

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
A REPUBLICII MOLDOVA**

Cu titlu de manuscris
C.Z.U.: 796. 012. 3. 077. 5

CHICU VALENTIN

**DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE ALE ELEVILOR
CLASELOR GIMNAZIALE PRIN APLICAREA
JOCURILOR DE MIȘCARE LA LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ**

Specialitatea 13.00.04

Teoria și metodologia educației fizice,
antrenamentului sportiv și culturii fizice de recuperare

AUTOREFERAT

al tezei de doctor
în pedagogie

CHIȘINĂU

2006

**Teză realizată la
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova**

Catedra Jocuri Sportive

Conducător științific:

Constantin CIORBĂ,
doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, U.S.E.F.S., Chișinău, Republica Moldova

Referenți oficiali:

Toma BADIU,
Doctor în educație fizică și sport, profesor universitar,
Universitatea „Dunărea de Jos”, Galați, România

Grigore CRĂCIUN,
Doctor în pedagogie, Universitatea Cooperatist Comercială,
Chișinău, Republica Moldova

Susținerea publică a tezei va avea loc în ziua de 30 noiembrie 2006, ora 14.00 în cadrul ședinței Consiliului Științific Specializat D 40-13.00.04–45 de pe lângă Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova.

Adresa: or. Chișinău, str. Andrei Doga, nr. 22

Teza poate fi examinată la Biblioteca Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova, pe site-ul <http://www.cnaa.acad.md> și la Biblioteca Națională a Republicii Moldova.

Autoreferatul a fost expediat pe 30 octombrie 2006

**Secretar științific al
Consiliului Științific Specializat,**
doctor în pedagogie,
conferențiar universitar

Andrei ROTARU

Conducător științific,
doctor habilitat,
profesor universitar

Constantin CIORBĂ

Autor

Valentin CHICU

© Valentin CHICU

CARACTERISTICA GENERALĂ A TEZEI

Actualitatea cercetării. Condițiile progresului tehnico-științific și a restructurărilor economico-financiare, determină manifestarea unor calități ale omului cum ar fi capacitatea de orientare rapidă în spațiu, diferențierea fină a senzațiilor musculare proprii, reglarea gradului de încordare a mușchilor, reacționarea rapidă la diferite semnale din exterior, stabilitatea vestibulară etc. Noțiunile „coordonare” și „îndemânare” prevăd, de asemenea, precizia, simțul ritmului, capacitatea de relaxare liberă a mușchilor, capacitatea de a acționa rapid și oportun în condiții variabile, etc. Dezvoltarea unei astfel de capacități integrale constituie unul din obiectivele și finalitățile principale ale procesului de instruire motrice a elevilor la educația fizică. Această idee a fost evidențiată și argumentată de mulți savanți (H. Бернштейн, 1947, 1966; В. Зациорский, 1970; N. Ozolin, 1972; В. Фарфель, 1976; D. Blume, 1978; А. Гужаловский, 1978, 1984; P. Hirtz, 1980; L. Matveev, A. Novikov, 1980; В. Бальсевич, 1982, 1985; P. Hirtz, H. Sass, 1988; Н. Платонов, 1997 ș. a.).

Unii specialiști (Е. Бондаревский, 1966; В. Назаров, 1969; М. Бурцева, 1971; Г. Григорьев, 1976; Л. Волков, 1981; Б. Ионов, 1981; С. Дешле, В. Черняев, 1982; В. Лях, 1986; В. Ярмолук, 1986 ș. a.) nu pun la îndoială necesitatea dezvoltării capacităților de reglare și dirijare optimală a mișcărilor (adică rapidă, precisă, rațională), cunoscute în prezent sub termenul de „capacități coordinative”. Totuși, problema dezvoltării capacităților coordinative nu este suficient abordată și constituie una din dificultățile esențiale în activitatea profesorilor de educație fizică.

Această situație are, de fapt, mai multe explicații. În primul rând, în literatura metodic-științifică, capacitățile coordinative sunt prezentate sub diferiți termeni și noțiuni, fapt ce îi împiedică pe profesori să-și creeze o imagine integră despre acest sistem de capacități și căile de dezvoltare a acestora (В. Лях, 1989).

În acest context, selectând jocurile de mișcare ca posibil mijloc de dezvoltare a capacităților coordinative, am pornit de la premisa că acestea din urmă se manifestă în special în mișcările aciclice, executate mai ales în condiții variabile. Prin intermediul jocurilor poate fi perfecționat „simțul eforturilor musculare”, „simțul spațiului”, „simțul timpului”, etc. Totodată, pot fi perfecționate funcțiile diferiților analizatori, de care depinde executarea corectă și precisă a

mișcărilor. Iată de ce, marea varietate de jocuri de mișcare cu manifestarea rapidității și preciziei acțiunilor, a echilibrului, coordonării mișcărilor, etc. creează o bază prielnică pentru dezvoltarea capacităților coordinative (С. Шитик, 1952; Т. Глобенко, 1971; I. Voian, G. Grumeza, 1971; М. Державец, 1971, 1972; И. Коротков, 1971, 1979; Е. Filipenco, 1972; Л. Былеева, И. Коротков, В. Яковлев, 1974; В. Яковлев, В. Ратников, 1977; I. Voian, 1980; G. Grumeza, 1983; Т. Badiu, С. Ciorba, G. Badiu, 1999 ș. a.).

Cu toate că autorii subliniază rolul jocurilor de mișcare în cadrul lecției de educație fizică, aceștia nu acordă atenția cuvenită sistematizării jocurilor în concordanță cu calitățile motrice, în general, și cu capacitățile coordinative, în special.

Abordarea insuficientă a problemei jocului ca mijloc al educației fizice școlare în formarea capacităților coordinative ale elevilor, dar și lipsa elaborărilor teoretico-metodice privind practicarea acestora la vârsta gimnazială, a devenit factorul principal de actualizare a acestei cercetări .

Obiectul cercetării îl constituie procesul de instruire la disciplina „educația fizică” a elevilor claselor gimnaziale în baza folosirii jocurilor de mișcare pentru dezvoltarea capacităților coordinative.

Ipoteza cercetării. S-a presupus că folosirea cu o pondere sporită a jocurilor de mișcare la lecțiile de educație fizică în clasele gimnaziale va contribui la optimizarea procesului de instruire a elevilor, favorizând substanțial:

- dezvoltarea capacităților coordinative;
- sporirea nivelului pregătirii motrice;
- îmbunătățirea indicilor calitativi de însușire a disciplinei „educația fizică”;
- sporirea interesului față de educația fizică școlară.

Scopul cercetării constă în optimizarea procesului de instruire la disciplina „educația fizică” cu elevii claselor gimnaziale, dezvoltând capacitățile coordinative prin aplicarea jocurilor de mișcare la lecțiile de educație fizică.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza și generalizarea datelor din literatura științifico-metodică privind dezvoltarea capacităților coordinative în cadrul educației fizice școlare.

2. Aprecierea influenței jocurilor de mișcare asupra nivelului de însușire a programei școlare de educație fizică.

3. Determinarea conținutului jocurilor de mișcare pentru dezvoltarea capacităților coordinative ale elevilor claselor gimnaziale în cadrul lecțiilor de educație fizică.

4. Elaborarea și argumentarea experimentală a metodicii dezvoltării capacităților coordinative ale elevilor claselor gimnaziale prin utilizarea jocurilor de mișcare la lecțiile de educație fizică.

Metodele cercetării: analiza literaturii științifico-metodice, analiza și generalizarea documentelor de planificare, evidență și control, observația pedagogică, ancheta-chestionar, testarea somatică, testarea funcțională, testarea motrice, testarea capacităților coordinative, experimentul pedagogic, metode statistico-matematice, metoda grafică și tabelară.

Subiecții experimentați. Subiecții cercetați sunt elevii claselor a V-VI, vârsta 11-12 ani în număr de 112, inclusiv 59 fete și 53 băieți.

Baza experimentală o constituie sălile și terenurile de sport ale liceului „Matei Basarab” din municipiul Chișinău, precum și aparatele, materialele și instalațiile sportive ale acestora.

Baza teoretică și epistimologică a cercetării o constituie concepțiile despre:

- *teoria și metodică educației fizice școlare* (L. Matveev, A. Novikov, 1980; K. Грантынь, 1979; E. Firea, 1984; Л. Шитикова, 1986; Л. Завьялов, 1990; I. Gural, 1990; Gh. Cârstea, 1993; I. Boian, Ș. Bicherschi, P. Sava, 1998; T. Badiu, C. Ciorba, G. Badiu, 1999; S. Todea, 2001; E. Scarlat, M-B. Scarlat, 2002, G. Rață, 2004 ș. a.);

- *jocul de mișcare ca mijloc de instruire* (С. Шитик, 1952; G. Grumeza, 1963, 1983; Т. Глобенко, 1971; I. Boian, G. Grumeza, 1971; М. Державец, 1971, 1972; И. Коротков, 1971, 1979; E. Filipenco, 1972; Л. Былеева, И. Коротков, В. Яковлев, 1974; В. Яковлев, В. Ратников, 1977; I. Boian, 1980; T. Badiu, C. Ciorba, G. Badiu, 1999 ș. a.);

- *teoria transferului calităților, deprinderilor și priceperilor motrice în educația fizică și sport* (Н. Бернштейн, 1947; Л. Матвеев, 1965, 1991, 1999; В. Зацюрский, 1970; А. Менхин, 1970; Н. Яковлев, 1974; М. Годик, С. Янанис, 1974; В. Фарфель, 1977; В. Кряж, 1982; Gh. Mitra, Al. Mogoș, 1980; В. Мазниченко, 1984; Б. Ашмарин, 1990; Л. Матвеев, 1991; Н. Платонов, 1997; Л. Волков, 2002; Ж. Холодов, В. Кузнецов, 2003; Т. Круцевичь, Г.

