

*Cu titlu de manuscris
C.Z.U.: 796.077.5*

TALAGHIR LAURENȚIU-GABRIEL

**METODICA ORGANIZĂRII LUCRULUI INDEPENDENT CU ELEVII
TREPTEI GIMNAZIALE LA OBIECTUL “EDUCAȚIA 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
2008**

Teza a fost realizată la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova

Catedra Jocuri Sportive

Conducător științific:

**Carp Ion, doctor în pedagogie, conferențiar universitar,
U.S.E.F.S., Chișinău**

Referenți oficiali:

- 1. Guțu Vladimir, doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, U.S.M., Chișinău**
- 2. Mruț Ivan, doctor în pedagogie, conferențiar universitar, U.S.E.F.S., Chișinău.**

Susținerea publică a tezei va avea loc în ziua de 22 mai 2008, ora 14.00 în cadrul ședinței Consiliului Științific Specializat D 40-13.00.04 - de pe lângă Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova.

Adresa: or. Chișinău, str. A. Doga, 22.

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

Autoreferatul a fost expediat la data de 21 aprilie 2008

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

Povestca Lazari

**Conducător științific,
doctor în pedagogie,
conferențiar universitar**

Carp Ion

Autor

Talaghir Laurențiu-Gabriel

CARACTERIZAREA GENERALĂ A TEZEI

Actualitatea temei. Educația fizică este unica disciplină de învățământ care prin obiectivele și conținuturile didactice proiectate urmărește dezvoltarea din punct de vedere tehnico-științific, metodic și motric a elevilor, care finalmente, vor asigura unitatea dintre bogăția spirituală, puritatea morală și perfecționarea fizică – componente importante ale formării multilaterale a personalității elevului (A.B.Мудрик, 1986; Ю.К.Бабанский,1988; A.K. Marcov, 1990; I. Lemer, 1991; Gh. Cârstea, 1993, 1995, 1999; I. Boian, A. Lungu, 1996; C. Moise, I. Cozma, 1996; I. Nicola, 1996; D. Hopkins, M. West, 1998; F. Turcu, A. Turcu, 1999; I. Jîngă, I. Negruț, 1999; Г.П.Болонов, 2003, 2005).

Actualmente educația fizică în școală nu mai poate fi realizată pe deplin în baza programei de învățământ tradiționale, precum și în temeiul conceptului ineficient de predare care, în mod prioritar, au fost orientate spre formarea priceperilor și deprinderilor motrice. Mai mult decât atât, activitatea de predare-învățare poartă un caracter reproductiv, fiind șablonizată și lipsită de creativitate. Aceste lacune metodologice nu au creat condiții favorabile pentru ca elevul să devină într-adevăr subiect al educației multiaspectuale (Н.А.Сорокин, 1988; А.А.Ремяков, 1989; A. Crișan, V. Guțu, 1996; Gh. Cârstea, 1999; Ș. Bicherschi, P. Sava, T. Grimalschi, 2000).

După părerea multor autori (К.Х.Грантынъ, Г.Ф.Шитикова, 1974; M. Epuran, 1978; T. Șamova, 1982; А.А.Гужаловский, 1986; M. Marolicaru, 1987; C. Ciorbă, 1987, 1991; E. Ghibu, 1988; D. Gârleanu, 1989; A. Crîlov, 1990; Б.Н.Шиян, 2002), de profesor depinde formarea și menținerea interesului față de educația fizică, deoarece natura a avut grijă să transmită elevilor necesitatea motrică și dacă profesorul la rândul său va da dovadă de pregătire universală temeinică, cultură generală și profesională, precum și de inteligență și capacitate managerială succesul în educația fizică și instruire este garantat. Stimularea și dirijarea procesului de formare a interesului elevilor din treapta gimnazială spre practicarea independentă a exercițiilor fizice reprezintă unul din

obiectivele majore ale procesului instructiv-educativ școlar (А.А.Гужаловский, 1976,1978; А. Zasimavski, 1979; Е.П.Ильин, 1987; Г.И.Щукина, 1989; С.С.Сторба, А. Ghimpu, 1991; V. Bunesu, 1992; T. Badiu, 1997; Gh. Cârstea, 1999; Л.Д.Глазырина, Т.А.Лопатик, 2003).

Pentru realizarea lui este important să se procedeze în permanență la corelarea sarcinilor ce constituie un obiectiv al activității instructiv-educative și al posibilităților, aptitudinilor, capacităților intelectual-cognitive reale ale elevilor (D. Șiman, I. Șchiopu, 1992; А.А.Гужаловский, 1986).

Având în vedere cele prezentate anterior și dorind să contribuim la creșterea reușitei la disciplina „Educație fizică”, ne-am propus ca direcție de cercetare una din căile de optimizare a procesului instructiv-educativ în direcția organizării practicării independente a exercițiului fizic, considerând, astfel, tema abordată desul de actuală și necesară teoriei și practicii educației fizice școlare.

Obiectul cercetării îl constituie procesul instructiv-educativ al educației fizice școlare gimnaziale prin practicarea independentă a exercițiului fizic.

Ipoteza cercetării. S-a presupus că organizarea activității independente de practicare a exercițiului fizic în afara orelor de educație fizică va contribui la:

- renovarea metodicii predării educației fizice;
- sporirea randamentului activității elevilor pe parcursul lecției;
- îmbunătățirea indicilor de pregătire și dezvoltare fizică;
- inițierea și ghidarea permanentă a elevilor în scopul formării la aceștia a motivației și capacității de a practica independent, conștient și activ exercițiul fizic.

Scopul cercetării constă în perfecționarea procesului de educație fizică a elevilor treptei gimnaziale prin practicarea independentă a exercițiilor fizice.

Obiectivele cercetării. În vederea atingerii scopului menționat au fost formulate următoarele obiective:

1. Analiza problemei organizării educației fizice școlare cu elevii treptei gimnaziale prin prisma practicării activităților independente.

2. Aprecierea nivelului pregătirii și dezvoltării fizice a elevilor din treapta gimnazială.
3. Stabilirea conținutului activităților independente ale elevilor cuprinși în experimentul pedagogic.
4. Argumentarea experimentală a eficienței practicării independente a exercițiilor fizice de către elevii treptei gimnaziale.

Inovația teoretică.

- A fost elaborată și validată experimental metodică de organizare și desfășurare a practicării independente a exercițiilor fizice de către elevii claselor gimnaziale;
- A fost elaborat instrumentarul de studiere a practicării independente a exercițiilor fizice de către elevii treptei gimnaziale.

