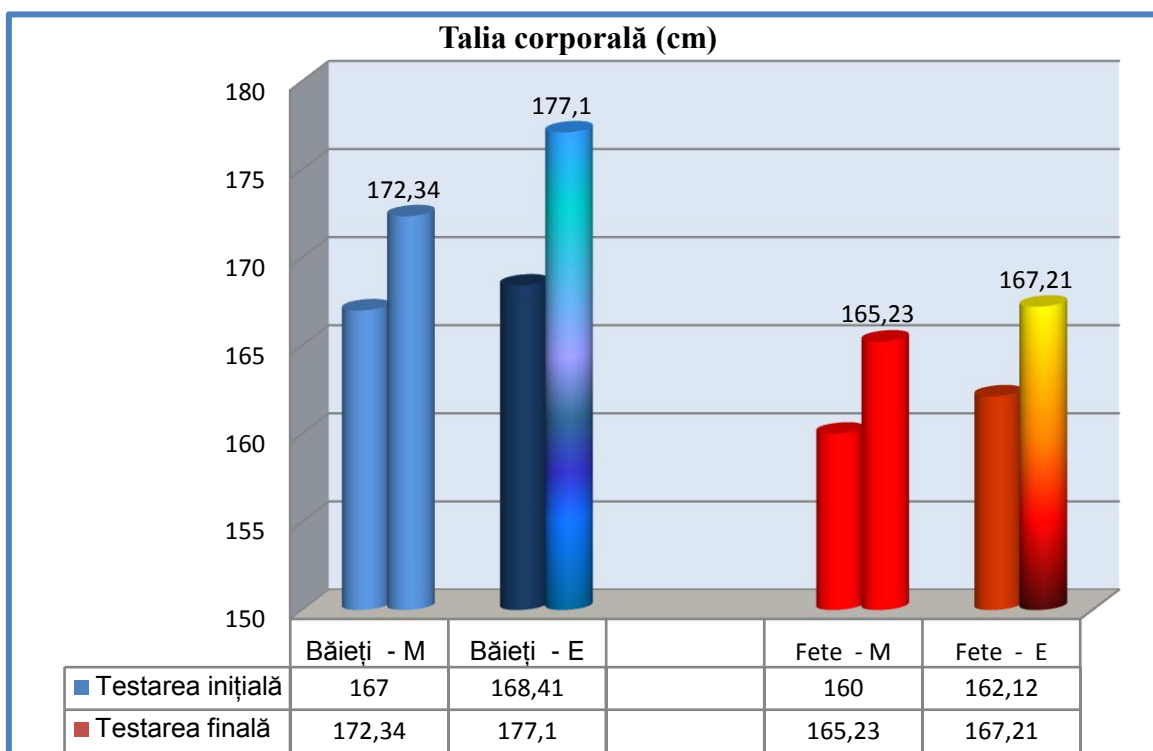


Fig. 3.1. Dinamica anuală a taliei corporale la băieții și fetele din loturile martor și experimental, cm

Perimetrul toracic al băieților din ambele loturi la testarea inițială variază în limitele 72-76 cm, iar valorile medii de grup nu prezintă deosebiri veridice din punct de vedere matematico-statistic ($t=0,45$; $P>0,05$). La testarea finală s-a înregistrat un progres semnificativ în creșterea acestui indice, mai ales în lotul experimental, în care indicii medii de grup cresc de la $75,11\pm 1,93$ cm până la $81,77\pm 1,54$ cm, adică cu 6,66cm, ori cu circa 9%, la pragul de semnificație matematico-statistică $t=4,35$; $P<0,001$.

La fetele din lotul martor valoarea medie de grup a perimetrului toracic la testarea inițială constituia $77,69\pm 1,52$ cm (Figura 3.2). Ea nu diferă esențial de indicele respectiv al lotului experimental, egal cu $80,50\pm 1,93$ cm ($t=1,14$ $P>0,05$).

Analizând dinamica anuală a perimetrului toracic al fetelor s-a stabilit că valorile lui au sporit în ambele loturi, dar în mod diferit. Astfel, puseul anual al creșterii perimetrului toracic în lotul martor este de doar 3,13cm, iar în lotul experimental – de 6, 56cm, adică de 2 ori mai mare. În lotul experimental valorile medii ale acestui indice au crescut la testarea finală de la 80,50±1,93cm până la 87,06±1,54 ($t=4,29$; $P<0,01$), deosebirea dintre valorile finale ale lotului experimental și celui martor fiind veridică la pragul de semnificație matematico-statistic $t=2,66$; $P<0,05$. Presupunem că aceste valori ale perimetrului toracic al fetelor sunt determinate de maturizarea sexuală mai precoce a fetelor, comparativ cu băieții, de formarea stratului de țesut adipos în partea superioară a corpului, dar și de dezvoltarea intensă a sistemului respirator, sub influența exercițiilor fizice din cadrul lecțiilor de educație fizică, care, în ansamblu, influențează dimensiunile perimetrului toracic al fetelor lotului experimental.

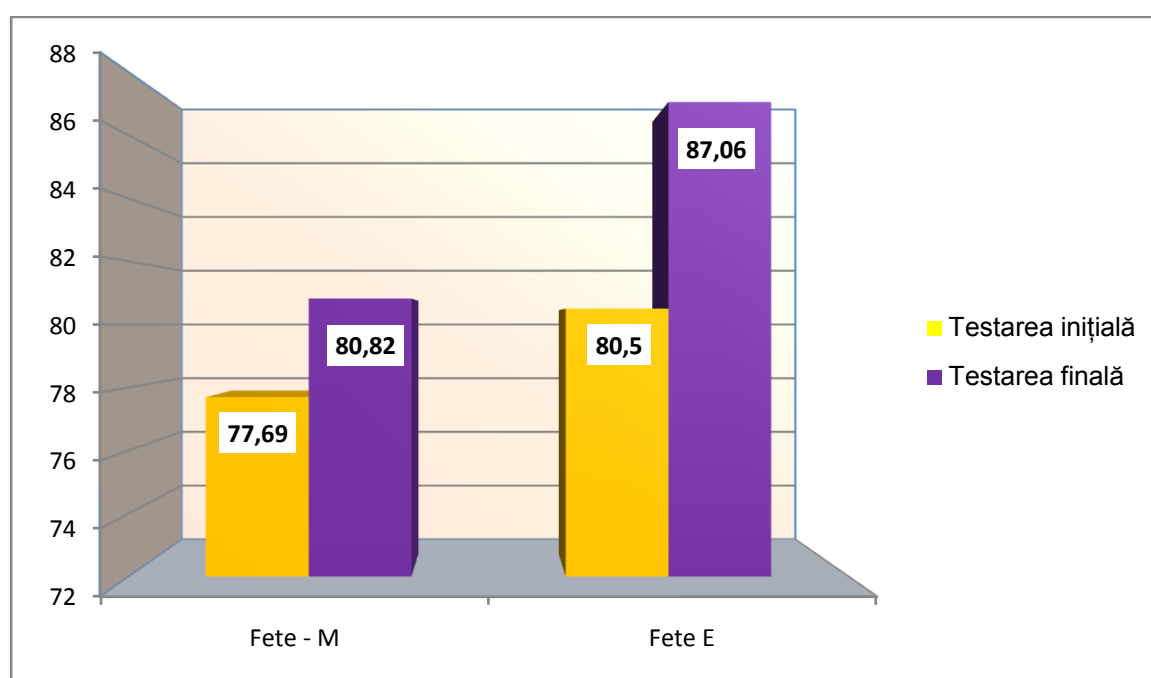


Fig. 3.2. Dinamica anuală a perimetrului toracic la fetele de 14-15 ani din loturile martor și experimental, cm

Elasticitatea toracică. La testarea inițială valorile medii de grup înregistrate la băieții din loturile martor și experimental constituiau, respectiv, $6,9\pm 0,63$ cm și $6,03\pm 0,58$ cm (Figura 3.3), diferența dintre ele fiind ne semnificativă din punct de vedere matematico-statistic ($t=1,01$; $P>0,05$). La testarea finală s-a înregistrat o îmbunătățire veridică a rezultatului în lotul experimental, exprimată prin creșterea acestuia de la $6,03\pm 0,58$ cm până la $8,6\pm 0,15$ cm, adică cu 2,57cm, ($t=5,14$; $P<0,001$). În lotul martor valorile medii ale indicelui cercetat de asemenea au crescut, doar că ne semnificativ în raport cu cifrele inițiale ($t=1,92$; $P>0,05$).

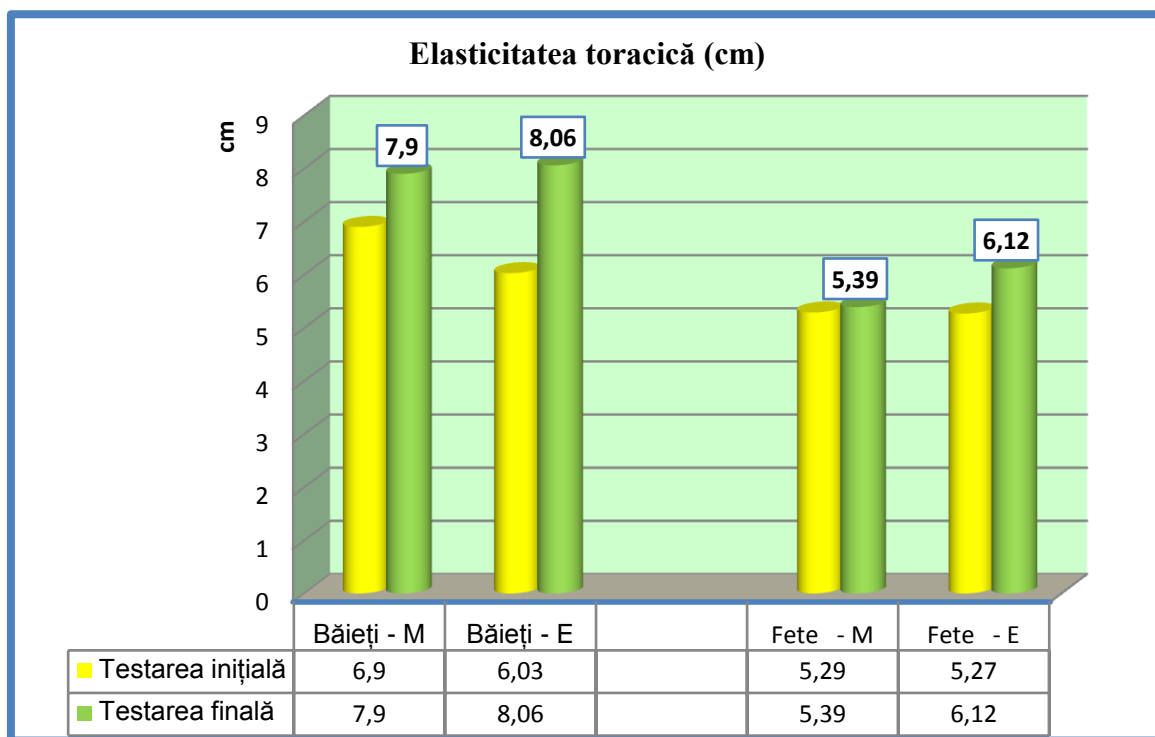


Fig. 3.3. Dinamica anuală a elasticității toracice la băieții și fetele de 14-15 ani din loturile martor și experimental, cm

Analiza comparativă a rezultatelor finale înregistrate în loturile martor și cel experimental denotă că elasticitatea toracică a băieților din lotul experimental este mai mare cu circa 9% ($t=2,41$; $P<0,05$).

La testarea inițială valorile medii de grup ale elasticității toracice la fetele din loturile martor și experimental constituiau respectiv $5,29\pm 0,43\text{cm}$ și $5,27\pm 0,28\text{cm}$, și nu se deosebeau veridic între ele ($t=0,06$; $P>0,05$). La testarea finală, elasticitatea toracică a fetelor a atins respectiv nivelul de $5,39\pm 0,24\text{cm}$ și $6,12 \pm 0,15 \text{ cm}$, fiind corespunzător cu $0,1\text{cm}$ ($P>0,05$) și $0,85\text{cm}$ mai mari ca indicii de la testarea inițială ($t=3,86$; $P<0,01$). La această etapă, valorile medii de grup, înregistrate la fetele din lotul experimental, se deosebeau veridic de cele ale lotului martor, la gradul de semnificație statistică $t=2,66$; $P<0,05$. Deci, elasticitatea toracică a fetelor din lotul experimental este mai mare ca cea a fetelor din lotul martor, această situație fiind analogică cu cea stabilită la băieți. Datele obținute sunt, probabil, rezultatul eforturilor fizice din cadrul lecțiilor de educație fizică organizate prin îmbinarea metodei jocului cu cea competițională, care sunt mai eficiente în acest sens, comparativ cu lecțiile obișnuite.

Indicele masei corporale (IMC) a băieților din ambele loturi se încadrează în limitele valorilor normale, care, conform datelor bibliografice [23], variază între cifrele 5-25. Valorile înregistrate la testarea finală sunt mai mici decât cele inițiale (Tabelul 3.1), îndeosebi în lotul experimental, dar diferența nu este veridică din punct de vedere statistic ($P>0,05$), rezultatele

obținute reflectând doar tendința generală, specifică elevilor din loturile respective. Am putea admite că lecțiile de educație fizică, organizate prin îmbinarea metodei jocului cu cea competițională, asigură stimularea creșterii taliei corporale a organismului, pe fundalul dezvoltării moderate a masei musculare. Mușchii cresc mai mult în lungime, decât în grosime [158].

La fetele din lotul martor, IMC se reduce în dinamică anuală cu 1,24 unități, iar în lotul experimental - doar cu 0,39 unități, comparativ cu datele inițiale ale lotului respectiv. În general, IMC la fetele din ambele loturi se înscrie în limita valorilor normale pentru fetele cu vârste cuprinse între 0 - 18 ani [23].

Forța mâinii predominante. La testarea inițială a indicelui respectiv am stabilit că valoarea medie de grup pentru elevii din lotul martor constituia $27,14 \pm 1,11$ kg, iar la cei din lotul experimental - $28,10 \pm 1,21$ kg, diferența dintre aceste rezultate fiind nesemnificativă din punct de vedere matematico-statistic ($t=0,59$; $P>0,05$). Totodată, aceste rezultate sunt inferioare valorilor medii de grup, stabilite pentru băieții de aceeași vârstă din alte țări [76, 208], ele exprimând indirect atitudinea nesatisfăcătoare a adolescenților față de exercițiile fizice ca factor ce stimulează dezvoltarea fizică a organismului, inclusiv forța musculară. Aceste rezultate confirmă rezultatele altor autori, care menționează că peste 70% dintre adolescenți cunosc teoretic beneficiile exercițiilor fizice pentru organism, dar nu le aplică rațional [81, 89, 90].

Dacă analizăm dinamica anuală a indicelui respectiv la băieții din ambele loturi atunci specificăm că la elevii din lotul martor se atestă o creștere neesențială a valorii medii de grup în acest răstimp, de la $27,14 \pm 1,11$ kg până la $29,22 \pm 1,31$ kg, ($t=1,96$; $P>0,05$), în timp ce la adolescenții din lotul experimental el a sporit de la $28,10 \pm 1,21$ kg până la $32,14 \pm 2,13$ kg ($t=2,43$; $P<0,05$), puseul anual constituind 4,04 kg. Totodată, creșterea forței absolute a mâinii drepte la elevii din lotul experimental este însoțită și de creșterea valorii relative a acesteia, ceea ce denotă un anumit nivel de antrenare a musculaturii brațelor, care în această perioadă se dezvoltă intens. Aceste date confirmă ideea că frecventarea sistematică a lecțiilor experimentale de educație fizică, contribuie la îmbunătățirea forței manuale prin practicarea jocurilor ce țin de aruncări, sărituri și ridicarea greutăților în regim dinamic și static, dar și prin participarea la diversele competiții ce țin de implicarea brațelor, de demonstrarea forței acestora.

Testarea inițială a forței mâinii predominante a fetelor de 14-15 ani (Tabelul 3.2) denotă că nu există diferențe veridice între loturile martor și experimental, valorile medii de grup constituind respectiv $22,15 \pm 1,19$ kg și $22,34 \pm 1,31$ kg, ($t=0,11$; $P>0,05$). Rezultatele respective s-au îmbunătățit veridic în dinamică anuală, comparativ cu rezultatele testării inițiale, atingând la finele anului de învățământ valoarea medie de $24,24 \pm 1,14$ kg în lotul martor ($t= 2,08$; $P <0,05$)

și cea de $26,94 \pm 1,53 \text{ kg}$ – în lotul experimental ($t=3,71$; $P<0,01$), progresul constituind respectiv $2,09 \text{ kg}$ și $4,6 \text{ kg}$. În Figura 3.4 sunt prezentate comparativ valorile medii ale forței mâinii

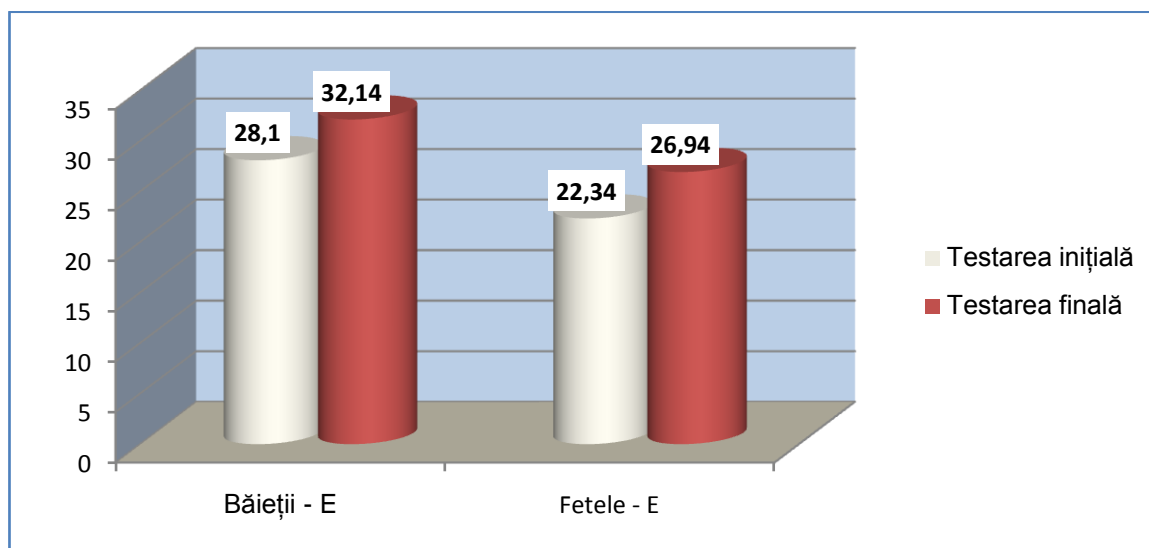


Fig. 3.4. Prezentarea comparativă a valorilor medii a forței mâinii predominante la băieții și fetele din lotul experimental, kg

predominante ale băieților și fetelor de 14-15 ani din lotul experimental, din care rezultă că există o diferență esențială între indicii forței musculare a acestora, atât la testarea inițială, cât și cea finală. Fetele dispun de indici ai forței manuale mai mici, ca băieții, ceea ce confirmă datele din bibliografia de specialitate [164]. Rezultatele obținute denotă că eforturile fizice pentru fete trebuie reglementate corect, astfel ca ele să fie mai mici ca ale băieților, în caz contrar ele ar putea suprasolicita organismul elevelor.

Forța relativă a mâinii predominante. La băieții din lotul martor acest indice a crescut în dinamică anuală de la 0,54 la 0,56, iar în lotul experimental de la 0,56 la 0,59. La fetele din lotul martor forța relativă a mâinii predominante a sporit în dinamică anuală de la 0,46 la 0,51, iar în cel experimental de la 0,45 la 0,55. Cele expuse denotă că la această etapă de creștere și dezvoltare a organismului, caracterizată prin maturizarea sexuală a adolescenților și însoțită de producerea testosteronului, hormon sexual masculin, are loc creșterea masei musculare a corpului, dar și îmbunătățirea proprietăților mecanice ale acestora, inclusiv și creșterea forței musculare relative, care este cu atât mai mare cu cât mai frecvent elevii sunt implicați în realizarea efortului fizic, în activități motrice corespunzătoare posibilităților fiziologice ale organismului. Credem că rezultatele mai bune stabilite în lotul experimental, comparativ cu cele din lotul martor, pot fi argumentate prin participarea activă a elevilor la lecțiile de educație fizică și implicarea lor nemijlocită în realizarea eforturilor musculare.

Indicele masă/talie corporală. În Tabelul 3.3 este prezentat modul de apreciere a acestuia pentru adolescenții de 13-17 ani [104].

Analizând rezultatele din Tabelele 3.1. și 3.2 s-a stabilit că acest indice se află în limitele normalității atât la elevii din lotul martor, cât și la cei din lotul experimental, la testarea inițială și cea finală. Important este că lecțiile experimentale nu influențează negativ acest raport, prin crearea deficitului ori excesului ponderal.

Tabelul 3.3. Aprecierea valorilor indicelui masă/talie corporală

Rezultatul	Aprecierea
Sub 0,3	Deficit de masă corporală
0,3-0,4	Normalitate
Peste 0,4	Exces corporal

În așa mod, în rezultatul analizei comparative a indicilor dezvoltării fizice a adolescenților din lotul martor și cel experimental în dinamică anuală, am stabilit că băieții din lotul experimental îi depășesc pe cei din lotul martor prin valori mai avansate ale taliei corporale și a elasticității toracice, printr-un progres mai mare a masei musculare, a forței mâinii drepte și a perimetrului toracic în acest răstimp. Fetele din lotul respectiv și-au îmbunătățit veridic, comparativ cu lotul martor, perimetrul și elasticitatea toracică și au înregistrat progrese în creșterea taliei corporale și perfecționarea forței mâinii predominante. Totodată, având în vedere faptul că forța musculară a băieților este semnificativ mai mare ca cea a fetelor, trebuie să ne abținem de la organizarea competițiilor de forță între fete și băieți, ceea ce ar putea avea consecințe neprielnice pentru fete atât din punct de vedere fiziologic, cât și psihologic. Este rațional ca competiția în acest plan să se desfășoare separat între fete și băieți.

3.2. Estimarea dinamicii anuale a structurii lotului experimental în dependență de armonia dezvoltării fizice a adolescenților

Dezvoltarea armonioasă a organismului este un criteriu al sănătății și al bunăstării fizice a organismului în creștere [33]. Elevii pot avea o dezvoltare fizică armonioasă, dizarmonioasă ori acut dizarmonioasă, ceea ce depinde într-o mare măsură de modul de viață, de alimentație, dar și de abilitățile motrice ale fiecăruia. Atât excesul de zel în practicarea exercițiilor fizice, cât și insuficiența lor pentru organism pot conduce spre dizarmonia dezvoltării fizice, ceea ce se reflectă asupra aspectului estetic și a ținutei corpului.

Realizarea sistematică și consecventă a unui program educațional bine chibzuit, acțiunile insistente de corijare a deficiențelor fizice apărute pe parcursul vieții, evaluarea corectă a

dinamicii anuale a calităților motrice, pot aduce anumite succese în atingerea armoniei dezvoltării fizice a organismului și perfecționarea aspectului exterior al elevului. Armonia dezvoltării fizice a elevilor poate fi atinsă prin diversificarea mișcărilor și implicarea diferitor grupe de mușchi în efortul fizic, prin practicarea exercițiilor fizice ciclice, realizate în regim aerob, dar mai ales prin evitarea sedentarismului și pozițiilor forțate. Mișcarea și îmbunătățirea gradului de aprovizionare a organelor cu sânge contribuie la stimularea creșterii și dezvoltării organismului, la menținerea unui raport optim dintre dimensiunile corporale. Cele expuse se referă nu doar la sportivi, dar și la persoanele ce practică activ exercițiile fizice în cadrul lecțiilor de educație fizică, în procesul activităților individuale [141]. Pentru aprecierea influenței lecțiilor experimentale asupra armoniei dezvoltării fizice a adolescenților, am analizat structura repartizării elevilor după acest criteriu în dinamica anului de învățământ, efectuând o analiză comparativă a indicilor.

Din Figura 3.5. observăm că la începutul anului de învățământ, repartizarea băieților din lotul experimental în ceea ce privește armonia dezvoltării fizice a organismului este neuniformă.

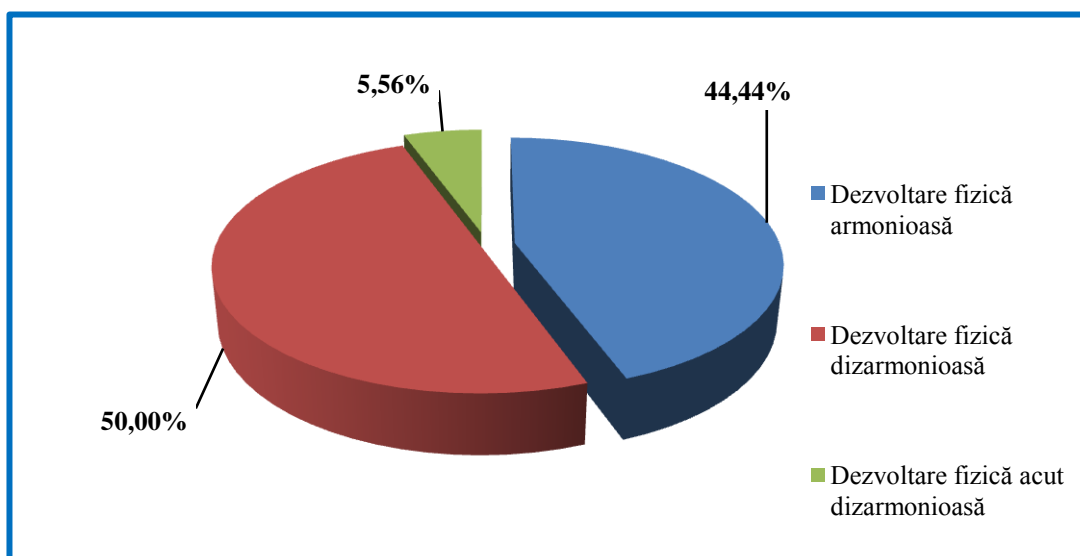


Fig. 3.5. Structura lotului experimental de băieți în dependență de armonia dezvoltării fizice la începutul anului de învățământ, %

Astfel, cota băieților dezvoltați fizic armonios constituie doar 44,44%, iar restul, cota cărora constituie 55,56% dispun de o dezvoltare fizică dizarmonioasă și acut dizarmonioasă.

