UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
A REPUBLICII MOLDOVA

Cu titlu de manuscris
CZU: [37.042(043.3):612.76]:796.011.3

URICHIANU Bogdan Andrei

FORTIFICAREA STĂRII DE SĂNĂTATE A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR PRIN COMPONENTELE INTELECTUALE ȘI MOTRICE

Specialitatea: 533.04. Educaţie fizică, sport, kinetoterapie şi recreaţie

Rezumatul tezei de doctor în ştiinţe pedagogice

Chișinău, 2020

Teza a fost elaborată la Școala Doctorală a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport

Componența Comisiei de susținere publică a tezei de doctorat:

Conducător ştiinţific:

JURAT Valeriu, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Referenţi oficiali:

BUFTEA Victor, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS

CRIVOI Aurelia, doctor habilitat în biologie, profesor universitar, USM

Membri:

DORGAN Viorel, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS – președinte

BRANIȘTE Gheorghe, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, USEFS – secretar

MOROȘAN Raisa, doctor habilitat în științe medicale, profesor universitar, USEFS – membru

POTOP Vladimir, doctor habilitat în edcație fizică și sport, profesor universitar, Universitatea Ecologică din București, România – membru

CARP Ion, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS – membru

ZAVALIȘCA Aurica, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar – membru

Susţinerea tezei va avea loc la 02 noiembrie 2020, ora 14.40, aud. 105 (sala mică a Senatului) în şedinţa Comisiei de susținere publică a tezei de doctorat din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport din Republica Moldova (str. A. Doga 22, Chișinău, MD-2024).

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

Rezumatul a fost expediat la _____ 2020.

Secretar științific al Comisiei de susținere publică a tezei de doctorat

BRANIȘTE Gheorghe, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Conducător științific

JURAT Valeriu, doctor în pedagogie, conferențiar universitar

Autor: URICHIANU Bogdan Andrei

© Urichianu Bogdan Andrei, 2020

CUPRINS

REPERE CONCEPTUALE …….....…….. 2

CONȚINUTUL TEZEI ….....…….….6

CONCLUZII GENERALE ŞI RECOMANDĂRI …….. 22

BIBLIOGRAFIE ……..... 24

LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI 26

ADNOTARE (în limbile română, rusă și engleză) ..…….....… 27

REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea și importanța temei abordate. Educația și cultura reprezintă cheia viitorului Europei, din perspectiva individuală, a cetățeanului european, care va avea acces la modele de viață sau de conduite exemplare, prin promovarea politicilor orientate spre generația tânără și a învățării bazate pe competențe-cheie, care să fie dobândite pe tot parcursul vieții și care să le asigure un mod de viață sănătos [35].

Problematica temei studiate este de o remarcabilă importanță deoarece corespunde prezentului din orizontul fenomenelor axiologice, formativ-educaţionale şi sociale și prezintă un subiect care interesează din ce în ce mai mult cercetările multi și interdisciplinare și anume vectorii de dezvoltare intelectuală, motrică și de sănătate, în mod deosebit cele cu un impact important asupra calității vieţii, a particularităților de manifestare a comportamentului omului modern, acestea toate antrenând într-o mai mare sau mai mică măsură, practicarea educaţiei fizice de la cele mai mici vârste [1, 12, 19].

Practicarea activităților fizice pe toată durata vieții, pe baza unui program controlat, fortifică starea de sănătate din punct de vedere fizic și psihic, ceea ce are ca efect un potențial ridicat intelectual care se va vedea în activitatea de învăţare şi transformare a personalităţii copilului, la prevenția unor maladii fizice şi psihice specifice modului de viaţă modern [14, 20]. În acest sens, WHO [36] recomandă participarea activă zilnică, cel puțin 30 minute la un program de exerciții fizice, cu un efort fizic de intensitate mijlocie pentru adulți, iar pentru copii, exerciții fizice efectuate mai ales sub formă de jocuri, timp de 60 de minute.

Lipsa practicării activităților sportive duce la creșterea în greutate, apariţia problemelor de obezitate şi a bolilor cronice, a unor patologii cardiovasculare şi a diabetului, care lezează starea de bine și pun în primejdie calitatea vieții indivizilor, ceea ce are ca urmare afectarea bugetului economiei şi finanțarea repartizată sectorului sănătăţii [15, 21].

În această situație, autoritățile publice care răspund de inițierea, planificarea și desfășurarea activităților cu caracter sportiv și de educație fizică trebuie să se angajeze să îndeplinească cu mai multă răspundere, sarcina de inițiator care promovează fortificarea stării de sănătate, prin capacitățile specialiştilor domeniului: învățători, profesori, metodiști, kinetoterapeuţi şi prin implementarea unor alternative profilactice, aplicate în funcție de particularitățile de vârsta, sex, nivel de pregătire, cu scopul realizării sarcinilor specifice domeniului de compentenţă a specialiştilor [5, 17, 27].

În România, unul din principiile care manageriază învăţământul preuniversitar şi cel superior, prevede ca procesul de învăţare care se desfășoară pe tot parcursul vieţii, va trebui să inițieze și încurajeze programe educative pentru fortificarea sănătății, punând în evidență participarea activă la lecția de educație fizică și la sporturile recreative practicate în timpul liber [3, 6, 26].

Astfel se precizează că este un drept garantat de stat al oricărei persoane, fără discriminare, de a participa la activități educative cu caracter sportiv și recreativ.

Educația fizică reprezintă o formă de educație, care valorizează momente prin dezvoltarea fizică a corpului, dezvoltarea intelectului, a abilităților de mișcare necesare pe parcursul unei vieți întregi. Componentă a educației generale, educația fizică școlară se desfășoară după reguli bine stabilite, cuprinde diferite forme de organizare și de dezvoltare, în vederea optimizării potențialului biologic și psihomotric al individului, în scopul îmbunătățirii calității vieții.

Faptul că formarea omului modern presupune dezvoltarea sa din punct de vedere etic și estetic, de la nivelul fizic, social, intelectual, în concordanță cu nevoile societății și conform

aptitudinilor indivizilor, acestea conducând la creșterea nivelului de trai și la dezvoltarea socială. Un sprijin real în activitatea didactică este reprezentat de o orientare modernă a educației fizice către un sistem educațional, în care familia va oferi un suport adecvat.

Decenii de cercetare au arătat că sportul practicat sub formă de jocuri în lecția de educație fizică [29, 30], de către elevii din ciclul primar, este un mediator important în domeniul dezvoltării din punct de vedere fizic, social, cognitiv și lingvistic a copiilor. Cu toate acestea, jocul se confruntă cu amenințări din multe direcții în viața modernă [9, 23].

Îmbunătățirea dezvoltării fizice și mentale a copiilor este cu siguranță cea mai importantă contribuție a sportului pentru copii. Datorită amplorii sale, popularității de neegalat și fundamentării valorilor pozitive, sportul este cu siguranță unul dintre cele mai mari lucruri pe care omul le-a creat vreodată. Este, de asemenea, un instrument puternic care distruge toate barierele și ne ajută să ne simțim bine despre noi înșine, fizic și mental. Sportul este benefic pentru copii: prin jocul sportiv, copiii dezvoltă abilități fizice, fac exerciții, își fac noi prieteni, se distrează, învață să fie membri ai echipei, învață despre corectitudinea jocului, îmbunătățesc stima de sine etc.

În 2013, Centrele pentru Controlul și Prevenirea Bolilor au publicat primul său raport despre sănătatea mintală a copiilor din S.U.A. și au constat că între 3 și 17 ani, este vârsta în care apar tulburări de deficit de atenție (ADHD), cea mai răspândită problemă de sănătate mintală, care afectează 6,8% dintre copii. Alte probleme includ comportamentul (3,5% dintre copii), anxietatea (3,0%), depresia (2,1%) și tulburările, în spectrul autismului (1,1%) [37].

Datorită faptului că un număr tot mai mare de specialiști [30] recomandă practicarea exercițiului fizic de către toți oamenii, începând de la cele mai mici vârste, în beneficiul fortificării stării de sănătate și pentru îmbunătățirea indicatorilor motrici, intelectuali și comportamentali și deoarece numeroase studii au arătat ca implementarea unor programe model pot oferi recomandări care avantajează desfășurarea lecției de educație fizică, este necesară realizarea și aplicarea unui ghid pentru educație fizică, sport și sănătate. Acesta trebuie să debuteze într-o perioadă incipientă, adică pentru elevii ciclului primar.

Motivația și premisele alegerii temei. Disciplina Educație fizică este singura dintre disciplinele școlare care are ca obiectiv educația elevilor pentru un mod de viață mai bun, care să influențeze în bine sănătatea și care să corespundă necesităților sociale și idealurilor generate de acestea, reprezentate de autodisciplină, „fair-play” într-ajutorare, toleranță, prietenie, valori care sunt bunuri prețioase și ar trebui puse în practica în cel mai scurt timp. Situația actuală dovedește însă că primează principiul amânării. Rămâne la stadiul de propunere și sunt prea puține acțiuni ale structurilor responsabile în domeniul educației, al sănătății, al educației fizice și sportului, care garantează pentru o societate cu o populație sănătoasă, cu un nivel ridicat de educație comparative cu standardele europene, o țară cu rezultate excelente în sport, care să facă națiunea vizibilă în lume prin valorile sale.

În acest sens, pentru elevii din ciclul primar, credem că un eventual Ghid destinat lor, aplicat și în afara practicii lecțiilor de educație fizică va contribui mai eficient la fortificarea stării de sănătate a copiilor și la o dezvoltare armonioasă din punct de vedere intelectual, motric și al sănătății.

Scopul lucrării constă în eficientizarea procesului de fortificare a stării de sănătate a elevilor din ciclul primar prin implementarea componentelor pregătirii intelectuale și motrice.

Obiectivele cercetării:

1. Studierea conceptelor metodologice privind optimizarea procesului educațional la educația fizică în vederea fortificării stării de sănătate a elevilor ciclului primar;

2. Stabilirea conținuturilor didactice necesare în procesul de fortificare a sănătății la lecția de educație fizică în clasele primare în baza sondajului sociologic.

3. Analiza nivelului dezvoltării fizice și pregătirii motrice a elevilor din ciclul primar și elaborarea conținutului experimental axat pe componente intelectuale și motrice.

4. Argumentarea experimentală și valorificarea eficienței componentelor intelectuale și motrice în procesul de fortificare a sănătății la elevii ciclului primar

Ipoteza de cercetare: s-a presupus că formarea componentelor intelectuale și motrice la elevii învățământului primar prin diversitatea conținuturilor specifice lecțiilor de educație fizică școlară va permite organizarea unui mod de viață sănătos, care la rândul său va avea un impact pozitiv asupra procesului de fortificare a sănătății.

Sinteza metodologiei de cercetare și justificarea metodelor de cercetare alese.

Metodologia cercetării ştiinţifice. Concepţiilor ştiinţifico-teoretice contemporane despre educaţia fizică şcolară, despre formarea culturii fizice a personalităţii elevului i se rezervă rolul prioritar ca o condiţie determinantă.

Învăţământul şcolar de cultură fizică trebuie să formeze un sistem de orientări valorice ale personalităţii spre un mod sănătos de viaţă, să asigure pregătirea motivaţională, funcţională şi motrice. Acest fapt se va realiza în corespundere cu principiile, cu legităţile generale şi specifice, cu metodele, care trebuie să influenţeze formativ asupra calităţilor intelectuale, psihosociale, fizice, moral-volitive şi a altor calităţi ale personalităţii.

Obiectivele formulate anterior au fost realizate în baza unui complex de **metode de cercetare**, şi anume:

1. Analiza, sinteza şi generalizarea datelor literaturii de specialitate.

În cadrul lucrării au fost selectate următoarele direcţii în studierea materialului teoretico-ştiinţific şi stabilite următoarele obiective:

- educaţia fizică a copiilor din ciclul primar şi importanţa pregătirii lor motrice în condiţiile actuale;
- legităţile morfologice, funcţionale şi psihomotrice ale dezvoltării organismului copiilor de 7-10 ani;
- intercorelarea dezvoltării funcţionale şi motrice a copiilor din şcoala primară cu perfecţionarea competenţelor intelectuale și sănătate.

2. Examinarea documentaţiei de lucru (de planificare, de evidenţă, de evaluare şi de totalizare) din cadrul programelor existente de studiu.

Analiza literaturii de specialitate şi a materialelor documentaţiei de lucru, privind problema nivelului de pregătire a elevilor din ciclul primar. nu se evidenţiază adecvat. În acest context au fost examinate lecții de educație fizică la nivelul învățământului primar și particularitățile moderne de desfășurare a lor; au fost analizate conținutul și obiectivele de referință ale programei de educație fizică și sport la nivelul învățământului primar. În rezultat s-a stabilit faptul că în cadrul programelor existente, nu se acordă atenţia cuvenită aspectului privind fortificarea stării de sănătate a elevilor din ciclul primar prin componentele intelectuale și motrice.

3. Chestionarea sociologică (anchetare, discuţii).

Chestionarele au fost completate în număr de 272, dintre care au fost chestionaţi: 77 de profesori, 52 de părinți și 143 sportivi - elevi.

În cazul nostru, ancheta s-a materializat prin aplicarea unui chestionar cu un număr de 10 întrebări, adresate profesorilor de specialitate, părinților și elevilor (Anexa 2).

4. Metoda testării

Pentru studierea dezvoltării motrice, intelectuale și a stării de sănătate au fost selectate un set de teste, care corespundeau cu cerințele de evaluare a nivelului elevilor din clasele primare. Rezultatele testelor reprezintă starea dezvoltării generale a elevilor la început și la sfârșit de an dobândită de subiecții investigați, prezența sau absența unor cunoștințe, capacități, competențe, comportamente, procese psihice.

5. Observaţia pedagogică.

În cadrul demersului ştiinţific derulat de noi, metoda observaţiei a constat în prezenţa nemijlocită a cercetătorului la desfăşurarea activităţilor didactice, în cadrul grupelor experimentale, cât şi a celor de control, prin participarea efectivă în elaborarea, planificarea, proiectarea și desfăşurarea lecţiilor de educaţie fizică.

6. Experimentul pedagogic.

Prin desfășurarea experimentului s-a intenționat verificarea eficacității implementării în lecțiile de educație fizică și sportive, a metodicii experimentale de însușire axate pe IMS în scopul optimizării procesului instructiv-educativ.