Baza teoretică și epistemologică a lucrării o constituie concepția despre integrarea categoriilor de instruire, formare, educație în cadrul învățământului de educație fizică școlară (K.X.Грантынь, Г.Ф.Шитикова, 1974; N.I.Panomariov, 1977; L.Matveev, A.D.Novicov, 1980; M.Epuran, 1980, 1984; R.Dave, 1991), concepția despre teoria culturii fizice (L.P. Matveev, A.D. Novicov, 1980; Ю.Ф.Курамшин, 2004; А.М.Иаксименко, 2005; Ч.Т.Иванков, 2005); concepțiile despre educația fizică școlară (I.Șiclovan, 1970, 1979; L.P. Matveev; A.D.Novicov 1980; Gh.Mitra, Al.Mogoș, 1980; E.Scarlat, 1981, 1993; Г.Ф.Шитикова, 1982; E.Firea, 1984; A.Dragnea, 1984; D.Gârleanu, 1989; Gh.Cârstea, 1993; А.А.Гужаловский, 1993; Ю.Ф.Курамшин, 2004); concepțiile despre însemnătatea și tehnologia de utilizare a mijloacelor educației fizice în vederea perfecționării activității cognitive a elevilor (E.Chiriță, 1976, 1987; I. Babanschi, 1982; I. Cerghit, 1983, 1997; A. Dragnea, 1984; M. Epuran, 1984; P.Golu, 1985; G.Văideanu, 1988; А.И.Гуляев, 2003; С.Ю.Щетинина, 2007); bazele teoretice privind practicarea independentă a exercițiului fizic în cadrul educației fizice școlare (А.А.Гужаловский, 1986; M.Marolicaru, 1987; А.А.Пермяков, 1989; N.Bradatan, 1993; Г.И.Погадаев, 1998; Б.М.Шиян, 2002).

Însemnătatea practică a investigației constă în faptul că metodică elaborată, pe lângă influența ei eficientă asupra diferitelor deprinderi și calități, oferă posibilitatea profesorului de a realiza, prin aplicarea acesteia, indici superiori, sporind atractivitatea și varietatea activităților sportive, inclusiv a lecțiilor de educație fizică.

Metodologia prezentată va contribui la o participare mai activă a elevilor în activitatea educațională. Rezultatele investigaționale privind organizarea practicării independente a exercițiului fizic vor deveni un bun suport pentru activitatea cadrelor didactice preuniversitare, precum și pentru studenți și profesorii instituțiilor de învățământ superior de educație fizică și sport.

Tezele de bază propuse pentru susținere:

1. Abordarea teoretică a problemei modernizării și optimizării procesului instructiv-educativ la disciplina „Educația fizică” în cadrul învățământului gimnazial, trebuie să fie orientată spre selecționarea metodelor noi de instruire, care, prin îmbinarea cu cele tradiționale, să asigure dezvoltarea individului și formarea unei personalități creative, flexibile care să se poată adapta la condițiile mereu schimbătoare ale vieții;
2. În cadrul educației fizice școlare nivelul pregătirii motrice la elevii din treapta gimnazială prezintă creșteri nesemnificative, fapt ce relevă lacunele orientativ-metodologice ale conținutului educației fizice școlare prin practicarea insuficientă a lucrului independent al elevilor, ceea ce duce la scăderea nivelului motivațiilor și orientărilor valorice ale activității instructive la aceștia;
3. Conținutul activităților instructive, mijloacele, metodele de exersare în cadrul „mediului independent”, trebuie să corespundă particularităților motrice și motivaționale ale elevilor, urmărind realizarea unui nivel calitativ superior de pregătire psihomotrică integrală în baza programării activităților motrice independente;
4. Organizarea exercițiilor fizice cu elevii din învățământul gimnazial, prin practicarea independentă a exercițiului fizic, orientată spre sporirea

capacității psihomotrice generale la elevi, trebuie să ia în considerație și interesele sportive ale acestora, precum și implicarea părinților în procesul de instruire a copiilor.

Structura și volumul tezei.

Lucrarea cuprinde introducere, patru capitole, concluzii, recomandări practice, bibliografie și anexe. Conținutul de bază al tezei este expus pe 150 pagini, include 16 tabele, 63 grafice și 7 anexe. Lista bibliografică cuprinde un număr de 263 surse bibliografice de specialitate naționale și străine.

Cuvinte cheie: elevi ai treptei gimnaziale, educație fizică, lucru independent, pregătire fizică, pregătire funcțională, dezvoltare fizică, calități motrice, teme pentru acasă.

CONȚINUTUL TEZEI

ASPECTE TEORETICO-METODICE PRIVIND ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII INDEPENDENTE A ELEVILOR DIN TREAPTA GIMNAZIALĂ (Conținutul de baza al capitolului 1)

Educația fizică urmărește dezvoltarea motrică a omului prin practicarea exercițiilor fizice în mod sistematic, indiferent de contextul social, economic sau politic al momentului (V.Fărcaș 1978; I.Șiclovan 1979; E.Firea 1979; L.P.Matveev, A.D.Novikov 1980; Gh. Mitra, Al.Mogoș 1980; Gh.Cârstea 1993; P.Dragomir, A. Barta 1998; C.Ciorbă 1999, 2004; А.И.Гуляев, 2003; С.Ю.Щетинина, 2007).

Din punct de vedere al modelului absolventului din cadrul învățământului gimnazial, acesta trebuie să prezinte o dezvoltare fizică corectă și armonioasă, să stăpânească bazele motricității generale, să execute corect și eficient deprinderile motrice de bază și utilitar aplicative, să dispună de un înalt nivel de dezvoltare a percepțiilor spațio-temporale. La acestea se adaugă și participarea la activitățile de masă (E.Firea, 1979; T.Badiu, 2000; C.Ciorbă, 2003).

Formele de organizare a educației fizice creează cadrul necesar realizării obiectivelor instructiv-educative. Din sistemul formelor de organizare a educației fizice, majoritatea autorilor (G.Mitra, A.Mogoș, 1975; I.Șiclovan,

1979; A.Ю.К.Бабанский, 1980; A.Novicov, L.Matveev, 1980; L.I.Ionescu, 1982; I.Cerghit, 1983; A.Han, 1984; N.A.Sorochin 1988; A.Cadetova, 1989; F.Palej, 1990; B.Ермаков, 1990; S.Cîrstea, 1992; 1993; N.Bradatan, 1993; E.Scarlat, 1993; I.Mahu, P.Sîrbu, 1993; A.Гужаловский, 1993; J. Roche, 1995; J. Rapoport, 1996; C. Cioarbă, 2001; Ю.Ф.Курамшин, 2004) consideră, pe bază de argumente, că lecția este forma de bază a organizării procesului de învățământ, chiar dacă în timp a suferit numeroase modificări, totuși și-a păstrat caracteristicile de bază.