La finele anului de învățământ situația s-a schimbat semnificativ. Din Figura 3.6. observăm că cota adolescenților dezvoltați nearmonios s-a redus, iar cea a persoanelor dezvoltate armonios a crescut, atingând valoarea de 76,44%. Acest rezultat atestă că lecțiile experimentale, prin conținutul lor divers și participarea activă a băieților în acțiunile de pe terenul sportiv, au contribuit la

dezvoltarea armonioasă a corpului, armonia dezvoltării fizice fiind un indiciu, adică un criteriu al eficientizării lecțiilor de educație fizică.

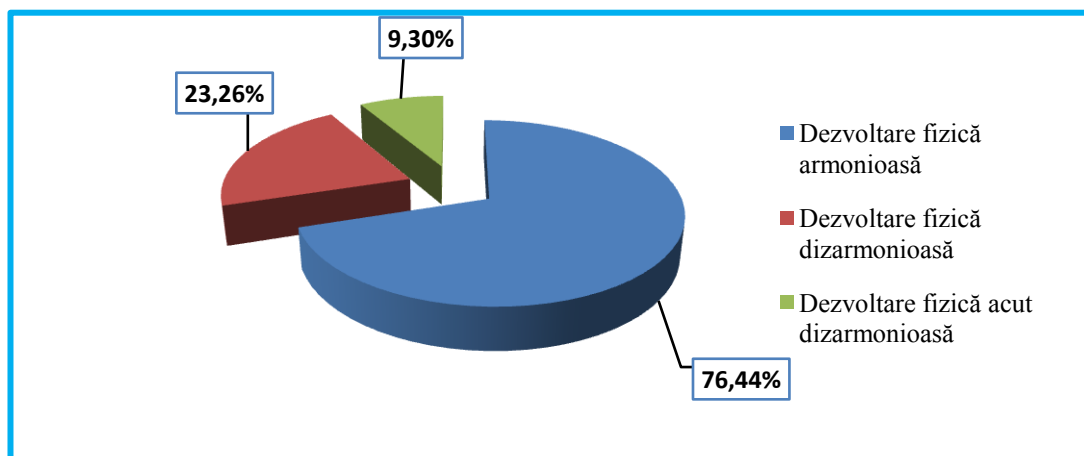


Fig. 3.6. Structura lotului experimental de băieți în dependență de armonia dezvoltării fizice la finele anului de învățământ, %

Referindu-ne la armonia dezvoltării fizice a fetelor din lotul experimental am stabilit că la începutul anului de învățământ ea se prezintă astfel (Figura 3.7): cota persoanelor dezvoltate

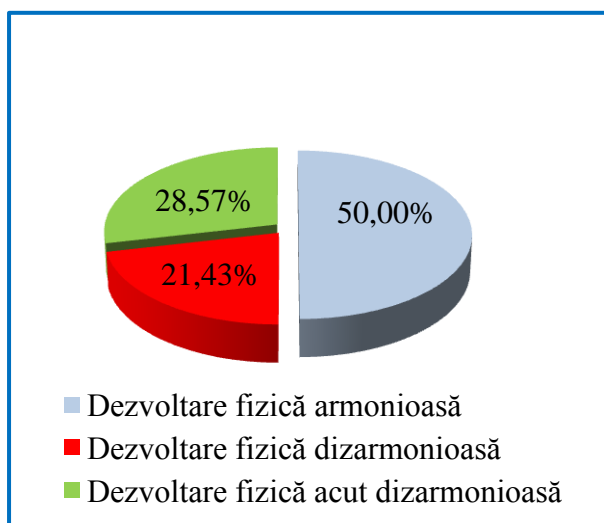


Fig.3.7. Structura lotului experimental de fete la începutul anului de învățământ, %

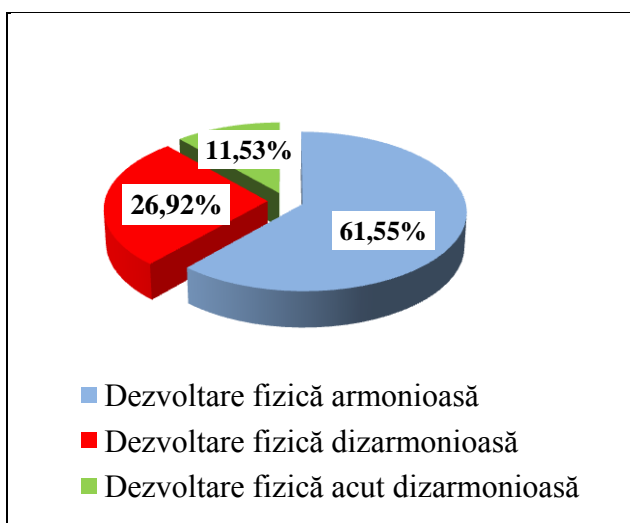


Fig.3.8. Structura lotului experimental de fete la finele anului de învățământ, %

armonios constituie 50%, iar restul -50% - dispun de o dezvoltare fizică dizarmonioasă și acut dizarmonioasă, cota acestora constituind respectiv 21,43% și 28,57%.

La finele anului de învățământ cota fetelor dezvoltate armonios crește în raport cu datele inițiale, adică cu cele stabilite la începutul anului școlar, atingând valoarea de 61,55%, ceea ce denotă o îmbunătățire a sănătății fizice a fetelor dar și a perfecționării aspectului exterior al

acestora. Aceste rezultate s-au dovedit a fi mai bune că cele din lotul martor de fete, în cadrul căruia la testarea finală doar 54% dintre fete aveau o dezvoltare fizică armonioasă, iar restul 29,2% și 16,8% - dizarmonioasă și acut dizarmonioasă.

În așa mod am stabilit că lecțiile experimentale, organizate prin îmbinarea metodei jocului cu competiția, exercită o influență pozitivă asupra procesului de dezvoltare fizică a organismului, ceea ce se exprimă prin creșterea cotei adolescenților dezvoltați armonios la finele anului de învățământ, comparativ cu cea de la începutul lui.

3.3. Analiza dinamicii anuale a indicilor stării funcționale a sistemelor de organe

Unul dintre obiectivele principale ce trebuie atins în cadrul lecțiilor de educație fizică se referă la necesitatea păstrării și fortificării sănătății elevilor. Anume lecțiile de educație fizică constituie unica formă obligatorie de instruire în cadrul căreia elevul poate sesiza din plin bucuria și libertatea mișcării, prin prisma căreia are loc păstrarea sănătății și perfecționarea activității tuturor sistemelor de organe [85].

Starea funcțională a sistemelor de organe reprezintă un criteriu al sănătății. Astfel, dacă toate funcțiile organismului se află în limitele fiziologice de vârstă și de sex, atunci concluzionăm că starea de sănătate a individului e bună, iar lecțiile de educație fizică la care elevii participă sistematic își aduc contribuția la păstrarea sănătății acestuia. Astfel, în „Pașaportul sănătății”, elevului sunt înscriși principalii indici ce reflectă starea de sănătate, rezultatele testărilor motrice și evaluarea lor pedagogică. Fiind analizați în dinamică anuală acești indici prezintă o informație valoroasă pentru aprecierea influenței lecțiilor de educație fizică asupra sănătății elevilor.

Principalii indici folosiți de noi pentru aprecierea influenței lecțiilor experimentale de educație fizică asupra stării funcționale a organismului adolescenților de 14-15 ani au fost preluați din „Pașaportul sănătății”, iar în unele cazuri au fost efectuate cercetări suplimentare în acest sens.

În Tabelul 3.3 este prezentată dinamica anuală a indicilor stării funcționale a principalelor sisteme de organe ale adolescenților din loturile martor și experimental.

Frecvența contracțiilor cardiace (FCC) la testarea inițială a băieților din lotul martor (Tabelul 3.4) constituia în medie $74,33 \pm 1,25$ bătăi/min și nu se deosebea veridic ($t=0,87$; $P>0,05$) de valoarea înregistrată la cei din lotul experimental, care constituia $72,67 \pm 1,45$ bătăi/min. La testarea finală, datele medii ale indicelui respectiv ating valoarea de $71,41 \pm 2,11$ bătăi/min, fiind în ușoară scădere față de cifrele inițiale, dar deosebirile nu poartă un caracter veridic, fiind ne semnificative din punct de vedere matematico-statistic ($t=1,78$; $P>0,05$).

O situație similară este caracteristică și pentru valorile FCC ale băieților din lotul experimental (Figura 3.9), care la testarea inițială constituia $72,67 \pm 3,51$ bătăi/min, iar la cea finală s-a redus neesențial ($t=1,46$; $P>0,05$) până la $70,14 \pm 2,23$ bătăi/min. Merită să specificăm că valorile individuale ale FCC la adolescenții din ambele loturi variau în diapazon mare, fiind instabile în timp. O astfel de stare fiziologică este specifică băieților în perioada adolescenței, sistemul hormonal al cărora exercită o influență puternică asupra întregului organism, dar, îndeosebi, asupra sistemului cardiovascular, funcțiile cărora la această etapă de creștere și dezvoltare sunt foarte labile.

Tabelul 3.4. Dinamica anuală a indicilor stării funcționale a sistemelor cardiovascular, respirator și a aparatului neuromuscular al băieților de 14-15 ani din loturile martor ($n=12$) și experimental ($n=12$)

Nr. crt.	Indicii	Lotul	Testarea inițială	Testarea finală	Criteriul t	P
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
I	<i>Sistemul cardiovascular</i>					
1	FCC, bătăi/min	M	$74,33 \pm 1,25$	$71,41 \pm 2,11$	1,78	$P>0,05$
		E	$72,67 \pm 1,45$	$70,14 \pm 2,23$	1,51	$P>0,05$
	t,P	-	0,88; $P>0,05$	0,42; $P>0,05$	-	-
II	<i>Sistemul respirator</i>					
2	CVP, ml	M	$2680,11 \pm 52,12$	$2753,37 \pm 34,32$	1,82	$P>0,05$
		E	$2695,15 \pm 31,29$	$2795,21 \pm 29,95$	3,79	$P<0,01$
	t,P		0,25; $P>0,05$	0,92; $P>0,05$		
3	Proba Ștanghe, sec	M	$52,57 \pm 4,48$	$54,00 \pm 2,12$	0,40	$P>0,05$
		E	$53,27 \pm 3,14$	$61,23 \pm 2,23$	3,25	$P<0,01$
	t, P		0,13; $P>0,05$	2,35; $P<0,05$	-	-
4	Indicele Skibinski, unit.	M	$18,53 \pm 1,15$	$20,80 \pm 1,05$	2,39	$P<0,05$
		E	$19,72 \pm 1,18$	$24,41 \pm 1,35$	4,28	$P<0,01$
	t, P		0,73; $P>0,05$	2,11; $P<0,05$	-	-
III	<i>Aparatul neuromuscular</i>					
5	Tapping – test (puncte)	M	$72,23 \pm 2,21$	$75,57 \pm 2,34$	1,68	$P>0,05$
		E	$70,33 \pm 3,89$	$82,23 \pm 2,12$	3,91	$P<0,01$
	t, P		0,43; $P<0,05$	2,11; $P<0,05$	-	-

Notă: eșantioane neconjugate
 $n=24$, $f=22$, pentru $P=0,05$; $P=0,01$; $P=0,001$
 $t=2,0739$; 2,8188; 3,7921

Notă: eșantioane conjugate
 $n=12$, $f=10$, pentru $P=0,05$; $P=0,01$; $P=0,001$
 $t=2,2281$; 3,1693; 4,5869

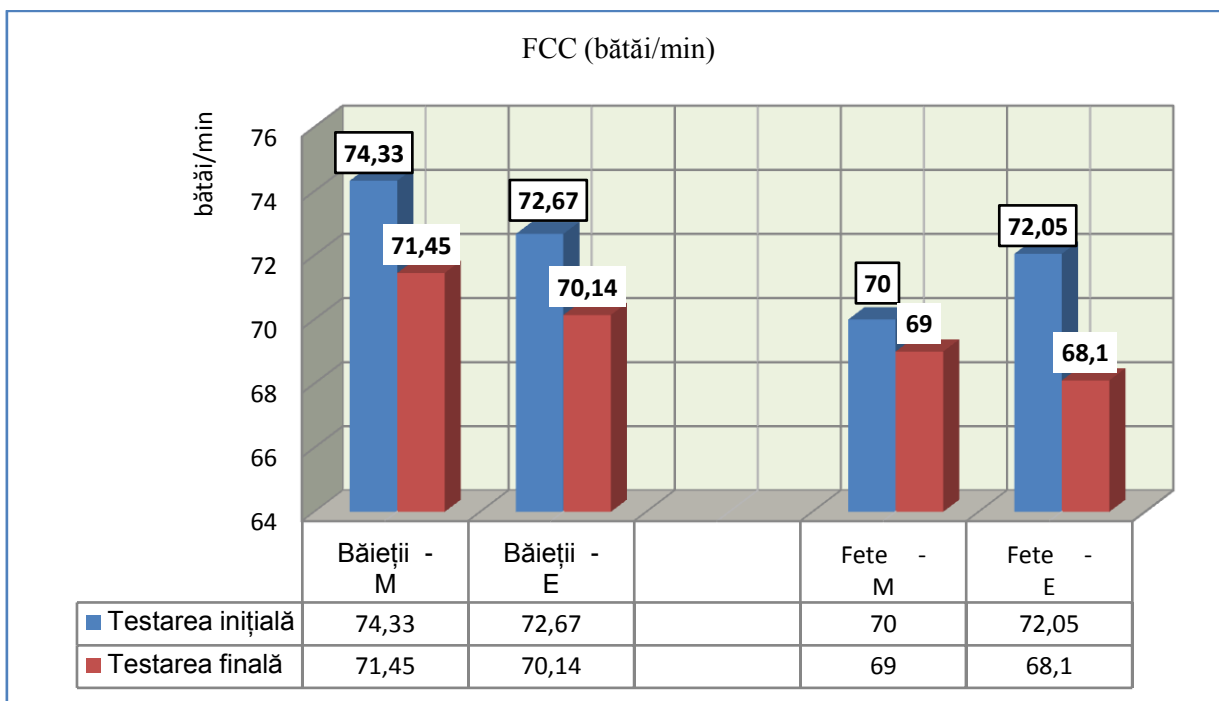


Fig. 3.9. Dinamica anuală a valorilor FCC la adolescenții de 14-15 ani, bătăi/min

La fetele din lotul martor (Tabelul 3.5, Figura 3.9), dinamica anuală a FCC este pronunțată slab, constituind la testarea inițială $70,0 \pm 1,25$ bătăi/min, iar la cea finală - $69,0 \pm 2,11$ bătăi/min, diferența fiind ne semnificativă din punct de vedere matematico-statistic ($t=0,61$; $P>0,05$). La cele din lotul experimental se manifestă reducerea FCC la testarea finală, comparativ cu cea inițială, valorile medii constituind, respectiv, $72,05 \pm 1,45$ bătăi/min și $68,10 \pm 2,23$ bătăi/min ($t=2,28$; $P<0,05$), ceea ce demonstrează o dinamică pozitivă a procesului de adaptare a cordului la efortul fizic, ceea ce nu este specific și lotului martor.

Tabelul 3.5. Dinamica anuală a indicilor stării funcționale a sistemelor cardiovascular, respirator și a aparatului neuromuscular la fetele din loturile martor ($n=12$) și experimental ($n=12$)

Nr. crt.	Indicii	Lotul	Testarea inițială	Testarea finală	Criteriul t	P
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
I	<i>Sistemul cardiovascular</i>					
1	FCC, bătăi/min	M	$70,0 \pm 1,25$	$69,0 \pm 2,11$	0,61	$P>0,05$
		E	$72,05 \pm 1,45$	$68,10 \pm 2,23$	2,28	$P<0,05$
	t,P	-	1,07; $P>0,05$	0,29; $P>0,05$	-	-

II		<i>Sistemul respirator</i>				
2	CVP, ml	M	2520,34 ± 41,12	2593,37 ± 28,32	2,28	P<0,05
		E	2580,34 ± 29,29	2691,21 ± 25,95	4,63	P<0,01
	t; P	-	1,19; P>0,05	2,55; P<0,05	-	-
3	Proba Ștanghe, sec	M	52,27±4,48	54,43 ±3,12	0,62	P>0,05
		E	51,92±2,14	57,83±3,53	2,16	P<0,05
	t, P		0,07; P>0,05	0,72; P>0,05	-	-
4	Indicele Skibinski, unități	M	18,80 ± 1,10	20,43 ±1,43	1,44	P>0,05
		E	18,55 ±1,11	22,83 ±1,45	3,75	P<0,01
	t, P		0,16; P>0,05	1,18; P>0,05	-	-
III		<i>Aparatul neuromuscular</i>				
5	Tapping – test, (puncte)	M	72,23±2,21	75,57±2,34	1,70	P>0,05
		E	76,33±2,89	82,23±2,12	2,62	P<0,05
	t, P		1,13; P>0,05	2,11; P<0,05	-	-

Notă: eșantioane neconjugate
n =24, f - 22, pentru P - 0,05; P- 0,01; P-0,001
t=2,0739; 2,8188; 3,7921

Notă: eșantioane conjugate
n-12, f-10, pentru P - 0,05; P - 0,01; P - 0,001
t= 2,2281; 3,1693; 4,5869

Capacitatea vitală a plămânilor (CVP). La testarea inițială a adolescenților valorile medii de grup ale acestui indice (Figura 3.10) constituiau în loturile martor 2680,11±52,12ml, iar în cel experimental 2695,15±31,29ml, deosebirile fiind ne semnificative din punct de vedere statistic ($t=0,12; P>0,05$), ceea ce demonstrează că loturile erau omogene din punct de vedere al dezvoltării plămânilor și a reglării neurovegetative a activității sistemului respirator. Rezultatele medii de grup înregistrate la finele anului de învățământ, cresc veridic, comparativ cu cifrele inițiale, atingând nivelul de 2753,37±34,32ml în lotul martor și 2795,21±29,95ml în cel experimental, la pragul de semnificație $P<0,05$ și, respectiv, $P<0,01$.

La fete valorile medii de grup, înregistrate în cele două loturi la testarea inițială nu prezentau deosebiri esențiale, înscriindu-se în limita normei fiziologice de vârstă (Figura 3.10). La testarea finală, rezultatele stabilite în ambele loturi se majorează semnificativ, comparativ cu

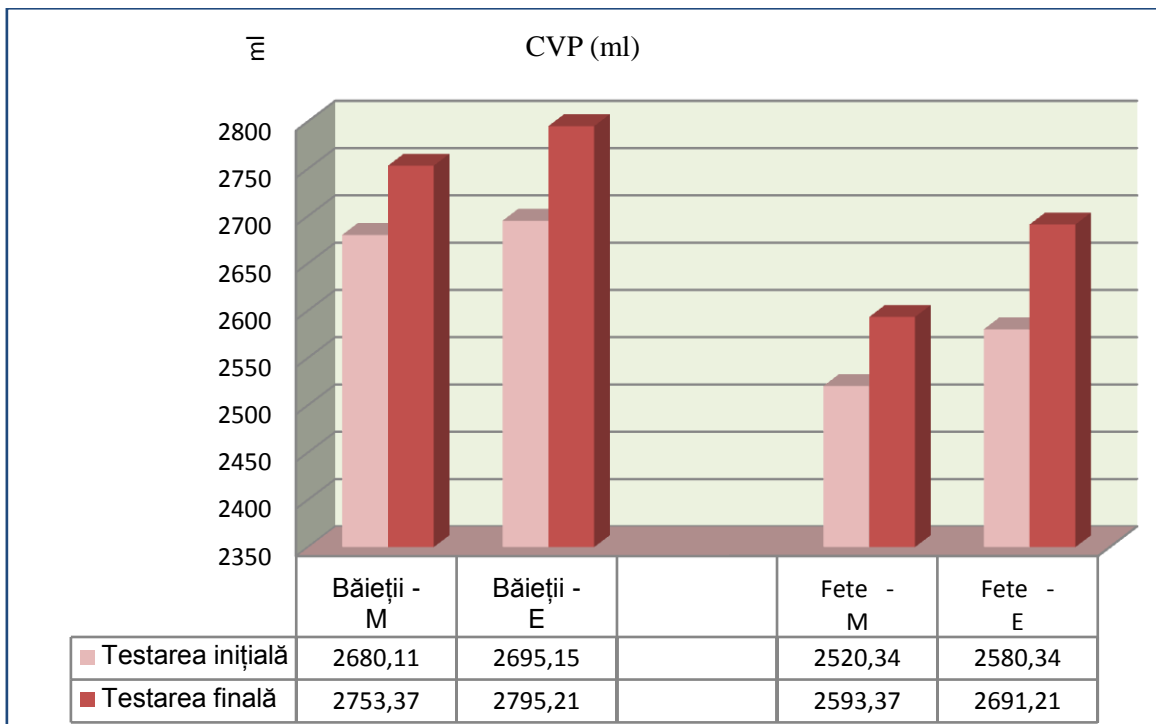


Fig.3.10. Dinamica anuală a indicilor CVP la adolescenții de 14-15 ani din loturile martor și experimental, ml

datele inițiale, atingând valorile de $2593,37 \pm 28,32$ ml în lotul martor și de $2691,21 \pm 25,95$ ml în lotul experimental. Rezultatul testării finale denotă o îmbunătățire semnificativă a activității sistemului respirator la fetele din lotul experimental, atât comparativ cu nivelul inițial ($t=4,63$; $P<0,01$), cât și în raport cu valorile înregistrate în lotul martor ($t=2,55$; $P<0,05$).

Explicăm aceste rezultate prin participarea sistematică a fetelor în activitățile motrice realizate în cadrul lecțiilor de educație fizică, mai ales în jocurile de mișcare și competiții de grup și individuale, eforturile respective fiind însoțite de creșterea numărului de alveole funcționale și deschiderea bronhiolilor de calibru mic și mijlociu, care au eficientizat respirația externă și au contribuit la creșterea capacității vitale a plămânilor.

Proba Ștanghe. La testarea inițială, valoarea medie de grup a adolescenților constituia în medie $52,57 \pm 4,48$ sec pentru băieții din lotul martor (Figura 3.11) și $53,27 \pm 3,14$ sec pentru cei din lotul experimental, deosebirile dintre ele fiind ne semnificative ($P>0,05$). La testarea finală, durata reținerii respirației în faza de inspirație s-a mărit veridic la băieții din lotul experimental atât comparativ cu rezultatul testării inițiale, atingând valoarea de $61,23 \pm 2,23$ sec ($t=3,25$; $P<0,01$), cât și în raport cu rezultatele testării finale ale lotului martor, care au constituit $54,00 \pm 2,12$ sec, deosebirile fiind veridice la pragul de semnificație matematico-statistică $t=2,35$; $P<0,05$.

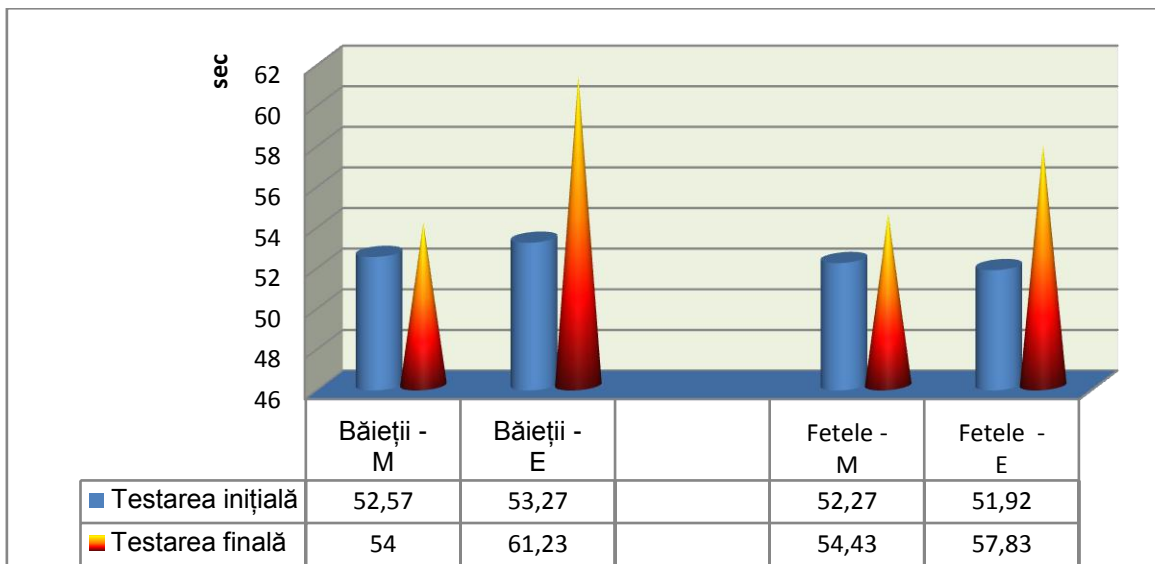


Fig. 3.11. Dinamica anuală a duratei de reținere a respirației (proba Ștanghe) la fetele și băieții din loturile martor și experimental, sec

Capacitățile anaerobe ale fetelor din lotul experimental au crescut semnificativ în dinamică anuală, de la $51,92 \pm 2,14$ sec până la $57,83 \pm 3,53$ sec ($t=2,16$; $P<0,05$), iar rezultatele testării finale ale lotului martor (Figura 3.11) nu s-au modificat veridic în acest răstimp ($t=0,62$; $P>0,05$), ceea ce exprimă, în opinia noastră, rolul pozitiv al metodologiei elaborate de noi în procesul de educație fizică a fetelor. Conform datelor bibliografice, jocurile de mișcare, care de regulă se desfășoară în regim mixt, sunt favorabile dezvoltării capacităților anaerobe ale organismului și asigură îmbunătățirea rezistenței generale a organismului la efortul fizic.

Indicele cardiorespirator Skibinski (ICRS), ca indice integral al stării funcționale a organismului, a cunoscut o dinamică anuală pozitivă în loturile experimentale de elevi, (Tabelele 3.4; 3.5, Figura 3.12), cele mai mari valori fiind stabilite în lotul băieților, în care valorile medii de grup au atins nivelul de 24,41 unit. Acest nivel poate fi apreciat ca „suficient”, deși diapazonul pentru această calificare variază în limitele 11-30.

