

INCREASING THE EFFICIENCY OF THE PHYSICAL EDUCATION LESSON ACCORDING TO SPECIALISTS AND HIGH-SCHOOL PUPILS

Iconomescu Teodora Mihaela^{1*}
Talaghir Laurentiu-Gabriel²,
Bădău Dana³

^{1,2} "Dunarea de jos" University of Galați, România

³ University of Medicine and Pharmacy, Targu-Mureș, România

Keywords: *Physical education, efficiency increase, didactic methods, attitudes, pupils, teachers*

Abstract

In the circumstances of modernising and diversifying the educational system, traditional instruction, based on contemporary methods of conveying knowledge, skills and abilities, no longer manages to cover the huge volume of competences issued from the development of society. Thus, the present paper aims at evincing, through a quiz conducted among high-school pupils and teachers of physical education, the opinions on increasing the efficiency of the physical education lesson, the teaching methods used, the assessment of the pupils' attitude towards the lesson, observing the factors contributing to the increase of the efficiency of the educational process, as well as forming and developing the pupils' interest in these aspects. The results of the sociological quiz emphasise the teaching methods and their variety within the educational process, to increase the efficiency of the instructional activity of the pupils, which are limited. Many teachers apply the same teaching methods within the topic and the lesson type in the same sequence, thus depriving the lesson of efficiency and attractiveness.

1. Introduction

The increase of the efficiency of the educational process may be defined as management based on considering the educational laws and principles, the modern forms and methods, as well as the system peculiarities, and the internal and external circumstances to the purpose of ensuring a functional output through the criteria commonly agreed upon. The increase in efficiency is based on the scientific organisation of the pupils' activity oriented not only towards a mere output, but towards obtaining results related to concrete conditions, in the opinion of the (Babanschii I.K., 1977, p. 207; Badiu T., 1997, p. 48; Cerghit I., 2006, p. 112). The need for combining the various teaching methods aimed at efficiency increase is remarked by (Cârstea Gh., 1999, p. 44; Chiriță G., 1972, p.15).

An important assessment is also made (Stoica M. S., Stoica D., 1982, p. 190),

* E-mail: ticonomescu@ugal.ro 0730601773

regarding the fact that the improvement reached for certain conditions does not have the same validity for different conditions, where it cannot act and thus becomes useless, and cannot be taken into account. The efficiency increase is not performed "in general", but only in relation to the management task at hand, according to I. (Jinga I., Negreț I., 1999, p. 17).

Many authors, such as (Avram L., 1992, p. 156; Neacșu I., 1990, p. 58; Scarlat E., Scarlat B.M., 2006, p. 15), approach this efficiency increase of the educational process through a series of methodological orientations such as: algorithmization, learning by discovery, problem solving, differentiated treatment, discovery through analogy.

Transmitting and acquiring knowledge within the physical education lessons, the scientific foundation for the formation of motor skills and abilities, should focus, on one hand, on the formation in pupils of a conception on the importance and ways of practising physical exercise, the role of physical education in everyday life, and on the other hand, the awareness of the motor act, according to (Rață G., 2004, p. 33; Șerbănoiu S., 2004, p. 22).

Under the circumstances of modernising and diversifying the educational system, traditional teaching, based on the frontal method of knowledge and skill conveyance, no longer manages to cover the considerable volume of tasks given by the dynamics of society development. The leap towards a new active and dynamic vision is the issue of the day, imposed by the objective reality.

2. Material and methods

The sociological survey aims at evincing the point of view of the physical education teachers and their pupils on the increase in the efficiency of the physical education lesson, assessing the pupils' attitude towards the lesson, observing the factors which contribute to increasing the efficiency of the educational process and the forming and developing the pupils' interest in it.

The surveys provide the subjects' opinions on certain aspects delineated by clearly formulated questions, whose interpretation may lead to generalising and extending certain conclusions. The surveys should be well founded in methodology, i.e. the use requirements are decided beforehand, the samples are carefully selected, and all the quiz principles and techniques are applied.

Thus, a set of 13 and respectively 10 questions were formulated, to which the subjects sometimes expressed their own opinion. The sociological quiz under inquiry form was applied to a sample made up of 123 physical education teachers and 417 10th grade pupils, in the counties of Galati, Brasov, Pitesti, Targu-Mures within the period March-June 2012. The structure of the teachers' quiz is so formulated to touch certain essential objectives for the present research. Thus, the initial questions in the quiz aim at testing the subjects' opinion on increasing the efficiency of the physical education lesson, the concepts referring to teaching methods and their use during the physical education lesson.