Celelalte forme de organizare realizează o continuare a lecției cu un specific anume și dintre acestea precizăm: *gimnastica în regimul zilei de școală, momentul de educație fizică, pauza organizată, gimnastica de înviorare, gimnastica compensatorie, serbările școlare, taberele de vacanță, activitatea turistică, asociația sportivă, cercul sportiv* (A.A.Гужаловский, 1978; Ю.К.Бабанский, 1980; M. Ionescu, 1982; E.N. Iliin, 1986; P.E.Tolmaciov, P.P. Demcenco, 1991; C.Ciorbă, A.D.Ghimpu, 1991; E.Scarlat, 1993; I.Terenczi, V.Lascuș, 1995; T.Badiu, 1999, 2001; A.И.Гуляев, 2003; С.Ю.Щетинина, 2007).

Munca independentă învață elevul să determine ce este necesar să știe / să afle pentru a rezolva o sarcină școlară, pentru a avea succes în cadrul grupului sau în clasă. Formarea capacității de a practica exercițiile fizice în mod independent, individual sau în grup, dar mai ales formarea obișnuinței în acest sens, constituie obiectivul cel mai important al educației fizice (A.Demeter, 1974; I.Cerghit, 1997; M.Ionescu, 1982; A.Firea, 1984; Gh.Cârstea, 1993).

Lucrul independent, ca mod de organizare a educației fizice școlare, răspunde cerințelor învățământului modern, creând premisele și, totodată, condițiile necesare autoinstruirii, autoformării și autoeducației. Lucrul independent este o exersare realizată de către fiecare elev în parte. Elevii lucrează în mod independent, nedirijat, profesorul revenindu-i, în principal, sarcina de supraveghere, îndrumare și corectare (G.Rață, 2004).

Cu toate acestea, practica demonstrează că elevii practică foarte puțin activități independente și nu sunt orientați spre aceasta în măsura necesară de către cadrele didactice de specialitate. Pe lângă cele precizate mai sus amintim și faptul că literatura de specialitate nu oferă o metodică clară de practicare independentă a exercițiului fizic de către elevi, motiv pentru care cercetările noastre au avut ca scop de bază completarea lacunelor metodologice amintite mai sus în cadrul educației fizice cu elevii treptei gimnaziale.

METODELE ȘI ORGANIZAREA CERCETĂRII

(Conținutul de baza al capitolului 2)

În cadrul capitolului 2 sunt descrise metode de cercetare aplicate în lucrare, precum și etapele de organizare și desfășurare a experimentului pedagogic.

Metode folosite au fost următoarele: analiza teoretică și generalizarea datelor literaturii de specialitate; analiza documentelor de planificare, evidență și control din cadrul disciplinei educație fizică la clasele din treapta gimnazială; observația pedagogică; metoda anchetei tip chestionar; experimentul pedagogic; metoda măsurătorilor și a testărilor; metoda comparativă; metode statistico-matematice.

Etapele cercetării au fost:

Etapa I, din septembrie 2001 până în septembrie 2002 a fost etapa care a avut drept obiective principale aprobarea temei, alcătuirea planului de lucru și aplicarea chestionarului în rândul cadrelor didactice de specialitate. În această etapă s-au folosit ca metode de cercetare metoda studiului bibliografic, observația și ancheta – chestionar.

Etapa a II-a s-a desfășurat în perioada septembrie 2002 – septembrie 2003 și a avut ca obiective desfășurarea experimentului constatativ, aprecierea nivelului pregătirii fizice și funcționale, aprobarea metodicii experimentale, analiza documentelor de planificare la disciplina „Educația fizică”, care sunt prezentate în cadrul capitolului trei.

Etapa a III-a, septembrie 2003 – iulie 2004, a avut ca obiective principale organizarea și desfășurarea experimentului pedagogic de bază, centralizarea și interpretarea rezultatelor și validarea metodicii organizării lucrului independent.

**DETERMINAREA EFICACITĂȚII LUCRULUI INDEPENDENT ÎN
ORGANIZAREA EDUCAȚIEI FIZICE CU ELEVII TREPTEI GIMNAZIALE
(Conținutul de baza al capitolului 3)**

Reforma sistemului de învățământ din România este reflectată de un șir de documente reglatorii, inclusiv și de conținutul curriculumului școlar pentru disciplina educație fizică la nivelul treptei gimnaziale. Conținutul curriculumului este foarte bogat, însă nu oferă cadrelor de specialitate o orientare exactă a modului de abordare a acestuia. Modelul absolventului treptei gimnaziale cuprinde un număr mare de probe și norme de control, dintre care majoritatea cadrelor didactice aleg doar unele din ele, considerate reprezentative. Totodată, baremurile pentru promovare a elevilor aflați la aceasta perioadă de vârstă, sunt relativ dificile.

Conform rezultatelor din cadrul chestionarului aplicat specialiștilor din domeniu, în ceea ce privește numărul de ore necesar realizării obiectivelor din programa cadru, majoritatea cadrelor didactice (78,3%) consideră că 2 ore de educație fizică pe săptămână nu sunt suficiente pentru aceasta și doar 12,2 % - consideră suficient. Din punct de vedere al practicării exercițiului fizic în afara orelor de școală 37,2% dintre cadrele de specialitate au fost de părere că este un lucru necesar și 28,9% au considerat că aceasta se întâmplă „uneori”. Aceasta practică este însă empirică, neregulată și constituie cel mai des rodul unor porniri de moment ale elevilor. Circa 23,9% au apreciat că elevii nu practică în afara orelor exerciții fizice în mod independent, iar 10% au avut alte opțiuni.

Majoritatea celor chestionați (73,9%) consideră că lucrul independent poate avea o influență pozitivă asupra activității desfășurate în lecție, iar 23,9% consideră că această influență se simte doar dacă exercițiile sunt practicate sistematic. Un procent foarte mic (2,2%) au apreciat faptul că nu cred că

influența asupra activității din lecție ar fi importantă. De asemenea, respondenții recunosc în proporție de 33,8% că nu recomandă sistematic elevilor practicarea activităților sportive independente. Totuși 26,7% susțin că fac recomandări, iar 23,9% afirmă că aceste recomandări sunt ocazionale, în timp ce 15,5% menționează că recomandă lucrul independent doar pentru dezvoltarea calităților motrice.