La testarea finală rezultatul mediu al fetelor din lotul experimental, deși este mai mic decât cel al băieților din lotul respectiv, depășește valoarea lotului martor, dar și valoarea medie inițială, înregistrată în lotul lor (Tabelul 3.5, Figura 3.12), ceea ce exprimă formarea sistemului funcțional cardiorespirator, care asigură adaptarea eficientă a elevilor la eforturile fizice.

Tapping - testul, care reprezintă, de fapt, mobilitatea proceselor nervoase, dar și starea funcțională a aparatului neuromuscular al organismului, ne-a oferit o informație obiectivă despre numărul de repetări realizate de către subiecți timp de 30 sec. Astfel, la testarea inițială (Tabelul 3.4) elevii din lotul martor au înregistrat în medie $72,23 \pm 2,21$ puncte, iar cei din lotul

experimental - $70,33 \pm 3,89$ puncte, diferența fiind ne semnificativă din punct de vedere statistic ($t=0,43$; $P>0,05$).

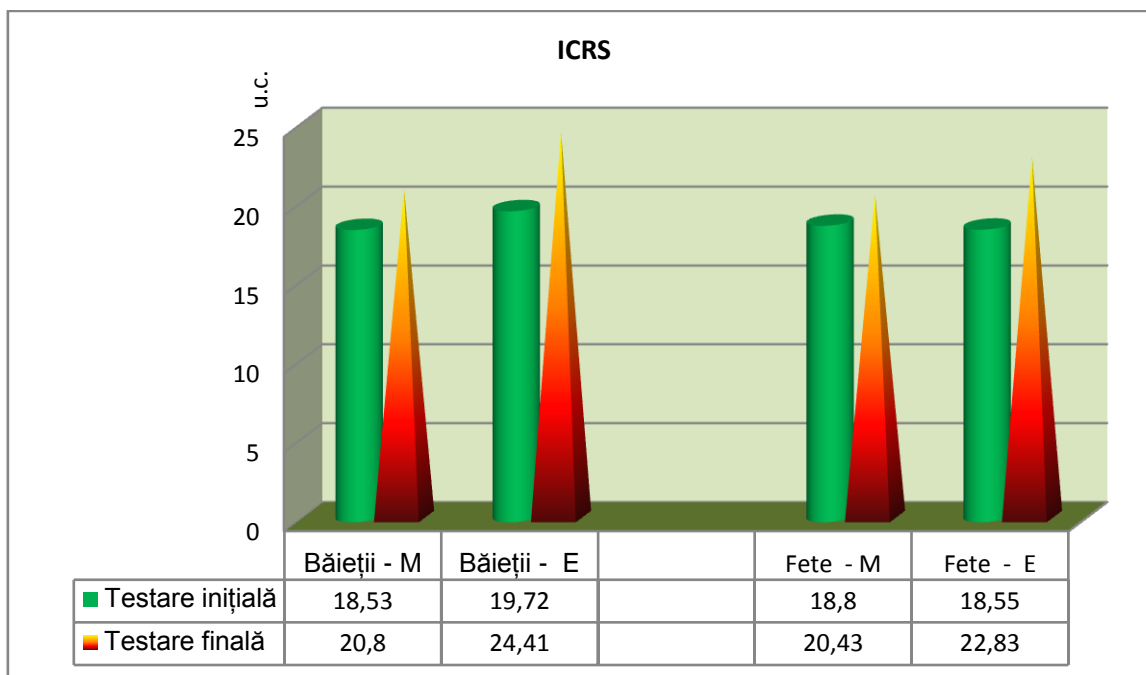


Fig. 3.12. Dinamica anuală a ICRS la băieții și fetele din clasa a IX-a, loturile martor și experimental, u.c.

La băieții din lotul experimental, valorile medii de grup au avut o dinamică anuală pozitivă, rezultatul mediu constituind la finele experimentului pedagogic $82,23 \pm 2,12$ puncte, ceea ce este cu 17% mai mult ca la început de an școlar, depășind în același timp cu 9% valorile medii ale semenilor lor din lotul martor la final de an școlar, ceea ce semnifică perfecționarea stării funcționale a sistemului neuromuscular al băieților încadrați în experimentul pedagogic.

La fetele din lotul martor, valorile medii de grup nu s-au modificat veridic în dinamică anuală (Figura 3.13), diferența dintre ele fiind ne semnificativă din punct de vedere matematico-statistic ($t=1,70$; $P>0,05$) (Tabelul 3.5). În lotul experimental, valorile medii de grup au crescut de la $76,33 \pm 2,89$ până la $82,23 \pm 2,12$ puncte, diferența fiind veridică la pragul de semnificație $t=2,62$; $P<0,05$.

Cele expuse confirmă că lecțiile de educație fizică organizate prin îmbinarea metodei jocului cu cea competițională influențează benefic starea sistemului neuromuscular al fetelor. Generalizând informația privind modificările stării funcționale a principalelor sisteme vitale ale elevilor din lotul experimental, care au participat pe parcursul anului de învățământ la lecțiile de educație fizică organizate prin îmbinarea metodei jocului cu competiția, constatăm că la finele anului școlar, elevii din loturile experimentale dispun de o capacitate bună de adaptare la efortul fizic, exprimată la băieți prin creșterea CVP și a duratei reținerii respirației în faza de

inspirație, ameliorarea activității sistemului neuromuscular și crearea sistemului funcțional cardiorespirator pe durata efortului fizic.

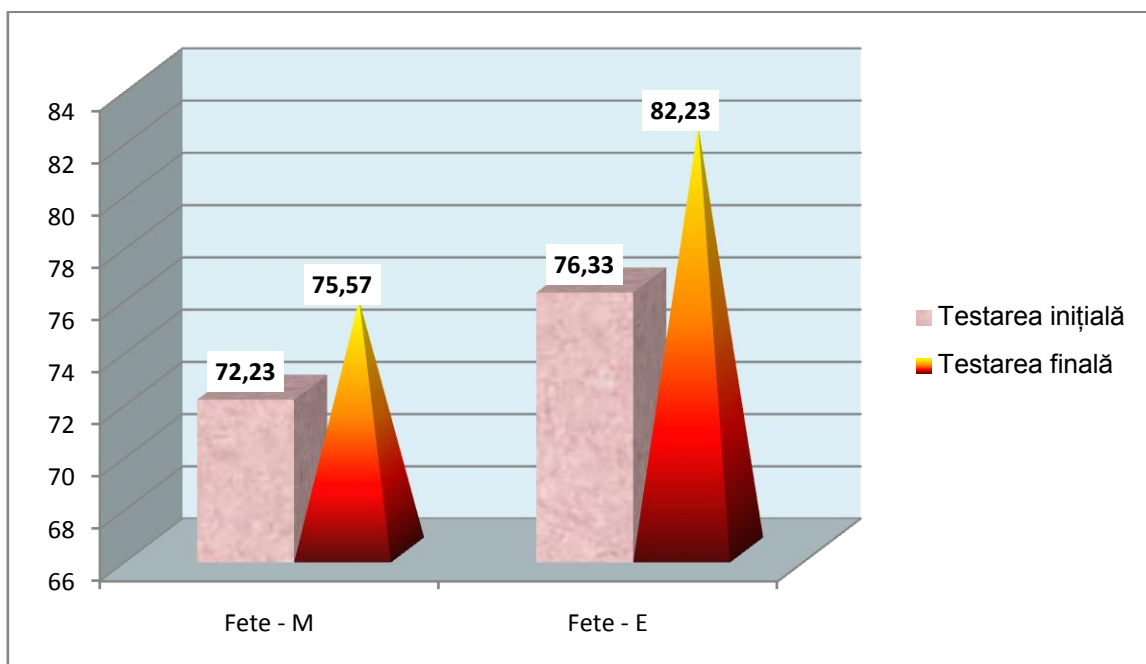


Fig.3.13. Dinamica anuală a rezultatelor înregistrate la fetele din loturile martor și experimental la tapping – test, puncte

La fetele din lotul experimental lecțiile respective, organizate pe durata anului școlar, au contribuit la reducerea FCC în repaus, la creșterea CVP și a duratei de reținere a respirației în faza de inspirație, la ameliorarea activității aparatului neuromuscular și formarea sistemului cardiorespirator care asigură aprovizionarea eficientă a organismului cu oxigen în timpul activității fizice. Aceste rezultate reflectă rolul pozitiv al lecțiilor de educație fizică, organizate conform metodologiei propuse de noi, în optimizarea funcțiilor organismului și a stării de sănătate a adolescenților de 14-15 ani.

3.4. Evaluarea nivelului de pregătire fizică generală a adolescenților în dinamică anuală

Nivelul pregătirii fizice generale a elevilor reflectă integral atât starea aparatului locomotor, care participă nemijlocit la realizarea actelor motrice, cât și starea sistemelor funcționale care asigură realizarea efortului, dezvoltarea fizică a organismului. Într-un cuvânt, rezultatele testărilor motrice reflectă în mod direct atât starea de sănătate a elevilor, cât și capacitatea acestora de a îndeplini corect exercițiile de control al nivelului de pregătire fizică generală. Astfel, rezultatele înalte vor oglindi o stare bună de sănătate, iar dinamica evolutivă a acestora pe parcursul anului – fortificarea stării de sănătate.

Dinamica anuală a nivelului de pregătire fizică generală a adolescenților oferă o informație științifică valoroasă atât despre calitățile motrice individuale ale elevilor, cât și despre starea acestora în cadrul colectivității școlare. De aceea, în vederea stabilirii influenței metodei jocului în îmbinare cu competiția asupra nivelului de pregătire fizică generală a adolescenților, am efectuat evaluarea calităților motrice ale acestora (băieți, fete) la începutul anului școlar și la finele lui, diferența indicilor caracterizând progresul lotului respectiv. Prin analiza comparativă a rezultatelor lotului experimental cu cele ale lotului martor s-au formulat concluzii referitoare la influența lecțiilor de educație fizică asupra nivelului de dezvoltare fizică generală a adolescenților de 14-15 ani. Rezultatele medii de grup sunt prezentate în Tabelele 3.6 și 3.7.

Tabelul 3.6. Dinamica anuală a indicilor pregătirii motrice a băieților din loturile martor (n=12) și experimental (n=12)

Nr. crt.	Testele	Lotul	Testarea inițială	Testarea finală	t	P
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Tracțiuni la bara fixă, număr de repetări	M	6,91±0,87	7,43±0,52	0,76	P>0,05
		E	7,49±0,55	9,83±0,41	5,32	P<0,001
	t, P		0,56; P>0,05	3,64; P<0,01	-	-
2	Alergare de suveică 3x10 m, sec	M	8,17±0,41	8,78±0,53	1,45	P>0,05
		E	8,10±0,33	8,00±0,64	0,20	P>0,05
	t, P		0,13; P>0,05	0,94; P>0,05	-	-
3	Aplecare înainte, cm	M	9,15±0,86	10,12±0,32	1,31	P>0,05
		E	9,29±0,23	12,16±0,64	5,74	P<0,001
	t, P		0,16; P>0,05	2,56; P<0,05	-	-
4	Ridicarea trunchiului timp de 30 sec	M	24,48±0,87	25,11±0,32	0,89	P<0,05
		E	24,45±0,98	27,28±0,79	3,63	P<0,01
	t, P		0,02; P>0,05	3,44; P<0,05	-	-
5	Săritură în lungime de pe loc, cm	M	188,39±4,31	190,64±5,11	0,55	P>0,05
		E	192,59±7,24	220,69±6,15	4,81	P<0,001
	t, P		0,5; P>0,05	3,76; P<0,01	-	-

Notă: eșantioane neconjugate
n=24, f=22, pentru P-0,05; P-0,01; P-0,001
t=2,0739; 2,8188; 3,7921

Notă: eșantioane conjugate
n=12, f=10, pentru P-0,05; P-0,01; P-0,001
t=2,2281; 3,1693; 4,5869

Tabelul 3.7. Dinamica anuală a indicilor pregătirii motrice a fetelor din loturile martor (n=12) și experimental (n=12)

Nr. crt.	Testele	Lotul	Testarea inițială	Testarea finală	t	P
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Flotări, număr de repetări	M	12,88 ± 1,11	13,63 ± 1,18	0,77	P>0,05
		E	12,17 ± 1,28	16,10 ± 1,36	3,45	P<0,01
	t, P	-	0,42; P>0,05	1,38; P>0,05	-	-
2	Alergare de suveică 3x10 m, sec	M	8,80 ± 0,20	8,50 ± 0,41	0,91	P>0,05
		E	8,75 ± 0,11	8,46 ± 0,13	2,9	P<0,05
	t, P	-	0,22; P>0,05	0,1; P>0,05	-	-
3	Aplecarea înainte, cm	M	11,92 ± 0,31	12,69 ± 0,45	2,2	P<0,05
		E	11,67±1,24	16,25 ± 1,19	4,36	P<0,01
	t, P	-	0,2; P>0,05	2,8; P<0,05	-	-
4	Ridicarea trunchiului timp de 30sec	M	19,18 ± 1,22	21,18 ± 1,13	1,96	P>0,05
		E	19,00 ± 1,39	24,51 ± 1,58	4,27	P<0,01
	t, P	-	0,1; P>0,05	1,72; P>0,05	-	-
5	Săritura în lungime de pe loc, cm	M	166,63 ± 3,35	169,19 ± 3,26	0,9	P>0,05
		E	166,42 ± 2,47	173,75 ± 3,19	2,91	P<0,05
	t, P	-	0,05; P>0,05	1,02; P>0,05	-	-

Notă: eșantioane neconjugate
n =24, f - 22, pentru P - 0,05; P- 0,01; P-0,001
t=2,0739; 2,8188; 3,7921

Notă: eșantioane conjugate
n-12, f-10, pentru P - 0,05; P – 0,01; P - 0,001
t= 2,2281; 3,1693; 4,5869

Tracțiuni la bara fixă. La testarea inițială, forța brațelor băieților din ambele loturi, masa corporală a cărora varia în limitele 48-51kg, era slabă, constituind în lotul martor 6,91±0,87 repetări, iar în cel experimental 7,49±0,56 repetări, diferența dintre ele fiind nesemnificativă din punct de vedere matematico-statistic (t=0,56;P>0,05). La finele cercetării, rezultatele obținute de băieții din lotul experimental s-au îmbunătățit și reflectau un nivel mediu scăzut al forței brațelor, iar cele ale lotului martor s-au schimbat neesențial, fiind evaluate cu calificativul - ”foarte scăzut”.

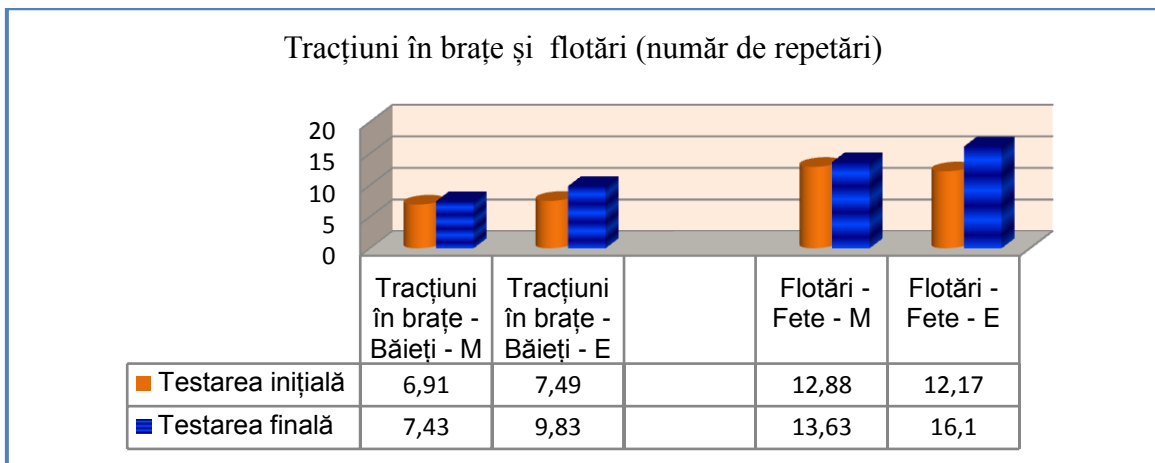


Fig. 3.14. Dinamica anuală a rezultatelor evaluării exercițiului – test ”Tracțiuni în brațe” (băieți) și ”Flotări”(fete), număr de repetări

Flotări. La testarea inițială, valorile medii înregistrate la fetele din lotul martor nu prezintă diferențe semnificative (Tabelul 3.7), comparativ cu lotul experimental, constituind respectiv $12,88 \pm 1,11$ și $12,17 \pm 1,28$ repetări, ($t=0,42; P>0,05$), forța brațelor fiind apreciată ca ”foarte scăzută”. La finele experimentului, numărul flotărilor executate de fetele din lotul martor crește nesemnificativ, comparativ cu valorile medii de la testarea inițială ($P>0,05$), doar până la $13,63 \pm 1,18$ repetări, forța brațelor fiind una scăzută, iar rezultatele medii ale elevelor din lotul experimental prezintă diferențe veridice, comparativ cu datele inițiale ($t=3,45; P<0,01$), constituind în mediu $16,10 \pm 1,36$ repetări, ceea ce reprezintă un nivel *mediu înalt* al forței brațelor.

Alergare de suveică 3 x 10 m, în cadrul căreia se evaluează viteza și coordonarea mișcărilor, ne-a permis să evaluăm aceste calități la elevii din loturile martor și experimental. La testarea inițială a băieților din loturile martor și experimental valorile medii de grup au constituit respectiv $8,17 \pm 0,41$ sec și $8,10 \pm 0,33$ sec, rezultatele respective fiind apreciate ca „foarte scăzute”.

La finele experimentului, viteza de deplasare a băieților a crescut, atingând valoarea de $8,78 \pm 0,53$ sec, iar în lotul experimental aproape că nu s-a schimbat în raport cu cifrele inițiale, constituind $8,02 \pm 0,64$ sec, ($P<0,05$).

La testarea inițială valorile medii de grup pentru fetele din loturile martor și experimental constituiau respectiv $8,80 \pm 0,20$ sec și $8,75 \pm 0,11$ sec, fiind apreciate cu calificativul ”scăzut”, și nu se deosebeau veridic între ele ($t=0,23; P<0,05$).

La testarea finală, valoarea medie de grup pentru fetele din lotul experimental constituia $8,46 \pm 0,13$ sec (Figura 3.15), fiind mai mică decât cea înregistrată la testarea inițială, $8,75 \pm 0,11$ sec, această diferență fiind semnificativă din punct de vedere statistic ($t=2,9; P<0,05$).

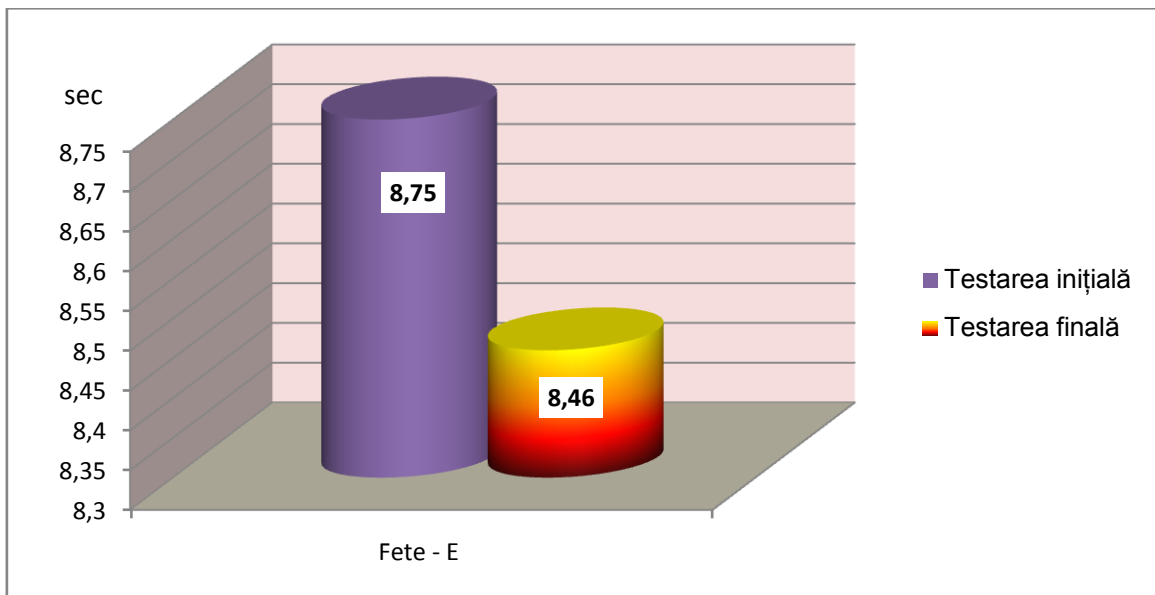


Fig. 3.15. Dinamica anuală a rezultatelor testului ”Alergări de suveică 3 x 10m” la fetele din lotul experimental, sec

Rezultatul testării finale a fost apreciat cu calificativul ”mediu”. Astfel, viteza de deplasare și coordonarea mișcărilor fetelor din lotul experimental depășesc posibilitățile motrice ale fetelor din lotul martor, ceea ce denotă că ele s-au implicat mai activ în diferite jocuri și și-au perfecționat continuu pe parcursul anului școlar calitățile respective.

Aplecarea înainte. Testarea inițială a băieților din loturile martor și experimental (Tabelul 3.6, Figura 3.16) denotă că între valorile medii de grup nu există o diferență veridică, ele constituind, respectiv, $9,15 \pm 0,86\text{cm}$ și $9,29 \pm 0,23\text{cm}$, ($t=0,16$; $P>0,05$), fiind evaluate cu calificativul ”mediu scăzut”. La testarea finală băieții din ambele loturi și-au îmbunătățit rezultatele, deși în mod diferit. Cei din lotul martor au demonstrat un rezultat mediu de $10,12 \pm 0,32\text{cm}$, apreciat ca nivel mediu de manifestare a supleței corpului, iar cei din lotul experimental au înregistrat indici de $12,16 \pm 0,64$, diferența dintre aceste valori fiind veridice la pragul de semnificație matematico-statistică $t=2,87$; $P< 0,05$, ceea ce denotă un nivel superior al pregătirii fizice. Aceasta demonstrează că participarea sistematică a adolescenților la jocurile de mișcare și competiții din cadrul lecțiilor de educație fizică a contribuit la creșterea mobilității tuturor articulațiilor corpului, precum și a elasticității tendoanelor musculare și a ligamentelor articulare, ceea ce a condus la obținerea unor rezultate finale mai bune, comparativ cu cei din lotul martor.

La fetele din lotul martor valorile medii au crescut în dinamică anuală de la $11,92 \pm 0,31\text{cm}$ până la $12,69 \pm 0,45\text{cm}$, adică cu 6%, de la ”mediu scăzut” la ”mediu”, diferența dintre valorile

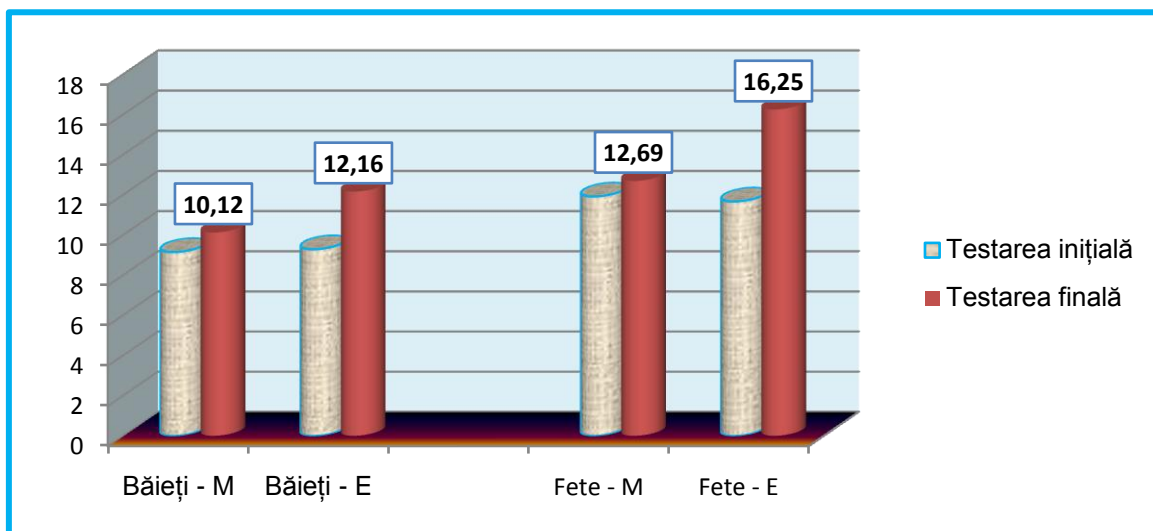


Fig. 3.16. Dinamica anuală a rezultatelor testării adolescenților de 14-15 ani la proba "Aplecarea înainte", cm

medii de grup fiind semnificativă ($t=2,2$; $P<0,05$). La cele din lotul experimental rezultatele medii de grup s-au îmbunătățit vădit, ajungând de la $11,67\pm 1,24$ cm până la $16,25\pm 1,19$ cm ($t=4,36$; $P<0,01$), sporul constituind 39%, ceea ce exprimă o creștere a nivelului de pregătire motrice de la *nivelul mediu scăzut* la unul *superior*. Rezultă că elevele din lotul experimental au demonstrat cele mai bune rezultate nu doar comparativ cu colegile lor din lotul martor ($t=2,8$; $P<0,05$), dar și cu băieții de vârsta lor. Aceasta demonstrează, în opinia noastră, că metoda jocului îmbinată cu metoda competițională, implementată în lotul experimental a asigurat o creștere mai mare a supleței elevilor respectivi, comparativ cu cei din lotul martor, care au participat la lecțiile obișnuite de educație fizică organizate în conformitate cu metodele tradiționale. Cele mai slabe rezultate sunt specifice băieților din lotul martor.

Ridicarea trunchiului timp de 30 sec. Valorile medii de grup, specifice elevilor din ambele loturi, martor și experimental, sunt prezentate în Tabelele 3.6 și 3.7, iar grafic în Figura 3.17.

