

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**Cu titlu de manuscris  
CZU:373.1(043.3):796.011**

**DELIPOVICI Irina**

**EFICIENTIZAREA LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL  
GIMNAZIAL PRIN INTERMEDIUL METODEI JOCULUI ȘI COMPETIȚIEI**

**Specialitatea 553.04. - Educație fizică și sport, kinetoterapie și recreație**

**AUTOREFERATUL  
tezei de doctor în științe pedagogice**

**CHIȘINĂU, 2017**

**Teza a fost elaborată în Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport  
Catedra *Medicină sportivă***

**Conducător științific:**

**Manolachi Veaceslav**, doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar

**Consultant științific:**

**Moroșan Raisa**, doctor habilitat în medicină, profesor universitar

**Referenți oficiali:**

1. **Ene Mircea**, doctor în științe ale motricității, profesor universitar, Universitatea ”Dunărea – de - Jos”, Galați, România.
2. **Erhan Ecaterina**, doctor în biologie, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău.

**Membrii Consiliului Științific Specializat:**

1. **Dorgan Viorel**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău - **președinte;**
2. **Povestca Lazar**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău - **secretar științific;**
3. **Baciu Gheorghe**, doctor habilitat în medicină, profesor universitar, USMF, Chișinău – **membru;**
4. **Budevici – Puiu Liliana**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău – **membru;**
5. **Triboi Vasile**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău – **membru.**

Susținerea publică a tezei va avea loc la 18.05.2017, ora 14.30, în cadrul ședinței Consiliului Științific Specializat D 40. 533.04-09 din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova.

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

Teza de doctor și autoreferatul pot fi consultate la biblioteca Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, pe site-ul [www.cnaa.md](http://www.cnaa.md) și la Biblioteca Națională a Republicii Moldova.

Autoreferatul a fost expediat la 14 aprilie 2017.

**Secretarul științific al  
Consiliului Științific Specializat,  
dr., prof. univ.  
Conducător științific,  
dr. habilitat în științe pedagogice,  
prof. univ.  
Consultant științific,  
dr. habilitat în științe medicale,  
prof. univ.  
Autor**

**Povestca Lazăr**

**Manolachi Veaceslav**

**Moroșan Raisa**

**Delipovici Irina**

© Delipovici Irina, 2017

## **REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII**

### **Actualitatea temei și importanța problemelor abordate**

Vigoarea fizică constituie fundamentul și, în același timp, suportul activității intelectuale, politehnice și morale, iar educația fizică trebuie să asigure formarea unui tineret sănătos și dinamic, capabil de activități creative, în vederea formării unei personalități integre, creative și autonome [1, 12, 20].

Pentru adolescenții aflați la etapa de încheiere a ciclului gimnazial, orele de "Educație fizică" sunt deosebit de necesare, ele ajutându-i să-și perfecționeze calitățile motrice, funcționale, volitive și comportamentale, necesare pentru continuarea traseului educațional sau profesional și integrarea eficientă în societate [4, 14, 21]. Dar cercetările științifice efectuate în diferite țări denotă că ei manifestă un interes slab față de orele de educație fizică, adoptă un mod sedentar de viață, manifestând, de regulă, o indiferență vădită față de activitățile motrice școlare și extrașcolare [22, 27]. Această atitudine, influențează nefast starea lor de sănătate. S-a stabilit că, respectiv 19,1% și 15,5 %, dintre băieții și fetele de 14-15 ani sunt supraponderali, iar 5,7% și 2,4% suferă de obezitate, maladii ale sistemului nervos și ale sistemului cardiovascular [5, 11], care devin cu timpul maladii cronice ce afectează viața și sănătatea adultului [12, 19, 27]. Totodată, anume pe fundalul schimbărilor morfologice și funcționale intense, determinate de procesul de maturizare sexuală a organismului, apare mai pregnantă *dorința de afirmare personală*. Elevul caută mijloace personale *de a fi și de a se impune* în ochii celorlalți. Îl interesează responsabilități care prevăd depășirea anumitor dificultăți și compararea forțelor [24].

La această etapă de învățământ este importantă menținerea interesului elevilor pentru activitățile motrice și deschiderea lor pentru autodezvoltare [7, 20].

#### **Descrierea situației din domeniul de cercetare și identificarea problemelor de cercetare.**

Cadrele didactice implicate în procesul de predare a disciplinei "Educația fizică" adolescenților, trebuie să-și adapteze metodologia predării particularităților de vârstă ale adolescenților, dând dovadă de suficientă măiestrie pedagogică și creativitate, pentru a-i implica în activitate [6, 14, 16]. Elevii obosesc ușor executând exerciții fizice grele, iar deseori refuză să participe la activitățile motrice ce nu corespund așteptărilor lor. În acest context ar fi potrivite exercițiile executate sub formă de joc, dozarea cărora nu este reglementată riguros, dar care fiind folosite creativ pot asigura perfecționarea continuă a tuturor calităților motrice [3,10], dar și satisfacerea necesităților de afirmare personală a elevilor.

S-a stabilit că frecvența și reușita elevilor la disciplina respectivă depinde, în esență, de atitudinea lor față de orele de educație fizică, exprimată prin gradul lor de satisfacție și de motivație privind frecventarea lecțiilor respective [13, 25]. Cei satisfăcuți de calitatea lecțiilor și

de rezultatele obținute în cadrul lor manifestă un interes mai mare față de ele, comparativ cu cei nemulțumiți.

Metoda jocului, folosită pe larg în cadrul lecțiilor de educație fizică din instituțiile de învățământ primar, rămâne valabilă și pentru adolescenții ce finalizează treapta gimnazială a învățământului. La această etapă *jocul* devine o *încercare a personalității*, iar prin îmbinarea metodei jocului cu competiția este satisfăcut motivul real al întrecerii – *mândria personală*. În același timp, implicarea adolescentului în jocuri - competiții, devine de real folos pentru el în contextul combaterii hipochineziei și îmbunătățirii funcționalității organismului, ceea ce asigură perfecționarea calităților motrice de bază [9, 15].

Analizând bibliografia de specialitate am stabilit că mai mulți autori sunt preocupați de aspectele optimizării lecțiilor de educație fizică prin folosirea jocurilor și competiției, dar majoritatea dintre ei fac referință la importanța lor pentru elevii din clasele primare [2, 3], medii (clasele 5-7) sau superioare [26], pentru educarea tinerilor sportivi. Informații științifice referitoare la metodologia implementării jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică cu adolescenții n-am depistat, cu atât mai mult, pentru elevii din Republica Moldova.

**Scopul cercetării** rezidă în elaborarea și argumentarea experimentală a metodologiei de implementare a metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică din ciclul gimnazial de învățământ.

**Obiectivele cercetării:** 1. Analiza bibliografiei de specialitate privind particularitățile organizării procesului instructiv-didactic la disciplina "Educația fizică" în ciclul gimnazial de învățământ. 2. Anchetarea adolescenților și profesorilor de educație fizică în vederea argumentării necesității eficientizării lecțiilor de educație fizică la această etapă de învățământ. 3. Elaborarea metodologiei implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică din gimnaziu. 4. Verificarea și argumentarea experimentală a eficienței metodologiei elaborate de autor.

**Metodologia cercetării științifice.** Baza metodologică a cercetării a fost asigurată de următoarele metode de cercetare: analiza și sinteza informației științifice din sursele bibliografice; metode sociologice, metode pedagogice; metode medico - biologice; metode psihologice, metode matematico-statistice de prelucrare a rezultatelor obținute.

**Noutatea și originalitatea științifică a lucrării** rezidă din faptul că a fost elaborată și argumentată experimental metodologia implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică din gimnaziu, iar eficiența acestui proces a fost determinată atât prin prisma analizei dinamicii anuale a nivelului de pregătire motrice a adolescenților, cât și a

indicilor stării de sănătate și a satisfacției adolescenților de calitatea lecțiilor, ceea ce o deosebește esențial de alte lucrări de acest gen.

**Problema științifică importantă soluționată în cercetare** rezidă în eficientizarea lecțiilor de educație fizică în ciclul gimnazial de învățământ prin fundamentarea metodologiei de implementare a metodei jocului și competiției, elaborate de autor, ceea ce va conduce la creșterea atractivității lecțiilor pentru adolescenți, la îmbunătățirea indicilor stării de sănătate și a nivelului de pregătire motrice a acestora, la creșterea încrederii elevilor în sine.

**Semnificația teoretică** a lucrării rezidă în argumentarea eficienței implementării metodologiei elaborate de autor, exprimată prin perfecționarea indicilor stării de sănătate a adolescenților, îmbunătățirea nivelului de pregătire motrice și a încrederii elevilor în sine, prin creșterea gradului de satisfacție a acestora de calitatea lecțiilor de educație fizică. Rezultatele obținute contribuie la extinderea spectrului de cunoștințe necesare specialiștilor din domeniul culturii fizice.

**Valoarea aplicativă a lucrării** rezidă din posibilitatea utilizării rezultatelor cercetării, dar și a recomandărilor metodice elaborate în baza lor, în scopul eficientizării lecțiilor de educație fizică cu adolescenții.

#### **Rezultatele științifice principale înaintate spre susținere:**

1. Evaluarea științifică a particularităților organizării procesului instructiv-didactic la disciplina "Educația fizică" în ciclul gimnazial de învățământ va conduce la soluționarea eficientă a problemelor din acest domeniu.
2. Rezultatele anchetării adolescenților și profesorilor de educație fizică reflectă motivația slabă a adolescenților față de frecventarea orelor de educație fizică și chiar dezaprobarea lor, necesitatea implementării unor metodologii de predare atractive pentru elevi.
3. Metodologia implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică din clasa a IX-a, elaborată de autor, contribuie la eficientizarea acestora, ceea ce se manifestă prin îmbunătățirea indicilor stării de sănătate a elevilor: creșterea cotei elevilor dezvoltăți fizic armonios, perfecționarea indicilor dezvoltării fizice și stării funcționale a organismului, creșterea nivelului de pregătire motrice a adolescenților.
4. Metodologia experimentală, implementată în cadrul lecțiilor de educație fizică, asigură creșterea gradului de satisfacție a adolescenților de calitatea lecțiilor respective, dar și a sentimentului încrederii în sine, ceea ce reflectă impactul pozitiv al acestora asupra generației în creștere.

**Implementarea și aprobarea rezultatelor cercetării.** Rezultatele cercetării efectuate au fost prezentate la diverse conferințe științifice, fiind publicate în reviste științifice de specialitate din țară și străinătate. Ele au fost implementate în cadrul lecțiilor de educație fizică din Liceele

Teoretice „Pro Succes” și „Mihail Sadoveanu” din mun. Chișinău, precum și în procesul de instruire a viitorilor profesori de educație fizică și formarea continuă a specialiștilor din acest domeniu.

**Rezultatele cercetării sunt reflectate** în 8 lucrări științifico-metodice și au fost prezentate în cadrul sesiunilor de comunicări științifice din ultimii ani.

