

**UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA
INSTITUTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Cu titlul de manuscris
CZU: 372.86:796.3:37.015.3

IASÎBAȘ Pavel

**FORMAREA CALITĂȚILOR DE PERSONALITATE ALE ELEVILOR-
PREADOLESCENȚI ÎN SISTEMUL DE ACTIVITĂȚI
EXTRADIDACTICE LA VOLEI**

Specialitatea: 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

**REZUMATUL
tezei de doctor în științe ale educației**

CHIȘINĂU, 2025

Teza a fost realizată în cadrul Departamentului Cultura Fizică
Institutul de Educație Fizică și Sport

Conducător științific: Danail Serghei, doctor în științe pedagogice, profesor univ., IEFS

Membrii Consiliului Științific Specializat:

- 1. Dorgan Viorel**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, Institutul de Educație Fizică și Sport al USM, Chișinău – *președinte*.
- 2. Onoi Mihail**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, Institutul de Educație Fizică și Sport al USM, Chișinău – *secretar științific*.
- 3. Racu Jana**, doctor habilitat în științe psihologice, profesor universitar, Universitatea Pedagogică de Stat „I. Creangă”, Chișinău – membru.
- 4. Mocrousov Elena**, doctor habilitat în științe pedagogice, conferențiar universitar, Institutul de Educație Fizică și Sport al USM, Chișinău – membru.
- 5. Rîșneac Boris**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, Institutul de Educație Fizică și Sport al USM, Chișinău – membru.
- 6. Conohova Tatiana**, doctor în științe psihologice, conferențiar universitar, Institutul de Educație Fizică și Sport al USM, Chișinău – membru.

Referenți oficiali:

- 1. Ciorbă Constantin**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, Chișinău.
- 2. Gonțearuc Svetlana**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, Institutul de Educație Fizică și Sport al USM, Chișinău.

Susținerea publică a tezei va avea loc la **14 martie 2025** ora **14.00**, în Sala ședințelor a Consiliului Științific Specializat D 533.04-23-73 din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport (reorganizată în Institutul de Educație Fizică și Sport al USM): *or. Chișinău, str. Andrei Doga 22, biroul 105*.

Rezumatul și teza de doctorat pot fi consultate la Biblioteca IEFS și pe pagina web a ANACEC (www.anacec.md).

Autoreferatul a fost expediat la _____ februarie 2025

**Secretar științific
al Consiliului Științific Specializat**

Onoi Mihail,
doctor în șt. ped., conf. univ.

Conducător științific:

Danail Serghei
doctor în șt. ped., prof. univ.

Autor:

Iasîbaș Pavel

CUPRINS

BAZELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII	4
1. PROBLEMELE TEORETICO-METODOLOGICE ALE FORMĂRII CALITĂȚILOR DE PERSONALITATE LA ELEVII-PREADOLESCENȚI ÎN SISTEMUL ACTIVITĂȚILOR EXTRACURRICULARE DE VOLEE (rezumatul capitolului 1)	6
2. FUNDAMENTE ORGANIZATORICO-METODOLOGICE ȘI JUSTIFICAREA CONSTRUIRII ACTIVITĂȚILOR EXTRADIDACTICE DE VOLEE ORIENTATE SPRE FORMAREA CALITĂȚILOR COMPLEXE DE PERSONALITATE LA ELEVELE DIN CICLULUI GIMNAZIAL (rezumatul capitolului 2)	8
3. ESENȚA MODELULUI ȘI CONȚINUTULUI PROGRAMEI DE FORMARE A PRICEPERILOR MOTRICE, CALITĂȚILOR PSIHOSOCIALE ȘI PSIHOFIZICE LA ELEVELE-PREADOLESCENTE ÎN SISTEMUL DE ACTIVITĂȚI EXTRADIDACTICE SECȚIONALE DE VOLEE (rezumatul capitolului 3)	11
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI	22
BIBLIOGRAFIE	25
LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI PE TEMA DISERTAȚIEI	28
ADNOTĂRI	29

BAZELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea și importanța temei abordate.