La testarea inițială, valorile medii de grup ale lotului martor și experimental nu se deosebeau veridic, ceea ce se referă atât la fete, cât și la băieți. Totuși, rezultatele băieților sunt net superioare celor demonstrate de fete, ele constituind în mediu pentru băieții din lotul martor $24,48\pm 0,87$ ridicări timp de 30 sec, iar pentru fete - doar $19,18\pm 1,22$ ridicări timp de 30sec, fiind cu 21% mai puține. Dar dacă raportăm nivelul de pregătire fizică generală a acestora la „Testele motrice de diagnosticare a nivelului de pregătire fizică generală a elevilor” [33, p.65], atunci în cazul băieților el este unul *mediu*, iar pentru fete - unul *mediu scăzut*, ceea ce denotă că la aprecierea și analiza comparativă a rezultatelor fetelor și băieților este necesar să ținem cont nu doar de cifrele absolute, dar și de modul de evaluare a acestora în practica școlară.

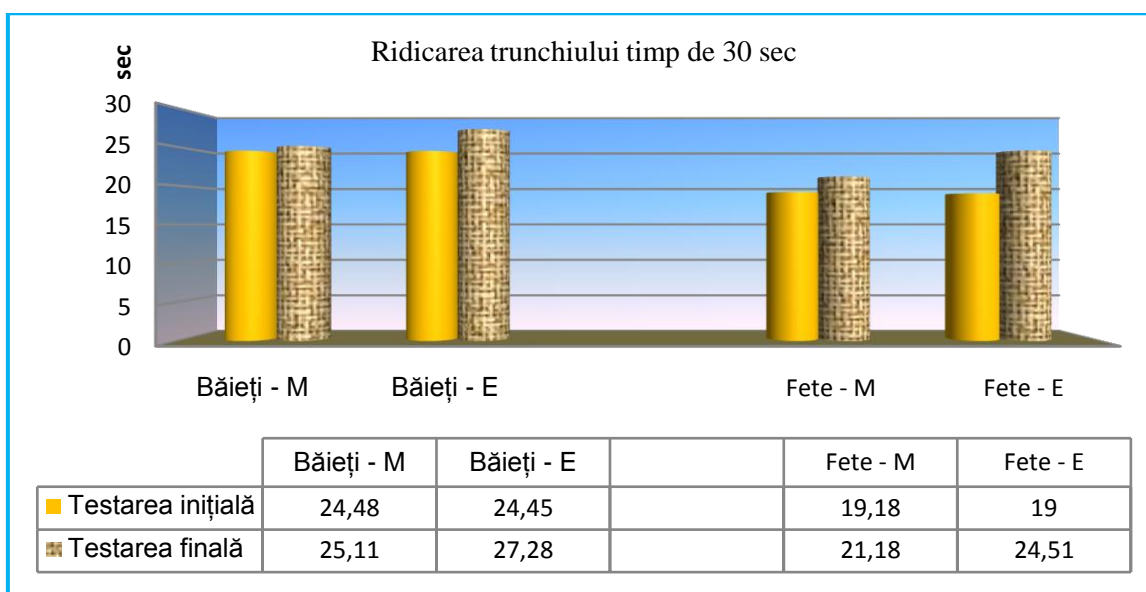


Fig. 3.17. Dinamica anuală a rezultatelor testării adolescenților de 14-15 ani la proba ”Ridicarea trunchiului timp de 30 sec ”, număr de repetări

Rezultatele finale ale testării elevilor la această probă sunt mai înalte ca cele inițiale, având o dinamică anuală pozitivă. La băieții din lotul martor, rezultatele s-au îmbunătățit cu circa 3%, schimbările fiind nesemnificative din punct de vedere matematico-statistic ($t=0,89$; $P>0,05$), iar în lotul experimental - cu 12%, la $t=3,63$ și $P< 0,001$, fiind apreciat ca nivel de pregătire motrice *înalt*.

La fetele din lotul martor, rezultatele finale s-au mărit cu 10%, față de cifrele inițiale ($t=1,96$; $P>0,05$), iar în lotul experimental - cu 29% ($t= 4,27$; $P<0,01$), ceea ce demonstrează că anume fetele din lotul experimental au reacționat cel mai bine la exercițiile fizice folosite în cadrul lecțiilor experimentale, care le-au sporit calitățile de *forță, viteză și rezistență specială*, gradul lor de pregătire motrice fiind apreciat ca *superior*.

Rezultatele testărilor au progresat cel mai vertiginos la persoanele care inițial aveau cel mai scăzut nivel de pregătire motrice, dar care au manifestat interes față de jocurile de mișcare, ceea ce confirmă o dată în plus ideea că metodele de educație selectate corect, în corespundere cu interesul real al elevilor, asigură creșterea substanțială a nivelului de pregătire fizică al elevilor.

Săritura în lungime de pe loc. La testarea inițială (Tabelul 3.6) valoarea medie de grup a băieților din lotul martor constituia $188,39\pm 4,31$ cm, iar detenta acestora era apreciată ca ”medie scăzută”, iar în lotul experimental media de grup constituia $192,59\pm 7,24$ cm, ceea ce însemna un nivel mediu de dezvoltare a acestei calități (Figura 3.18).

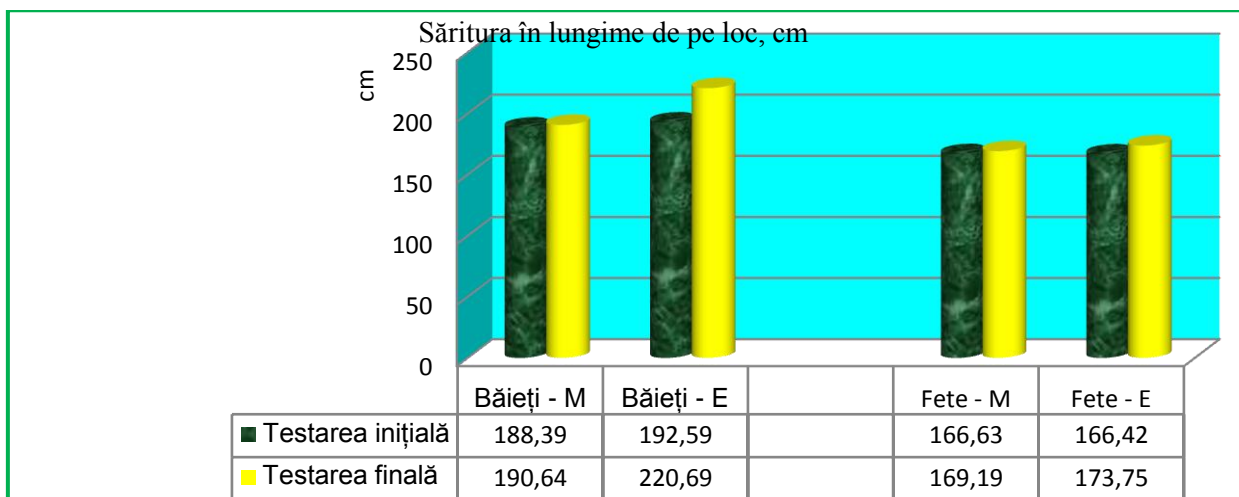


Fig.3.18. Dinamica anuală a rezultatelor testării adolescenților din loturile martor și experimental la proba ”Săritura în lungime de pe loc”, cm

Diferența dintre aceste rezultate este ne semnificativă din punct de vedere matematico-statistic ($t=0,5$; $P>0,05$), dar totuși ea există din punct de vedere a calificativului cu care este apreciat nivelul pregătirii fizice generale a elevului. În acest context merita atenție analiza dinamicii acestui indice în loturile respective.

Valoarea medie a acestui indice a crescut în dinamica anului școlar la ambele loturi de băieți, atingând în grupa martor nivelul de $190,64 \pm 5,11$ cm, ceea ce este ne semnificativ în raport cu cifrele inițiale ($t=0,55$; $P>0,05$), iar în cea experimentală – nivelul de $220,69 \pm 6,15$ cm. Indicele lotului experimental la testarea finală reflectă o creștere veridică a rezultatului atât în raport cu testarea inițială ($t=4,81$; $P<0,001$), cât și comparativ cu lotul martor ($t=3,76$; $P<0,01$). Deoarece talia corporală a băieților respectivi a crescut semnificativ pe parcursul anului școlar, preconizăm că creșterea detentei a fost cauzată de creșterea dimensiunilor membrilor inferioare, care se alungesc în această perioadă de vârstă, ceea ce a influențat rezultatul. Astfel, la testarea finală, nivelul de manifestare a detentei în lotul martor era evaluat cu calificativul *mediu*, iar în lotul experimental cu *superior*. Preconizăm că îmbunătățirea veridică a detentei în lotul experimental este nu doar un produs al creșterii naturale a organismului, dar și rezultatul implementării metodei jocului în îmbinare cu competiția.

Fetele din ambele loturi dispuneau inițial de valori apropiate ale indicelui testat, cifrele medii de grup constituind respectiv $166,63 \pm 3,35$ cm și $166,42 \pm 2,47$ cm. Valorile respective reflectă un nivel *mediu scăzut* al detentei la ambele loturi. În dinamica anului de învățământ distanța parcursă de fete în săritura de pe loc a crescut, respectiv, până la $169,19 \pm 3,26$ cm în lotul martor și până la $173,75 \pm 3,19$ cm în cel experimental. Cel mai mare progres s-a înregistrat în lotul

experimental, diferența dintre valorile inițiale și finale fiind veridice la pragul de semnificație matematico-statistică $t=2,91$; $P<0,05$, iar nivelul detentei fetelor fiind evaluat cu calificativul *superior*. În mod schematic evaluarea nivelului de pregătire fizică generală în dinamică anuală, în loturile experimentale de băieți și fete se prezintă astfel (Figurile 3.19, 3.20):

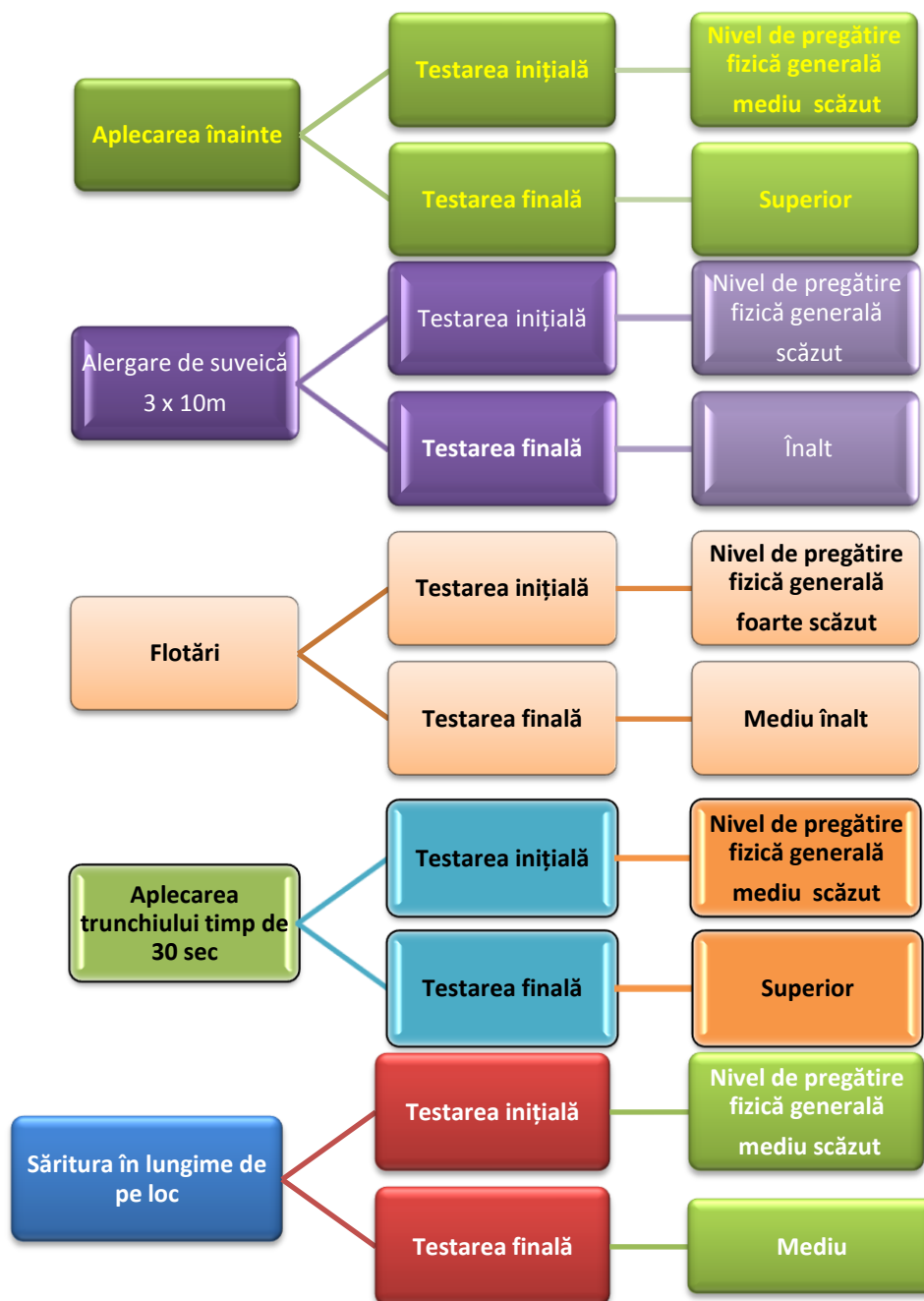


Fig. 3.19. Prezentarea comparativă a nivelului de pregătire fizică generală a fetelor din lotul experimental în dinamică anuală



Fig. 3.20. Prezentarea comparativă a nivelului de pregătire fizică generală a băieților din lotul experimental în dinamică anuală

Din cele expuse conchidem că lecțiile cu caracter experimental organizate prin îmbinarea metodei jocului cu competiția contribuie la perfecționarea gradului de pregătire fizică generală a adolescenților, ceea ce se manifestă la finele anului școlar prin creșterea veridică a forței brațelor și a forței trunchiului, a rezistenței speciale a acestuia, dar și a supleței și detentei, iar la fete și prin perfecționarea calității de viteză și coordonării mișcărilor.

3.5. Estimarea satisfacției și a încrederii în sine a adolescenților la lecțiile experimentale de educație fizică la finele anului de învățământ

La momentul actual eficiența lecțiilor de educație fizică trebuie apreciată nu doar prin rolul lor în perfecționarea nivelului de pregătire fizică generală a organismului și menținerea stării de sănătate, dar și prin contribuția ei la formarea personalității elevului și atingerea aceluși grad de satisfacție de la realizarea exercițiilor fizice care i-ar crea emoții pozitive și încredere în forțele proprii [155].

Ancheta (Anexa 6), care a fost completată de către fiecare dintre băieții și fetele lotului experimental, la începutul și finele anului de învățământ, cuprindea doar o singură întrebare ”Sunteți satisfăcut (ă) de lecțiile de educație fizică?”. Urma ca elevul să aleagă doar un răspuns din variantele: ”foarte satisfăcut”, ”satisfăcut”, ”mai degrabă satisfăcut decât nesatisfăcut”, ”nu știu”, ”mai degrabă nesatisfăcut decât satisfăcut”, ”nesatisfăcut”, ”complet nesatisfăcut”.

Analizând rezultatele obținute la începutul anului de învățământ am stabilit că doar 51% dintre elevi erau *satisfăcuți și foarte satisfăcuți* de lecțiile de educație fizică (Figura 3.21), iar

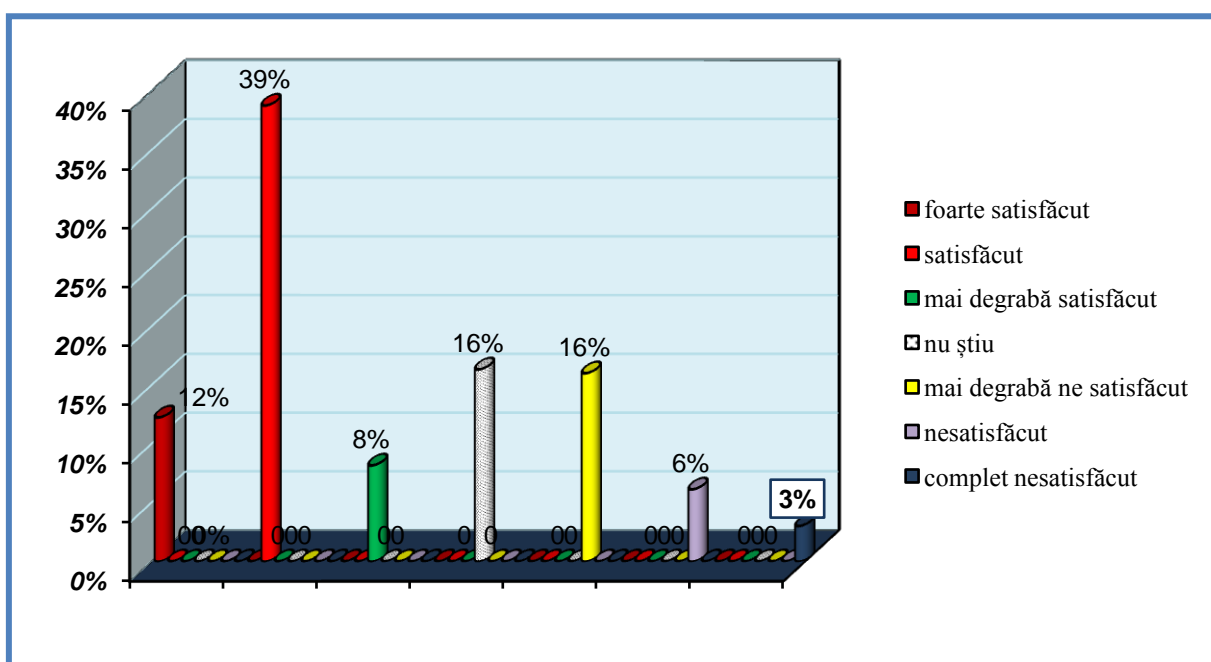


Fig. 3. 21. Structura răspunsurilor la întrebarea ”Sunteți satisfăcut (ă) de lecțiile de educație fizică?”, (%)

16% se considerau *mai mult nesatisfăcuți decât satisfăcuți* de orele respective, fiind urmați de cei *nesatisfăcuți*, cota cărora constituia 9%. Datele din bibliografia de specialitate indică că rezultatele obținute de noi sunt sub nivelul rezultatelor stabilite de alți autori [155], care afirmă că 70,9% dintre elevi sunt satisfăcuți de lecțiile de educație fizică.

Printre elevii *foarte satisfăcuți* de lecțiile de educație fizică cota fetelor constituia 17,39% , iar cea a băieților 7,69%, iar printre cei *satisfăcuți* fetele dețineau cota de 43,48%, iar băieții 34,62%. Printre fete nu exista nici o persoană *complet nesatisfăcută* de lecțiile de educație fizică, în timp ce cota băieților respectivi constituia 3, 85%. Cota băieților *mai mult nesatisfăcuți de lecțiile de educație fizică decât satisfăcuți* constituia 23,1% , iar cea a fetelor respective - 8, 7%. Deci, anume băieții se regăseau în contingentul *nesatisfăcuți* de modul de organizare și desfășurare a lecțiilor. Analiza rezultatelor anchetării adolescenților respectivi la finele anului de învățământ denotă că cota elevilor *foarte satisfăcuți* și *satisfăcuți* de lecția de educație fizică atinge valoarea de 66,67%, fiind în creștere cu 15,67% față de cea inițială (51%), de la începutul anului (Figura 3.22).

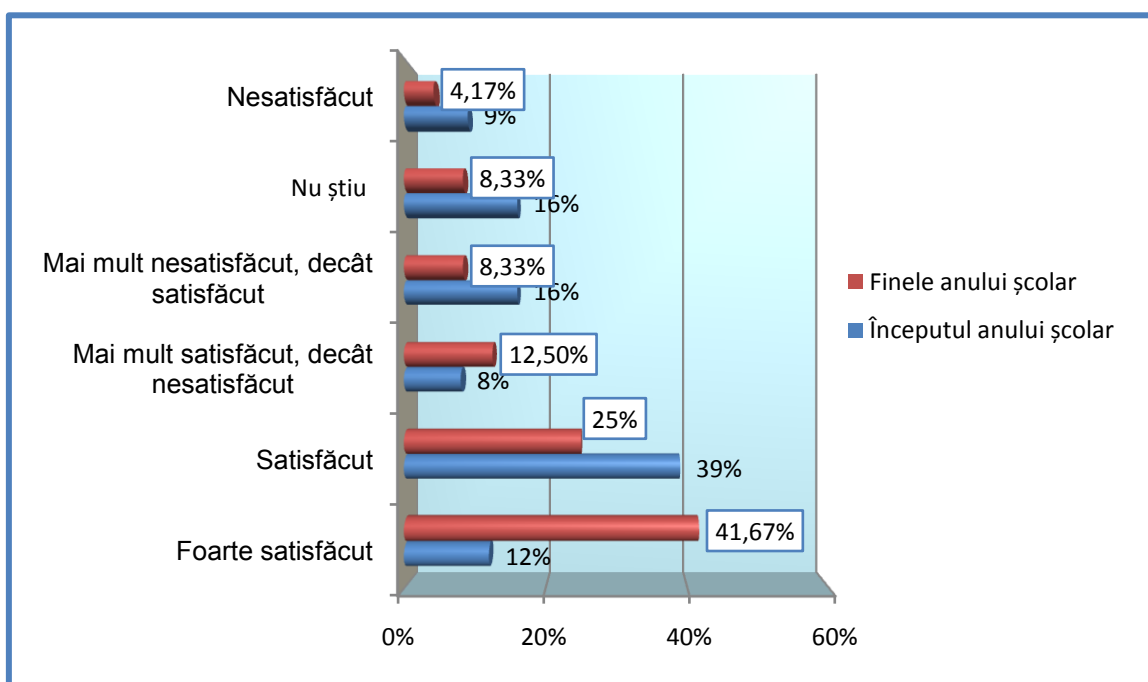


Fig. 3.22. Prezentarea comparativă a structurii răspunsurilor lotului experimental la întrebarea ”Sunteți satisfăcut (ă) de lecțiile de educație fizică?”, la începutul și finele anului școlar, %

Cota celor nesatisfăcuți s-a redus de 2,2 ori în acest răstimp (lunile octombrie - mai), ceea ce denotă că lecțiile de educație fizică organizate în baza metodei jocului în îmbinare cu metoda competițională sporește satisfacția elevilor, influențează pozitiv starea spirituală a acestora.

La finele anului de învățământ contingentul fetelor *foarte satisfăcute* și *satisfăcute* de lecțiile experimentale de educație fizică a atins cota de 58,33%, iar cea a băieților respectivi – de 58,34%. Cota băieților *mai mult nesatisfăcuți de lecțiile de educație fizică decât satisfăcuți* s-a redus de 2,8 ori față de cifra inițială (23,1%), ceea ce denotă că lecțiile experimentale au influențat benefic opinia acestora [174].

Eficiența metodologiei experimentale am apreciat-o și prin prisma modificării încrederii în sine a adolescenților. *Încrederea în sine* este o atitudine în care indivizii au păreri optimiste, dar în același timp realiste despre ei înșiși și despre situația lor. O asemenea atitudine înseamnă că persoanele încrezătoare în sine sunt capabile să se bazeze pe propriile lor abilități și decizii. De asemenea, înseamnă că sunt capabile, în mare măsură și în limite raționale, să preia controlul propriei vieți și să-și apere drepturile și aspirațiile în lumea contemporană, care ne poate intimidă uneori [54].

Pentru a aprecia încrederea adolescenților în forțele proprii la început de an școlar am realizat anchetarea lor. Am ținut cont de faptul că datele din bibliografia de specialitate confirmă că unele metode de pregătire motrice a elevilor în cadrul lecțiilor de educație fizică pot contribui la sporirea încrederii elevilor în forțele proprii, ceea ce este important pentru eficientizarea lecțiilor de educație fizică nu doar în plan motric, dar și emoțional, ceea ce asigură prevenirea stresului și păstrarea sănătății elevilor. În acest scop am folosit Testul ”Cât de încrezător sunteți dumneavoastră în sine?” constituit din 25 de întrebări (Anexa 7) [7]. La fiecare întrebare se cerea de ales din trei variante de răspuns, doar una singură, iar aceasta era apreciată cu un anumit punctaj. Punctajul general al fiecărui elev se aprecia astfel (Tabelul 3.8):

Tabelul 3.8. Încrederea elevului în sine în dependență de punctajul acumulat

Nr. crt.	Punctaj general	Caracteristica
1	40-50	Punctajul Dumneavoastră indică faptul că aveți foarte multă încredere în sine și vă bazați pe propriile abilități. Deoarece sunteți atât de sigur și încrezător în propriile forțe, sunteți o persoană căreia îi place să fie implicată ori să preia controlul oricărei situații care o privește. Singura recomandare pentru cei care au înregistrat un punctaj atât de ridicat la acest test este să se ferească de excesul de încredere în sine, astfel ca să nu fie percepuți de alții ca fiind obraznici sau înfumurați. Ar trebui ca tot timpul să vă păstrați simțul realității și să nu uitați că pentru a avea succes trebuie să munciți din greu, deoarece succesul nu va veni de la sine.
2	25-39	Păreți să fiți o persoană în general încrezătoare în sine, cu o atitudine optimistă.

		<p>Deși sunteți pregătit să vă asumați unele riscuri în viață, în general preferați siguranța în locul aventurii riscante. Deoarece nu sunteți considerat excesiv de încrezător în sine, înseamnă că sunteți capabil să interacționați cu alte persoane de pe picior de egalitate, iar capacitatea de interacțiune cu alții face probabil din dumneavoastră un bun membru de echipă.</p> <p>În majoritatea situațiilor, veți avea mai degrabă o atitudine optimistă și dețineți capacitatea de a lua decizii în mod precaut, măsurat și structurat, după ce ați cântărit cu atenție toate opțiunile.</p>
3	< 25	<p>Deoarece punctajul dumneavoastră indică o lipsă de încredere în sine în privința propriilor abilități, trebuie să vă gândiți la adoptarea unor strategii pentru a o dezvolta. Aceasta înseamnă în primul rând analizarea motivelor pentru care nu aveți încredere în sine. Un motiv poate să fie pur și simplu felul dumneavoastră de a fi. Multe persoane au o fire oarecum agitată ori sunt atât de excesiv de modeste în privința propriilor lor realizări încât tind să fie autocritice.</p>

În Figura 3.23 este oglindită structura contingentului de elevi de 14-15 ani, în dependență de punctajul acumulat în rezultatul testării inițiale, la începutul anului de învățământ.