The next set of questions on the quiz are aimed at evincing the contemporary teaching methods which have priority in achieving the competences specific to

physical education, forming motor skills and abilities, and developing motor qualities. The pupils' quiz contains information on the activity in physical education, in order to discover the factors which may contribute to increasing the efficiency of the physical education lesson, as well as forming and developing the pupils' interest in the physical education lesson.

3. Results and Discussions

The theoretical analysis and generalisation of the information obtained in specialised literature referring to the contemporary teaching methods in the physical education lesson at high school level emphasise the fact that this aspect of the educational process requires serious study. Thus, when approaching this issue, the departure point was an inquiry among teachers and pupils which may prove useful in the attempt to modernise and increase the efficiency of the educational process of the physical education lesson.

Certain teachers start from the stereotyped activity in choosing the teaching methods, prioritising certain methods; other teachers diversify them, but rather intuitively, in an associative manner. In order to get access to a higher level, the teacher should become aware of this selection, detecting scientific laws and recommendations, supporting the procedure of their choice. That is why it was assumed that the diversification of the teaching methods will increase the efficiency of the physical education lesson, and the pupils will become aware of its importance in their everyday activity.

In order to achieve the objectives, the quiz was conducted under a double perspective: through the eyes of the physical education teachers (Table 1.) and the pupils' opinions (Table 2).

Table 1. Results of the sociological survey applied to high-school physical education teachers

| Question | Answer possibilities | Percentage |
|--|---|------------|
| How can the efficiency of the physical education lesson be increased? | Through diversifying the teaching methods | 32% |
| | Improving the material conditions by adding new sports products | 25% |
| | Changing the lesson structure | 43% |
| What is the ratio of modern teaching methods in the physical education lesson? | High | 31% |
| | Average | 47% |
| | Low | 22% |
| What do you mean by teaching methods? | A working method applied with the pupils' aid | 43% |
| | Ways of transmitting and acquiring knowledge and abilities, and developing motor skills | 57% |
| How often do you apply modern | Very often | 4% |

| | | |
|--|--|-----|
| teaching methods in the physical education lesson? | Often | 44% |
| | Sometimes | 52% |
| Which do you consider to be the modern teaching methods used during the physical education lesson? | Explanation | 22% |
| | Drilling | 18% |
| | Demonstration | 32% |
| | Observation | 14% |
| In designing the lesson plan, you consider: | Material facilities | 51% |
| | The pupils' options for certain sports disciplines | 49% |
| Which contemporary teaching methods do you consider to be a priority in developing the competences specific to physical education? | -Explanation | 37% |
| | Drilling | 32% |
| | Demonstration | 31% |
| Which contemporary teaching methods do you use to form motor skills and abilities? | Demonstration | 53% |
| | Drilling | 47% |
| Which contemporary teaching methods do you use to develop motor qualities? | Demonstration | 49% |
| | Drilling | 51% |
| Which contemporary teaching methods do you use in learning? | Demonstration | 42% |
| | Drilling | 58% |
| Which contemporary teaching methods do you use in knowledge consolidation? | Explanation | 22% |
| | Drilling | 39% |
| | Algorithmization | 39% |
| Which contemporary teaching methods do you use in improvement? | Explanation | 17% |
| | Drilling | 36% |
| | Algorithmization | 47% |
| Which contemporary teaching methods are used in assessing high-school pupils? | Grading | 72% |
| | Appreciation | 15% |
| | Modellation | 13% |

Increasing the efficiency of the physical education lesson is seen by the teachers as possible through changing the structure of the lesson (43%), diversifying the teaching methods (32%), or improving the material and logistic facilities (25%). The proportion of the modern teaching methods in the physical education lesson was 47% on the average, even if they are considered important in increasing the efficiency of the physical education lesson.

The teachers' answers revealed that most of them opt for verbal teaching methods, especially the explanation (22%), and as a last resort the observation (14%). However, a special mention is due to the acquisition-focused methods, i.e. drilling (18%) and demonstration (32%), which are the most commonly used.