**Structura și volumul tezei.** Teza cuprinde: introducere, trei capitole, concluzii, recomandări practico-metodice, bibliografie și anexe. Lucrarea este prezentată în 129 pagini text de bază, conține 15 tabele, 46 figuri și 7 anexe. Bibliografia include 211 titluri ale surselor bibliografice de specialitate.

**Cuvinte - cheie:** metodologie, lecții de educație fizică, adolescenți, metoda jocului și competiției, dezvoltarea fizică, funcționalitatea organismului, pregătirea motrice.

## CONȚINUTUL TEZEI

### *1. Aspecte teoretico-didactice și metodice ale educației fizice din ciclul gimnazial de învățământ*

În rezultatul analizei bibliografiei de specialitate am stabilit dificultățile cu care se confruntă adolescenții și profesorii de educație fizică, direcțiile actuale de sporire a atractivității lecțiilor de educație fizică pentru elevii din ciclul gimnazial. Printre cele mai stringente probleme se enumeră: atitudinea neglijentă a populației mature față de exercițiul fizic, ceea ce inevitabil se răsfrânge asupra mentalului adolescenților; eschivarea elevilor de la lecțiile de educație fizică, dar, îndeosebi, a adolescenților și absența unei motivații stabile pentru frecventarea orelor respective; tensionarea relațiilor profesor-elev; creșterea continuă a cotei elevilor cu maladii cronice; nivelul scăzut al pregătirii fizice generale și pierderea satisfacției lor de calitatea lecțiilor de educație fizică; abandonarea secțiilor sportive etc. Spre regret, la etapa actuală, schimbarea atitudinii societății față de cultura fizică *spre mai bine* nu s-a produs. Infrastructura slabă a școlilor, dotarea insuficientă cu utilaj și aparate sportive, dar și cu literatură științifico-metodică modernă, îi determină pe specialiști să precaute mijloace accesibile, dar eficiente pentru elevii de diferită vârstă. În acest context, cercetările actuale sunt orientate spre elaborarea unei metodologii eficiente de îmbinare a metodei jocului cu competiția, care fiind implementată în clasa a IX-a ar asigura eficientizarea lecțiilor de educație fizică cu adolescenții. Totodată, sunt evidențiate particularitățile de creștere și dezvoltare ale adolescenților de 14-15 ani, starea funcțională a diferitor sisteme de organe, cunoașterea cărora constituie o necesitate impetuoasă pentru profesorii de educație fizică, care trebuie să se preocupe de socializarea acestora și educarea calităților motrice, asigurând atractivitatea acestei discipline pentru elevi.

Analizând concepțiile autorilor privind modul de atingere a obiectivelor disciplinei ”Educația fizică” observăm că ele sunt diferite. Unii dintre ei consideră că pentru soluționarea eficientă a acestora este necesară o creștere esențială a numărului de ore de educație fizică în orarul săptămânal al școlii. Acestea vor constitui cel puțin 3 lecții, cu un interval de circa 72 de ore între ele [23]. Există opinii privind necesitatea implementării zilnice a lecției de educație fizică în orar, dar această idee are și oponenți puternici. Majoritatea autorilor nu mizează însă pe creșterea substanțială a numărului de ore săptămânale la disciplina ”Educația fizică” ghidându-se în acest context și de posibilitățile economice ale țării, considerând că la moment cel mai important este să valorificăm corect și eficient timpul alocat fiecărei lecții. Totodată, profesorii își exprimă nedumerirea și regretul cu privire la faptul că în activitatea curentă a școlilor din țară nu este respectată prevederea Codului educației al Republicii Moldova (2014) privind implementarea a trei ore de educație fizică în orar [1].

Autorul a stabilit direcțiile actuale de sporire a atractivității lecțiilor de educație fizică pentru elevii din ciclul gimnazial, care cuprind (Figura 1.1): organizarea sistematică a evenimentelor sportive; elaborarea ”Planului individual de pregătire fizică a elevului”; folosirea tehnologiilor informaționale moderne și elaborarea algoritmului acțiunilor necesare pentru perfecționarea calităților motrice; stabilirea punctelor de tangență dintre cultura fizică și alte discipline, precum: istoria, limba și literatura română, geografia; studierea opiniilor elevilor referitor la calitatea lecțiilor de educație fizică și folosirea unor metode adecvate vârstei etc. [6, 14].

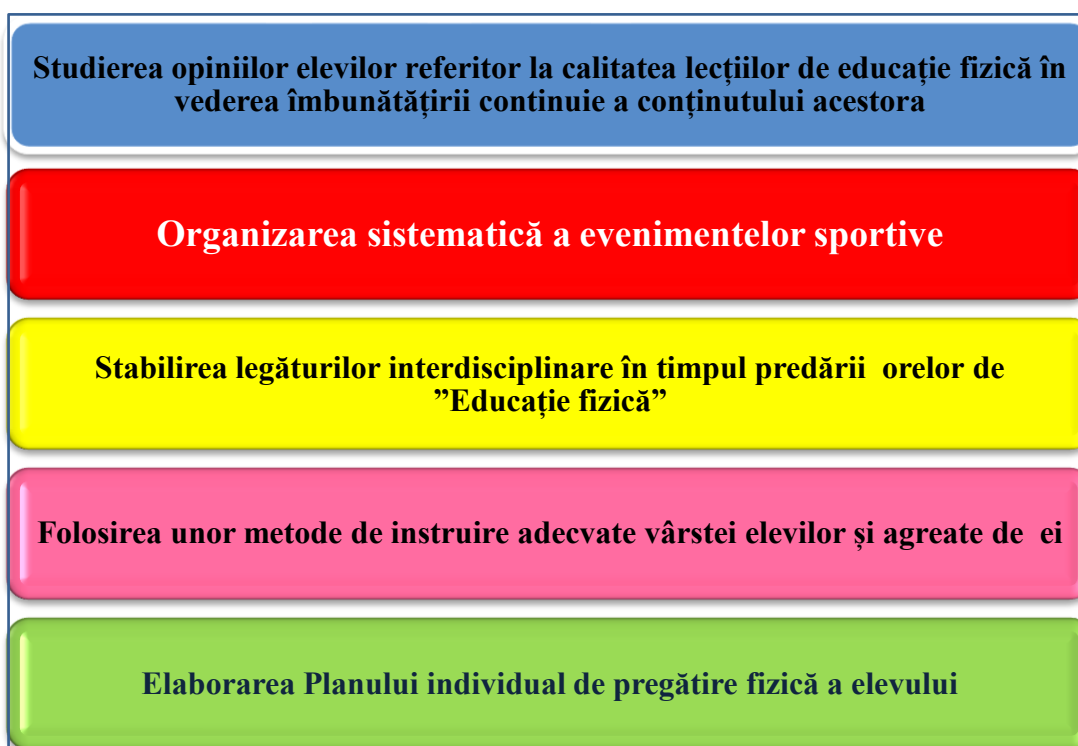


Fig. 1.1. Direcții actuale de sporire a atractivității lecțiilor de ”Educație fizică” pentru adolescenți

## **2. Contribuția rezultatelor sondajelor de opinie în elaborarea metodologiei de implementare a jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică cu adolescenții**

Pentru a atinge scopul propus în lucrare, cercetarea s-a organizat conform unui algoritm, elaborat la începutul studiului, care a inclus:

- Analiza bibliografiei de specialitate. Definirea problemei în conformitate cu direcțiile de cercetare științifică din USEFS, cu necesitățile reale ale învățământului gimnazial și în concordanță cu concepțiile moderne privind posibilitățile de eficientizare a lecțiilor de educație fizică. Emiterea ipotezei de lucru;
- Stabilirea scopului și elaborarea obiectivelor tezei, selectarea metodelor de cercetare științifică a stării de sănătate și a nivelului de pregătire fizică generală a adolescenților;
- Analiza motivației adolescenților privind frecventarea lecțiilor de educație fizică și a gradului de satisfacție a acestora de calitatea predării disciplinei "Educația fizică";
- Elaborarea chestionarelor și anchetarea-intervievarea profesorilor de educație fizică;
- Elaborarea metodologiei de implementare a metodei jocului în îmbinare cu metoda competițională în cadrul lecțiilor experimentale de educație fizică;
- Organizarea experimentului pedagogic. Selectarea loturilor martor și experimental (băieți și fete);
- Aprecierea dinamicii anuale a indicilor dezvoltării fizice a adolescenților din loturile martor și experimental; analiza comparativă a rezultatelor;
- Estimarea armoniei dezvoltării fizice a adolescenților în dinamică anuală;
- Evaluarea nivelului de pregătire fizică generală a adolescenților implicați în cercetare;
- Aprecierea gradului de satisfacție a elevilor din lotul experimental de calitatea lecțiilor de educație fizică la finele anului școlar;
- Prelucrarea matematico-statistică a datelor;
- Elaborarea concluziilor generale și a recomandărilor practice pentru profesorii de educație fizică, dar și pentru alți factori de decizie, capabili să influențeze organizarea procesului instructiv-educativ la disciplina „Educația fizică” cu adolescenții;
- Implementarea rezultatelor cercetărilor științifice.

În sondajele sociologice au fost implicate 141 de persoane, dintre care 24 de profesori de educație fizică (grad didactic superior și întâi) aflați la studii în cadrul Departamentului de Formare Continuă din USEFS (2015-2016) și 117 elevi din Liceele Teoretice "Pro Succes" și "M. Sadoveanu" din mun. Chișinău.

Analiza rezultatelor anchetării adolescenților la început de an școlar scoate în evidență motivația slabă a acestora față de frecventarea orelor de educație fizică, insatisfacția lor de



calitatea acestora, dar și neîncrederea în sine [8]. Astfel, 39% dintre ei au o motivație slabă, iar 11% dezaprobă aceste ore, ceea ce denotă necesitatea sporirii atractivității disciplinei ”Educația fizică” prin metode și mijloace eficiente în acest sens. Aproximativ 38,33% dintre respondenți nu agreează lecțiile de educație fizică, iar 46,6% menționează că deseori frecventează formal aceste ore. Circa 28,33% dintre elevi sunt bucuroși când lecțiile de educație fizică sunt anulate.

Totodată, rezultatele anchetării profesorilor de educație fizică demonstrează că 79,17% dintre ei confirmă ideea că îmbinarea metodei jocului cu competiția poate contribui la creșterea atractivității orelor de educație fizică pentru adolescenți. Aceste rezultate confirmă necesitatea sporirii atractivității disciplinei ”Educația fizică”, inclusiv și prin elaborarea metodologiei implementării jocului și competiției pentru acest contingent.

*Experimentul pedagogic* s-a desfășurat în Liceele Teoretice ”Pro succes” și ”M. Sadoveanu” din mun. Chișinău, pe un eșantion de elevi de 14-15 ani din clasa IX-a (n=48), repartizați în loturile martor și experimental de fete, băieți.

În luna octombrie a anului de învățământ 2015-2016 s-a efectuat testarea inițială a calităților motrice ale elevilor din ambele loturi, fiind determinați și principalii indici morfologici și funcționali ai fiecărui elev. Experimentul pedagogic s-a derulat în perioada noiembrie-mai a anului de învățământ 2015-2016, timp de 40 de ore, durata unei lecții constituind 45 min.

