

## DINAMICA ANUALĂ A NIVELULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ GENERALĂ A ADOLESCENȚILOR DE 14-15 ANI

*Delipovici Irina*

*Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova, Chișinău*

**Rezumat.** Lecțiile experimentale de educație fizică din clasa a IX-a, organizate prin îmbinarea metodei jocului și competiției, asigură o dinamică anuală pozitivă a nivelului de pregătire fizică generală a adolescenților de 14-15 ani, atât în raport cu testarea inițială, cât și comparativ cu lotul martor, ceea ce denotă eficiența lor pentru acest contingent de elevi.

**Cuvinte-cheie:** Adolescenți, testare motrice, pregătire fizică generală, dinamică anuală, lecții de educație fizică, metoda jocului și competiției.

**Actualitatea.** Pentru elevii de 14-15 ani, aflați la etapa de încheiere a ciclului gimnazial, lecțiile de educație fizică sunt deosebit de necesare, ele ajutându-i să-și perfecționeze calitățile motrice de bază (rezistența, forța, detenta, dibăcia, suplețea, viteza de mișcare), necesare pentru continuarea traseului educațional sau profesional și integrarea eficientă în societate [2, 4]. Dar, ajunși la această etate, ei manifestă un interes slab față de lecțiile de educație fizică, această atitudine fiind determinată în mare măsură de schimbările biologice ce au loc în organismul lor, de maturizarea sexuală, caracterizată prin fluctuații ample ale indicilor funcționali și instabilitatea capacității de efort fizic [5, 6]. În acest context, pentru a spori motivația adolescenților pentru frecventarea lecțiilor respective, strategiile didactice folosite de profesorii de educație fizică trebuie adaptate la particularitățile morfologice, funcționale și motrice ale elevilor, fiind selectate preponderent metodele și mijloacele de instruire agreate și acceptate de elevi [3, 7]. Metoda jocului și competiției, folosită în cadrul lecțiilor de educație fizică cu elevii din clasele medii, le oferă libertatea mișcării, dar și posibilitatea demonstrării capacităților lor individuale în public, ceea ce corespunde intereselor lor ascunse, fiind atractivă pentru ei [8].

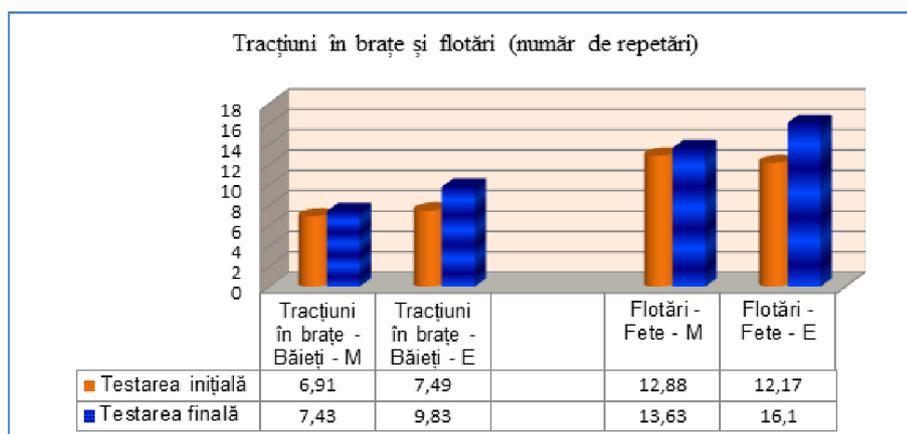
**Ipoteza:** s-a presupus că îmbinarea metodei jocului cu competiția în cadrul lecțiilor experimentale de educație fizică din clasa a IX-a va îmbunătăți dinamica anuală a nivelului de pregătire

fizice generale a elevilor de 14-15 ani.

**Scopul cercetării** rezidă în monitorizarea dinamicii anuale a nivelului de pregătire fizice generale a adolescenților din clasa a IX-a, implicați în lecțiile de educație fizică organizate prin îmbinarea metodei jocului și competiției ori desfășurate tradițional.