Observațiile din ultimii ani atestă o scădere a interesului elevilor pentru educația fizică [14]. O atenție deosebită merită procesul de tranziție al elevilor de la treapta gimnazială la treapta liceală a învățământului, însoțit de o restructurare radicală a orientării de nevoi-motivațională a preadolescenților. Paralel cu aceasta, se constată o scădere a indicatorului de pregătire fizică la copiii cu vârsta de 14-15 ani (clasele 7-8), iar deficitul sumar de dezvoltare a calităților fizice de bază la acești elevi este calificat constant ca "satisfăcător" [10].

În ultimii ani, s-a conturat necesitatea vădită privind crearea unor forme alternative *extradidactice/secționale* de organizare a activităților de educație fizică a elevilor, care a condus la apariția unor variante eficiente de programe de educație fizică pentru școlari [10, 43; 45]. Dar, cu toate acestea, problema formării personalității, în contextul manifestărilor holistice ale calităților psihofizice/psihomotrice și psihosociale de personalitate, nu este prezentată la nivelul cuvenit conceptual, problematic și de conținut.

După cum menționează autorii S. N. Danail [19], Yu. M. Nikolaev [33], în ciuda numeroaselor reforme efectuate în domeniul educației fizice școlare, abordarea conținutului educațional al diferitelor forme de activitate motrică se caracterizează în mod tradițional de o natură unilaterală a orientării „biologice” și recreative. Și anume, prin lipsa unei abordări integrative, în care formarea calităților psihofizice și psihosociale de personalitate nu se examinează într-un singur context holistic al factorului de socializare al influenței pedagogice a sarcinilor motrice adecvate.

În situația actuală, este de importanță majoră optimizarea mijloacelor de psiho-socializare a impactului pedagogic al educației fizice școlare, care pot fi prezentate în principal de conținutul educațional al activităților sportive și de joc. Remarcăm, de asemenea, că în toată varietatea mijloacelor de educație fizică pentru școlari, jocurile dinamice și sportive ocupă un loc deosebit, datorită versatilității, accesibilității, emoționalității și atractivității lor.

Gradul de elaborare științifică a problemei de cercetare.

În multiplele cercetări ale pedagogilor și psihologilor, s-a demonstrat că jocul reprezintă forma principală de activitate care asigură o educație și dezvoltare multilaterală a elevilor [11, 14, 28, 19, 48]. Practicarea jocurilor dinamice și sportive, în special acelor de echipă, contribuie la dezvoltarea armonioasă a personalității preadolescenților, la formarea calităților sociale importante, împiedică multe procese negative în psihicul în curs de dezvoltare al copiilor de vârstă școlară medie, îmbunătățește comunicarea lor în mediul dintre colegi [1, 15, 18, 12, 26, 28, 40].

Din marea varietate de jocuri, jocul sportiv de volei, datorită impactului emoțional și structurii motorii, este accesibil școlărilor de orice vârstă și contribuie la rezolvarea principalelor sarcini ale programei de educație fizică, deoarece nu numai că asigură dezvoltarea deprinderilor și calități motrice speciale, dar și formarea bazei pregătirii fizice generale [3, 9, 20, 35, 31]. Acțiunile non-contact ale adversarilor în timpul jocului reduc agresivitatea participanților. Avantajele menționate anterior ale jocului de volei sunt deosebit de valoroase pentru copiii de vârstă preadolescentă, când personalitatea elevilor se formează în tempou accelerat.

Examinarea analitică a elaborărilor existente în contextul conținutului socializator și formativ al activităților sportive și de joc în general, și voleiului - în special, atestă un arsenal suficient de inovații științifice, teoretice și metodologice care pot deveni baza studiului ulterior al procesului de formare, în context holistic, a calităților psihomotrice și psihosociale de personalitate ale preadolescenților în sistemul activității de acest joc.

Rezultatele studierii teoriei și practicii în albia acestor idei ne permit să afirmăm că în acest domeniu există anumite **contradicții** între:

- elaborări științifice și teoretice suficient prezentate despre factorul psihosocializator al activității de joc și prezentarea slabă a metodologiei de aplicare a acesteia, vizând formarea, într-un context conjugat/conex, a calităților psihosociale și psihofizice de personalitate în sistemul educației fizice școlare;

- accesibilitatea jocului de volei pentru elevii școlilor gimnaziale și lipsa tehnologiilor precum și metodelor pedagogice specifice cu orientarea spre formarea, într-un context unitar, a calităților psihosociale și psihofizice de personalitate ale fetelor-preadolescente în cadrul activităților extradidactice sportive de joc „Volei”.

