

CZU 378.147:796.06

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3902-6617>

e-mail: tomsanicolae57@gmail.com

PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A SPECIALIȘTILOR DE CULTURĂ FIZICĂ CĂTRE DESFĂȘURAREA EXERCIȚIILOR DE DEZVOLTARE FIZICĂ GENERALĂ

Tomșa Nicolai,

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

Keywords: *procedures of general physical development exercises: regular, continuous, moving; knowledge of the procedure.*

Abstract: *The paper presents information about the procedures of organizing and conducting general physical development exercises, using as respondent's school teachers and university professors. It is specified the possibility of existence of new procedures for carrying out these exercises.*

Actualitatea. Exercițiile de dezvoltare fizică generală (EDFG) sunt unul din mijloacele culturii fizice și sportului, în deosebi ale gimnasticii artistice și ritmice. Mulți autori [1-9] descriu însemnătatea lor: arată rolul lor benefic la dezvoltarea fizică multilaterală și multifuncțională a organismului omenesc; la faptul că ele sunt exerciții fizice simple și accesibile pentru toate vârstele; că ele pot fi desfășurate în orice oră a zilei; că nu necesită mari resurse materiale; că se execută cu succes pentru orice segment corporal cu și fără obiecte, la aparatele de gimnastică sau la cele auxiliare sub diverse forme, dirijate de către cineva sau de sine stătător, în mai multe moduri (procedee).

Cele relatate au servit ca premisă a formulării **scopului cercetării** noastre – studierea organizării și desfășurării exercițiilor de dezvoltare fizică generală.

Obiectivele cercetării:

1. Studiarea literaturii de specialitate și analiza modurilor de desfășurare a exercițiilor de dezvoltare fizică generală.

2. Analiza practicii actuale de organizare și desfășurare a exercițiilor de dezvoltare fizică generală.

3. Generalizarea rezultatelor cercetărilor întreprinse în vederea depistării informațiilor noi în metodologia EDFG.

Ipoteza cercetării. Se presupune că pot exista și alte procedee de desfășurare a EDFG, decât cele descrise în literatura de specialitate, care urmează a fi determinate.

Organizarea cercetării. Începutul cercetării servește anul 2011. Prin intermediul observațiilor pedagogice ea continuă până în prezent. Ca respondenți sunt profesorii de educație fizică din or. Chișinău, profesorii școlari ce și-au perfecționat măiestria profesional-pedagogică în cadrul USEFS și profesorii universitari de la instituția noastră de învățământ (mai mult de 100 persoane).

În perioada cercetării au fost efectuate asistări la lecțiile de cultură fizică a profesorilor școlari cu cronometrarea desfășurării exercițiilor de dezvoltare fizică generală. Au fost desfășurate observații pedagogice asupra metodicii acestor exerciții. Conform elaborării unui ghid de interviu au fost interviewați profesorii de educație fizică referitor la depistarea noilor moduri (procedee) de organizare și desfășurare a exercițiilor de dezvoltare fizică generală. Tot în acest scop au fost ținute unele convorbiri, consultații metodice cu specialiștii în domeniu. Aceste comunicări pedagogice purtau forma dialogată de colaborare verbală, bilateral egală de participare activă la tema discuției.

Unele rezultate ale cercetărilor întreprinse au fost relatate la lucrările forurilor științifice internaționale: Conferința științifică internațională studentescă, Conferința științifică internațională a cadrelor didactice, Congreșele științifice internaționale sub genericul „Sport. Olimpism. Sănătate” și publicate în culegerile de materiale științifice ale acestora [4, 5, 6, 8].

Se cunoaște că teoria și practica culturii fizice enumeră trei procedee (moduri) de organizare și desfășurare a EDFG: obișnuit, în continuu și în deplasare. Generalizând rezultatele analizei practicii actuale de organizare și desfășurare a exercițiilor de dezvoltare fizică generală a respondenților în tabelul 1 prezentăm unele date ale acestui studiu.

Din Tabelul 1 se observă că axioma existenței EDFG este cunoscută de 100% profesori școlari și profesori universitari. Dintre ei existența procedeeului obișnuit este confirmată de 35% respondenți, a procedeeului în continuu de 35% și a procedeeului în deplasare de 30%.

Mulți respondenți (65%) nu și-au expus concret sau nici într-un fel părerea la acest subiect al cercetării noastre. Procedeele (modurile) organizării și desfășurării EDFG sunt confundate cu metodele, formele, principiile didactice. Astfel modul obișnuit este confundat de 65%, modul în continuu de 20% și modul în deplasare de 15% profesori școlari și universitari.

EDFG sunt utilizate în activitatea de muncă atât de profesorii care corect și-au expus punctul său de vedere asupra existenței celor trei moduri (procedee) de desfășurare a lor, cât și de către respondenții care confundă procedeele

desfășurării exercițiilor de dezvoltare fizică generală cu alte componente didactice.

La organizarea și desfășurarea lecțiilor didactice respondenții mai des utilizează procedeul obișnuit (55%), procedeul continuității – 41% și a celui în deplasare – 20%. Cu toate că eficacitatea acestor procedee de desfășurare a EDFG este apreciată de către ei după cum urmează: procedeul în continuu – 56%, procedeul obișnuit – 29% și procedeul în mișcare – 15%.

