

13. Curs trecere operațională, *Lupta împotriva crimei organizate, asigurarea și menținerea ordinii publice*, Saint-Astier, Franța, 12-23.06.2006.

14. Ghid de intervenție profesională, (2008). București: Ministerul Administrației și Internelor – Inspectoratul General al Jandarmeriei Române.

15. Regulamentul Pregătirii Fizice, (1972). O.G. 2/05.01.1972, București: Ministerul Forțelor Armate.

## SPECIFICUL ORGANIZĂRII ȘI DESFĂȘURĂRII EXERCITIILOR DE DEZVOLTARE FIZICĂ GENERALĂ

**Tomșa Nicolae, Filipenco Efim, Boiachin Ana, Cerescu Gheorghe,**  
*Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova*

**Abstract.** *In paper it is presented the experimental program of professional training methodology of future physical culture specialists for organization and development of general physical development exercises. Practico-methodological recommendations are offered for learning general physical development exercises.*

**Keywords:** *general physical development exercises, hints of professional training, terminology, demonstration, methodical indications, orders, modalities (varieties), procedures of organizing and development of exercises.*

Exercițiile de dezvoltare fizică generală (EDFG) sunt cele mai simple, benefice și accesibile mijloace ale culturii fizice și se folosesc cu mare succes la însușirea și perfecționarea tehnicii acțiunilor motrice din domeniul educației fizice și a elementelor din toate probele de sport [1,2,3].

Posedarea metodologiei EDFG pentru viitorii specialiști de educație fizică și sport, cultura fizică recreativă și de reabilitare este strict necesară, fără de care ei nu-și pot exercita funcțiile profesionale.

Această problemă ține mereu de pregătirea cadrelor tinere de specialitate, preocupând profesorii de gimnastică la cel mai înalt nivel de responsabilitate profesională.

Scopul prezentei lucrări constă în cercetarea detaliată a metodologiei EDFG.

Obiectivele cercetării au fost intitulate după cum urmează:

1. Determinarea nivelului de pregătire profesională a studenților în organizarea și desfășurarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală.

2. Elaborarea metodologiei de pregătire profesională a viitorilor specialiști de cultură fizică pentru organizarea și desfășurarea exercițiilor și complexurilor de exerciții de dezvoltare fizică generală.

3. Elaborarea concluziilor și recomandărilor metodice privind însușirea metodologiei EDFG.

Pentru realizarea prezentei lucrări, au fost analizate izvoarele literare adecvate temei de cercetare, a fost studiată practica avansată a profesorilor Catedrei de gimnastică (E. Filipenco, T.Grimalschi și alții) și au fost efectuate unele investigații științifice.

Experimentul pedagogic a avut loc în perioada anilor universitari 2013-2014 și 2014-2015. În experiment au participat studenții anului I de la Facultățile: de Pedagogie, de Sport, de Kinetoterapie – în total 282 respondenți, cărora li s-au predat cursurile „Gimnastica artistică” și „Didactica gimnasticii I și II”.

În primul an universitar (2013-2014), experimentul purta caracter prealabil, în timpul

căruia se elabora și se aproba programa de cercetare științifică. În anul universitar 2014-2015 a fost organizat și desfășurat experimentul pedagogic de bază, la care au participat 129 de studenți ai facultăților sus-numite, încadrați în 6 grupe academice.

Două grupe ale Facultății de Sport (31 studenți) au fost implicate în experimentul formativ. Ca grupe de control au fost preconizate 4 grupe academice cu un contingent de 98 de studenți (2 grupe de la specialitatea „Fitness și turism”, o grupă de la specialitatea „Profesori de educație fizică” și o grupă de la Facultatea de Kinetoterapie).

În urma experimentului pedagogic prealabil, a fost stabilită programa experimentală de cercetare (Tabelul 1).