Unul dintre obiectivele importante ale cercetărilor a fost aprecierea nivelului de pregătire fizică a elevilor treptei gimnaziale, respectiv 13-14 ani. În vederea realizării acestui obiectiv în cadrul experimentului constatativ au fost testați un număr de 1235 elevi la 6 probe prevăzute în cadrul sistemului național de evaluare și apreciere. Dintre aceștia 624 au fost fete și 611 - băieți. Rezultatele acestei testări sunt prezentate în tabelul 1.

Tabelul 1

Rezultatul testărilor privind pregătirea fizică în cadrul experimentului constatativ la elevii treptei gimnaziale 13-14 ani

Proba	Băieți (n=611)		Fete (n=624)	
	Model	Eșantion $\bar{x} \pm m$	Model	Eșantion $\bar{x} \pm m$
Alergare de viteză 50m (sec.)	7,7	8,123± 0,514	8,7	9,114± 0,257
Săritura în lungime de pe loc (cm)	1,9	1,68±0,1	1,7	1,48± 0,101
Alergarea de rezistență 1000/800m (min)	4,25	4,46± 0,166	4,25	5,039± 0,379
Aruncarea mingii de oină (m)	35	28,074± 3,39	25	19,036± 2,066
Ridicarea trunchiului din culcat facial (nr. rep.)	23	20,540± 2,510	22	20,397± 2,052
Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr. rep.)	24	27,628± 3,387	23	21,496± 1,928

Analizând rezultatele înregistrate la pregătirea fizică a elevilor cuprinși în cadrul experimentului constatativ se observă că, la toate cele șase probe, nivelul de performanță al subiecților este sub baremurile orientative propuse de Sistemul Național de Evaluare. Rezultate foarte slabe se înregistrează în cazul

alergării de rezistență și săritura în lungime de pe loc și doar în cazul ridicării trunchiului la băieți rezultatele înregistrate sunt superioare modelului.

Acest lucru scoate în evidență faptul că nivelul pregătirii fizice în cadrul programului școlar se realizează la cote scăzute. Orele din cadrul programului școlar nu sunt suficiente să asigure nivelul corespunzător acestei pregătiri care reprezintă, de altfel, un etalon al reușitei la educația fizică în cadrul tuturor etapelor de vârstă pe perioada școlară.

Luând în considerare opiniile specialiștilor, analiza documentelor de planificare și rezultatele înregistrate la experimentul constatativ, apreciem că se impune o intervenție în cadru procesului de pregătire a elevilor prin organizarea în mod conștient și participativ a activității acestora în mod independent, folosind activ și alte forme de organizare a educației fizice școlare.

Din această perspectivă am realizat un caiet individual pe care l-am denumit „caietul sănătății”, cu ajutorul căruia s-a dirijat și s-a evaluat activitatea independentă desfășurată de elevi în afara orelor de educație fizică. Caietul cuprinde în prima parte date personale ale elevului, date antropometrice, informații privind nivelul pregătirii fizice și funcționale și rezultatele obținute la testările inițiale. Pentru partea de lucru au fost elaborate un număr de 6 programe, care să se poată constitui în teme pentru acasă. Fiecare program cuprinde complexe de exerciții simple pentru execuție, care se adresează tuturor segmentelor corpului în scopul îmbunătățirii performanțelor individuale și care nu necesită o bază materială deosebită. Exercițiile sunt simple și pot fi efectuate de elevi indiferent de nivelul inițial de pregătire constatat. Programele au fost împărțite pe perioada întregului an școlar, iar fiecare dintre aceste programe au fost lucrate pe o perioadă de 6 săptămâni. În cadrul fiecărui program, dozarea pe care a recomandat-o cadrul didactic de specialitate, în funcție de particularitățile pe care le constată la elevi, a reprezentat creșterea graduală a dificultății temei de realizat. Unul sau câteva dintre programe pot fi lăsate la dispoziția cadrului didactic pentru a fi completate sau modificate în funcție de rezultatele intermediare înregistrate de elevi la diferite etape.

Tot în această parte a caietului apare, cu adevărat important, rolul familiei care trebuie să contribuie la dezvoltarea copilului, prin urmărirea realizării temelor propuse și care, prin intermediul semnăturii, să confirme îndeplinirea acestora.

Această metodică a fost aplicată în cadrul experimentului pedagogic cu elevii treptei gimnaziale pe parcursul unui an de studii. Drept grupă martor a fost încadrată o clasă de elevi, care practicau educația fizică școlară conform programului stabilit de instituțiile școlare, folosind activitățile extrașcolare doar ocazional, acestea ne fiind organizate, dirijate și evaluate de specialistul din domeniu sau de părinții elevului.

Pentru a aprecia eficacitatea metodicii experimentale propuse, la finalul experimentului pedagogic au fost înregistrate și prelucrate statistic rezultatele pregătirii morfofuncționale și fizice a elevilor, fiind prezentate în capitolul IV al lucrării.

ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI ORGANIZĂRII LUCRULUI INDEPENDENT LA EDUCAȚIE FIZICĂ CU ELEVII TREPTEI GIMNAZIALE

(Conținutul de baza al capitolului 4)

Aplicând practic lucrul individual în afara orelor de educație fizică, pe baza recomandărilor făcute de profesorul specialist, o tendință interesantă a avut evoluția parametrilor privind pregătirea fizică a elevilor cuprinși în experiment, rezultatele fiind reflectate în tabele 3 și 4.

Atât la grupele de băieți, cât și la grupele de fete, au fost testate nouă probe dintre care una specifică în funcție de sex. Aceste probe au fost: alergare de viteză 50m; alergare de rezistență 800m, fete și 1000m, băieți; săritura în lungime de pe loc; săritura în lungime cu elan; aruncarea mingii de oină; tracțiuni în brațe pe banca de gimnastică (fete); tracțiuni în brațe din atârnat (băieți); ridicări ale trunchiului din culcat și ridicări ale trunchiului din culcat facial.