7. Prelucrarea matematică a datelor statistice şi prezentarea lor grafică.

Indicii rezultatelor au fost prelucraţi în conformitate cu metodele statistico-matematice selectate corespunzător caracterului datelor experimentale şi a sarcinilor cercetării prin stabilirea nivelului de verificare a diferenţei dintre medii a indicilor grupelor experimentale şi martor.

Sumarul compartimentelor tezei.

În *Introducere* se argumentează actualitatea temei abordate și importanța problemei cercetate. Sunt precizate scopul și obiectivele cercetării, se evidențiază noutatea, importanța teoretică, valoarea aplicativă a lucrării și aprobarea rezultatelor cercetării.

În Capitolul 1 al tezei, ”*Fundamentarea teoretică referitoare la fortificarea stării de sănătate în cadrul lecţiei de educaţie fizica a elevilor din ciclul primar*”, sunt prezentate obiectivele și legitățile de formare a sănătății elevilor în condițiile moderne, idealului didactic la educaţia fizică, competențe generale și specifice elevilor ciclului primar. De asemenea, am evidențiat formele de practicare a educației fizice de către elevii ciclului primar.

Analiza documentelor de proiectare didactică din Aria curriculară Educație fizică și sport ne-a permis să stabilim structura ghidului pentru Educaţie fizică, sport şi sănătate (ciclul primar), precum şi necesitatea elaborării lui, respectiv a titlului şi a conţinuturilor de IMS.

Al doilea capitol al tezei “*Determinarea metodologică a fortificării stării de sănătate prin componentele intelectuale și motrice ale elevilor din ciclul primar*” tratează subiecții, metodele și organizarea cercetării științifice. În baza sondajului sociologic au fost stabilite conținuturile didactice necesare în procesul de fortificare a sănătății la lecția de educație fizică în clasele primare

Al treilea capitol al tezei “*Argumentarea experimentală în cadrul lecţiei de educaţie fizică a fortificării stării de sănătate prin componentele intelectuale și motrice, a elevilor din ciclul primar*” cuprinde caracteristica indicatorilor de sănătate a copiilor de vârstă școlară mică (ciclul primar), influența componentelor pregătirii motrice și intelectuale (cunoștințe teoretice) asupra indicatorilor de sănătate a elevilor vârstei școlare mici, cuprinşi în cadrul experimentului pedagogic.

În *„Concluzii generale și recomandări”* a fost semnalată influența pozitivă a eficientizării componentelor IMS nu doar asupra stării de sănătate, dar și asupra îmbunătățirii *calității vieții* elevilor din ciclul primar.

De asemenea, sunt propuse *recomandări* în baza rezultatelor cercetării efectuate. Concluziile generale și recomandările formulate au confirmat ipoteza și scopul cercetării.

CONȚINUTUL TEZEI

1. FUNDAMENTAREA TEORETICĂ REFERITOARE LA FORTIFICAREA STĂRII DE SĂNĂTATE ÎN CADRUL LECŢIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR

Prin participarea activă la lecția de educaţie fizică şcolară se exercită o influenţă majoră asupra intelectului şi personalităţii, elevul având posibilitatea de însușire a cunoştinţelor, abilităților practice şi intelectuale, precum şi deprinderea unor valori etice, care vor ajuta realizarea competenței de integrare socială a elevului, la întărirea și menținerea sănătății [14, 22].

Motricitatea la vârsta școlarului mic este debordantă, capacitatea de învățare motrică este remarcabilă, iar posibilitățile de fixare a mișcărilor noi, sunt reduse. Doar repetarea sistematică integrează și stabilizează structura nouă, în repertoriul motric al copilului [9, 28].

Dezvoltarea organismului din punct de vedere cognitiv produce modificări la nivelul percepţiei, limbajului, învăţării, raţionamentului, memoriei, acestea fiind particularități ale dezvoltării intelectuale, dependente de dezvoltarea emoțională și cea motorie.

Astfel, subiectul care participă la lecţia de educaţie fizică reacţionează printr-o conduită complexă, care înglobează deprinderile motrice, condiţia fizică, cunoaşterea şi plăcerea pentru mişcare [23].

Nevoia de mişcare a copiilor la vârsta şcolară primară şi disponibilitatea pentru învăţare a lor trebuie valorificate în lecția de educație fizică prin acțiuni motrice atractive la început sub formă de jocuri, rezolvând multiple sarcini didactice în scopul formării și consolidării de deprinderi și calități motrice [2, 4, 8, 16, 18].

Prezenţa orelor de educaţie fizică şi sport în şcoală este absolut necesară pentru a stimula mişcarea în rândul elevilor claselor primare şi chiar performanţa sportivă. Fiecare copil are dreptul la o educaţie armonioasă care să îi ofere atât accesul la cunoştinţe de natură, să îl ajute să cunoască şi să înţeleagă mai bine lumea în care trăim, să îşi dezvolte potenţialul şi gândirea autonomă, dar şi la practicarea mişcării şi a sportului.

Obiectivele generale ale educaţiei fizice şi sportului sunt finalităţi ce decurg din idealul educaţional, din idealul educaţiei fizice, favorizând sporirea nivelului pregătirii funcționale, a capacității de muncă, dezvoltarea armonioasă a corpului copiilor. Aceste obiective se particularizează pe fiecare subsistem al educaţiei fizice a tinerei generaţii şi astfel putem vorbi despre obiectivele educaţiei fizice şcolare, obiective pe care le putem grupa după influenţele pe care le exercită asupra tinerei generaţii în formarea competențelor generale și specifice educației fizice.

Menționând complexitatea fenomenului specialiștii din domeniu: Cristea S., citat de Cuzneţov L., Calaraş C., Eţco C. [13], susțin temeinic faptul că educația fizică nu mai poate fi redusă doar la latura corporală și la conținuturile împrumutate din educația medicală, sportivă etc. Datorită corelării obiectivelor legate de dezvoltarea fizică și cea psihică integrate într-un mediu natural şi socio-cultural, deosebit de solicitante, autorii sus menționați argumentează înrădăcinarea conceptului de educație psihofizică. Acest concept se bazează pe obiectivele educației morale, intelectuale, estetice, fizice etc. și are ca rezultat sănătatea psihofizică a copilului care se dezvoltă și se formează începând cu familia prin mijloace materiale (jucării, obiecte sportive etc.), mijloace informaționale (mass-media, reviste, cărți etc.), exemplul părinților sau alte modele.

Astfel, la această vîrstă se formează și cultura sănătății într-un cadru instructiv educativ și are ca scop consolidarea sănătăţii, dezvoltarea armonioasă şi fortificarea organismului prin adaptarea la condiţiile mediului natural şi social.

Specialiștii din domeniu consideră că sănătatea reprezintă un concept şi fenomen social complex nu doar absența bolii [25]. Ea poate fi abordată ca valoare umană, reprezintă o stare

benefică a organismului care contribuie la asigurarea homeostaziei, bunăstării şi echilibrului omului, prin armonizarea tuturor dimensiunilor enumerate anterior. Sănătatea are mai multe laturi: emoțională, intelectuală, fizică, socială, spirituală etc. Fiecare dintre aceste direcții asigură în ansamblu capacitatea de viață a individului și împreună cu factorii: de mediu, genetici, modul de viață, determină starea de sănătate a omului.

Educaţia pentru sănătate se realizează la nivelul familiei, şcolii și comunității și include trei direcții interconexe: linia cognitivă, care se referă la acumularea de cunoștințe necesare păstrării și fortificării sănătăţii; linia motivaţională, care se raportează la recunoașterea necesității prevenției, a tratării maladiilor, a dezvoltării fizice armonioase prin respectarea regulilor de sanogeneză şi linia comportamental-volitivă, care vizează formarea de competenţe, deprinderi şi practici sănătoase, aplicate în viața omului.

Începând de la vârsta copilăriei fiecare om dezvoltă un stil de viață care se formează prin încercări pe baza modelelor din jurul său. Acest stil de viață conturează comportamentul care se referă la modalităţile în care oamenii gândesc, caută, învaţă, îşi planifică şi realizează cunoaşterea, iau decizii pe baza informațiilor, a intuiției, sentimentelor, împrejurărilor, a imaginației și strategiilor achiziționate în procesul de învățământ.

Există cel puţin la nivel perceptual, un decalaj între ceea ce părinţii şi cadrele didactice consideră că este relevant pentru un copil să înveţe în contextul transformărilor din societatea contemporană şi ceea ce este inclus în programa şcolară. Dincolo de acest aspect, atât părinţii, cât şi cadrele didactice consideră că unele informaţii transmise la clasele I-a – a IV-a sunt prea dificile pentru vârsta copiilor. Acest lucru îi poate dezavantaja tocmai pe cei cu probleme la învăţătură pentru că, obligativitatea cadrelor didactice de a respecta un calendar tematic încărcat accelerează ritmul predării la clasă, iar aceşti elevi nu primesc suportul necesar nici aici, nici acasă pentru a ţine pasul cu ceilalţi.

Succesul şcolar poate fi considerat o expresie a concordanţei între capacităţile şi interesele elevului, pe de o parte, şi exigenţele şcolare ce i se adresează în procesul de învăţământ, pe de altă parte. El este însă, în realitate, de diferite nivele calitative, în raport cu nivelul sau calitatea activităţii de predare a profesorilor, cu potenţialul intelectual global al elevilor şi cu gradul de efort, de voinţă şi conştiinţă angajat de elevi în activitatea de învăţare.

În acest sens, se remarcă necesitatea ca educaţia fizică sa realizeze echilibrarea solicitărilor de natură intelectuală, cognitivă cu cele psiho-motrice şi ludice, aspect deosebit de important pentru organizarea activităţilor didactice cu elevii cu vârste cuprinse între 7-10 ani [7, 29].

Starea de sănătate a elevilor reprezintă o problemă complexă de care sunt interesaţi atât elevii înşişi şi familiile acestora, cât şi şcoala, fiecare acţionând în mod convergent în acelaşi scop, cu mijloace proprii.

Din punct de vedere fiziologic se observă că marile funcţii se dezvoltă în raport cu dezvoltarea fizică și în acest fel organismul se poate adapta la efort fizic mai ușor.

Din punct de vedere *psihic*, dezvoltarea se realizează sub influenţa puternică a mediului complex creat prin intrarea în şcoală. Trecerea la acumularea sistematică a cunoştinţelor, însuşirea bazelor generale ale unor ştiinţe, contribuie la lărgirea orizontului mintal, dezvoltarea gândirii şi schimbarea caracterului tuturor proceselor psihice (memoria, percepţia, atenţia etc.).

În contextul actual această disciplină nu valorifică îndeajuns potențialul formativ și educativ al exercițiului fizic și nu aplica o strategie națională și relevantă pentru realitatea din școli (ore insuficiente în trunchiul comun, baza materială învechită, incompletă sau nefuncțională, lipsa investițiilor în infrastructura sportivă din majoritatea școlilor, atitudinea elevilor și părinților protectivi, profesorii neinteresați sau lipsiți de soluții, ”sportivizarea” excesivă a orelor de educație fizică, ”protejarea neperformanței, comodității și aroganței” prin ascunderea în spatele statutului de

profesor ”titular”; politizarea excesivă și interes scăzut pentru sport în general, imposibilitatea alocării de ore cu conținut sportiv din cauza lipsei fondurilor, sistem competițional școlar depășit/neatractiv, activități sportive extrașcolare pe cale de dispariție, inclusiv cele tradiționale etc.), stare de fapt ce ar trebui schimbată imediat de forurile centrale cu putere de decizie.

Spre deosebire de alte discipline de învăţământ, la disciplina educaţie fizică, proiectarea demersului didactic este mai dificil de realizat, datorită faptului că aceasta depinde în mare măsură de modul de evoluţie a stării atmosferice şi de stadiul de dezvoltare a bazei sportive. Profesorul trebuie să ofere soluţii viabile pentru adaptarea tematicilor prevăzute a se realiza în aer liber, la o activitate desfăşurată în interior şi aceasta particularizată la dimensiunile spaţiilor utilizate şi a dotărilor materiale existente. Aceste particularităţi ale disciplinei impun, în baza realităţilor existente, să se stabilească o strategie adecvată privind modalităţile de realizare a obiectivelor şi conţinuturilor programate, eliminând pe cât posibil improvizaţiile ce pot apare datorită factorilor sus menţionaţi.

Unul dintre cele mai importante obiective de referință care este prezent în toate programele școlare de educație fizică vizează menținerea și fortificarea stării de sănătate a copiilor. Același obiectiv este prezent și considerat a fi scopul principal al lecțiilor în natură, care se vor valorifica cu scopul călirii organismului, atunci când condițiile sunt favorabile.

Pentru o bună desfășurare a lecției profesorul trebuie să folosească demersuri care să facă atractivă ora dar în același timp să respecte regulile metodice și organizatorice. În situația în care lecția se desfășoară pe culoarul școlii aceasta va trebui să fie la parter și să nu fie în dreptul accesului în școală sau în clase. Suprafața podelei va trebui să fie curată și nu umedă sau cu praf pentru a evita accidentarea elevilor. Formațiile de lucru și dispoziția acestora se face conform cerințelor metodologice pentru eficientizarea timpului de lucru.

Selectarea conținuturilor se va face de către profesor pe baza analizei resurselor materiale disponibile, prioritate având jocurile sportive [10, 11], punându-se accent pe lucrul în perechi şi în grup, pentru a favoriza integrarea, ajutorarea şi stimularea reciprocă.

Sănătatea copiilor este domeniul prioritar al sănătăţii publice. Din această direcție școala va avea ca scop crearea condiţiilor optime de desfăşurare a procesului instructiv-educativ, care va contribui nemijlocit la fortificarea stării de sănătate şi formarea intelectuală, achiziţionarea competenţilor, aptitudinilor, capacităţilor de analiză, spirit lucid şi claritate, încadrare în viaţa socială şi civică a copilului şi supravegherea lor. Concomitent, crearea condiţiilor optime pentru o dezvoltare armonioasă vor contribui la formarea personalităţii şi sensibilităţii copiilor, valorificarea intelectuală, constituind principiul identităţii a fiecărui copil. Toate aceste elemente vor contura şi vor fortifica starea de sănătate a copiilor şi va crea un mediu sigur şi stabil.

