

## METODOLOGIA PREDĂRII LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA ELEVII DE 14-15 ANI PRIN IMPLEMENTAREA METODEI JOCULUI ȘI COMPETIȚIEI

*Delipovici Irina,*

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

**Rezumat:** Metoda jocului, folosită pe larg în cadrul lecțiilor de educație fizică din instituțiile de învățământ primar, rămâne valabilă și pentru învățământul gimnazial (clasa a IX-a), doar că, spre deosebire de clasele primare, în care jocul este o metodă de exprimare a emoțiilor și de cunoaștere a lumii înconjurătoare, la această etapă jocul devine o încercare a personalității. Implementarea metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică este deosebit de importantă pentru adolescenții ce manifestă pasivitate și indiferență, implicându-i inițial în această activitate pe cei mai activi, ceea ce contribuie la creșterea atractivității lecțiilor, dar și la perfecționarea nivelului de pregătire motrice și îmbunătățirea indicilor stării de sănătate a organismului. Specificul metodologiei folosite rezidă în compararea forțelor persoanelor implicate în joc, care se prezintă ca rivali în lupta pentru înțâietate, ceea ce dezvoltă intens calitățile volitive ale participanților. Astfel, prin îmbinarea metodei jocului cu metodă competițională este satisfăcut motivul real al întrecerii – mândria personală.

**Cuvinte-cheie:** lecții de educație fizică, metoda jocului, metoda competiției, adolescenți, motivație, jocuri dinamice.

**Actualitatea.** În cadrul lecțiilor de educație fizică în clasa a IX-a, este importantă menținerea interesului elevilor pentru activitățile motrice și deschiderea lor pentru autodezvoltare, iar în acest context libertatea profesorului de a selecta și a implementa cele mai adecvate metode și mijloace de predare-învățare creează premise pentru diversificarea și dinamizarea lecțiilor prin joc și competiție, evitând monotonia procesului

2]. Metoda jocului reflectă particularitățile metodice ale jocului, adică ceea ce îl deosebește din punct de vedere metodic (organizarea activității elevilor, conducerea acesteia etc.) de alte metode de educație. Metoda jocului se caracterizează prin organizarea activității elevilor pe baza unui subiect ce prevede atingerea

1, 3, 5, 9]. Subiectul jocului este inspirat din realitate (imitarea acțiunilor de muncă, de trai etc.) sau se creează special (jocurile cu popice, tenis etc.). Această metodă se aplică la perfecționarea elementelor complicate ale mișcării, când ele sunt deja însușite, cu scopul de a le consolida, a le perfecționa și a le folosi în diverse situații. Jocurile au un caracter complex și se bazează pe îmbinarea diverselor acțiuni motrice (alergări, sărituri, aruncări etc.). Participanților la jocuri li se acordă posibilitatea să rezolve creativ sarcinile ce apar. În același timp, ei trebuie

să manifeste independență, spirit de inițiativă, capacitate de a face alegerea. Executarea acțiunilor în condiții variate sporește dinamismul stereotipurilor motrice formate. Emotivitatea pronunțată a acțiunilor de joc sprijină avântul elevilor să îndeplinească exerciții fizice cu multă satisfacție timp îndelungat. Această ambianță creează condiții favorabile pentru dezvoltarea multilaterală a organismului.

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

7]. Metoda competițională, folosită chibzuit în cadrul lecțiilor, corespunde perfect particularităților psihologice ale elevilor de 14-15 ani, care manifestă dorința de afirmare personală, ea fiind atât de puternică, încât fiecare participant caută mijloace proprii de a se impune în ochii celorlalți, pentru a-și măsura și demonstra forțele. Mizăm pe faptul că tendința psihologică a adolescenților de a învinge, respectând, totodată, regulile jocu-

lui ori ale competiției, îi va determina pe elevi să-și manifeste cele mai bune calități fizice și psihice, să-și demonstreze uneori chiar lor înșiși că sunt capabili să realizeze mai mult decât preconizau din start. În același timp, îi ajută să-și formeze anumite atitudini față de concurenți, iar prin această prismă, pune baza relațiilor etico-morale în colectivitățile de elevi, asigură formarea deprinderilor de recunoaștere a învingătorului și a calităților lui deosebite de pregătire fizică.