Tabelul 3

**Rezultatele înregistrate la pregătirea fizică
de grupele de fete cuprinse în experimentul pedagogic (n=33)**

GRUPE PROBE	FETE							
	Grupa martor				Grupa experimentală			
	T.I. $\bar{x} \pm m$	T.F. $\bar{x} \pm m$	t	P	T.I. $\bar{x} \pm m$	T.F. $\bar{x} \pm m$	t	P
Alergare de viteză 50m (sec.)	9,27±0,09	9,09±0,08	1,301	>0,05	9,26±0,09	8,79±0,04	4,858	<0,001
Alergare de rezistență (min.)	5,03±0,10	4,51±0,07	3,988	<0,001	5,04±0,09	4,28±0,02	8,043	<0,001
Săritura în lungime de pe loc (cm)	149,47±1,89	154,81±1,57	2,166	<0,01	148,88±1,48	171,06±1,28	11,283	<0,001
Săritura în lungime cu elan (m)	3,28±0,04	3,52±0,04	3,577	<0,001	3,29±0,04	3,76±0,09	11,275	<0,001
Aruncarea mingii de oină (m)	17,04±0,49	18,61±0,49	2,257	<0,01	17,18±0,41	26,01±0,24	18,363	<0,001
Tracțiuni pe banca de gimnastică (nr.rep.)	2,93±0,30	3,19±0,27	0,616	>0,05	2,88±0,34	6,24±0,35	6,765	<0,001
Flotări (nr.rep.)	2,56±0,27	3,63±0,32	2,490	<0,01	2,53±0,25	10,06±0,42	15,151	<0,001
Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr.rep.)	17,44±0,30	19±4,5	0,346	>0,05	17,41±0,29	29,65±0,80	14,197	<0,001
Ridicarea trunchiului din culcat facial (nr.rep.)	17,50±0,44	20,87±0,36	5,836	<0,001	17,71±0,39	26,29±0,94	8,389	<0,001

Testările finale ale elevilor au oferit o bună imagine de ansamblu, care are la bază date obiective ce fac posibilă compararea acestora cu datele înregistrate la testarea inițială pentru a putea observa mai bine dinamica indicilor motrici pe parcursul unui an școlar.

Analizând datele consemnate la testările inițiale se confirmă existența unui nivel de pregătire foarte apropiat între cele două grupe de fete care au fost incluse în cadrul experimentului pedagogic. Acest lucru oferă informații privind omogenitatea grupelor incluse în experimentul pedagogic. Prin raport cu acestea, subiecții din grupa martor la finalul experimentului au înregistrat creșteri la toate probele la care au fost testați. Aceste creșteri însă nu au fost semnificative decât în șase din aceste probe. Grupa experimentală la fete a

înregistrat progrese statistice semnificative în cazul tuturor probelor la care au fost testate în cadrul măsurărilor finale ($P < 0,001$).

Urmărind dinamica rezultatelor pregătirii fizice a fetelor cuprinse în experimentul pedagogic observăm că cele mai semnificative date au fost înregistrate în cazul probelor de forță-viteză, cum sunt săritura în lungime de pe loc și aruncarea mingii de oină, unde la finalul experimentului au fost înregistrate creșteri semnificative din punct de vedere statistic ($P < 0,001$). Aceeași tendință se observă și la celelalte probe supuse evaluării, unde la fel s-a înregistrat o dinamică clară a indicilor testați în favoarea grupei experimentale ($P < 0,001$).

De asemenea, din datele consemnate la grupele de băieți (tabelul 4) se poate observa că aceeași situație se întâlnește și în cazul acestora, atât la testările inițiale, cât și la cele finale. Grupa martor a înregistrat o creștere nesemnificativă la una din probele testate și anume „alergarea de rezistență” ($P > 0,05$). Cele mai pronunțate creșteri au fost înregistrate în cazul probelor de forță (tracțiuni din atârnat, flotări, ridicarea trunchiului din culcat) și probelor de forță-viteză (aruncarea mingii de oină, săritura în lungime de pe loc) ($P < 0,001$).

Pentru a ne da seama de eficiența lucrului individual sub formă de teme pentru acasă am analizat criteriul „t” Student, care ne poate da, de asemenea, informații importante privind nivelul progresului realizat de elevi pe parcursul anului școlar, atât pentru grupele de fete, cât și pentru cele de băieți. Din tabelele centralizatoare ale datelor se poate observa că criteriul „t” în cazul grupelor experimentale, atât la băieți cât și la fete, este de două și chiar de trei ori mai mare comparativ cu cel calculat, confirmând astfel ca progresul realizat este mult mai semnificativ în cazul grupelor experimentale ($P < 0,001$).

Se poate aprecia deci că elevii treptei gimnaziale au reușit să-și amelioreze nivelul de pregătire fizică prin participarea la orele din cadrul programului de școală obligatoriu și prin abordarea elementelor cuprinse în cadrul programei. În același timp, cei care au completat activitatea din cadrul școlii cu practicarea exercițiului fizic sub formă de teme efectuate în mod

independent la indicația cadrului didactic, au înregistrat un progres mult mai evident, depășindu-i pe elevii din clasele martor la toate capitolele pregătirii.

Tabelul 4

**Rezultatele înregistrate la pregătirea fizică
de grupele de băieți cuprinse în experimentul pedagogic**

GRUPE PROBE	BĂIEȚI							
	Grupa martor				Grupa experimentală			
	T.I. $\bar{x} \pm m$	T.F. $\bar{x} \pm m$	t	p	T.I. $\bar{x} \pm m$	T.F. $\bar{x} \pm m$	t	p
Alergare de viteză 50m (sec.)	8,25±0,10	8,01±0,06	1,903	<0,01	8,23±0,11	7,78±0,09	2,962	<0,005
Alergare de rezistență (min.)	4,52±0,06	4,41±0,04	1,365	>0,05	4,50±0,06	4,27±0,01	3,236	<0,001
Săritura în lungime de pe loc (cm)	165,50±2,38	175,63±1,80	3,381	<0,001	165,87±1,82	191,13±1,56	10,528	<0,001
Săritura în lungime cu elan (m)	3,61±0,3	3,71±0,3	2,382	<0,05	3,62±0,03	3,88±0,03	5,628	<0,001
Aruncarea mingii de oină (m)	26,59±0,66	30,81±0,79	4,079	<0,001	26,87±0,41	37,97±0,51	16,737	<0,001
Tracțiuni din atârnat (nr.rep.)	2,56±0,38	3,94±0,35	2,604	<0,01	2,47±0,35	9,93±0,57	12,693	<0,001
Flotări (nr.rep.)	7,56±0,38	9,06±0,42	2,616	<0,01	7,53±0,40	13,80±0,41	10,843	<0,001
Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr.rep.)	18,06±0,58	20,06±0,51	2,565	<0,01	18,07±0,52	30,47±0,84	12,499	<0,001
Ridicarea trunchiului din culcat facial (nr.rep.)	19,13±0,39	21,44±0,49	3,624	<0,001	19,13±0,35	27,53±0,72	10,382	<0,001

Având în vedere cele prezentate mai sus, s-a realizat și o comparare a rezultatelor între ele ca nivel al progresului realizat în sine, cât și prin raportarea acestora la performanțele impuse de sistemul național de evaluare pentru finalul ciclului gimnazial. Se poate afirma că nivelul reușitei la disciplina „Educația fizică” este slab spre mediu în cazul grupei martor, care a participat la orele din cadrul programului școlar, urmând doar temele planificate de cadrele didactice de specialitate.