The top priority in the physical education lesson, irrespective of the lesson type, belongs to: the explanation 22%, drilling 39%, and also algorithmization 39% (but only in the lessons aimed at fixation and improvement of the acquired knowledge and skills). This state of facts proves that, no matter what lesson or lesson objectives we are dealing with, in the lesson oriented towards the acquisition of motor skills and abilities most teachers use only three main teaching methods, i.e. explanation, demonstration and drilling. A series of contemporary methods such as algorithmization, problem solving, programmed instruction or differentiated treatment are not used at all or only occasionally. Thus, one may conclude that today's physical education teachers are not abreast with the newest teaching methods which may influence the pupils' attitude towards the lesson, and the increase of its efficiency.

In point of the sociological quiz applied to pupils, it was aimed at evincing the attitudes, impressions and information which the pupils have regarding the physical education lesson, the results being shown in Table 2.

Table 2. Results of the sociological quiz applied to the high-school pupils

| Question | Answer possibilities | Percentage |
|--|---|------------|
| What is the physical education lesson to you? | One of the school subjects | 37% |
| | A class of improving the physical shape | 25% |
| | A class of relaxation | 18% |
| | A class of socialisation | 20% |
| Where do you prefer to exercise? | In the physical education class | 38% |
| | In a sports club | 46% |
| | In nature | 16% |
| How many hours of physical education per week would you like to have in the curriculum? | Two hours | 34% |
| | Three hours | 66% |
| Do you consider that the physical education lesson is important to you? | Yes | 78% |
| | No | 22% |
| Do you consider the material conditions important to increasing the efficiency of the physical education lesson? | Very important | 65% |
| | Important | 34% |
| | Not so important | 1% |
| Do you consider it useful to use modern teaching methods in the physical education lesson? | Yes | 83% |
| | No | 17% |
| Which methods do you believe the teacher should use to increase the efficiency of the physical education lesson? | More sports games | 53% |
| | Aerobics and lessons performed on music | 25% |
| | Fitness exercises | 22% |

| | | |
|---|--|-----|
| Do you consider that the theoretical knowledge is necessary for the comprehension of the sports phenomenon? | Yes | 78% |
| | No | 22% |
| Name some efficiency improvements that the teacher may bring to the physical education lesson. | Improving the material and sporting conditions | 55% |
| | Changing the type (structure) of the lesson | 31% |
| | Providing pupils with a wide range of sports disciplines | 14% |
| What is attractive in the physical education lesson? | The teacher's personality | 56% |
| | The lesson organisation | 28% |
| | The means proposed | 16% |

The analysis shows that to most pupils the physical education lesson is a discipline in the school curriculum (37%), or a class of improving the pupils' physical shape (25%). Thus, the place where pupils practise physical exercise is the sports club (46%), as compared to 38% who prefer the physical education lesson. Even if the physical education lesson is a discipline in the curriculum, and most pupils prefer sports clubs, they still opt for the increase in the number of classes in the school curriculum (66%).

The physical education lesson is considered as important by 78% of the pupils, and they would like a better supply of material and sports products and facilities in order to increase its efficiency. As methods of efficiency increase, 53% of the pupils give prevalence to the sports games, 25% aerobics on music, and 22% fitness exercise. It proves that changing the organisation and teaching methods in the physical education lesson would attract a higher number of pupils, and the theoretical part of the lesson would help them become aware of the physical education phenomenon.

Improving the school logistics is seen as important by 55% of the pupils, and changing the lesson type by 31%. The attractiveness of the physical education lesson is influenced by the teacher's personality (56%), the type of lesson organisation (28%), and the proposed means (16%). It constitutes an argument in favour of the fact that the pupils' attitude towards the physical education lesson is influenced by the teacher, his/her manner of organising it, and the logistics of the sports facilities.

4. Conclusions

The analysis of the teachers' answers on the teaching methods used in increasing the efficiency of the physical education lesson shows that almost half of the teachers questioned consider that they are important in the educational process, and use them in their lessons, but in a constant cycle, always approaching the same teaching methods.

In conclusion, it is obvious that there is a mismatch between the teachers'

answers on the possibilities of selecting the teaching methods, and their implementation in the lesson. According to the present research, the theoretical knowledge on the modern teaching methods and the opportunity to vary them in the instructional process in order to increase its efficiency is limited. Many teachers apply the same methods in their lessons in the same sequence.