2. DETERMINAREA METODOLOGICĂ A FORTIFICĂRII STĂRII DE SĂNĂTATE PRIN EVALUAREA POTENȚIALULUI BIOMOTRIC A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR

În capitolul 2, sunt descrise metodele generale de cercetare, este conturat experimentul pedagogic formativ în totalitatea etapelor sale.

Programa actuală la educația fizică, prin structura sa, asigură cadrul orientativ - general, dar care nu mai corespunde cerinţelor pregătirii teoretice a elevilor, nefiind precizată succesiunea tematicii, iar titlul existent nu mai corespunde imperativelor timpului.

Pe lângă fortificarea sănătăţii şi călirea organismului, ea influenţează formarea şi dezvoltarea deprinderilor igienico-sanitare, a cunoștințelor teoretice [24], priceperilor şi deprinderilor motrice, dezvoltarea calităţilor fizice precum și ținuta corectă.

Aceste cunoştinţe de specialitate pot fi însușite şi în afara lecţiei de educaţie fizică: dirijat, prin temele pentru acasă pe care le formulează profesorul și prin recomandări privind vizionarea sau participarea la anumite competiţii sportive; spontan, ca urmare a practicării și mediatizării activității de educație fizică și sport: TV, pe internet sau aplicații materiale electronice.

Cele menţionate anterior au fost precedate de organizarea şi desfăşurarea cercetării, care a avut loc în cîteva etape.

În etapa I (decembrie 2015 – iunie 2016) a cuprins: aprobarea temei de cercetare, alcătuirea planului de lucru, studierea literaturii de specialitate cu privire la măsurile de fortificare a sănătății elevilor claselor primare, metodelor și formelor de organizare a educației fizice școlare, analiza programelor instructive – educative la educația fizică pentru ciclul primar.

Etapa a II-a (septembrie 2016-iunie 2017) a presupus elaborarea chestionarului și desfășurarea sondajului sociologic, organizarea experimentului constatativ.

Chestionarea sociologică sub formă de anchetă a cuprins un număr de 77 de cadre didactice din București și Mogoșoaia, precum și un număr de 52 de părinți, 143 de elevi din Școala Gimnazială nr.163 București, Școala Gimnazială nr.1 Mogoșoaia, jud. Ilfov și Liceul Teoretic "Marin Preda" București.

Astfel, în baza rezultatelor obținute au fost identificate următoarele:

- părinții și elevii claselor primare slab cunosc conținuturile didactice la educația fizică, fapt ce uneori contribuie negativ asupra practicării exercițiilor fizice de sine stătător în afara orelor;

- majoritatea profesorilor (75%), și o bună parte dintre părinți (62%), consideră că prin formarea cunoștințelor teoretice la elevi, va fi cu mult mai atrăgător practicarea exercițiilor fizice de sine stătător de către elevi și numai 48% din elevi sunt de părerea că pregătirea teoretică este necesa ă și va influența pozitiv practicarea exercițiilor fizice.

-având o pregătire adecvată domeniului de activitate profesională, 95% dintre profesori cunosc pe deplin mijloacele și metodele utilizate în practicarea exercițiilor fizice cu scopul de fortificare a sănătății elevilor din ciclul primar. Referindu-ne la părinți și elevi, putem menționa un nivel scăzut de cunoaștere a conținuturilor didactice ce contribuie la fortificarea sănătății, argumentat prin procentajul redus, respectiv 44% și 39%.

- în ceea ce privește elaborarea ghidului de Educație fizică și sport pentru clasele primare, cei chestionaţi au considerat oportună elaborarea lui: profesorii - 87%, părinții - 74% și elevii - 76%, deoarece ei înțeleg foarte bine contribuția ghidului la însușirea conținuturilor didactice predate în clasele primare la orele de educație fizică.

- referindu-ne la conținutul Ghidului de educație fizică pentru elevii claselor primare , în opinia celor 3 grupe de respondenți prioritar trebuie să fie inclus în ghid aspectul motric (profesori - 40%, părinți - 39%, elevi - 41%) și conținuturile care relatează despre menținerea stării de sănătate (profesori -33%, părinți - 38%, elevi - 38%).

- în același timp este foarte important ca conținutul Ghidului de educație fizică și sport preconizat pentru elevii claselor primare să conțină și diverse complexe de exerciții care por fi practicate de sine stătător, sau pot fi aplicate în diverse activități motrice organizate în afara orelor de însăși elevi sau chiar părinți. Această opinie este susținută de 92% din profesorii anchetați, 79% - părinți și 83% din elevi.

- majoritatea respondenților: profesori - 97%, părinți - 83%, elevi - 77%, sunt de părerea, că exercițiile fizice trebuie practicate și în afara orelor, fapt ce va suplini deficitul de activitate motrică pentru elevi.

Astfel, în rezultatul analizei tuturorÎn raspunsurilor participanților la chestionarul sociologic se desprinde ideea acordării unei atenții deosebite legăturii dintre intelectualitate și motricitate,

exprimate prin pregătirea teoretică și cea fizică, atât în cadrul orelor de educație fizică, cât și în activitățile extracurriculare sau de sine stătător.

Experimentului constatativ, desfășurat pe un eșantion de peste 600 elevi ai claselor primare (300 băieți și 300 fete) de la Liceul Teoretic Marin Preda și Școala Gimnazială nr. 163 din București, Școala Gimnazială nr. 1 Mogoșoaia, a urmărit:

- analiza indicatorilor de sănătate ai elevilor vârstei școlare din ciclul primar pe baza fișelor medicale;
- verificarea nivelului dezvoltării fizice generale.
- verificarea nivelului pregătirii motrice generale a elevilor din ciclul primar;

Creşterea şi dezvoltarea copiilor reprezintă una din problemele de biologie umană cu o deosebită semnificaţie teoretică şi practică. Se poate spune că, cu cât datele din acest domeniu sunt mai numeroase, cu atât se deschid noi orizonturi şi noi aspecte de cercetare, printre care şi fenomenul acceleraţiei, atât de mult dezbătut în prezent, subliniind complexitatea problemelor.

Studiile antropometrice sunt de o importanță deosebită, în special atunci când se examinează copiii, deoarece acestea permit timp pentru a identifica tiparele copilului de dezvoltare în funcție de vârstă și anumite cerințe fizice. Mai mult, rezultatele studiilor antropometrice oferă o idee nu numai despre rata de dezvoltare a parametrilor corpului, ci și despre germenii anumitor boli.

Trebuie însa remarcat ca, la etapa actuală, se înregistrează o tendința de creștere in greutate a copiilor. De asemenea, statisticile demonstrează ca valorile medii ale taliei si greutății copiilor din zilele noastre sunt mai mari decât cele ale copiilor cu aceeași vârsta de acum 50-60 de ani. Iar un rol important in acest sens îl joaca nutriția si mediul înconjurător.

Medicii avertizează ca starea de sănătate si greutatea corporala sunt in interdependenta. Starea de sănătate poate influenta, benefic sau nu, greutatea corporala. Totodată, orice scădere sau creștere a greutății corporale poate influenta, in bine sau in râu, starea de sănătate. Creșterea greutății corporale creste riscul apariției unor probleme de sănătate, cum ar fi: bolile cardiovasculare, afecțiuni ale articulațiilor, unele tipuri de diabet sau de cancer. De asemenea, tulburările emoționale, bolile cronice, malnutriția sau deficitul de hormon de creștere pot fi cauza unei talii mici.

Analizând valorile obținute ale IMC pentru copiii încadrați în experiment, pentru fiecare vârstă separat - 8,9 și 10 ani (Tabelul 2.3), ținem să menționăm că indicele respectiv își păstrează aceleași mărimi pentru fete, cu toate că tinde spre o supraponderabilitate ușoară, în comparație cu unele standarde din literatura de specialitate. La vârsta de 8 ani se constată o diferența de 1,7 cm între mărimile IMC real și standard. Pentru vârstele de 9 și 10 ani această diferența este în scădere, respectiv de 1.0 cm și 0.5 cm.

Tabelul 2.1. Indicele de masă corporală în funcție de sex și vârstă

Indici / Vîrsta	**Băieți**		
	Masa corporală, kg X±m	Talia, cm X±m	IMC (kg/m2) X±m
8 ani	25,96±6,08	125,56±7,20	16,53
9 ani	28,65±5,83	136,24±7,63	15,48
10 ani	39,14 ±5,74	138,58 ± 5,78	20,37
	Fete		
Indici / Vîrsta	Masa corporală M±m, kg	Talia, M±m, cm	IMC (kg/m2) M±m,
8 ani	26,28±1,98	124,17±15,14	17,06
9 ani	31,67±6,33	135,05±5,88	17,40
10 ani	32,88± 5,8	138,83± 3,92	17,06

În ceea ce privește mărimile IMC pentru băieți, constatăm o neuniformitate a lor pentru vârstele de 8, 9 și 10 ani. La vârsta de 8 ani, valorile IMC pentru băieți este aproape la normă, unde diferența intre mărimile IMC real și standard constituie numai 0,13 cm.

Pentru vârsta de 9 ani, diferența între mărimile IMC real și standard este 1,62 cm și tinde spre o subponderabilitate ușoară. În schimb la vârsta de 10 ani constatăm deja o diferență esențială de 3,27 cm, fapt ce ne demonstrează o tendință mai pronunțată spre supraponderabilitate.

Particularitățile depistate în dinamică a dezvoltării fizice a elevilor sunt determinate de o cercetare mai aprofundată privind schimbările indicilor ce reflectă componența compoziției corporale (Tabelul 2.2).

Tabelul 2.2. Componența compoziției corporale a copiilor de vârstă școlară mică

Componente	Vârsta/ani			
	7 ani	8 ani	9 ani	10 ani
	X ± m	X ± m	X ± m	X ± m
Băieți				
Masa osoasă, kg.	4,40 ± 0,44	4,26 ± 0,48	4,34 ± 0,78	3,66 ± 0,34
Masa musculară, kg.	11,02 ± 2,37	12,31 ± 3,78	14,55 ± 3,05	18,99 ± 2,82
Masa țesutului adipos, kg.	4,78±1,23	5,26± 2,31	5,24±3,19	7,66±2,61
Fete				
Masa osoasă, kg.	4,85±3,37	4,63±0,73	4,93±4,60	4,35± 0,64
Masa musculară, kg.	10,84±2,70	11,81±3,73	16,93±6,20	15,75±3,71
Masa țesutului adipos, kg.	5,42±4,56	5,66±3,35	7,67±3,04	7,11±2,06

Totodată, analizând evoluția comparativă a indicelui masei osoase între băieți și fete de vârstă școlară mică, observăm că nu au fost înregistrate mari deviații. Diferența dintre indicii obținuți la băieți și la fete separat pentru vârstele cuprinse între 7 și 10 ani, ating mărimi aproape egale, variind între 0,39 kg la vârsta de 8 ani și respectiv 0,59 kg la 10 ani (Figura 2.1).

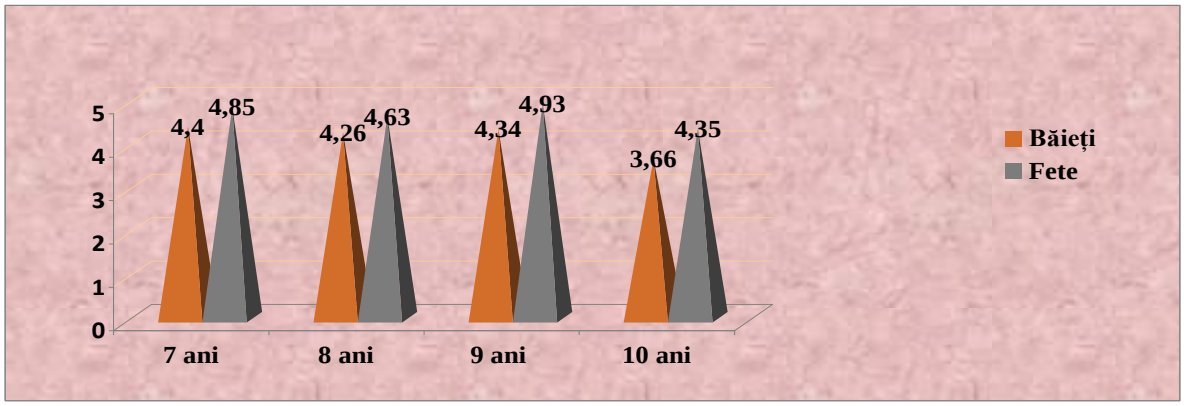

Fig.2.1 Evoluția comparativă a indicelui masei osoase între băieți și fete de vârstă școlară mică

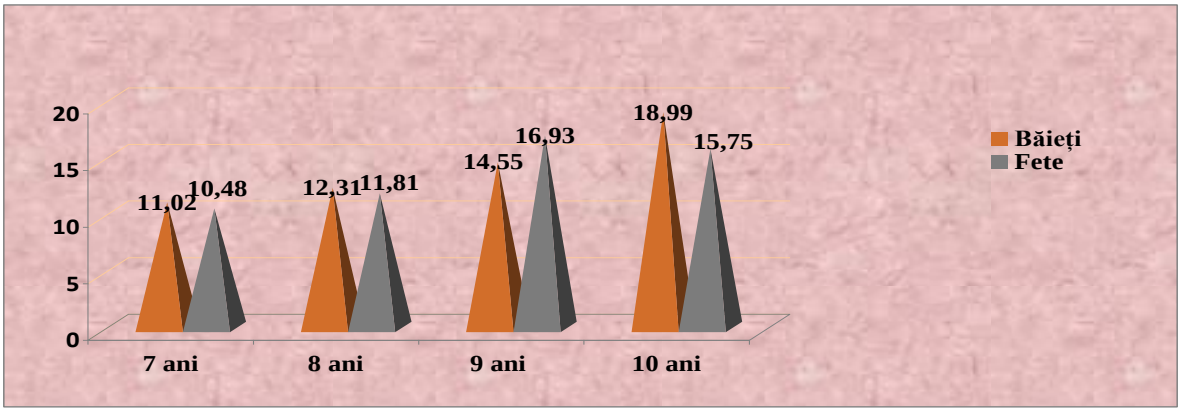

Fig.2.2 Evoluția comparativă a indicelui masei musculare între băieți și fete de vârstă școlară mică

Cu privire la masa țesutului adipos, aici observăm la vârsta de 9 ani o diferență între fete și băieți a mediilor înregistrate de 2,43 kg, ca ulterior la vârsta de 10 ani acești indici să fie aproape egali (Figura 2.3).