**Tabelul 1. Programa de pregătire profesională a studenților USEFS privind organizarea și desfășurarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală la lecțiile de gimnastică**

Nr. crt	Denumirea temelor	Tipul și nr. orelor					Total ore
		Prelegeri	Laborator	Seminar	Evaluări	Individual	
1	<i>Specificul exercițiilor de dezvoltare fizică generală</i>	2			0,25	2	4,25
2	<i>Scopul și însemnătatea exercițiilor de dezvoltare fizică generală</i>		1	0,5	0,25	1	2,75
3	<i>Obiectivele specifice ale EDFG</i>		1	0,5	0,25	1	2,75
4	<i>Clasificarea EDFG</i>		1	0,5	0,25	1	2,75
5	<i>Cerințele de elaborare a complexelor și ordinea înscrieri EDFG în complex</i>		2	0,5	0,5	1	4,0
6	<i>Procedul obișnuit de desfășurare a EDFG</i>		2	1	0,5	1	4,5
7	<i>Procedul în continuu de desfășurare a EDFG</i>		2	1	0,5	1	4,5
8	<i>Procedul în deplasare de desfășurare a EDFG</i>		2	1	0,5	1	4,5
<b>Σ ORE</b>		<b>2</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>30</b>

Din tabel se observă că programa cuprinde 8 teme, dintre care o temă teoretică, 7 teme practico-metodice. Pentru prelegere se alocă 2 ore. Lecțiile de laborator sunt desfășurate în 11 ore, seminarele ținute timp de 5 ore. Fiecare temă teoretică sau practică este recomandată pentru activitatea de sine stătătoare (individuală) a studenților – 9 ore. Studiul temelor se încheie cu o evaluare curentă a cunoștințelor, deprinderilor și capacităților studenților – în total 3 ore. Orele de evaluare finală nu sunt prevăzute în programa experimentală. Programa cuprinde în total 30 ore.

De asemenea, au mai fost stabiliți indicii pregătirii profesionale a studenților la desfășurarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală:

1. Terminologia de gimnastică – cunoașterea și utilizarea termenilor de gimnastică; a pozițiilor de bază și intermediare ale mâinilor, brațelor și picioarelor; mișcările de brațe, cap, trunchi, bazin și picioare; clasificarea exercițiilor după principiul anatomic de repartizare a mușchilor pe sistemul osos al organismului; ordinea de desfășurare a exercițiilor.

2. Demonstrarea exercițiilor – posedarea capacității de alegere corectă a locului de demonstrare; a capacității de demonstrare corectă a tehnicii mișcărilor de mâini, brațe, cap,

trunchi, bazin, umere, picioare; a pozițiilor palmelor în corespundere cu pozițiile de bază și intermediare ale brațelor; a pozițiilor tălpilor în corespundere cu pozițiile picioarelor; a pozițiilor capului în corespundere cu mișcările brațelor și ale trunchiului.

**3.Indicații organizațional – metodice** – utilizarea principalelor indicații care caracterizează just poziția corpului și a segmentelor lui; folosirea cuvintelor ce servesc drept informație pentru îndeplinirea corectă a mișcărilor; dirijarea ritmului respirației.

**4.Întrebuințarea comenzilor** – capacitatea de a deosebi comenzile preventive de cele executive; capacitatea de utilizare a comenzilor preventive și executive; punerea corectă a accentului pe comenzile executive; dirijarea tonului vocii; organizarea grupei prin diverse dispoziții.

**5.Modalități (varietăți) de desfășurare a exercițiilor** – utilizarea modurilor (procedeele) de desfășurare a exercițiilor; combinarea mai multor metode și variante de desfășurare a exercițiilor; utilizarea spectrului larg de varietăți, modalități de desfășurare a exercițiilor.

A fost elaborată forma de notare și fixare a rezultatelor evaluării nivelului pregătirii profesionale a studenților pentru problema cercetărilor întreprinse (Tabelul 2).