### ***Metodologia implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică***

*Argumentarea teoretică.* Înainte de a purcede la realizarea nemijlocită a cercetărilor experimentale am stabilit acele *principii metodice* care trebuie respectate de către profesor și elevi în cadrul lecțiilor de educație fizică, pentru realizarea scopului și obiectivelor actualei lucrări științifice. Printre acestea se enumeră:

- ❖ Crearea unui climat de încredere dintre profesor și elevi;
- ❖ Profesorul de educație fizică este persoana - cheie, de calitățile căruia va depinde în mare măsură eficiența lecțiilor experimentale. El va asigura:
  - Stimularea interesului elevilor față de lecții prin folosirea unor elemente inedite, prin stabilirea legăturilor interdisciplinare, preocupându-se de implementarea noului;
  - O atitudine nepărtinitoare în raport cu toți elevii ori participanții la joc;
  - Transparența rezultatelor individuale - anunțarea oficială a performanței obținute de elevi în cadrul lecțiilor și chiar afișarea lor, respectând onoarea și demnitatea fiecărui elev;
  - Educarea încrederii elevilor în sine;
  - Educarea calităților lor volitive;
  - Folosirea adecvată a laudei chiar pentru micile succese;
  - Folosirea diverselor forme de lecții: model, competiții, de analiză, record, ”Evrica” etc.

*Argumentarea științifico-metodică a lecțiilor practice.* 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, acestea deținând 50% din timpul lecției.

*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. Considerăm că îmbinarea acestor două metode este utilă atunci când apare necesitatea mobilizării maxime a potențialului motric de care dispun participanții la joc. Presupunem că în acest caz, jocul dinamic are loc pe un fundal emoțional încordat, 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 2.1).

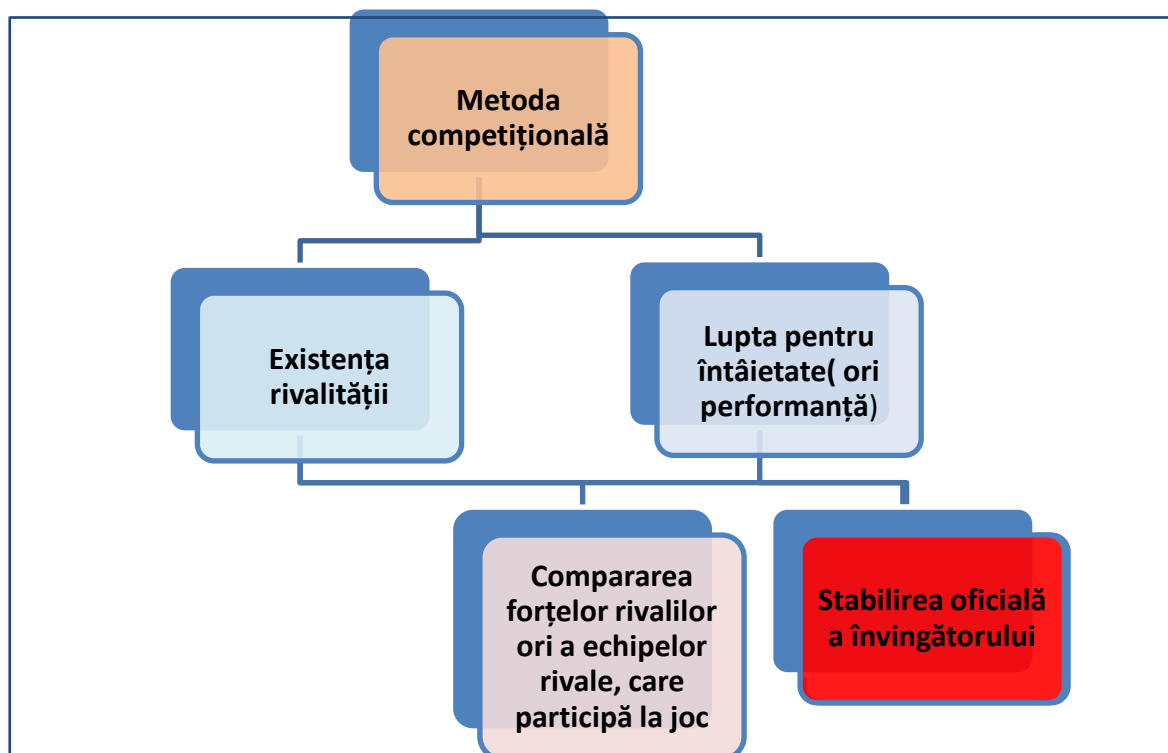


Fig. 2.1. Specificul folosirii metodei competiționale în cadrul jocului dinamic

În *partea pregătitoare* a lecției, sub conducerea profesorului de educație fizică, se efectua aranjarea și atenționarea elevilor, familiarizarea cu scopul și obiectivele lecției, cu specificul desfășurării ei. Cadrul didactic numea o persoană în calitate de ajutor al său. După finalizarea etapei organizatorice se ținea cont de necesitatea pregătirii *aparaturii locomotor* către eforturi

intense, fiind executate exerciții de gimnastică cu amplitudine mare în repaus și din mers, cu trecerea lentă la alergări cu intensitate crescândă, în vederea adaptării sistemelor cardiovascular și respirator la efortul fizic. FCC varia în acest răstim (de 5-6 min) în limitele 130-150 bătăi/min. În continuare, erau folosite ștafete ori jocuri dinamice, care dezvoltă primordial atenția și contribuie la perfecționarea îndemânării, dar și a altor calități motrice importante, precum viteza, rezistența, detenta, forța (dinamică, explozivă și statică).

De fiecare dată, profesorul de educație fizică sau ajutorul său le anunța participanților la joc denumirea jocului dinamic și le explica specificul lui. În Figura 2.2 este arătat algoritmul expunerii informației privind specificul jocului și competiției în clasa experimentală, care cuprinde: denumirea jocului; 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 la nerespectarea regulilor de joc; semnalele de începere și de încheiere a jocului; semnalele de oprire a jocului în timpul desfășurării acestuia.

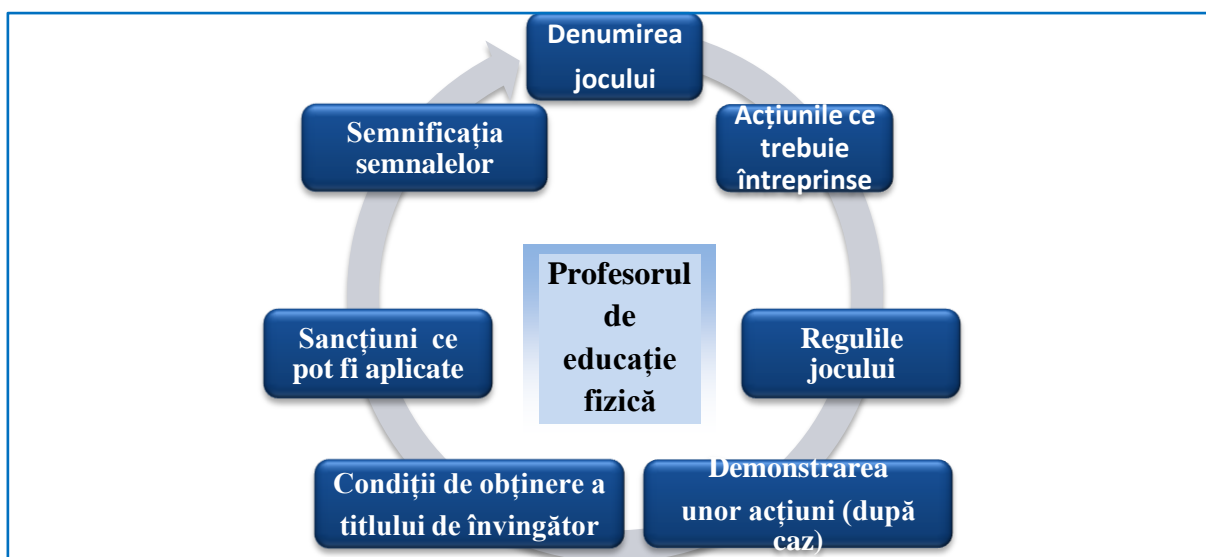


Fig. 2.2. Algoritmul expunerii informației privind specificul jocului și competiției în clasa experimentală

În Figurile 2.3-2.5 sunt prezentate exemple [10] de jocuri dinamice folosite în cadrul lecțiilor pentru dezvoltarea calităților motrice și îmbunătățirea fundalului emoțional al lecțiilor.

În cadrul ștafetelor și jocurilor dinamice, participau, de regulă, majoritatea elevilor prezenți în sală. În acest proces elevii învățau unul de la altul, se comparau reciproc, ceea ce îmbunătățea treptat tehnica deplasării și coordonarea mișcărilor corpului. Astfel, participarea elevilor la exerciții de mișcare, efectuate pe un fundal emoțional pozitiv, permitea și soluționarea altor obiective, determinate de implicarea lor în competiție, obținerea răspunsurilor la întrebările: cine îndeplinește exercițiile fără greșeli, cine depistează mai repede greșelile generale (ale băieților și fetelor) și cele individuale, cine manifestă cele mai bune calități de viteză ori îndemânare, cine-i

cel mai puternic. Am concluzionat că dacă competiția se desfășoară în joc atunci metoda jocului și competiției se suprapun, ele constituind componentele acestuia.

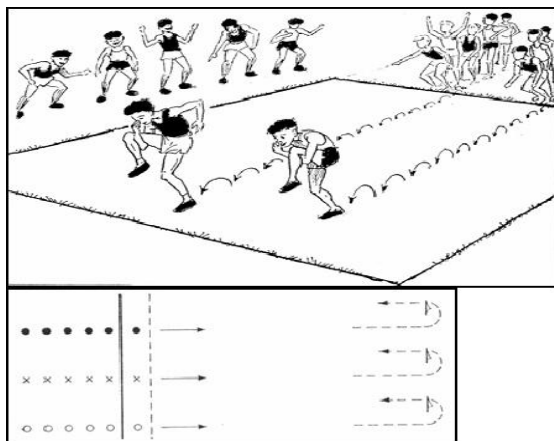


Fig. 2.3. "Ștafete sub formă de competiție", care dezvoltă atenția, perfecționează calitățile motrice de bază, spiritul competitiv și de colaborare

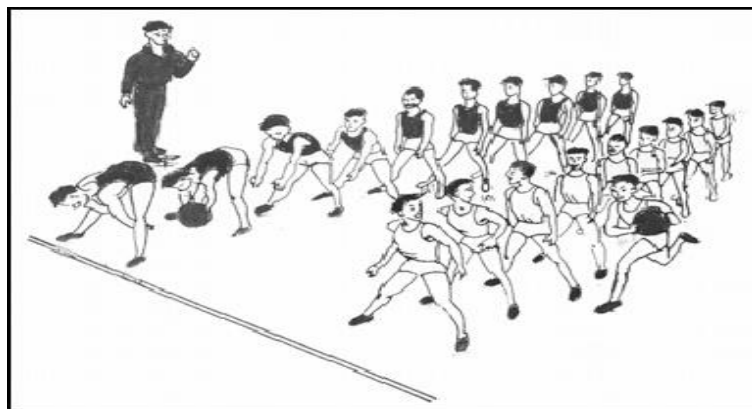


Fig. 2.4. Jocul "Mingea prin tunel" - dezvoltă și perfecționează îndemânarea, dar și abilitățile de captare și transmitere a mingii

