

# UTILIZAREA METODOLOGIEI DE FORMARE ȘI EVALUAREA EDUCAȚIEI FIZICE ATITUDINALE ÎN SCOPUL PERFECȚIUNII FIZICE ȘI SPORIREA GRADULUI CAPACITĂȚII DE MUNCĂ FIZICĂ ȘI INTELECTUALĂ

*Nastas Natalia,<sup>1</sup>*

*Filipov Valerii,<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Universitatea de Stat de Educația Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova*

<sup>2</sup>*Liceul Teoretic „Alecu Russo”, Cojușna, Republica Moldova*

**Abstract.** *The renewed curriculum establishes multiple and varied educational objectives targeting the fields: cognitive, psychomotor and attitudinal ones.*

*The paper pays attention to the aspect related to the deep awareness and qualitative achievement of many educational objectives, but especially those related to the formation and evaluation of students' attitudes regarding the observance of the motor regime, to the stimulation of students' learning motivation through continuous skills training, both motor and affective, which aims at the process of formation, education of manifestation and mastery of feelings of joy, sadness, respect, appreciation, etc. Teachers are required to know the taxonomy of emotional goals, which includes the acquisition of values, attitudes, interests that play a major role in shaping the motivation to practice exercise.*

**Keywords:** *attitudes, exercise, skills, physical education lesson.*

**Introducere.** Actualmente adolescentul este supraîncărcat intelectual, ne referim la volumul mare de informații pe care acesta trebuie să-l asimileze zilnic în timpul studiilor, precum și în a doua jumătate a zilei. Toate acestea conduc la reducerea timpului pentru odihna activă, acesta având la bază diverse activități motrice. Acest fapt are repercusiuni asupra dezvoltării fizice a elevilor, studenților amenințând sănătatea lor.

Însă datorită gândirii și creației umane avansate, valorificării în practică a cuceririlor științei, la ora actuală are loc o intensificare a măsurilor de perfecționare și modernizare a tuturor laturilor învățământului, vizându-se în egală măsură conținutul, structura și tehnologia didactică.

În acest context, menționăm că educația fizică, disciplină importantă de studii din cadrul instituțiilor de învățământ preuniversitar, nu mai poate fi realizată în baza proiectării didactice tradiționale, precum și în temeiul conceptului ineficient de predare-învățare-evaluare, proces educațional care în mod prioritar a fost orientat spre formarea priceperilor și deprinderilor motrice. Aceste lacune metodologice nu au servit condiții favorabile pentru ca elevul să devină cu adevărat subiect al educației multiaspectuale.

Ideea de bază a concepției educației fizice la etapa actuală constă în inițierea și ghidarea permanentă a elevilor, a tineretului studios, în scopul formării la ei a unui sistem bine corelat de cunoștințe, priceperi și deprinderi, motivații și atitudini de a practica sistematic, în mod independent exercițiile fizice, procedurile de călire a organismului atât în perioada anilor de studii, cât și pe parcursul întregii vieți.

În acest sens a fost propusă ideea educației fizice atitudinale (atitudinile țin de domeniul afectiv „**Krathwohl**”) și constituie o clasă de capacități însușite. Efectul unei noi atitudini este:

- de a amplifica reacțiile pozitive sau negative ale individului față de un obiect, persoană, situație;

- conștiința de sine, spirit etic, demn, civilizat;

- independență, autocontrol, disciplină, stăpânire de sine, conștiinciozitate, compasiune, atitudine pozitivă față de organizare, creativitate, inițiativă, responsabilitate;

- flexibilitate, adaptare și rezistență la situații motrice, la condiții variate sau dificile de mediu;

- formarea motivației de a practica independent exercițiile fizice.