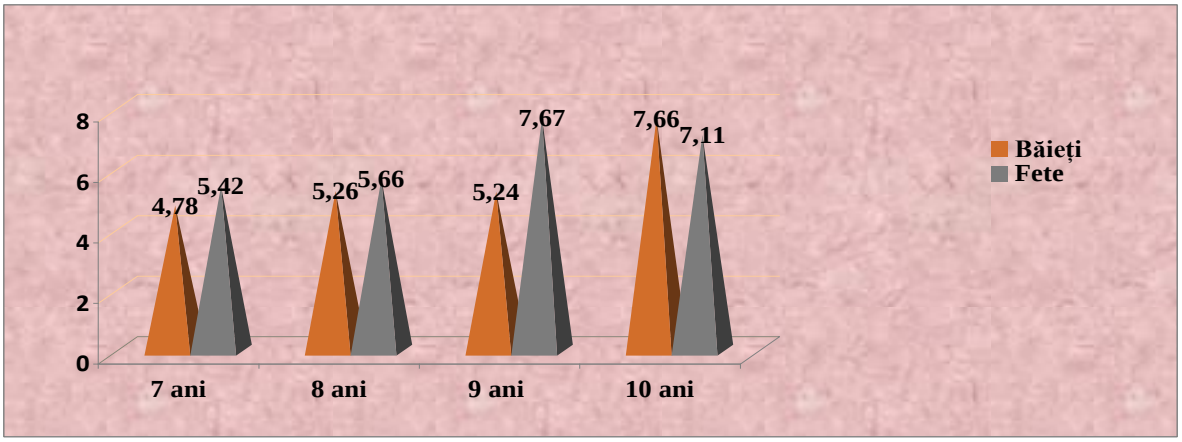

Fig.2.3 Evoluția comparativă a indicelui masei țesutului adipos între băieți și fete de vârstă școlară mică

Astfel, rezultatele cercetărilor întreprinse de noi la acest capitol cu privire la dezvoltarea fizică antropometrică a elevilor de vârstă școlară mică, ne-a permis să formulăm unele concluzii parțiale:

- indicatorii antropometrici de bază la băieți, sunt puțin mai mari, decât la fete, făcând abstracție de lungimea circumferinței a feselor;

- indicele de masă corporală a copiilor de vârsta școlară mică capătă valori standarde cu o tendință spre o supraponderabilitate ușoară la fete, și se constată o neuniformitate a lor la băieți, unde la vârsta de 9 ani tinde spre o subponderabilitate ușoară, iar la vârsta de 10 ani constatăm deja o diferență esențială de 3,27 cm, fapt ce ne demonstrează o tendință mai pronunțată spre supraponderabilitate.

- masa musculară (componenta musculară) în organismul băieților dar și al fetelor de vârsta respectivă, prevalează asupra masei osoase (componenta osoasă) precum și a masei țesutului adipos (componenta adipoasă), fiind deja cu unele modificări mai pronunțate ale indicelui respectiv la vârsta de 9 ani fete, și 10 ani, băieți.

Analiza nivelului pregătirii motrice a elevilor din ciclul primar

Pentru a aprecia componenta fizică de dezvoltare la elevii de vârsta 7-10 ani este necesar a determina nivelul pregătirii fizice. Analiza literaturii de specialitate ne-a indicat faptul că, controlul pregătirii fizice a elevilor prevede includerea exercițiilor de control-verificare, care sunt caracterizate de nivelul calităților de bază (viteză, forță, capacități de forță-viteză, elasticitate și rezistență) [31, 32, 33, 34]. În cazul nostru, determinarea nivelului pregătirii fizice a elevilor din ciclul primar a avut loc prin teste motrice, prevăzute de programul școlar, după cum urmează:

- capacități de viteză (alergare 30m);
- capacități coordinative (naveta 3x10 metri);
- capacități de forță-viteză (săritura în lungime de pe loc);
- rezistență (alergare 6- minute);
- elasticitate (aplecare înainte din poziția șezând pe podea).

După desfășurarea probelor au fost înregistrați indicatori cu evoluțiile procentuale ale calităților motrice cu medii anuale ale indicilor evaluați (Tabelele 2.4 și 2.5).

Tabelul 2.4. Dinamica indicilor pregătirii fizice a elevilor claselor primare pe parcursul anului de studii (băieți, n=75)

Nr. crt.	Test	Clasele	Testare inițială X ± m	Testare finală X ± m	t	P
1.	Alegare 30 m (sec)	I	6,80 ± 0,40	6,30±0,30	1,14	P > 0,05
		II	6,50±0,50	6,10±0,48	0,65	P > 0,05
		III	6,20±0,50	5,60±0,50	0,97	P > 0,05
		IV	6.00±0,40	5.30±0,33	1,55	P > 0,05
2.	Alergare navetă (suveică) 3 x 10 м/s	I	10,50 ± 0,60	9,80 ± 0,50	1,01	P > 0,05
		II	10,20 ± 0,60	9,40 ± 0,60	1,08	P > 0,05
		III	9,90 ± 0,80	9,40 ± 0,60	0,57	P > 0,05
		IV	9.20±0,70	8.50±0,68	0,82	P > 0,05
3.	Săritura în lungime de pe loc, cm	I	115,10 ± 13,20	140,10 ± 13,00	1,54	P > 0,05
		II	132,40± 13,90	144,50 ± 13,60	0,71	P > 0,05
		III	134,10 ± 18,20	152,70 ± 18,00	0,83	P > 0,05
		IV	154.60± 16,20	161.50± 16,00	1,10	P > 0,05
4.	Alergare 6 min, m	I	750,10 ± 20,80	781,70 ± 20,0	1,25	P > 0,05
		II	840,20 ± 23,34	874,31 ± 23,00	1,19	P > 0,05
		III	850,10 ± 23,61	887,81 ± 23,20	1,30	P > 0,05
		IV	975,00 ± 27,08	1022,00± 27,00	1,40	P > 0,05
5.	Aplecare înainte din șezând pe podea, cm	I	3,02 ± 0,55	3,30 ± 0,51	0,42	P > 0,05
		II	3,10 ± 0,56	4,10 ± 0,52	1,49	P > 0,05
		III	3,50 ± 0,41	4,15 ± 0,40	1,30	P > 0,05
		IV	4.10± 0,39	4,50 ± 0,37	0,85	P > 0,05

Notă: n – 75; P - 0,05; 0,01; 0,001.
f – 74 t - 1,993 2,644 3,427 r = 0,464
f - 148 t - 1,975 2,610 3,358

Tabelul 2.5. Dinamica indicilor pregătirii fizice a elevilor claselor primare pe parcursul anului de studii (fete, n=75)

Nr. crt.	Test	Clasele	Testare inițială X ± m	Testare finală X ± m	t	P
1.	Alegare 30 m (sec)	I	7,00 ± 0,30	6,50±0,28	1,39	P > 0,05
		II	7,10±0,50	6,30±0,50	1,29	P > 0,05
		III	6,50±0,53	6,00±0,50	0,78	P > 0,05
		IV	6.10±0,40	5.60±0,36	1,06	P > 0,05
2.	Alergare navetă (suveică) 3 x 10 м/s	I	11,10± 0,60	10,40 ± 0,55	0,98	P > 0,05
		II	10,90 ± 0,60	10,30 ± 0,57	0,93	P > 0,05
		III	10,30 ± 0,62	9,50 ± 0,58	1,08	P > 0,05
		IV	9.20± 0,62	8.70± 0,60	0,61	P > 0,05
3.	Săritura în lungime de pe loc, cm	I	110,10 ± 13,06	130,70 ± 13,00	1,27	P > 0,05
		II	127,20 ± 13,33	139,40 ± 13,20	0,74	P > 0,05
		III	134,50 ± 12,77	146,10 ± 12,60	0,73	P > 0,05
		IV	138,70 ± 14,50	152,40 ± 14,30	0,77	P > 0,05
4.	Alergare 6 min, m	I	640,80 ± 17,75	664,37 ± 17,30	1,08	P > 0,05
		II	653,30 ± 17,75	679,86 ± 17,60	1,21	P > 0,05
		III	705,10 ± 19,59	729,96 ± 19,64	1,02	P > 0,05
		IV	850,80 ± 23,63,	875,96 ± 23,20	0,87	P > 0,05
5.	Aplecare înainte din șezând pe podea, cm	I	6,51 ± 0,49	7,40 ± 0,44	1,53	P > 0,05
		II	7,40 ± 0,61	8,12 ± 0,58	0,97	P > 0,05
		III	7,60 ± 0,57	8,32 ± 0,50	1,09	P > 0,05
		IV	7,80 ± 0,57	8,37± 0,53	0,84	P > 0,05

Notă: n – 75; P - 0,05; 0,01; 0,001.
f – 74 t - 1,993 2,644 3,427 r = 0,464
f - 148 t - 1,975 2,610 3,358

Prin urmare, în baza analizei indicilor obținuți la testările efectuate la începu și la sfîrșit de an, concluzionăm următoarele:

1. Comparând rezultatele obținute cu normele prevăzute de programele școlare la educația fizică (Anexa 4), putem menționa că nivelul pregătirii motrice atît la băieți, cît și la fete, este satisfăcător, reflectând minimul cerințelor stipulate.

2. Neuniformitatea dinamicii valorilor obținute pentru fiecare indice testat, în opinia noastră este argumentată prin contribuția insuficienta a conținuturilor aplicate la educația fizică pentru clasele primare.

Acest fapt este confirmat de rezultatele dintre mediile obținute la cele 2 testări, inițiale și finale, unde poartă un caracter nesemnificativ în toate cazurile, și de opiniile specialiștilor din domeniu [33], care confirmă că la vârsta școlară mică calitățile motrice se dezvoltă neomogen și nu în același timp. În baza determinării periodizării dezvoltării calităților motrice au fost stabilite creșterile indicilor de pregătire precum și mediile de grup, evaluate în cadrul testărilor. Existența așa ziselor perioade critice și sau senzitive permite la anumite etape de vârste a acumula creșteri importante sau semnificative Astfel la băieții claselor I-a – a II-a vor fi mai eficace lecțiile de educație fizică în conținutul cărora se află exerciții care dezvoltă viteza, iar la clasele a III-a – a IV-a se dezvoltă foarte bine calitățile fizice: rezistența generală, elasticitatea și echilibrul.

Actualmente, obiectivele înaintate pot fi realizate într-o măsură cu mult mai mare, dacă în procesul educațional la educația fizică, chiar și în clasele primare, se vor utiliza tehnologiile informaționale, care se reflectă în diverse forme de organizare ale educației fizice școlare. Însumarea contribuţiilor specifice ale disciplinei educaţie fizică la realizarea domeniilor de competenţe cheie pentru învăţământul obligatoriu din Europa a și condus la restructurarea modelului disciplinei.

Astfel, prin intermediul unei programe experimentale, bazată pe pregătire intelectuală și motrică în asigurarea unui nivel înalt al stării de sănătate, am considerat că vom contribui esențial la realizarea obiectivelor ce țin de continuitatea practicării exercițiilor fizice atît la orele de educație fizică, cît și în afara lor, timpul de învăţare (acomodare), viteza în execuţie, rata erorilor mai scăzută, persistenţa în timp (stabilitatea), satisfacţii subiective.

În acest context, realizarea conținutului programei experimentale se va face pe baza Ghidului la Educația fizică pentru elevii claselor primare (prezent și în varianta electronică) conținuturile căruia cuprind diferențierea materialului de studiu pe componentele intelectuale (teoretice), fizice și fortificarea stării de sănătate a elevilor (Figura 2.4).

Conținuturile programei propuse pentru sistemul de învățământ la clasele primare are menirea de a asigura dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice şi formarea capacităţii elevilor de a acţiona asupra acestora în vederea menţinerii permanente a stării optime de sănătate, asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase şi manifestarea unei capacităţi motrice favorabile inserţiei profesionale şi sociale prezente şi viitoare.

Așadar, putem menționa că algoritmizarea prevederilor direcționate spre armonizarea dezvoltării fizice și intelectuale a elevilor din ciclul primar, prevede variația dinamicii de efort a mijloacelor de studiu cu privire la blocurile, axate pe componentele intelectuale, motrice și de sănătate, în cadrul procesului instructiv-educativ de educație fizică și sportivă.

Această plajă orară presupune că pentru toate clasele ciclului primar, două ore de educaţie fizică săptămânal sunt obligatorii, iar cea de-a treia se include în schema orară a fiecărei clase, în funcţie de condiţiile concrete de practicare eficientă a exercițiilor fizice sub îndrumarea profesorilor, a părinților sau practicare individuală în baza conținuturilor expuse în Ghidul de educație fizică în scopul realizării obiectivului principal - menținerea unui înalt nivel de sănătate.