As a result of the sociological quiz applied to the pupils, it may be stated that they practise physical exercise in an organised manner (sports club) as they appreciate the material and logistic facilities, the flexible schedule, the working manner which is different from the typical physical education lesson. Yet, they consider necessary to increase the number of classes, therefore they are willing to exercise during the physical education class, but appreciate more the exercise performed in a modern sports facility with modern means and methods, and the possibility to choose the practice of a sports discipline.

The sociological quiz applied through the perspective of the two poles of the Romanian educational system (teacher and pupil) proved to be an efficient method of delineating a clear vision on the implementation of the teaching methods in the physical education lesson, explaining certain aspects in this curricular area, and assessing the pupils' participation in, and awareness of, the physical education lesson.

As a result of the progress made in science and technology, the traditional physical education lesson no longer meets the high requirements of today's society. That is why the academic results are declining.

References

1. AVRAM, L. (1992), *Probleme de pedagogie contemporană*, București: BCP, 156.
2. BABANSCHII, I.K. (1977), *Optimizarea procesului de învățământ*, București: EDP, 207.
3. BADIU T. (1997), *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Galați: Edit. Fundației Universității „Dunărea de jos”, 48.
4. CÂRSTEA GH. (1999), *Educația fizică - fundamente teoretice și metodice*, Cluj: Petru Maior, 44.
5. CERGHIT I. (2006), *Metode de învățământ*, Iași: Polirom, Edit a IV, 12.
6. CHIRIȚĂ G. (1972), *Optimizarea lecției de educație fizică*, București: Stadion, 5.
7. JINGA I., NEGREȚ I. (1999), *Învățarea eficientă*, București: Aldin, 17.
8. NEACȘU I. (1990), *Metode și tehnici de învățare eficientă*, București: Edit. Militară, 58.
9. RAȚĂ G. (2004), *Didactica educației fizice și sportului*, Bacău: Alma Mater, 33.
10. SCARLAT E., SCARLAT B.M. (2006), *Îndrumar de educație fizică școlară*, Edit. EDP București, p. 15.
11. STOICA D., STOICA M.S. (1982), *Psihologie școlară*, Craiova: Scrisul românesc, 58.
12. ȘERBĂNOIU S. (2004), *Metodică educației fizice*, București: Cartea Universitară, 22.

EFICIENTIZAREA LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN OPINIA SPECIALIȘTILOR ȘI ELEVILOR DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL

Iconomescu Teodora Mihaela¹
Talaghir Laurentiu-Gabriel²,
Bădău Dana³

^{1,2}Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România

³Universitatea de Medicină și Farmacie, Targu-Mureș, România

Cuvinte cheie: *educație fizică, eficientizare, metode didactice, atitudini, elevi, profesori*

Rezumat

În condițiile modernizării și diversificării învățământului, instruirea tradițională, bazată pe metode contemporane de transmitere de cunoștințe, deprinderi și priceperi, nu mai reușește să acopere volumul mare de competențe date de dinamica dezvoltării societății.

Astfel lucrarea își propune să evedențieze printr-un sondaj de opinie desfășurat în rândul profesorilor de educație fizică și elevilor de liceu punctul acestora de vedere privind eficientizarea lecției de educație fizică, metodele didactice utilizate în lecție, aprecierea atitudinii elevilor față de lecție, observarea factorilor ce contribuie la eficientizarea procesului instructiv-educativ precum și la formarea și dezvoltarea interesului elevilor față de aceasta. Rezultatele sondajului sociologic scot în evidență metodele didactice și oportunitatea varietății lor în cadrul procesul educațional pentru eficientizarea activității instructiv - educative a elevilor, care sunt limitate. Mulți profesori în cadrul lecțiilor aplică aceleași metode didactice în cadrul temelor și tipului de lecție având aceiași succesiune, astfel lecția de educație fizică nu are cum să fie nici eficientă și nici atrăgătoare.

1. Introducere

Eficientizarea procesului de învățământ poate fi definită ca o conducere organizată pe baza luării în considerare a legităților și principiilor de învățământ, a formelor și a metodelor actuale, precum și a particularităților sistemului, și condițiilor interne și externe cu scopul asigurării unui randament funcțional a procesului de învățământ, prin prisma criteriilor stabilite.

Eficientizarea se bazează pe organizarea științifică a activității elevilor, orientată, nu numai spre un simplu randament, ci și spre obținerea unor rezultate, raportate la condițiile concrete susțin autorii L. Avram, I.K Babanschii, T. Badiu, I. Cerghit. Reliefaarea necesității îmbinării diferitelor metode de lucru în cadrul eficientizării procesului de învățământ este făcută de specialiștii I.K Babanschii, Gh. Cârstea, G. Chiriță.