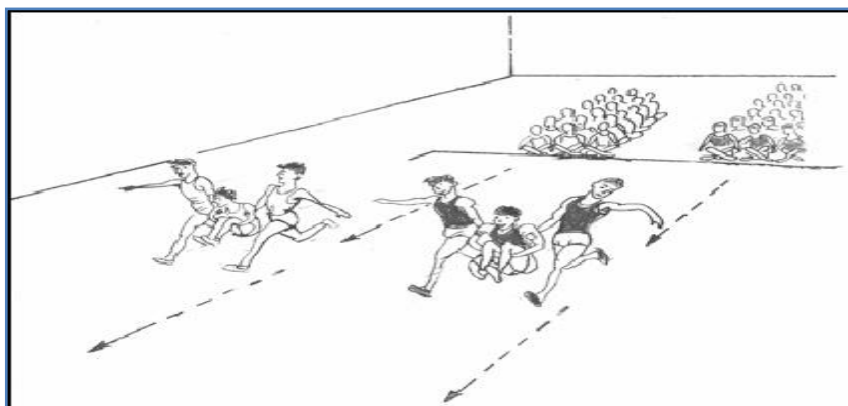


Fig.2.5. Jocul "Transportul coșului" – dezvoltă și perfecționează forța generală, viteza și îndemânarea

*În partea de bază:* se rezolvau câteva obiective, ceea ce era necesar pentru diversificarea activităților și prevenirea monotoniei lecției. Astfel:

- a) 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 distanțe scurte în cel mai scurt timp posibil și alte acțiuni orientate spre depășirea ori învingerea adversarului;
- b) 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;
- c) pentru fortificarea *rezistenței generale* se selectau jocuri însoțite de un consum maxim de energie și de epuizarea forței fizice, cu repetarea multiplă a unor elemente ale jocului, ori activitate fizică neîntreruptă de lungă durată. Dar, de regulă, în executarea acestor exerciții se implicau mai puțini elevi, ca de obicei;
- d) 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.).

*Partea de încheiere a lecției.* 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.* 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 precedea la *analiza jocului și competiției*. În acest scop, jocul se *demonstra*, fiind subliniate cele mai importante greșeli tehnice și tactice admise de participanți, cauzele eșecului în întreceri.

În mod succint particularitățile metodologiei implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică cu adolescenții se exprimă astfel:

1. Selectarea jocurilor și competițiilor în dependență de tipul lecției, scopul și obiectivele ei, în corespundere cu interesul adolescenților;
2. Implementarea metodei respective în partea pregătitoare și fundamentală a lecției;
3. Respectarea algoritmului expunerii informației privind specificul jocului și competiției în cadrul fiecărei lecții;
4. 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;

5. Succedarea jocurilor complicate cu cele mai simple;
6. Schimbarea permanentă a condițiilor de joc și competiție, dar și a numărului de participanți, a regulilor de joc;
7. Asigurarea creșterii treptate a volumului și intensității eforturilor în jocuri și competiții;
8. Stimularea inițiativei persoanelor ce dispun de tehnici avansate de executare a exercițiilor, precum și a persoanelor ce depun anumite eforturi pentru depășirea propriilor rezultate etc.;
9. Încurajarea participanților la competiții de diferit rang la nivelul clasei, școlii.

*Metode de investigații.* Pentru realizarea obiectivelor trasate au fost folosite următoarele metode: analiza și generalizarea informației din bibliografia de specialitate și din documentele școlare; metode antropometrice și fiziologice, testări pedagogice, metode sociologice, metode matematico-statistice.

În Tabelul 2.1 sunt oglindite metodele de cercetare a stării morfologice și funcționale [4, 5 12] a adolescenților, spectrul testărilor pedagogice ale acestora în dinamica anului de învățământ. Armonia dezvoltării fizice a elevilor s-a apreciat în corespundere cu recomandările metodice, elaborate de М.И. Воронцов [25], descrise destul de minuțios de Hăbășescu I. [12].

Tabelul 2.1. Metode de cercetare medico – biologică și de testare pedagogică a nivelului de pregătire fizică generală a adolescenților din loturile martor și experimental

<b>Starea funcțională a sistemelor de organe</b>	<b>Dezvoltarea Fizică</b>	<b>Nivelul pregătirii fizice generale a elevilor</b>
<b>Sistemele:</b> ▪ <b>cardiovascular</b> (FCC) ; ▪ <b>respirator</b> (CVP, proba Ștanghe, ICRS); ▪ <b>neuromuscular</b> (tapping - test).	<b>Metodele:</b> ▪ <b>somatometriei</b> (tală corporală, masa corporală, perimetrul și elasticitatea toracică, IMC (kg/m <sup>2</sup> ), indicele masă/talie (g/cm), armonia dezvoltării fizice); ▪ <b>fiziometriei</b> (forța absolută și relativă a mâinii predominante).	<b>Testări pedagogice (inițiale și finale):</b> ▪ tracțiuni la bara fixă/flotări; ▪ alergarea de suveică 3x10 m; ▪ săritura în lungime de pe loc; ▪ aplecarea înainte; ▪ ridicarea trunchiului timp de 30 sec.

### ***3. Verificarea și argumentarea experimentală a eficienței metodologiei implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică cu adolescenții***

Pentru a argumenta experimental eficiența metodologiei implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică cu adolescenții, elaborate de autor, am studiat dinamica anuală a indicilor ce țin de: dezvoltarea fizică a elevilor și armonia ei; starea funcțională a sistemului cardiovascular; starea funcțională a sistemului respirator; starea

funcțională a aparatului neuromuscular; nivelul pregătirii fizice generale a elevilor; satisfacția elevilor de calitate a lecțiilor de educație fizică; cota elevilor încrezuți în sine.

*Evaluarea armoniei dezvoltării fizice a elevilor.* Dezvoltarea armonioasă a organismului este un criteriu al sănătății și al bunăstării fizice a organismului în creștere [12]. Elevii pot avea o dezvoltare fizică armonioasă, dizarmonioasă ori acut dizarmonioasă, ceea ce depinde într-o mare măsură de modul de viață, de alimentație, dar și de abilitățile motrice ale fiecăruia. Atât excesul de zel în practicarea exercițiilor fizice, cât și insuficiența lor pentru organism pot conduce spre dizarmonia dezvoltării fizice, ceea ce se reflectă asupra aspectului estetic și a ținutei corpului. Pentru aprecierea influenței lecțiilor experimentale asupra armoniei dezvoltării fizice a adolescenților, am analizat structura repartizării elevilor după acest criteriu în dinamica anului de învățământ, efectuând o analiză comparativă a indicilor.

Din Figura 3.1 observăm că la începutul anului de învățământ, repartizarea băieților din lotul experimental în ceea ce privește armonia dezvoltării fizice a organismului este neuniformă. Astfel, cota băieților dezvoltați fizic armonios constituie doar 44,44%, iar restul, cota cărora constituie 55,56%, dispun de o dezvoltare fizică dizarmonioasă și acut dizarmonioasă.

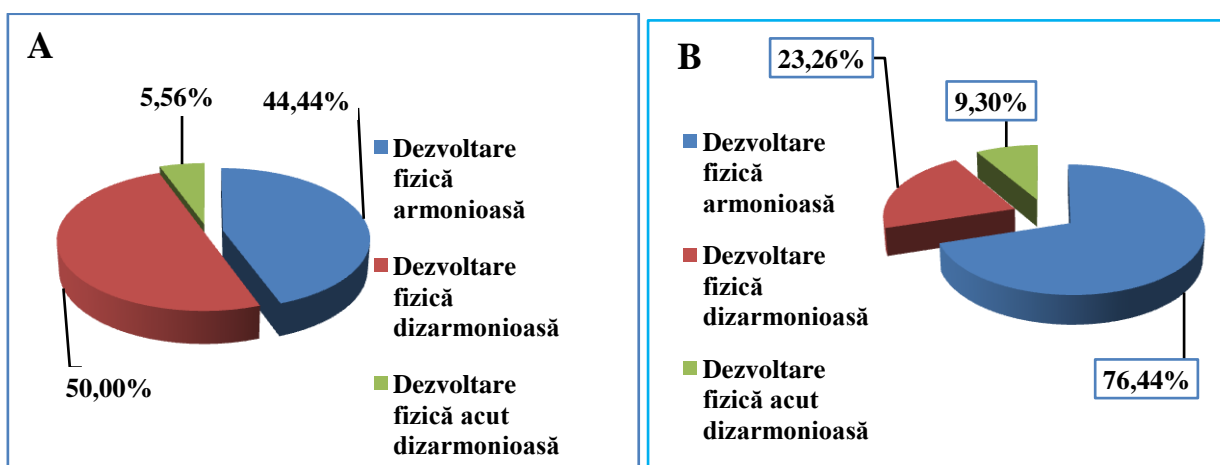


Fig. 3.1. Structura lotului experimental de băieți în dependență de armonia dezvoltării fizice la începutul (A) și finele (B) anului de învățământ, %

La finele anului de învățământ situația s-a schimbat semnificativ. Din Figura 3.1(B) observăm că cota adolescenților dezvoltați nearmonios s-a redus, iar cea a persoanelor dezvoltate armonios a crescut, atingând valoarea de 76,44%. Acest rezultat atestă că lecțiile experimentale, prin conținutul lor divers și participarea activă a băieților la jocuri și competiții, au contribuit la dezvoltarea fizică armonioasă a corpului, armonia dezvoltării fizice fiind un criteriu elocvent al eficientizării lecțiilor experimentale de educație fizică.