**Tabelul 2. Formă-tip de notare și fixare a rezultatelor evaluării nivelului pregătirii profesionale a studenților**

Nr. crt	Numele, prenumele respondenților	Terminologia		Demonstrarea		Indicații metodice		Comenzi		Variatăți	
		Inițial	Final	Inițial	Final	Inițial	Final	Inițial	Final	Inițial	Final

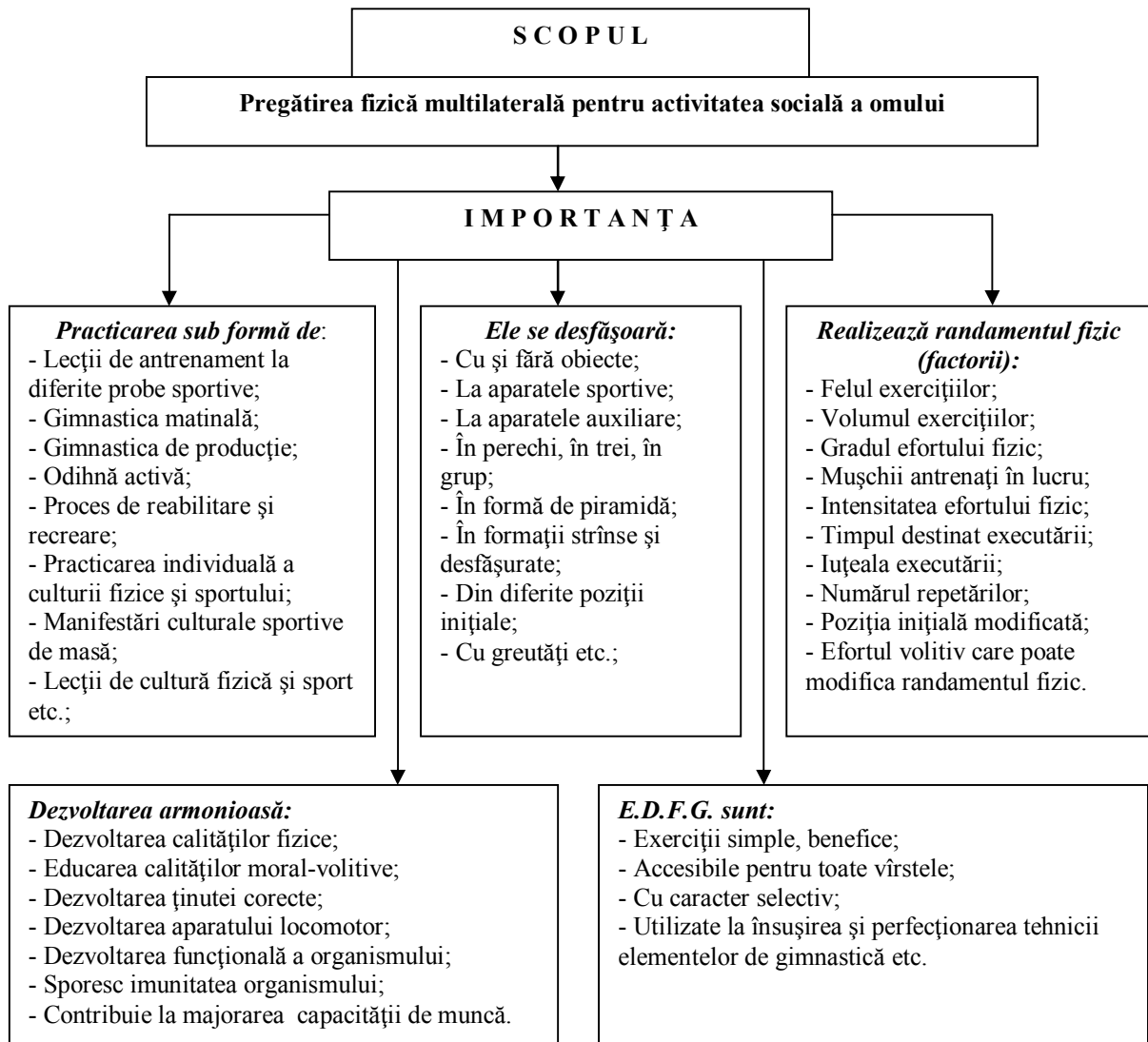
Experimentul de bază a început cu testarea inițială a nivelului pregătirii profesionale a studenților în desfășurarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală, axat pe curriculum liceal. Apoi, studenții grupei de control, au urmat cursul tradițional de pregătire profesională pentru desfășurarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală, conform programei universitare. Pe când, studenților grupei experimentale li s-a ținut un curs special de pregătire profesională, conform programei experimentale stabilite.