**Metode de cercetare.** Testările pedagogice au fost efectuate în conformitate cu „Fișa tehnologică a testelor motrice”, elaborată în scopul unificării ansamblului de cerințe și reguli de către toți profesorii de educație fizică din republică [1, p.62-66]. Calitățile motrice ale elevilor au fost evaluate de 2 ori pe parcursul anului școlar: în luna octombrie și în prima jumătate a lunii mai. Cercetările științifice s-au desfășurat în liceele teoretice „Pro Succes” și „M. Sadoveanu” din mun. Chișinău, pe un contingent de 48 de elevi. Prin analiza comparativă a rezultatelor lotului experimental cu cele ale lotului martor s-au formulat concluzii referitoare la influența lecțiilor de educație fizică asupra nivelului de dezvoltare fizică generală a adolescenților de 14-15 ani. Analiza comparativă a rezultatelor s-a efectuat cu ajutorul criteriului parametric: t Student.

**Rezultatele cercetărilor.** *Tracțiuni la bara fixă.* La testarea inițială, forța brațelor băieților din ambele loturi, a căror masă corporală varia în limitele 48-51 kg, era slabă, constituind în lotul martor  $6,91 \pm 0,87$  repetări, iar în cel experimental  $7,49 \pm 0,56$  repetări, diferența dintre ele fiind ne semnificativă din punct de vedere matematico-statistic ( $t=0,56; P>0,05$ ). La finele cercetării, rezultatele obținute de băieții din lotul experimental s-au îmbunătățit și reflectau un nivel mediu scăzut al forței brațelor, iar cele ale lotului martor s-au schimbat neesențial, fiind evaluate cu calificativul – „foarte scăzut” (Figura 1).



**Fig. 1. Dinamica anuală a rezultatelor evaluării exercițiului – test „Tracțiuni în brațe” (băieți) și „Flotări” (fetele), număr de repetări**

**Flotări.** La testarea inițială, valorile medii înregistrate la fetele din lotul martor nu prezintă diferențe semnificative, comparativ cu lotul experimental, constituind, respectiv,  $12,88 \pm 1,11$  și  $12,17 \pm 1,28$  repetări, ( $t=0,42; P>0,05$ ), forța brațelor fiind apreciată ca „foarte scăzută”. La finele experimentului, numărul flotărilor executate de fetele din lotul martor crește ne semnificativ, comparativ cu valorile medii de la testarea inițială ( $P>0,05$ ), doar până la  $13,63 \pm 1,18$  repetări, forța brațelor fiind una scăzută, iar rezultatele medii ale elevilor din lotul experimental prezintă diferențe veridice, comparativ cu datele inițiale ( $t=3,45; P<0,01$ ), constituind în medie  $16,10 \pm 1,36$  repetări, ceea ce reprezintă un nivel *mediu înalt* al forței brațelor.

**Alergarea de suveică  $3 \times 10$  m,** în cadrul căreia se evaluează viteza și coordonarea mișcărilor, ne-a permis să evaluăm aceste calități la elevii din loturile martor și experimental. La testarea inițială a băieților din loturile martor și experimental, valorile medii de grup au constituit, respectiv,  $8,17 \pm 0,41$  sec și  $8,10 \pm 0,33$  sec, rezultatele fiind apreciate ca „foarte scăzute”. La finele experimentului, viteza de deplasare a băieților din lotul martor a crescut, atingând valoarea de  $8,78 \pm 0,53$  sec, iar în lotul experimental aproape că nu s-a schimbat în raport cu cifrele inițiale, constituind  $8,02 \pm 0,64$  sec ( $P<0,05$ ).

