

FORMAREA COMPETENȚELOR COGNITIVE GENERALE, SPECIALE ȘI PSIHOMOTRICE LA LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ PRIN APLICAREA MIJLOACELOR NESTANDARD ALE MUZICII FUNCȚIONALE ȘI ALE ANTRENAMENTULUI ÎN CIRCUIT

Nastas Natalia¹,

Filipov Valeriu²,

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

²Liceul Teoretic „Alecru Russo”, s. Cojușna, r. Strășeni, Republica Moldova

Rezumat. Utilizarea adecvată a factorilor pedagogici și psihologici ocupă un loc central în elaborarea strategiilor în scopul optimizării procesului educațional. Educația fizică e o disciplină școlară, care, prin potențialul său educațional, cu propriile sisteme pedagogice, trebuie să contribuie, într-o măsură adecvată, la formarea competențelor generale și speciale, a calităților psihomotrice și a orientărilor valorice ale personalității elevului spre integrarea acestuia în activitățile complexe ale societății contemporane. În această ordine de idei, educația fizică trebuie să fie considerată un mijloc de integrare socioprofesională a elevului, care angajează întreaga personalitate a acestuia, prin factorii biologici și psihologici, însoțiți de cei pedagogici.

Cuvinte-cheie: educație fizică, formarea competențelor generale și speciale, mijloace nestandard, antrenament în circuit, muzică funcțională.

Introducere. Utilizarea adecvată a factorilor pedagogici și psihologici ocupă un loc central în elaborarea strategiilor de optimizare a procesului educațional.

Educația fizică e o disciplină școlară, care, prin potențialul său educațional, cu propriile sisteme pedagogice trebuie să contribuie, într-o măsură adecvată, la formarea competențelor generale și speciale, a calităților psihomotrice și a orientărilor valorice ale personalității elevului în vederea integrării acestuia în activitățile complexe ale societății contemporane [1]. În această ordine de idei, educația fizică trebuie să fie considerată un mijloc de integrare socioprofesională a elevului, care angajează întreaga personalitate a acestuia, prin factorii biologici și psihologici, însoțiți de factorii pedagogici.

Succesul școlar presupune și intensificarea procesului instructiv-educativ, care constă în utilizarea adecvată a factorilor pedagogici și psihologici. Aptitudinea școlară, ca însușire psihofiziologică integrativă, interesul cognitiv, afecțiunile și motivația dețin un rol important în elaborarea strategiilor de dirijare a procesului educațional, axat pe criteriile de optimizare-intensificare a procesului de studii [7].

În opinia autorilor I.A. Gurvici (1984) și V. Simionescu (1987) [3, 5], optimizarea procesu-

lui instructiv-educativ la lecția de educație fizică școlară, din punctul de vedere al factorilor de ordin psihologic și pedagogic, poate fi realizată cu ajutorul aplicării utilajului sportiv nestandard, a metodelor de instruire prin antrenament în circuit, a formelor netradiționale afectiv-instructive (muzica funcțională).

Lipsa cercetărilor ce vizează intensificarea acestuia prin aplicarea metodologiei orientate spre utilizarea concomitentă a utilajului nestandard, a muzicii funcționale și a antrenamentului în circuit au constituit motivul principal al cercetării noastre.

Ipoteza cercetării. S-a presupus că alcătuirea, aplicarea și utilizarea curriculumului de educație fizică bazat pe utilizarea utilajului sportiv și a muzicii funcționale la lecțiile desfășurate prin antrenament în circuit vor influența asupra sporirii eficacității procesului instructiv-educativ, ceea ce se va răsfrânge pozitiv asupra nivelului de pregătire fizică și funcțională a elevilor.

Scopul cercetării îl constituie perfecționarea procesului instructiv-educativ la educația fizică prin aplicarea utilajului nestandard și a muzicii funcționale în cadrul lecțiilor organizate sub formă de antrenament în circuit. Circuitul la lecția de educație fizică constituie o reușită, aducând concomitent o contribuție esențială la perfecți-

onarea continuă a procesului de educație fizică școlară.

Metodele de cercetare. Pentru realizarea obiectivelor studiului s-a recurs la următoarele metode de cercetare: analiza teoretică și generalizarea datelor literaturii de specialitate; studierea documentației de lucru: programe, planuri; metoda comparativă; metoda chestionării (ancheta, interviul); metoda observației pedagogice; cronometrarea.

Procedeul în circuit are efecte deosebite asupra indicilor morfofuncționali și a calităților motrice. Antrenamentul în circuit nu se poate reduce doar la un procedeu metodic, ci include variante ale exercițiului riguros standardizat (în regim de efort continuu și în regim de efort cu intervale).