Tabelul 1. Rezultatele procentuale ale cercetării metodologiei desfășurării EDFG de către profesorii școlari și profesorii universitari

N d/r	Procedeul	Cunoașterea procedeului	Confundarea procedeului	Utilizarea procedeului	Eficacitatea procedeului	Existența altor procedee	Ne admiterea existenței altor procedee	Fără precizarea existenței altor procedee
1	Obișnuit	35	65	55	29			
2	În continuu	35	20	41	56			
3	În deplasare	30	15	20	15			
4	Alte procedee:					67	15	18
	<i>Combinat</i>					32		
	<i>Complexe</i>					21		
	<i>Netradiționale</i>					11		
	<i>Îmbinări din procedeele deja cunoscute</i>					9		
	<i>Conform metodelor dezvoltării calităților fizice</i>					5		
	<i>Fără denumirea procedeelelor</i>					22		

Despre existența altor procedee (moduri) de desfășurare a EDFG ne-am oficializat părerea noastră la lucrările Conferinței științifice studențești internaționale „Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice”, ed. 19-a, 22 aprilie 2016, Chișinău și în culegerea ei de articole științifice [4]. Cu această părere a noastră sunt de acord 67% profesori participanți la cercetarea opiniei pedagogice referitor la metodologia EDFG, iar 15% dintre ei nu admit existența

altor procedee de organizare și desfășurare a exercițiilor de dezvoltare fizică generală și 18% respondenți nu și-au expus părerea la acest compartiment al cercetării.

Respondenții care admit existența și a altor procedee de organizare și desfășurare a EDFG accentuează că acestea pot fi numite: combinate – 32%, complexe – 21%, netradiționale – 11%, îmbinări din procedeele deja cunoscute – 9%, conform metodelor de dezvoltare a calităților fizice – 5%. Iar 22% participanți la experiment au confirmat posibilitatea existenței altor procedee (moduri) ale EDFG fără a le denumi cumva și fără a le caracteriza.

În rezultatul datelor relatate, conform opiniei respondenților, putem formula concluziile:

1. Profesorii școlari și profesorii universitari într-o măsură oarecare cunosc existența și utilizarea în practică a procedeelelor de desfășurare a EDFG: procedeul obișnuit 35% și respectiv 55% cu eficacitatea de 29%, procedeul în continuu – 35% și respectiv 41% cu eficacitatea 56%, procedeul în deplasare – 30% și respectiv 20% cu eficacitatea de 15%.

2. Nivelul de pregătire a profesorilor școlari și universitari în domeniul cunoașterii metodologiei EDFG lasă încă mult de dorit. Despre aceasta ne vorbește confundarea de către respondenți a procedeelelor de desfășurare e exercițiilor (obișnuit – 65%, în continuu – 20%, în deplasare – 15%).

3. Ipoteza cercetării despre posibilitatea existenței altor procedee de desfășurare a EDFG, decât cele descrise în literatura de specialitate este confirmată de 67% profesori. Astfel părerea noastră despre **procedeul mixt** de desfășurare a EDFG, oficializată la lucrările Conferinței Științifice Studentești Internaționale „Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice”, ed. 19-a, 22 aprilie 2016, Chișinău poate fi recunoscută.

Bibliografia

1. FILIPENCO, E.M. Exerciții de dezvoltare fizică generală. În: *Gimnastica / Coordonatori științifici: T. Grimalschi, E. Filipenco, T. Tolmaciov*. Chișinău: Lumina, 1993, cap.V.

2. BOIAN, I.P. *Exerciții fizice de sine stătătoare în clasele 9-10*. Chișinău: Lumina, 1983.

3. FILIPENCO, E.M.; LEVODEANSCHI, I.M. *Exercițiile de dezvoltare fizică generală*. Chișinău, 1996. 120 p.

4. BURDUJA, Gh.; TOMȘA N. *Prognozarea unor noi procedee de organizare și desfășurare a exercițiilor de dezvoltare fizică generală*. În: *Mat. conf. st. inter. stud. ed. 19-a, 22 aprilie 2016, p.p.22-28*. Chișinău: USEFS, 2016 (tipografia „Valinex” SRL).

5. TOMȘA, N.; FILIPENCO, E.; BOIACHINA, A.; CERESCU, G. Specificul organizării și desfășurării exercițiilor de dezvoltare fizică generală. În: Mat. Congr. șt. int. „*Sport. Olimpism. Sănătate.*”, 5-8 octombrie 2016. Chișinău: USEFS, 2016, vol.1, p. 473-480.

6. TOMȘA, N. Cu privire la sondajul pedagogic referitor la instruirea exercițiilor de dezvoltare fizică generală (EDFG). În: Mat. Conf. șt. inter. „*Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice*”, ed. II. 1 decembrie, 2016, Chișinău: USEFS, 2016, p. 55-62.

7. FILIPENCO, E.; TOMȘA, N. *Gimnastica: Recomandări metodice pentru studenții USEFS privind studiul cursului teoretic programat.* Chișinău: USEFS, 2011, p. 43-77.

8. TOMȘA, N.; FILIPENCO, E. Contribuția exercițiilor de dezvoltare fizică specială la pregătirea fizică generală a studenților. În: Mat. Congr. șt. int. „*Sport. Olimpism. Sănătate.*” Culegere de rezultate. Ed. a 2-a, 26-28 octombrie, 2017. Chișinău: USEFS, 2017, p. 84.

9. СМОЛЕВСКИЙ, В.М. *Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры.* Москва: Физкультура и спорт, 1987, с. 55-69.