Printre noile modalități de rezolvare a obiectivelor educației fizice atitudinale o importanță deosebită are implementarea unei metodologii referitoare la dezvoltarea și pregătirea fizică a elevilor, utilizarea rațională a diferitor metode în predarea educației fizice, realizarea unui program de formare și evaluare a calităților pozitive de personalitate, de formare a atitudinii responsabile pentru respectarea regimului motrice în scopul perfecționii fizice optime care ar favoriza sporirea gradului capacității de muncă fizică și intelectuală a elevului[2].

Obiectul cercetării întreprinse este procesul instructiv la educația fizică. Subiecții cercetării au fost elevii claselor a 9-a din Liceul Teoretic „Alec Russo” din Cojușna, raionul Strășeni, aceștia fiind grupați în două subdiviziuni: martor și experimentală. La etapa inițială a cercetării, starea de sănătate și gradul pregătirii fizice a elevilor din ambele grupuri a fost omogenă. Efectuate în cadrul acestei lucrări sunt realizate cu participarea elevilor claselor a 9-a și 9-b din Liceul Teoretic „Alec Russo” din Cojușna, r. Strășeni. Clasa 9-b – grupa experimentală, clasa 9-c – grupa martor. Elevii din ambele clase erau practic sănătoși cu o dezvoltare fizică generală omogenă.

Elevii din clasa 9-b au constituit grupa experimentală, cu 2 ore pe săptămână, fiind cuprinși și în programul alternativ curricular de educație fizică de evidență sistematică de formare și evaluare a atitudinii de respectare a regimului motrice [1].

Pe parcursul anului de studii, asupra fiecărui elev din clasa experimentală se fac observații sistematice din partea profesorului, părinților și de elevul – însuși, care se înregistrează în Tabelul 1.



componente și nu pe părți izolate, pot fi evaluate doar pe termen lung, având la bază evaluarea conștientizării teoretice a fenomenului psihomotric.

Domeniul afectiv sau trăirile afective sunt mai puțin măsurabile decât activitățile cognitive, psihomotrice, de aceea uneori nu pot fi măsurate cu precizie. Din această cauză între ele se produce o interacțiune care le sudează, făcând imposibilă delimitarea lor netă.

Pentru a forma și a evalua procesele afective, care nu pot fi întotdeauna măsurate/observate, sunt necesare practici didactice, în care elevii, studenții învață a exterioriza, a comenta activitatea motrice, a aprecia nivelul valorii creației psihomotrice, a analiza-caracteriza tehnica elementelor-exercițiilor fizice efectuate după accentele muzicale, improvizarea mișcărilor (spontane) ale picioarelor, ale brațelor etc.

Eficacitatea unei lecții de educație fizică, mai ales în clasele VIII-XII, în școli profesionale, instituții superioare de învățământ, unde predomină în general activitatea conștientă a elevilor, a studenților, atitudinea individuală față de efortul fizic și intelectual, depinde foarte mult de nivelul pregătirii motrice a contingentului de subiecți.

De aceea putem conchide că profesorii sunt obligați să cunoască particularitățile motrice individuale ale elevilor, utilizând diverse forme și metode de organizare a procesului instructiv-educativ, plus taxonomia obiectivelor afective, care conține achiziționarea unor valori, atitudini, interese, ce joacă un mare rol în formarea motivației de a practica exercițiul fizic.

În acest context, putem menționa că scopul cercetării noastre constă în analiza comparativă a nivelului pregătirii motrice și funcționale ale grupurilor experimentale și a grupurilor martor a elevilor din clasele VIII-b-VIII-c, în baza căreia va fi posibilă determinarea căilor mai eficace de organizare și desfășurare a procesului educativ.

Drept scop e studiul efectului aplicării diferențiate la elevii din clasa experimentală a programei de formare și de evaluare a calităților pozitive de personalitate atitudinale în procesul instructiv la lecțiile de educație fizică.

Evaluarea stării de sănătate, a indicilor funcționali, a nivelului dezvoltării fizice și psihomotrice s-a realizat împreună cu asistentul medical al Liceului, în baza pașaportului sănătății.