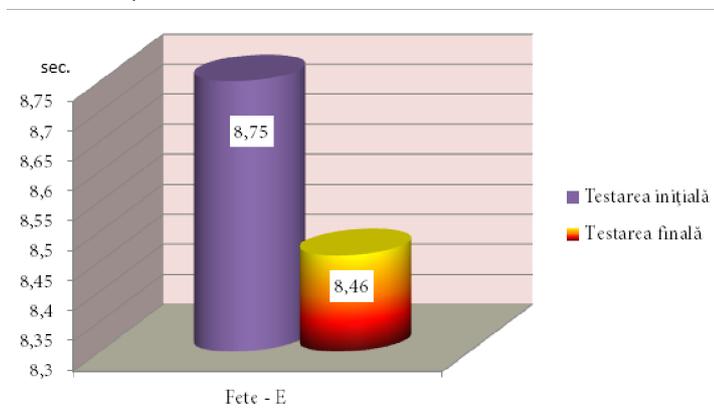
La testarea inițială, valorile medii de grup pentru fetele din loturile mator și experimental con-

stituiau  $8,80 \pm 0,20$  sec și, respectiv,  $8,75 \pm 0,11$  sec, fiind apreciate cu calificativul „scăzut”, și nu se deosebeau veridic între ele ( $t=0,22; P<0,05$ ). La testarea finală, valoarea medie de grup pentru fetele din lotul experimental constituia  $8,46 \pm 0,13$  sec (Figura 2), fiind mai mică decât cea înregistrată la testarea inițială,  $8,75 \pm 0,11$  sec, această diferență fiind semnificativă din punct de vedere statistic ( $t=3,05; P<0,01$ ). Rezultatul testării finale a fost apreciat cu calificativul „mediu”. Astfel, viteza de deplasare și coordonarea mișcărilor fetelor din lotul experimental depășesc posibilitățile motrice ale fetelor din lotul martor, ceea ce denotă că ele s-au implicat mai activ în diferite jocuri și și-au perfecționat continuu pe parcursul anului școlar calitățile respective.

**Aplecarea înainte.** Testarea inițială a băieților din loturile martor și experimental (Figura 3) denotă că între valorile medii de grup nu există o diferență veridică, ele constituind, respectiv,  $9,15 \pm 0,86$  cm și  $9,29 \pm 0,23$  cm ( $t=0,19; P>0,05$ ), fiind evaluate cu calificativul „mediu scăzut”. La testarea finală băieții din ambele loturi și-au îmbunătățit rezultatele, deși în mod diferit. Cei din lotul martor au demonstrat un rezultat mediu de  $10,12 \pm 0,32$  cm, apreciat ca nivel mediu de manifestare a supleței corpului, iar cei din lotul experimental au înregistrat indici de  $12,716 \pm 0,64$ , diferența dintre aceste valori fiind veridice la pragul de semnificație matematico-statistică  $t=2,87$ ;

$P < 0,05$ , ceea ce denotă un nivel superior al pregătirii fizice. Aceasta demonstrează că participarea sistematică a adolescenților la jocurile de mișcare și competiții din cadrul lecțiilor de educație fizică a contribuit la creșterea mobilității tuturor articu-

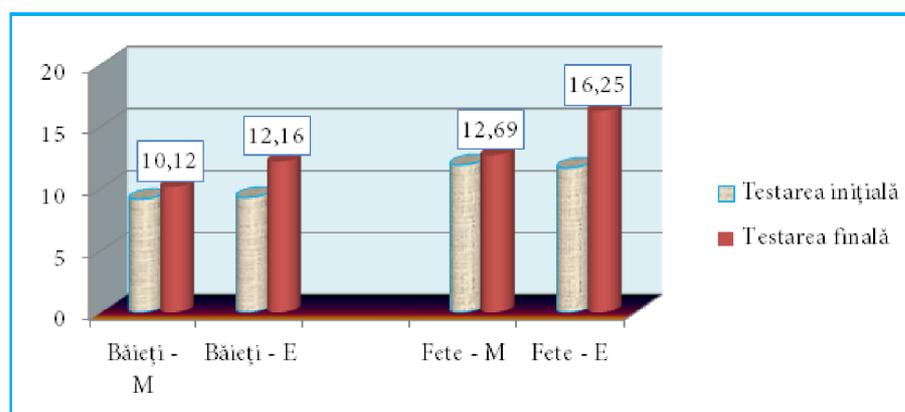
lațiilor corpului, precum și a elasticității tendoanelor musculare și a ligamentelor articulare, ceea ce a condus la obținerea unor rezultate finale mai bune, comparativ cu cei din lotul martor.