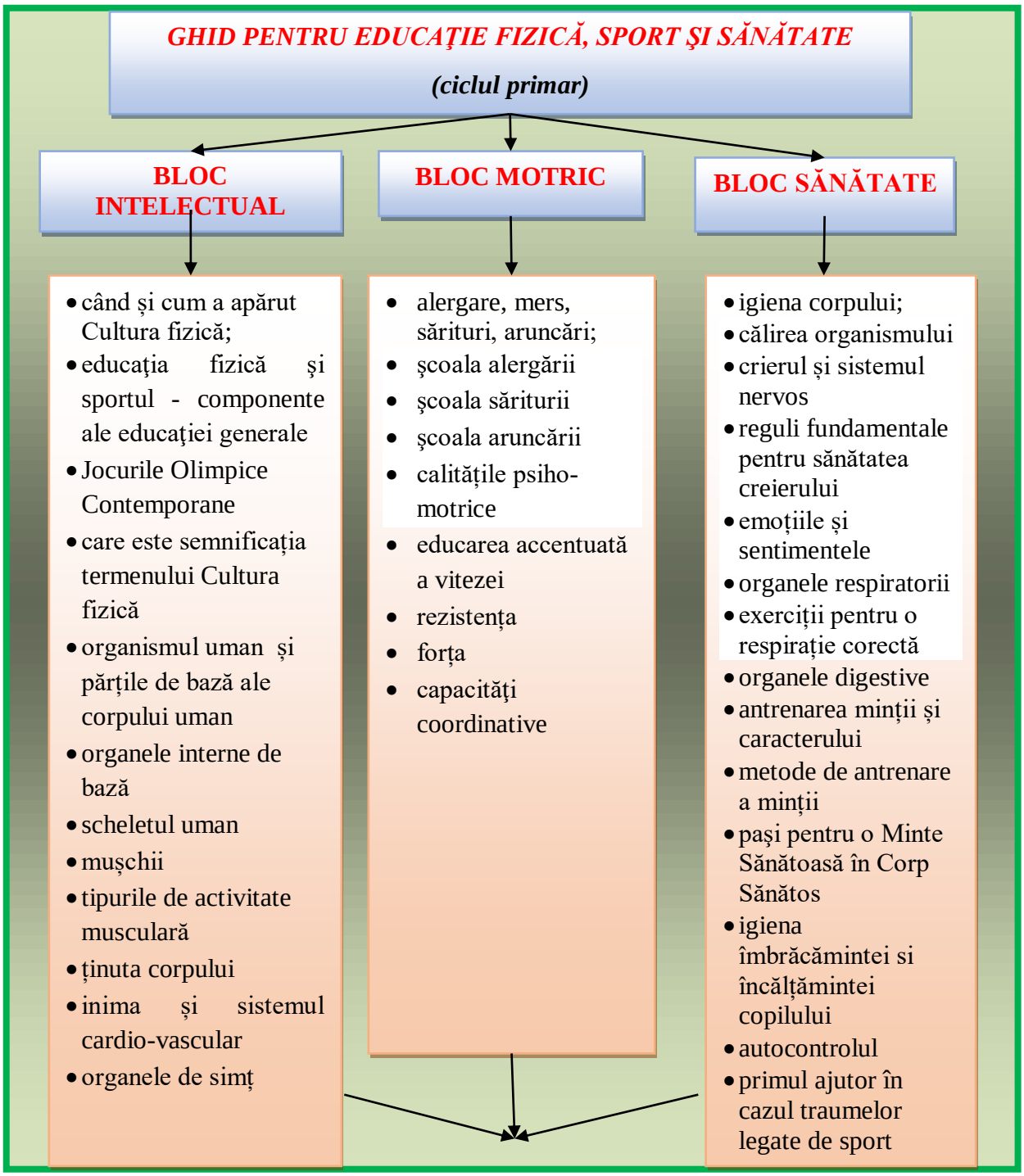

Fig. 2.4. Conținutul Ghidului de Educație fizică

Astfel, utilizarea tehnologiei didactice în procesul de formare a cunoştinţelor ne permite să facem precizarea că stimularea activităţii de cunoaştere la elevi se realizează la un nivel superior prin conținuturile care cuprind aspecte teoretice, indicaţii practico-metodice, integrare didactică, studiu individual, evaluare continuă şi evaluare sumativă.

Ghidul axat pe componentele specifice, reprezintă o succesiune bine determinată a unor etape ce trebuie parcurse în scopul îmbunătăţirii rezultatelor obţinute de elevii din ciclul primar în cadrul lecțiilor de educaţie fizică şi sport.

3. ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ ÎN CADRUL LECŢIEI DE EDUCAŢIE FIZICĂ A FORTIFICĂRII STĂRII DE SĂNĂTATE PRIN COMPONENTELE INTELECTUALE ȘI MOTRICE, A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR

Experimentul desfășurat pe perioada unui an școlar în baza programei elaborate, a demonstrat prin rezultatele obținute că la grupa experimentală, unde au fost aplicate conținuturile Ghidului de Educație fizică, raportate la nivelul posibilităților elevilor încadrați în experiment, au fost înregistrate progrese semnificative.

Pentru diagnosticarea dezvoltării intelectuale a elevilor claselor primare, în literatura de specialitate sunt folosite testul de dezvoltare intelectuală pentru elevii claselor a II-a – a IV-a, și testul de dezvoltare a preadolescenților, clasele a III-a – a IV-a.

Tabelul 3.1. Indicatorii evolutivi ai nivelului pregătirii teoretice a elevilor clasei a IV-a pe perioada unui an de studiu (n=50)

Nr. crt.	Teste	Grupe și caracte-ristici statistice	Caracteristici statistice			
			Indicatori inițiali X± m	Indicatori finali X± m	t	P
1	Tema 1. Apariția culturii fizice(descrieți). (max. 10 pct.)	E	4.56 ± 0.41	6,48±0,38	4,08	< 0,001
		M	4,40±0,40	5,01±0,40	1,27	> 0,05
		t	0,28	2,67	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
2	Tema 2. a) Structura organismului uman. b) Sistemele funcționale (max. 10 pct.	E	6.75± 0.61	8,98±0,58	3,14	< 0,01
		M	6,66±0,60	7,23±0,59	0,80	> 0,05
		t	0,10	2,51	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
3	Tema 3. Exerciții aplicative. (enumerați 4-5 exerciții aplicative) (max. 10 pct.)	E	6.35± 0.43	7,96±0,40	3,22	< 0,01
		M	6,25±0,42	6,75±0,41	1,00	> 0,05
		t	0,17	2,12	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
4	Tema 4. Regulile de igienă în activitățile motrice (indicați regulile de bază a igienei) (max. 10 pct.)	E	6.23± 0.44	7,84±0,40	3,02	< 0,01
		M	6,08±0,44	6,63±0,42	1,08	> 0,05
		t	0,24	2,09	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
5	Tema 5. Exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice (indicați cîte 3 exerciții) a) Forța b)Viteza c)Mobilitatea d)Rezistența e)Îndeminarea (max. 10 pct.)	E	5.55± 0.46	7,26±0,44	3,17	< 0,01
		M	5,30±0,47	5,92±0,46	1,11	> 0,05
		t	0,38	2,09	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
6	Tema 6. Călirea organismului (descrieți 4-5 proceduri de călire a organismului).(max. 10 pct.)	E	6.83± 0.48	8,37±0,45	2,75	< 0,01
		M	6,52±0,47	7,07±0,46	0,98	> 0,05
		t	0,46	2,03	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
7	Tema 7. Enumerați câteva masuri/activități pentru un mod sănătos de viață (4-5 exemple) (max. 10 pct.)	E	6,58± 0.48	8,34±0,45	3,14	< 0,01
		M	6,30±0,49	6,96±0,47	1,16	> 0,05
		t	0,41	2,12	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—

Notă: n – 50 ; P - 0,05; 0,01; 0,001.
f – 49 t - 2,010 2,680 3,500 r = 0,558
f - 98 t - 1,985 2,627 3,306

În cadrul experimentului pedagogic organizat de noi cu elevii claselor primare, au fost aplicate unele din aceste opinii pentru a determina nivelul dezvoltării intelectuale a elevilor claselor primare. Temele testului de grup intelectual (TGI), fiind adaptate la cerințele și conținuturile educației fizice școlare, au fost selectate pentru aprecierea nivelului pregătirii teoretice (Tabelul 3.1), necesare în formarea integră a competențelor specifice educației fizice. Pentru rezolvarea sarcinilor din fiecare test/temă s-a alocat un număr maxim de 10 puncte privind aprecierea răspunsurilor corecte.

În rezultatul analizei răspunsurilor obținute, e necesar sa menționăm omogenitatea grupelor incluse în experiment, deoarece pentru fiecare caz separat (Tabelul 3.1), diferențele dintre cele 2 medii a notelor obținute la lestarea inițială sunt nesemnificative, la pragul unde P>0,05.

Această creștere a mediei notelor în clasele experimentale încă o dată ne demonstrează eficacitatea utilizării de către elevi a Ghidului de educație fizică, care poate fi studiat suplimentar și în varianta electronică, atât de sine stătător, cât si cu părinții, sau sub îndrumarea cadrelor didactice.

Însă pe parcursul anului de învățământ s-au stabilit modificări pozitive în pregătire teoretică a elevilor claselor experimentale, față de cei din grupele martor, fapt ce a fost influențat de studierea conținuturilor Ghidului de educație fizică de sine stătător în afara orelor, cu părinții sau sub îndrumarea cadrelor didactice.

Referindu-ne la pregătirea fizică generală şi multilaterală, putem menționa că este un proces orientat către dezvoltarea şi educarea calităţilor motrice, realizat prin exerciţii de prelucrare selectivă şi globală a segmentelor corpului și a marilor funcţiuni ale organismului.

Aplicând în practică modelul elaborat IMS, evoluţia parametrilor motrici a elevilor cuprinşi în experimentul pedagogic (Tabelele 3.2 și 3.3), la nivelul ambelor grupe a prezentat un interes deosebit. Probele folosite sunt des întâlnite în literatura de specialitate şi aplicate în practica domeniului de cercetare.

Tabelul 3.2. Indicatorii evolutivi ai pregătirii motrice a elevilor clasei a IV-a (fete) pe perioada unui an de studiu (n=25)

Nr. crt	Teste	Grupe și caracteristici statistice	Caracteristici statistice			
			Indicatori inițiali X±m	Indicatori finali X±m	t	P
1	Alergare 30 m/s	E	6,06±0,15	5,61±0,10	3,21	< 0,01
		M	6,10±0,15	5,94±0,13	1,07	> 0,05
		t	0,19	2,06	—	—
		P	> 0,05	> 0,05	—	—
2	Alergare navetă (suveică) 3x10 м, s	E	9,10±0,23	8,40±0,20	3,04	< 0,01
		M	9,27±0,22	9,03±0,22	1,00	> 0,05
		t	0,53	2,10	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
3	Săritura în lungime de pe loc, cm	E	139,12±3,15	151,05±3,10	3,52	< 0,01
		M	138,00±3,13	142,03±3,12	1,19	> 0,05
		t	0,25	2,05	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
4	Alergare 6 min, m	E	897,77±24,68	993,10±24,10	3,61	< 0,01
		M	890,00±24,70	920,06±24,40	1,13	> 0,05
		t	0,22	2,13	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
5	Aplecare înainte din șezând pe podea, cm	E	11,90±0,53	14,01±0,47	3,91	< 0,001
		M	11,60±0,52	12,41±0,50	1,47	> 0,05
		t	0,40	2,32	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—

Notă: n – 25; P - 0,05; 0,01; 0,001.
f – 24 t - 2,064 2,797 3,745 r = 0,826
f - 48 t - 2,011 2,682 3,505

În vederea realizării analizei parametrilor motrici s-a folosit o baterie de 5 teste, respectiv, câte una pentru viteză - alergarea de viteză pe 30 de metri cu start din stând; coordonarea mișcărilor - alergare naveta 3x10 m; rezistenţă - alergarea timp de 6 minute; evaluarea forţei - săritura în lungime de pe loc; suplețea - aplecare înainte din șezând pe podea.

Analiza indicatorilor motrici, înregistraţi în urma testării subiecţilor din cele 2 grupe incluse în experimentul pedagogic, fete și băieți, ne-au permis să facem unele constatări privind distribuţia valorică sau omogenitatea rezultatelor, realizând comparaţii valorice între grupa martor şi grupa experiment.

Tabelul 3.3. Indicatorii evolutivi ai pregătirii motrice a elevilor clasei a IV-a (băieți) pe perioada unui an de studiu (n=25)

Nr. crt.	Teste	Grupe și caracteristici statistice	Caracteristici statistice			
			Indicatori inițiali $\bar{X} \pm m$	Indicatori finali $\bar{X} \pm m$	t	P
1	Alergare 30 m/s	E	5,98±0,16	5,44±0,11	3,60	< 0,01
		M	6,00±0,15	5,82±0,14	1,12	> 0,05
		t	0,09	2,11	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
2	Alergare navetă (suveică) 3x10 м, s	E	9,16±0,23	8,37±0,18	2,92	< 0,01
		M	9,20±0,22	8,95±0,21	1,09	> 0,05
		t	0,12	2,07	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
3	Săritura în lungime de pe loc, cm	E	154,00±4,32	172,84±4,22	4,07	< 0,001
		M	154,61±4,30	160,18±4,27	1,20	> 0,05
		t	0,10	2,11	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
4	Alergare 6 min, m	E	1030,00±28,41	1146,73±28,3	3,80	< 0,001
		M	1023,00±28,42	1064,55±28,4	1,35	> 0,05
		t	0,17	2,05	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
5	Aplecare înainte din șezând pe podea, cm	E	6,90±0,28	8,15±0,25	4,31	< 0,001
		M	6,80±0,27	7,36±0,26	1,55	> 0,05
		t	0,25	2,50	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—

Notă: n – 25; P - 0,05; 0,01; 0,001.
f – 24 t - 2,064 2,797 3,745 r = 0,826
f - 48 t - 2,011 2,682 3,505

Valorile obținute în urma aplicării testărilor inițiale şi finale, atât la fete, cât și la băieți, din grupele martor și experiment prezintă un grad de omogenitate a rezultatelor la toate măsurătorile efectuate.

Testul de semnificaţie nu are valori semnificative pentru nici unul dintre indicatorii măsuraţi la testările iniţiale, fapt ce confirmă că nu există diferenţe statistice între grupele incluse în cadrul experimentului pedagogic. Testările finale ne indică deja unele modificări semnificative ale indicilor în clasele experimentale, fapt ce ne demonstrează eficacitatea utilizării cunoștințelor în practicarea de către elevi a conținuturilor Ghidului de educație fizică.

În opinia noastră aceste modificări se datorează aplicării eficiente a conținuturilor Ghidului de Educație fizică în clasele experimentale, unde elevii au avut posibilitatea să cunoască ceva mai mult despre practicarea exercițiilor de sine stătător, despre practicarea exercițiilor pentru dezvoltarea anumitor calități motrice, fiind îndrumați atât de profesori, cât chiar și de părinți.

Pentru menţinerea și îmbunătăţirea stării de sănătate a populaţiei, în vederea facilitării adoptării unor comportamente fără risc pentru sănătate și pentru responsabilizarea autorităţilor în vederea elaborării de politici publice favorabile sănătăţii este necesară derularea unor activităţi de promovare a sănătăţii prin activităţi de comunicare educaţionale și sociale menite să promoveze condiţii, stil de viaţă, comportamente și medii sănătoase.