Смолиус, 2003; Ю. Курамшин, Н. Латышева, 2003; Ю. Курамшин, 2003; Е. Ильин, 2003 ș. a.);

▪ *teoria și metodică dezvoltării capacităților coordinative* (Н. Бернштейн, 1947; N. Ozolin, 1972; D. Blume, 1978; P. Hirtz, 1980; L. Matveev, A. Novikov, 1980; A. Тер-Ованесян, И. Тер-Ованесян, 1986; В. Лях, 1989; В. Валынко, В. Лебедев, 1992; В. Платонов, 1997; A. Dragnea, A. Bota, 1999; Gh. Cârstea, 2000; Gr. Crăciun, 2001; С. Бойченко, 2001; С. Бойченко, Ю. Войнар, А. Корсеко, А. Смотрицкий, 2001; С. Dragnea, S. Mate-Teodorescu, 2002; V. Farcaș, 2003; G. Rață, 2004 ș. a.).

Inovația științifică a lucrării constă în faptul că a fost abordată problema formării și dezvoltării capacităților coordinative ale elevilor claselor gimnaziale prin aplicarea jocurilor de mișcare la lecțiile de educație fizică.

A fost stabilită metodologia dezvoltării capacităților coordinative cu ajutorul jocurilor de mișcare adecvate, selectate după conținut și structură, conform tematicii curriculumului școlar de educație fizică.

Importanța teoretică a lucrării constă în faptul că a fost elaborată și argumentată, în mod experimental, metodică dezvoltării capacităților coordinative ale elevilor claselor gimnaziale prin aplicarea jocurilor de mișcare.

Însemnătatea practică a cercetării constă în posibilitatea aplicării în practică a recomandărilor practico-metodice privind dezvoltarea capacităților coordinative ale elevilor claselor gimnaziale prin aplicarea jocurilor de mișcare la lecțiile de educație fizică. Implementarea recomandărilor metodice din cercetare în activitatea instructivă a elevilor va contribui la sporirea eficienței procesului didactic la disciplina „educația fizică”.

Materialul sistematizat, dar și rezultatele cercetării, pot servi ca sursă pentru elaborarea documentelor de planificare și control în practica profesorilor de educație fizică.

Rezultatele cercetării au fost aprobate și implementate în cadrul lecțiilor de educație fizică a copiilor din ciclul gimnazial din municipiul Chișinău și pot fi aplicate cu succes în cadrul cursurilor „teoria și metodică educației fizice” și „jocuri dinamice” pentru studenții facultăților de educație fizică și sport.

Tezele de bază propuse spre susținere:

1. Abordarea teoretică a conținutului curriculumului școlar la disciplina „educația fizică”, clasele a 5-a și a 6-a, este orientată spre evidențierea și selectarea materialului didactic, care ar asigura formarea și dezvoltarea capacităților motrice integrale, având la bază sistemele de acționare adecvate, în care jocul rămâne unul din principalele mijloace ale educației fizice școlare.

2. Conținutul jocurilor de mișcare pentru dezvoltarea capacităților coordinative se racordează la structura dinamică și cinematică a exercițiilor de bază din cadrul materiei didactice la disciplina „educația fizică” în clasele a 5-a și a 6-a, precum și tehnologiei didactice de organizare și desfășurare a jocurilor de mișcare, toate acestea asigurând un nivel înalt de însușire a curriculumului școlar la disciplina dată.

3. Complexele de jocuri aplicate cu elevii din clasele a 5-a și a 6-a, trebuie să corespundă modelului psihomotrice al vârstei respective, care poate fi obținut în baza formării și perfecționării capacităților coordinative prin activități integrative (jocuri de mișcare), fapt ce contribuie la perfecționarea aptitudinilor prevăzute de curriculumul școlar pentru elevii de această vârstă.

4. Aplicarea complexelor de jocuri de mișcare pentru dezvoltarea capacităților coordinative în sistemul lecțiilor de educație fizică contribuie la intensificarea procesului de instruire, la sporirea nivelului de pregătire motrice, a stării funcționale, la însușirea calitativă a elementelor și procedeele tehnice, care la rândul său asigură un nivel avansat al educației fizice școlare în clasele gimnaziale.

Structura și volumul tezei. Teza cuprinde: introducere, 4 capitole, concluzii, recomandări practico-metodice, bibliografie și anexe. Lucrarea este prezentată în 217 pagini, inclusiv 170 pagini text de bază, 56 figuri, 25 tabele și 8 anexe.

Bibliografia cuprinde 211 titluri, inclusiv 88 în limba română, 113 în limba rusă și 10 în alte limbi.

Cuvinte cheie: capacități coordinative, lecția de educație fizică, elevii claselor gimnaziale, jocuri de mișcare, curriculumul școlar, dezvoltarea morfofuncțională, pregătirea motrice.

CONȚINUTUL TEZEI

Tratarea teoretică a problemei organizării educației fizice școlare cu elevii treptei gimnaziale

(conținutul de bază al capitolului I)

În condițiile actuale de viață s-a mărit semnificativ volumul activităților realizate în condiții verosimile și inopinate. Acest lucru impune individului manifestarea agerimii, istețimei, ingeniozității, vitezei reacției, capacității de concentrare și de transferare a atenției, preciziei mișcărilor (spațiale, temporale, dinamice) și raționalității acestora din punct de vedere biomecanic.

În teoria și metodică educației fizice (H. Бернштейн, 1947; N. Ozolin, 1972; D. Blume, 1978; P. Hirtz, 1980; L. Matveev, A. Novikov, 1980; A. Тер-Ованесян, И. Тер-Ованесян, 1986; В. Лях, 1989; В. Вальнко, В. Лебедев, 1992; В. Платонов, 1997; A. Dragnea, A. Bota, 1999; Gh. Cârstea, 2000; Gr. Crăciun, 2001; С. Бойченко, 2001; С. Бойченко, Ю. Войнар, А. Корсеко, А. Смотрицкий, 2001; С. Dragnea, S. Mate-Teodorescu, 2002; V. Farcaș, 2003; G. Rață, 2004 ș. a.), toate aceste calități sunt legate de noțiunea „capacități coordinative” – aptitudine motrice complexă ce reprezintă:

a) capacitatea de a regla și dirija mișcărilor singulare sau la care participă întregul organism sau capacitatea de a stăpâni mișcarea motrice;

b) aptitudinea de a trece rapid de la unele acțiuni și relații la altele, în concordanță cu cerințele mereu schimbătoare ale mediului înconjurător (ale ambianței unui anumit sport).

După părerea noastră, din ceea ce prezintă literatura de specialitate, rezultă că, de fapt, capacitățile coordinative presupun capacitatea individului de a-și însuși și efectua acțiuni motrice complexe (cu grad sporit de dificultate), dirijând precis și economic mișcărilor în timp și spațiu, cu viteză și forță necesară, în concordanță cu situațiile care apar pe parcursul efectuării acțiunilor.

Specialiștii în domeniu (D. Blume, 1978; P. Hirtz, 1980; В. Платонов, 1997 ș. a.) prezintă capacitățile de coordonare ca o îmbinare complexă de componente, care au ca scop rezolvarea unor sarcini motrice cu un grad sporit de coordonare. Deși părerile multor autori (B.

Пехтель, 1971; Д. Донской, 1971; D. Blume, 1982; A. Тер-Ованесян, И. Тер-Ованесян, 1986; В. Лях, 1989; В. Келлер, В. Платонов, 1993 ș. а.), privind componentele capacităților coordinative, sunt variate, majoritatea evidențiază următoarele capacități coordinative, relativ independente:

- capacitatea de apreciere și reglare a parametrilor dinamici, de spațiu și timp ai mișcării;
- capacitatea de păstrare a stabilității corpului (echilibrul);
- simțul ritmului;
- capacitatea de orientare în spațiu;
- capacitatea de autoreglare musculară;
- capacitatea de coordonare a mișcărilor.

Manifestarea capacităților coordinative este condiționată de un șir de factori comuni (Н. Бернштейн, 1966; А. Пуни, 1984; М. Цзен, Ю. Пахомов, 1985; А. Тер-Ованесян, И. Тер-Ованесян, 1986; В. Вальнко, В. Лебедев, 1994; В. Платонов, 1997; С. Dragnea, S. Mate-Teodorescu, 2002; Ж. Холодов, В. Кузнецов, 2003; М. Булатова, М. Линець, В. Платонов, 2003; G. Rață, 2004 ș. а.). În special, manifestarea eficientă a diferitor capacități coordinative este limitată, în mare măsură, de un anumit grup de factori – biomecanici, fiziologici, psihopedagogici etc.

Majoritatea autorilor (В. Фарфель, 1977; А. Гужаловский, 1984; А. Тер-Ованесян, И. Тер-Ованесян, 1986; В. Попов, Ю. Грузнов, 1986; В. Лях, 1989; Ю. Кабанов, 1992; В. Мынарски, 2001; М. Шепелявы, Т. Бойченко, 2001; Л. Волков, 2002; С. Dragnea, S. Mate-Teodorescu, 2002; Ж. Холодов, В. Кузнецов, 2003 ș. а.) sunt de părerea că procesul de dezvoltare a capacităților coordinative are o anumită dinamică de vârstă în dezvoltarea biologică. Cu toate acestea, cele mai mari tempouri de dezvoltare naturală revin perioadei prepubertare. La vârsta adolescenței capacitățile coordinative se înrăutățesc considerabil. La vârsta tinereții acestea cunosc o îmbunătățire, apoi o stabilizare și, în sfârșit, la 40-50 ani – un nou declin. Așa dar, perioada de la 6-7 ani până la 10-12 ani este cea mai favorabilă pentru dezvoltarea capacităților coordinative.

În domeniul educației fizice, această perioadă de vârstă, așa cum au arătat-o cercetările unor autori (В. Гориневский, 1951, Л. Былеева, И. Коротков, В. Яковлев, 1974 ș.

a.), este una destul de critică, fie și pentru că regimul motrice al copilului se reduce considerabil odată cu înscrierea lui la școală, învățătura fiindu-i o nouă formă de activitate. Singura modalitate de profilaxie a hipodinamiei, care, în ultimul timp, trebuie să recunoaștem, se manifestă tot mai mult la copii, poate să devină crearea unui volum optimal de activism motrice prin organizarea corectă a educației fizice, atât în cadrul orelor de curs, cât și în afara lor. Un rol destul de mare în această privință îi aparține și jocului de mișcare – cel mai firesc mod de manifestare a unui activism viu și spontan, dragostea și obișnuința pentru care își pun temelia încă din copilărie (И. Коротков, 1979).