O apreciere importantă este făcută și de specialiștii, M. S. Stoica, D. Stoica 1982, p. 190 asupra faptului că îmbunătățirea realizată pentru anumite condiții nu are aceeași valabilitate pentru alte condiții, unde nu poate acționa și devine nulă, dispărând. Eficientizarea nu se face în „general”, ea este posibilă numai în raport cu sarcina de conducere existentă după cum susțin autorii I. Jinga, I. Negreț, R. Ochs,

J. Piaget.

Mulți autori T. Badiu, Gh. Cârstea, A. Dragnea, E. Firea, T.M. Iconomescu, I. Neacșu, E. Scarlat, B.M. Scarlat, abordează eficientizarea procesului instructiv educativ printr-o serie de orientări metodologice cum ar fi: algoritimizarea, învățarea prin descoperire, problematizarea, tratarea diferențiată, descoperirea prin analogie.

Transmiterea și însușirea cunoștințelor în procesul de învățământ din cadrul lecțiilor de educație fizică, baza științifică a formării priceperilor și deprinderilor motrice, trebuie să urmărească, pe de o parte, formarea la elevi a unei concepții despre importanța și căile de practicare a exercițiilor fizice; rolul educației fizice în viața omului și, pe de altă parte, conștientizarea actului motric apreciază autorii I. Cerghit, Gh. Cârstea, G. Rață, U. Șchiopu, S. Șerbănoiu, P. Todea, E. Verza.

În condițiile modernizării și diversificării învățământului, instruirea tradițională, bazată pe metoda frontală de transmitere de cunoștințe, deprinderi și priceperi, nu mai reușește să acopere volumul mare de sarcini date de dinamica dezvoltării societății.

2. Materiale si metode

Sondajul sociologic își propune să evidențieze în rândul profesorilor de educație fizică și elevilor de liceu punctul acestora de vedere privind eficientizarea lecției de educație fizică, metodele didactice utilizate în lecție, aprecierea atitudinii elevilor față de lecție, observarea factorilor ce contribuie la eficientizarea procesului instructiv-educativ precum și la formarea și dezvoltarea interesului elevilor față de aceasta.

Chestionarele furnizează opiniile subiecților asupra unor aspecte delimitate prin întrebări foarte bine formulate, a căror interpretare poate conduce la generalizarea și extinderea unor concluzii.

Chestionarele trebuie să fie bine fundamentate metodologic, înțelegând prin aceasta că se stabilesc apriori condițiile de folosire, se manifestă atenție la alegerea eșantioanelor și se aplică toate principiile și tehnicile chestionarului. Pentru realizarea sondajului sociologic s-a formulat un set de 13 respectiv 10 întrebări, la care uneori subiecții și-au exprimat propria opinie. Chestionarea sociologică sub formă de anchetă s-a desfășurat pe un eșantion alcătuit din 123 de profesori de educație fizică și 417 elevi clasa a X-a, din județele Galați, Brașov, Pitești, Târgu-Mureș în perioada martie-iunie 2012.

Structura chestionarului pentru profesori este concepută astfel, încât să se atingă câteva obiective esențiale pentru cercetarea propusă. Astfel, primele întrebări ale chestionarului au rolul de a testa opiniile subiecților privind eficientizarea lecției de educație fizică, asupra concepțiilor referitoare la metodele didactice și utilizarea lor în cadrul lecției de educație fizică.

Următorul set de întrebări ale chestionarului au rolul de a evidenția metodele didactice contemporane care au prioritate în realizarea competențelor specifice educației fizice, metodelor didactice contemporane utilizate pentru formarea deprinderilor și priceperilor motrice și dezvoltarea calităților motrice.

Chestionarul pentru elevi conține informații privind activitatea de educație fizică, pentru a descoperi ce factori ar contribui la eficientizarea lecției de educație fizică, precum și formarea și dezvoltarea interesului elevilor față de lecția de educație fizică.

3. Rezultate și discuții

Analiza teoretică și generalizarea informațiilor obținute din literatura de specialitate, referitoare la metodele didactice contemporane în educația fizică din treapta liceală, scot în evidență faptul că acest aspect al instruirii impune un studiu aprofundat. Astfel, în abordarea acestei probleme, s-a plecat de la premisa unei anchete în rândul profesorilor și a elevilor care poate fi utilă în încercarea de a moderniza și eficientiza procesul instructiv educativ al lecției de educație fizică.