Astfel, contradicțiile identificate au determinat **problema cercetării**, care constă în căutarea, elaborarea și argumentarea pe calea teoretică și experimentală a tehnologiilor adecvate care vizează formarea calităților de personalitate ale școlarelor preadolescente în sistemul activităților extradidactice/secționale de volei.

Scopul cercetării - elaborarea programei a activităților extradidactice secționale în cadrul educației fizice din ciclului gimnazial pe baza conținutului educațional al jocului sportiv „Volei”, orientată spre perfecționarea procesului de formare a calităților de personalitate la fetele-preadolescente.

Obiectivele cercetării:

1. Studierea teoriei și practicii privind construirea formelor curriculare și extradidactice ale activităților de educație fizică școlară cu caracter de joc în baza conținutului educațional al disciplinei sportive „Volei”.

3. Evaluarea nivelului de dezvoltare fizică, pregătire psihomotrică, de manifestare a calităților psihofizice și psihosociale, precum și a sferei nevoi-motivaționale a fetelor-preadolescente din sistemul de educație fizică școlară.

3. Determinarea reperilor conceptuale ale Modelului și metodologiei de influență conjugată direcționată al activității de joc „Volei” asupra formării unui context holistic al calităților de personalitate – ale sferei psihomotorii, psihofizice, psihosociale și reglativ-voliționale ale preadolescentului.

4. Fundamentarea teoretică și experimentală a eficacității procesului de formare a calităților de personalitate (psihosociale și psihomotorii) ale școlarelor ciclului gimnazial pe baza Modelului și conținutului elaborat al Programei de activități sportive de joc „Volei” în sistemul lecțiilor extradidactice/secționale la disciplina „Educație fizică”.

Ipoteza generală a cercetării. S-a presupus că organizarea și desfășurarea activităților extradidactice de educație fizică în baza conținutului educațional al voleiului, ținând cont de caracteristicile motivațiilor și nevoilor față de activitățile motrice ale fetelor-preadolescente, va contribui la sporirea interesului elevilor pentru aceste activități, ceea ce se va reflecta semnificativ asupra eficacității de formare a calităților de personalitate ale elevilor - psihofizice, psihosociale și psihomotrice (priceperilor și deprinderilor).

Metodologia cercetării se bazează pe principii științifice conceptuale, conform cărora pentru teoria și practica învățământului de cultură fizică ideea formării unui contur holistic de personalitate, este fundamentală, unde personalitatea însăși este abordată în totalitatea manifestărilor forțelor esențiale - biologie, psihofizice, psihosociale, intelectuale și spirituale. Evoluția organizării de personalitate se realizează prin activitate motrică conștientizată, care contribuie semnificativ la formarea nevoilor de bază (forțe dinamice) și a calităților de personalitate: M. Stoica [4], M. Epuran [2], Б. Г. Ананьев, [7], Л. С. Выготский [16], А. Н. Леонтьев [29], Е. С. Немов [32], Петровский Ф.В [28], Эльконин Д.Б. [40].

Baza teoretică a cercetării, în contextul abordării activității și activității personale [11, 14, 19, 20, 28, 48], o constituie concepte în cadrul cărora se examinează: unitatea sferelor bio-psiho-fizice și intelectuale în formarea personalității [6 10, 33]; unitatea categoriilor învățare, instruire și educare în formarea conturului holistic de personalitate [9, 13, 21]; personalitatea, dezvoltarea și formarea ei în plan ontogenetic [22, 24]); caracteristicile psihofizice și psihosociale ale preadolescenților [23, 37,]; impactul exercițiului fizic asupra calităților psihosociale ale personalității [21, 27]; teoria jocurilor și metodele activităților de joc [1, 4, 26 28, 40,]; teoria și metodologia educației fizice școlare [2, 3, 39, 41, 43, 44, 45]; teoria și metodologia jocului „Volei” [1, 4, 8, 7, 16].