**Fig. 2. Dinamica anuală a rezultatelor testului „Alergări de suveică 3 x 10m” la fetele din lotul experimental, sec**

La fetele din lotul martor valorile medii au crescut în dinamică anuală de la  $11,92 \pm 0,31$  cm până la  $12,69 \pm 0,45$  cm, adică cu 6%, de la „mediu scăzut” la „mediu”, diferența dintre valorile medii de grup fiind nesemnificativă ( $t = 0,83$ ;  $P > 0,05$ ). La cele din lotul experimental rezultatele medii de grup s-au îmbunătățit vădit, ajungând de la  $11,67 \pm 1,24$  cm până la  $16,25 \pm 1,19$  cm ( $t = 4,16$ ;  $P < 0,01$ ), sporul constituind 39%, ceea ce exprimă o creștere a nivelului de pregătire motrice de la *nivelul mediu scăzut* la unul *superior*. Rezultă că elevele din lotul experimental au demonstrat

cele mai bune rezultate nu doar comparativ cu colegile lor din lotul martor ( $t = 2,12$ ;  $P < 0,05$ ), dar și cu băieții de vârsta lor. Aceasta demonstrează, în opinia noastră, că metoda jocului îmbinată cu metoda competițională, implementată în lotul experimental, a asigurat o creștere mai mare a supleței elevilor respectivi, comparativ cu cei din lotul martor, care au participat la lecțiile obișnuite de educație fizică organizate în conformitate cu metodele tradiționale. Cele mai slabe rezultate sunt specifice băieților din lotul martor.



**Fig. 3. Dinamica anuală a rezultatelor testării adolescenților de 14-15 ani la proba „Aplecarea înainte”, cm**

Ridicarea trunchiului timp de 30 sec. Valorile medii de grup, specifice elevilor din ambele lo-

turi, martor și experimental, sunt prezentate în Figura 4.

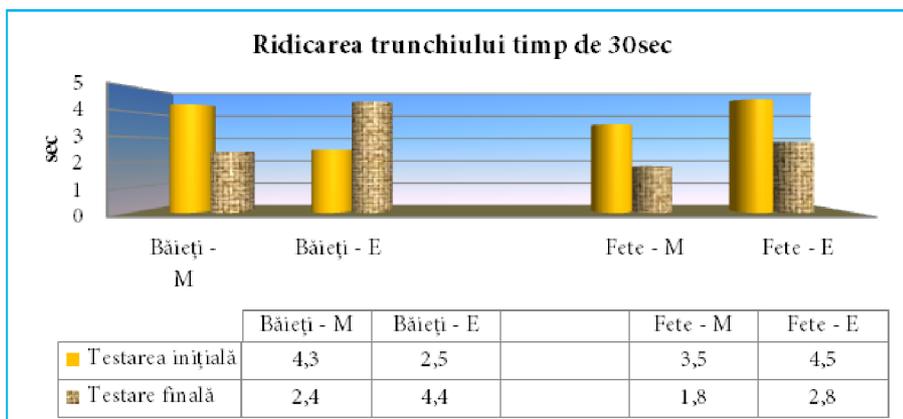


Fig. 4. Dinamica anuală a rezultatelor testării adolescenților de 14-15 ani la proba „Ridicarea trunchiului timp de 30 sec”, număr de repetări

La testarea inițială, valorile medii de grup ale lotului martor și experimental nu se deosebeau veridic, ceea ce se referă atât la fete, cât și la băieți. Totuși rezultatele băieților sunt net superioare celor demonstrate de fete, ele constituind în medie pentru băieții din lotul martor  $24,48 \pm 0,87$  ridicări timp de 30 sec, iar pentru fete - doar  $19,18 \pm 1,22$  ridicări timp de 30 sec, fiind cu 21% mai puține. Dar dacă raportăm nivelul de pregă-

tire fizică generală a acestora la testele motrice de diagnosticare a nivelului de pregătire fizică generală a elevilor [33, p.65], atunci, în cazul băieților, el este unul *mediu*, iar pentru fete - unul *mediu scăzut*, ceea ce denotă că la aprecierea și analiza comparativă a rezultatelor fetelor și băieților este necesar să ținem cont nu doar de cifrele absolute, dar și de modul de evaluare a acestora în practica școlară.