Am folosit următoarele metode de cercetare: observația; testul de atitudini; experimentul pedagogic; evaluarea pedagogică de control; metoda statistico-matematică

Pentru elevii din clasa experimentală, am folosit metodologia de formare și evaluare a calităților pozitive de personalitate, de atitudini în procesul instructiv la componentele regimului motrice:

1. lecția de educație fizică;
2. gimnastica matinală;
3. lucrul la domiciliu (sarcinile pentru acasă);
4. participarea la competiții, serate, sărbători sportive;
5. inventarul individual sportiv;
6. frecventarea secției sportive.

Tot aici am completat Tabelul 1 cu referință la reacțiile pozitive +1 ale elevului față de componentele regimului motrice în scopul dezvoltării fizice optime, psihomotrice și indicilor funcționali. Pentru elevii din clasa martor VIII - C, am folosit metodologia standard de desfășurare a lecției de educație fizică, în baza programei curriculare.

Înainte și după terminarea experimentului pedagogic, am testat nivelul pregătirii psihomotrice și funcționale. În urma aplicării programei experimentale, s-a observat că efectul diferențiat la elevii clasei experimentale s-a îmbunătățit semnificativ, dezvoltarea psihomotrică și indicatorii funcționali ai organismului uman. [3, 4]

În urma evaluării indicilor pregătirii psihomotrice și funcționale în cadrul testării finale (Tabelul 2), constatăm superioritatea parametrilor studiați în grupa experimentală, față de grupa martor la următoarele probe: alergare de viteză 60m ( $P < 0,05-0,001$ ); tracțiuni ( $P < 0,05-0,001$ ), diferențele fiind semnificative la pragul de autenticitate de 1% ( $P < 0,01$ ).

Performanțele elevilor din grupa experimentală demonstrează superioritatea față de elevii din clasa martor, clasa experimentală și-a îmbunătățit semnificativ rezultatele ( $P < 0,05-0,001$ ) la parametrii studiați ca: pulsul în stare de repaus (b/m), pulsul după efort (b/m), frecvența respirației (ori). De asemenea, am observat dinamica de creștere a parametrilor la etapa inițială spre ce-a finală la clasa experimentală, unde am observat o creștere semnificativă la majoritatea parametrilor studiați ( $P < 0,05-0,001$ ).

**Tabelul 2. Nivelul pregătirii psihomotrice și funcționale**

Nr. crit.	Parametrii	clasa	Etapa inițială			Etapa finală			Test l, f	P
			x +/- m	t	P	x ±m	t	P		
1	Alergare 60m (sec)	M	9,5±0,84	0,24	>0,05	9,4±0,03	6,66	<0,001	0,1	>0,05
		E	9,3±0,07			9,0±0,06			3,75	<0,001
2	Testul Cooper (m)	M	1299±13,2	1,00	>0,05	1331±22,7	3,12	<0,01	1,1	>0,05
		E	1280±14,9			1412±13,2			6,6	<0,001
3	Ridicarea trun-chiului timp30 sec	M	22,0±2,6	0,14	>0,05	23,0±0,27	0,41	>0,05	0,36	>0,05
		E	23,0±3,6			25,0±2,4			0,28	<0,005
4	Tracțiuni (ori)	M	5,0±0,57	1,17	>0,05	7,0±0,6	2,73	<0,01	2,4	>0,05
		E	4,25±0,31			9,0±0,41			9,13	<0,001
5	Frecvența respirației (ori)	M	17,0±0,17	2,85	<0,01	3,22	3,12	<0,01	3,22	>0,01
		E	18,0±0,31			8,57			<0,001	
6	Pulsul în stare de repaus	M	73,0±0,44	5,16	<0,001	76,0±0,4	6,96	<0,001	1,69	>0,05
		E	78,0±0,39			73±0,17			11,62	<0,001