În cazul grupei experimentale, care practic în cadrul orei din programul școlar a efectuat același lucru ca și grupa martor, parcurgând temele obligatorii pentru clasa a VIII-a, așa cum acestea au fost elaborate în cadrul planificării de specialitate la disciplina educația fizică, s-a înregistrat o reușită mult mai mare. Această grupă a completat activitatea din cadrul orelor obligatorii cu activitatea independentă, desfășurată de sine stătător în afara școlii. Rezultatele reușitei de la testările finale pentru grupele de fete și băieți sunt prezentate în tabelele 5 și 6.

După cum se observă probele motrice din cadrul curriculumului școlar au fost în cele din urmă transformate în note după sistemul de zece puncte.

Luând în considerare dinamica rezultatelor finale de la ambele grupe se observă o sporire considerabilă a acestora în grupa experimentală în ambele clase. Rezultatele înregistrate la finalul anului de studii în grupele experimentale depășesc substanțial nu numai cerințele prevăzute în cadrul curriculumului de specialitate, ci și baremurile Sistemului Național pentru Evaluare la majoritatea probelor testate.

Tabelul 5

Rezultate privind reușita la disciplina educație fizică pentru elevii treptei gimnazial vârsta 13-14 ani - fete

GRUPE PROBE	FETE				
	Grupa martor		Modelul S.N.E.	Grupa experimentală	
	T.F. $\bar{x} \pm m$	nota		nota	T.F. $\bar{x} \pm m$
Alergare de viteză 50m (sec.)	9,09±0,08	6	8,7	9	8,79±0,04
Alergare de rezistență (min.)	4,51±0,07	5	4,25	9	4,28±0,02
Săritura în lungime de pe loc (cm)	154,81±1,57	7	170	10	171,06±1,28
Săritura în lungime cu elan (m)	3,52±0,04	5,5	3,75	8	2,76±0,09
Aruncarea mingii de oină (m)	18,61±0,49	7	25	10	26,01±0,24
Tracțiuni pe banca de gimnastică (nr.rep.)	3,19±0,27	6	7	9	6,24±0,35
Flotări (nr.rep.)	3,63±0,32	5	10	8	10,06±0,42
Ridicarea trunchiului din culcat (nr.rep.)	19±4,5	7	22	10	29,65±0,80
Ridicarea trunchiului din culcat facial (nr.rep.)	20,87±0,36	7	23	10	26,29±0,94

Tabelul 6

Rezultate privind reușita la disciplina educație fizică pentru elevii treptei gimnazial vârstă 13-14 ani - băieți

GRUPE PROBE	BĂIEȚI				
	Grupa martor		Modelul S.N.E.	Grupa experimentală	
	Rezultat T.F. $\bar{x} \pm m$	nota		nota	Rezultat T.F. $\bar{x} \pm m$
Alergare de viteză 50m (sec.)	8,01±0,06	7	7,7	9	7,78±0,09
Alergare de rezistență (min.)	4,41±0,04	7	4,25	10	4,27±0,01
Săritura în lungime de pe loc (cm)	175,63±1,80	7	1,90	9	191,13±1,56
Săritura în lungime cu elan (m)	3,71±0,03	7	3,87	10	2,88±0,03
Aruncarea mingii de oină (m)	30,81±0,79	8	35	9	37,97±0,51
Tracțiuni din atârnat (nr.rep.)	3,94±0,35	5	9	10	9,93±0,57
Flotări (nr.rep.)	9,06±0,42	7	12	10	13,80±0,41
Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr. rep.)	20,06±0,51	7	23	9	30,47±0,84
Ridicarea trunchiului din culcat facial (nr. rep.)	21,44±0,49	7,5	24	10	27,53±0,72

În concluzie putem afirma că grupa experimentală a înregistrat rezultate superioare față de grupa martor la toate probele privind nivelul pregătirii fizice. Acest lucru dovedește faptul că exersarea individuală sub formă de teme pentru acasă poate constitui un resort pozitiv de transfer al calităților dobândite prin lucrul individual către activitatea desfășurată de elev în cadrul lecțiilor din programul școlar.

Astfel, rezultatele consemnate justifică eficiența lucrului independent sub formă de teme pentru acasă, efectuate în mod sistematic cu elevii din cadrul treptei gimnaziale, vârstă 13-14 ani. Acestea au influențat pozitiv creșterea nivelului pregătirii fizice și a reușitei la disciplina educație fizică, fapt ce confirmă pe deplin ipoteza înaintată la începutul cercetării.

CONCLUZII

1. Analizând datele literaturii științifico-metodice de specialitate cu privire la problematica lucrului independent la disciplina „Educația fizică” se poate spune că, deși este confirmată ca o activitate cu reale valențe formative și

este des întâlnită la celelalte discipline, totuși este foarte puțin valorificată de către elevi și cadrele de specialitate ca o prelungire a activităților desfășurate pe baza programei școlare. De altfel, aceasta are un caracter foarte generalizat, fiind dificilă concretizarea unei evoluții corespunzătoare din punct de vedere morfofuncțional al elevilor.

2. Din analiza opiniilor cadrelor didactice, ce activează la disciplina „Educația fizică” în treapta gimnazială, la ancheta de tip chestionar a rezultat că aceștia ar susține introducerea unor teme pentru acasă, ca formă de pregătire suplimentară fiindcă din prevederile programei numărul de ore alocat disciplinei este insuficient, mai ales în cazul claselor gimnaziale.

3. Rezultate experimentului constatativ au demonstrat că nivelul pregătirii și dezvoltării fizice a elevilor treptei gimnaziale este destul de scăzut, fiind cu mult sub baremurile prevăzute de sistemul național de verificare și apreciere atât în cazul fetelor, cât și în cazul băieților. Acest lucru arată clar insuficiența activităților motrice, limitate doar în cadrul celor două ore de educație fizică pe săptămână pentru clasele V-VII și o lecție pentru clasa a VIII-a.