Referindu-ne la armonia dezvoltării fizice a fetelor din lotul experimental am stabilit că la începutul anului de învățământ ea se prezintă astfel (Figura 3.2): cota persoanelor dezvoltate

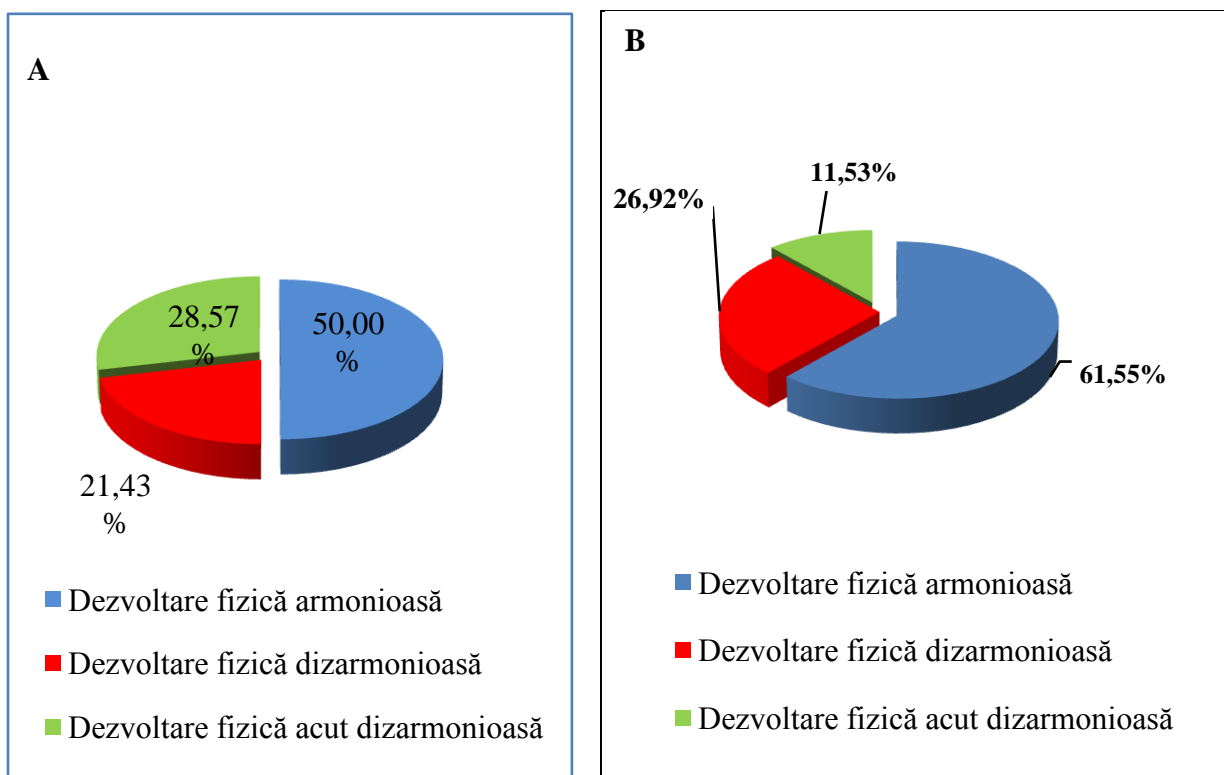


Fig.3.2. Structura lotului experimental de fete la începutul (A) și finele (B) anului de învățământ, %

armonios constituie 50%, iar restul -50% - dispun de o dezvoltare fizică dizarmonioasă și acut dizarmonioasă, cota acestora constituind, respectiv, 21,43% și 28,57%.

La finele anului de învățământ cota fetelor dezvoltate armonios crește în raport cu datele stabilite la începutul anului școlar, atingând valoarea de 61,55%, ceea ce denotă o îmbunătățire a sănătății fizice a fetelor, dar și a aspectului exterior al acestora. Aceste rezultate s-au dovedit a fi mai bune că cele din lotul martor de fete, în cadrul căruia la testarea finală doar 54% dintre fete aveau o dezvoltare fizică armonioasă, iar restul 29,2% și 16,8% - dizarmonioasă și acut dizarmonioasă.

În așa mod am stabilit că lecțiile experimentale, exercită o influență benefică asupra dezvoltării fizice a organismului, ceea ce se exprimă prin creșterea la finele anului de învățământ a cotei adolescenților dezvoltați armonios, comparativ cu cea de la începutul lui.

În Tabelul 3.1, generalizator, sunt prezentați principalii indici somatici, funcționali și motrici, care au fost studiați la băieții din lotul experimental la începutul (testarea inițială) și finele anului de învățământ (testarea finală). S-a stabilit că din 17 indici supuși evaluării, în dinamică anuală s-au modificat veridic 13, adică 76,47%, la pragul de semnificație statistică ( $P < 0,05$  -  $< 0,001$ ), aceste rezultate fiind mai bune ca în lotul martor.



Tabelul 3.1. Dinamica anuală a indicilor băieților din lotul experimental, supuși studiului (n=12)

Nr. crt.	Indicii	Testarea inițială	Testarea finală	t	P
		M± m	M± m		
<b>I</b>	<b>Indicii dezvoltării fizice</b>				
1	Masa corporală, kg	50,06±1,34	54,54±1,43	3,76	P<0,01
2	Talia corporală, cm	168,41±2,33	177,10±1,71	4,77	P<0,001
3	Perimetrul toracic, cm	75,11±1,93	81,77±1,54	4,35	P<0,01
4	Elasticitatea toracică, cm	6,03± 0,58	8,6 ± 0,15	5,14	P<0,001
5	IMC, kg/m <sup>2</sup>	17,74 ± 1,53	17,42 ± 1,24	0,46	P>0,05
6	Forța mâinii predominante, kg	28,10 ± 1,21	32,14 ± 2,13	2,43	P<0,05
8	Indicele masă/înălțime, g/cm	297,25	307,96	-	-
<b>II</b>	<b>Indicii stării funcționale a organismului</b>				
9	FCC, bătăi/min	72,67±1,45	70,14±2,23	1,51	P>0,05
10	CVP, ml	2695,15 ± 31,29	2795,21±29,95	3,79	P<0,01
11	Proba Ștanghe, sec	53,27± 3,14	61,23± 2,23	3,25	P<0,01
12	Indicele Skibinski, unit.	19,72 ±1,18	24,41 ±1,35	4,28	P<0,01
13	Tapping – test (puncte)	70,33±3,89	82,23±2,12	3,91	P<0,01
<b>III</b>	<b>Rezultatele testării nivelului de pregătire fizică generală</b>				
14	Tracțiuni la bara fixă, număr de repetări	7,49±0,55	9,83± 0,41	5,32	P<0,001
15	Alergare de suveică 3x10 m, sec	8,10±0,33	8,00±0,64	0,2	P>0,05
16	Aplecare înainte, cm	9,29±0,23	12,16±0,64	5,74	P<0,001
17	Ridicarea trunchiului timp de 30 sec	24,45±0,98	27,28±0,79	3,63	P<0,01
18	Săritură în lungime de pe loc, cm	192,59±7,24	220,69±6,15	4,81	P<0,001

Notă: eșantioane conjugate  
n-12, f-11, pentru P - 0,05; P - 0,01; P - 0,001  
t= 2,201; 3,105; 4,437

La băieții din lotul martor (Tabelul 3.2) din 17 indici studiați, la testarea finală s-au modificat veridic doar 4, adică 23,52%, la pragul de semnificație statistică (P<0,05 -P<0,01), ceilalți fiind stabili sau schimbându-se ne semnificativ din punct de vedere matematico-statistic (P>0,05).

Tabelul 3. 2. Dinamica anuală a indicilor băieților din lotul martor, supuși studiului (n=12)

Nr. crt.	Indicii	Testarea inițială	Testarea finală	t	P
		M± m	M ± m		
I	<b>Indicii dezvoltării fizice</b>				
1	Masa corporală, kg	50,51± 1,11	53,38 ±1,32	2,71	P<0,05
2	Talia corporală, cm	167,0±1,92	172,34±1,17	3,58	P<0,01
3	Perimetrul toracic, cm	74,0±1, 55	79,23±1,88	3,49	P<0,01
4	Elasticitatea toracică, cm	6,9±0,63	7,9±0,24	1,92	P>0,05
5	IMC, kg/m <sup>2</sup>	18,10 ± 1,22	18,03 ± 1,14	0,1	P>0,05
6	Forța mâinii predominante, kg	27,14 ± 1,11	29,22 ± 1,31	1,96	P>0,05
7	Indicele masă/înălțime, g/cm	302,46	309,74	-	-
II	<b>Indicii stării funcționale a organismului</b>				
8	FCC, bătăi/min	74,33± 1,25	71,41±2,11	1,81	P>0,05
9	CVP, ml	2680,11± 52,12	2753,37±34,32	1,81	P>0,05
10	Proba Ștanghe, sec	52,57± 4,48	54,00 ± 2,12	0,40	P>0,05
11	Indicele Skibinski, unit.	18,53 ± 1,15	20,80 ±1,05	2,39	P<0,05
12	Tapping – test (puncte)	72,23±2,21	75,57±2,34	1,68	P>0,05
III	<b>Rezultatele testării nivelului de pregătire fizică generală</b>				
13	Tracțiuni la bara fixă, număr de repetări	6,91±0,87	7,43±0,52	0,76	P>0,05
14	Alergare de suveică 3x10 m, sec	8,17±0,41	8,78±0,53	1,45	P>0,05
15	Aplecare înainte, cm	9,15±0,86	10,12±0,32	1,39	P>0,05
16	Ridicarea trunchiului timp de 30 sec	24,48±0,87	25,11±0,32	0,89	P>0,05
17	Săritură în lungime de pe loc, cm	188,39±4,31	190,64± 5,11	0,55	P>0,05

La fetele din lotul experimental (Tabelul 3.3) în dinamică anuală s-au modificat veridic 14 indici din 17, supuși studiului, ceea ce constituie 82,35%, la pragul de semnificație statistică de (P<0,05 - P<0,001). Rezultatele obținute denotă, că lecțiile de educație fizică organizate după metoda jocului și competiției, în varianta propusă de noi, sunt cele mai benefice pentru băieți, dar eficiente și pentru fete, ele contribuind la optimizarea stării funcționale și nivelului de pregătire motrice a organismului.

Tabelul 3.3. Dinamica anuală a indicilor fetelor din lotul experimental, supuse studiului (n=12)

Nr. crt.	Indicii	Testarea inițială (i)	Testarea finală (f)	t	P
		M± m	M ± m		
I	Indicii dezvoltării fizice				
1	Masa corporală, kg	49,26±1,34	48,96±1,32	0,26	P>0,05
2	Talia corporală, cm	162,12±1,33	167, 21± 1,23	4,63	P<0,001
3	Perimetrul toracic, cm	80,50±1,93	87,06±1,54	4,29	P<0,01
4	Elasticitatea toracică, cm	5,27± 0,28	6,12 ± 0,15	3,86	P<0,01
5	IMC, kg/m <sup>2</sup>	18,52± 1,23	18,13 ± 1,24	0,37	P>0,05
6	Forța mâinii predominante, kg	22,34 ± 1,31	26,94 ± 1,53	3,71	P<0,01
7	Indicele masă/înălțime, g/cm	329	293	-	-
II	Indicii stării funcționale a organismului				
8	FCC, bătăi/min	72,05 ±1,45	68,10 ±2,23	2,28	P<0,05
9	CVP, ml	2580,34 ± 29,29	2691,21 ± 25,95	4,63	P<0,001
10	Proba Ștanghe, sec	51,92±2,14	57,83±3,53	2,16	P<0,05
11	Indicele Skibinski, unit.	18,55 ±1,11	22,83 ±1,45	3,75	P<0,01
12	Tapping – test (puncte)	76,33±2,89	82,23±2,12	2,55	P<0,05
III	Rezultatele testării nivelului de pregătire fizică generală				
13	Flotări, număr de repetări	12,17 ± 1,28	16,10± 1,36	3,45	P<0,01
14	Alergare de suveică 3x10 m, sec	8,75±0,11	8,46 ±0,13	2,90	P<0,05
15	Aplecare înainte, cm	11,67±1,24	16,25 ± 1,19	4,36	P<0,01
16	Ridicarea trunchiului timp de 30 sec	19,00 ± 1,39	24,51 ± 1,58	4,27	P<0,01
17	Săritură în lungime de pe loc, cm	166,42±2,47	173,75 ±3,19	2,91	P<0,05

La fetele din lotul martor (Tabelul 3.4), către finele anului de învățământ, din 17 indici supuși evaluării s-au îmbunătățit veridic doar 4, adică 23,52%, la pragul de semnificație statistică P<0,05-0,01. Starea funcțională a sistemelor de organe nu s-a ameliorat veridic în dinamica anuală, cu excepția CVP, iar rezultatele evaluării nivelului de pregătire fizică a fetelor relevă un nivel *mediu* și *mediu scăzut* de dezvoltare motrice.