În procesul de abordare a problemei, am aplicat următorul complex de **metode de cercetare:**

- *metode de abordare teoretică:* analiza, generalizarea și sinteza datelor din surse literare, abstractizare, comparație, inducție, deducție, proiectare pedagogică, teoretică și analitică;

- *metode de cercetare empirică*: observații pedagogice, sondaj socio-pedagogic, content-analiza documentației de lucru, proiectare și modelare pedagogică, măsurare și testare a nivelului de dezvoltare fizică, calităților psihofizice, pregătirii motrice și tehnice, aprecierea stării proceselor ai sferei cognitive, reglator-voliționale și psihosociale (30 de parametri în total), experiment pedagogic, metode matematice de prelucrare a datelor statistice.

Noutatea și originalitate a cercetării constau în:

– extinderea ideilor despre posibilitățile de creștere a eficacității procesului educațional extradidactic al culturii fizice școlare bazat pe implementarea ideilor de activități sportive de joc în contextul unui impact vizat asupra formării calităților psihosociale și psihofizice de personalitate ale preadolescentului;

– argumentarea științifică a procesului de formare a calităților de personalitate ale fetelor-preadolescente în cadrul Modelului conceptual și a Programei educaționale elaborate, bazate pe conținutul jocului sportiv „Volei” în sistemul activităților extradidactice/secționale sistemice ale disciplinei școlare „Educație fizică”.

Rezultatele cercetării care contribuie la rezolvarea unei probleme importante științifice: constă în justificarea teoretică și empirică a procesului de formare a calităților de personalitate ale fetelor-preadolescente pe baza conținutului adecvat elaborat de activități sportive de joc în sistemul activităților extradidactice la disciplina „Volei”, ceea ce contribuie la creșterea semnificativă a nivelului de manifestare a calităților psihofizice și psihosociale, a sferelor cognitive și voliționale, precum și a indicatorilor priceperilor și deprinderilor motrice specializate ale elevilor.

Importanța practică o constituie elaborarea recomandărilor teoretice și metodologice, care pot fi aplicate în construirea complexă a procesului de educație fizică școlară pentru elevii din ciclul gimnazial, pe baza activităților extradidactice sportive de joc, ceea ce contribuie la sporirea semnificativă a nivelului de pregătire psihomotrică și de formare a calităților de personalitate psihofizice și psihosociale ale elevilor.

Implementarea rezultatelor cercetării. Programa experimentală și metodologia de realizare a acestora au fost implementate în practica desfășurării activităților extradidactice la disciplina "Educația fizică" la Liceul Teoretic "A.S. Pușkin" din orașul Chimislia, Republica Moldova. Recomandările teoretico-metodice din cadrul proiectului realizat au fost implementate în tematica respectivă a cursului "Teoria și metodologia educației fizice" pentru studenții anului 2 de studii ai Facultății Pedagogice și pentru cadrele didactice de educație fizică - cursanții studiilor Departamentului Formarea Profesională Continuă a USEFS RM.

Aprobarea rezultatelor științifice: rezultatele cercetării (13 lucrări în perioada anilor 2015-2021), au fost publicate în reviste științifice indexate, în culegeri indexate a lucrărilor științifice, în materialele congreselor și conferințelor științifice internaționale.

Cuvinte cheie: calități de personalitate psihofizice, psihosociale și psihomotorii, elevii-preadolescente, educație fizică, activitățile sportive de joc, jocul „Volei”, activități extradidactice, influență conjugată, model, program, metodologie.

Structura și volumul tezei. Lucrarea cuprinde introducerea, trei capitole, concluzii generale și recomandări practice, bibliografie și anexe. Volumul total al disertației este de 206 de pagini, din care 142 de pagini reprezintă textul de bază, incluzând 22 de tabele și 2 figuri. Bibliografia conține 275 surse în limba română și rusă. Anexele includ 15 nominalizări - material explicativ și suplimentar în texte, figuri și tabele.

CONȚINUTUL TEZEI

Primul capitol "*Problemele teoretico-metodologice ale formării calităților de personalitate ale elevilor preadolescenți în cadrul activităților secționale extrascolare de volei*" este dedicat studierii datelor actuale în domeniul științelor naturale care urmăresc particularitățile dezvoltării fizice și psihice a copiilor de vârstă preadolescentă, cercetărilor din domeniul științelor umaniste despre proprietățile jocului și experienței pedagogice ce țin de practicarea voleiului în sistemul școlar de educație fizică.