Paralel cu realizarea programei experimentale, organizarea și desfășurarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală la lecțiile de laborator, seminare, individuale și de evaluare, au fost utilizate și fișele mentale orientative de formare a cunoștințelor, deprinderilor și capacităților practico-metodice după metodica autorilor E.Filipenco, N.Tomșa (2011). Astfel, au fost folosite, la temele programei de pregătire, fișele mentale orientative nr.1-8. Ca model prezentăm fișa mentală orientativă nr.1.

Conform acestei metodici, studenții grupei experimentale erau în drept de mai multe ori, la necesitate, să-și verifice nivelul de însușire a materiei de studiu la fiecare temă în mod individual și astfel să-și autoaprecieze nivelul de pregătire profesională.

La finele experimentului formativ, în același proces verbal (vezi Tab. 2), a fost testat din nou nivelul de pregătire profesională a studenților grupelor experimentale și de control la desfășurarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală.

Rezultatele experimentului pedagogic au fost analizate, supuse prelucrării matematico-statistice (Tabelul 3).



Compararea rezultatelor obținute de către studenți ne permit să constatăm următoarele:

1. O creștere a rezultatelor finale, comparativ cu cele inițiale, la toți indicii pregătirii profesionale a studenților grupelor experimentale și de control. Excepție face indicele „Varietăți de desfășurare a exercițiilor” pentru studenții grupei de control (grupele academice 110 F+T și 114 Kr., la care nu se observă acest progres).

2. Totodată, se observă note negative (conform sistemului școlar de 10 puncte), de la „0” la „4,8”, la toate rezultatele inițiale ale indicilor pregătirii profesionale. (Notele de „0” înseamnă că studenții n-au prezentat nici un fel de abilități profesionale). Abatere de la constatarea dată fac rezultatele studenților grupei experimentale (grupa academică 101 EFS) la indicele „Demonstrarea tehnicii exercițiilor”, apreciat de experți (profesorii catedrei de gimnastică) cu nota medie „5,2”.

3. Studenții ambelor grupe au obținut cele mai bune note medii la demonstrarea tehnicii EDFG – de la 4,3 la 5,2 (rezultate inițiale) și de la 6,4 la 7,7 (rezultate finale). Apoi urmează rezultate mai mici la cunoașterea terminologiei de gimnastică și la darea comenzilor cu notele medii de la 2,2 la 3,8 (rezultate inițiale) și de la 5,9 la 6,9 (rezultate finale) și, respectiv, de la

1,6 la 3,4 (rezultate inițiale) și de la 5,3 la 7,1 (rezultate finale).

4. La etapa inițială, toți studenții s-au descurcat slab cu indicațiile metodico-organizatorice și folosirea varietăților de organizare și desfășurare a EDFG, notele medii fiind în grupa experimentală 0,15 și în cea de control – 0,48 și, respectiv – 0,13 în grupa de control, comparativ cu 0,35 în grupa experimentală. Însă la etapa finală au sporit mult, obținând o medie de 5,9 (grupa de control) și 6,7 (grupa experimentală) la indicele „indicații metodice” și respectiv 0,38 (grupa de control) și 4,4 (grupa experimentală) la varietățile desfășurării EDFG.

Progresul rezultatelor finale, comparativ cu cele inițiale, este mai evident este ilustrat în Figura 1.