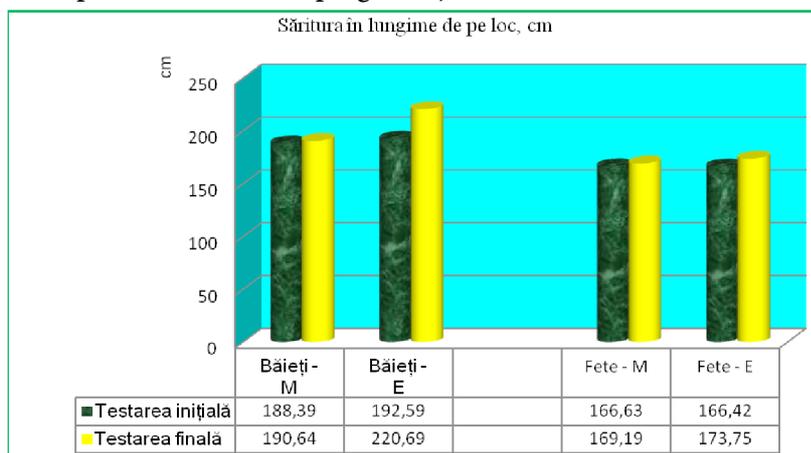


Fig.5. Dinamica anuală a rezultatelor testării adolescenților din loturile martor și experimental la proba „Săritura în lungime de pe loc”, cm

Rezultatele finale ale testării elevilor la această probă sunt mai înalte ca cele inițiale, având o dinamică anuală pozitivă. La băieții din lotul mator, rezultatele s-au îmbunătățit cu circa 3%, schimbările fiind ne semnificative din punct de vedre

matematico-statistic ( $t=0,89$ ;  $P>0,05$ ), iar în lotul experimental - cu 12%, la  $t=3,63$  și  $P<0,001$ , fiind apreciat ca nivel de pregătire motrice înalt. La fetele din lotul martor, rezultatele finale s-au mărit cu 10%, față de cifrele inițiale ( $t=1,96$ ;  $P>0,05$ ), iar

în lotul experimental - cu 29% ( $t= 4,27$ ;  $P<0,01$ ), ceea ce demonstrează că anume fetele din lotul experimental au reacționat cel mai bine la exercițiile fizice folosite în cadrul lecțiilor experimentale, care le-au sporit calitățile de *forță, viteză și rezistență specială*, gradul lor de pregătire motrice fiind apreciat ca *superior*. Rezultatele testărilor au progresat cel mai vertiginos la persoanele care

inițial aveau cel mai scăzut nivel de pregătire motrice, dar care au manifestat interes față de jocurile de mișcare, ceea ce confirmă o dată în plus ideea că metodele de educație selectate corect, în corespundere cu interesul real al elevilor, asigură creșterea substanțială a nivelului de pregătire fizică al acestora.