4. Experimentul pedagogic de bază scoate în evidență eficacitatea aplicării activităților sportive independente pentru sporirea nivelului pregătirii fizice a elevilor. Astfel, atât băieții, cât și fetele grupelor experimentale au obținut rezultatele destul de impunătoare privind dezvoltarea calităților de forță (tracțiuni în brațe, flotări) și de forță-viteză (săritura în lungime de pe loc și cu elan, aruncarea mingii de oină), aceasta explicându-se prin mecanismul transferului pozitiv al calităților motrice dezvoltate prin intermediul practicării independente a exercițiului fizic.

5. Evoluția indicilor privind dezvoltarea fizică pe parcursul experimentului pedagogic s-a constatat a fi pozitivă și semnificativă. Exercițiul fizic practicat individual sub formă de teme pentru acasă a demonstrat o creștere importantă în cazul anumitor parametri (dinamometrie mâna stângă și mâna dreaptă) și are o influență majoră asupra bunei creșteri și dezvoltări a organismului (înălțime, greutate, perimetru toracic în repaus) aflat în perioada

pubertară atât pentru fete, cât și pentru băieți. Cu toate acestea, s-a constatat că sporirea indicilor morfologici nu se datorează doar aplicării lucrului individual cu elevii treptei gimnaziale, ci și creșterii naturale a organismului copiilor la această vârstă, fiind una destul de semnificativă.

6. Din punct de vedere al indicilor funcționali se poate constata că subiecții implicați în cadrul experimentului pedagogic au înregistrat creșteri pentru toate categoriile de manifestare a acestora. Dinamica de creștere a acestor indici în grupele experimentale a fost mai bună decât în cele martor, arătând astfel rolul pozitiv pe care îl are practicarea independentă a exercițiului fizic ca o prelungire necesară a activității desfășurată în cadrul orei de educație fizică din cadrul programului școlar obligatoriu.

7. Participarea în cadrul orelor a devenit mai atractivă, întrucât temele propuse de cadrul didactic au fost însușite cu mai multă ușurință de către elevi datorită nivelului crescut al pregătirii fizice. Practicarea activităților independente, sub formă de teme indicate de cadrul de specialitate, au constituit mijlocul prin care grupa experimentală a înregistrat o reușită calitativă deosebită, la majoritatea probelor testate din cadrul sistemului de evaluare și apreciere, realizând performanțe echivalente cu cele considerate etalon pentru acest nivel de vârstă și datorită cărora considerăm că se realizează obiectivele specifice educației fizice din cadrul treptei gimnaziale.

8. Programele de lucru folosite în cadrul temelor efectuate de elevi în mod independent sunt facile, creând atractivitate prin faptul că în cazul unor reușite mai modeste elevii nu sunt puși în situații jenante în fața colectivului, ci vor continua să exerseze pentru recuperarea rămănelor în urmă, crescând astfel posibilitatea obținerii unor rezultate favorabile la disciplina educația fizică. Acest lucru duce la sporirea interesului elevilor față de practicarea exercițiului fizic, fapt ce a îmbunătățit substanțial frecvența orelor de educație fizică atât în cazul băieților, cât și în cazul fetelor.

RECOMANDĂRI PRACTICO-METODICE

Experimentul efectuat demonstrează că folosirea lucrului independent, ca formă de pregătire a elevilor din cadrul treptei gimnaziale, se poate realiza ca o continuare a pregătirii pe care aceștia o primesc în cadrul orei școlare, prin programe cu structuri simple și accesibile, cu alte cuvinte, profesorul este acela care poate adopta și recomanda această temă de pregătire.

Organizând practicarea independentă a activităților motrice de către elevii treptei gimnaziale se va ține cont de următoarele recomandări metodologice:

- Explicând elevilor unele noțiuni de biomecanică, precum și oferindu-le informații privind influența practicării exercițiului fizic din punct de vedere fiziologic, acestora le va fi stimulat interesul pentru activitatea independentă, participarea conștientă și activă la propriul proces de instruire.
- În vederea obținerii unor indici superiori ai pregătirii fizice generale, cu posibilitatea manifestării acestora la niveluri superioare, este necesar ca organismul elevilor să fie supus unor eforturi adaptate ca volum și intensitate, cu mijloace adecvate, și care să fie efectuate cu o anumită continuitate.
- Selectarea mijloacelor ce vor fi folosite de elevi în cadrul activității independente se va face astfel, încât acestea să fie simple ca acțiuni, cunoscute elevilor din cadrul activității anterioare și să nu necesite o bază materială sofisticată sau costisitoare, care să presupună eforturi suplimentare din partea familiei.
- Din punct de vedere al dozării efortului, acesta va fi făcut gradual și se va recomanda de către profesor fiecărui elev în parte, în funcție de particularitățile individuale (vârstă, sex), precum și de nivelul de pregătire la care acesta se află. Dozarea va urmări creșterea progresivă a numărului de repetări pe serii sau a creșterii intensității cu care vor fi efectuate seriile respective.

- Nivelul efortului trebuie să fie mai mare din punct de vedere cantitativ față de cel calitativ, în sensul că este de preferat ca elevii să realizeze un volum mare de efort cu intensitate redusă, decât să efectueze eforturi mari cu durată scurtă, dar cu intensitate foarte mare, această fiind, de altfel, o particularitate specifică perioadei pubertare în abordarea activităților fizice.
- Însușirea elementelor tehnice din diferite jocuri sportive se face mai ușor prin dezvoltarea unui nivel corespunzător din punct de vedere al pregătirii fizice realizate în mod individual, aceasta venind în sprijinul activităților pe care elevii le desfășoară în cadrul programului școlar, având posibilitatea de a le amplifica prin executarea lor în condiții de întrecere.
- Pentru a conferi activității independente un caracter atractiv, care să stimuleze elevii în realizarea acesteia, în timpul evaluării nivelului pregătirii elevilor din partea profesorului se recomandă organizarea în cadrul activității centralizate de trasee aplicative, jocuri de mișcare și ștafete în care aceștia să poată exprima gradul de dezvoltare a nivelului de pregătire fizică la care au ajuns. Aceste acțiuni reprezintă și pentru cadrul didactic un bun prilej de a constata dacă programele recomandate sunt realizate de către elevi și care sunt posibilitățile acestora de valorificare a nivelului de pregătire fizică în condiții cât mai variate.

Rezultatele investigațiilor științifice sunt reflectate în următoarele publicații:

1. **Talaghir L.G., Ciorbă C.** Planificarea de specialitate, oglindă a activității fizice a elevilor din ciclul gimnazial - Cultură fizică și sport în mileniul 3 /Sesiune Internațională de Comunicări Științifice F.E.F.S. Brașov, 2006.- P. 80-84.