Vorbind despre jocul de mișcare ca potențial mijloc de dezvoltare a capacităților coordinative, majoritatea autorilor (С. Шитик, 1952; Т. Глобенко, 1971; I. Boian, G. Grumeza, 1971; М. Державец, 1971, 1972; И. Коротков, 1971, 1979; Е. Филипenco, 1972; Л. Былеева, И. Коротков, В. Яковлев, 1974; В. Яковлев, В. Ратников, 1977; I. Boian, 1980; G. Grumeza, 1983; Т. Badiu, С. Ciorba, G. Badiu, 1999 ș. a.) pleacă de la premisa că acestea din urmă se manifestă în special în mișcările aciclice, executate mai ales în condiții variabile. De fapt, anume aceste particularități sunt caracteristice jocurilor de mișcare. Prin intermediul jocurilor poate fi perfecționat „simțul eforturilor musculare”, „simțul spațiului”, „simțul timpului” etc. Totodată, pot fi perfecționate funcțiile diferitor analizatori, de care depinde executarea corectă, precisă și oportună a mișcărilor. Iată de ce, marea varietate de jocuri de mișcare cu manifestarea rapidității și preciziei acțiunilor, a echilibrului, coordonării etc. creează o bază solidă pentru dezvoltarea capacităților coordinative.

Cele mai optimale condiții de dezvoltare a capacităților coordinative sunt create în cadrul lecției de educație fizică, aceasta fiind, în opinia marilor savanți (L. Matveev, A. Novikov, 1980; Gh. Cârstea, 1993; S. Todea, 2001 ș. a.), forma de bază de organizare a educației fizice și sportului. Spre deosebire de alte forme de organizare, lecția de educație fizică este preferabilă în special pentru trăsăturile ei vizibile, și anume: conținutul, varietatea structurii și tipologia lecției (К. Грантынь, 1979; Л. Завьялов, 1990; G. Rață, 2004 ș. a.).

Având în vedere că dezvoltarea capacităților coordinative se află în strânsă legătură cu procesul de formare a deprinderilor motrice noi, trebuie de menționat faptul că deseori, în timpul învățării, după executarea unei acțiuni motrice, urmează învățarea alteia, asemănătoare sau diferită de prima. Astfel, apare o influență reciprocă a acțiunilor, atât pozitivă, cât și

negativă. Acest fenomen a primit denumirea de transfer al deprinderilor motrice, esența căruia constă în totalitatea influențelor ce le exercită deprinderile vechi asupra deprinderilor noi ce urmează a fi însușite (Gh. Mitra, Al. Mogoș, 1980; В. Мазниченко, 1984; Б. Ашмарин, 1990; Л. Матвеев, 1991; Т. Круцевич, Г. Смолиус, 2003; Ю. Курамшин, Н. Латышева, 2003; Е. Ильин, 2003).

Abordarea problemei transferului deprinderilor și calităților motrice în procesul dezvoltării capacităților coordinative i-ar permite profesorului să selecteze corect mijloacele de acționare în acest scop. Totodată, cunoașterea factorilor ce condiționează efectul transferului va contribui la folosirea judicioasă a acestuia în practică.

Metodele și organizarea cercetării

(conținutul de bază al capitolului II)

Capitolul II al lucrării conține descrierea detaliată a metodelor de investigare științifică aplicate în cercetare, precum și etapele de organizare și desfășurare a experimentului pedagogic.

Au fost descrise metodele tradiționale de bază din pedagogia sportivă, dar și un șir de metode specifice cercetării în cauză. Paralel cu metodele de apreciere a nivelului de dezvoltare morfo-funcțională și a celui de pregătire motrice, au fost aplicate metode ce reflectă nivelul de dezvoltare a capacităților coordinative, și anume: capacitatea de apreciere și reglare a parametrilor dinamici, de spațiu și timp ai mișcării; capacitatea de păstrare a stabilității corpului (echilibrul); simțul ritmului; capacitatea de orientare în spațiu; capacitatea de autoreglare musculară; capacitatea de coordonare a mișcărilor. Pentru fiecare din componentele enumerate mai sus au fost aplicate câte două teste, conținutul acestora fiind prezentat detaliat în lucrare.

Cercetarea s-a desfășurat în trei etape:

Etapa I (1997-1998) a presupus mai multe activități, cele mai importante fiind: analiza izvoarelor literaturii de specialitate, desfășurată pe toată durata cercetării; observarea pedagogică, care, de fapt, a fost efectuată pe tot parcursul experimentului pilot și a celui de bază; ancheta-chestionar, desfășurată în rândul specialiștilor din domeniul educației fizice;

desfășurarea experimentului pilot în scopul determinării nivelului de însușire a curriculumului școlar ca urmare a utilizării cu o pondere mai sporită în cadrul lecțiilor de educație fizică a unor complexe de jocuri dinamice.

Etapa a II-a a constituit-o experimentul pedagogic de bază, desfășurat în perioada anului școlar 1999-2000 la liceul „Matei Basarab” din municipiul Chișinău, instituție care dispune de o bază materială solidă - stadion cu piste de alergare, două terenuri de baschet, două terenuri de volei și două săli de sport.

Etapa a III-a (2001-2002) cuprinde prelucrarea statistică, interpretarea și reprezentarea grafică (capitolul 4) a rezultatelor obținute în urma experimentului de bază. În baza acestora au fost formulate concluziile, propunerile și recomandările practico-metodice.

**Determinarea experimentală a influenței jocurilor de mișcare
asupra însușirii curriculumului școlar la educație fizică**
(conținutul de bază al capitolului III)

Studierea literaturii de specialitate, observațiile pedagogice și sinteza tuturor informațiilor selectate ne-au permis să elaborăm o strategie privind metodică dezvoltării capacităților coordinative ale elevilor în cadrul lecției de educație fizică.

Inițial s-a efectuat un studiu experimental care a constatat în determinarea impactului jocurilor de mișcare asupra însușirii curriculumului școlar de educație fizică. În acest scop s-a selectat câte un element din fiecare compartiment al curriculumului școlar din treapta gimnazială (gimnastică, atletism și jocuri sportive). Elementele selectate au fost însușite prin intermediul aplicării jocurilor de mișcare cu conținut adaptat. La testare au participat elevi cu vârsta cuprinsă între 11 și 12 ani.

Analiza rezultatelor cercetării a demonstrat că, nivelul de însușire a curriculumului școlar la educația fizică a crescut în ambele grupe la toate compartimentele, dar cel mai mult s-au evidențiat elevii grupei experimentale (tabelul 1).

Această creștere poate fi explicată prin faptul că aici se foloseau jocuri de mișcare, al căror conținut, fiind simplificat, a asigurat un efect pozitiv de transfer al deprinderilor motrice.

Indicii însușirii curriculumului școlar de educație fizică (puncte)

Nr. ord.	Compartimentele programei	Grupa	Nr. elevi	Etapa inițială	Etapa finală	t	P
				$M_1 \pm m_1$	$M_2 \pm m_2$		
1.	gimnastica	experimentală	55	$7,23 \pm 0,18$	$7,90 \pm 0,11$	3,2	< 0.01
		martor	57	$7,20 \pm 0,14$	$7,58 \pm 0,11$	2,1	< 0.05
2.	atletism	experimentală	55	$7,48 \pm 0,14$	$7,92 \pm 0,08$	2,8	< 0.01
		martor	57	$7,46 \pm 0,13$	$7,68 \pm 0,09$	1,4	> 0.05
3.	jocuri sportive	experimentală	55	$7,54 \pm 0,09$	$7,81 \pm 0,06$	2,5	< 0.05
		martor	57	$7,48 \pm 0,08$	$7,65 \pm 0,06$	1,7	> 0.05

Această constatare vine să completeze ideile multor autori (B. Мазниченко, 1984; Б. Ашмарин, 1990; Л. Матвеев, 1991; Т. Круцевич, Г. Смолиус, 2003; Ю. Курамшин, Н. Латышева, 2003; Е. Ильин, 2003 ș. a.), potrivit cărora, la învățarea și perfecționarea deprinderilor motrice, cel mai mare efect (pozitiv) îl au exercițiile (jocurile) asemănătoare după structura acțiunilor motrice. Anume caracterul asemănării condiționează efectul transferului deprinderilor motrice, adică cu cât e mai aproape, după structură și conținut, o acțiune motrice, folosită pentru învățarea și perfecționarea alteia, cu atât efectul transferului pozitiv este mai mare. Iată de ce astăzi, destul de timpuriu, putem familiariza copiii cu așa jocuri sportive cum ar fi baschetul, fotbalul, voleiul, tenisul etc.

Paralel cu experimentul pilot, în scopul clarificării situației actuale privind dezvoltarea capacităților coordinative, a fost desfășurat un sondaj printre profesorii de educație fizică. Investigațiile au cuprins un număr de 165 profesori din diferite localități ale republicii.

Aplicând această metoda de cercetare științifică, am străduit în special să obținem răspuns la întrebarea care dintre calitățile motrice ar trebui să fie dezvoltate mai bine în cadrul educației fizice școlare. Răspunsurile au fost eșalonate de profesori în felul următor: rezistența (24,85 %), forța-viteza (20 %), capacitățile coordinative (16,97 %), forța (13,94 %), elasticitatea și viteza (câte 10,91 %), alte calități (detenta – 2,42 %). Prin urmare, aflându-se în topul preferințelor profesorilor de educație fizică, capacitățile coordinative, ca calitate motrice care ne-ar interesa mai mult, nu sunt dezvoltate destul de bine la lecțiile de educație fizică.

Totodată, profesorii (33,94 %) optează pentru acordarea atenției tuturor componentelor capacităților coordinative (după V. Platonov, 1997) și nu unui component izolat. Or, lucrul

asupra unei sau altei capacități, sau a unui cerc restrâns de deprinderi, reduce diapazonul motrice al elevilor.

Cele mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacităților coordinative, după părerea profesorilor, sunt jocurile de mișcare (30,91 %) și elementele din jocurile sportive (29,09 %). Această alegere poate fi justificată, deoarece se știe că un nivel sporit de dezvoltare a capacităților coordinative este necesar în acele activități, unde mișcările poartă mai mult un caracter aciclic, iar condițiile de îndeplinire a acestora nu sunt standarde și variază permanent. Astfel, se consideră că anume jocurile de mișcare, ca mod de activitate, le revin particularitățile menționate mai sus (L. Bîleeva, И. Коротков, В. Яковлев, 1974; I. Boian, 1980; G. Grumeza, 1983).