Tabelul 3.4. Dinamica anuală a indicilor fetelor din lotul martor, supuse studiului (n=12)

Nr. crt.	Indicii	Testarea inițială	Testarea finală	t	P
		M± m	M± m		
I	<b>Indicii dezvoltării fizice</b>				
1	Masa corporală, kg	50,96 ± 1,48	51,71±1,43	0,6	P>0,05
2	Talia corporală, cm	160,23±1,92	165,23±1,17	3,36	P<0,01
3	Perimetrul toracic, cm	77,69±1, 52	80,82±1,78	2,2	P<0,05
4	Elasticitatea toracică, cm	5,29±0,43	5,39±0,24	0,3	P>0,05
5	IMC, kg/m <sup>2</sup>	19,91 ± 1,12	18,67 ± 1,14	1,38	P>0,05
6	Forța mâinii predominante, kg	22,15 ± 1,19	24,24 ± 1,14	2,05	P >0,05
7	Indicele masă/înălțime, g/cm	318	313	-	-
II	<b>Indicii stării funcționale a organismului</b>				
8	FCC, bătăi/min	70,0± 1,25	69,0±2,11	0,61	P>0,05
9	CVP, ml	2520,34 ± 41,12	2593,37 ± 28,32	2,28	P<0,05
10	Proba Ștanghe, sec	52,27±4,48	54,43 ±3,12	0,62	P>0,05
11	Indicele Skibinski, unit.	18,80 ± 1,10	20,43 ±1,43	1,44	P>0,05
12	Tapping – test (puncte)	72,23±2,21	75,57±2,34	1,70	P>0,05
III	<b>Rezultatele testării nivelului de pregătire fizică generală</b>				
13	Flotări, număr de repetări	12,88 ± 1,11	13,63 ± 1,18	0,77	P>0,05
14	Alergare de suveică 3x10 m, sec	8,80±0,20	8,50 ±0,41	0,91	P>0,05
15	Aplecare înainte, cm	11,92± 0,31	12,69±0,45	2,2	P <0,05
16	Ridicarea trunchiului timp de 30 sec	19,18± 1,22	21,18 ±1,13	1,96	P>0,05
17	Săritură în lungime de pe loc, cm	166,63± 3,35	169,19± 3,26	0,9	P>0,05

În opinia noastră, metodologia implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică cu adolescenții, asigură perfecționarea dezvoltării fizice și îmbunătățirea funcționalității organismului adolescenților, creșterea nivelului de dezvoltare fizică generală și a celui de pregătire motrice a acestora.

*Aprecierea satisfacției elevilor de calitatea lecțiilor experimentale și a încrederii în sine*

Analiza rezultatelor anchetării adolescenților (fete și băieți) din lotul experimental la finele anului de învățământ denotă că cota elevilor *foarte satisfăcuți* și *satisfăcuți* de lecția de educație fizică atinge valoarea de 66,67%, fiind în creștere cu 15,67% față de cea inițială (51%)

(Figura3.3), ceea ce denotă că lecțiile experimentale au influențat benefic opinia acestora, fiind atractive pentru adolescenți din punct de vedere psihologic și emoțional.

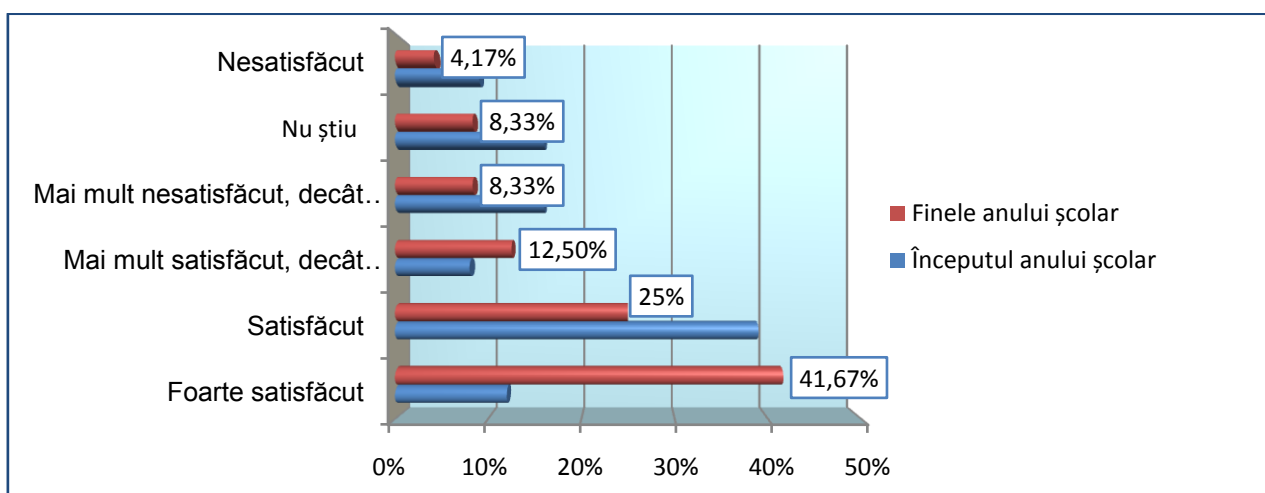


Fig. 3.3. Prezentarea comparativă a structurii răspunsurilor lotului experimental la întrebarea ”Sunteți satisfăcut (ă) de lecțiile de educație fizică?”, la începutul și finele anului școlar, %

Analizând rezultatele prezentate în Figura 3.4 observăm că cota persoanelor ce au acumulat sub 25 de puncte (încredere slabă) a scăzut în dinamică anuală de la 54% până la 41%, în favoarea celor cu 25-39 (încredere medie) și 40-45 puncte (încredere mare), cota cărora a crescut respectiv de la 42% la 46% și de la 4% la 13%.

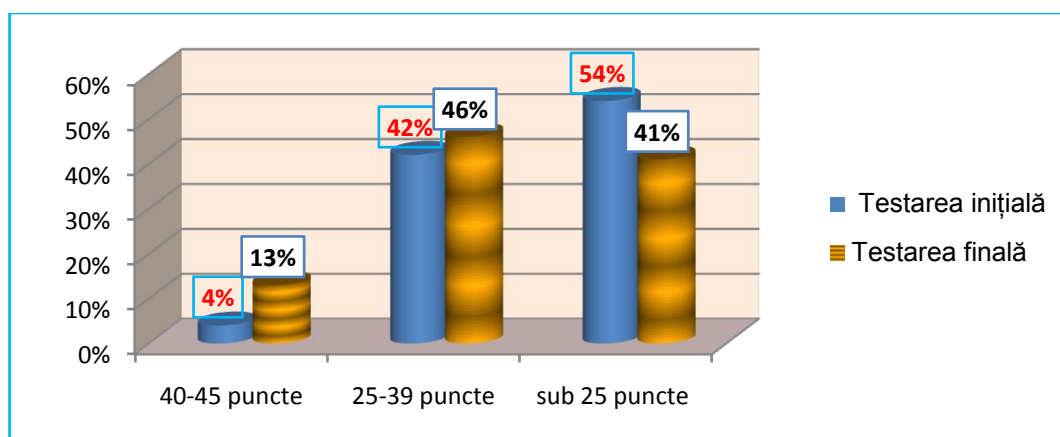


Fig.3.5. Repartizarea lotului experimental, în dependență de punctajul acumulat la susținerea testului ” Cât de încrezător sunteți Dumneavoastră în sine?”, %

Restructurarea contingentului experimental la finele anului de învățământ în favoarea celor cu mai multă încredere în sine, denotă că metodologia organizării lecțiilor experimentale este una benefică pentru adolescenții ce finalizează ciclul gimnazial de învățământ. Fiind încurajați chiar și pentru micile succese, dar și prin implicarea în activitățile motrice din sala de sport în măsura posibilităților individuale, au ajuns ca la finalizarea studiilor din gimnaziu să dispună de mai multă încredere în sine

## CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

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 stabilit 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. Sondajul de opinie al adolescenților realizat de noi la începutul anului de învățământ, a pus în evidență motivația reală a acestora privind frecventarea lecțiilor de educație fizică, iar evaluarea răspunsurilor denotă că 39% dintre ei manifestă o motivație slabă, iar 11% dezaprobă aceste ore, 38,33% dintre respondenți nu agreează lecțiile de educație fizică, iar 46,6% menționează că deseori frecventează formal aceste ore. Circa 28,33% dintre elevi sunt bucuroși când lecțiile de educație fizică sunt anulate. Totodată, rezultatele anchetării profesorilor de educație fizică demonstrează că 79,17% dintre ei confirmă ideea că îmbinarea metodei jocului cu competiția poate contribui la creșterea atractivității orelor de educație fizică pentru adolescenți. Aceste rezultate confirmă necesitatea sporirii atractivității disciplinei ”Educația fizică”, inclusiv și prin implementarea unor metode și mijloace eficiente în acest sens.

3. Rezultatele experimentale pun în evidență faptul că metodologia implementării metodei jocului și competiției, elaborate de autor, contribuie la eficientizarea lecțiilor de educație fizică cu adolescenții, ceea ce se exprimă prin îmbunătățirea indicilor dezvoltării fizice a elevilor din lotul experimental, comparativ cu lotul martor. Astfel, la finele anului de învățământ, talia corporală a băieților din lotul experimental s-a dovedit a fi mai mare ca cea a băieților din lotul martor cu 7,66 cm ( $t=2,42$ ;  $P<0,05$ ), iar elasticitatea toracică cu 0,7 cm ( $t=2,41$ ;  $P<0,05$ ), iar la fetele din lotul experimental perimetrul toracic este mai mare ca cel al persoanelor din lotul martor cu 6,24 cm ( $t=2,66$ ;  $P<0,05$ ), iar elasticitatea toracică cu 0,73 cm ( $t=2,66$ ;  $P<0,05$ ). Totodată, dinamica anuală a indicilor dezvoltării fizice a persoanelor din lotul experimental este mai avansată, comparativ cu lotul martor.

4. Analiza structurii lotului experimental pune în evidență o creștere esențială a cotei băieților și fetelor dezvoltați armonios la finele anului de învățământ, comparativ cu începutul acestuia. Astfel, cota băieților dezvoltați armonios a sporit în dinamică anuală de la 44,44% la 76,44%, iar la fete – de la 50% la 61,55%. Deoarece armonia dezvoltării fizice este un indice al stării de

sănătate a organismului, conchidem că creșterea ponderii persoanelor dezvoltate armonios este o dovadă a eficientizării lecțiilor experimentale de educație fizică din punct de vedere asanativ.