7	Pulsul după effort fizic (restabilire după 20 genuflexiuni)	M E	96,0±1,17 99,5±1,62	2,00	>0,005	97,6±1,49 88,0±0,17	6,4	<0,001	0,83 7,35	>0,05 <0,001
8	Cunoștințe teoretice (note)	M E	6,1±0,12 6,4±0,30	1,061	>0,05	6,6±0,20 8,0±0,15	3,53	<0,01	3,6 5,6	<0,001

La fel este îmbucurător faptul că elevii clasei experimentale – clasa -B - și-au îmbunătățit semnificativ rezultatele la parametrii domeniului cognitiv, cunoștințe teoretice ( $P < 0,05-0,001$ ) față de clasa martor – 9-c, nota medie la clasa experimentală a crescut de la 6,4 la 8,0 față de clasa martor, la care a crescut de la 6,1 la 6,6.

### **Concluzii. Recomandări.**

Drept criterii de evaluare și formare a calităților pozitive de personalitate atitudinale pot fi considerate compartimentele regimului motrice (vezi Tabelul 1) și indicii de bază, care determină dobândirea-acumularea experienței psihomotrice: activismul elevilor exprimat prin interesul și dorința de participare la acțiunile de învățare, prezența trăirii afective în actul motrice (în cadrul lecției de educație fizică, în timpul elaborării și desfășurării gimnasticii matinale, la îndeplinirea lucrului la domiciliu, participarea la competiții, la olimpiade la educația fizică, la frecventarea secțiilor sportive etc) și schimbările în plan atitudinal și comportamental.

Organizarea procesului educațional necesită o atitudine individuală mai pronunțată. Pentru a obține un nivel înalt de pregătire psihomotrică, funcțională, cognitivă, e necesar de a interveni cu unele modificări în organizarea activității procesului instructiv la lecții, începând cu clasele a VIII-IX, X-XII.

La fel, trebuie ținut cont și de unele doleanțe ale elevilor și de particularitățile psihomotrice individuale.

În proiectarea de lungă și scurtă durată și realizarea activității de predare/învățare, consolidare, perfecționare și evaluare la educația fizică, profesorii trebuie să țină cont de multiple interacțiuni ale domeniilor cognitiv, psihomotor și afectiv în activitatea psihomotorie.

Profesorii trebuie să selecteze corect produsele recomandate în evaluarea competențelor și să comenteze, să explice criteriile de succes, care formează capacități afective și exersează creativitatea în cadrul procesului educațional.

Nivelul pregătirii cognitive, psihomotrice, funcționale la clasa experimentală poate fi apreciat ca „nivel mediu înalt”, iar la clasa martor poate fi apreciat ca „nivel mediu jos”.

De aceea, în procesul instructiv este necesar de a folosi programul de formare și evaluare a calităților pozitive de personalitate, de formare a atitudinii, de respectare a regimului motrice în scopul dezvoltării fizice optime a sporirii capacităților de muncă fizică și intelectuală necesare unui(ei) tânăr(e).

1. Filipov V. *Intensificarea procesului de educație fizică prin aplicarea utilajului sportiv nestandard, a muzicii funcționale și antrenamentului în circuit. Teza de doctor în pedagogie. Chișinău 2004. 176 p.*

2. Filipov V., Sava P. *Educație fizică. Ghid de implementare a curriculumului modernizat în învățământul liceal. Chișinău 2007. 108 p.*

3. Filipov V. *Referențialul de evaluare a competențelor specifice formate elevilor la educația fizică. În Bucun N., Pogolșa L., Chicu V. Referențialul de evaluare a competențelor specifice formate elevilor. Coord. Șt: L. Pogolșa, N. Bucun. Chișinău: S.n. (F.E.-P „Tipografia Centrală”), 2014.*

4. Sava P., Voinițchii V., Filipov V. *Evaluarea sarcinilor pentru acasă la disciplina de studii Educația fizică.*

5. *Materialele conferinței științifice internaționale 9-10 noiembrie 2017, Comrat.*