În contextul *caracteristicilor anatomo-fiziologice ale copiilor de vîrstă medie școlară* educarea și instruirea presupun operațiuni cu o personalitate integrativă și cu activitatea acesteea multilaterală [20, p.167]. Deoarece organismul uman este o entitate unitară, în cadrul abordării noastre este importantă nu numai analiza detaliată a caracteristicilor structurii și funcționării aparatului locomotor, ci și a tuturor celorlalte sisteme ale organismului, care influențează activitatea motrică proprie a copilului. Acesta este un sistem funcțional care asigură deplasarea independentă a corpului în spațiu și care îmbină o serie de funcții ale sistemului nervos, hormonal, cardiovascular, respiratori și ale altor sisteme [12].

Generalizând cele expuse anterior, este necesar să subliniem prioritatea pregătirii fizice complexe în educația fizică a copiilor de vîrstă medie școlară [20]. Conform datelor cunoscute, executarea exercițiilor variate poate crea condiții pentru o dezvoltare fizică armonioasă, poate preveni "monolateralitatea" pregătirii fizice și poate asigura preadolescenților un nivel optim de dezvoltare a calităților fizice necesare pentru viața ulterioară [9, 29]. În același timp, după cum ne demonstrează cercetările specialiștilor în domeniul fiziologiei și educației fizice, în organizarea oricărui proces de pregătire fizică cu preadolescenții, este important să se țină cont de vârsta biologică a elevilor.

Examenînd *particularitățile orientării nevoi-motivaționale a preadolescenților în contextul activităților sportive de joc*, este important să remarcăm faptul că nevoile și motivațiile sunt cele mai complexe categorii pentru intervenția corecțiilor prin mijloacele pedagogice [18]. Cu toate acestea, conexiunea strînsă dintre nevoi și motive (externe și mai ales interne), face posibilă influențarea intermediară asupra personalității copilului, astfel formînd motivația „corectă”. În consecință, obiectivul principal în lucrul cu copiii, în special de vîrstă gimnazială, constă în orientarea spre motivele lor interne, pentru ce sunt necesare reprezentările clare despre particularitățile de dezvoltare/formare a personalității preadolescentului.

În același timp, s-a dovedit că o condiție favorabilă pentru dezvoltarea forțelor dinamice (nevoi și motivații) constă în coincidența scopurilor procesului educațional cu scopurile copilului însuși [18, 30, 32, 40]. Pentru a crea astfel de condiții, pedagogii au folosit întotdeauna cele mai eficiente mijloace, printre care jocul se remarcă drept unul dintre cele mai importante.

Jocul, în esență, este un fel de model al circumstanțelor potențiale vitale, în care unii jucători sunt camarazi, iar alții sunt adversari. Astfel, pentru a obține victoria, este necesară abilitatea de a lua decizii, bazată pe posibilitatea de a colabora și de a concura în limitele regulilor [27, 47].

Rezumînd cele expuse anterior, se poate concluziona că orientarea nevoi-motivațională a preadolescenților are propriile sale particularități atunci când este vorba de activitățile sportive de joc. Avînd în vedere că, în această perioadă, nevoile sociale devin prioritare, principalele activități ale copilului sunt cele care pot să le satisfacă pe deplin. Studiul literaturii a permis de a identifica potențialul activităților sportive de joc, ca fiind cele mai potrivite pentru nevoile și motivațiile preadolescentului.

În contextul *determinării caracterului sarcinilor educaționale ale secțiunilor de volei în ciclul gimnazial*, trebuie să reieșim din faptul că voleiul este un joc non-contact. Această caracteristică devine deosebit de valoroasă atunci când ne referim la copii preadolescenți [42, 47, 49, 50]. Lipsa contactului direct poate fi motivul principal, pentru care voleiul este atât de preferabil pentru fete în comparație cu alte jocuri sportive.

Necătînd la durata jocului ca timp, în volei nu se creează condiții pentru un efort aerob mare, care are un caracter variabil cu intervalele normo-compensatorii de refacere și reprezintă o opțiune optimă pentru pregătire fizică la această categorie de practicanți [1, 3, 16].