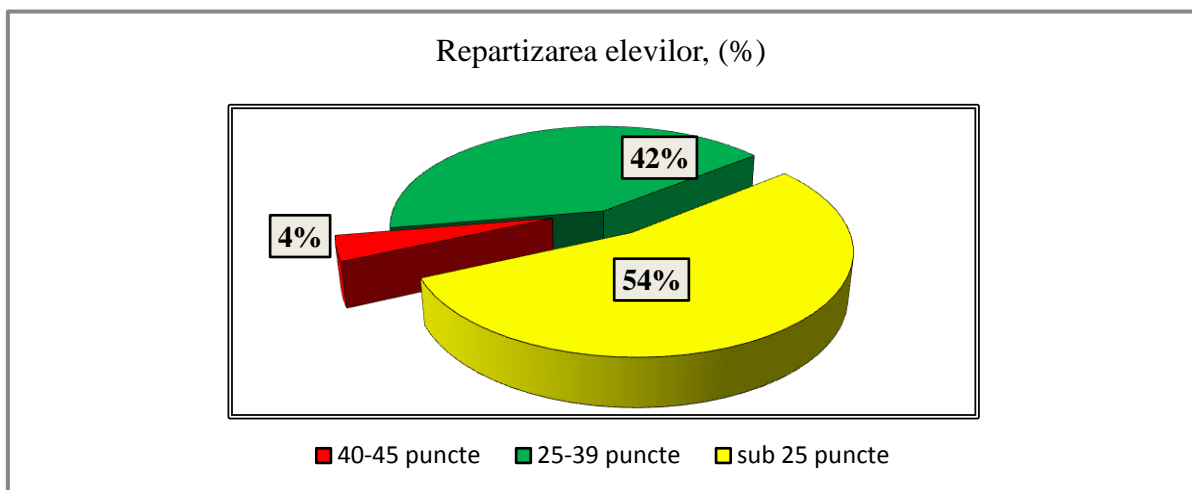


Fig. 3.23. Structura contingentului de elevi de 14-15 ani, în dependență de punctajul acumulat la susținerea testului ” Cât de încrezător sunteți Dumneavoastră în sine?” la începutul anului de învățământ,%

Am stabilit că 54% dintre ei au prezentat răspunsuri care au fost apreciate cu mai puțin de 25 de puncte, ceea ce denotă că acești elevi nu au încredere în forțele proprii și trebuie să se gândească la adoptarea unor strategii viabile pentru a o dezvolta. Probabil, că lecțiile de educație fizică, ce implică folosirea rațională a întrecerii dintre elevii cu același nivel de pregătire motrice, ar putea avea consecințe benefice în fortificarea acestui sentiment, bazat inclusiv și pe dinamica pozitivă a rezultatelor testărilor motrice pe parcursul anului de învățământ.

În același timp 42% dintre elevii testați, deși sunt optimiști, sunt mai puțin încrezători în sine, comparativ cu unii colegi, care au foarte mare încredere în sine și se bazează pe propriile abilități. Dar cota celor din urmă este destul de mică, doar 4% din contingentul de elevi supus testării.

Dacă urmărim diferențele existente între modul de repartizare a fetelor și băieților în dependență de punctajul acumulat (Figura 3.24), observăm că printre fetele implicate în cercetare n-am depistat nici o persoană care ar fi acumulat în rezultatul testării un punctaj

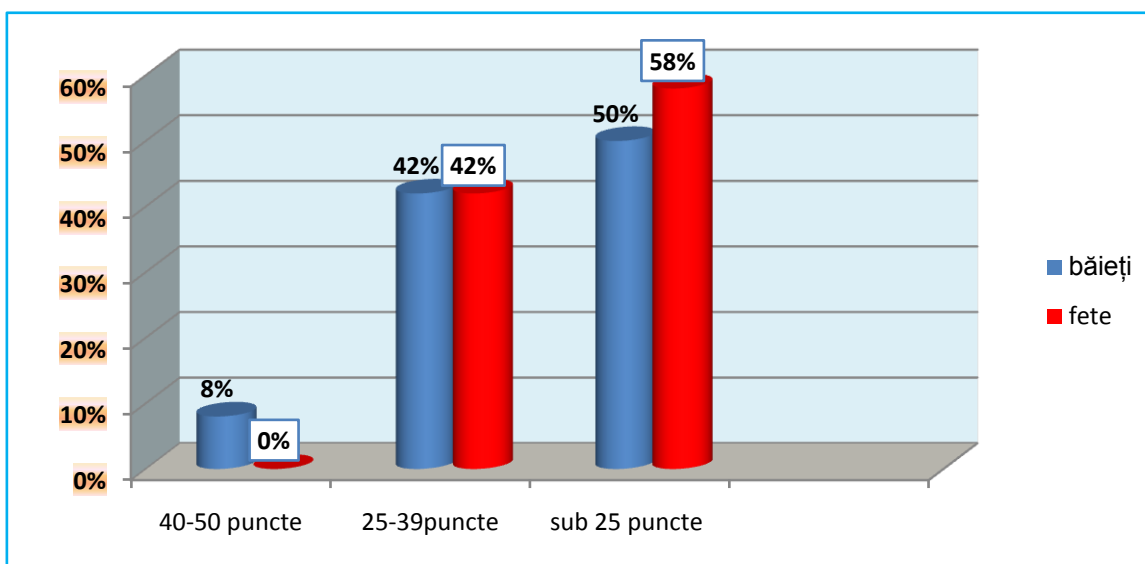


Fig. 3.24. Repartizarea fetelor și băieților (%) în funcție de punctajul acumulat la susținerea testului ”Cât de încrezător sunteți Dumneavoastră în sine?” la începutul anului școlar, %

maximal - peste 40 de puncte. Sub 25 puncte au acumulat 58% dintre fete și 50% dintre băieți. Faptul că peste ½ dintre adolescenți se atribuie la persoane ce nu au încredere în forțele și aptitudinile proprii constituie o gravă problemă socială, care poate fi soluționată și prin implicarea activă a elevilor în activitățile motrice, desfășurate în cadrul lecțiilor de educație fizică. Având în vedere că acești elevi sunt locuitori ai mediului urban, în care absența încrederii în sine creează premise pentru diverse situații de confuz și dereglări în starea de sănătate, am analizat în ce măsură implementarea în cadrul lecțiilor de educație fizică a metodei jocului în îmbinare cu metoda competițională influențează această latură a vieții lor.

În Figura 3.25 este prezentată structura lotului experimental în funcție de punctajul acumulat la susținerea testului ”Cât de încrezător sunteți Dumneavoastră în sine?” la începutul și finele anului de învățământ. Observăm că cota persoanelor ce au acumulat sub 25 de puncte a scăzut în dinamică anuală de la 54% până la 41%, în favoarea celor cu 25-39 și 40-45 puncte, cota cărora a crescut respectiv de la 42% la 46% și de la 4% la 13%. Restructurarea contingentului experimental la finele anului de învățământ în favoarea celor cu mai multă încredere în sine,

denotă că metodologia organizării lecțiilor experimentale este una benefică pentru adolescenții de 14-15 ani. Fiind încurajați chiar și pentru micile succese, dar și prin implicarea în activitățile motrice din sala de sport în măsura posibilităților individuale, au ajuns să dispună de mai multă încredere în sine la finalizarea studiilor din gimnaziu.

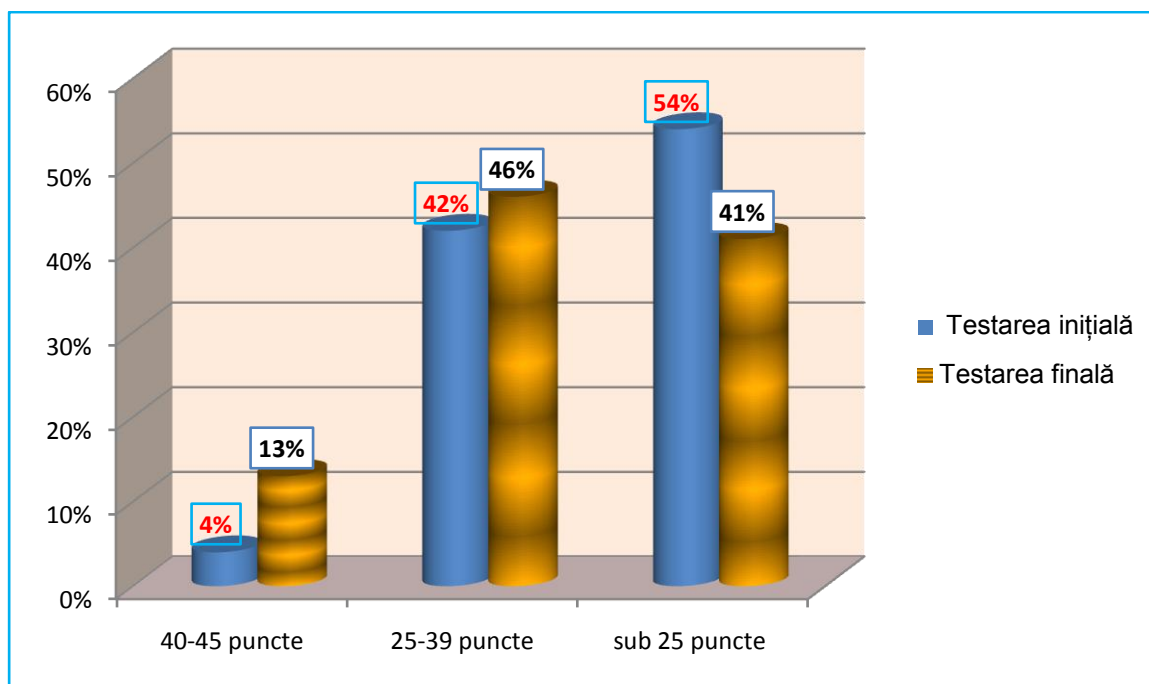


Fig.3.25. Structura lotului experimental, în dependență de punctajul acumulat la susținerea testului ” Cât de încrezător sunteți Dumneavoastră în sine?”, %.

Ne-am pus întrebarea ”Cine anume, fetele sau băieții lotului experimental, au obținut mai multă încredere în sine la finalizarea studiilor gimnaziale?”. Analizând datele testării finale în dependență de sexul adolescenților (Figura 3.26) am stabilit că primordial au avut de câștigat

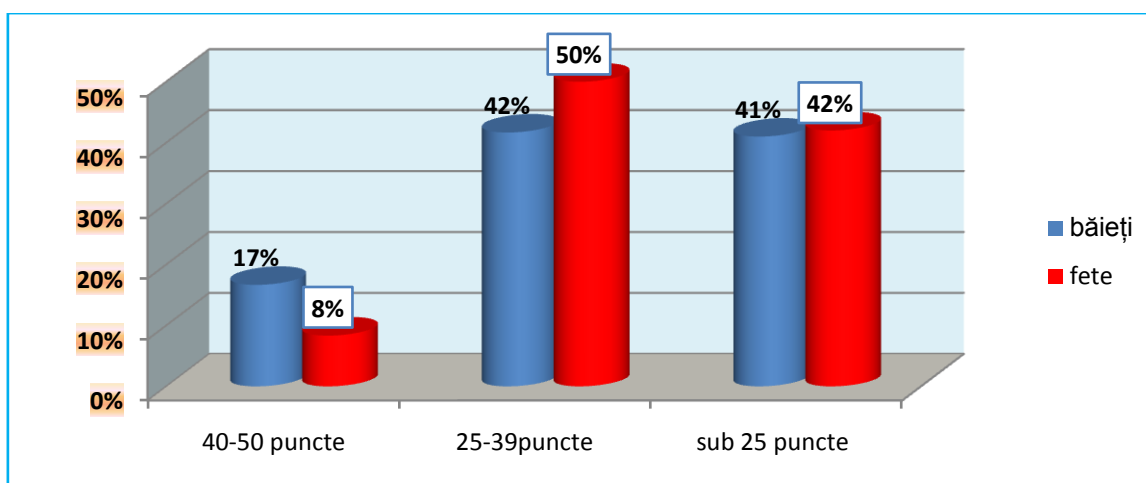


Figura 3.26. Structura lotului experimental în dependență de punctajul acumulat la susținerea testului ” Cât de încrezător sunteți Dumneavoastră în sine ?” la finele anului școlar, %.

băieții, cota celor încrezuți în sine fiind în creștere cu 21%, comparativ cu rezultatele testării inițiale, în timp ce la fete majorarea a constituit 16%.

Conchidem că lecțiile experimentale asigură creșterea satisfacției adolescenților de la lecțiile de educație fizică, iar la finele anului școlar asigură majorarea cotei elevilor ce obțin mai multă încredere în sine.

3.6. Concluzii la Capitolul 3

În rezultatul experimentului pedagogic în cadrul căruia a fost verificată și argumentată eficiența metodologiei implementării metodei jocului și competiției la lecțiile de educație fizică cu adolescenții am stabilit că:

1. Lecțiile cu caracter experimental s-au dovedit a fi eficiente pentru adolescenți din punct de vedere *asanativ*, deoarece ele influențează pozitiv dezvoltarea fizică a acestora, ceea ce se exprimă prin prezența unor deosebiri semnificative între indicii dezvoltării fizice a elevilor din lotul martor și experimental. Astfel, la finele anului de învățământ, talia corporală a băieților din lotul experimental s-a dovedit a fi mai mare ca cea a băieților din lotul maror cu 7,66 cm ($t=2,42$; $P<0,05$), iar elasticitatea toracică cu 0,7 cm ($t=2,41$; $P<0,05$), iar la fetele din lotul experimental perimetrul toracic este mai mare ca cel al persoanelor din lotul martor cu 6,24cm ($t=2,66$; $P<0,05$), iar elasticitatea toracică cu 0,73 cm ($t=2,66$; $P<0,05$). Totodată, la băieții din lotul experimental, au crescut semnificativ în dinamică anuală valorile medii ale: masei corporale cu 4,48kg ($t=3,76$; $P<0,01$), taliei corporale cu 8,69cm ($t=4,77$; $P<0,001$), elasticității toracice cu 2,57cm ($t=5,14$; $P<0,001$), forței mâinii predominante cu 10,04 kg ($t=2,43$; $P<0,05$), o situație similară fiind specifică și fetelor din lotul respectiv. În același timp, dinamica anuală a indicilor respectivi în lotul martor este mai mică.
2. Cota elevilor din lotul experimental dezvoltați armonios a crescut în dinamică anuală de la 44,44% la 76,44% la băieți, iar la fete – de la 50% la 61,55%, ceea ce exprimă rolul benefic al metodologiei implementate în fortificarea sănătății fizice a adolescenților.
3. Lecțiile experimentale au contribuit la îmbunătățirea stării funcționale a organismului adolescenților din lotul experimental, care au înregistrat valori medii semnificativ mai bune, comparativ cu lotul martor. Astfel, la finele experimentului pedagogic, durata de reținere a respirației în faza de inspirație (proba Ștanghe) a băieților din lotul experimental a crescut, comparativ cu lotul martor, cu 13% ($t=2,35$; $P<0,05$), valorile indicelui Skibinski – cu 17% ($t=2,11$; $P<0,05$), iar a tapping-testului – cu 9% ($t=2,11$; $P<0,05$). La fetele din lotul experimental, valorile CVP s-au îmbunătățit în raport cu lotul martor cu 4% ($t=2,55$; $P<0,05$), iar valorile tapping-testului – cu 9% ($t=2,11$; $P<0,05$). În dinamică anuală s-au

îmbunătățit valorile medii ale: FCC ($t=2,28$; $P<0,05$), probei Ștanghe ($t=2,16$; $P<0,05$) și indicelui Skibinski ($t=3,75$; $P<0,01$).

4. Lecțiile cu caracter experimental contribuie la perfecționarea gradului de pregătire fizică generală a adolescenților, ceea ce se exprimă la băieții din lotul experimental prin obținerea unor rezultate mai înalte la testările finale, comparativ cu lotul martor. Astfel, rezultatele lor la *tracțiuni la bara fixă* sunt semnificativ mai mari ca în lotul martor cu 27% ($t=3,64$; $P<0,01$), la *aplecarea înainte* - cu 20% ($t=2,87$; $P<0,05$), la *ridicarea trunchiului timp de 30sec* - cu 8,6% ($t=2,56$; $P<0,05$), iar la *săritura în lungime de pe loc* - cu 16% ($t=2,87$; $P<0,05$). Fetele din lotul experimental au demonstrat cele mai bune rezultate la susținerea testului *aplecarea înainte*, rezultatele lor fiind cu 28% mai bune ($t=2,8$; $P<0,05$) ca a persoanelor din lotul martor.
5. La finele experimentului pedagogic cota elevilor din lotul experimental, *satisfăcuți și foarte satisfăcuți de lecțiile de educație fizică* a crescut în dinamică anuală de la 51%, până la 66,67%, iar cota persoanelor cu o mai mare încredere în sine a crescut în acest răstimp printre băieți cu 21%, iar printre fete cu 16%, ceea ce denotă rolul metodologiei de implementare a metodei jocului și competiției în îmbunătățirea fundalului emoțional al lecțiilor și la formarea personalității adolescenților.
6. Metodologia implementării metodei jocului și competiției, elaborate de autor, contribuie la eficientizarea lecțiilor de educație fizică cu adolescenții din punct de vedere asanativ, motric și psiho-social.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

1. Ca rezultat al analizei și sintezei informației teoretico- metodice și științifice privind particularitățile organizării lecțiilor de educație fizică în ciclul gimnazial de învățământ am stabilit că aspectele metodologice ale procesului instructiv-didactic la disciplina "Educația fizică" nu sunt suficient de explorate. Metoda jocului și competiției este folosită cel mai frecvent în cadrul lecțiilor de educație fizică cu elevii claselor primare, în cadrul activității diferitor secții sportive. În același timp, în bibliografia de specialitate nu este specificată în mod distinct posibilitatea folosirii metodei jocului și competiției în scopul eficientizării lecțiilor de educație fizică cu adolescenții, nici metodologia implementării acesteia.

2. Sondajul de opinie al adolescenților realizat de noi la începutul anului de învățământ, a pus în evidență motivația reală a acestora privind frecventarea lecțiilor de educație fizică, iar evaluarea răspunsurilor denotă că 39% dintre ei manifestă o motivație slabă, iar 11% dezaprobă aceste ore; 38,33% dintre respondenți nu agreează lecțiile de educație fizică, iar 46,6% menționează că deseori frecventează formal aceste ore. Circa 28,33% dintre elevi sunt bucuși când lecțiile de educație fizică sunt anulate. Totodată, rezultatele anchetării profesorilor de educație fizică demonstrează că 79,17% dintre ei confirmă ideea că îmbinarea metodei jocului cu competiția poate contribui la creșterea atractivității orelor de educație fizică pentru adolescenți. Aceste rezultate confirmă necesitatea sporirii atractivității disciplinei "Educația fizică", inclusiv și prin implementarea unor metode și mijloace eficiente în acest sens.

3. Rezultatele experimentale pun în evidență faptul că metodologia implementării metodei jocului și competiției, elaborate de autor, contribuie la eficientizarea lecțiilor de educație fizică cu adolescenții, ceea ce se exprimă prin îmbunătățirea indicilor dezvoltării fizice a elevilor din lotul experimental, comparativ cu lotul martor. Astfel, la finele anului de învățământ, talia corporală a băieților din lotul experimental s-a dovedit a fi mai mare ca cea a băieților din lotul martor cu 7,66 cm ($t=2,42$; $P<0,05$), iar elasticitatea toracică cu 0,7 cm ($t=2,41$; $P<0,05$), iar la fetele din lotul experimental perimetrul toracic este mai mare ca cel al persoanelor din lotul martor cu 6,24cm ($t=2,66$; $P<0,05$), iar elasticitatea toracică cu 0,73 cm ($t=2,66$; $P<0,05$). Totodată, dinamica anuală a indicilor dezvoltării fizice a persoanelor din lotul experimental este mai avansată, comparativ cu lotul martor.

4. Analiza structurii lotului experimental pune în evidență o creștere esențială a cotei băieților și fetelor dezvoltați armonios la finele anului de învățământ, comparativ cu începutul acestuia. Astfel, cota băieților dezvoltați armonios a sporit în dinamică anuală de la 44,44% la 76,44%, iar la fete – de la 50% la 61,55%. Deoarece armonia dezvoltării fizice este un indice al stării de sănătate a organismului, conchidem că creșterea ponderii persoanelor dezvoltate armonios

este o dovadă a eficientizării lecțiilor experimentale de educație fizică din punct de vedere asanativ.

5. Implementarea modelului experimental de organizare a lecțiilor de educație fizică a contribuit la îmbunătățirea stării funcționale a organismului adolescenților, care au înregistrat valori medii semnificativ mai bune, comparativ cu lotul martor. Astfel, la fetele din lotul experimental, durata de reținere a respirației în faza de inspirație (proba Ștanghe) a băieților din lotul experimental a crescut, comparativ cu lotul martor, cu 13% ($t=2,35$; $P<0,05$), valorile indicelui Schibinskii – cu 17% ($t=2,11$; $P<0,05$), iar a tapping-testului – cu 9% ($t=2,11$; $P<0,05$). La fetele din lotul experimental, valorile CVP s-au îmbunătățit în raport cu lotul martor cu 4% ($t=2,55$; $P<0,05$), iar valorile tapping-testului – cu 9% ($t=2,11$; $P<0,05$). În dinamică anuală s-au îmbunătățit valorile medii ale: FCC ($t=2,28$; $P<0,05$), probei Ștanghe ($t=2,16$; $P<0,05$) și indicelui Skibinski ($t=3,75$; $P<0,01$). Acțiunea benefică a lecțiilor experimentale asupra organismului poate fi explicată prin creșterea motricității generale a adolescenților și proprietatea efortului fizic de a spori rezervele funcționale ale tuturor sistemelor de organe.

6. Lecțiile de educație fizică cu caracter experimental contribuie la perfecționarea gradului de pregătire fizică generală a adolescenților, ceea ce se exprimă la băieți din lotul experimental prin obținerea unor rezultate mai înalte la testările finale, comparativ cu lotul martor. Astfel, rezultatele lor la *tracțiuni la bara fixă* sunt semnificativ mai mari ca în lotul martor cu 27% ($t=3,64$; $P<0,01$), la *aplecarea înainte* - cu 20% ($t=2,87$; $P<0,05$), la *ridicarea trunchiului timp de 30sec* – cu 8,6% ($t=2,56$; $P<0,05$), iar la *săritura în lungime de pe loc* - cu 16% ($t=2,87$; $P<0,05$). Fetele din lotul experimental au demonstrat cele mai bune rezultate la susținerea testului *aplecarea înainte*, rezultatele lor fiind cu 28% mai bune ($t=2,8$; $P<0,05$) ca a persoanelor din lotul martor. Rezultatele obținute denotă, în opinia noastră, importanța metodologiei de implementare a metodei jocului și competiției în fortificarea nivelului de pregătire motrice a adolescenților, eficiența lecțiilor experimentale în acest sens.

7. Lecțiile experimentale, organizate prin implementarea metodei jocului și competiției, contribuie la creșterea *încrederii în sine* a adolescenților. La finele anului școlar cota băieților respectivi fiind în creștere cu 21%, comparativ cu rezultatele anchetării inițiale, iar la fete - cu 16%. Totodată, cota adolescenților *foarte satisfăcuți* și *satisfăcuți* de lecția de educație fizică a atins valoarea de 66,67%, fiind în creștere cu 15,67% față de cea inițială de 51%. Cota elevilor *mai mult nesatisfăcuți de lecțiile de educație fizică decât satisfăcuți* s-a redus în acest răstimp de 2,8 ori față de cifra inițială (23,1%), ceea ce, în opinia noastră, denotă că lecțiile experimentale au influențat benefic gradul de satisfacție a acestora, fiind eficiente pentru adolescenți din punct de vedere psihologic și emoțional.

8. Rezultatele științifice obținute în cadrul cercetărilor actuale ne permit să concluzionăm că, metodologia implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică cu adolescenții, asigură îmbunătățirea indicilor dezvoltării fizice a organismului, dezvoltarea fizică armonioasă a corpului și îmbunătățirea funcționalității organismului, creșterea nivelului de pregătire motrice a acestora, a gradului de satisfacție de calitatea lecțiilor și de încredere în sine, ceea ce ne permite să afirmăm că în lucrare *a fost soluționată o problemă științifică importantă* ce ține de eficientizarea lecțiilor de educație fizică cu adolescenții.

Prin urmare, *problema științifică importantă soluționată în cercetare* rezidă în eficientizarea lecțiilor de educație fizică în ciclul gimnazial de învățământ prin fundamentarea metodologiei de implementare a metodei jocului și competiției, elaborate de autor, ceea ce va conduce la creșterea atractivității lecțiilor pentru adolescenți, la îmbunătățirea indicilor stării de sănătate și a nivelului de pregătire motrice a acestora, la creșterea încrederii elevilor în sine.

Această problemă s-a dovedit a fi una primordială, a cărei rezolvare a condus la elaborarea unor recomandări practice, înaintate pentru diverse niveluri decizionale, după cum urmează, dar și la aplicarea metodologiei respective, fapt confirmat de actele de implementare a rezultatelor în școlile mun. Chișinău și în USEFS.

* * *

Rezultatul analizei și a generalizării abordărilor teoretico-metodice privind eficientizarea lecțiilor de educație fizică cu adolescenții din ciclul gimnazial a permis să formulăm următoarele recomandări:

1. În scopul eficientizării lecțiilor de educație fizică cu adolescenții se recomandă acordarea unei atenții sporite nivelului pregătirii teoretice a profesorilor de educație fizică, familiarizarea lor cu jocurile – competiții, descrise în bibliografia de specialitate și indicate de specialiști pentru organizarea lecțiilor de atletism, gimnastică, jocuri sportive etc.
2. Sugerăm necesitatea implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică cu adolescenții ce manifestă pasivitate și indiferență, implicându-i inițial în această activitate pe cei mai activi, ceea ce va contribui la creșterea atractivității lecțiilor, dar și la perfecționarea nivelului de pregătire motrice și îmbunătățirea indicilor stării de sănătate a organismului.
3. Recomandăm implementarea metodei jocului și competiției în colectivele de adolescenți care manifestă un mare interes pentru afirmare și demonstrarea abilităților tehnice și tactice, a nivelului de pregătire motrice. Considerăm că în acest caz specificul metodologiei folosite rezidă în compararea forțelor persoanelor implicate în joc, care se prezintă ca rivali în lupta pentru întâietate, ceea ce dezvoltă intens calitățile volitive ale participanților.