Antrenamentul în circuit are drept scop solicitarea uniformă a tuturor grupelor musculare și a sistemului cardiovascular. El se bazează pe lucrul diferențiat, pe grupe omogene sau pe lucrul individualizat. Circuitele se clasifică în mai multe tipuri determinate de durata pauzelor, volumul și intensitatea efortului fizic, formele organizatorice [2].

1. Conform numărului de exerciții, deosebim:

- circuite foarte scurte, formate din 4-5 exerciții;
- circuite medii, formate din 6-8 exerciții;
- circuite lungi, formate din 9-12 exerciții.

2. După felul exercițiilor și gradul de solicitare a organismului, deosebim:

- circuit ușor, format din exerciții în care se utilizează greutatea propriului corp sau greutatea între 10-20 % din posibilitățile maxime;
- circuit mediu, format din exercițiile efectuate cu greutate reprezentante 30-40% din posibilitățile maxime;
- circuit greu, format din exerciții ce depășesc 50% din posibilitățile maxime.

Tibacu V. și Gurevici I.A. [4, 5] evidențiază următoarele variante de circuite:

- circuit după metoda exercițiului neîntre-rup de lungă durată (pentru dezvoltarea rezistenței generale);

- circuit cu intervale incomplete (pentru dezvoltarea rezistenței de forță-viteză);
- circuit cu intervale normale, ce permit restabilirea completă a funcțiilor organismului (pentru dezvoltarea forței și vitezei).

Utilizarea circuitelor se realizează în special în funcție de calitatea motrice ce se dorește a fi dezvoltată.

Autorii Filipov V. [2], Kodjaspirov J.C. [6] confirmă, prin experimentele desfășurate de-a lungul anilor, că lecțiile de educație fizică, însoțite de muzică funcțională, contribuie la sporirea interesului, la tonifierea sistemului nervos și la înlăturarea monotoniei, la formarea motivației elevilor pentru practicarea exercițiilor fizice.

Cercetările în domeniu au demonstrat că cele mai indicate pasaje muzicale folosite în timpul lecției pot avea o durată de la 10 până la 20 de minute, deoarece acompaniamentul muzical nu trebuie să depășească 30-40 % din timpul efectiv al lecției.

Analiza literaturii de specialitate demonstrează că aceste mijloace nu sunt eficient structurate conform aspectelor psihofiziologice și psihomotorice pentru a fi aplicate în procesul instructiv-educativ la lecțiile de educație fizică în ciclul gimnazial și în cel liceal.

Cele expuse mai sus ne permit să conchidem că metoda antrenamentului în circuit cu aplicarea utilajului sportiv nestandard și a muzicii funcționale este una dintre cele mai indicate pentru asigurarea calității procesului instructiv-educativ la etapa perfecționării competențelor psihomotrice, fapt care creează condiții de activizare prin:

- motivarea fiecărui elev pentru activitate independentă în cadrul lecției, care se manifestă ca rezultat al activităților conștientizate (la nivelul deprinderilor formate);
- lucrul în comun al tuturor elevilor la nivel de coordonare generală a tuturor activităților în cadrul executării fiecărei sarcini aparte, fapt care necesită un înalt grad de concentrare a atenției, precizie de executare, intensificarea relațiilor „profesor-elev”.

Analizând datele din literatura de specialitate și rezultatele sondajelor efectuate (559 respondenți: 115 profesori, 254 elevi, 190 părinți - peste 30 de întrebări), putem conchide: profesorii de educație fizică folosesc foarte rar utilajele nestandard și muzica funcțională în cadrul lecțiilor de educație fizică, deoarece 65% din sălile de sport nu sunt înzestrate cu utilajul necesar [2].

În scopul asigurării aspectelor formativ-educative ale lecțiilor desfășurate sub formă de antrenament în circuit cu aplicarea utilajului nestandard și a muzicii funcționale, au fost implementate 76 de unități (nominalizări) ale acestora, care au fost repartizate conform tematicii curriculare referitoare la predarea educației fizice în școală.

Pentru validarea metodicii de utilizare a mijloacelor nestandard și a muzicii funcționale în cadrul lecțiilor desfășurate prin metoda antrenamentului în circuit, elaborate pe parcursul unui an școlar, a fost desfășurat un experiment pedagogic formativ în clasele a VIII-a.

Elevii din clasele-martor au urmat studiile conform programei în vigoare și metodicii tradiționale, pe când cele din clasele experimentale au urmat programele analitice elaborate, având un număr de ore egal pe parcursul întregului an școlar.

Programa curriculară elaborată propune o structurare judicioasă a obiectivelor educaționale, a competențelor, subcompetențelor și a conținuturilor educaționale, care asigură valorificarea potențialului educativ, cognitiv, formativ etc. prin aplicarea în sistemul de lecții (lecțiile de atletism, volei, baschet, gimnastică) a utilajului nestandard și a muzicii funcționale prin metoda antrenamentului în circuit.