Unii profesori pornesc de la stereotipul de activitate deja format în alegerea metodelor didactice, dând prioritate unor metode sau altor, alții le diversifică, însă o fac mai mult intuitiv, asociativ. La alegerea unui nivel mai înalt, profesorul ar trebui să conștientizeze această selectare, reperând pe legități și recomandări științifice, argumentând procedura alegerii acestora. De aceea noi am presupus că prin diversificarea metodelor didactice lecția de educație fizică se va eficientiza, îmbunătăți, optimiza iar elevii vor conștientiza importanța acesteia în activitatea de zic cu zi. În scopul realizării obiective propuse, sondajul a fost efectuat sub dublu aspect: prin prisma opiniilor profesorilor de educație fizică (Tabelul 1.) și, nemijlocit, a opiniilor elevilor (Tabelul 2.).

Tabelul 1. *Rezultatele chestionarului sociologic aplicat profesorilor*

| Conținutul întrebării | Variante de răspuns | Raport procent. |
|--|---|-----------------|
| Cum putem eficientiza lecția de educație fizică? | Prin diversificarea metodelor didactice | 32% |
| | Îmbunătățirea bazei materiale cu noi produse sportive | 25% |
| | Schimbarea structurii lecției | 43% |
| Care este ponderea metodelor didactice moderne în eficientizarea lecției de educație fizică? | Mare | 31% |
| | Medie | 47% |
| | Mică | 22% |
| Ce înțelegeți prin metode didactice. | Reprezintă o modalitate de lucru pusă în aplicare cu ajutorul elevilor | 43% |
| | Căi prin care se transmit și se însușesc cunoștințele, deprinderile și se dezvoltă aptitudinile psihomotric | 57% |
| Cât de des aplicați metodele didactice contemporane în lecția de educație fizică? | Foarte des | 4% |
| | Des | 44% |
| | Uneori | 52% |
| Care considerați ca sunt metode | Explicația | 22% |

| | | |
|--|---|-----|
| didactice contemporane folosite în cadrul lecției de educație fizică? | Exersarea | 18% |
| | Demonstrația | 32% |
| | Observația | 14% |
| În realizarea proiectării didactice țineți cont de: | Baza materială | 51% |
| | Opțiunile elevilor pentru anumite ramuri sportive | 49% |
| Căror metode didactice contemporane le acordați prioritate în realizarea competențelor specifice educației fizice? | -Explicația | 37% |
| | Exersarea | 32% |
| | Demonstrația | 31% |
| Ce metode didactice contemporane folosiți pentru formarea deprinderilor și priceperilor motrice? | Demonstrația | 53% |
| | Exersarea | 47% |
| Ce metode didactice contemporane folosiți pentru dezvoltarea calităților motrice? | Demonstrația | 49% |
| | Exersarea | 51% |
| Ce metode didactice folosiți pentru învățare? | Demonstrația | 42% |
| | Exersarea | 58% |
| Ce metode didactice folosiți pentru fixare? | Explicația | 22% |
| | Exersarea | 39% |
| | Algoritmizarea | 39% |
| Ce metode didactice folosiți pentru perfecționare? | Explicația | 17% |
| | Exersarea | 36% |
| | Algoritmizarea | 47% |
| În baza căror metode didactice se face evaluarea elevilor din învățământul liceal? | Notarea | 72% |
| | Aprecierea | 15% |
| | Modelare | 13% |

Eficiențizarea lecției de educație fizică este văzută de profesori chestionați prin schimbarea structurii lecției într-un procent de 43%, prin diversificarea metodelor didactice 32% s-au îmbunătățirea bazei materiale cu noi produse sportive 25%. Ponderea metodelor didactice moderne în lecția de educație fizică este medie într-un procent de 47%, chiar dacă aceștia consideră că metodele didactice sunt importante pentru eficiențizarea lecției.

Din răspunsurile profesorilor a reieșit faptul că, pentru majoritatea, sunt importante metodele verbale de instruire, în special explicația 22% și în ultimă instanță, observația 14%. Însă un loc aparte revine și metodelor de învățare, exersarea 18% și demonstrația 32% fiind metodele cele mai apreciate și mai des folosite.