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

**Scopul cercetării** constă în sporirea eficienței procesului didactic la disciplina „educația fizică” cu elevii de 14-15 ani prin îmbinarea metodei jocului cu competiția.

**Organizarea cercetării:** cercetările s-au desfășurat în LT „M. Sadoveanu” și LT „Pro-succes” din mun. Chișinău pe un contingent de adolescenți (n=70) de 14-15 ani în decursul anului școlar 2015-2016.

Înainte de realizarea nemijlocită a cercetărilor experimentale, s-au stabilit **principiile metodice** care trebuie respectate de către profesor și elevi în cadrul lecțiilor de educație fizică, pentru realizarea scopului și a obiectivelor prezentei lucrări științifice. Printre acestea se enumeră:

- \* Crearea unui climat de încredere între profesor și elev, a unui veritabil *parteneriat profesor – elev*, în care atât elevii, cât și profesorul își înțeleg pe deplin responsabilitățile de care

trebuie să dea dovadă în realizarea procesului educațional. Am stabilit că folosirea metodei jocului în îmbinare cu metoda competițională pare, la prima vedere, destul de simplă, dar aplicarea ei în cadrul lecțiilor de educație fizică, îndeosebi cu elevii claselor gimnaziale, dictează, în primul rând, o bunăvoință din ambele părți.

- \* Profesorul de educație fizică, ales pentru a organiza lecțiile de educație fizică în clasele experimentale, trebuie să fie o persoană ce se bucură de *respectul* elevilor.
- \* Nespus de mult contează atât *competența profesională* a cadrului didactic, cât și încrederea în sine, carisma, simțul umorului, diplomația, pasiunea pentru munca pe care o desfășoară, dragostea de oameni, el fiind în toate și *un model* demn de urmat. El trebuie să fie corect și obiectiv la aprecierea rezultatelor, să-și manifeste competența în procesul de analiză a jocului, specificând cu tact reușitele, iar mai apoi și greșelile fiecăruia. Este important ca profesorul să găsească cuvintele-cheie pentru a-i cointeresa pe elevi să se implice, împreună cu el, în analiza rezultatelor obținute de diferite echipe și participanți, să țină cont de opiniile și atitudinea lor, corectându-le după caz, astfel ca toți să rămână satisfăcuți de totalul realizat.
- \* Profesorul trebuie să manifeste o atitudine nepărtinitoare în raport cu participanții la joc.
- \* Totodată, profesorul trebuie să țină permanent în vizor obiectivele-țintă, pe care urmează să le atingă, indiferent de specificul lecției - de atletism, gimnastică, jocuri etc.

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

În *partea pregătitoare* a lecției, sub conducerea profesorului de educație fizică, se efectua aranjarea și atenționarea elevilor, familiarizarea cu sco-

pul și obiectivele lecției, cu specificul desfășurării ei. Cadrul didactic numea o persoană în calitate de ajutor al său.

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

tă atenția și îndemânarea, majoritatea calităților motrice. De fiecare dată, profesorul de educație fizică sau ajutorul său le anunța participanților la joc următoarea informație: denumirea jocului dinamic; acțiunile care trebuie întreprinse de către participanți în cadrul lui; regulile jocului; demonstrarea unor acțiuni (după necesitate); condițiile de obținere a titlului de învingător; sancțiunile ce urmează a fi aplicate pentru nerespectarea regulilor de joc; semnalele de începere și de încheiere a jocului; semnalele de oprire a jocului în timpul desfășurării acestuia (Figura 1).

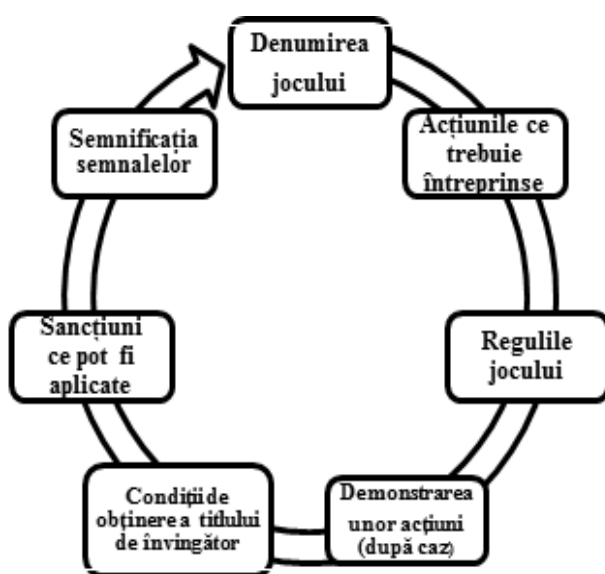


Fig. 1. Algoritmul expunerii informației privind specificul jocului și competiției în clasa experimentală