După părerea majorității profesorilor, anume în partea pregătitoare (47,88 %), dar și în partea de bază (33,94 %) a lecției de educație fizică este optimală dezvoltarea capacităților coordinative. Această opțiune poate fi explicată, în primul rând, prin faptul că profesorii atrag atenție, în special, acestor părți ale lecției și, în al doilea rând, deoarece aici sunt create cele mai avantajoase condiții din punct de vedere al utilizării metodelor și mijloacelor educației fizice.

Experimentul pilot și sondajul, ne-au permis să elaborăm o strategie privind metodică dezvoltării capacităților coordinative ale elevilor în cadrul lecției de educație fizică. Mai întâi de toate ne-am propus să prezentăm corect, din punct de vedere metodic, jocurile de mișcare pentru dezvoltarea capacităților coordinative într-un ansamblu sistematizat, subîmpărțit pe grupe și subgrupe conform unor anumite particularități (fig. 1).

Având în vedere că jocului de mișcare îi sunt specifice, mai întâi de toate, acțiuni comune pentru majoritatea subiecților participanți, treapta superioară a clasificării noastre este determinată de caracterul organizării colectivului de joc.

Pe treapta secundă, materialul de joc pentru dezvoltarea capacităților coordinative se împarte după formele interacțiunii între jucători.

La baza împărțirii jocurilor de mișcare pe treapta a treia se află componentele capacităților coordinative asupra cărora se influențează în special.

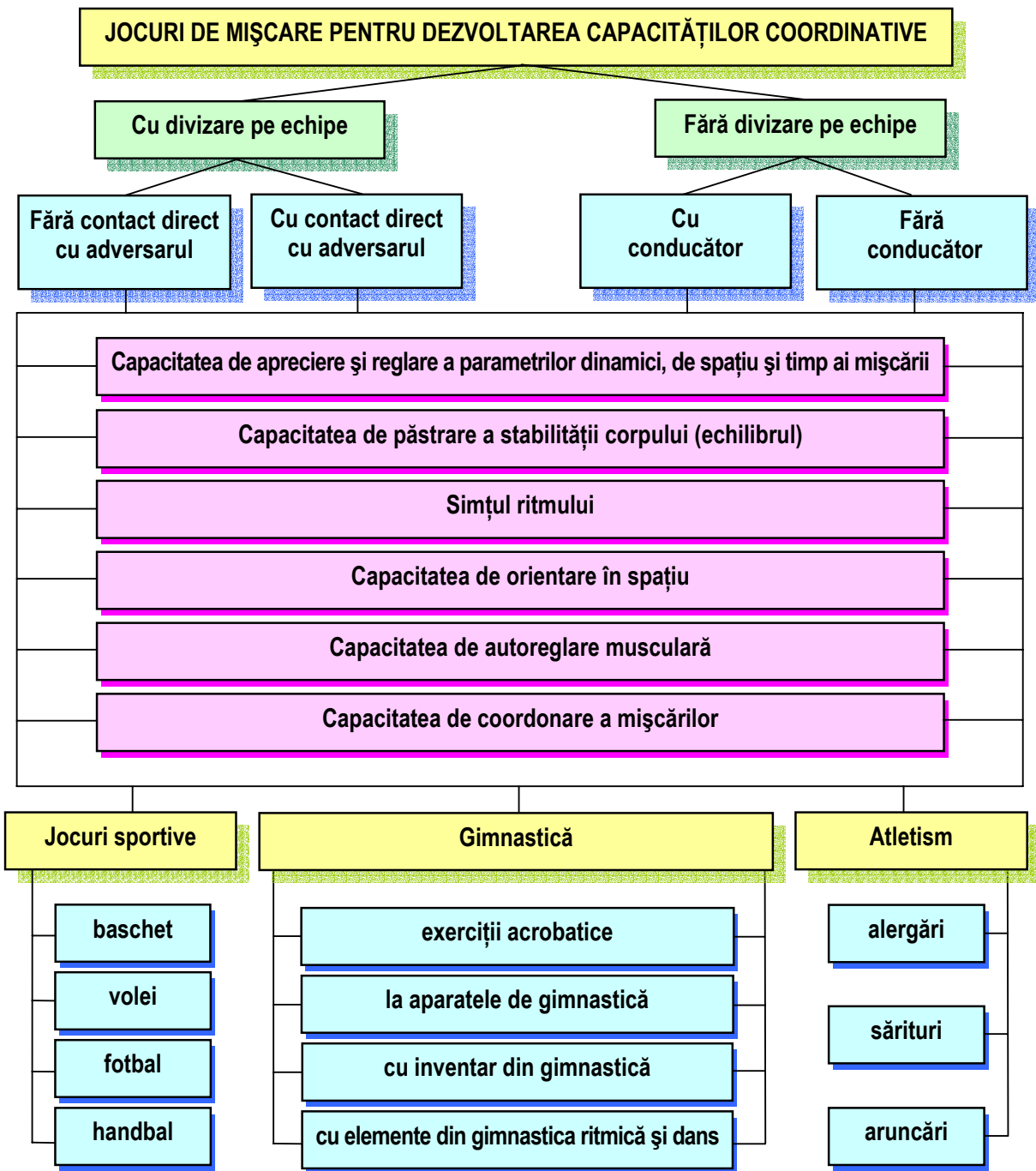


Fig. 1. Clasificarea jocurilor de mișcare pentru dezvoltarea capacităților coordinative în cadrul lecțiilor de educație fizică

Și, în sfârșit, pe ultima treaptă a clasificării, materialul de joc, destinat dezvoltării capacităților coordinative, se divizează conform compartimentelor curriculumului școlar de educație fizică, în cadrul cărora este aplicat acesta.

**Argumentarea experimentală a eficacității dezvoltării capacităților
coordinative în baza folosirii jocurilor de mișcare la lecțiile de educație fizică**
(conținutul de bază al capitolului IV)

În scopul verificării ipotezei de lucru a fost elaborată o strategie de acționare cu complexe de jocuri de mișcare asupra procesului de dezvoltare a capacităților coordinative. Volumul jocurilor aplicate în cadrul lecțiilor de educație fizică a fost aproximativ de 45-50% (20-23 min.), inclusiv: în partea pregătitoare - 70-75% (7-9 min.); în partea de bază - 30-35% (10-12 min.); în partea de încheiere - 40-45% (2-3 min.).

Jocurile de mișcare au fost selectate în funcție de obiectivele de bază ale lecțiilor, dar și în corelație cu nivelul de pregătire a copiilor. Aceste complexe de jocuri au fost aplicate pe parcursul unui an de studii, cu elevii claselor a 5-a și a 6-a, conform metodicii tradiționale de desfășurare a jocurilor de mișcare, prevăzută de teoria și metodică educației fizice.

La experiment au participat în total 112 elevi din clasele a 5-a și a 6-a (vârsta 11-12 ani), inclusiv 59 fete și 53 băieți. În clasele experimentale, activitatea s-a desfășurat după o nouă metodologie de lucru, cu o pondere sporită de complexe de jocuri de mișcare pentru dezvoltarea capacităților coordinative. În clasele martor s-au desfășurat lecții obișnuite, conform metodologiei tradiționale.

Experimentul a început și s-a încheiat cu testarea indicilor dezvoltării fizice, funcționale, ai pregătirii motrice și ai nivelului de dezvoltare a capacităților coordinative, rezultatele fiind prelucrate și prezentate separat pe clase, aparte la băieți și la fete.

Dacă e să ne referim la dinamica dezvoltării fizice a elevilor, am observat că rezultatele inițiale nu se deosebesc esențial de la o grupă la alta, adică, din acest punct de vedere, am avut parte de grupe omogene de elevi. La sfârșitul experimentului indicii somatici (înălțimea corpului, masa corpului și perimetrul toracic) au crescut semnificativ, atât în grupele experimentale, cât și în cele martor, mai ales la fete. Această situație poate fi ușor explicată. Este vorba, în primul rând, despre perioada prepubertară și pubertară pe care o traversează copiii de această vârstă, momente când intervin schimbări profunde în sistemul osos și cel muscular, mai întâi la fete și ceva mai târziu la băieți.

În ceea ce privește indicii funcționali (dinamometria, spirometria, pulsometria, frecvența respirațiilor și activitatea aparatului cardio-vascular), aceștia nu s-au schimbat semnificativ. Doar în cazul dinamometriei și spirometriei fetele au progresat substanțial.

Așa cum am spus mai sus, rezultatele băieților au început să crească substanțial doar spre sfârșitul clasei a 6-a. Și aici, ca și în cazul fetelor, credem că și-a spus cuvântul perioada de maturizare – o componentă obligatorie a acestei vârste.

Creșterea insuficientă a indicilor frecvenței contracțiilor cardiace, frecvenței respirațiilor și ai probei Ruffier, atât la fete, cât și la băieți, ar putea fi motivată prin faptul că durata de un an școlar a experimentului pedagogic a fost insuficientă pentru a obține schimbări radicale ale indicilor dezvoltării funcționale. În plus, mărirea intensității lecției de educație fizică, din conținutul utilizării cu o pondere mai sporită a unor complexe de jocuri de mișcare pentru dezvoltarea capacităților coordinative, a contribuit nesemnificativ la creșterea acestor indici.

Analiza rezultatelor experimentului pedagogic, referitor la schimbările nivelului de pregătire motrice a elevilor claselor a 5-a și a 6-a, ne-a permis să deducem că indicii studiați au crescut în ambele grupe încadrate în experiment. În majoritatea cazurilor progresele au avut un caracter nesemnificativ din punct de vedere statistic. Excepție au făcut-o rezultatele în probele de „suveică” (3x10 m) și săritura în lungime de pe loc, la care elevii grupei experimentale au avut un progres, comparativ mai mare, față de cei din grupa martor.