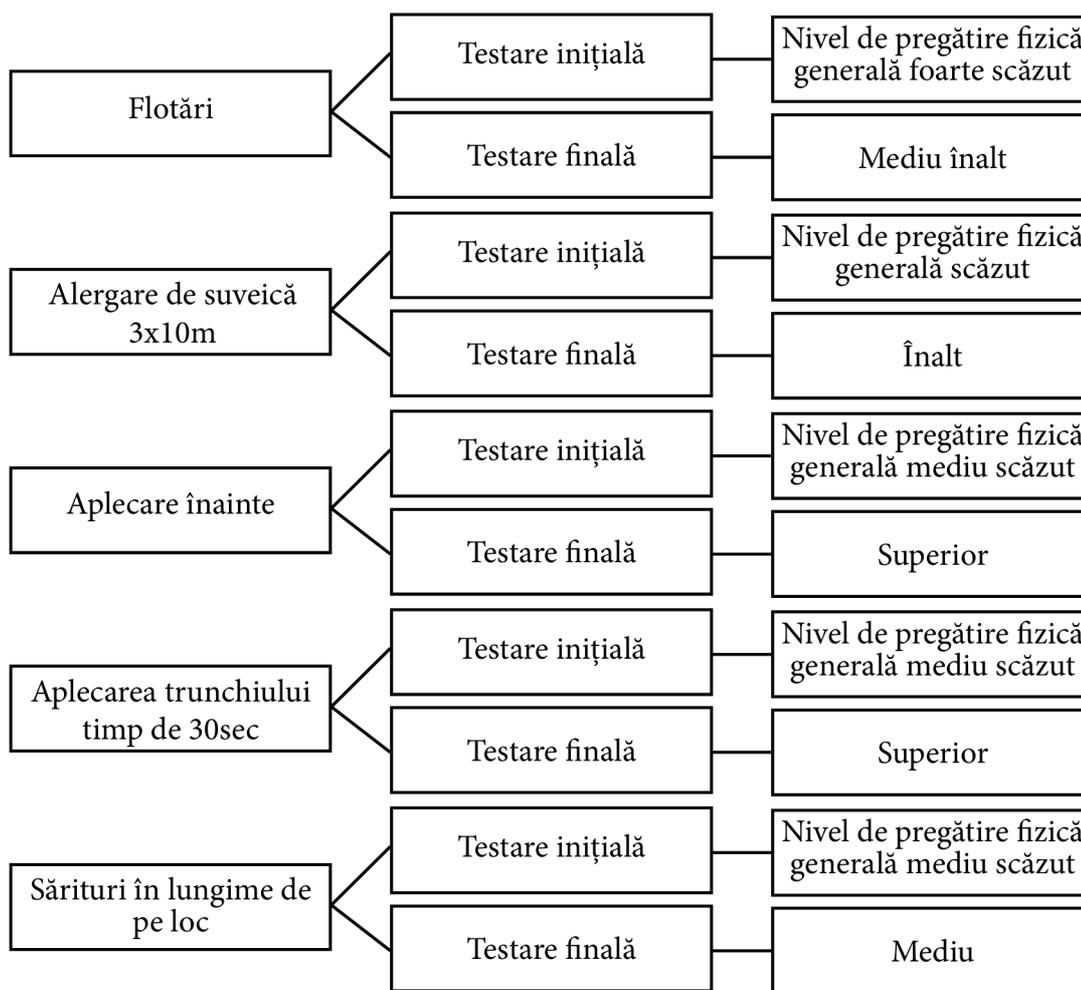


Fig. 6. Dinamica anuală a nivelului pregătirii fizice generale a fetelor din lotul experimental

*Săritura în lungime de pe loc.* La testarea inițială, valoarea medie de grup a băieților din lotul martor constituia  $188,39 \pm 4,31$ cm, iar detenta acestora era apreciată ca „medie scăzută”, iar în lotul experimental media de grup constituia  $192,59 \pm 7,24$ cm, ceea ce însemna un nivel mediu de dezvoltare a acestei calități (Figura 5).

Diferența dintre aceste rezultate este nesemnificativă din punct de vedere matematico-statistic ( $t=0,5$ ;  $P>0,05$ ), totuși ea există din punctul de

vedere al calificativului cu care este apreciat nivelul pregătirii fizice generale a elevului. În acest context, merită atenție analiza dinamicii acestui indice în loturile respective.