În cadrul ștafetelor și al jocurilor de mișcare, participau, de regulă, majoritatea elevilor prezenți în sală. În acest proces elevii învățau unii de la alții, comparau reciproc acțiunile care îmbunătățeau tehnica deplasării și coordonarea mișcărilor corpului. În *partea de bază*, se rezolvau câteva obiective, ceea ce era necesar pentru diversificarea activităților și prevenirea monotoniei lecției. Astfel:

- pentru a perfecționa calitatea de *viteză*, se foloseau jocuri care solicitau reacții instantanee la semnalele vizual, tactil ori auditiv cu opriri bruște, smuls rapid, întârzieri instantanee, alergări pe segmente scurte în cel mai scurt timp posibil și alte acțiuni orientate spre de-

- pășirea ori învingerea adversarului;
- pentru perfecționarea continuă a îndemânării se practicau jocuri ce prevedeau o coordonare fină a mișcărilor participanților, dar și o înțelegere clară a mișcărilor partenerilor, realizarea unor acțiuni tactice bine chibzuite și crearea unor momente prielnice pentru învingerea adversarului;
- pentru fortificarea *rezistenței generale* se selectau jocuri dinamice care prevedeau alergări (urmărire, taxare la atingere etc.);
- pentru dezvoltarea *forței în regim de viteză* se alegeau astfel de jocuri, care prevedeau executarea exercițiilor de forță-viteză de scurtă

durată, diferite forme de învingere a adversarului prin contact direct cu el (tragerea, ținerea, împingerea, elemente din lupte etc.), desfășurarea unor activități motrice cu greutate (alergare sau sărituri cu greutate, aruncarea greutăților la distanță, ridicarea greutăților cu diferită masă și deplasarea lor în spațiu în diverse moduri; aruncarea mingii de baschet sau a mingii de oină în coș etc.).

În cadrul fiecărei lecții, pentru realizarea obiectivelor propuse de către profesor, jocurile dinamice erau folosite atât separat, cât și în complex cu alte mijloace de dezvoltare fizică generală și exerciții fizice speciale. La planificarea jocurilor dinamice am ținut cont de obiectivele lecției, am stabilit rolul și locul lor în atingerea scopului general. Era important ca gradul de dificultate al exercițiilor fizice și al relațiilor dintre parteneri să corespundă posibilităților acestora și să crească succesiv. Totodată, am acordat o atenție deosebită respectării tehnicii și regulilor de securitate a participanților, îndeosebi la aruncarea greutăților, la depășirea obstacolelor din sală, la cățărarea pe odgon etc. Era important ca, de fiecare dată, jocul să prevadă învingerea anumitor greutăți, pentru ca elevii să-și manifeste tot potențialul motrice și voința de care dispun pentru a izbuti, să-și dezvolte și să-și perfecționeze calitățile și abilitățile necesare, ținând cont de faptul că, în caz contrar, jocul nu va avea un final reușit, iar participanții nu vor încerca sentimentul de satisfacție pentru activitatea pe care o desfășoară.

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

*Aprecierea rezultatelor* jocului deține o importanță pedagogică mare. De aceea, pentru anunțarea rezultatelor se colectau informații de la ajutorul ori ajutorii profesorului, se crea un mediu calm, propice pentru audierea lor. Decizia

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

*Specificul* îmbinării metodei jocului cu competiția în cazul metodologiei folosite de noi rezidă în compararea forțelor persoanelor implicate în joc, care se prezintă ca rivali în lupta pentru întâietate. Îmbinarea acestor două metode este utilă atunci când apare necesitatea mobilizării maxime a potențialului motrice de care dispun participanții la joc. Presupunem că, în acest caz, jocul dinamic are loc pe un fundal emoțional înconcordat, care stimulează starea funcțională a sistemelor de organe ce se adaptează la efortul fizic; se dezvoltă intens calitățile volitive ale participanților la joc, se perfecționează calitățile motrice de bază ale jucătorilor. În mod schematic, folosirea metodei competiționale în joc se prezintă astfel: existența rivalității, lupta pentru întâietate, compararea forțelor rivalilor de către profesor ori public, stabilirea oficială a învingătorului (Figura 2).