Astfel, ne-am permis să concluzionăm că aplicarea jocurilor de mișcare în cadrul lecțiilor de educație fizică favorizează pregătirea motrice a acestora. Mai mult decât atât, jocurile au contribuit substanțial la îmbunătățirea rezultatelor în special în probele de suveică și săritura în lungime de pe loc.

Rezultatele experimentului pedagogic referitor la dinamica indicilor dezvoltării capacităților coordinative, la fel ca și datele despre pregătirea fizică generală, au confirmat eficacitatea strategiei aplicate, care prevede folosirea în cadrul lecțiilor de educație fizică a jocurilor de mișcare orientate spre dezvoltarea capacităților coordinative (fig. 2-5).

Ca și în cazurile de mai sus, inițial grupele nu au avut deosebiri esențiale din punct de vedere statistic. În finalul experimentului rezultatele obținute de elevii grupelor experimentale au fost net superioare celor din grupele martor.

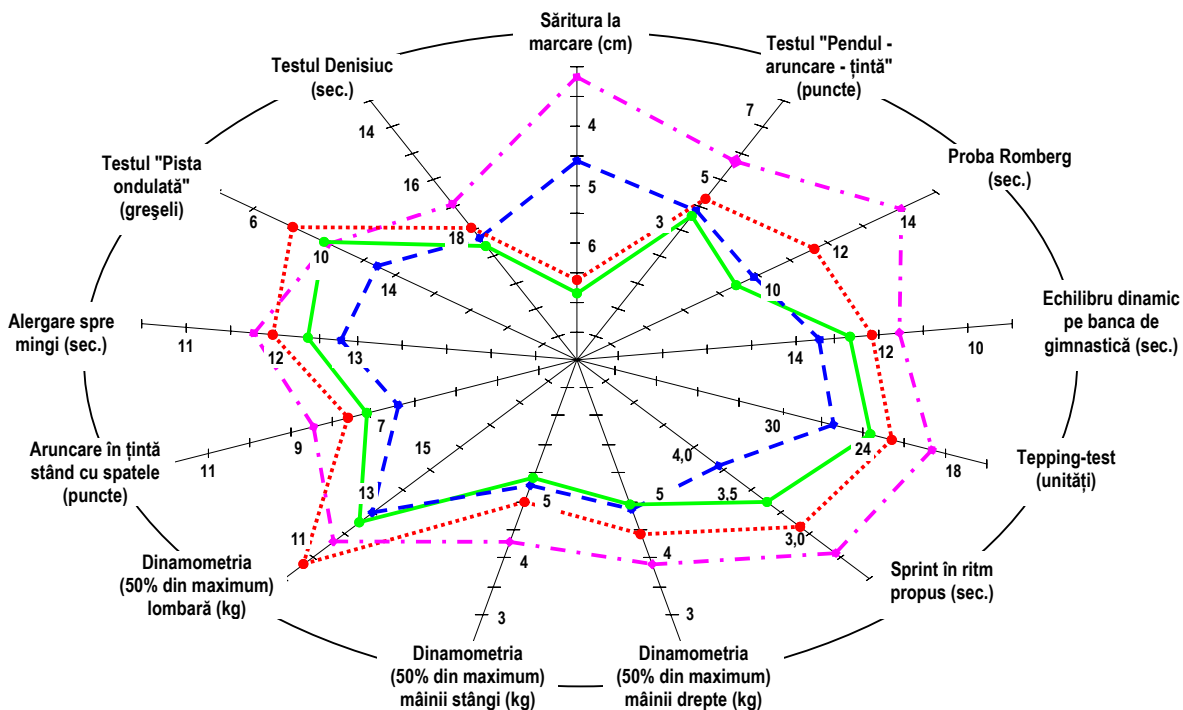


Fig. 2. Dinamica indicilor dezvoltării capacităților coordinative ale fetelor clasei a 5-a

Legendă: —●— grupa martor, testarea inițială; ●..... grupa martor, testarea finală;
 - - - - - grupa experimentală, testarea inițială; - · - · - grupa experimentală, testarea finală.

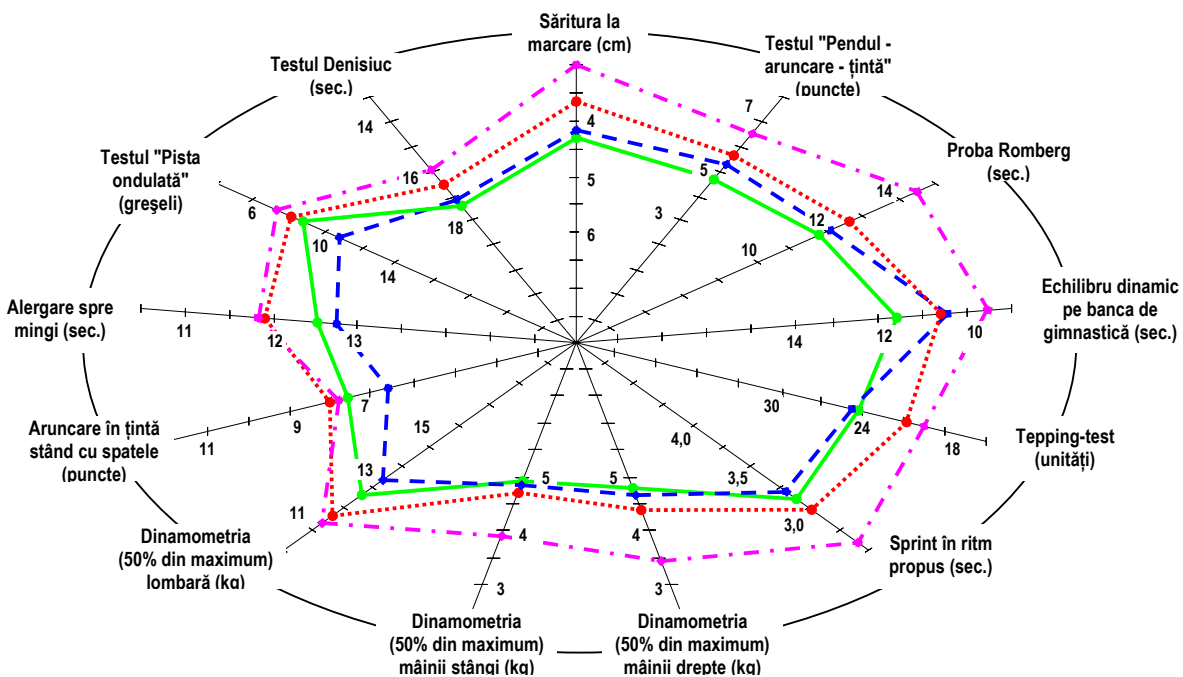


Fig. 3. Dinamica indicilor dezvoltării capacităților coordinative ale fetelor clasei a 6-a

Legendă: —●— grupa martor, testarea inițială; ●..... grupa martor, testarea finală;
 - - - - - grupa experimentală, testarea inițială; - · - · - grupa experimentală, testarea finală.

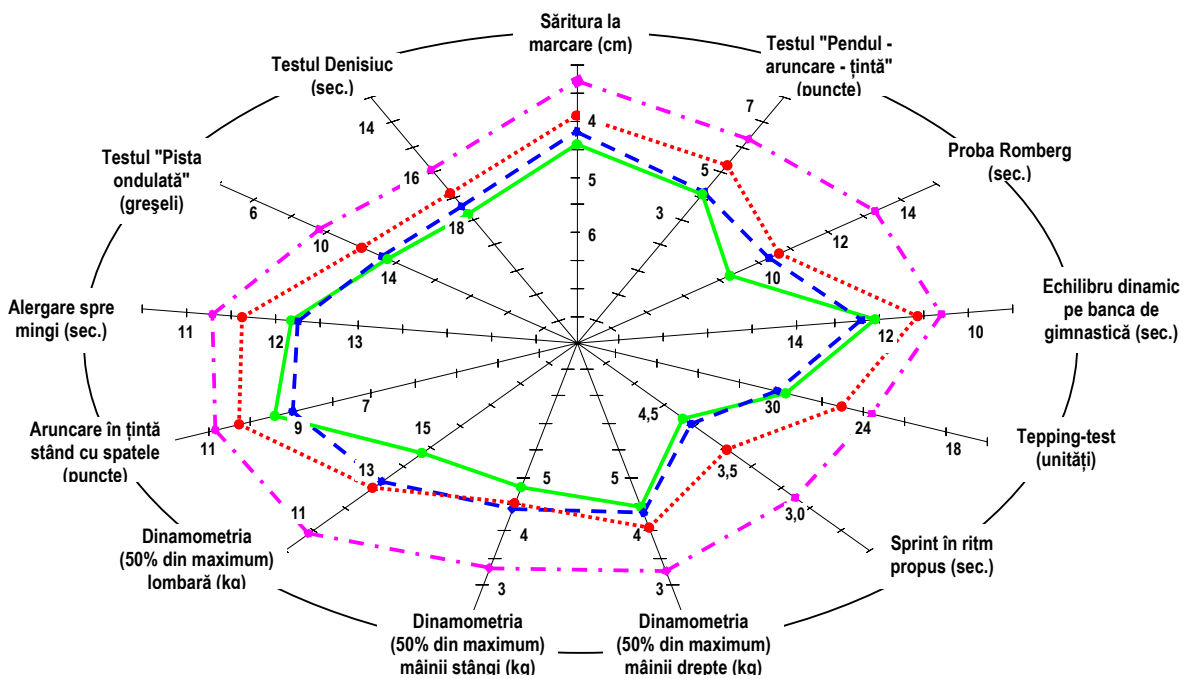


Fig. 4.4. Dinamica indicilor dezvoltării capacităților coordinative ale băieților clasei a 5-a

Legendă: —●— grupa martor, testarea inițială; —●— grupa martor, testarea finală;
 —●— grupa experimentală, testarea inițială; —●— grupa experimentală, testarea finală.