Datele statistice care arată valori ieșite din limitele normale asupra indicatorilor stării de sănătate a populaţiei, cu deosebire a populaţiei tinere, pot evidenţia creşteri îngrijorătoare ale ratei morbidităţii, sedentarismului şi obezităţii, în special, constituindu-se drept factori favorizanţi în apariţia diferitelor afecţiuni fizice şi psihice.

În cercetarea noastră cu privire la indicatorii de sănătate au fost utilizate îndrumări științifico-metodice elaborate de către laboratorul de ecologie și epidemiologie a Academiei medicale Ruse.

Pentru determinarea nivelului de sănătate a elevilor precum și detectarea caracteristicilor îmbolnăvirilor au fost analizate fișele medicale ale elevilor din clasele I –a - a IV a de la Școala Gimnazială nr. 163 din București, Școala Gimnazială nr 1 Mogoșoaia, Liceul Teoretic Marin Preda București.

În cadrul cercetării au fost analizate evidențele înregistrate la cabinetul medical al școlilor privind bolile gripale și infecțiile respiratorii acute ale elevilor din ciclul primar, caracteristica privind numărul de bolnavi dar și schimbările care au intervenit la diferite etape de studiu incipient.

Unii din indicatorii caracteristici de manifestare a rezistenței organismului elevilor la factorii nefavorabili a mediului extern, sunt bolile organelor respiratorii care ocupă primul loc din numărul general al bolilor și este format, după cum am menționat, din bolile infecții respiratorii acute (IRA) și cele gripale.

Tabelul 3.4. Morbiditatea elevilor claselor I – a IV-a

Nr. crt.	Clasele	2016-2017		2017-2018	
		Morbititate (nr.cazuri la 100 copii)	Indice sănătate (%)	Morbititate (nr.cazuri la 100 copii)	Indice sănătate (%)
1	I	43	57%	44	56%
2	II	38	62%	36	54%
3	III	34	66%	34	56%
4	IV	28	72%	16	84%
	Media	35,75	64,25 %	32,5	67,5

Reieșind din cele menționate anterior, concretizăm că indicele de morbiditate (Tabelul 3.4) a fost determinat de numărul de cazuri de îmbolnăviri cu gripă și IRA pe perioada cercetărilor de grup (I=numărul de cazuri/numărul de copii aflați sub observație medicală X 100%, unde p – indicele de morbiditate la 100 de copii).

Morbiditatea ca expresie statistică a patologiei colectivului de elevi într-o perioadă dată constituie un indice de seamă al stării de sănătate şi al nivelului igienic privind condiţiile de viaţă, iar în acelaşi timp şi un criteriu al eficacităţii activităţii medico-sanitare.

În cadrul cercetării morbidității la elevii din ciclul primar încadrat în procesul de cercetare la sfârșitul anului de învățământ 2016-2017 în baza analizei fișelor medicale (Figura 3.1), a fost depistată o scădere neesențială a numărului de cazuri de îmbolnăviri a elevilor de la o clasa la alta.

Prin urmare, dacă în clasa I-a morbiditatea la 100 de copii a constituit 43%, în clasa a II-a 38%, apoi în clasa a III-a și respectiv a IV-a aceasta a scăzut până la 34% și 28%. Media obținută la numărul de îmbolnăviri la 100 de copii în anul de învățământ 2016-2017 este de 35,75 % pentru elevii claselor I-IV.

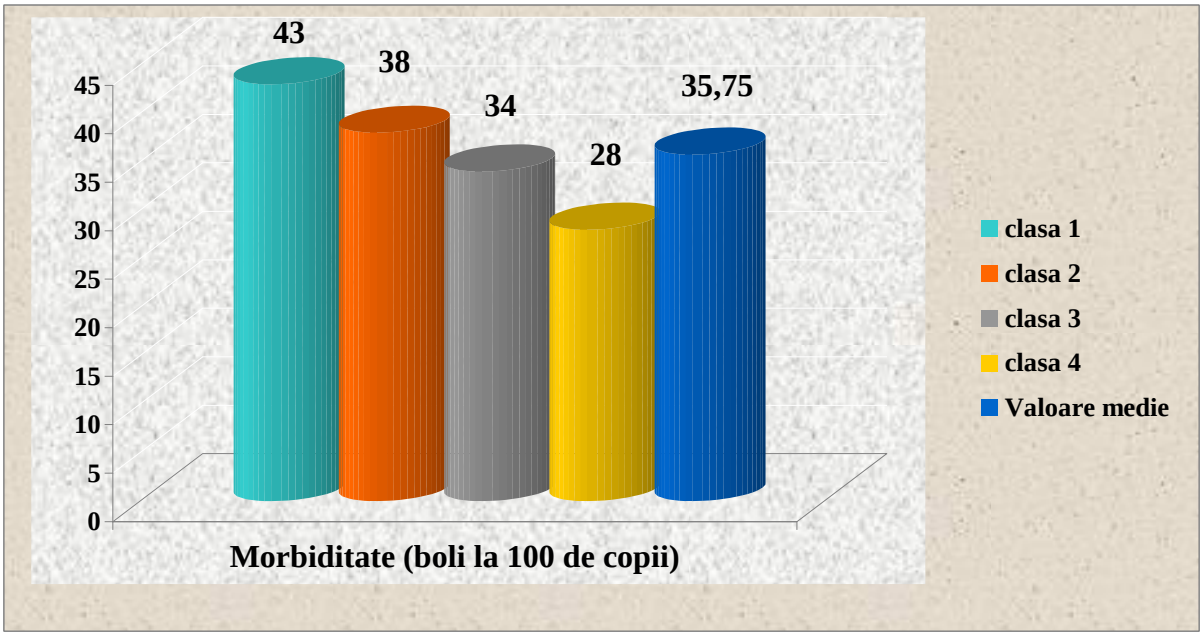

Fig. 3.1 Statistica stării de morbiditate la copii

Acest fapt, în viziunea noastră poate fi explicat prin adaptarea elevilor la regimul școlar și condițiile învățării pe parcursul anului de învățământ.

Aceeași situație se observă și în rezultatul analizei fișelor medicale la sfârșitul anului de învățământ 2017-2018. Însă, dacă numărul de îmbolnăviri la 100 de elevi scade neesențial de la clasele I, de la 44 cazuri până la 33 cazuri pentru clasele a III-a, atunci pentru clasele a IV aceasta scădere devine ceva mai pronunțată, depistându-se numai 17 cazuri.

În opinia noastră, această scădere a numărului de cazuri de îmbolnăvire a elevilor din clasele a IV-a, este rezultatul practicării mai intensive a exercițiilor fizice prin diverse forme, datorită informațiilor și cunoștințelor acumulate prin studierea Ghidului de educației fizică și sport. Elevii au avut posibilitate să studieze și să cunoască mai multe informații despre modul sănătos de viață, despre influența activității motrice asupra dezvoltării fizice armonioase a organismului, diverse complexe de exerciții fizice și modul de practicare a lor suplimentar în afara orelor de educație fizică individual, sau împreuna cu părinții. În acest context s-au format cunoștințe în domeniul anatomiei, igienei, culturii fizice și a altor subiecte, cunoștințe ce reflectă combinația corectă de studiu și odihnă și dezvoltarea posturii corecte.

Elevii și părinții au conștientizat că cel mai important indicator al sănătății este dezvoltarea fizică - un set de proprietăți morfologice și funcționale ale organismului, care caracterizează procesul de maturizare a acestuia. În perioada școlară a ciclului primar este necesar a se urmări:

Privind studiul nostru, din analiza indicatorilor de sănătate ai elevilor vârstei școlare corespunzătoare ciclului primar se observă o dinamică analogică în corelația indicatorilor de sănătate cu cei de pregătire fizică a elevilor din clasele primare (Tabelul 3.5).

Tabelul 3.5. Indicatorii de sănătate ai elevilor claselor a IV-a în funcție de nivelul lor de pregătire fizică

Nivelul pregătirii fizice	Numărul de subiecți (n=50)		Indicatori de sănătate	
	Număr	%	nr. cazuri îmbolnăviri la copii	Indicele de sănătate %
Înalt	18	36,0	1	94,5 %
Mediu	27	54,0	3	88,9 %
Scăzut	5	10,0	4	20,0 %

După cum observăm, copiii cu indicatorii pregătirii fizice mai mari dispun de un nivel de sănătate mai înalt. Astfel, la elevii cu un nivel înalt de pregătire motrică (18), observăm numai un singur caz de îmbolnăvire, fapt ce ne relatează despre un nivel de sănătate foarte înalt, și constituie 94.5%. Pentru elevii cu nivelul mediu de pregătire motrică (27), indicele de sănătate atinge 88,9%, unde avem 3 cazuri de îmbolnăviri. La elevii cu un nivel de dezvoltare motrică scăzută, care reprezintă 10% din elevi, și indicele de sănătate este mai mic, respectiv avem deja 4 cazuri de îmbolnăviri.

Prin urmare, în baza acestor rezultate, putem afirma că indicele de sănătate este direct proporțional cu indicii nivelului de pregătire motrică.

Din aceste considerente e necesar să menționăm că nivelul înalt de sănătate este influențat într-o oarecare măsură de un volum concret de cunoștințe teoretice, ce formează componenta intelectuală a elevului. Numai cunoașterea pe deplin a conținuturilor specifice educației fizice, a modului sănătos de viață, a regulilor igienice și modul de practicare a exercițiilor fizice, poate influența esențial asupra menținerii unui înalt nivel al sănătății. Astfel, cunoștințele obținute în rezultatul studierii conținuturilor incluse în Ghidul de educație fizică pentru elevii claselor a IV-a experimentale, au constituit un suport veridic în fortificarea stării de sănătate a elevilor.

Tabelul 3.6. Indicii de sănătate ai elevilor din ciclul primar în dependență de nivelul intelectual (media notelor pe an)

Nivelul de evaluare	Media notelor	Numărul de subiecți	Indicatori de sănătate	
			Morbiditate (nr. cazuri la 100 de copii)	Indicele de sănătate (%)
Înalt	8,3-10,0	17	2	88,3 %
Mediu	6,3-8,2	27	3	88,9 %
Scăzut	4,6-6,2	6	3	50,0 %

În rezultatul analizei corelației dintre indicele de sănătate și cel intelectual (Tabelul 3.6), care a constituit media notelor înregistrate în perioada unui an învățământ, am constatat și în acest caz o legătură directă dintre acești indici. Astfel, cu cât este mai mare nivelul de evaluare intelectual (cunoștințe teoretice), cu atât indicele de sănătate este mai sporit 88,9%, iar cel de morbiditate respectiv numai 2 cazuri, fapt ce demonstrează schema tradițională de corelație a componentelor de sănătate cu cea intelectuală.

Astfel, putem menționa că cercetarea desfășurată cu populația de elevi cuprinși în ciclul primar a confirmat schema tradițională de corelație a componentelor de dezvoltare fizică cu indicii de sănătate, ori copiii cu nivel înalt de pregătire motrică dispun de o stabilitate mai mare contra factorilor adverși a mediului ambiant, care se manifestă cu o îmbolnăvire mai scăzută. La acești copii se observă și un nivel mai înalt al indicatorului de performanță intelectuală.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Rezultatele cercetării teoretice și aplicative obținute ne permit să formulăm următoarele concluzii:

1. Analiza datelor din literatura de specialitate cu privire la aspectele de sănătate a elevilor din ciclul primar ne-a demonstrat că până în prezent nu s-au întreprins cercetări fundamentate ştiinţific referitoare la condiția fizică, a menținerii stării de sănătate a elevilor prin diverse forme ale educației fizice.

2. Analiza stării de sănătate a elevilor claselor primare în baza fiselor medicale ne-a permis să constatăm că trebuie acordată o atenție deosebită educației fizice școlare, în special proiectării analitice curriculare a conținuturilor incluse în programul educațional cu reflectare concretă a activităților motrice eficiente în menținerea stării de sănătate, a unui mod sănătos de viașă.

3. Rezultatele cercetărilor sociologice efectuate pe pe un eșantion de 272 subiecți (77 profesori, 52 părinți și 143 elevi ai claselor a III-a – a IV-a) ne-au evidenţiat faptul că majoritatea din ei (profesori - 87 %, părinți- 74 %, elevi - 76 %,), au evidenţiat necesitatea elaborării unui Ghid de Educație Fizică și Sport pentru elevii claselor primare.

În viziunea respondenților, conținuturile ghidului urmează a fi prezentate în 3 blocuri (IMS): intelectual (cunoștințe teoretice – 21-27%), motric (deprinderi motrice - 39-41%) și de sănătate (modul sănătos de viață - 33-38%).

În același timp a fost formulată ideea despre necesitatea introducerii Ghidului de educație fizică și sport care devine un moment central şi deschide un demers curricular prin care se asigură dezvoltarea în permanenţă a întregului sistem de învăţare-consolidare-evaluare (evaluarea diferenţiată a fiecărei teme studiate din cadrul ghidului nou elaborat și poate influenţa pozitiv evoluția potențialului creativ al elevilor.

4. Analiza rezultatelor obținute în baza testării elevilor în cadrul experimentului constatativ în claselor primare, clasele I-IV, ne relatează despre contribuția insuficientă a conținuturilor didactice la educație fizică asupra dezvoltării motrice a lor, fapt ce este argumentat printr-un nivel scăzut în comparație cu normele prevăzute de programele școlare existente.

Totodată, valorile obținute ale indicelui masei corporale (IMC) pentru copiii încadrați în experiment (8,9 și 10 ani), își păstrează aceleași mărimi pentru fete, cu toate că tinde spre o supraponderabilitate ușoară, în comparație cu unele standarde din literatura de specialitate. La vârsta de 8 ani se constată o diferența de 1,7 cm între mărimile IMC real și standard. Pentru vârstele de 9 și 10 ani această diferența este în scădere, respectiv, de 1,0 cm și 0,5 cm.

În ceea ce privește mărimile IMC pentru băieți, constatăm o neuniformitate a lor pentru vârstele de 8, 9 și 10 ani. La vârsta de 8 ani, valorile IMC pentru băieți este aproape la normă, unde diferența intre mărimile IMC real și standard constituie numai 0,13 cm.