4. Este rațional ca metoda jocului și competiției să fie implementată atât în cadrul lecțiilor de educație fizică, organizate separat pentru băieți și pentru fete, atunci când se urmărește scopul însușirii unor elemente tehnice noi, cât și în cadrul orelor mixte, în procesul de perfecționare a principalelor calități motrice.
5. Cadrele didactice din domeniul culturii fizice vor ține cont de faptul că la etapa adolescenței elevul dorește să se afirme nu doar în fața profesorului, dar și în colectiv. În acest context este rațional ca învingătorii în diverse jocuri - competiții școlare să fie remarcați în mod special.
6. La finalul lecțiilor profesorul trebuie să propună diferite modalități de perfecționare a acțiunilor jucătorilor. Este salutară atragerea elevilor în acest proces, pentru a le dezvolta spiritul de observație și analiza critică, a consolida relațiile de prietenie din colectiv și interesul sportiv.
7. Pe lângă implementarea metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică recomandăm organizarea pe parcursul anului școlar a 4-5 evenimente sportive cu participarea majorității elevilor.
8. Este important, ca de fiecare dată jocul-competiția să prevadă învingerea anumitor greutăți, pentru ca elevii să-și manifeste tot potențialul motric și voința de care dispun pentru a izbuti, să-și dezvolte și să-și perfecționeze calitățile și abilitățile motrice necesare.
9. Recomandăm pregătirea participanților către îndeplinirea exercițiilor care urmează să fie folosite în procesul implementării metodei jocului și competiției, fiind necesară pregătirea prealabilă a inventarului și a locului de desfășurare a acestora, ceea ce asigură folosirea rațională a timpului lecției și evitarea traumatismelor.

BIBLIOGRAFIE

în limba română

1. Albu E. Psihologie educațională. Repere teoretice și aplicative.
<http://www.upm.ro/editura/umanist.html> (accesat 07.08.2016)
2. Arseni I. Strategia optimizării procesului instructiv-educativ în cadrul lecțiilor de educație fizică. În: Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău, 2013, nr.1, p. 11-14.
3. Badiu T. Motricitatea la vârsta școlară mică, în etapa pubertară și a adolescenței. În: Materialele Conferinței științifice internaționale. Galați, 2008, p. 360-364.
4. Beius Florin. Educarea calităților motrice prin lecția de educație fizica.
www.cdep.ro/proiecte/2006/700/80/3/em783.pdf (accesat la 10.07.2014).
5. Budescu D. Aspecte metodologice reflectate în procesul didactic. În: Materialele Conferinței științifice cu participare internațională ”Prezent și perspective ale educației fizice și sportului în sfera calității vieții”. București, 4 mai 2012, p.142-147.
6. Carp I., Carp D. Metodologia organizării și desfășurării lecției de educație fizică cu elevii claselor primare în baza jocurilor dinamice. În: Materialele Conferinței științifice internaționale studențești ”Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice”, ediția a XVI- a. Chișinău: USEFS, 2012, p.10-16.
7. Carter P. Cartea completă a testelor de inteligență. București: Editura Meteor Press, 2007. 277 p.
8. Chiorescu M., Lupașcu V., Iacubson L. Bazele fiziologice ale educației fizice și sportului. Chișinău, IPK ”S.Lazo”, 1987. 47 c.
9. Chiorescu M., Dorgan V., Pintilei S. Ergofiziologia. Curs didactic. Chișinău: Editura USEFS, 2010. 187 p.
10. Codul educației al Republicii Moldova nr. 152 din 17.07.2014. Monitorul Oficial nr.319-324/634 din 24.10.2014.
11. Concepția dezvoltării culturii fizice și sportului în Republica Moldova
http://www.referat.ro/referate/Conceptia_dezvoltarii_culturii_fizice_si_sportului_in_Republica_Moldova_6e1b6.html
(accesat la 02.07.2015)
12. Constantin L.-V. Eficiența utilizării TIC în procesul instructiv-educativ. În: Materialele Conferinței Naționale de Învățământ Virtual, ediția a IV-a, 2006. p. 297
http://fmi.unibuc.ro/cniv/2006/disc/cniv/documente/pdf/sectiuneaD/1_12_constantin.pdf
13. Cotorcea A., Petrov L. Starea sănătății elevilor din raionul Briceni, factorii ce o determină și măsurile de prevenție. În: Sănătate publică, economie și management în medicină, 5(26)/2008, p. 14.

14. Cristea D., Oros S., Lucaciu Gh. ș.a. Studiu privind atractivitatea lecțiilor de educație fizică pentru elevii din ciclul gimnazial.
http://www.fefsoradea.ro/Fascicula_Educatie_Fizica_si_Sport/2011/Cristea.pdf (accesat la 06.04.2016).
15. Crivoi A., Guțu I. Fiziologia umană. Chișinău: Editura USM, 1994. 178 p.
16. Curdoglo C. Formarea la elevi a motivației de practicare sistematică independentă a exercițiilor fizice. În: Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău, 2012, nr.1, p. 34-37.
17. Delipovici I. Jocul și competiția ca mijloc de îmbunătățire a încrederii în sine la vârsta adolescenței. În: The annals of the “Ștefan cel Mare” university. *Physical Education and Sport Section* ”The Science and Art of Movement”, 2016, 12-19 p.
18. Delipovici I. Dinamica anuală a nivelului de pregătire fizică generală a adolescenților de 14- 15 ani. În: Știința culturii fizice, nr. 26/2, 2016, p.20-33.
19. Delipovici I. Lecțiile de educație fizică și dinamica anuală a indicilor stării funcționale a organismului elevilor de 14-15 ani. În: Știința culturii fizice, nr. 26/2, 2016, p. 110-121.
20. Dragan I. Medicina sportivă. București: Editura Medicală, 2002. p.35-124.
21. Dragnea A., Mate-Teodorescu S. Teoria Educației Fizice și Sportului. București: editura FEST, 2002. p.29-32.
22. Dragu M. Jocuri de mișcare. Galați: Editura academică, 2006. 28 p.
23. Dupoy E., Coșciug L. Bazele nutriției în cifre și calcule. Chișinău: UTM, 2011. 112 p.
24. Educația Fizică și Sportul la școală în Europa. <http://eacea.ec.europa.eu/education/> (accesat la 20.10.2014).
25. Epuran M. Metodologia cercetării activităților corporale, Exerciții fizice. Sport. Fitness. Ediția a-2-a. București: editura FEST, 2005. p. 18-21.
26. Ghid pentru profesorii de educație fizică și sport.
https://romaniailiradu.files.wordpress.com/2015/07/ghid_pentru_profesorii_de_educatie_fizica_si_sport.pdf (accesat la 15.07.2016)
27. Chimpu A., Budevici-Puiu A. Teoria și metodică jocurilor dinamice. Chișinău: Tipografia ”Valinex”, 2016. 480p.
28. Gînghină C. Sindromul metabolic. Mic tratat de cardiologie. București: Editura Academiei române, 2010. p. 183-188.
29. Gleason J.B. Psihologia copilului de la naștere la adolescență. București: Ed. Didactică și Pedagogică, 1997. p.22-34.
30. Grimalschi T., Boian I. Educația fizică. Ghid de implementare a curriculum-ului modernizat pentru treapta primară și gimnazială. Chișinău: Liceum, 2011. p. 62-64.
31. Gutțu A. Starea sănătății și a dezvoltării fizice a copiilor din Republica Moldova. Chișinău:

- Centrul de Informație Medicală, 2001. 119 p.
32. Guzun A. Testele și normele motrice constituie o necesitate sau o "sperietoare"? În: Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău, 2012, nr.4, p. 11.
 33. Hăbășescu I. Igiena copiilor și adolescenților (lucrări practice). Chișinău: Medicina, 2009. 475 p.
 34. Ilie I. Motivația pârghie importantă în conștientizarea actului motric în cadrul procesului instructiv-educativ. În: Educația fizică și sportul în perspectiva spațiului universitar European. București 2007, p. 33-42.
 35. Iușenco E., Țâmbală A. Alergarea – mijlocul de bază al educației fizice. În: Teoria și arta educației fizice în școală, 3/2014, p. 33.
 36. Iziunov N. Evaluarea complexă a stării de sănătate a adolescenților de 15-18 ani din Republica Moldova. Teza de dr. în medicină. Chișinău, 2010. 175 p.
 37. Kondakov V. Despre necesitate perfecționării sistemului de lecții de cultură fizică în școlile medii de cultură generală în contextul tehnologiilor pedagogice moderne. În : Teoria și arta educației fizice în școală, 3/2014, p. 38.
 38. Legea cu privire la Cultura Fizică și Sport în Republica Moldova, nr.330-XIV din 25.03.1999.
 39. Maistrenco G. Starea de sănătate a elevilor orașului Chișinău și factorii ce o influențează. În: Analele științifice ale USMF "Nicolae Testemițanu", Chișinău, 2001, vol. 2, p.25-28.
 40. Matveev L.P., Novicov A.D. Teoria și metodică educației fizice și sportului. București: Sport – Turism, 1980. p. 250-254.
 41. Mihailov M. Teoria și metodică educației fizice a copiilor de vârstă școlară. Curs de prelegeri Bălți, 2012. http://tinread.usarb.md:8888/tinread/fulltext/mihailov/ed_fizic.pdf (accesat la 05.04.2016)
 42. Moroșan R., Delipovici I., Cojocar E. Cunoașterea particularităților psihologice, morfologice și funcționale ale elevilor de 14-15 ani – necesitate imperioasă pentru profesorii de educație fizică. În: Teoria și arta educației fizice în școală, nr.3/2015, p.55-59.
 43. Moroșan R., Delipovici I., Moroșan I. Motivația elevilor din clasa IX –a privind frecventarea lecțiilor de educație fizică la început de an școlar. În: Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere”. Chișinău, 2015, p.117-120.
 44. Moroșan R., Delipovici I., Moroșan I. Stresul – factor de risc pentru sănătate și rolul exercițiilor fizice în prevenirea și combaterea lui. În: Teoria și arta educației fizice în școală, nr.2/2015, p.57-60.
 45. Munteanu A. Psihologia dezvoltării. București: Ed. Tehnică, 2009. p.45.
 46. Munteanu A. Psihologia copilului și a adolescentului. Ediție revizuită și adăugită, Timișoara:

- Ed. Augusta, 1998. p.12-31.
47. Nicolae N. Teoria și practica activității motrice umane. Târgu-Mureș: University press, 2010. p.20
 48. Palej J. Restructurarea lecției de educație fizică – element esențial al optimizării procesului de educație fizică. În: Educația fizică în școală, București, 1990, vol. XIV, p.24-28.
 49. Pascari T. Starea de sănătate a copiilor și adolescenților din raionul Cimișlia. În: Sănătate publică, economie și management în medicină, Chișinău, 2008, 5 (26), p. 9-14.
 50. Politica națională de sănătate, aprobată prin hotărârea Guvernului Republicii Moldova, nr. 886 din 06.08.2007.
 51. Sabău E. Refacere sportivă <https://ru.scribd.com/doc/173418335/Curs-Refacere-Sportiva> (accesat la 12.03.2016)
 52. Sava P.A., Iucol N. Proiectarea didactică a lecției teoretice de educație fizică. În: Teoria și arta educației fizice în școală., 2010, nr.2, p. 53-62.
 53. Sălăvăstru D. Psihologia educației. Iași: Editura Polirom, 2004. p.33-42.
 54. Tulchinsky T., Varavicova E. Nouă sănătate publică: introducere în sec. XXI /traducere din engleză de A. Jalbă, P. Jalbă/. Chișinău: Ulysse, 2003. 744 p.
 55. Verza E., Verza, F. Psihologia vârstelor. Ciclurile vieții. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2000. p. 24-51.
 56. Zavalîșca A., Demcenco P. Metode matematico-analitice de cercetare pedagogică în cultura fizică. Îndrumar instructiv pentru instituțiile superioare de educație fizică. Chișinău: Pontos, "Europres" SRL, 2011. 439 p.
 57. Dezvoltarea calitatilor motrice - viteza si îndemanare.
<http://www.scribub.com/timp-liber/sport/DEZVOLTAREA-CALITATILOR-MOTRICE12338.php>. (accesat la 15.06.2016)
 58. Jumatate dintre elevi au scutire la orele de sport. Obezitatea o consecință inevitabilă.
http://www.realitatea.net/jumatate-dintre-elevi-au-scutire-la-orele-de-sport-obezitatea-o-consecinta-inevitabila_1722361.html#ixzz3gd7SRcaI (accesat la 16.07.2016)
 59. Deviațiile coloanei vertebrale la copii.
<http://www.universdecopil.ro/deviatiile-coloanei-vertebrale-la-copiii> (accesat la 14.05.2015)
 60. Specialiștii bat alarma – obezitatea afectează copiii moldoveni.
<http://www.timpul.md/articol/specialitii-bat-alarma-obezitatea-afecteaza-copiii-moldoveni-51013.html> (accesat la 03.02.2016)
 61. Obezitatea o problemă în România.
<http://www.dcnews.ro/obezitatea-o-problema-in-romania-ce-masuri-se-vor-lua-in-393517.html#sthash.Y8H4WITe.dpuf> (accesat la 15.04.2016)

62. Lecțiile de educație fizică. <http://www.waldorfcluj.ro/files/3/Educatie%20Fizica%20IX-XII.pdf> (accesat la 19.02.2016)
63. Sănătate. <http://www.utilecopii.ro> (accesat la 24.07.2015)
64. Dezvoltarea morfofuncțională a copilului de la 6-7 până la 18 ani. <http://www.sanatatea.com/pub/familie/2949-dezvoltarea-morfofunctionala-a-elevului-de-la-6-7-ani-pana-la-18-ani.html> (accesat la 14.02.2016)
65. Jocuri de mișcare. <https://ru.scribd.com/doc/131994283/Jocuri-de-Miscare> (accesat la 02.09.2016)
66. Teste psihometrice. <http://www.meteorpress.ro> (accesat la 14.02.2016)

BIBLIOGRAFIE

în limba rusă

67. Алферова О.П., Осин А.Я. Особенности клинико-функционального состояния кардиореспираторной системы у подростков. Издательство "[Академия естествознания](#)", 2014 год. (accesat la 18.05.2015)
68. Антуфьев Д.А. Учитель физической культуры должен...Размышления преподавателя о своей работе. В: ЛФК в школе, 2009, № 5, с. 15-17.
69. Аристов Ю.М. Акселерация полового созревания и двигательная деятельность подростков. В: Теория и практика физической культуры, 2001, № 8, с. 44–47.
70. Базарнов В. Ф. Игровые технологии. <http://ruza-gimnazia.ru/index.php/fizra/362-mvfkfmfirjfkirjfkirj> (accesat la 14.07.2016)
71. Бальсевич В. К., Большенков В. Г., Рябинцев Ф. П. Концепция физического воспитания общеобразовательной школы. В: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996, № 2, с. 13-18.
72. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи В: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, №1, с.23 - 25.
73. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. Москва: Советский спорт, 2000. с. 12.
74. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Прогонюк Л.Н и др. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе. В: Теория и практика физической культуры, 2003, № 4, с. 56-59.
75. Бандаков М.П. Дифференцированный подход к учащимся в процессе физического воспитания. В: Теория и практика физической культуры, 2000, № 5, с. 31–32.

76. Баранков О.Н. Пути и методы повышения общефизической подготовки детей в школе, располагающей обычной спортивной базой. В: Теория и практика физической культуры, Москва, 1991, № 2, с. 50.
77. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях: руководство для врачей. Москва: ГЭОТАР - Медиа, 2008. 424 с.
78. Барбашов С.В. Теоретико-методические основы личноно - ориентированной технологии физкультурного образования школьников. Автореф. дисс. доктора педагогических наук. Омск, 2000. 48 с.
79. Безруких М.М. Ребенок – непоседа. Москва: Вентана – Граф, 2004. 64 с.
80. Богатырев В.С., Циркин В.И. Снижение уровня физической подготовленности выпускниц средних школ. В: Теория и практика физической культуры, 2000, №2, с.14-16
81. Богачева Т.Ю. Здоровье в системе жизненных ценностей современного специалиста. Дисс. канд. психологических наук. РАГС при президенте РФ. Москва, 2010. 230 с.
82. Борисенко Г., Хусанов Р. Используя соревновательный и игровой методы. В: Физическая культура в школе, 1990, № 5, с. 28 - 29.
83. Бугаенко С. Игровой и соревновательный методы на уроках физической культуры. http://sergey-bugaenko.ucoz.ru/blog/igrovoj_i_sorevnovatelnyj_metody_na_urokakh_fizicheskoy_kultury/2011-09-16-7 (accesat la 05.07.2015)
84. Буйлова Л. А. Применение игрового метода в физическом воспитании школьников: на примере баскетбола. Дисс. канд. педагогических наук. Малаховка, 2004. 221 с.
85. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва: Издательский центр «Академия», 2005. 245 с.
86. Васильева Т. В. Оптимизация процесса физического воспитания девочек в общеобразовательной школе на основе спортизации (футбол). Автореф. дисс. канд. педагогических наук. Майкоп, 2009. 23 с.
87. Васильков Г.А. Методика и подготовка соревнований. В:Физическая культура в школе, 1990, № 2, с. 53 - 55.
88. Вежев М.Б. Оптимизация физического состояния старших школьников средствами оздоровительной атлетической гимнастики в системе дополнительного образования. Автореф. дисс. канд. педагогических наук. Екатеринбург, 2003. 23 с.

89. Верченко М. А. «Повышение мотивации учащихся на уроках физической культуры путем применения здоровьесберегающих технологий».
<http://gigabaza.ru/doc/69385.html> (accesat la 24.06.2015)
90. Вирабова А.Р., Кучма В.Р., Степанова М.И. Личностно ориентированное обучение детей и подростков: гигиенические проблемы и пути решения. Москва, ГУ НИЦД РАМН, 2006. с. 14. (accesat la 24.08.2016)
91. Возрастные особенности подростков 14-15 лет.
http://www.vhg.ru/parent_page/psychologist/parents/ (accesat la 06.10.2015)
92. Воронов В. В. Педагогика школы в двух словах: конспект-пособие для студентов-педагогов и учителей. Москва: Педагогическое общество России, 2002. 192 с.
93. Вронцов М.И. Закономерности физического развития детей и методы его оценки. Ленинград: ЛПИИ, 1986. 56 с.
94. Выдрин В.М., Курамшин Ю.Ф., Николаев Ю.М. Осмысление интегративной сущности физической культуры – магистральный путь формирования ее теории. В: Теория и практика физической культуры, Москва, 1996, №5, с. 59-62.
95. Вяткин Б.А. Обучая, помните о типе нервной системы. В: Физическая культура в школе, 2005, № 1, с.3 –7.
96. Голошумов Е.Н. Мотивирование школьников к занятиям физической культуры и спорта. [motivatsiya_zanyatij_fizicheskoy_kulturoy_i_sportom_u_shkolnikov.docx](#) (accesat la 14.09.2015)
97. Григорьев В. А. Ефанов И. А. Медико - биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни. В: Сборник научных статей III Всероссийской заочной научно - практической конференции с международным участием «Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни». Москва, 2014, с.251-253.
98. Гриженя В.Е. Оптимизация двигательного режима младших школьников средствами подвижных игр и игровых упражнений. Дисс. кандидата педагогических наук. Малаховка, 2003. 176 с.
99. Губа В. П., Морозов О. С., Парфененков В. В. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. Учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2008. 206 с.
100. Гудков А.Б., Шишелова О.В. Морфофункциональные особенности сердца и магистральных сосудов у детей школьного возраста. Монография. Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2011. 105 с.

101. Гужаловский А. А. Физическая подготовка школьника. В: Физкультура и спорт, 2003, № 6, с. 15.
102. Гурина Г.Н. Соревновательно - игровой метод. <http://nashyfizkultura.ru/sorevnovatelno-igrovoy-metod> (accesat la 24.05.2016)
103. Данаил С.Н. Методика подготовки студентов факультетов физического воспитания к коммуникативной дидактической деятельности. Дисс. канд. педагогических наук. Ленинград, 1989. 271 с.
104. Егорова С.А. Оценка уровня развития. Элективный курс для учащихся 10-11 образовательных школ. Ставрополь, 2010. 33 с. <http://www.twirpx.com/file/1282980/> (accesat la 14.04.2015)
105. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. Москва: Физкультура и спорт, 2009, с. 9.
106. Зыков Г. С. Педагогические условия физического совершенствования подростков. Дисс. кандидата педагогических наук. Липецк, 1999. 198 с.
107. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта. Москва: [Инсана](#), 2005. 368с.
108. Игровой и соревновательный метод. <http://student.zoomru.ru/fizra/igrovoy-i-> (accesat la 15.04.2016)
109. Ильин Д.С. Игровой и соревновательный методы на уроках физкультуры в средней школе. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/09/10/igrovoy-i-sorevnovatelnyu-metody-na-urokakh-fizicheskoj-> www.allbest.ru (accesat la 30.03.2015)
110. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы: учебное пособие. СПб: Питер, 2008. 512 с.
111. Ильин Е.П. Физическая культура как составная часть здорового образа жизни. Психология здоровья. СПб.: Изд-во Петербургского университета, 2000. 504 с.
112. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. www.koob.ru/iljin (accesat la 12.03.2016).
113. Исаев И.И., Талыбова Б.В. Возрастная динамика формирования кардиореспираторной системы и адаптационный потенциал детей школьного возраста. В: Международный медицинский журнал, Москва, 2010, № 3, с.58-64.
114. Кадрилеева Л. Н. Психологические особенности 9-тиклассников. <https://docs.google.com/document/d/1...INP9GDMA8/edit> (accesat la 15.03.2016)
115. Казин Э.М., Блинов Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека. Москва: Владос, 2000. 122с
116. Кардялис К., Кардялене Л., Шукис С. и др. Отношение будущих специалистов физической культуры к здоровому образу жизни. В: Социологические исследования, 2007, № 12, с. 129-132

117. Клыгина И.А., Даниленко Г.М. Школа как ядро формирования здорового образа жизни учащихся. В: Материалы Всероссийской научно - практической конференции с международным участием «Профессиональное гигиеническое обучение. Формирование здорового образа жизни детей, подростков и молодежи». Москва, 2007, с. 56-58.
118. Кокуркин Д. Инновационная деятельность. Москва: Экзамен, 2001. 186 с.
119. Колчанов С.В., Осин А.К. Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у девушек старших классов.
<http://www.eduherald.ru/> (accesat la 12.04.2016).
120. Комиссарова Е. Индивидуальный подход в физическом воспитании как основа укрепления здоровья детей и подростков. Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы. В: Тезисы докладов Международного конгресса. Москва, 1998, т.1, с. 308-309.
121. Конилов В. И. Формирование положительно-активного отношения к физической культуре учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы. Дисс. кандидата педагогических наук. Москва, 2005. 164 с.
122. Кохан С.Т., Вавак В.С. Состояние функции внешнего дыхания при патологии респираторной системы у детей в условиях Забайкалья. В: Наука и современное общество, Москва, № 7, 2009, с. 68-69.
123. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Киев: Полиграф - Экспресс, 2005. с. 45-51.
124. Кузьменко Г. А., Эссеббар К. М. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Основы психологических знаний юного спортсмена. Москва: ЛитРес, 2015. 142 с.
125. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва: Советский спорт, 2003. 463 с.
126. Ливерова Е.В. Игровой и соревновательный методы физического воспитания. В: Спорт в школе, 2003, № 17, с. 52.
127. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела. Перевод с англ. С. Коледа. Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2000. с. 18.
128. Лупоядова Л.Ю., Мельникова Н.А., Якимович И.Г. «Родительские собрания 8-9 классы. Беседы, лекции, практикумы, анкеты для родителей». Волгоград: Учитель, 2005. 25 с.
129. Лях В.И. Сравнительный анализ концепций и задач физического воспитания в общеобразовательных школах стран Европы и России на современном этапе. В Материалы конференции: XII Международный научный конгресс «Современный

- олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех». Москва: Физическая культура, 2008, т 1, с.130-131.
130. Малоземов О.Ю. Формирование психологической устойчивости одаренных старших школьников (юношей) средствами физической культуры. Дисс. кандидата педагогических наук. Екатеринбург, 2001. 183 с.
 131. Маркиянов Ю.Г. Соревновательный метод формирования мастерства юных спортсменов. Автореф. дисс. доктора педагогических наук, ВНИИФ, 1997. 54 с.
 132. Масловская Ю. И. Соревновательный метод и особенности его применения в учебном занятии по физической культуре. <http://elib.bsu.by/bitstream> (accesat la 05.07.2016)
 133. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. Спб: Лань, 2005. 384 с.
 134. Михайлова Н. В. Эффективность урока физической культуры в начальной школе при использовании соревновательно - игровых комплексов повышенной наглядности. Дисс. кандидата педагогических наук. Москва, 2005. 27 с.
 135. Михашенко А.А. Моральная проблема как один из острых вопросов физической культуры и спорта. В: Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири. Материалы областной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Иркутск, 2014, с. 32-35.
 136. Молодежь России 2000-2025 гг.: Развитие человеческого капитала. В: Доклад Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. Москва, 2013, 187 с.
 137. Молчанова Ю.С. Формирование потребностей к занятиям физической культурой у школьников 14-15 лет. Дисс. кандидата педагогических наук. Белгород, 2007. 153 с.
 138. Мотивация подростков к занятиям физической культурой и спортом. <http://chromosome2009.org/motivacija-podrostkov-k-zanjatijam-fizicheskoj-kulturoj-i-sportom/> (accesat la 21.02.2015)
 139. Мотылянский Р.Е., Каплан Э.Я., Велитченко В.К. и др. Двигательная активность - важное условие здорового образа жизни. В: Теория и практика физической культуры, 1990, №1, с. 27-29.
 140. Моченов В. П. Объективные трудности построения общей теории в сфере физической культуры и спорта. В: Материалы Всероссийской научно-практической конференции "Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития". Санкт-Петербург, 2014, 212 с.