Complexitatea și în același timp accesibilitatea voleiului fac acest joc atractiv pentru preadolescenți. După cum se consideră, la vârsta de 13 ani nivelul dezvoltării vitezei, flexibilității și îndemnării este optim pentru însușirea tehnicii jocului. În paralel, în cazul practicării activităților sportive la secțiune, se pot forma rezistența specială și forța. Realizarea serviciilor directe, pasărilor și loviturilor de atac pe baza unei tehnici corecte de mișcare pe fondul unor indicatori modeste ai calităților de forță, este un factor decisiv, care determină alegerea fetelor în favoarea voleiului ca mijloc de antrenament suplimentar în cultura fizică. Construirea etapizată a procesului de pregătire

fizică a voleibalistului, conform cercetărilor actuale, creează condiții pentru formarea îndemnării într-un diapazon destul de larg.

Impactul jocului de volei asupra psihicului este destul de mare. În acest caz, sunt evidente perspectivele voleiului pentru educarea voinței, independenței, colectivismului, rezistenței, autocontrolului, atenției, stabilității emoționale și disciplinei. Un interes deosebit reprezintă posibilitatea utilizării pe scară largă a particularităților individuale ale preadolescentelor, caracterul și temperamentul lor pentru autorealizare în procesul jocului, precum și probabilitatea formării efective a calităților psihosociale la preadolescente.

Studierea **particularităților motivațiilor și nevoilor fetelor preadolescente în activitățile de volei** este posibil dacă luăm în considerare o astfel de categorie ca „educația motivațională”, care include atât motive, cât și nevoi, valori, scopuri, atitudini, fobii sociale și naturale caracteristice fetelor de această vârstă și capabile să le influențeze autoidentitatea și dezvoltarea ulterioară.

Având în vedere potențialul diferitelor tipuri de activități de educație fizică ce țin de satisfacerea nevoilor preadolescentelor în comunicare și alte tipuri de activitate, putem evidenția sporturile de echipă. Unul dintre motivele acestei alegeri este că, în condițiile apartenenței la un grup de referință, procesele de auto- și socio-identitate se dezvoltă cu cel mai mare tempou. Conform cercetărilor, aproximativ 40% dintre preadolescente sunt supuse unei senzații constante de anxietate. Paralel cu această senzație, adesea sunt prezente nesiguranța în sine, descurajarea, teama de dificultăți și, ca reacție de apărare - naivitatea pentru a evita o autoapreciere obiectivă și a propriilor abilități pe fondul înțelegerii necesității de a fi activ, adult, de a lua decizii și de a asuma responsabilitatea pentru acțiunile sale [8, 23]. În grupul de referință, care poate fi o echipă, se creează condiții pentru adaptarea socială în prisma formării valorilor, stereotipurilor comportamentale și acumulării unei anumite experiențe sociale [14].

Astfel, activitățile de volei în cadrul școlii pot rezolva o gamă largă de obiective educaționale: instructive, educative, dezvoltativ-formative și asanative. Voleiul reprezintă prin sine anumite exerciții de organizare complexă, care necesită manifestarea integrală a abilităților motrice: îndemnării, vitezei, forței în regim de viteză, rezistenței și supleței. Varietatea mișcărilor care se execută în procesul jocului de volei contribuie la formarea armoniei corporale și ținutei corecte. Jocul însuși acționează ca un training psihologic eficient, în cadrul căruia se educă calitățile volitive și rezistența la stres. În procesul jocului se manifestă evident și se formează inteligența adolescentului, se perfecționează funcțiile cognitive datorită includerii direcționate a percepției, atenției, memoriei și imaginației. Fiind o competiție non-contact cu adversarii și în același timp având caracter de echipă, jocul contribuie la soluționarea eficientă a problemelor educative în etapa preadolescenței: psihosocializarea, reducerea agresiunii.

În capitolul al doilea, "**Bazele organizatorico-metodologice de construire a activităților secționale de volei orientate spre formarea calităților complexe ale elevilor din cadrul ciclului gimnazial**", sunt prezentate organizarea și metodele de cercetare, s-au efectuat o evaluare a nivelului de dezvoltare fizică, pregătire motrică și tehnică de specialitate, precum și manifestări ale sferei cognitive, reglator-voliționale și psihosociale, un experiment pedagogic și metode matematice de prelucrare a datelor statistice. În baza unui sondaj sociopedagogic sunt analizate datele actuale despre caracterul nevoi-motivaționale privind activitățile fizice ale elevilor din Republica Moldova, este efectuată analiza particularităților construcției procesului educațional al disciplinei "Volei" în educația fizică școlară.