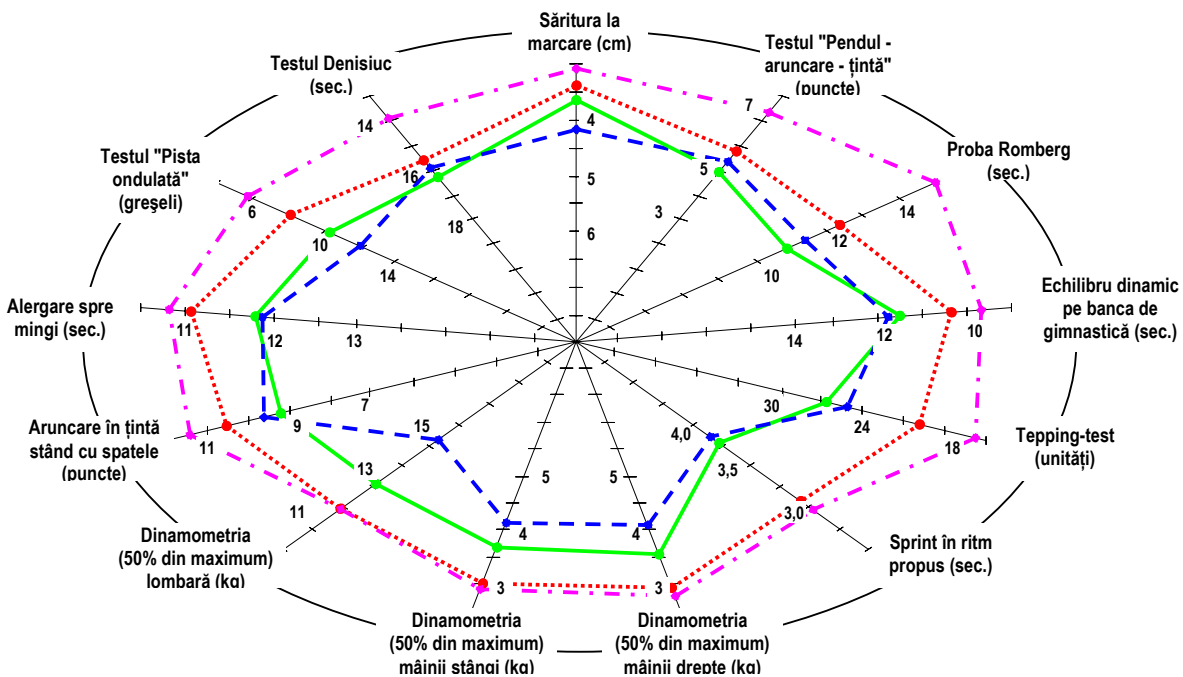


Fig. 4.5. Dinamica indicilor dezvoltării capacităților coordinative ale băieților clasei a 6-a

Legendă: —●— grupa martor, testarea inițială; —●— grupa martor, testarea finală;
 —●— grupa experimentală, testarea inițială; —●— grupa experimentală, testarea finală.

În clasa a 5-a, deosebiri foarte însemnate, între indicii inițiali și cei finali, s-au observat în proba de aruncare în ținta mobilă, în care fetele au avut un progres de 46,51%, iar băieții – 51,8%. În plus, fetele din aceeași clasă s-au evidențiat și în proba de dinamometrie (50% din maximum) spate, progresul constituind 10,2%.

În clasa a 6-a, progrese fundamentale au avut loc în proba de aruncare în țintă, stând cu spatele. Ele au constituit 24,88% la fete și 19,5% la băieți.

Putem afirma, deci, că pentru a facilita dezvoltarea capacităților coordinative ale elevilor claselor a 5-a și a 6-a se impune folosirea judicioasă și cu o pondere mai sporită a unor complexe de jocuri de mișcare. Această idee vine să confirme afirmațiile unor teoreticieni (B. Гориневский, 1951; Л. Былеева, И. Коротков, В. Яковлев, 1974; А. Гужаловский, 1978; В. Лях, 1989; Б. Ашмарин, 1990; Л. Матвеев, 1991 ș. a.), potrivit cărora, jocul de mișcare, ca mediu în care au loc schimbări permanente ale regimurilor de activitate motrice, a situațiilor și formelor de acțiune, este indicat și creează condiții avantajoase mai ales pentru dezvoltarea capacităților coordinative.

În încercarea de a studia aspectul calitativ al lecției de educație fizică am analizat dinamica mediilor anuale ale elevilor claselor a 5-a și a 6-a la disciplina „educația fizică” (fig. 6-7). În anul școlar curent acestea au crescut față de anul de învățământ precedent, atât în grupele martor, cât și în cele experimentale. Cu toate acestea, progrese mai evidențiate ($P < 0,05$) s-au înregistrat în grupele experimentale.

Pentru a aprecia atitudinea și interesul elevilor față de practicarea exercițiilor fizice sau, mai degrabă, față de lecția de educație fizică, ca urmare a sporirii volumului de mijloace sub formă de joc, am găsit de cuviință să determinăm și să analizăm numărul anual de absențe la orele de educație fizică.

Rezultatele obținute în anul curent au demonstrat clar că cea mai mare rată de creștere, în ceea ce privește scăderea numărului de absențe, a fost înregistrată în grupele experimentale (tabelul 2).

Această stare de lucruri face dovadă că lecțiile de educație fizică, în care ponderea jocurilor de mișcare este mai mare, sunt un punct de atracție pentru elevi. Aceștia din urmă, se pare, au preferat participarea conștientă, activă și motivată la lecțiile de educație fizică, în schimbul unor absențe neîntemeiate.

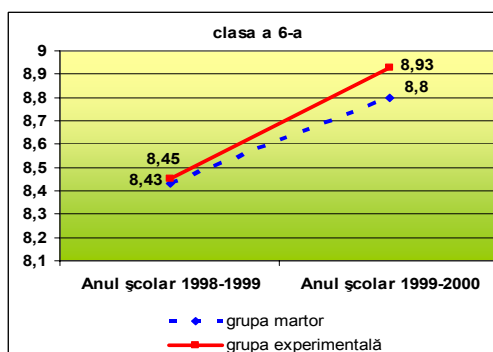
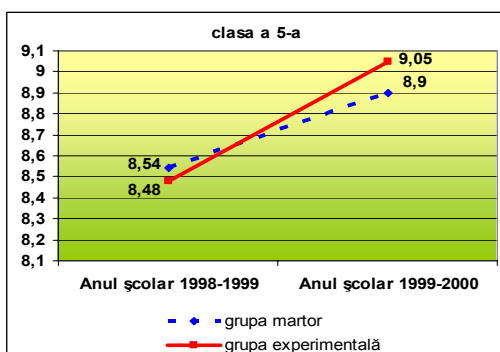


Fig. 6. Dinamica mediilor anuale ale fetelor claselor a 5-a și a 6-a la disciplina „educația fizică”

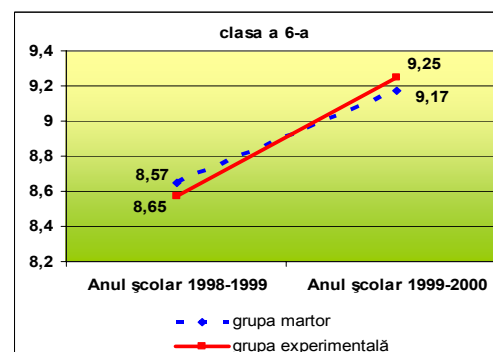
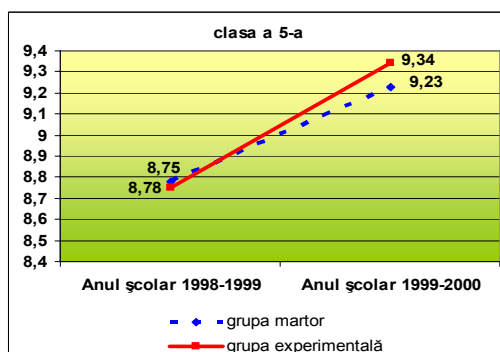


Fig. 7. Dinamica mediilor anuale ale băieților claselor a 5-a și a 6-a la disciplina „educația fizică”

Tabelul 2.

Numărul de absențe anuale ale elevilor claselor a 5-a și a 6-a la disciplina „educația fizică”

Nr. ord.	Sexul	Clasa	Grupa	Nr. elevi	Anul școlar 1998-1999	Anul școlar 1999-2000	t	P
					$M_1 \pm m_1$	$M_2 \pm m_2$		
1.	Fete	5	martor	14	$3,79 \pm 0,39$	$2,86 \pm 0,47$	1,52	$>0,05$
			experimentală	15	$3,67 \pm 0,3$	$2,8 \pm 0,22$	2,35	$<0,05$
		6	martor	15	$4,33 \pm 0,3$	$3,73 \pm 0,15$	1,76	$>0,05$
			experimentală	15	$4,2 \pm 0,22$	$3,53 \pm 0,15$	2,48	$<0,05$
2.	Băieți	5	martor	15	$3,53 \pm 0,45$	$2,51 \pm 0,37$	1,76	$>0,05$
			experimentală	12	$3,45 \pm 0,62$	$2,14 \pm 0,18$	2,02	$<0,05$
		6	martor	13	$4,15 \pm 0,41$	$3,27 \pm 0,33$	1,66	$>0,05$
			experimentală	13	$3,92 \pm 0,25$	$3,15 \pm 0,25$	2,2	$<0,05$

Putem afirma cu promptitudine, că pe lângă faptul că complexe de jocuri de mișcare au contribuit pozitiv la dezvoltarea capacităților coordinative, acestea au făcut ca lecția de educație fizică să fie concepută de o manieră net superioară din punct de vedere al calității. Această idee este alimentată pe de o parte de notele medii anuale mai mari în grupele experimentale, dar și de numărul mai mic de absențe nemotivate.

În final, concluzionăm că strategia elaborată poate fi justificată, confirmându-se astfel ipoteza, potrivit căreia, folosirea, cu o pondere sporită, a jocurilor de mișcare la lecțiile de educație fizică în clasele a 5-a și a 6-a (vârsta 11-12 ani), va contribui la optimizarea procesului de instruire la această disciplină, favorizând substanțial dezvoltarea capacităților coordinative.

C O N C L U Z I I

1. Analizând procesul instructiv de educație fizică în treapta gimnazială se observă clar lipsa unei concepții unitare privind locul și rolul dezvoltării capacităților coordinative în cadrul lecției de educație fizică. Această stare de lucruri se datorează, pe de o parte, faptului că în literatura metodică-științifică capacitățile coordinative sunt prezentate sub diferiți termeni și noțiuni, lucru ce îi împiedică pe profesori să-și formeze o imagine integră despre un astfel de sistem de capacități și despre căile de dezvoltare a acestora. Pe de altă parte, deși este acumulat un volum enorm de material bazat pe fapte, fiind expus în diferite lucrări, acesta nu este pe deplin sistematizat, cunoscut și aplicat în practica profesorilor de educație fizică.