Pentru vârsta de 9 ani, diferența între mărimile IMC real și standard este 1,62 cm și tinde spre o subponderabilitate ușoară. În schimb la vârsta de 10 ani constatăm deja o diferență esențială de 3,27 cm, fapt ce ne demonstrează o tendință mai pronunțată spre supraponderabilitate.

5. Realizarea proiectului de Ghid a Educației Fizice și Sport pentru elevii claselor a IV-a a influiențat esențial media notelor obținute, ce reflectă creșterea nivelului de cunoștințe specifice necesare în procesul de fortificare a stării de sănătate. Aceasta se observă prin creșterea mediei cu 2,23 p. în grupa experimentală față de 0,57 p. în grupa martor cu privire la cunoașterea structurii organismului uman, fapt important în selectarea exercițiilor pentru fiecare parte a corpului, a sistemelor organismului.

Cunoașterea complexelor de exerciții pentru dezvoltarea diferitor calități motrice a atins media de 7,26 ±0,44 în grupa experimentală față de 5,92±0,44 în grupa martor.

Măsurile de călire a organismului, a unui mod sănătos de viață de asemenea sunt mai bine cunoscute de elevii grupelor experimentale, unde au fost obținute medii de 8,37±0,45 și 8,34±0,45, semnificative în creștere pe parcursul anului de învățământ, față de 7,07±0,46 și 6,96±0,47 pentru grupele martor, unde creșterea nu a atins valori semnificative.

6. Varietatea conținuturile practice incluse în Ghidul de Educație Fizică și Sport, posibilitatea elevilor de a studia de sine stătător sau împreună cu părinții, cunoașterea complexelor de exerciții

pentru dezvoltarea anumitor grupe de mușchi a avut un aport pozitiv și în dinamica indicilor pregătirii motrice în toate cazurile la elevii claselor experimerntale, atât la fete, cât și la băieți. O creștere esențială, unde diferența dintre cele 2 valori atinge pragul de semnificație de P<0,01, s-a obținut la indicii: alergare la 30 m., alegare de suveică 3x10 m, pentru băieți și alergare la 30 m, alegare de suveică 3x10 m, săritura în lungime de pe loc, alergare timp de 6 min pentru fete. În celelalte cazuri dinamica indicilor obținuti la fete și băieți au atins pragul de semnificație de P<0,001.

Pentru grupele martor aceste modificări în dinamică a indicilor pregătirii motrice în toate cazurile au fost nesemnificative.

7. Studiul efectuat asupra elevilor cuprinși în ciclul primar a confirmat schema tradițională de corelație a componentelor de dezvoltare fizică cu indicii de sănătate, ori copiii cu nivel înalt de pregătire motrică dispun de o stabilitate mai mare contra factorilor adverși a mediului ambiant, care se manifestă cu o îmbolnăvire mai scăzută. La acești copii se observă și un nivel mai înalt al indicatorului de performanță intelectuală, exprimat prin cunoștințe teoretice la un nivel mai înalt, care cumulați cu nivelul mediu constituie un procent de 88,5%.

8. S-a demonstrat aplicativ că diversificarea conținuturilor specifice lecțiilor de educație fizică școlară prin implementarea la elevii învățământului primar a Ghidului Educație fizică, sport si sănătate, axat pe IMS, permite organizarea unui mod de viață sănătos, care la rândul său va avea un impact pozitiv asupra procesului de fortificare a sănătății.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea problemei științifice importante în teză constau în fundamentarea din punct de vedere științific și metodologica a formării componentelor intelectuale și motrice în baza introducerii Ghidului de educație fizică, sport și sănătate, ceea ce a contribuit la procesul de fortificare a stării de sănătate a elevilor din ciclul primar, în vederea îmbunătățirii calității vieții.

***

În urma cercetărilor întreprinse şi a rezultatelor obţinute prin aplicarea IMS ca metodă eficientă în însuşirea ghidului la disciplina „Educaţia fizică şi sportivă” se desprind următoarele aspecte şi recomandări:

1. Algoritmizarea prevederilor direcționate spre armonizarea dezvoltării fizice și intelectuale a elevilor din ciclul primar, prevede variația dinamicii de efort a mijloacelor de studiu cu privire la blocurile sus menționate IMS în cadrul procesului instructiv-educativ de educație fizică și sportivă.

2. În scopul obţinerii datelor relativ obiective privind nivelul pregătirii teoretice a elevilor la disciplina „Educaţia fizică şi sportivă” se recomandă aplicarea în procesul instructiv – educativ a Ghidului de Educație fizică și sport, conținuturile căruia contribuie eficient la formarea cunoștințelor teoretice necesare în activitatea motrică a elevilor atât în cadrul lecțiilor, cât și în afara lor, la diverse activități motrice individuale.

Conținutul teoretic al ***Ghidului pentru Educaţie fizică, sport şi sănătate (ciclul primar)*** în format electronic elaborat de către noi poate fi recomandat pentru toate instituțiile de învățământ care dispun de acest ciclu.

3. Fortificarea stării de sănătate a elevilor din ciclul primar este asigurată în cea mai mare parte de volumul și conținutul activității motrice a lor și modul sănătos de viață. Din aceste considerente conținuturile/exercițiile pentru dezvoltarea calităților motrice de bază, pentru practicarea diverselor activități de sine stătător trebuie să fie selectate în dependență de modul și posibilitățile de practicare a lor de către elevi individual sau sub îndrumarea părinților.

4. Se recomandă utilizarea conținuturilor prezentate în Ghidul de educație fizică și sport pe blocuri în anumite faze ale învăţării, instruirii şi dezvoltării elevului, întrucât învăţarea care implică astfel de activități devine plăcută şi atrăgătoare.

5. Recomandăm de asemenea, evaluarea continuă (la început și/sau sfârșit de an), care are drept scop cultivarea simultană a capacităţii de evaluare şi autoevaluare la nivelul elevilor şi scurtează considerabil intervalul dintre evaluarea rezultatelor şi perfecţionarea activităţii.

BIBLIOGRAFIE

1. ACSINTE M. *Importanța educației fizice și sportului în contextul actual*. Revista cadrelor didactice, nr.44/2018. p.79-85. ISSN: 2393–08102 (1)
2. ANTONIE I. M. *Relația de independență dintre educația fizică și celelalte laturi ale educației.* Revista Interferențe în educație, 2015, p. 86, ISSN 2065 – 3239 (5)
3. APOSTOL S. L., *Educația pentru sănătate a liceenilor*. În: Eficiența acțiunii educative. Chișinău: Primex-com SRL, 2011. (6)
4. BIDDLE, S. J. H., & Asare, M. *Physical activity and mental health in children and adolescents:* A review of reviews. British Journal of Sports Medicine, 45, 886-895 doi:10.1136/bjsports-2011-090185, 2011, p. 75, ISSN 1473-0480 (163)
5. BRADU IAMANDESCU I. *Psihologie medicală. Psihologia sănătății*, Ed. Medicală, 2008, p. 92 ISBN: 973-7912-50-0. (19)
6. BRAGARENCO N., TABÎRŢA V., GORAȘCENCO A. *The influence of coordinative capacietes developmen over the game qualitative indices of the 16-17 years old rugby players.* In: Trends and perspectives in physical culture and sports: intern.scientific conf. VInd ed. 26-27 may 2016. Suceava, 2016, p. 169-177. ISSN 2065-3948 (15)
7. BRAGHIȘ M. *Parteneriatul școală – familie – comunitate la treapta învățământului primar.* Chișinău: CEP USM, Conferința Științifică Internațională Perspectivele și problemele integrării în spațuil European al Cercetării și Educației, 2013. p.186. ISBN 978-9975-88-000-8 (10)
8. CERNEȚCHI O. *Problemele actuale în sănătatea și dezvoltarea adolescenților din Republica Moldova*, I-a Conferința Națională în Sănătatea Adolescenților (cu participare internațională), 4-5 decembrie 2014, Chișinău, Republica Moldova. (23)
9. CHIRITA G. *Educație prin jocuri de mișcare*. București: Ed. Sport-Turism, 1983, p.26. (27)
10. CIORBĂ C., MOCROUSOV E. ş.a. *Jocuri sportive. Ghid metodic*. Chişinău: S.n., 2016. 99 p. ISBN 978-9975-68-298-5. (29)
11. COLIBABA-EVULEȚ D., BOTA I., *Jocuri sportive-teorie şi metodică*. Bucureşti: Editura Aldin, 1998, p. 61. ISBN: 973-98005-4-8 (30)
12. CUCOȘ C. *Pedagogie*. Iași: Polirom, 2014, p.205. ISBN: 978-973-46-4041 (37)
13. CUZNEŢOV L. *Consilierea şi educaţia familiei. Introducere în consilierea ontologică complexă a familiei.* Chişinău: Primex-com SRL, 2015,. 106 p. (40)
14. DORGAN V., CARP I. *Aspecte ale incluziunii socioeducaţionale la nivel internaţional.* În: „Sport. Olimpism. Sănătate": Materialele Congresului Ştiinţific Internaţional, 5-8 octombrie, Chişinău: USEFS, Vol. 1, 2016, p. 29-34. ISBN 978-9975-131- 32-2 (51)
15. DUMITRESCU R. *Metodica educaţiei fizice –Jocurile de mişcare*, Vol. I Editura Universităţii din Bucureşti, 2008, p.169. ISBN: 978-973-737-493-6 (43)
16. EYSENCK H. *Consensus and Controversy*. Routledge, 1st edition, 1986. 432 p. ISBN-10 1850000212 (166)
17. HANGU S. Ş. *Eficienţa jocurilor de mişcare în ameliorarea compoziţiei corporale şi în îmbunătăţirea motricităţii generale la copiii antepubertari*: Teză de doctorat în domeniul Știința sportului și educației fizice. București: UNEFS, 2016, p.64 (65)
18. HORGHIDAN V. *Problematica psihomotricităţii.* Bucureşti: Globus, 2000, p. 143–146. ISBN: 973-49-0106-0 (67)
19. IONESCU M.,. RADU I. *Didactica moderna*. București: Ed. Dacia, 1995. ISBN 973-35-1084 (68)
20. OPREA L., ŞULEA R. *Ghid pentru profesorii de educaţie fizică*. Bucureşti: Editura Semne, 2009, p. 36. ISBN: 978-973-624-732-3 (88)
21. PĂUNESCU A., ANISIE M. *Educație fizică, sport și sănătate*. Scrisoare metodică, MEN, 2009, (citat 05.03.2015) (147)
22. POPESCU, R., ARPINTE, D., NEAGU, G., *Necesitatea suportului pentru combaterea excluziunii sociale a copilului,* în „Revista Calitatea Vieţii", nr. 3–4, 2005, p. 333–357. ISSN: 1018-0839 (98)

23. PRODEA C. *Educaţie fizică prin joc*, Cluj-Napoca: Ed. Casa Cărţii de Ştiinţă, 2010, p. 59. ISBN 978-973-757-370-4 (102)
24. STOICA A., Reforma evaluării în învăţământ. Bucureşti: Editura Sigma, 2000, p. 130. ISBN 973-649-154-4 (113)
25. ȘTEFANEȚ S., LEȘCO G. *Sănătatea și dezvoltarea tinerilor.* Chișinău, 2005. (115)
26. TONIȚA F. Psihologia la nivelul copiilor și juniorilor. București: Discobolul, 2010, p. 39. ISBN 978-606-8294-07-0 (119)
27. TRIBOI V. *Teoria educației fizice și sportului* (curs universitar). Chișinău: Ed. USEFS, 2014, p. 19. ISBN 978-9975-131-03-2 (121)
28. **URICHIANU B.**, URICHIANU A. *The promotion of the olympic movement and sport as a means of recreation.* "Mircea cel Batrân" Naval Academy Scientific Bulletin, 2018, 20(1), pp.143-146. DOI: 10.21279/1454-864X-17-I2-027. ISSN 2392-8956, ISSN-L 1454-864X Indexed: PROQUEST / DOAJ / Crossref / EBSCOhost. https://www.anmb.ro/buletinstiintific/buletine/2018_Issue2/04_FAR/47.pdf (122)
29. **URICHIANU B.** *Caracteristicile dezvoltării psihice, fiziologice si motrice a școlarilor din ciclul primar.* Congres Științific Internațional "Sport. Olimpism. Sanatate" USEFS Chisinau, Rep. Moldova, 5-8 oct 2016, vol 1, p. 480-484, ISBN 978-9975-131- 32-2. (130)
30. URSU L., SARANCIUC-GORDEA L. *Demersul inter şi transdisciplinar al programei experimentale de formare a CEE la viitorii învăţători*. Revista de științe socio-umane. 2013, nr. 3 (25). p.27-40 (133)
31. ГОДИК М.А., бальсевич В.К. , ТИМОШКИН В.Н. *Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека*. В: Теория и практика физической культуры. 1994. №5-6. С. 24. ISSN 0040-3601 (180)
32. ГУЖАЛОВСКИЙ А.А. *Проблема критических периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания. Очерки по теории физической культуры*. Москва: Физкультура и спорт, 1984, с. 211-224. (181)
33. ЕРМОЛАЕВ В.М. *Зачетные требования по физическому воспитанию на новую основу*. В: Физическая культура в школе. 1989. № 10. С. 52-53. ISSN 0130-5581 (183)
34. НАБАТНИКОВА М.Я. *Основы управления подготовкой юных спортсменов*. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 279 с. (191)

referințe la documente electronice

35. Programul Preşedinţiei României La Consiliul Uniunii Europene, 1 ianuarie–30 iunie 2019, https://www.romania2019.eu/wp-content/uploads/2017/11/ro_program_ropres2019.pdf, accesat 24 ianuarie 2019 (136)
36. World Health Organization,(WHO) *Guideline: assessing and managing children at primary health-care facilities to prevent overweight and obesity in the context of the double burden of malnutrition.* Updates for the Integrated Management of Childhood Illness (IMCI). Geneva, 2017, . Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. (citat 12.04. 2018) (158)
37. *Department of Health, Hong Kong SAR, Report of Advisory Group on Health Effects of Use of Internet and Electronic Screen Products*. Hong Kong SAR: Department of Health, 2014, (citat 27.03.2016) https://www.studenthealth.gov.hk/english/internet/report/files/e_report_wa.pdf (138

LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI

REVISTE BDI

1. **URICHIANU, Bogdan,** Urichianu Adrian, *The promotion of the olympic movement and sport as a means of recreation* "Mircea cel Batrân" Naval Academy Scientific Bulletin, 2018, 20(1), pp.143-146. DOI: 10.21279/1454-864X-17-I2-027. ISSN 2392-8956, ISSN-L 1454-864X Indexed: PROQUEST / DOAJ / Crossref / EBSCOhost. https://www.anmb.ro/buletinstiintific/buletine/2018_Issue2/04_FAR/47.pdf
2. **URICHIANU, Bogdan Andrei,** Toma-Urichianu Sanda, Urichianu Adrian, *Developing children emotional intelligence through game and movement situational trening*, Scientific Bulletin of Naval Academy, Vol. XXI 2018, pg. 292-298. ISSN: 2392-8956; ISSN-L: 1454-864X, doi: 10.21279/1454-864X-18-I1-044, www.anmb.ro/buletinstiintific/buletine/2018_Issue1/04_FAR/95.pdf
3. **URICHIANU, Bogdan Andrei,** Toma-Urichianu Sanda, Urichianu Adrian, *Dynamics of speed development at 12 to 14 year swimmers by adding effort recovery*, Scientific Bulletin of Naval Academy, Vol. XXI 2018, pg. 292-298. ISSN: 2392-8956; ISSN-L: 1454-864X, doi: 10.21279/1454-864X-18-I1-044 www.anmb.ro/buletinstiintific/buletine/2018_Issue1/04_FAR/96.pdf
4. **URICHIANU**, **Bogdan,** Potop Larisa, Use of didactic technologies for archievement of the learning units of acrobatic gymnastics in primary school, Discobolul- Ohysical Education, Sport and Kinetotherapy Journal, Vol. XIII, no. 2(48), 2017, pg 64-68, Ed. Discobolul.