**Tabelul 3. Evaluarea nivelului pregătirii profesionale a studenților în procesul desfășurării exercițiilor de dezvoltare fizică generală**

Grupele studiate	Grupele academice	Indicii medii ai nivelului pregătirii profesionale									
		Terminologia		Demonstrațiile		Indicații metodice		Comenzi		Variatăți	
		Inițial	Final	Inițial	Final	Inițial	Final	Inițial	Final	Inițial	Final
EXPERIMENT	101EFS (n-19)	2,7	6,7	5,2	7,7	0,3	7,1	2,6	7,1	0,4	4,1
	102EFS (n-12)	3,6	6,4	4,3	7,4	0	6,3	1,7	6,9	0,3	4,7
	$\bar{x}$ (n-31)	3,15	6,55	4,75	7,55	0,15	6,7	2,15	7,0	0,35	4,4
CONTROL	108PEF (n-27)	2,2	5,9	4,8	7,0	0,5	5,6	3,4	6,0	0,4	1,0
	109 F+T (n-33)	2,6	6,4	4,7	7,1	0	6,5	1,6	5,6	0	0,4
	110F+T (n-16)	3,8	6,9	4,8	6,9	1,1	6,3	2,9	7,0	0	0
	114 K (n-22)	3,2	6,0	4,3	6,4	0,3	5,2	3,2	5,3	0,1	0,1
	$\bar{x}$ (n-98)	2,95	6,3	4,65	6,85	0,48	5,9	2,78	5,98	0,13	0,38

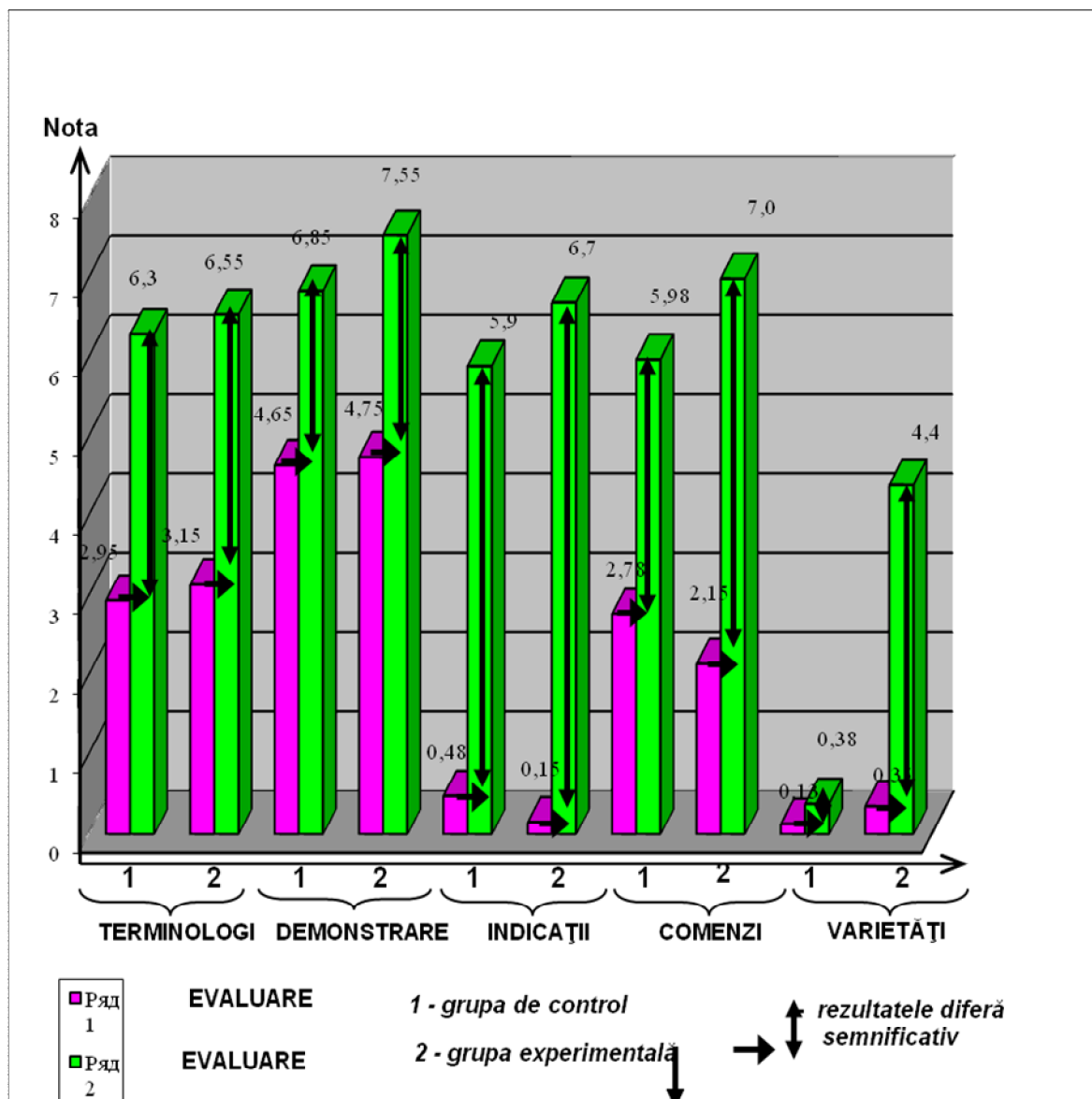
Analizând Figura 1, putem trage următoarele concluzii:

1. Rezultatele sunt veridic mai mari la etapa finală de evaluare.
2. Rezultatele depind de procedeul instructiv aplicativ.
3. Notele obținute de studenți la etapa inițială de testare a cunoașterii procedeele de instruire sunt negative.

4. Cele mai efective procedee de instruire, care permit studenților de a obține note mai mari (6-7 puncte) la etapa finală sunt: pentru studenții grupei experimentale – demonstrarea exercițiilor (7,55), darea comenzilor (nota 7,0), indicații metodice (6,7) și terminologia (6,55); pentru studenții grupei de control – demonstrarea exercițiilor (nota 6,85), terminologia de gimnastică (nota 6,3), darea comenzilor (nota 5,98) și indicații metodice (nota 5,9).

Unul dintre cele mai dificile procedee de instruire este însușirea varietăților de organizare și desfășurare a EDFG. La testările inițiale, studenții ambelor grupe au demonstrat cunoștințe foarte joase, negative – studenții grupei de control au fost apreciați cu nota medie 0,13, iar acei ai grupei experimentale cu nota medie de 0,35.

Un alt aspect al acestei probleme este compararea rezultatelor obținute de studenți în funcție de specialitatea aleasă. Puțin au fost modificate grupele participante la experimentul pedagogic, cu același număr de studenți – 129. Grupa experimentală rămâne neschimbată. Grupa de control a fost divizată în trei grupe în funcție de specialitate: grupa de control-1 – două grupe (109 și 110 F+T) cu un număr de 49 studenți; grupa de control-2 (108 PEF) cu 27 studenți; grupa de control-3 (114 K) cu 22 studenți.



**Figura 1. Rezultatele inițiale și finale ale testării nivelului de pregătire profesională a studenților USEFS în procesul desfășurării exercițiilor de dezvoltare fizică generală**

În Tabelul 4 sunt prezentați parametri statistici obținuți, care pot fi comparați atât în dependență de metodică procesului instructiv, cât și în dependență de specialitatea aleasă.

În majoritatea absolută a rezultatelor se observă destul de clar creșterile indicilor la toți parametrii studiați. Sunt schimbări veridic mari la etapa finală, cu excepția numai a creșterii ne semnificative la indicațiile metodic-organizatorice la grupa control-3 (114 K). La grupele experimentală și de control-1, precum și de control-2 diferențele dintre notele obținute la etapa inițială și finală sunt mari și semnificative ( $P < 0,01 - 0,001$ ).