2. În viziunea profesorilor de specialitate (40%), procesul instructiv-educativ la disciplina „educația fizică” în treapta gimnazială creează cele mai avantajoase premise pentru dezvoltarea capacităților coordinative, la această etapă de vârstă, materialul însușindu-se cu o deosebită dorință și interes. Cât privește principalele verigi ale metodicii dezvoltării capacităților coordinative, profesorii găsesc necesară dezvoltarea tuturor capacităților coordinative (34%), mijloacele de bază în acest scop fiind jocurile de mișcare (31%) și elementele preluate din jocurile sportive (29%). Pe durata unei lecții, pentru jocurile de mișcare, se vor rezerva nu mai mult de 20 min., accentul punându-se în partea pregătitoare și de bază a acesteia (34-48%).

3. Analizând rezultatele experimentului pilot, s-a constatat că curriculumul școlar de educație fizică a fost însușit mai calitativ în grupa experimentală, progresul căreia s-a dovedit a fi net superior față de cel din grupa martor. Această creștere poate fi explicată prin faptul că aici se foloseau jocuri de mișcare, al căror conținut a asigurat un efect pozitiv de transfer al deprinderilor motrice.

4. Analiza dinamicii nivelului de dezvoltare fizică în procesul experimentului pedagogic a demonstrat, că indicii somatici au crescut semnificativ, atât în grupele experimentale, cât și în cele martor, mai ales la fete. Această situație se datorează perioadei prepubertare și pubertare pe care o traversează copiii de această vârstă, momente când intervin schimbări profunde în sistemul osos și cel muscular, mai întâi la fete și ceva mai târziu la băieți. Astfel, aplicarea metodicii experimentale pe parcursul unui an de studii nu a influențat considerabil dezvoltare fizică a elevilor, iar indicii înregistrați reprezintă o creștere biologică naturală a organismului copiilor.

5. În ceea ce privește indicii funcționali, doar în cazul dinamometriei și spirometriei, fetele au fost net superioare băieților, aceștia din urmă începând să progreseze abia din clasa a 6-a (12-13 ani). Creșterea insuficientă a indicilor frecvenței contracțiilor cardiace, frecvenței respirațiilor și ai probei Ruffier ar putea fi motivată prin faptul că durata de un an școlar a experimentului pedagogic a fost insuficientă pentru a obține schimbări radicale ale indicilor dezvoltării funcționale. În plus, mărirea intensității lecției de educație fizică, din contul utilizării cu o pondere sporită a unor complexe de jocuri de mișcare pentru dezvoltarea capacităților coordinative, a contribuit nesemnificativ la creșterea acestor indici.

6. Analizând rezultatele pregătirii fizice generale din cadrul experimentului pedagogic, s-a dedus că indicii studiați au crescut în special la probele de „suveică” (3 x 10 m) și săritura în lungime de pe loc, la care elevii grupei experimentale (afară de băieții din clasa a 6-a) au avut un progres comparativ mai mare față de cei din grupa martor ($P < 0,05$). Având în vedere că probele de evaluare amintite se caracterizează printr-un grad înalt de manifestare a capacităților coordinative, anume acest fapt a și determinat natura progreselor semnificative realizate de grupele experimentale. Astfel, în aceste grupe, la proba de „suveică” (3x10 m) fetele din clasa a 5-a și-au mărit rezultatele cu 2,24 % față de cele inițiale, iar fetele din clasa a 6-a – cu 3,14 %. Băieții și-au îmbunătățit rezultatele finale cu 4,59 % și, respectiv, cu 3,26 %. La săritura în lungime de pe loc progresele au constituit 4,88 % la fetele din clasa a 5-a și 4,09 % în clasa a 6-a, iar băieții din clasa a 5-a au avansat cu 14,19 %.

7. La capitolul dezvoltarea capacităților coordinative, grupele experimentale au fost net superioare în fața celor martor. În clasa a 5-a, deosebiri foarte însemnate, între indicii inițiali și cei finali, s-au observat în proba de aruncare în ținta mobilă, în care fetele au avut un

progres de 46,51%, iar băieții – 51,8%. În plus, fetele din aceeași clasă s-au evidențiat și în proba de dinamometrie (50% din maximum) spate, progresul constituind 10,2%. În clasa a 6-a, progrese fundamentale au avut loc în proba de aruncare în țintă, stând cu spatele, acestea constituind 24,88% la fete și 19,5% la băieți. Astfel, aplicarea complexelor de jocuri de mișcare la lecțiile de educație fizică au contribuit substanțial la dezvoltarea capacităților coordinative ale elevilor claselor experimentale, bazate pe mecanismul transferului pozitiv al calităților motrice, în cazul dat - al capacităților coordinative

8. Rezultatele atitudinii și interesului elevilor față de practicarea exercițiilor fizice, în general, și față de lecția de educație fizică, în special, ca urmare a sporirii volumului de mijloace sub formă de joc, au demonstrat clar că cea mai mare rată de progres, în ceea ce privește numărul de absențe nemotivate la lecțiile de educație fizică a fost înregistrată în grupele experimentale ($P < 0,05$). Totodată, metodică propusă în grupele experimentale a influențat semnificativ mediile anuale ale elevilor din această grupă ($P < 0,05$), făcând ca lecția de educație fizică să fie concepută de o manieră superioară din punct de vedere al calității.

RECOMANDĂRI PRACTICO-METODICE

Jocurile de mișcare trebuie să ocupe un loc important în dezvoltarea capacităților coordinative ale elevilor de vârsta școlară medie. Odată folosite chibzuit și sistematic, ele vor influența pozitiv atât capacitățile de dirijare a mișcărilor, cât și întreaga sferă psihomotrice a elevului: capacitatea de reacționare rapidă, prevederea, luarea și realizarea rapidă a unor decizii, agerimea, prezența de spirit, etc.

Un șir de jocuri de mișcare și ștafete simple pot fi folosite în cadrul lecțiilor de educație fizică, dar și în alte forme ale educației fizice școlare, fără o pregătire specială în ceea ce privește mișcărilor utilizate (alergări, sărituri, etc.). Totuși, majoritatea jocurilor de mișcare și ștafetelor, în special cele cu mingea, vor fi folosite doar atunci când acțiunile necesare vor fi însușite destul de bine. Altfel, includerea înainte de vreme a acestora poate atrage după sine formarea unor priceperi și deprinderi (coordonări) greșite, mai ales în cazul aruncării, prinderii, conducerii mingii, lucru care, în continuare, se va răsfrânge negativ asupra însușirii elementelor tehnice, în special din jocurile sportive.

La lecțiile unde are loc învățarea unor exerciții cu mingea, nu se vor desfășura ștafete și jocuri de mișcare cu acțiuni asemănătoare, deoarece acestea ar putea fi un punct de plecare spre influența unilaterală asupra organismului elevilor. Totodată, asemenea jocuri nu vor contribui la întărirea materialului didactic al lecției, dat fiind că acesta din urmă nu a fost însușit îndeajuns.

Pentru perfecționarea capacităților coordinative, în clasele a 5-a și 6-a pot fi organizate 3-4 jocuri de mișcare sau ștafete în cadrul unei lecții. Unele lecții pot fi alcătuite în întregime din diferite jocuri, ștafete și elemente din jocurile sportive. În acest caz, de regulă, se vor include 2-3 jocuri sau ștafete cunoscute elevilor și 1-2 jocuri noi. Lecțiile bazate în întregime pe jocurile de mișcare vor fi desfășurate mai ales la sfârșit de an, semestru, compartiment al programei școlare, pentru a determina cum au însușit elevii anumite acțiuni motrice, în special cele cu obiecte (mingi).

Varietatea conținutului jocurilor de mișcare nu are limite. Se indică, în special, includerea acestora în fiecare lecție de jocuri sportive, îmbinându-le armonios cu exercițiile de învățare și perfecționare a unor anumite elemente și procedee tehnice, prevăzute de obiectivele de bază ale lecției, sau exerciții de dezvoltare a calităților motrice (viteza, forța-viteza, rezistența, etc.).

Majoritatea jocurilor și a exercițiilor sub formă de joc vor avea un caracter sintetic, adică vor fi orientate asupra formării și perfecționării simultane a câtorva componente ale capacităților coordinative.

Pentru perfecționarea capacităților coordinative poate fi propus și un număr nelimitat de ștafete, care vor fi:

- simple, conținutul cărora include un singur exercițiu (de exemplu, alergare cu schimb de direcție, sărituri sau aruncări la precizie, etc.);
- compuse sau combinate, care includ două sau mai multe exerciții de coordonare:
 - ◆ mersul și alergarea;
 - ◆ cățărări, escaladări, târări;
 - ◆ diferite sărituri;
 - ◆ acțiuni motrice acrobatice;
 - ◆ aruncări la distanță;

- ◆ aruncări la precizie;
- ◆ ridicarea și transportarea greutăților;
- ◆ exerciții de echilibru, etc.

În clasele a 5-a și a 6-a se recomandă alternarea în cadrul ștafetelor combinate a cel mult 5-6 variante de exerciții de coordonare. Combinarea exercițiilor în cadrul ștafetelor nu ar trebui să prezinte dificultate pentru profesori (de exemplu; acțiunile motrice acrobatice cu diferite sărituri sau aruncări la precizie; exercițiile de echilibru cu cățărările, escaladările, săriturile și târârile; exercițiile de echilibru cu ridicarea și transportarea greutăților, etc.).

Ca varietate a ștafetelor, în care sunt combinate diferite exerciții de coordonare, profesorii pot aplica și anumite piste cu obstacole. În clasele a 5-a și a 6-a, lungimea acestora nu va depăși 50-60 m.

Rezultatele investigațiilor științifice sunt reflectate în următoarele publicații:

1. Chicu V. Argumentarea experimentală a influenței jocurilor dinamice asupra însușirii programei școlare de educație fizică. / Cultura fizică: Probleme științifice în domeniul învățământului și sportului. Materialele conferinței științifice. Ediția 1. - Chișinău, I.N.E.F.S., 1998. – p. 15-18.