La etapa inițială (începutul anului școlar), intermediară (finele semestrului I) și cea finală (finele anului școlar) au fost efectuate testări în scopul evaluării nivelului de pregătire fizică și funcțională (14 parametri) a elevilor. În total, lotul martor și cel experimental au constituit 33 de elevi: 14 fete în cadrul grupei experimentale și 19

fete în grupa martor.

Analiza rezultatelor testării demonstrează că, la etapa inițială, elevii din ambele grupe (martor și experimentală) au același nivel de pregătire, pragul de semnificație fiind $P > 0,05$.

Comparând rezultatele la cele 14 probe ce caracterizează pregătirea fizică generală a elevilor supuse testării la etapa finală (Tabelul 1), devine evident faptul că grupa experimentală a demonstrat rezultate sporite la toate probele, comparativ cu grupa martor. Acestea diferă substanțial, fapt confirmat prin pragul de semnificație ($P < 0,05 - 0,001$) la toți parametrii testați. Datele obținute în urma testării finale la pregătirea fizică generală demonstrează că metoda elaborată și aplicată în cadrul experimentului pedagogic este eficientă.

Pornind de la cele prezentate anterior cu privire la intensificarea procesului instructiv-educativ la disciplina *Educația fizică*, putem afirma că efectele respective pot fi obținute ca rezultat al aplicării metodologiei și a strategiilor didactice corespunzătoare, care presupun aplicarea utilajului nestandard și a muzicii funcționale în cadrul lecțiilor desfășurate prin antrenamentul în circuit.

Concluzii

Rezultatele analizei și generalizării teoriei și practicii procesului instructiv-educativ la disciplina „Educația fizică” demonstrează că, actualmente, lipsește o concepție bine conturată, a cărei orientare metodologică ar consta în realizarea factorilor de bază ai succesului școlar, luându-se în considerare atitudinea psihofiziologică integrativă a personalității elevului preadolescent și strategiile didactice adecvate motivațiilor acestuia.

Examinarea aspectelor cu privire la intensificarea procesului instructiv-educativ la educația fizică demonstrează că efectele respective pot fi obținute pe baza unor strategii didactice și a unei metodologii corespunzătoare, care vizează aplicarea utilajului nestandard și a muzicii funcționale în cadrul lecțiilor organizate și desfășurate prin antrenament în circuit.

Evaluarea, la etapa preliminară a cercetării, a nivelului pregătirii psihomotrice și al dezvoltării

Tabelul 1. Nivelul pregătirii fizice generale a elevilor grupelor martor (M) și experimentală (E) în cadrul experimentului pedagogic (fete)

Nr. crit.	Parametrii testați	Etapa		Inițială		Intermediară			Finală		
		Grupa	X ₁ ±m	t ₁	P ₁	X ₂ ±m	t ₂	P ₂	X ₃ ±m	t ₃	P ₃
1	Alergare 30m (sec)	M	6,0±0,03	6,66	<0,001	5,8±0,03	3,33	<0,01	5,6±0,03	6,66	<0,001
		E	5,8±0,01			5,7±0,01			5,4±0,01		
2	Săritura în lungime de pe loc (cm)	M	139,0±0,41	0,32	>0,05	148,0 ±0,46	5,96	<0,001	158,0± 0,40	5,85	<0,001
		E	138,0±0,06			157,0 ±1,44			169,0±1,84		
3	Săritura pe verticală de pe loc (cm)	M	24,0± 0,23	0,00	>0,05	35,0 ±0,04	0,00	>0,05	38,5 ±0,26	0,00	>0,05
		E	24,0 ±0,26			35,0 ±0,44			38,5± 0,44		
4	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal în 30 sec (nr.rep.)	M	15,0 ±0,27	2,43	<0,05	18,0 ±0,27	2,44	<0,05	20,0 ±0,46	2,44	<0,05
		E	14,0 ±0,31			17,0 ±0,31			21,0 ±0,31		
5	Aruncarea mingii medicinale cu ambele mâini (cm)	M	398,0 ±1,83	1,82	>0,05	500,0 ±2,01	1,37	>0,05	564,0± 2,88	7,35	<0,01
		E	410,0 ±6,34			509,0 ±6,17			614,0± 6,17		
6	Aruncarea mingii de oină (m)	M	22,0 ±0,37	2,04	>0,05	23,5 ±0,27	5,40	<0,001	24,5± 0,27	5,40	<0,001
		E	23,0 ±0,35			25,5 ±0,25			26,5 ±0,25		
7	Flotări (nr.rep.)	M	13,0 0,28	2,04	>0,05	14,0 ±0,18	5,70	<0,001	16,0 ±0,18	5,55	<0,001
		E	14,0± 0,32			16,0± 0,31			18,0 ±0,31		
8	Suplețea (cm)	M	6,0 ±0,18	0,0	>0,05	7,0±0,18	4,16	<0,001	9,0 ±0,18	8,00	<0,001
		E	6,0± 0,17			8,0 ±0,17			10,0 ±0,17		
9	Testul Cooper (m)	M	945,0 ±4,54	2,70	<0,05	1000,0 ±4,53	7,35	<0,001	1138,0±5,61	3,1	<0,001
		E	960,0 ±3,19			1036,0 ±1,00			1160 ±5,33		
10	Alergare 60 m (sec)	M	10,9 ±0,03	2,00	>0,05	10,8 ±0,04	2,04	<0,05	10,6 ±0,003	2,30	<0,05
		E	10,8 ±0,04			10,6 ±0,09			10,3 ±0,13		
11	Săritura în înălțime din elan (cm)	M	100,0 ±0,46	4,68	<0,05	105,0 ±0,04	11,4	<0,001	108,0 ±0,41	6,25	<0,001
		E	105,0 ±0,44			110,0 ±0,44			112,0± 0,49		
12	Săritura în lungime din elan (cm)	M	320,0 ±1,83	0,37	>0,05	329,0 ±1,83	0,37	>0,05	335,0 ±1,83	8,33	<0,001
		E	321,0 ±2,01			330,0 ±2,01			355,0 ±1,57		
13	Dinamometria mâinii drepte (kg)	M	30,0 ±0,58	1,35	>0,05	31,0 ±0,59	1,31	>0,05	32,0 ±0,18	3,92	<0,001
		E	31,0 ±0,46			32,0 ±0,40			34,0 ±0,48		
14	Dinamometria mâinii stângi (kg)	M	27,0 ±0,18	1,58	>0,05	29,0 ±0,14	0,81	>0,05	30,0 ±0,18	0,00	>0,05
		E	28,0 ±0,61			28,5± 0,60			30,0 ±0,78		