141. Мруц И.Д. Обоснование недельного режима двигательной активности в самостоятельных занятиях учащихся 11 - 15 лет. Автореф. дисс. канд. педагогических наук. Кишинэу, 2005. 30с.
142. Мустаев В.Л. Соревнования как необходимый фактор формирования мотивации к занятиям физической культурой учащихся школы. В: Физкультурное образование Сибири , 1998, № 3 (9), с. 62 - 63.
143. Нагаева Т.А., Ильиных А.А., Закирова Л.М.. Особенности состояния здоровья современных школьников.
[//www.socpolitika.ru/rus/conferences/3985/3989/3991/document4211.shtml](http://www.socpolitika.ru/rus/conferences/3985/3989/3991/document4211.shtml) (accesat la 02.09.16)
144. Назарова Н.Н. Физкультурно-спортивная деятельность подростков в инновационном образовательном учреждении. Автореферат дисс. канд. педагогических наук. Шуя, 2009. 27 с.
145. Найданов Б.Н. Особенности организации учебных занятий по физической культуре с учетом спортивных интересов учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы. В: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996, №1, с. 53-58.
146. Пегов В.А. Теоретическое и практическое обоснование возможных путей решения проблемы экологии детства: от «нормального» ребенка к ”здоровому”. В: Теория и практика физической культуры, Москва, 2000, №9, с.49-52.
147. Педагогика физической культуры и спорта. Учебник под редакцией Неверковича С.Д. Москва: Физическая культура, 2006. 111с.
148. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Москва: Академия, 2008. 218 с.
149. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Физическая культура как объект познания в аспекте психологической теории деятельности. В: Теория и практика физической культуры, 2000, №11, с. 40-45.
150. Практические методы http://opace.ru/a/prakticheskie_metody (accesat la 05.10.2015)
151. Радченко В.Н. Оптимизация физического воспитания как ведущий фактор формирования здорового образа жизни и повышения мотивации к занятиям физической культурой. Москва: Физкультура и спорт, 2004. 53 с.
152. Ратаев С.В. Оптимизация физического воспитания как ведущий фактор формирования здорового образа жизни и повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом. Автореферат канд. педагогических наук. Москва, 2015. 21 с.

153. Рекутина П.В. Игровой и соревновательный методы в системе физического воспитания младших школьников. Автореф. дисс. канд. педагогических наук. Москва, 1988. 21 с.
154. Синьцин В.П. Развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом через сочетание традиционного игрового и соревновательного методов. http://vystuplenie_na_rmo (accesat la 08.10.2014)
155. Сиягина Н.Ю., Сиягин Ю.В., Зайцева Н.В. и др. Повышение уровня научно-методического обеспечения организации занятий физической культуры и спортом и интереса к ним. Методические рекомендации. Москва, 2012. 51с.
156. Смолиус Г.Г., Шитикова Г.Ф., Давиденко Е.В. Физическая культура в системе общего образования детей школьного возраста. В: Теория и методика физического воспитания. Киев: Олимпийская литература, 2003. Т.2, с.77-113.
157. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, исправленное и дополненное. Москва: Олимпия Пресс, 2005. 528 с.
158. Спортивная медицина. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 300 с.
159. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание подростков. Москва: Медицина, 1991. 54 с.
160. Тозик О. В. Повышение функциональных резервов организма учащихся старших классов средствами физического воспитания. Автореф. дисс. канд. педагогических наук. Москва, 2011. 24 с.
161. Физическая культура: Учебное пособие. Под ред. В.А. Коваленко. Москва: Издательство АСВ, 2000. 432 с.
162. Фирсин С.А. Оценка содержания уроков физической культуры. В: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2015, №5 (123), с. 159
163. Фирсин С.А. Пути модернизации физического воспитания в общеобразовательных школах. В: Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2014, № 11 (117), с. 159-162.
164. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. Москва: Физкультура и спорт, 1972. 256 с.
165. Ханбекова С.П. Ханбеков Р.А. Развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом через сочетание традиционного, игрового и соревновательного методов. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2011/12/21/razvitie-interesa-k-zanyatiam-fizicheskoy-kulturoy-i> (accesat la 15.08.2016)

166. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. Москва: Издательский центр «Академия», 2007. 480 с.
167. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. Москва: Просвещение, 1978. с. 12.
168. Хуббиев Ш.З. Оптимальная физкультурная деятельность школьников как средство их оздоровления
http://sport.spbu.ru/pdf/science/sbornik_14-15.pdf (accesat la 19.08.2016)
169. Цабыбин С.А. «Взаимодействие школы и семьи (педагогический всеобуч)». Волгоград: Учитель, 2006. 101 с.
170. Черкашин Д.В., Антипова Е.В., Антипов В.А. Физическая активность и здоровый образ жизни как минимизация факторов риска артериальной гипертензии среди учащейся молодежи. http://sport.spbu.ru/pdf/science/sbornik_14-15.pdf (accesat la 15.02.2016)
171. Шутова Г. Домашнее задание как наказание, или как заставить ребенка делать уроки. http://pedsovet.su/roditeli/5641_kak_delat_uroki_s_rebenkom (accesat la 17.06.2015)
172. Щетинина С.Ю. Мониторинг удовлетворения школьников уроками физической культуры. В: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2007, №5, с. 100-107.
173. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. Москва: Просвещение, 1977. 143 с.
174. Подростки. <http://img.rg.ru/img/content/14/91/98/podrostki250vas.jpg> (accesat la 18.05.2016)
175. Наука. <http://science.compulenta.ru/upload/iblock/029/loneliness1.jpg> (accesat la 18.05.2015)
176. Физическое развитие и здоровье подростка. <http://www.7ya.ru/article/Fizicheskoe-razvitie-i-zdorove-podrostka/> (accesat la 06.04.2016)
177. Школа 1415. <http://school1415.edusite.ru/DswMedia/nomer15.pdf> (accesat la 14.10.2015)
178. Задачи физического воспитания.
<http://getmedic.ru/fizicheskie-uprazhneniya/58927-zadachi-fizicheskogo-vospitaniya> (accesat la 12.09.16)
179. Спорт и физическая культура. <http://www.referat.www4.com/view-text-120604> (accesat la 23.10.2015)
180. Физическое воспитание учеников <http://www.referat.www4.com/view-text-120604> (accesat la 23.10.2015)

181. Физиологические обоснования нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста.
<http://www.referat.www4.com/view-text-120604> (accesat la 23.06.2016)
182. Педагогика.
http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0a65625a2bd69b4c53b89421206c26_0.html
 (accesat la 15.06.2014)
183. Физическое развитие подросткового возраста.
<http://psyera.ru/3009/fizicheskoe-razvitie-podrostkovogo-vozrasta>
 (accesat la 02.09.2016)
184. Воспитание детей в семье. Подростковый возраст (12-15 лет).
http://baby.liferus.ru/vospitan_4.aspx (accesat la 12.05.2016)
185. Соревновательный метод.
<http://opace.ru/a/sorevnovatelinyy-metod> (accesat la 10.08.2016)

BIBLIOGRAFIE

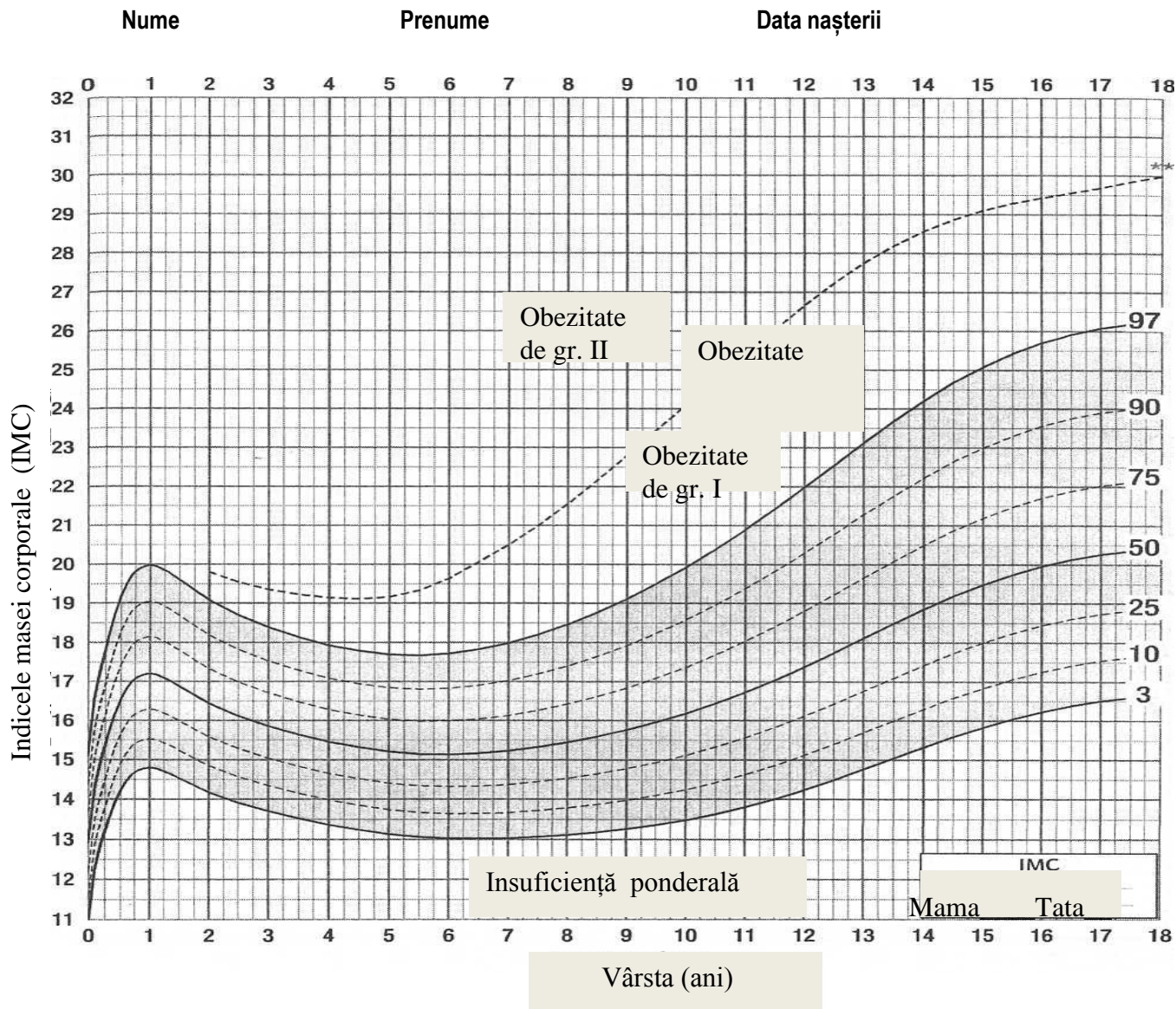
în alte limbi

186. Alwin D. Parental values, beliefs and behavior: a review and promulga for research into the new century. În: *Children at the Millenium*, JAI Press, New York, 2001. p 24-41.
187. Barnekow - Bergkvist M., Hedberg G., Janlert U., Jansson E. Adolescent determinants of cardiovascular risk factors in adult men and women. În: *Scand J Public Health*, 2001, № 29 (3), p. 208-217.
188. Bourquia A. et al. Arterial blood pressure in Moroccan children and adolescents. În: *Ann Pediatr (Paris)*, 1991, vol. 38, № 8, p. 576-583.
189. Bouchard C., Me Person B. *Physical Activity, Fitness and Healf, Human Kinetics, Champaign. Illionois*, 1994. 34 p.
190. Camus A. Actuelles / Traducere din limba franceză. C. S. Avanesov: Intentional și textualități: gândirea filosofică a Franței secolului XX/ Tomsk, 1998. c. 194-202.
191. Chagaeva N.V., Popova I.V., Tokarev A.N. Sravnitel'naya kharakteristika fiziometricheskikh pokazatelei fizicheskogo razvitiya shkol'nikov. În: *Gigiena i sanitariya*. 2011, nr. 2, c. 72-75.
192. Chen E. Cardiovascular reactivity during social and nonsocial stressors: do children's personal goals and expressive skills matter? În: *Health Psychol*, 2002, vol. 21, № 1, p. 16-24.

193. Delipovici I., Moroşan I. Analysis of the teachers and adolescents opinions regarding 14- 15 years old students attitude toward physical education lessons. International scientific conference "Trends and perspectives in physical culture and sports", Suceava 26th – 27th of May, 2016. p.27-33.
194. Forcier K. et al. Links between physical fitness and cardiovascular reactivity and recovery to psychological stressors: A metaanalysis. În: Health Psychol. 2006, vol. 25, №6, p. 723-739.
195. Flynn J.T., Alderman M.N. Characteristics of children with primary hypertension seen at a referral center. În: *Pediatr. Nefrol.*, 2005. vol. 20, № 7, p. 961-966.
196. Gurwitch, L. La sociologie de l'éducation. Edition de l'Institut de Sociologie. Université Libre de Bruxelles, 1980. p.20-25.
197. Gordon-Larsen P., McMurray R., Popkin B. Adolescent physical activity and inactivity vary by ethnicity: The National Longitudinal Study of Adolescents Health. În: *Journal of Pediatrics*, 1999, p. 135, 301-306.
198. Hummel A. Zu den Grundlagen des Sportunterrichts in den Ländern der ehemaligen sozialistischen Staatergemeinschaft. În: *Sportunterricht Schorndorf*, 1992, № 12, s. 494 - 501.
199. Jacques A. L'Opinion - Techniques L'enquete par sondage, Dunod Paris, 1969. 67 p.
200. Lerch A. The development of physical fitness in American public schools. În: *Asian Journal of Physical Education*, 1991, v. 14, №1, p. 34-35
201. Ljach W.J. Schulsport in der GUS/Rupland. În: *Sportunterricht, Schorndorf*, 1992, № 12, s. 502-503.
202. Lazarus R.S. Progress on a cognitive motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*. 1991. Vol. 46. p. 819-837.
203. Morgan W.P. Physical Activity and Mental Health. În: *In the Academy Papers*. Champaign, H.K.P., 1994. p. 132-145.
204. Neumark-Sztainer D., Neumark-Sztainer D., Story M., Hannan P. Factors associated with changes in physical activity. În: *Arch Pediatr Adolesc Med*, 2003, vol. 157, p. 803-810.
205. Patrick K., Norman G., Calfas K., Sallis J. Diet, physical activity, and sedentary behaviors as risk factors for overweight in adolescence. În: *Archives in Pediatric and Adolescent Medicine*, 2004, vol.158, p .385-390. .
206. Reboul O. Les valeurs de l'éducation. Paris: PUF, 1992. p. 37.
207. Sallis J., Prochaska J., Taylor W. A review of correlates of physical activity of children

- and adolescents. În: *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2000, vol.32. p. 963-975.
208. Stark T., Walker B., Phillips J.K. et all. Hand-held dynamometry correlation with the gold standard isokinetic dynamometry:a systematic review. *PMR*. 2011, nr. 3 (5), s. 472–479.
209. Stibbe G. Theorie in neueren Lehrplanen fur den Schulsport Probleme und Perspektiven. În: *Sportunterricht*, Schorndorf, 1994, № 2, s.61-68.
210. Trost S., Pate R., Sallis J., Taylor W. Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. În: *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2002, vol.34, p. 350-355.
211. Wolanski N. *Rozwoj biologiczny czlowieca*. Warszawa, 1986, cz. I, 332

Curburile corporene pentru fetele de 0-18 ani [23]

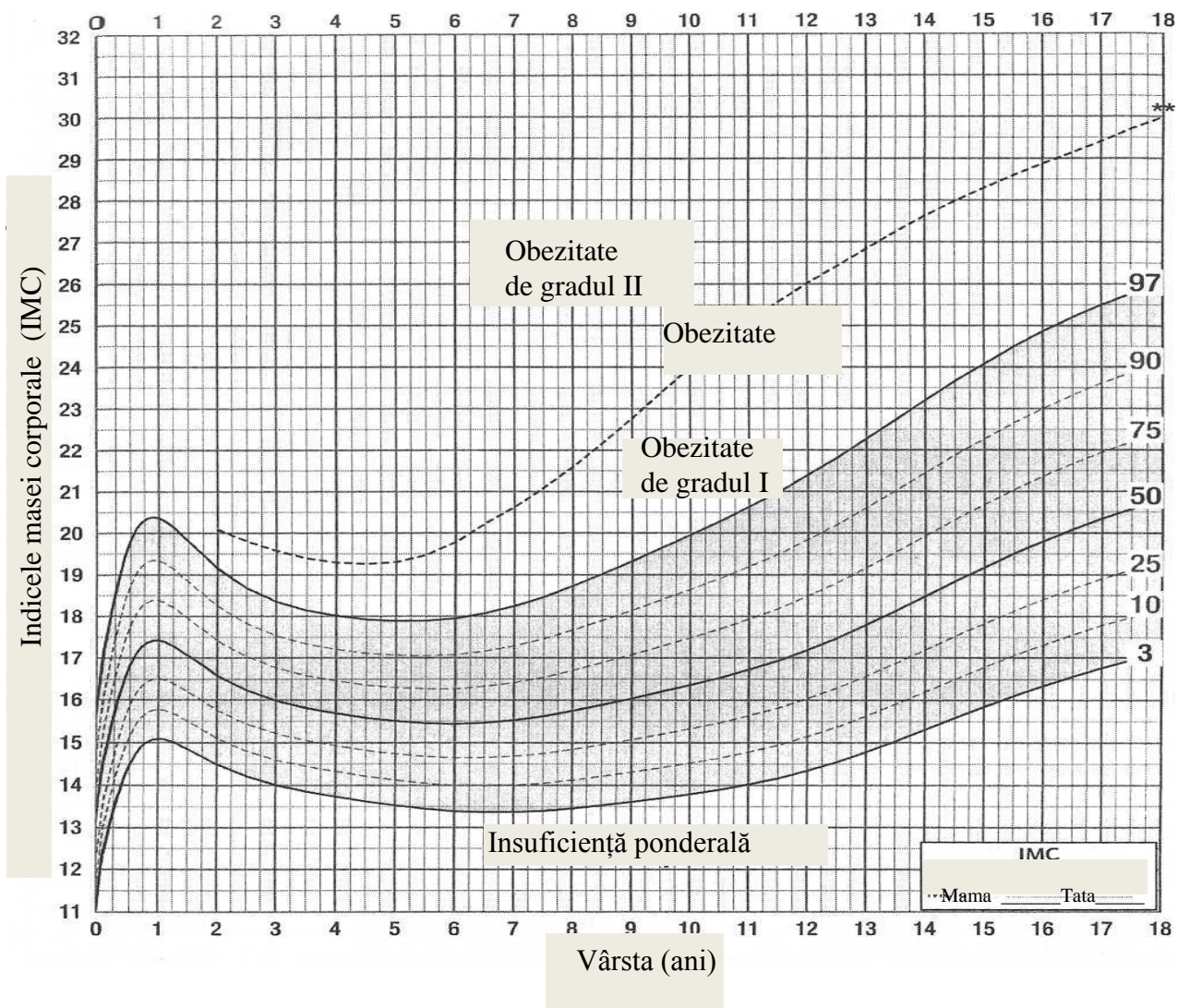


Curburile corporeale pentru băieții de 0-18 ani [23]

Numele

Prenumele

Data nașterii



Anchetă sociologică

Motivația elevilor privind frecventarea lecțiilor de educație fizică [66]

Stimate elev (ă),

Vă rugăm să răspundeți cât mai onest la întrebările din anchetă, subliniind doar o variantă de răspuns. Răspunsul DVS va servi drept temei pentru îmbunătățirea predării lecțiilor de educație fizică în gimnaziu.

Sunteți băiat, fată? Vârsta: 14, 15, 16 ani (de subliniat)

1. Ți place lecția de educație fizică?

- da – 2 p.
- nu prea – 1 p.
- nu - 0

2. Dacă prima lecție e cea de educație fizică, te duci bucuros la școală?

- mă duc bucuros – 2 p;
- se întâmplă diferit – 1p;
- mai frecvent nu – 0.

3. Ești bucuros când lecția de educație fizică este anulată?

- nu -2p.;
- se întâmplă diferit – 1p;
- da - 0.

4. Le vorbești frecvent părinților despre orele de educație fizică?

- frecvent -2p.;
- rar – 1p.;
- nu le vorbesc – 0.

5. Ți-ai dori alt profesor de educație fizică?

- nu – 2p.;
- mi-e indiferent – 1 p.
- mi-ași dori –0.

6. Ai mulți prieteni în clasă?

- mulți – 2p.;
- puțini – 1p.;
- nu am prieteni – 0.

7. Ți plac colegii de clasă?

- da – 2p.;
- nu prea - 1 p.;
- nu –0.

8. Poți afirma că frecvența lecțiilor de educație fizică *formal*, doar pentru a evita absențele și diminuarea reușitei generale, pentru a nu-i întrista pe părinți?

- nu, cu certitudine -2p. ;
- uneori – 1 p.;
- da -0

9. Ți respecti profesorul de educație fizică?

- da – 2p;
- nu prea – 1p;
- nu - 0

Punctaj total –

Jocuri de mișcare folosite în cadrul lecțiilor de educație fizică
cu adolescenții, (selectiv)

Nr. crt.	Denumirea	Calitățile motrice ce le dezvoltă	Locul desfășurării jocului
1	”Executarea inversă a comenzii”	Atenția, memoria	Sala de sport, în aer liber
2	”Roata”	Calități organizatorice, spiritul de orientare, viteza de deplasare	Sala de sport
3	”Găsește-ți locul”	Capacitatea de orientare, viteza de reacție și de deplasare	Sala de sport
4	”Cercurile olimpice”	Capacitatea de orientare, viteza de deplasare	Sala de sport, în aer liber
5	”Schimbarea locurilor”	Atenția, viteza de reacție și de deplasare	Sala de sport, în aer liber
6	”Descurcă-te!”	Viteza de execuție și de deplasare, orientarea în spațiu	Sala de sport, în aer liber
7	”Mersul crabului”	Forța membrelor superioare	Sala de sport
8	”Mingea prin tunel”	Îndemânarea	Sala de sport, în aer liber
9	”Labirintul”	Atenția, îndemânarea, coordonarea mișcărilor și viteza de reacție	Sala de sport, în aer liber
10	”Atenție la număr”	Captarea și dezvoltarea atenției, îndemânarea, viteza de deplasare	Sala de sport, în aer liber
11	”Roșu și negru”	Viteza de reacție și de deplasare	Sala de sport, în aer liber
12	”Ferește-te de minge!”	Îndemânarea, viteza de reacție și de execuție, perfecționarea preciziei	Sala de sport
13	”Ajutor, prietene!”	Viteza de reacție și de deplasare, atenția, emoții pozitive	Sala de sport, în aer liber
14	”Vânătoarea obiectului”	Viteza de reacție și de deplasare, îndemânarea	Sala de sport, în aer liber
15	”Trenul”	Viteza, îndemânarea, rezistența	Sala de sport
16	”Ștafeta sub formă de pereche”	Atenția, calitățile motrice de bază, spiritul competitiv și de cooperare	Sala de sport, în aer liber
17	”Ștafetă cu trecere peste obstacole” etc.	Calitățile motrice de bază, spiritul competitiv și de cooperare	Sala de sport, în aer liber
18	”Decasaltul”	Forța membrelor inferioare, detenta	Sala de sport

Prezentarea grafică a unor jocuri de mișcare organizate în cadrul lecțiilor de educație fizică cu elevii din clasa a IX-a [65]

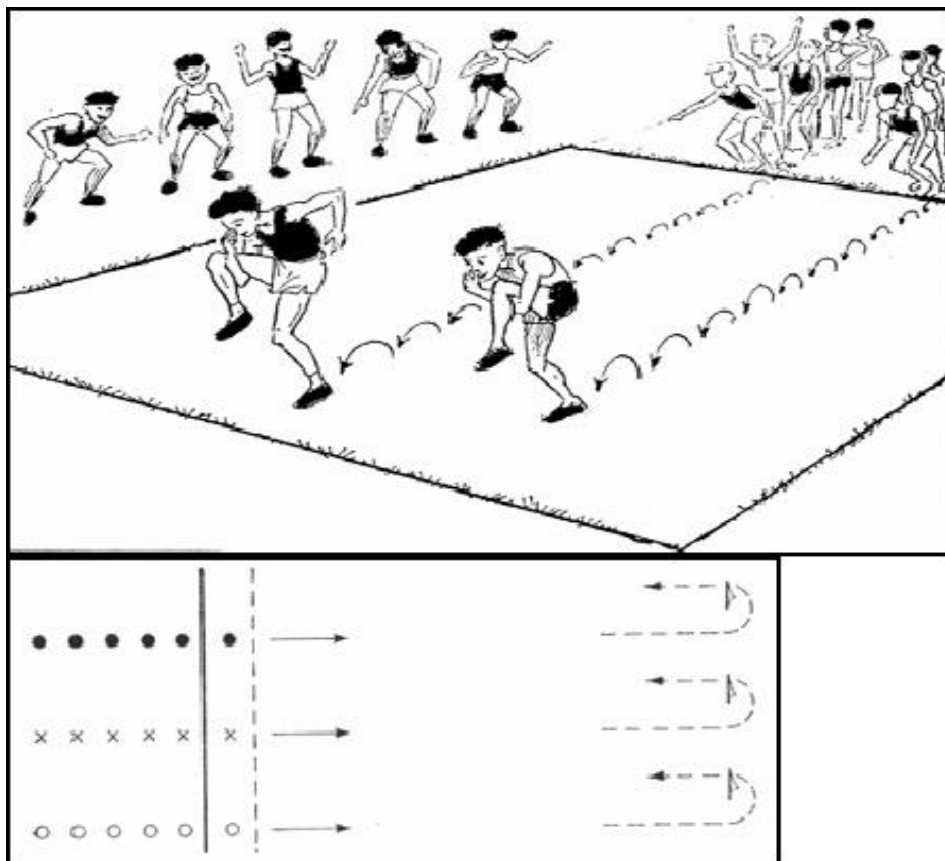


Fig. A.5.1. ”Ștafete sub formă de competiție”, care dezvoltă atenția, perfecționează calitățile motrice de bază, spiritul competitiv și de colaborare



Fig. A.5.2. Jocul ”Vânătoarea unui obiect” – dezvoltă și perfecționează îndemânarea, viteza de reacție și de deplasare