2. **Talaghir L.G.** Practicarea independentă a exercițiului fizic - mijloc al pregătirii fizice generale a elevilor din ciclul gimnazial / Conferință Internațională de Comunicări Științifice „Prospectiv, creativ, aplicativ, în domeniul educației fizice și sportului din România în perspectiva integrării Europene” – F.E.F.S., Galați, 2005.- P.83-85.
3. **Talaghir L.G., Ciorbă C.** Activitatea fizică a elevilor din ciclul gimnazial reflectată în planificarea de specialitate / Analele universității „Dunărea de jos”, Fascicula XV, Galați, 2005.- P.62-65.
4. **Talaghir L.G.** Lucrul independent - factor al pregătirii continue a elevilor // Teoria și arta educației fizice școlare, nr. 4, U.S.E.F.S., Chișinău, 2006.- P. 39-41.
5. **Talaghir L.G.** Activitatea independentă – mijloc al autoeducației. Conferința Națională de Comunicări și Referate, Suceava 2006 (format electronic).
6. **Talaghir L.G., Ciorbă C.** Considerații privind contribuția lucrului independent în completarea pregătirii școlare a elevilor / Conferința internațională de comunicări științifice “Educația prin mișcare și kinetoterapia pentru ameliorarea calității vieții”, Pitești, 2006.- P. 88-90.
7. **Talaghir L.G.** Influența lucrului individual asupra performanțelor obținute la disciplina „educație fizică” în cadrul treptei gimnaziale /Conferința științifică internațională a Facultății de Științele Educației, Studii și cercetări – Învățământ primar și preșcolar, Ediția I, Pitești, 2006.- P. 705-709.
8. **Talaghir L.G., Ciorbă C.** Activitatea școlară din perspectiva documentelor de planificare în ciclul gimnazial / Conferința științifică internațională a Facultății de Științele Educației, Studii și cercetări – Învățământ primar și preșcolar, Ediția I, Pitești, 2006.- P. 710-714.
9. **Talaghir L.G., Ciorbă C.** School activity planning for secondary level physical education - Analele universității „Dunărea de jos”, Fascicula XV, Galați, 2006.- P. 73-76.

10. **Talaghir L.G.** Densitatea motrică în cadrul lecției de educație fizică din treapta gimnazială / Conferința științifică internațională “Interdisciplinaritatea, fundament al cercetării în educație fizică și sport”, Galați, 2007.- P.101-103.
11. **Talaghir L.G.** Analiza activităților generale săptămânale ale elevilor treptei gimnaziale / Conferința științifică internațională “Interdisciplinaritatea, fundament al cercetării în educație fizică și sport”, Galați, 2007.- P.103-105.
12. **Talaghir L.G.** Studiu privind nivelul motricității elevilor treptei gimnaziale în regim săptămânal / Conferința științifică internațională a doctoranzilor „Cultura fizică: Probleme științifice ale învățământului și sportului” ediția a V-a, U.S.E.F.S. Chișinău, 2007.- P. 82-85.
13. **Talaghir L.G.** Influența lucrului independent asupra elevilor treptei gimnaziale / Conferința științifică internațională “Educație prin sport” nr. 11, Pitești, 2007.- P. 141-146.
14. **Talaghir L.G.** Les conséquences des activités individuelles sur la formation physique des élèves du collège /Analele universității „Dunărea de jos”, Fascicula XV, Galați, 2007.- P.69-72.
15. **Talaghir L.G.** L’influence du travail individuel sur le développement fonctionnel des élèves du college / Analele universității „Dunărea de jos”, Fascicula XV, Galați, 200.- P. 72-75.
16. **Talaghir L.G.** Dezvoltarea indicatorilor funcționali prin lucrul independent la elevii treptei gimnaziale //Universitaria, nr. 9, Galați, 2007.- P. 34-37.

РЕЗЮМЕ

докторской диссертации «Методика организации самостоятельных занятий по физическому воспитанию с учащимися гимназий ». Автор Талагир Лауренциу-Габриел

Данная работа посвящена проблеме совершенствования школьного физического воспитания учащихся гимназий посредством выполнения самостоятельных домашних заданий во внеурочное время.

В результате анализа литературных источников и мнений специалистов было установлено, что двух уроков физического воспитания в неделю для учащихся гимназий являются недостаточно для обеспечения должного уровня их физической подготовленности.

Данный факт также был подтвержден в результате проведения констатирующего эксперимента, подтверждающий тот факт, что уровень физической подготовленности учащихся гимназий ниже установленных норм национальной системы контроля.

В рамках данных исследований, учащимся гимназий было предложено выполнение домашних заданий, применяя «тетрадь здоровья» под методическим руководством учителя физического воспитания и под контролем родителей.

Используя данную методику на практике, учащиеся гимназий значительно улучшили свой уровень физической и функциональной подготовленности, а также качество освоения двигательных умений и навыков, предусмотренными kurikulumом по физическому воспитанию для данного возраста.

Методика применения индивидуальных заданий по физическому воспитанию с учащимися гимназий является простой и доступной и может быть полезной специалистам по физическому воспитанию, а также студентам профильных вузов по предмету «Теория и методика физического воспитания».

Ключевые слова: учащиеся гимназий, физическое воспитание, самостоятельные задания, физическая подготовка, функциональная подготовка, физическое развитие, физические качества, домашние задания.

ABSTRACT

of the phd with the title ”*The Methodology of organizing independent work with the secondary school student at physical education*”.

Author Talaghir Laurențiu-Gabriel

This paper deals with the problem of improving the physical education in schools by independently practising the physical exercise outside the physical education classes included in the compulsory curricula.

According to the data provided by the specialized literature and to the specialists’ point of view, it was shown that two classes of physical education a week for the 5th – 7th grades and one class a week for the 8th from are not enough to ensure the necessary development of the motive skills at the secondary school students, both boys and girls.

The same result was obtained after an experiment where the level of the students physical training was much below their specific age standard which was established within the national evaluation system.

During the research we suggested that the secondary school students should practise independently the physical exercise using the „health notebook” under the careful supervision of both their physical education teacher and parents.

Using this method in practising physical education in schools, the students greatly improved their basic physical and functional training as well as their ability in assimilating the motive habits and skills mentioned in the curricula.

As the methodology of organizing independent work at „Physical Education” with the secondary school students is efficient and accessible, it can be of great help to the physical education teachers at the school levels and to the college and university who study „The physical education theory and methodology”.

Key words: secondary school students, physical education, independent work, physical training, functional training, physical development, motive skills, homework.