5. Implementarea modelului experimental de organizare a lecțiilor de educație fizică a contribuit la îmbunătățirea stării funcționale a organismului adolescenților, care au înregistrat valori medii semnificativ mai bune, comparativ cu lotul martor. Astfel, la finele experimentului pedagogic, durata de reținere a respirației în faza de inspirație (proba Ștanghe) a băieților din lotul experimental a crescut, comparativ cu lotul martor, cu 13% ( $t=2,35$ ;  $P<0,05$ ), valorile indicelui Skibinskii – cu 17% ( $t=2,11$ ;  $P<0,05$ ), iar a tapping-testului – cu 9% ( $t=2,11$ ;  $P<0,05$ ). La fetele din lotul experimental, valorile CVP s-au îmbunătățit în raport cu lotul martor cu 4% ( $t=2,55$ ;  $P<0,05$ ), iar valorile tapping-testului – cu 9% ( $t=2,11$ ;  $P<0,05$ ). În dinamică anuală s-au îmbunătățit valorile medii ale: FCC ( $t=2,28$ ;  $P<0,05$ ), probei Ștanghe ( $t=2,16$ ;  $P<0,05$ ) și indicelui Skibinski ( $t=3,75$ ;  $P<0,01$ ). Acțiunea benefică a lecțiilor experimentale asupra organismului poate fi explicată prin creșterea motricității generale a adolescenților și proprietatea efortului fizic de a spori rezervele funcționale ale tuturor sistemelor de organe.

6. Lecțiile de educație fizică cu caracter experimental contribuie la perfecționarea gradului de pregătire fizică generală a adolescenților, ceea ce se exprimă la băieți din lotul experimental prin obținerea unor rezultate mai înalte la testările finale, comparativ cu lotul martor. Astfel, rezultatele lor la *tracțiuni la bara fixă* sunt semnificativ mai mari ca în lotul martor cu 27% ( $t=3,64$ ;  $P<0,01$ ), la *aplecarea înainte* - cu 20% ( $t=2,87$ ;  $P<0,05$ ), la *ridicarea trunchiului timp de 30sec* – cu 8,6% ( $t=2,56$ ;  $P<0,05$ ), iar la *săritura în lungime de pe loc* - cu 16% ( $t=2,87$ ;  $P<0,05$ ). Fetele din lotul experimental au demonstrat cele mai bune rezultate la susținerea testului *aplecarea înainte*, rezultatele lor fiind cu 28% mai bune ( $t=2,8$ ;  $P<0,05$ ) ca a persoanelor din lotul martor. Rezultatele obținute denotă, în opinia noastră, importanța metodologiei de implementare a metodei jocului și competiției în fortificarea nivelului de pregătire motrice a adolescenților, eficiența lecțiilor experimentale în acest sens.

7. Lecțiile experimentale, organizate prin implementarea metodei jocului și competiției, contribuie la creșterea *încrederii în sine* a adolescenților. La finele anului școlar cota băieților respectivi fiind în creștere cu 21%, comparativ cu rezultatele anchetării inițiale, iar la fete - cu 16%. Totodată, cota adolescenților *foarte satisfăcuți* și *satisfăcuți* de lecția de educație fizică a atins valoarea de 66,67%, fiind în creștere cu 15,67% față de cea inițială de 51%. Cota elevilor *mai mult nesatisfăcuți de lecțiile de educație fizică decât satisfăcuți* s-a redus în acest răstimp de 2,8 ori față de cifra inițială (23,1%), ceea ce, în opinia noastră, denotă că lecțiile experimentale au influențat benefic gradul de satisfacție a acestora, fiind eficiente pentru adolescenți din punct de vedere psihologic și emoțional.

8. Rezultatele științifice obținute în cadrul cercetărilor actuale ne permit să concluzionăm că, metodologia implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică cu adolescenții, asigură îmbunătățirea indicilor dezvoltării fizice a organismului, dezvoltarea fizică armonioasă a corpului și îmbunătățirea funcționalității organismului, creșterea nivelului de pregătire motrice a acestora, a gradului de satisfacție de calitatea lecțiilor și de încredere în sine, ceea ce ne permite să afirmăm că în lucrare *a fost soluționată o problemă științifică importantă* ce ține de eficientizarea lecțiilor de educație fizică cu adolescenții.

Prin urmare, ***problema științifică importantă soluționată în cercetare*** rezidă în eficientizarea lecțiilor de educație fizică în ciclul gimnazial de învățământ prin fundamentarea metodologiei de implementare a metodei jocului și competiției, elaborate de autor, ceea ce va conduce la creșterea atractivității lecțiilor pentru adolescenți, la îmbunătățirea indicilor stării de sănătate și a nivelului de pregătire motrice a acestora, la creșterea încrederii elevilor în sine.

*Această problemă s-a dovedit a fi una primordială, a cărei rezolvare a condus la elaborarea unor recomandări practice, înaintate pentru diverse niveluri decizionale, după cum urmează, dar și la aplicarea metodologiei respective, fapt confirmat de actele de implementare a rezultatelor în școlile mun. Chișinău și în USEFS.*

\* \* \*

Rezultatul analizei și a generalizării abordărilor teoretico-metodice privind eficientizarea lecțiilor de educație fizică cu adolescenții din ciclul gimnazial a permis să formulăm următoarele recomandări:

1. În scopul eficientizării lecțiilor de educație fizică cu adolescenții se recomandă acordarea unei atenții sporite nivelului pregătirii teoretice a profesorilor de educație fizică, familiarizarea lor cu jocurile – competiții, descrise în bibliografia de specialitate și indicate de specialiști pentru organizarea lecțiilor de atletism, gimnastică, jocuri sportive etc.
2. Sugerăm necesitatea implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică cu adolescenții ce manifestă pasivitate și indiferență, implicându-i inițial în această activitate pe cei mai activi, ceea ce va contribui la creșterea atractivității lecțiilor, dar și la perfecționarea nivelului de pregătire motrice și îmbunătățirea indicilor stării de sănătate a organismului.
3. Recomandăm implementarea metodei jocului și competiției în colectivele de adolescenți deoarece ele manifestă un mare interes pentru afirmare și demonstrarea abilităților tehnice și tactice, a nivelului de pregătire motrice. Considerăm că în acest caz specificul metodologiei



folosite rezidă în compararea forțelor persoanelor implicate în joc, care se prezintă ca rivali în lupta pentru întâietate, ceea ce dezvoltă intens calitățile volitive ale participanților.

4. Este rațional ca metoda jocului și competiției să fie implementată atât în cadrul lecțiilor de educație fizică, organizate separat pentru băieți și pentru fete, atunci când se urmărește scopul însușirii unor elemente tehnice noi, cât și în cadrul orelor mixte, în procesul de perfecționare a principalelor calități motrice.

5. Cadrele didactice din domeniul culturii fizice vor ține cont de faptul că la etapa adolescenței elevul dorește să se afirme nu doar în fața profesorului, dar și în colectiv. În acest context este rațional ca învingătorii în diverse jocuri - competiții școlare să fie remarcați în mod special.

6. La finalul lecțiilor profesorul trebuie să propună 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.

7. Pe lângă implementarea metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică recomandăm organizarea pe parcursul anului școlar a 4-5 evenimente sportive cu participarea majorității elevilor.

8. Este important, ca de fiecare dată jocul-competiția să prevadă învingerea anumitor greutăți, pentru ca elevii să-și manifeste tot potențialul motric și voința de care dispun pentru a izbuti să-și dezvolte și să-și perfecționeze calitățile și abilitățile motrice necesare.

9. Recomandăm pregătirea participanților către îndeplinirea exercițiilor care urmează să fie folosite în procesul implementării metodei jocului și competiției, fiind necesară pregătirea prealabilă a inventarului și a locului de desfășurare a acestora, ceea ce asigură folosirea rațională a timpului lecției și evitarea traumatismelor.

## BIBLIOGRAFIE

1. Arseni I. Strategia optimizării procesului instructiv-educativ în cadrul lecțiilor de educație fizică. În: Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău, 2013, nr.1, p. 11-14. - 2
2. Carp I., Carp D. Metodologia organizării și desfășurării lecției de educație fizică cu elevii claselor primare în baza jocurilor dinamice. În: Materialele Conferinței științifice internaționale studențești ”Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice”, Chișinău: USEFS, 2012, p.10-16.
3. Chimpu A., Budevici-Puiu A. Teoria și metodică jocurilor dinamice. Chișinău: Tipografia ”Valinex”, 2016. 480p
4. Grimalschi T., Boian I. Educația fizică. Ghid de implementare a curriculum-ului modernizat pentru treapta primară și gimnazială. Chișinău: Liceum, 2011. p. 62-64. – 30
5. Gutțu A. Starea sănătății și a dezvoltării fizice a copiilor din Republica Moldova. Chișinău: Centrul de Informație Medicală, 2001. 119 p.
6. Delipovici I., Pânzari M. "Opiniile adolescenților de 14-15 ani privind satisfacția produsă de lecțiile de educație fizică și încrederea în sine". În: Materialele Conferinței științifice internaționale studențești ”Problemele actuale ale teoriei și practicii culturii fizice”, ediția a XIX-a. Chișinău: USEFS, 2016, p. 46-49.
7. Delipovici I. Dinamica anuală a nivelului de pregătire fizică generală a adolescenților de 14- 15 ani. În: Știința culturii fizice, nr.26/2, 2016, p. 20-33.
8. Delipovici Irina. The game and competition as a way of improvement of self-confidence in adolescence. În: The annals of the “Ștefan cel Mare” university. *Physical Education and Sport Section* ”The Science and Art of Movement”, 2016, 12-19 p.
9. Delipovici I. Lecțiile de educație fizică și dinamica anuală a indicilor stării funcționale a organismului elevilor de 14-15 ani. În: Știința culturii fizice, nr. 26/2, 2016, p.110-121.
10. Dragu M. Jocuri de mișcare. Galați: Editura academică, 2006. 28 p.
11. Educația Fizică și Sportul la școală în Europa. <http://eacea.ec.europa.eu/education/> (accesat la 20.10.2014). - 24
12. Hăbășescu I. Igiena copiilor și adolescenților. Chișinău: CEP Medicina, 2009. 475 p. – 33
13. Ilie I. Motivația pârghie importantă în conștientizarea actului motric în cadrul procesului instructiv-educativ. În: Educația fizică și sportul în perspectiva spațiului universitar European. București 2007, p. 33-42.
14. Kondakov V. Despre necesitatea 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.