Analiza și compararea rezultatelor obținute de studenți în funcție de specializarea aleasă permite a preciza o creștere a notelor de evaluare a cunoștințelor și priceperilor studenților, însă diferențele sunt mai puțin pronunțate.

Creșteri semnificative, la etapa finală, au fost depistate la indicii obținuți la indicațiile metodice și organizatorice, darea comenzilor și dispozițiilor în procesul desfășurării EDFG ( $t = 2,57 - 9,93, P < 0,05 - 0,001$ ).

**Tabelul 4. Analiza comparativă a rezultatelor pregătirii profesional-pedagogice a studenților USEFS în baza instruirii EDFG**

Nr. d/o	Parametrii studiați	Etapete	$\bar{x} \pm S \bar{x}$				Parametri statistici	
			Exper. n=31	Contr.1 n=49	Contr.2 n=27	Contr.3 n=22	t <sub>1</sub> , t <sub>2</sub> , t <sub>3</sub>	P <sub>1</sub> , P <sub>2</sub> , P <sub>3</sub>
1.	<i>Cunoștințe cu privire la terminologia exercițiilor de dezvoltare fizică generală (EDFG)</i>	<i>Inițială</i>	2,95±0,21	3,08±0,16	3,22±0,34	3,20±0,18	0,50; 0,67; 0,96	> 0,05; > 0,05; > 0,05
		<i>Finală</i>	6,42±0,26	6,59±0,19	5,85±0,29	6,0±0,22	0,32; 1,46; 1,13	> 0,05; > 0,05; > 0,05
		t	9,30	12,0	5,84	10,0		
		p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001		
2.	<i>Capacitățile de demonstrare a exercițiilor de dezvoltare fizică generală</i>	<i>Inițială</i>	4,87±0,22	4,49±0,22	4,81±0,29	4,30±0,36	1,22; 0,70; 1,23	> 0,05; > 0,05; > 0,05
		<i>Finală</i>	7,48±0,16	7,08±0,16	6,96±0,28	6,40±0,26	1,82; 1,57; 3,60	> 0,05; > 0,05; < 0,01
		t	7,68	9,59	5,15	4,40		
		p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001		
3.	<i>Indicațiile metodice și organizatorice în desfășurarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală</i>	<i>Inițială</i>	1,87±0,24	2,63±0,19	1,93±0,14	1,18±0,17	2,48; 0,26; 2,35	< 0,05; > 0,05; < 0,05
		<i>Finală</i>	6,77±0,26	6,70±0,29	5,63±0,37	1,84±0,56	0,18; 2,57; 7,95	> 0,05; < 0,05; < 0,001
		t	12,60	11,60	9,50	1,34		
		p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	> 0,05		
4.	<i>Comenzi și dispoziții în organizarea și desfășurarea EDFG</i>	<i>Inițială</i>	2,90±0,21	2,50±0,19	3,48±0,37	3,0±0,56	1,43; 1,38; 0,51	> 0,05; > 0,05; > 0,05
		<i>Finală</i>	6,70±0,26	6,0±0,25	6,11±0,19	5,30±0,53	1,94; 1,53; 2,70	> 0,05; > 0,05; < 0,05
		t	11,50	11,29	6,41	2,65		
		p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,05		
5.	<i>Varietăți de organizare și desfășurare a EDFG</i>	<i>Inițială</i>	1,60±0,22	1,51±0,13	1,22±0,09	1,0±0,11	0,36; 1,50; 2,72	> 0,05; > 0,05; < 0,05
		<i>Finală</i>	4,32±0,26	3,08±0,19	1,90±0,19	1,54±0,12	3,87; 7,56; 9,93	< 0,001; < 0,001; < 0,001
		t	8,0	6,80	3,24	4,50		
		p	< 0,001	< 0,001	< 0,01	< 0,001		

Diferențele indicilor obținuți la cunoștințele terminologiei de gimnastică sunt mai modeste și practic diferă puțin ( $P > 0,05$ ).