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

creat condiții și situații mai dificile sau mai ușoare de desfășurare a acestora.

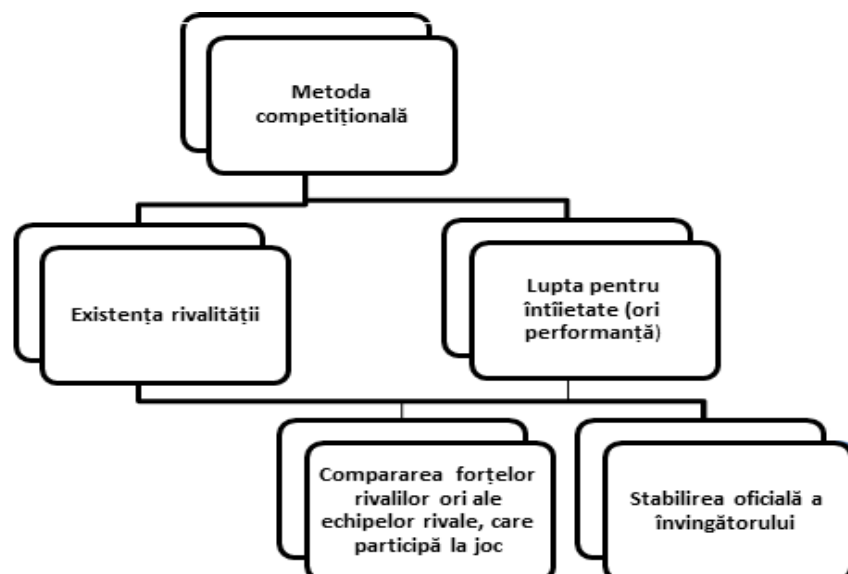


Fig. 2. Specificul folosirii metodei competiționale în cadrul jocului dinamic

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

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

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

De asemenea, ne-am pus întrebarea: „De ce elevii din clasa a IX-a pierd interesul față de lecțiile de educație fizică”. Din studiul bibliografiei de specialitate am aflat că una dintre principalele cauze ar putea fi *absența situațiilor de succes*. În opinia lui K. Ушинский „elevul care în procesul de învățură n-a încercat satisfacția depășirii dificultăților pierde interesul față de studii”, iar A.

Белкин consideră că „dacă elevul n-a cunoscut bucuria succesului, el nu are încredere în forțele proprii și niciun truc pedagogic nu-i poate reînvia interesul față de învățare pe care l-a avut în clasele primare” [4]. În acest context, era important ca în cadrul fiecărei lecții profesorul să manifeste o atitudine individuală față de elevi, apreciind chiar și micile succese obținute de adolescenți. În unele situații, profesorul a recurs și la lauda unor elevi în public. *Lauda* este unul dintre cele mai puternice instrumente de lucru al cadrului didactic, dar numai atunci când este folosit corect [8].

10] menționează în lucrarea sa că „... pentru orice persoană este mai folositor ca ea să fie prezentată într-o lumină pozitivă, decât să i se pună în evidență doar trăsăturile proaste”. Ținând cont de cele expuse, am folosit lauda pentru a-i ajuta pe elevi să devină activi din punct de vedere motrice. De exemplu: expresia „Numaidecât vei reuși!” (pentru a depăși neîncrederea în sine), „Demonstrarea acestui exercițiu ți-o încredințez doar ție!” (pentru cointeressarea personală), „N-ai reușit să execuți perfect toată combinația, dar unele elemente ți-au reușit perfect!” (crearea premiselor de bucurie chiar pentru un succes minor) etc. Am stabilit că uneori un cuvânt bun îl ajută pe elev să atingă rezultate mai mari decât de obi-

cei, îi aprinde dorința de a se perfecționa. În unele cazuri însă, elevul se bucura doar atunci când considera că lauda este binemeritată, cu toate că au fost și cazuri când persoanele frecvent laudate au trecut și printr-un ”duș rece”, pentru a le echilibra comportamentul neadecvat situației reale din sala de sport.