15. Moroșan R., Delipovici I., Cojocar E. Cunoașterea particularităților psihologice, morfologice și funcționale ale elevilor de 14-15 ani – necesitate imperioasă pentru profesorii de educație fizică. În: Teoria și arta educației fizice în școală, nr.3/2015, p.55-59.- 42
16. Moroșan R., Delipovici I., Moroșan I. Motivația elevilor din clasa 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. -24
17. Moroșan R., Delipovici I., Moroșan I. Stresul – factor de risc pentru sănătate și rolul exercițiilor fizice în prevenirea și combaterea lui. În: Teoria și arta educației fizice în școală, nr.2/2015, p.57-60. -25
18. Tulchinsky T., Varavicova E. Nouă sănătate publică: introducere în sec. XXI /traducere din engleză de A. Jalbă, P. Jalbă/. Chișinău: Ulysse, 2003. 744 p. -53
19. Verza E., Verza, F. Psihologia vârstelor. Ciclurile vieții. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2000. p. 24-51. -54
20. [http://bibliotecascolara.ro/leon\\_victor/Dezvoltarea\\_calitatilor\\_motrice.pdf](http://bibliotecascolara.ro/leon_victor/Dezvoltarea_calitatilor_motrice.pdf)(accesat 15.06.2016)
21. Бандаков М.П. Дифференцированный подход к учащимся в процессе физического воспитания. В: Теория и практика физической культуры, 2000, № 5, с. 31–32. -75
22. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва: Издательский центр «Академия», 2005. 245 с. – 85
23. Верченко М. А. «Повышение мотивации учащихся на уроках физической культуры путем применения здоровьесберегающих технологий». <http://gigabaza.ru/doc/69385.html> (accesat la 24.06.2015) – 89
24. Возрастные особенности подростков 14-15 лет [http://www.vhg.ru/parent\\_page/psychologist/parents/](http://www.vhg.ru/parent_page/psychologist/parents/) (accesat la 06.10.2015)-91
25. Воронцов М.И. Закономерности физического развития детей и методы его оценки. Ленинград: ЛПМИ,1986. 56 с.
26. Конигов В. И. Формирование положительно-активного отношения к физической культуре учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы. Дисс. кандидата педагогических наук. Москва, 2005. 164 с. 121
27. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физкультуры. Москва: Физкультура и спорт, 2010. 600 с.
28. Delipovici I., Moroșan I. Analysis of the teachers and adolescents opinions regarding 14- 15 years old students attitude toward physical education lessons. International scientific conference ”*Trends and perspectives in physical culture and sports*”, Suceava 26th – 27th of May, 2016. p.27-33. -193

## ADNOTARE

Delipovici Irina ”Eficientizarea lecțiilor de educație fizică din învățământul gimnazial prin intermediul metodei jocului și competiției”. Teză de doctor în științe pedagogice, Chișinău, 2016.

**Structura tezei:** introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 211 surse, 7 anexe, 129 pagini text de bază, 15 tabele, 46 figuri. Rezultatele sunt publicate în 8 lucrări științifice.

**Cuvinte - cheie:** metodologie, lecții de educație fizică, adolescenți, metoda jocului și competiției, dezvoltarea fizică, funcțiile organismului, pregătirea motrice.

**Domeniul de studiu:** pedagogia educației fizice.

**Scopul cercetării** rezidă în elaborarea și argumentarea experimentală a metodologiei implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică din ciclul gimnazial de învățământ.

**Obiectivele cercetării:** 1. Analiza bibliografiei de specialitate privind particularitățile organizării procesului instructiv-didactic la disciplina ”Educația fizică” în ciclul gimnazial de învățământ. 2. Anchetarea adolescenților și profesorilor de educație fizică în vederea argumentării necesității eficientizării lecțiilor de educație fizică la această etapă de învățământ. 3. Elaborarea metodologiei implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică din gimnaziu. 4. Verificarea și argumentarea experimentală a eficienței implementării metodologiei elaborate de autor.

**Noutatea și originalitatea științifică a lucrării** rezidă din faptul că a fost elaborată și argumentată experimental metodologia implementării metodei jocului și competiției în cadrul lecțiilor de educație fizică din gimnaziu, iar eficiența acestui proces a fost determinată atât prin prisma analizei dinamicii anuale a nivelului de pregătire motrice a adolescenților, cât și a indicilor stării de sănătate și a satisfacției adolescenților de calitatea lecțiilor, ceea ce o deosebește esențial de alte lucrări de acest gen.

**Problema științifică importantă soluționată în cercetare** rezidă în eficientizarea lecțiilor de educație fizică în ciclul gimnazial de învățământ prin fundamentarea metodologiei de implementare a metodei jocului și competiției, elaborate de autor, ceea ce va conduce la creșterea atractivității lecțiilor pentru adolescenți, la îmbunătățirea indicilor stării de sănătate și a nivelului de pregătire motrice a acestora, la creșterea încrederii elevilor în sine.

**Semnificația teoretică** a lucrării rezidă în argumentarea eficienței implementării metodologiei elaborate de autor, exprimată prin perfecționarea indicilor stării de sănătate a adolescenților, îmbunătățirea nivelului de pregătire motrice și a încrederii elevilor în sine, prin creșterea gradului de satisfacție a acestora de calitatea lecțiilor de educație fizică. Rezultatele obținute contribuie la extinderea spectrului de cunoștințe necesare specialiștilor din domeniul culturii fizice.

**Valoarea aplicativă a lucrării** rezidă din posibilitatea folosirii ample a metodologiei elaborate de autor de către cadrele didactice de profil în scopul eficientizării lecțiilor de educație fizică în gimnaziu. Rezultatele obținute vin să completeze bazele de date teoretice și practice din domeniul educației fizice școlare.

**Implementarea rezultatelor cercetării.** Rezultatele cercetărilor sunt implementate în cadrul lecțiilor de educație fizică din Liceul Teoretic ”Pro Succes” și Liceul Teoretic „M. Sadoveanu” în mun. Chișinău, precum și în procesul de instruire a viitorilor profesori de educație fizică și de formare continuă a cadrelor didactice din domeniul culturii fizice în USEFS.

## АННОТАЦИЯ

Ирина Делипович **”Повышение эффективности уроков физической культуры в гимназиях внедрением игрового - соревновательного метода”**. Диссертация доктора педагогических наук. Кишинёв, 2016.

**Структура диссертации:** введение, три главы, выводы и рекомендации, библиография из 211 источников, 129 страниц основного текста, 15 таблиц, 46 рисунков, 7 приложений. Результаты опубликованы в 8 научных работах.

**Ключевые слова:** методология, уроки физкультуры, подростки, игровой и соревновательный методы, физическое развитие, функциональное состояние, уровень двигательной подготовки.

**Область исследования:** педагогика физического воспитания.

**Цель исследования:** разработка методологии внедрения игрового - соревновательного метода на уроках физкультуры в гимназиях и экспериментальное обоснование ее эффективности.

**Задачи исследования:** 1. Анализ литературных данных для выявления особенностей организации уроков по дисциплине «Физическое воспитание» в гимназиях.

2. Анкетировать подростков и учителей физкультуры ввиду обоснования необходимости повышения эффективности уроков физкультуры, на данном этапе обучения. 3. Разработать методологию внедрения игрового - соревновательного метода на уроках физкультуры в гимназиях. 4. Проверить и экспериментально обосновать эффективность разработанной автором методологии.

**Научная новизна и оригинальность работы** заключается в разработке и экспериментальном обосновании методологии внедрения игрового и соревновательного методов на уроках физической культуры в гимназиях. Эффективность данной методологии оценена по результатам годовой динамики показателей двигательной активности, состояния здоровья и степени удовлетворенности подростков качеством уроков, что отличает её от других работ в данном направлении.

**Актуальная научная проблема высокой значимости**, решаемая в исследовании, заключается в повышении эффективности уроков физкультуры в гимназиях за счет обоснования разработанной автором методологии внедрения игрового и соревновательного методов, что приведет к повышению интереса подростков к урокам, улучшению их состояния здоровья и уровня общей физической подготовки.

**Теоретическая значимость результатов работы** заключается в обосновании эффективности внедрения методологии, разработанной автором, которая представляет определенную ценность в отношении улучшения показателей здоровья подростков, уровня их двигательной подготовки и степени удовлетворенности школьников качеством уроков физкультуры, роста уверенности в себе. Полученные результаты расширяют спектр знаний, необходимых специалистам в области физической культуры.

**Практическая значимость работы** заключается в возможности применения разработанной автором методологии и методических рекомендаций для повышения эффективности уроков физкультуры в гимназиях.

**Внедрение результатов исследования.** Результаты исследования внедрены на уроках физкультуры в Теоретических Лицеях «Pro Succes» и «М. Садовяну» г. Кишинёва. Они используются в процессе образования студентов, будущих учителей физической культуры и при повышении квалификации этих специалистов в ГУФВ и С.

## ANNOTATION

Irina Delipovich "**Improving the effectiveness of physical education lessons in the gymnasium cycle of education through a combination of games and competitive methods**". The dissertation of the doctor of pedagogical sciences. Chisinau, 2016.

**Thesis structure:** introduction, three chapters, conclusions and recommendations, a bibliography of 211 sources, 129 pages of the main text, 15 tables, 46 figures, 7 annexes. The results are published in 8 scientific papers.

**Keywords:** methodology, physical education lessons, adolescents, games and competitive methods, physical development, functional state, level of motor training.

**Field of study:** pedagogy of physical education.

**The purpose of research:** development and experimental substantiation of the effectiveness of the methodology for the introduction of games and competitive methods in physical education classes in gymnasiums.

**Research objectives:** 1. Analysis in the literature data in order to identify the organization of training in the discipline "Physical Education" in gymnasiums. 2. Questioning adolescents and physical education teachers in order to improve the effectiveness of physical education lessons at this stage of training. 3. Developing a methodology for the introduction of games and competitive methods in physical education classes in gymnasiums. 4. Verifying and substantiating experimentally the effectiveness of the methodology developed by the author.

**The scientific novelty and originality:** of the work consists in the development and experimental substantiation of the methodology for the introduction of games and competitive methods in physical education classes in gymnasiums, the effectiveness of which is estimated by the results of the annual dynamics of motor activity indicators, as well as health indicators and the level of satisfaction of the teenagers with the quality of lessons that distinguishes it from other works in this direction.

**Current scientific problem of high importance:** to be solved in the study is the improvement of the effectiveness of physical education lessons in gymnasiums by justifying the methodology developed by the author for introducing games and competitive methods, which will lead to an increase in the interest of adolescents to lessons, improving their health status and overall physical fitness.

**The theoretical importance:** of the results of the work is to justify the effectiveness of implementing the methodology developed by the author, which is of some value in improving the health indicators of adolescents, their level of motor preparation and the level of satisfaction of schoolchildren with the quality of physical education lessons, and the growth of self-confidence. They expand the range of knowledge necessary for specialists in the field of physical culture.

**The value of the work:** lies in the possibilities of applying the methodology and methodological recommendations developed by the author to improve the effectiveness of physical education lessons in gymnasiums.

**Implementation of scientific results.** The results of the research are introduced in physical education classes in the Theoretical Lyceum "Pro Succes" and "M. Sadoveanu" city of Chisinau. They are used in the process of education of students, future teachers of physical culture and with the professional development of these specialists in the State University of Physical Education and Sport.

**DELIPOVICI Irina**

**EFICIENTIZAREA LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ  
DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL PRIN INTERMEDIUL  
METODEI JOCULUI ȘI COMPETIȚIEI**

**Specialitatea 553.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație**

**Teză de doctor în științe pedagogice**

---

**Aprobat spre tipar**

**Formatul hârtiei 60 x 8 1/16**

**Hârtie ofset. Tipar ofset**

**Tiraj ex.**

**Coli de tipar**

**Comanda nr.**

---