Prioritate în lecția de educație fizică indiferent de tipul acesteia sunt: explicația 22%, exersarea 39% și utilizată de un număr de 39% din cei chestionați și algoritmizarea dar doar în lecțiile de fixare și perfecționare.

Acest lucru ne demonstrează că indiferent de tipul de lecție sau de obiectivele

lecției orientate spre deprinderi și priceperi motrice sau calități motrice marea majoritate a profesorilor utilizează în lecție doar trei metode principale, explicația, demonstrația și exersarea. O serie de alte metode considerate de unii contemporane cum sunt: algoritmizarea, problematizarea, instruirea programată sau tratarea diferențiată nu sunt utilizate de loc sau uneori, ocazional. Astfel concluzionăm că actuali profesori de educație fizică nu sunt puși la curent cu noile metode didactice care aplicate ar putea influența atitudinea elevilor față de lecție și eficientizarea acesteia.

Cât privește sondajul sociologic desfășurat în rândul elevilor, acesta a avut drept scop urmărirea atitudinilor, impresiilor și informațiilor pe care elevii le au despre modul de realizare a lecției de educație fizică, rezultatele fiind consemnate în tabelul 2.

Tabelul 2. Rezultatele chestionarului sociologic aplicat elevilor din ciclul liceal

| Conținutul întrebării | Variante de răspuns | Raport procentual |
|---|--|-------------------|
| Ce reprezintă lecția de educație fizică pentru dumneavoastră: | O disciplină din programul școlar | 37% |
| | O oră de îmbunătățire a condiției fizice | 25% |
| | O oră de recreere | 18% |
| | O oră de socializare | 20% |
| În ce locuri preferați să practicați exercițiile fizice? | În lecția de educație fizică | 38% |
| | Într-un club sportiv | 46% |
| | În mediul natural | 16% |
| Câte ore de educație fizică considerați că ar trebui să aveți în orarul săptămânal? | Două ore | 34% |
| | Trei ore | 66% |
| Credeți că lecției de educație fizică este importantă pentru dumneavoastră? | Da | 78% |
| | Nu | 22% |
| Considerați că este importantă dotarea materială pentru eficientizarea lecției de educație fizică? | Foarte importantă | 65% |
| | Importantă | 34% |
| | Puțin importantă | 1% |
| Credeți că ar fi utilă folosirea metodelor moderne în lecția de educație fizică? | Da | 83% |
| | Nu | 17% |
| Ce metode considerați că trebuie să folosească profesorul pentru ca lecția de educație fizică să fie mai eficientă? | Mai mult joc sportiv | 53% |
| | Aerobic și realizarea lecției pe muzică | 25% |
| | Exerciții pentru fitness | 22% |
| Considerați cunoștințele teoretice necesare pentru înțelegerea fenomenului de educație fizică și sport? | Da | 78% |
| | Nu | 22% |

| | | |
|--|--|-----|
| Sugerați ce îmbunătățiri ar trebuie să folosească profesorul pentru eficientizarea lecției de educație fizică. | Îmbunătățirea bazei materiale și sportive | 55% |
| | Schimbarea tipului (structurii) de lecție | 31% |
| | Punerea la dispoziție a unei game largi de ramuri sportive | 14% |
| Ce este atractiv la lecția de educației fizică? | Personalitatea profesorului | 56% |
| | Organizare a lecției | 28% |
| | Mijloacele propuse | 16% |

Din analiza efectuată rezultă că pentru majoritatea elevilor, lecția de educație fizică este o disciplină din programul școlar reprezentând 37% din cei chestionați și o oră de îmbunătățire a condiției fizice reprezentând 25% dintre elevi. Astfel locul preferat de elevi pentru practicarea exercițiilor fizice fiind cluburile sportive reprezentând 46% față de cei 38% care preferă lecția de educație fizică. Chiar dacă lecția de educație fizică reprezintă o disciplină din programul de învățământ și marea majoritate a elevilor preferă cluburile sportive tot ei doresc mărirea numărului de ore din programul școlar un procent de 66% dorind acest lucru.