Metodele de cercetare. În scopul obținerii celei mai obiective informații cu privire la aplicarea influențelor pedagogice în conținutul programei de construire a activităților secționale de volei în cadrul acestei cercetări s-a utilizat un complex de metode:

1. **Analiza și sinteza datelor din sursele literare.**
2. **Observație pedagogică** privind formele de organizare și desfășurare a activităților de educație fizică cu elevii din ciclul gimnazial.
3. **Studierea documentației de lucru** din cadrul procesului de educație fizică (planificare, proiectare, organizare, evaluare).

4. **Sondaj sociopedagogic** (anchetarea și interviuarea: cu profesori și elevi) și **testarea** pentru determinarea gradului de adaptare socio-psihologică a preadolescenților, creativității gândirii, stării de agresivitate, anxietății, nevoii de a se realiza, coeziunii grupului (ecelevele grupei martor și experiment).

5. **Determinarea nivelului de dezvoltare fizică** (somatometrie, refacere după efort: 3 parametri).

6. **Determinarea nivelului de dezvoltare a abilităților psihomotrice** prin măsurarea indicatorilor de forță-viteză, îndemânare la executarea mișcărilor ciclice și aciclice, forța mușchilor trunchiului și brațelor, viteza în alergare, mobilitatea coloanei vertebrale, rezistența: 9 parametri.

7. **Evaluarea nivelului de pregătire tehnică** pentru jocul de volei s-a realizat prin intermediul exercițiilor de pregătire specială a voleibalistului, care reflectă calitatea procedeele tehnice în atac și apărare: 5 parametri. Selectarea testelor a fost efectuată în conformitate cu cerințele curriculare (6 probe de evaluare oficializate).

8. **Evaluarea stării proceselor cognitive** a inclus teste pentru determinarea vitezei de gândire, atenției, memoriei, creativității gândirii, precum și luarea în considerare a nivelului de performanță școlară: 4 parametri.

9. **Examinarea sferei motivaționale și sociale** a implicat diagnosticarea adaptării socio-psihologice, precum și a caracterului motivației pentru activitățile de cultură fizică în școală: 9 parametri.

În total, pentru formarea evaluării complexe a nivelului de eficacitate a procesului de educațional, au fost aplicați **30 de parametri**, care sunt prezentați în formă detaliată în materialul statistic ulterior al tabelelor de evaluare.

10. **Metodele matematice de prelucrare a datelor statistice.** Pentru analiza statistică a indicatorilor parametrici din testele de pregătire fizică și tehnică, și pentru determinarea gradului de diferențiere între grupurile independente de subiecți, am utilizat testul **t-Student**.

Pentru evaluarea semnificației diferențelor dintre grupurile de participanți experimentali la indicatorii neparametrici, a fost utilizat criteriul **Fisher (ϕ)** - măsurători la scară nominală, care constă din două valori (motivația „externă” și „internă”), precum și testul **Mann-Whitney (U)** pentru măsurarea indicatorilor folosind un sistem de puncte (sfera cognitivă și psihosocială a personalității).

11. **Experiment pedagogic (constatativ și formativ).**

Experiment constatativ. Scopul experimentului - studierea problemei de cercetare, identificarea abordărilor posibile pentru rezolvarea acesteia. Obiectivele: determinarea bazelor motivaționale și de nevoie ale activității fizice a elevilor, particularităților construcției procesului educațional la disciplina "Volei" în educația fizică școlară. Metodele de cercetare: studiul documentației de lucru și interviuri cu profesorii de educație fizică care predau în clasele a VII-a ale școlii medii, precum și cu elevii.