Totodată, am ținut cont de faptul că fiecare elev dorește să se afirme nu doar în fața profesorului, dar și în colectiv. Pentru a ține cont de acest deziderat, am considerat că este rațional ca învingătorii să fie felicitați de întreaga clasă. De exemplu: cu ovații au fost întâmpinați învingătorii în competițiile școlare de tenis, campionii clasei la șah și dame etc. În cadrul lecțiilor ne-am condus de respectarea principiului ”Evrice”.

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

- selectarea jocurilor și competițiilor în dependență de tipul lecției, scopul și obiectivele ei, în corespundere cu interesul adolescenților;
- implementarea metodei respective la toate etapele lecției, în corespundere cu obiectivele fiecăreia, astfel ca ea să dețină 50% din timpul alocat acesteia;
- respectarea algoritmului expunerii informației privind specificul jocului și competiției în cadrul fiecărei lecții;
- demonstrarea, în dependență de necesitate, a jocului-competiție ori a unor elemente specifice acestuia;
- folosirea sistematică a metodei jocului și competiției la lecțiile de atletism și gimnastică, atât pentru însușirea elementelor noi, cât și pentru perfecționarea nivelului de pregătire motrice și îmbunătățirea fundalului emoțional al lecțiilor;
- succedarea jocurilor complicate cu cele mai simple, ceea ce este necesar pentru adaptarea organismului la efortul fizic de intensitate mare și restabilirea treptată a funcțiilor acestuia;

- schimbarea permanentă a condițiilor de implementare a metodei respective, dar și a numărului de participanți, a regulilor de joc;
- asigurarea creșterii treptate a volumului și intensității eforturilor în jocuri și competiții;
- stimularea inițiativei persoanelor ce dispun de tehnici avansate de executare a exercițiilor, precum și a persoanelor ce depun eforturi pentru depășirea propriilor rezultate etc.

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

#### Concluzii:

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

eficientizării lecțiilor de educație fizică cu adolescenții, nici metodologia implementării acesteia.

2. Analiza preventivă a rezultatelor anchetării adolescenților de 14-15 ani scoate în evidență motivația slabă a acestora pentru frecventarea orelor de educație fizică, insatisfacția

privind calitatea lor, dar și neîncrederea în sine. Analiza rezultatelor anchetării profesorilor de educație fizică denotă atitudinea lor pozitivă față de folosirea metodei jocului și competiției pentru eficientizarea lecțiilor respective în ciclul gimnazial de învățământ.

### Referințe bibliografice:

1. Ghimpu A., Budevici-Puiu A., (2016). Teoria și metodică jocurilor dinamice. Chișinău: Tipografia "Valinex". 480p.
2. Grimalschi T., Boian I., (2011). Educația fizică. Ghid de implementare a curriculum-ului modernizat pentru treapta primară și gimnazială. Chișinău: Liceum, p. 62-64.
3. <http://www.scribub.com/timp-liber/sport/DEZVOLTAREA-CALITATILOR-MOTRICE.12338.php>. (accesat la 15.06.2016)
4. Васильков Г.А., (1990). Методика и подготовка соревнований. В: Физическая культура в школе, № 2, с. 53 - 55.
5. Иванов Ч.Т., (2005). Методические основы теории физической культуры и спорта. Москва: Инсана. 368с.
6. Михайлова Н.В., (2005). Эффективность урока физической культуры в начальной школе при использовании соревновательно - игровых комплексов повышенной наглядности. Дисс. кандидата педагогических наук. Москва. 27 с.
7. Педагогика физической культуры и спорта. (2006) Учебник под редакцией Неверковича С.Д. Москва: Физическая культура. 111с.
8. [http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0a65625a2bd69b4c53b89421206c26\\_0.html](http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0a65625a2bd69b4c53b89421206c26_0.html) (accesat la 15.06.2014)
9. [http://baby.liferus.ru/vospitan\\_4.aspx](http://baby.liferus.ru/vospitan_4.aspx) (accesat la 12.05.2016)
10. Camus A., (1998). Actuelles / Traducere din limba franceză. C. S. Avanesov: Intentional și textualități: gândirea filosofică a Franței secolului XX/ Tomsk, c. 194-202.