Lecția de educație fizică este considerată de 78% din elevi importantă și doresc o dotare materială și sportivă mai bună pentru eficientizarea acesteia. Ca și metode de eficientizare a lecției de educație fizică un procent de 53% dintre elevi consideră necesar mai mult joc sportiv, 25% aerobic pe fond muzical și 22% exerciții de fitness. Acest lucru ne demonstrează că schimbarea modului de organizare a lecției de educație fizică și a metodelor utilizate ar atrage un număr mai mare de elevii și prin lecția teoretică aceștia ar conștientiza fenomenul de educație fizică și sport.

Îmbunătățirea bazei materiale și sportive a școlii este considerată de 55% dintre elevi importantă precum și schimbarea tipului de lecție 31%. Atractivitatea lecției de educație fizică este influențată de personalitatea profesorului într-un procent de 56%, modul de organizare a lecției de 28% și mijloacele propuse de 16%. Acest lucru ne demonstrează că atitudinea elevilor față de lecția de educație fizică este influențată de profesor de modul lui de organizarea acesteia și de baza material sportivă.

4. Concluzii

Analiza răspunsurile profesorilor privind metodele didactice utilizate în eficientizarea lecției de educație fizică denotă că aproape jumătate din profesorii chestionați consideră că acestea sunt importante în procesul instructiv – educativ de educație fizică și le utilizează în cadrul lecției dar având o ciclicitate permanentă abordând mereu aceleași metode didactice.

În concluzie se observa o nepotrivire între răspunsurile date de profesori despre posibilitățile de selectare a metodelor didactice și a modului lor de aplicare în cadrul lecției de educație fizică. După cum rezultă din cercetare cunoștințele teoretice despre metodele didactice moderne și despre oportunitatea varietății lor în cadrul procesul educațional pentru eficientizarea activității instructiv - educative a elevilor sunt limitate. Mulți profesori în cadrul lecțiilor aplică aceleași metode în cadrul temelor și tipului de

lecție având aceeași succesiune.

În urma sondajului sociologic aplicat elevilor am ajuns la concluzia că elevii practică exercițiile fizice în cadru organizat (club sportiv) deoarece sunt impresionati de baza materială și sportivă, programul flexibil, modul de lucru diferit față de lecția de educație fizică. Totuși ei consideră necesar o mărire a numărului de ore, deci sunt doritori de mișcare în cadrul lecției de educație fizică, dar o mișcare realizată într-o bază sportivă, cu metode și mijloace moderne, având posibilitatea astfel să aleagă practicarea unei ramuri sportive.

Sondajul sociologic aplicat prin prisma a doi piloni ai sistemului de învățământ (profesor, elev) s-a dovedit a fi o metodă eficientă care a făcut posibilă conturarea unei viziuni asupra modului de aplicare a metodelor didactice în lecția de educație fizică de către profesori, explicarea unor probleme în desfășurarea lecțiilor la disciplina educația fizică și aprecierea modului în care elevii participă și conștientizează lecția de educație fizică.

În urma dezvoltării tehnicii și științei, lecția tradițională de educație fizică nu mai corespunde cerințelor avansate ale societății actuale. Astfel randamentul școlar se află într-un real regres.

Referințe bibliografice

1. AVRAM, L. (1992), *Probleme de pedagogie contemporană*, București: BCP, 156.
2. BABANSCHII, I.K. (1977), *Optimizarea procesului de învățământ*, București: EDP, 207.
3. BADIU T. (1997), *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Galați: Edit. Fundației Universității „Dunărea de Jos”, 48.
4. CÂRSTEA GH. (1999), *Educația fizică - fundamente teoretice și metodice*, Cluj: Petru Maior, 44.
5. CERGHIT I. (2006), *Metode de învățământ*, Iași: Polirom, Edit a IV, 12.
6. CHIRIȚĂ G. (1972), *Optimizarea lecției de educație fizică*, București: Stadion, 5.
7. JINGA I., NEGREȚ I. (1999), *Învățarea eficientă*, București: Aldin, 17.
8. NEACȘU I. (1990), *Metode și tehnici de învățare eficientă*, București: Edit. Militară, 58.
9. RAȚĂ G. (2004), *Didactica educației fizice și sportului*, Bacău: Alma Mater, 33.
10. SCARLAT E., SCARLAT B.M. (2006), *Îndrumar de educație fizică școlară*, Edit. EDP București, p. 15.
11. STOICA D., STOICA M.S. (1982), *Psihologie școlară*, Craiova: Scrisul românesc, 58.
12. ȘERBĂNOIU S. (2004), *Metodica educației fizice*, București: Cartea Universitară, 22.