psihofiziologice a elevilor la treapta gimnazială a evidențiat indici cu dinamică nesemnificativă la sfârșitul semestrului și al anului școlar printr-o progresie predominată de factorii de dezvoltare naturală față de cei pedagogici, fapt ce relevă neexplorarea optimă a procesului instructiv-educativ la disciplina „Educație fizică”.

Ca rezultat al abordărilor teoretice, al analizei și generalizării experienței avansate din domeniu, au fost determinate conținuturile educaționale, metodologia și formele de organizare a procesului didactic, regimurile de exersare, evaluarea și autoevaluarea, care corespund particularităților psihologice și psihomotrice, structurilor motivaționale ale elevilor vârstei gimnaziale. Proiectarea

didactică vizează procesul de instruire pe etape în baza orientării conceptuale a „antrenamentului fizic” susținut de eficiența aplicării utilajului nestandard și a muzicii funcționale în activitatea didactică.

Metodologia elaborată, modelarea conținutului acesteia pe calea antrenamentului în circuit își demonstrează eficacitatea în dezvoltarea morfofuncțională, pregătirea psihomotrice și intelectuală a elevilor printr-o abordare diferențiată și individualizată, sporește nivelul de raționalitate a exercițiilor și de rentabilitate a utilajului, reflectându-se pozitiv asupra funcțiilor vitale ale organismului, creând condiții favorabile pentru sporirea gradului de complexitate a sarcinilor motrice.

Referințe bibliografice:

1. Danail, S. (1996). *Conținutul de cultură fizică în sistemul lecției-stereotip de gimnastică*. În: Analele Universității de Vest din Timișoara: Sesiune de comun. științ. Timișoara, p. 13-17.
2. Filipov, V. (2004). *Intensificarea procesului de educație fizică din gimnaziu prin aplicarea utilajului sportiv nestandard a muzicii funcționale și antrenamentului în circuit*. Teză de doctor în pedagogie. Chișinău, p. 99-120.
3. Simionescu, V. (1973). *Potențialul educativ al educației fizice școlare*. În: Educația fizică și Sport (I.C.F.), nr.9, p.37.
4. Tibacu, V. (1973). *Circuitul în lecția de educație fizică*. București: Stadion. 294 p.
5. Гуревич, И.А. (1984). *Физические упражнения для моделирования круговой тренировки*. Белорусский республиканский Совет В.Д.С.О. «Трудовые резервы». Минск: Полымя, с.40.
6. Коджаспиров, Ю.Г. (1987). *Функциональная музыка в подготовке спортсменов*. Москва: Физкультура и спорт, с.11.
7. Петров, В.К. (1989). *Грация и сила*. Атлетическая гимнастика и сила. Атлетическая гимнастика для женщин. Москва: Советский спорт, 1989, с.21.