Valoarea medie a acestui indice a crescut în dinamica anului școlar la ambele loturi de băieți, atingând în grupa martor nivelul de  $190,64 \pm 5,11$ cm, ceea ce este nesemnificativ în raport cu cifrele inițiale ( $t=0,55$ ;  $P>0,05$ ), iar în cea experimentală – nivelul de  $220,69 \pm 6,15$ cm. Indi-

cele lotului experimental la testarea finală reflectă o creștere veridică a rezultatului atât în raport cu testarea inițială ( $t=4,62; P<0,001$ ), cât și comparativ cu lotul martor ( $t=3,76; P<0,01$ ). Deoarece talia corporală a băieților respectivi a crescut semnificativ pe parcursul anului școlar, considerăm că creșterea detentei a fost cauzată de creșterea dimensiunilor membrilor inferioare, care se alungesc în această perioadă de vârstă, ceea ce a influențat rezultatul. Astfel, la testarea finală, nivelul de manifestare a detentei în lotul martor era evaluat cu calificativul *mediu*, iar în lotul experimental cu *superior*. Presupunem că îmbunătățirea veridică a detentei în lotul experimental este nu doar un produs al creșterii naturale a organismului, dar și rezultatul implementării metodei jocului în îmbinare cu competiția.

Fetele din ambele loturi dispuneau inițial de valori apropiate ale indicelui testat, cifrele medii de grup constituind  $166,63\pm 3,35$  cm și, respectiv,  $166,42\pm 2,47$ cm. Aceste valori reflectă un nivel *mediu scăzut* al detentei la ambele loturi. În dinamica anului de învățământ distanța parcursă de fete în săritura de pe loc a crescut până la  $169,19\pm 3,26$ cm în lotul martor și până la  $173,75\pm 3,19$ cm în cel experimental. Cel mai mare progres s-a înregistrat în lotul experimental, diferența dintre valorile inițiale și finale fiind veridică la pragul de semnificație matematico-statistică  $t=2,91; P<0,05$ , iar nivelul detentei fetelor fiind evaluat cu calificativul *superior*. În mod schematic, evaluarea nivelului de pregătire fizică generală în dinamică anuală, în loturile experimentale de băieți și fete, se prezintă astfel (Figurile 6 și 7):