Totuși trebuie menționat faptul că rezultatele obținute de grupa experimentală la etapa finală a experimentului din 15 indici comparați 14 au fost mai mari decât în grupele de control (Tabelul 4).

Finalizăm cercetarea științifică cu unele concluzii și propuneri pedagogice.

**Concluzii:**

1. Toate programele liceale existente pînă în prezent în Republica Moldova n-au oferit

și nu oferă elevilor cunoștințe, deprinderi și capacități speciale vaste la compartimentul Exerciții de dezvoltare fizică generală. Despre aceasta mărturisește media notelor negative ale rezultatelor inițiale ale studenților participanți la experimentul nostru pedagogic de la 0 la indicele Modalități (varietăți) de desfășurare a EDFG și Indicații organizațional-metodice la 4,9 semnificativul indicelui Demonstrarea tehnicii EDFG (Tabelul 3).

2. Progresul rezultatelor testării finale, în comparație cu testarea inițială, ale studenților grupelor experimentală și de control, pe de o parte, și a celor finale ale grupei experimentale, comparativ cu grupa de control (Tabelul 4, Figura 1), pe de altă parte, demonstrează eficacitatea programei de metodologie a pregătirii viitorilor specialiști de cultură fizică pentru organizarea și desfășurarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală.

3. În baza cercetărilor științifice efectuate, se propun unele recomandări metodice pentru însușirea exercițiilor de dezvoltare fizică generală:

- Implementarea în procesul instructiv-educativ a Programei de pregătire profesională a viitorilor specialiști de cultură fizică pentru organizarea și desfășurarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală;

- Atenționarea elevilor ciclului liceal asupra conținutului materiei de studiu al temelor din Programa metodologiei de organizare și desfășurare a exercițiilor de dezvoltare fizică generală (vezi Tabelul 1);

- Elaborarea metodologică a complexurilor de exerciții de dezvoltare fizică generală și desfășurarea lor în cadrul gimnasticii matinale personale după procedeele (modurile): obișnuit, în continuu și în deplasare;

- Organizarea și desfășurarea lucrului de sine stătător asupra materiei de însușire a exercițiilor de dezvoltare fizică generală, cu evaluarea ulterioară a cunoștințelor, deprinderilor și capacităților căpătate ca rezultat al acestei activități.

*Referințe bibliografice:*

1. Filipenco E.M. Exercițiile de dezvoltare fizică generală. //Gimnastica//Coordonatori științifici: T.Grimalschi, E.Filipenco, P.Tolmaciov. Chișinău: Lumina, 1993, p.42-51.

2. Filipenco E.M., Levodeanschi I.M. Exercițiile de dezvoltare fizică generală. Chișinău, 1996, 120 p.

3. Filipenco E.M., Tomșa N.S. Gimnastica: Recomandări metodice pentru studenții USEFS privind studiul cursului teoretic programat, USEFS, Chișinău: „Valinex” SRL, 2011, 78 p.

## CARACTERISTICILE DEZVOLTĂRII PSIHICE, FIZIOLOGICE ȘI MOTRICE A ȘCOLARILOR DIN CICLUL PRIMAR

**Urichianu Bogdan Andrei,**

*Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila”, București, România*

**Abstract.** *Physical education for children of school age is characterized by specific forms of these ages, relative to the level of their physical and mental development. Movement activities aim solving the following objectives: maintain and enhance the health of children, the harmonious development of the physical and moral formation of healthy habits work and life. Methodical practice of physical activity in this age group has tasks like: stimulating motility in general, the formation of a properly kept rhythm, formation of knowledge and skills for personal hygiene and collective growing interest and love for exercise, nurturing sense of rhythm, the formation of the sense of balance, capacity development perception and spatial orientation, learning of individual or collective movement games and practicing respiratory act. At the same time initiating and formalizing, follow the basic rules on the*