REVISTE FARA BDI

5. **URICHIANU Bogdan Andrei**, The role and importance of the movement at the age of childhood and adolescence, University Arena - Journal of Physical Education, Sport and Health, , vol. 2, issue 1, 2018, p. 49-56, Ed. Universitatii din Bucuresti, ISSN 2602-0440
6. **URICHIANU Bogdan Andrei**, Jurat Valeriu, Radu Costina Ramona, Educația pentru sănătate implementată în urma procesului de evaluare în lecția de educație fizică, Revista Ştiinţa culturii fizice, USEFS, Chisinau, Rep. Moldova, nr.27/1/2017, pg. 37-40, http://scf.usefs.md/PDF/Revista%20SCF/1-2017.pdf

CONFERINTE ȘTIINȚIFICE INTERNATIONALE PROCEEDINGS

7. **URICHIANU Bogdan**, Toma Urichianu Sanda**,** Urichianu Adrian. *Motivation of primary school students to practice sport activities.* ICPESK 2017 International Congress of Physical Education, Sport and Kinetotherapy. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences, 36, pp. 107-113.* http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.03.14**;** CPCI - Conference Proceedings Citation Index, Web of Science. https://www.futureacademy.org.uk/files/images/upload/ICPESK2017FAF009.pdf
8. **URICHIANU Bogdan**, Potop Larisa, Jurat Valeriu. *Gymnastics means influence on improving students' capacities and skills in primary school,* ICPESK 2017 International Congress of Physical Education, Sport and Kinetotherapy. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences, 36, pp. 69-76.* ISSN:1877-0428 http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.03.14**;** CPCI - Conference Proceedings Citation Index, Web of Science. https://www.futureacademy.org.uk/files/images/upload/ICPESK2017FAF009.pdf
9. **URICHIANU Bogdan Andrei,** Urichianu Toma Sanda. Profiling Factors which Act upon Wellbeing of Young Students Aged 18-25 Years. Working papers 2nd Central and Eastern European LUMEN Conference. Multidimensional Education Professional Development Ethical Values. MEPDEV 2nd edition | 17-19 November 2016, pp. 300-301; https://www.dropbox.com/s/a5ps3ld0i6920gi/Working-papers_2nd_CEE_LUMEN_MEPDEV2016_Conference.pdf?dl=0
10. **URICHIANU Bogdan, Andrei**, *Caracteristicile dezvoltarii psihice, fiziologice si motrice a scolarilor din cicclul primar,* Congres Stiintific International "Sport. Olimpism. Sanatate" USEFS Chisinau, Rep. Moldova, 5-8 oct 2016, vol 1, p. 480-484, ISBN 978-9975-131- 32-2.

ADNOTARE

Urichianu Bogdan Andrei ***Fortificarea stării de sănătate a elevilor din ciclul primar prin componentele intelectuale și motrice*****:** teză de doctor în ştiinţe pedagogice. Chişinău, 2020.

Structura tezei: Lucrarea este alcătuită din introducere, 3 capitole, concluzii generale şi recomandări, bibliografie - 196 titluri, 9 anexe, 115 pagini text de bază, 53 figuri, 12 tabele, 1 schemă. Rezultatele obţinute sunt publicate în 10 lucrări ştiinţifice.

Cuvinte cheie: fortificarea stării de sănătate, componente intelectuale și motrice, elevi ai claselor primare, lecție de educație fizică, optimizarea procesului instructiv-educativ,conținuturi didactice, activități sportive, Ghid "Educația fizică, sport și sănătate ", evaluare.

Scopul lucrării constă în eficientizarea procesului de fortificare a stării de sănătate a elevilor din ciclul primar prin implementarea componentelor pregătirii intelectuale și motrice.

Obiectivele cercetării: 1.Studierea conceptelor metodologice privind optimizarea procesului educațional la educația fizică în vederea fortificării stării de sănătate a elevilor ciclului primar; 2. Stabilirea conținuturilor didactice necesare în procesul de fortificare a sănătății la lecția de educație fizică în clasele primare în baza sondajului sociologic. 3. Analiza nivelului dezvoltării fizice și pregătirii motrice a elevilor din ciclul primar și elaborarea conținutului experimental axat pe componente intelectuale și motrice. 4.Argumentarea experimentală și valorificarea eficienței componentelor intelectuale și motrice în procesul de fortificare a sănătății la elevii ciclului primar

Noutatea şi originalitatea ştiinţifică constă în faptul că cercetarea în cauză își propune să contribuie la fortificarea stării de sănătate a elevilor din ciclul primar prin aplicarea unui ghid în lecția de educație fizică, creat în urma analizei componentelor intelectuale și motrice.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea unei probleme științifice importante în teză constau în fundamentarea din punct de vedere științific și metodologica a procesului de fortificare a stării de sănătate a elevilor din ciclul primar, prin intermediul formării componentelor intelectuale, motrice și de sănătate (IMS), incluse în conținutul Ghidului de educație fizică, sport și sănătate în vederea îmbunătățirii calității vieții.

Semnificația teoretică o constituie concepțiile teoretico-metodice privind teoria și metodica educației fizice școlare; rolul educației fizice în păstrarea sănătății populației; optimizarea procesului instructiv-educativ; posibilitățile de adaptare a organismului la efortul fizic și intelectual.

Valoarea aplicativă constă în posibilitatea utilizării rezultatelor cercetării, a ghidului, în scopul fortificării stării generale de sănătate și funcționalității optime a organismului elevilor în cadrul lecțiilor de educație fizică. Ghidul poate fi folosit în procesul de instruire a viitorilor profesori de educaţie fizică şi formarea continuă a cadrelor didactice din domeniul culturii fizice, pentru elevi și părinți.

Implementarea rezultatelor ştiinţifice. Conținutul experimental al programului de cercetare, prezentat în Ghidul "Educația fizică, sport și sănătate", a fost aplicat în scopul fortificării stării de sănătate la copiii din ciclul primar și a fost implementat în procesul de studii în Liceul Teoretic "Marin Preda", București, Școala Gimnazială nr. 1 Mogoșoaia și Școala Gimnazială nr. 163, București, fapt care este confirmat de adeverinţele de implementare.

АННОТАЦИЯ

Урикяну Богдан Андрей *Укрепление состояния здоровья детей начальных классов посредством интеллектуальных и двигательных компонентов*: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Кишинэу, 2020

Структура диссертации: аннотация на трех языках, введение, 3 главы, литература – 196 источников, 9 приложений, 115 страниц основного текста, 45 рисунков, 15 таблиц, 16 графиков, 1 схема. Полученные результаты опубликованы в 10-ти научных работах.

Ключевые слова: здоровье, ученики начальных классов, спортивная деятельность, оценка, средства, методы, тестирование, комплекс упражнений.

Цель исследования состоит в повышении эффективности процесса укрепления состояния здоровья учеников начальных классов посредством внедрения пособия по физическому воспитанию, основанного на интеллектуальных, двигательных компонентов и здоровья.

Задачи исследования:

1. Изучение методологических концепций по оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию с целью укрепления состояния здоровья учеников начальных классов. 2. Определение учебного содержания, необходимого в процессе укрепления здоровья на уроках по физическому воспитанию детей начальных классов на основе результатов социологического опроса. 3. Анализ уровня физического развития и двигательной подготовки учеников начальных классов и разработка экспериментального содержания «Пособия по физическому воспитанию», ориентированного на интеллектуальных, двигательных компонентов и здоровья на основе Стандартизированной модели по предмету «Школьное физическое воспитание». 4. Экспериментальное обоснование повышения процесса укрепления здоровья детей начальных классов посредством внедрения содержания пособия «Физическое воспитание, спорт и здоровье», ориентированного на интеллектуальных, двигательных компонентов и здоровья.

Научная новизна и оригинальность: новизна и оригинальность состоит в том, что результаты данного исследования способствуют укреплению состояния здоровья учеников начального цикла обучения посредством применения пособия на уроках физического воспитания, разработанного в результате анализа интеллектуального и двигательного компонентов.

Важная научная проблема, решенная в данном исследовании, состоит в научном и методологическом обосновании внедрения пособия по физическому воспитанию, спорту и здоровью, что определило укрепление состояния здоровья учеников начальных классов, посредством продвижения интеллектуальных, двигательных компонентов и здоровья, с целью улучшения качества жизни.

Теоретическая значимость работы заключается в теоретико-методических концепциях в области физического воспитания и спорта; роли физического воспитания в сохранении здоровья населения; оптимизации учебно-воспитательного процесса; возможностях адаптации организма к физической и интеллектуальной нагрузке.

Практическая значимость состоит в возможности использования результатов исследования, пособия, с целью укрепления общего состояния здоровья и оптимальной функциональности организма учеников в рамках учебного процесса по физическому воспитанию. Пособие может быть использовано в процессе обучения будущих преподавателей по физическому воспитанию и непрерывного образования учителей в области физической культуры, а также для детей и их родителей.

Внедрение научных результатов. Учебное пособие может быть использовано с целью укрепления состояния здоровья детей начальных классов и было внедрено в учебный процесс в Теоретическом лицее «Марин Преда» г. Букурешть, в Гимназии №1 г. Могошоаи и в Гимназии №163 г. Букурешть, что подтверждено соответствующими сертификатами.

ANNOTATION

Urichianu Bogdan Andrei *Strengthening the health state of the primary school pupils, through intellectual and motor components*: doctoral thesis in pedagogical sciences.
Chisinau, 2020

Structure of the thesis: The paper consists of annotation in three languages, introduction, 3 chapters, general conclusions and recommendations, bibliography of 196 titles, 9 annexes, 115 pages of basic text, 45 figures, 15 tables, 16 graphs. The obtained results are published in 10 scientific papers.

Keywords: health, primary school pupils, sports activities, evaluation, means, methods, testing, exercise complex.

Research field: pedagogical sciences.

The purpose of the paper is to streamline the process of strengthening the health state of primary school pupils by implementing the physical education guide, focused on intellectual, motor and health (IMH) components.

Research objectives:

1. Studying the methodological concepts regarding the optimization of the educational process of the physical education in order to strengthen the health state of the primary school pupils; 2. Establishing the necessary teaching contents in the process of strengthening the health in physical education lesson to primary school pupils based on the sociological survey. 3. Analysis of the physical development level and motor training of the primary school pupils and elaboration of the experimental content «Physical education guide» focused on IMH based on the Standardized model of the discipline «Physical education in school». 4. Experimental argumentation of enhancing the health strengthening process to primary school pupils by implementing the content of the Guide "Physical education, sport and health", focused on IMH.

The novelty and the scientific originality: the new and original character consists in the fact that the research in question aims to contribute to the strengthening of the health state of the primary school pupils by applying a guide in the physical education lesson, following the analysis of the intellectual and motor components.

The obtained results that contribute to the solution of an important scientific problem in the thesis consist in the scientific and methodological foundation of introducing the Guide of physical education, sport and health, which determined the strengthening of the pupils' health state, by promoting the intellectual, motor and health (IMH) components, in order to improve the quality of life.

Theoretical significance: the theoretical importance of the thesis is constituted by the theoretical-methodical conceptions regarding the theory and the methodology of physical education in school; the role of physical education in maintaining the population health; optimization of the instructive-educational process; the possibilities of adapting the body to the physical and intellectual effort.

The applicative value: the possibility of using the guide research results, in order to strengthen the general state of health and the optimum functionality of the pupils' body in the physical education lessons. The guide can be used in the education process of future physical education teachers and the continuous training of the teachers in the field of physical culture, for pupils and parents.

Implementation of the scientific results: The experimental guide will be used in order to strengthen the health state of the primary school pupils and has been implemented in the curricular study process in Theoretical High School "Marin Preda", Bucharest, Secondary School no. 1 Mogosoaia and Secondary School no. 163, Bucharest, a fact which is confirmed by the implementation certificates.

URICHIANU BOGDAN ANDREI

FORTIFICAREA STĂRII DE SĂNĂTATE A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR PRIN COMPONENTELE INTELECTUALE ȘI MOTRICE

SPECIALITATEA: 533.04. Educaţie fizică, sport, kinetoterapie şi recreaţie

Referatul tezei de doctor în ştiinţe pedagogice

Aprobat spre tipar: 17.02.2020	Formatul hârtiei 60×84 1/16
Hârtie ofset. Tipar ofset	Tirajul 30 ex.
Coli de tipar 2,0	Comanda 20

Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport

MD-2024, Republica Moldova, Chişinău, str. A.Doga, 22