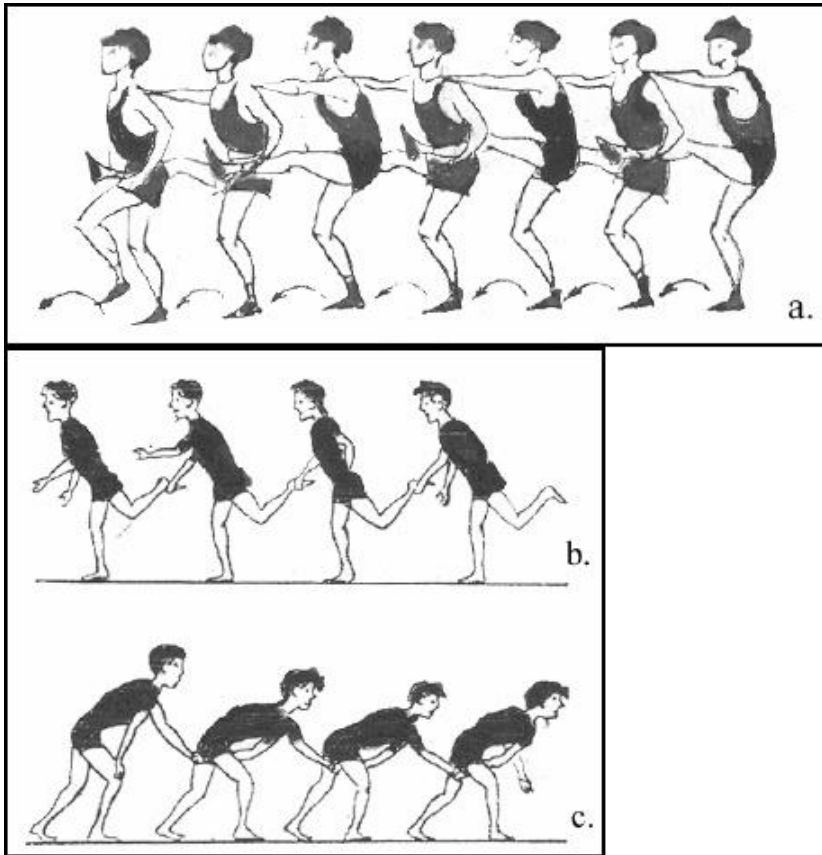


Fig.A5.3. Jocul "Trenul" - dezvoltă și perfecționează îndemânarea, viteza și rezistența

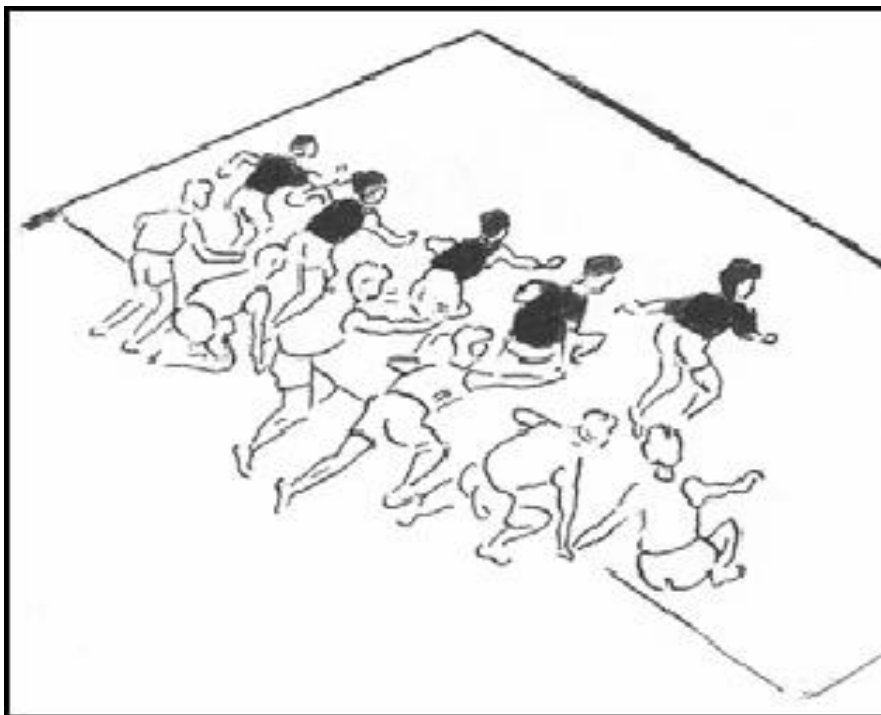


Fig.A5.4. Jocul "Roșu și negru" - dezvoltă și perfecționează viteza de reacție și de deplasare

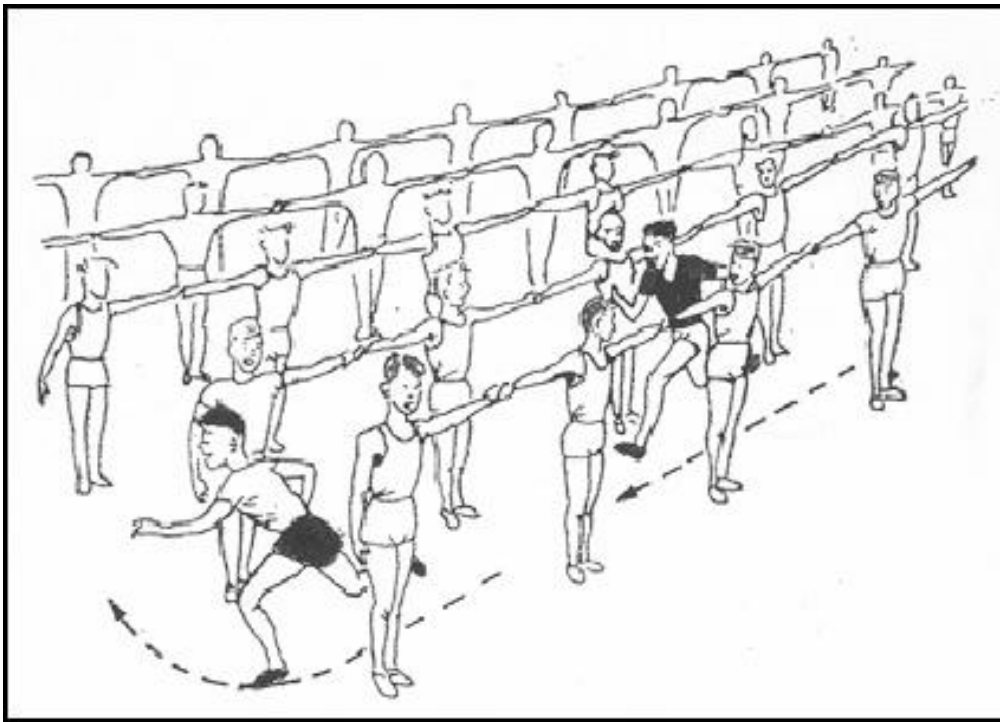


Fig. A5.5 Jocul "Labirintul" - dezvoltă atenția, îmbunătățește orientarea, capacitatea de coordonare a mișcărilor, viteza de reacție.

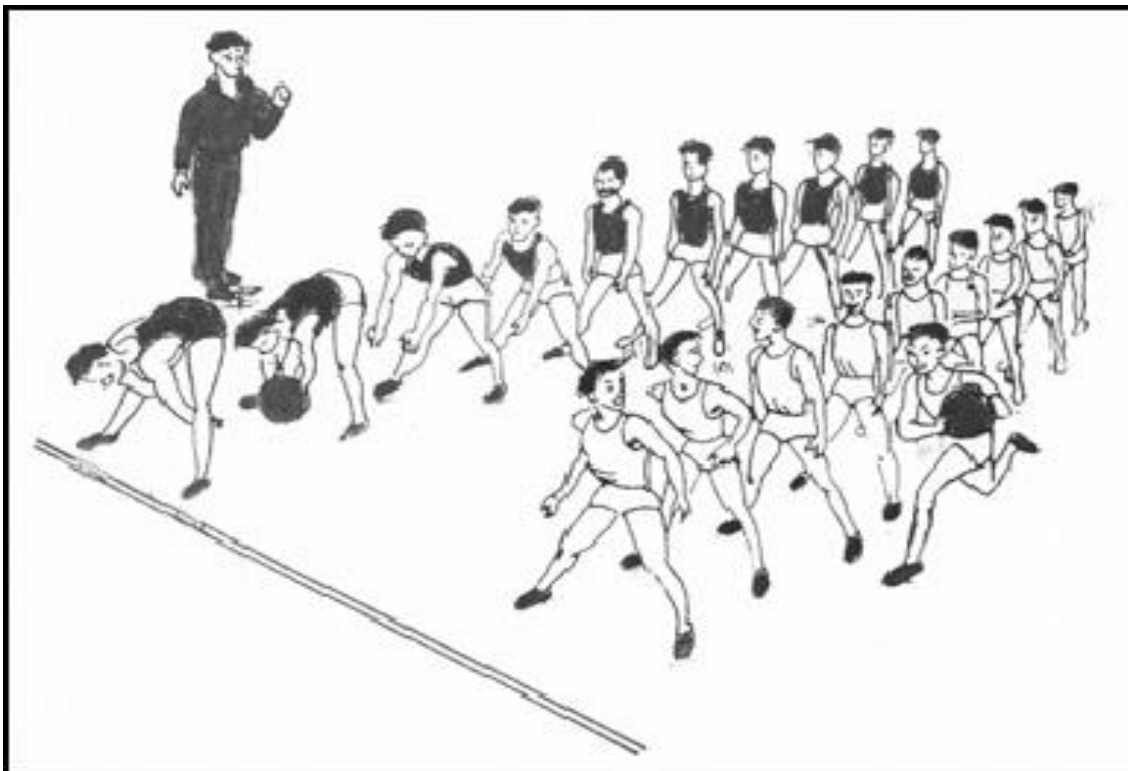


Fig. A.5.6 Jocul "Mingea prin tunel" - dezvoltă și perfecționează îndemânarea, dar și abilitățile de captare și transmitere a mingii

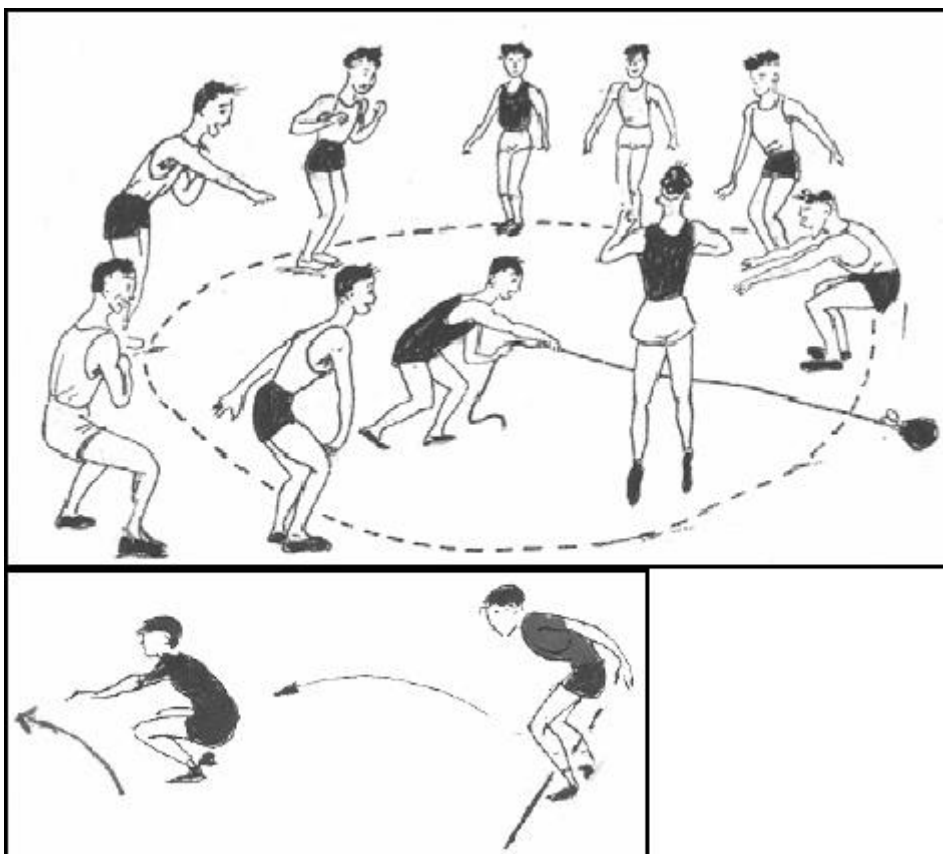


Fig. A.5.7. Jocul "Decasaltul" - dezvoltă și perfecționează forța membrilor inferioare, detenta

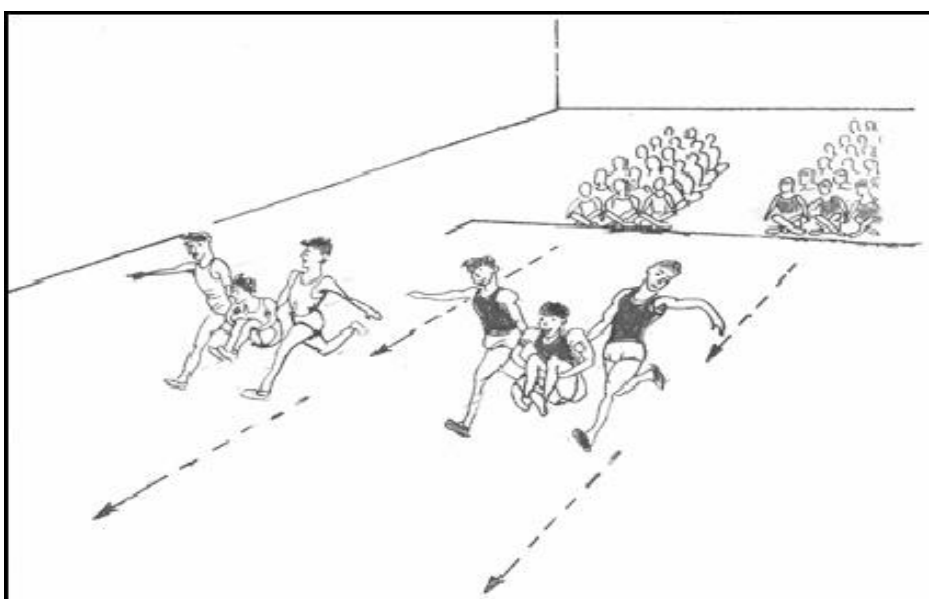


Fig.A.5.8 Jocul "Transportul coșului" – dezvoltă și perfecționează forța generală, viteza și îndemânarea

Anchetă sociologică

Satisfacția de calitatea lecțiilor de educație fizică**Stimate elev (ă),**

Vă rugăm să răspundeți cât mai onest la întrebările din anchetă, alegând doar o variantă de răspuns. Răspunsul DVS va servi drept temei pentru îmbunătățirea predării lecțiilor de educație fizică în gimnaziu.

Sunteți băiat, fată? Vârsta: 14, 15, 16 ani (de subliniat)

Ești satisfăcut de lecțiile de educație fizică ? Alege o variantă de răspuns, marcând-o cu +

Puncte	Variante de răspuns
7	Foarte satisfăcut
6	Satisfăcut
5	Mai mult satisfăcut, decât nesatisfăcut
4	Nu știu
3	Mai mult nesatisfăcut, decât satisfăcut
2	Nu-s satisfăcut
1	Nu-s satisfăcut deloc

Vă mulțumim!

Test

Cât de încrezător sunteți Dumnezeuvoastră în sine ? [7]

Răspundeți la fiecare întrebare sau afirmație, alegând dintre răspunsurile propuse pe acela despre care credeți că vi se potrivește cel mai bine, încercuind **a** ori **b** ori **c**.

Sunteți băiat, fată? Vârsta: 14, 15, 16 ani (de subliniat)

1. **Cât de mult depindeți de asentimentul altora pentru a vă simți bine în privința propriei dumneavoastră persoane?**
 - a. Foarte mult, deoarece mă face să simt că procedez corect nu numai din punctul meu de vedere, ci și al altora.
 - b. mult, deoarece în general mă încred în propriile mele abilități.
 - c. În general mă simt mai bine când mă bucur de asentimentul altora.
2. **Cât de relaxat v-ați simți dacă ați fi invitat să participați la o reuniune mondenă, de exemplu la Președinție?**
 - a. Nu m-aș simți foarte relaxat, ba chiar extrem de emoționat.
 - b. M-aș simți foarte relaxat și m-aș bucura de oportunitatea de a cunoaște multe persoane interesante și importante.
 - c. M-aș simți destul de încântat de posibilitatea participării, dar și puțin emoționat.
3. **Cât de frecvent vă faceți griji legate de aspectul dumneavoastră?**
 - a. Frecvent. b. Rar sau niciodată. c. Ocazional.
4. **În general, vă simțiți bine în legătură cu propria dumneavoastră persoană?**
 - a. Adesea mă simt frustrat și cred că aș fi putut face lucrurile mai bine, realizând mai multe.
 - b. Da. c. Nu este un subiect la care să mă fi gândit prea mult.
5. **Cât de mult v-ați bucura de oportunitatea de a participa la un interviu despre situația internă a țării?**
 - a. Aș fi foarte emoționat și aș prefera să nu particip. b. Aș fi foarte încântat să particip. c. Nu m-ar deranja să particip, dar n-aș fi extrem de incitat de posibilitate.
6. **Cum v-ați descrie așteptările pe care le aveți în viață:**
 - a. Trăiesc mai mult cu speranțe decât cu perspective. b. Realiste. c. Destul de realiste.
7. **Cât de iscusit sunteți în a vă prezenta aptitudinile în fața altora?**
 - a. Nu foarte iscusit. b. Foarte iscusit. c. Dețin unele puncte tari pe care pot să le subliniez.
8. **Considerați că este necesar să vă conformați unor cerințe pentru a fi acceptat de alții?**
 - a. Da, într-o măsură mare. b. Nu sunt interesat de a mă conforma, ci doar de a fi acceptat. c. Într-o anumită măsură.
9. **Cât de important este să trăiți potrivit principiilor altora, de exemplu ale părinților?**
 - a. Cred că este important să ai modele în viață. b. Nu este foarte important, deoarece este mai important să te dezvolți ca individ. c. Este mai important să trăiești potrivit principiilor generale ale societății, decât potrivit standardelor indivizilor.
10. **În general, căutați asentimentul tuturor persoanelor care au importanță în viața dumneavoastră?**
 - a. În general, da. b. Nu, deoarece așa ceva ar fi un obiectiv imposibil de atins. c. Uneori.
11. **Credeți că dețineți curajul de a acționa potrivit propriilor dumneavoastră păreri?**
 - a. Nu neapărat. b. Da. c. Poate nu atât de mult pe cât mi-ar plăcea.
12. **Vă impuneți standarde foarte ridicate în tot ceea ce faceți?**
 - a. Da, cred că toți oamenii ar trebui să-și impună standarde ridicate.
 - b. Cred că este mai important să-mi impun standarde realiste.

- c. Poate că în anumite privințe îmi impun standarde ridicate.
13. **Cât de optimistă este perspectiva dumneavoastră asupra vieții?** a. Sunt mai degrabă pesimist decât optimist. b. Foarte optimistă. c. Destul de optimistă.
14. **Care sunt sentimentele dumneavoastră referitoare la o tentativă în care ați eșuat?**
a. Dezamăgire. b. Cel puțin am încercat; acum trebuie să văd dacă pot câștiga ceva din experiența respectivă. c. Încerc, încerc și voi încerca din nou.
15. **Cât de ușor vă reveniți după un necaz?** a. Îmi revin destul de greu și există unele necazuri după care nu-ți poți reveni niciodată pe deplin. b. Este mai ușor să trec peste unele necazuri decât peste altele, dar, în general, simt că-mi pot reveni destul de rapid. c. Nu-i niciodată ușor, dar, sperând că voi beneficia de timp, sunt capabil să-mi revin după majoritatea problemelor.
16. **Cât mult vă bizuiți pe propriile dumneavoastră abilități?** a. Într-o anumită măsură, toți trebuie să ne bizuim pe alții. b. Foarte mult. c. Destul de mult.
17. **Cât de important este pentru dumneavoastră să vă dezvoltați standarde personale în viață?** a. Pentru mine este important ca valorile și standardele mele să aibă acceptul altora. b. Foarte important. c. Destul de important.
18. **Credeți că vă controlați propria viață?**
a. Nu neapărat și nici unul dintre noi nu-și controlează niciodată complet propria viață. b. În general, îmi controlez propria viață. c. O controlez într-o anumită măsură, dar poate că nu pe atât de mult pe cât mi-aș dori.
19. **Cât de convins sunteți de propriile abilități?** a. Nu foarte convins. b. Foarte convins.
20. **Vă acceptați așa cum sunteți?** a. Nu, întotdeauna există loc pentru mai bine. b. În general, da. c. Într-o oarecare măsură; există totuși anumite lucruri pe care aș prefera să le schimb în mai bine.
21. **Cât de mult vă temeți să vă asumați riscuri?** a. Îmi fac multe griji în privința asumării riscurilor și a posibilelor consecințe ale eșecurilor. b. Nu mă tem să-mi asum riscuri, deoarece ele sunt necesare pentru succes. c. Depinde de însemnătatea riscurilor.
22. **Vă simțiți independent de bunăvoința altora?** a. Nu. b. Da. c. Uneori.
23. **Cum priviți experiențele noi?** a. Cu o anumită îngrijorare, deoarece nu toate experiențele noi sunt pozitive. b. Ca niște oportunități de a învăța și a crea posibilități noi. c. Ca niște ocazii în care este posibil fie să câștigi, fie să pierzi.
24. **Vă autoevaluați?** a. Rareori sau niciodată. b. Da, frecvent. c. Uneori.
25. **Cât de frecvent vă autocriticați?**
a. Rareori sunt foarte autocritic.
b. Foarte rar sau niciodată.
c. Uneori; totuși, sunt foarte atent la criticile primite din partea altora.

Vă mulțumim !

Evaluare

Acordați - vă : pentru fiecare răspuns de tip „a“ - 0 puncte;

pentru fiecare răspuns de tip „b“ - câte 2 puncte;

punct pentru fiecare răspuns de tip „c“ – 1 punct.

Punctajul general constituie _____

Declarație privind asumarea răspunderii

Subsemnata Delipovici Irina declar pe răspundere personală că materialele prezentate în teza de doctorat sunt rezultatul propriilor cercetări și realizări științifice. Conștientizez că, în caz contrar, urmează să suport consecințele în conformitate cu legislația în vigoare.

Delipovici Irina

07. 08. 2016

CURRICULUM VITAE



Numele, prenumele: DELIPOVICI Irina

Data și locul nașterii: 21.07.1983, r. Strășeni, Republica Moldova

Cetățenia: Republica Moldova

Studii:

2001-2005 - Universitatea de Stat din Moldova, Facultatea de Chimie și Tehnologie Chimică

2006-2007 - Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport - masteratul 2012- 2014 -

Universitatea Dunărea de Jos din Galați - masteratul

Domeniile de interes științific:

Biochimia.

Biochimia efortului fizic.

Teoria și metodologia educației fizice și sportului.

Activitatea profesională:

2005-2006 - laborant la Catedra Medicină Sportivă și Kinetoterapie, USEFS

2006 - prezent: lector, lector superior, Catedra Medicină Sportivă, USEFS

Participări la foruri științifice:

- Conferințele științifice anuale ale corpului profesoral - didactic, Catedra Medicină Sportivă, USEFS (2006-2016);
- Conferința științifică internațională ”Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere”, USEFS. 2015, 6-7 noiembrie;
- Conferința științifică internațională ”Problemele actuale ale teoriei și practicii culturii fizice”, USEFS, 2016, 22 aprilie;
- Conferința științifică internațională ”Tendențe și perspective în cultura fizică și sport”. Ediția VI-a, Suceava, 26-27 mai 2016.

Lucrări științifice:

Autor și coautor a 8 lucrări metodico-științifice, dintre care 3 fără coautori.

Limbi cunoscute: română, fluent rusă, fluent

franceză, cu dicționarul

Date de contact:

mun. Chișinău, str. Aerodromului 11/2, ap. 301

Telefon: mob. 068904878

ACT DE IMPLEMENTARE

Prin prezenta confirm că rezultatele investigațiilor științifice la teza de doctor în științe pedagogice a dnei **Irina DELIPOVICI** ”*Estimarea eficienței lecțiilor de educație fizică din clasa a IX-a, organizate prin îmbinarea metodei jocului cu competiția*” sunt implementate în procesul didactic la cursurile ținute profesorilor de educație fizică în cadrul Departamentului Formare Profesională Continuă din USEFS.

05.10.2016



Panfil SA VA,
conferențiar universitar,
șef Departament
”Formare Profesională Continuă”, USEFS

ACT DE IMPLEMENTARE ÎN PRACTICĂ

Prin prezenta confirm că rezultatele investigațiilor științifice la teza de doctor în științe pedagogice a dnei Irina DELIPOVICI ”Estimarea eficienței lecțiilor de educație fizică din clasa a IX-a, organizate prin îmbinarea metodei jocului cu competiția” sunt implementate în procesul de predare a disciplinei ”Educația fizică” din instituția noastră.



MUNTEANU Grigore

ACT DE IMPLEMENTARE ÎN PRACTICĂ

Prin prezenta confirm că rezultatele investigațiilor științifice la teza de doctor în științe pedagogice a dnei Irina DELIPOVICI ”Estimarea eficienței lecțiilor de educație fizică din clasa a IX-a, organizate prin îmbinarea metodei jocului cu competiția” sunt implementate în procesul de predare a disciplinei ”Educația fizică” din instituția noastră.

Directorul LT
”Pro Succes”,
Mun. Chișinău



N. Cristea

ADEVERINȚA,

Prin prezenta se adeverește că doctoranda Delipovici Irina, în scopul desfășurării cercetărilor științifice, axate pe eficientizarea lecțiilor de educație fizică din învățământul gimnazial , a elaborat metodologia implementării jocului și competiției, care a fost aprobată și discutată în cadrul ședinței catedrei ” Teoria și metodică jocurilor”. Ulterior metodologia respectivă este implementată în cadrul catedrei pentru pregătirea studenților, viitori profesori de educație fizică. Adeverința este eliberată în vederea completării dosarului pentru susținerea publică a tezei de doctorat.

Mocrousov Elena,
șef catedră ” Teoria și metodică jocurilor”,
doctor în științe pedagogice,
lector universitar



Delipovici Irina