2. Chicu V. Aspecte ale dezvoltării capacităților de coordonare în viziunea specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului. / Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice. Materialele conferinței științifice a doctoranzilor. - Chișinău, I.N.E.F.S., 1999. – p. 67-70.

3. Chicu V. Jocurile dinamice ca mijloc de îmbunătățire calitativă a lecțiilor de educație fizică. / Cultura fizică: Probleme științifice în domeniul învățământului și sportului. Materialele conferinței științifice a doctoranzilor. - Chișinău, I.N.E.F.S., 2000. – p. 1-4.

4. Chicu V. Clasificarea mijloacelor de dezvoltare a capacităților de coordonare. / Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice. Materialele conferinței științifice jubiliare internaționale. Ediția V. - Chișinău, I.N.E.F.S., 2001. – p. 170-175.

5. Chicu V. Aspecte privind transferul calităților motrice în educația fizică și sport. / Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice. Materialele conferinței științifice internaționale. Ediția VI. - Chișinău, I.N.E.F.S., 2003. – p. 168-173.

6. Chicu V., Ciorbă C. Unele aspecte teoretico-metodice privind evaluarea nivelului de dezvoltare a capacităților coordinative. / Universitatea din Pitești, F.E.F.S., Seria: Educație Fizică și Sport nr. 9 (1/2005). – Volumul I. – p. 183-188.

7. Chicu V. Aspecte teoretice privind dinamica de vârstă în dezvoltarea capacităților coordinative. / Prospectiv, creativ, aplicativ în domeniul educației fizice și sportului din România în perspectiva integrării Europene. Conferința internațională de comunicări științifice. Galați, 2005. – p. 21-25.

8. Chicu V. Clasificarea jocurilor de mișcare pentru dezvoltarea capacităților coordinative în cadrul lecțiilor de educație fizică. / CITIUS, ALTIUS, FORTIUS; Revista de specialitate a Facultății de Educație Fizică și Sport, Universitatea din Pitești; Editura Universității din Pitești; Anul V; Nr. 8 (3/2005); ISSN: 1582-8131- p. 79-82.

9. Chicu V. Tendințele dezvoltării fizice a elevilor claselor a 5-6-a (vârsta 11-12 ani). / Probleme actuale ale culturii fizice în sistemul de învățământ. Seminar științifico-metodic. - I.N.E.F.S., Chișinău, 2005. – p. 47-51.

10. Chicu V. Aspecte teoretice privind perioadele senzitive și critice în dezvoltarea capacităților coordinative ale elevilor. / Teoria și Arta educației fizice în școală. Revistă științifico-metodică. // – nr. 1, Chișinău, 2006 – p. 15-18.

11. Chicu V. Aspecte teoretice privind esența noțiunilor „îndemânare” și „capacități coordinative”. // Știința culturii fizice. – Chișinău, I.N.E.F.S., nr. 3., 2006. – p. 57-59.

12. Chicu V. Aspecte teoretice privind metoda dezvoltării capacităților coordinative ale elevilor prin intermediul jocurilor de mișcare. / Teoria și Arta educației fizice în școală. Revistă științifico-metodică. // – nr. 2, Chișinău, 2006 – p. 12-16.

13. Chicu V. Aspecte teoretice privind varietatea structurii lecției de educație fizică. / Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Perspectivele moderne ale impactului societății contemporane asupra educației fizice și sportului. Ediția a VII-a, - Moldova, Chișinău, 2006. – p. 61-64.

14. Кикү В. Двигательно-координационные способности. Теоретический аспект. / Fascicula XV, Educație Fizică și Management în Sport, 2005, ISSN 1454-9832, Universitatea „Dunărea de Jos”, Galați. – p. 52-54.

Comunicări din tema tezei

Rezultatele parțiale ale cercetărilor au fost publicate și prezentate în cadrul conferințelor științifice naționale și internaționale organizate și desfășurate de Institutul Național de Educație Fizică și Sport, or. Chișinău, Republica Moldova (1998-2006) și de facultățile de educație fizică și sport din România. Au fost publicate în total 14 lucrări.

REZUMAT

la teza de doctorat

„Dezvoltarea capacităților coordinative ale elevilor claselor gimnaziale prin aplicarea jocurilor de mișcare la lecțiile de educație fizică”

Teza este dedicată argumentării teoretice și experimentale a optimizării procesului instructiv-educativ la lecțiile de educație fizică cu elevii claselor gimnaziale. Studiile efectuate au demonstrat că vârsta de 11-12 ani este destul de favorabilă pentru dezvoltarea morfofuncțională, pregătirea motrice, precum și pentru formarea priceperilor și deprinderilor motrice ale elevilor. Această etapă de vârstă coincide cu perioada senzitivă de dezvoltare a capacităților coordinative. În acest context, elevii cercetați la vârsta respectivă au un nivel destul de scăzut privind dezvoltarea capacităților motrice de bază, în general, și a capacităților coordinative, în special.

Practica a demonstrat că una din căile de optimizare a educației fizice școlare, inclusiv în clasele gimnaziale, este folosirea jocurilor de mișcare în conținutul lecțiilor. Totodată, trebuie menționat faptul că marea varietate a jocurilor de mișcare creează o bază solidă pentru dezvoltarea capacităților coordinative. În acest context, în practica educației fizice școlare, a fost elaborată și aplicată metodică dezvoltării capacităților coordinative cu ajutorul jocurilor de mișcare.

Rezultatele experimentului pedagogic de bază au demonstrat că în urma aplicării acestei metodici, pe lângă faptul că a sporit nivelul de pregătire motrice, s-au îmbunătățit esențial indicii dezvoltării capacităților coordinative ale elevilor grupelor experimentale comparativ cu cei din grupa martor. În grupele experimentale au scăzut brusc numărul de absențe nemotivate la lecțiile de educație fizică și au crescut mediile anuale ale elevilor, fapt ce demonstrează sporirea interesului elevilor pentru educația fizică școlară.

Materialul sistematizat poate servi ca sursă pentru elaborarea documentelor de planificare și control în practica profesorilor de educație fizică, iar rezultatele cercetării pot fi aplicate cu succes în cadrul cursurilor „Teoria și metodică educației fizice” și „Jocuri dinamice” pentru studenții instituțiilor de învățământ superior de cultură fizică.

Cuvinte cheie: *capacități coordinative, lecția de educație fizică, elevii claselor gimnaziale, jocuri de mișcare, curriculum școlar, dezvoltarea morfofuncțională, pregătire motrice.*

РЕЗЮМЕ
диссертационной работы
«Развитие координационных способностей школьников гимназий посредством
применения подвижных игр на уроках физического воспитания»

Работа посвящена теоретическому и экспериментальному обоснованию оптимизации учебно-воспитательного процесса на уроках физического воспитания с учащимися гимназий. Проведенные исследования показали, что возраст 11-12 лет является наиболее приемлемым для морфо-функциональной и физической подготовки учащихся, а также для формирования двигательных умений и навыков. Данный возрастной этап совпадает с сензитивным периодом развития координационных способностей. В связи с этим, исследуемые школьники данного возраста имеют достаточно низкий уровень развития двигательных способностей в целом, а также координационных способностей, в частности.

Практика демонстрирует, что один из оптимальных путей совершенствования школьного физического воспитания, в том числе и в гимназиях, является применение подвижных игр на уроках. В то же время, надо отметить тот факт, что большое разнообразие подвижных игр создают оптимальные условия для развития координационных способностей. В связи с этим, в практике школьного физического воспитания была разработана и внедрена методика развития координационных способностей с применением подвижных игр.

Результаты основного педагогического эксперимента показали, что применение данной методики привело к улучшению уровня физической подготовленности, а также к значительному улучшению показателей развития координационных способностей школьников экспериментальных групп, по сравнению с контрольными группами. В экспериментальных группах резко снизилось число пропусков уроков физического воспитания по неуважительным причинам и значительно повысились результаты успеваемости учащихся, что вызывает возросший интерес учащихся к школьному физическому воспитанию.

Полученные данные могут быть использованы учителями физического воспитания при разработке документов планирования и контроля, а результаты исследования могут быть с успехом применены в рамках общего курса «Теория и методика физического воспитания» и «Подвижные игры» со студентами высших физкультурных учебных заведений.

Ключевые слова: координационные способности, урок физического воспитания, учащиеся гимназий, подвижные игры, школьный куррикулум, физическое развитие, физическая подготовка.

S U M M A R Y

at the thesis

“The development of coordination abilities at the middle- school pupils through the application of moving games during the Physical Education lessons”.

The thesis is a theoretical and experimental approach of optimizing the learning process during the Physical Education lessons with middle-school pupils. Our studies demonstrated that the age of 11-12 years old is very favorable for morpho-functional and motric training development and also to the learning of the motilic skills and abilities. This stage of age coincides with sensitive time of coordination abilities development. In this way, the pupils we have studied have a pretty low level as regarding the development of the basic motilic capacities as a rule and especially for the coordination abilities.

This practice has demonstrated that using the moving games during the Physical Education lessons is a way to optimize the Physical Education in school, inclusive in the middle school. As regarding all this we had mentioned the fact that a vast variation of moving games gives us a solid base for the development of coordination abilities. In the same time, we elaborated and applied the methodology for the development of coordination abilities in the practice of Physical Education in school with the help of moving games.

The results of the basic pedagogic experiment have demonstrated that applying this methodology increased a lot the level of motilic training, it also have improved the indexes of coordination abilities development of the pupils from the experimental groups comparatively with those from other group. Inside the experimental groups the number of the absences without leave at the Physical Education lessons has diminished considerably and the annual mean of the pupils has increased, and this fact shows the pupils bigger interest for the Physical Education in school.

Materials of this research can be used for the elaboration of planning and control the documents in the teachers' practice of Physical Education, but the results of this research can be applied with success during the lecture of “Physical Education Theory and Methodical” and “Moving games” for the students from high education institutes of Physical Culture.

Key words: *coordination abilities, Physical Education lessons, middle-school pupils, moving games, morphofunctional development, motric training, curriculum.*