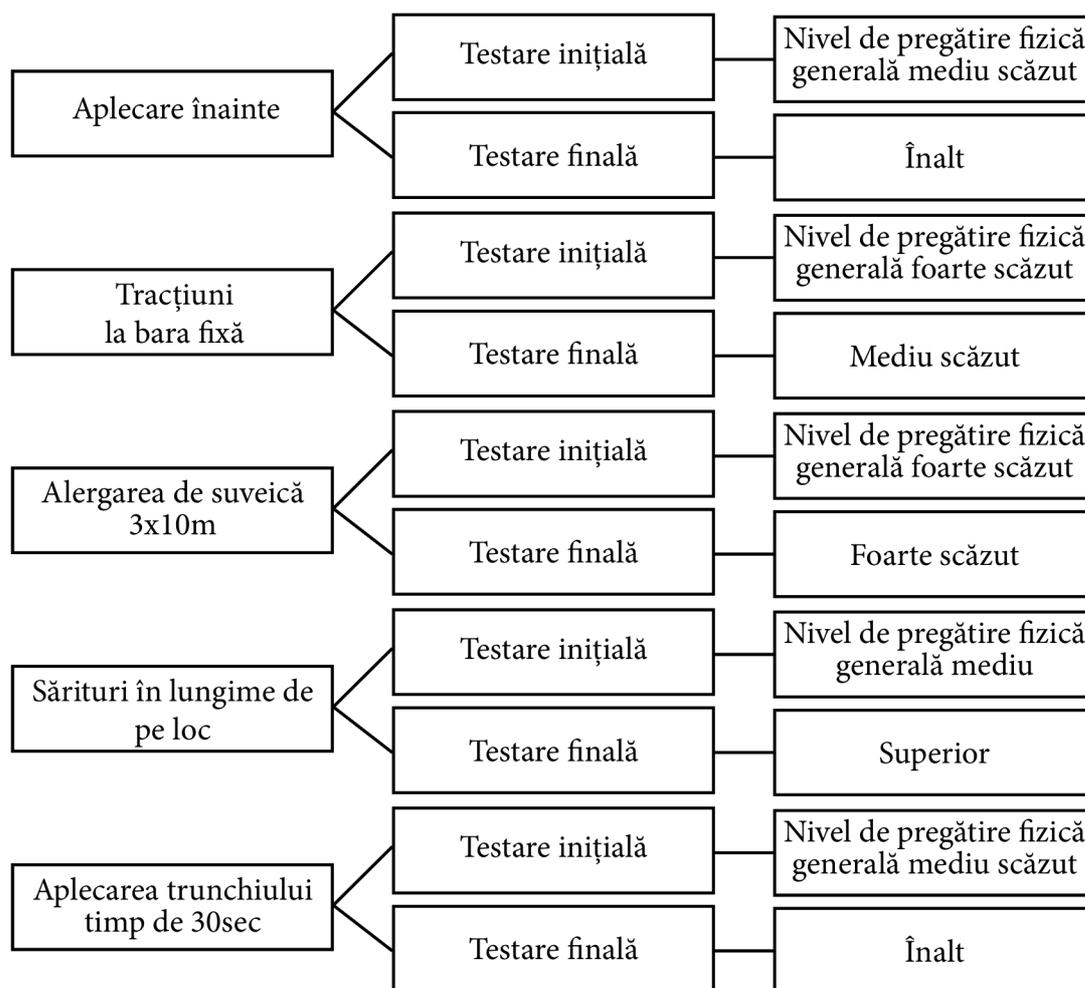


Fig. 7. Dinamică anuală a nivelului de pregătire fizică generală a băieților din lotul experimental

**Concluzii:**

Lecțiile experimentale organizate prin îmbinarea metodei jocului cu competiția contribuie la creșterea nivelului de pregătire fizică generală a adolescenților în raport cu lotul martor.

Dinamica pozitivă a indicilor pregătirii fizice generale a băieților din lotul experimental se manifestă la finele anului de învățământ prin creșterea veridică a forței brațelor și a forței trunchiu-

lui, a rezistenței speciale a acestuia, a supleței și detentei corpului, atât în raport cu cifrele inițiale, cât și în raport cu lotul martor.

La finele anului școlar fetele din lotul experimental și-au îmbunătățit veridic toate calitățile motrice testate, inclusiv calitățile de viteză și coordonare a mișcărilor, ceea ce este un avantaj în raport cu băieții.

**Referințe bibliografice:**

1. Grimalschi T., Boian I. Educația fizică. Ghid de implementare a curriculum-ului modernizat pentru treapta primară și gimnazială. Chișinău: Liceum, 2011. p. 62-64.
2. Kondakov V. Despre necesitate a perfecționării sistemului de lecții de cultură fizică în școlile medii de cultură generală în contextul tehnologiilor pedagogice moderne. În: Teoria și arta educației fizice în școală, 3/2014, p. 38.
3. Moroșan R., Delipovici I., Moroșan I. Motivația elevilor din clasa a IX –a privind frecventarea lecțiilor de educație fizică la început de an școlar. În: Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere”, Chișinău, 2015, p.117-120.
4. Богатырев В.С., Циркин В.И. Снижение уровня физической подготовленности выпускниц средних школ. В: Теория и практика физической культуры, 2000, №2, с.14-16
5. Tulchinsky T., Varavicova E. Noua sănătate publică: introducere în sec. XXI /traducere din engleză de A. Jalbă, P. Jalbă/. Chișinău: Ulysse, 2003. 744 p.
6. Казин Э.М., Блинов Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека. Москва: Владос, 2000. 122 с.
7. Щетинина С.Ю. Мониторинг удовлетворения школьников уроками физической культуры. В: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2007, №5, с. 100.
8. Ханбекова С.П., Ханбеков Р.А. Развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом через сочетание традиционного, игрового и соревновательного методов. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2011/12/21/razvitie-interesa-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i> (accesat la 15.08.2016)