Experiment formativ. Scopul experimentului a fost evaluarea eficacității Modelului, conținutului educațional și metodologic al Programei pentru desfășurare activităților de joc sportiv Volei” orientate spre formarea calităților de personalitate (psihomotrice și psihosociale ale fetelor-preadoliscente). Experimentul pedagogic a fost realizat la Liceul Teoretic „A.S. Pușkin” din orașul Cimișlia, RM, pe parcursul unui an școlar, între 29 septembrie 2016 și 29 mai 2017. Programul experimental a implicat 16 fete - eleve în clasa a VII-a (cu vârsta de 13 ani \pm 0,5 ani). Membrii grupului experiment, în afară de orele de secțiune, au participat și la lecțiile obligatorii de educație fizică. Grupul martor a fost format din 15 fete - eleve în clasa a VII-a, care participau la secțiuni de alte sporturi și se implicau în activități de educație fizică conform programului educațional general. Toate participantele la experiment au fost incluse în grupul de bază de sănătate. În faza inițială și finală a experimentului pedagogic reprezentantele grupurilor experiment și martor au fost supuse măsurătorilor și testărilor.

Specificul construirii procesului educațional la disciplina "Volei" în educația fizică școlară.

Tematica tradițională la disciplina școlară „Educația fizică” o constituie gimnastica de bază, atletism, jocuri sportive și înot. Tematica jocurilor sportive include baschet, volei, fotbal, handbal, rugby și oină. Cursul de volei pentru elevii claselor VII-VIII cuprinde: însușirea tehnicii și tacticii jocului, educarea calităților psihofizice, moral-voliționale și de personalitate, precum și formarea

priceperilor motrice și cunoștințelor. Pentru realizarea acestui curs, programul vizează nu mai mult de 18 ore pe an, ceea ce este practic dificil de comparat cu complexitatea obiectivelor declarate [44, 45].

De asemenea, este necesar să se ia în considerare și importanța pregătirii teoretice. În multe studii este demonstrat faptul că nivelul cunoștințelor teoretice în domeniul educației fizice la fete este mult mai scăzut decât la băieți [39]. Pentru a rezolva o astfel de problemă, unii specialiști recomandă utilizarea unui sistem de sarcini pentru activitățile independente, orientate spre studierea materialului teoretic. Indiferent de forma de desfășurare a cursurilor teoretice, profesorul trebuie să efectueze în mod obligatoriu controlul asupra nivelului de cunoștințe al elevilor sub forma unor teste [43,44, 45].

Tradițional instruirea practică în volei se începe cu învățarea tehnicii de joc. În majoritatea cazurilor, tocmai complexitatea tehnicii nu permite elevilor să se încadreze pe deplin în jocul de volei. Cu toate acestea, pot exista și alte motive. De exemplu, abordarea tradițională privind însușirea elementelor tehnice implică următoarea secvență: poziționare, deplasări, preluarea mingii de sus și de jos, serviciul, lovitura de atac și blocajul. Conform altor opinii progresive, secvența poate fi diferită, dar ar trebui să asigure pregătirea pentru practică într-un timp scurt [4, 16].

O atenție mai mare față de diagnosticul calităților de personalitate ale elevilor este posibilă prin organizarea activităților secționale. În acest caz, interesul pedagogului se bazează pe obiectivele sportive, succesul în atingerea cărora depinde, printre altele, de climatul psihologic în echipă. Rezultatele cercetării noastre în această direcție ne permit să afirmăm că orele suplimentare de volei la școală contribuie la îmbunătățirea indicatorilor calităților psihofizice și psihosociale, cum ar fi viteza de reacție, volumul de atenție, autoapreciere și reușita școlară [1, 7, 10 16]. Se confirmă faptul influenței pozitive a activităților de volei, dar în combinație cu alte mijloace, în cadrul componentei opționale a programei de educație fizică din ciclul gimnazial asupra manifestării abilităților de coordonare, de pregătire condiționată și, într-o măsură mai slabă, asupra calității funcțiilor psihice.

Având în vedere prevederile curriculumului în vigoare și optimizarea acestuia, putem afirma perspectivea aplicării activităților suplimentare de volei cu preadolescente în cadrul unei secții sportive școlare.

Bazele nevoilor și motivațiilor pentru activitatea fizică a școlărilor din Republica Moldova.

În cadrul prezentei cercetări, s-a realizat un sondaj socio-pedagogic cu profesori de educație fizică din școlile de cultură generală din Republica Moldova și cu elevi din clasele 5-11 (fete și băieți). Scopul sondajului a fost identificarea bazelor nevoi-motivaționale pentru activitatea de cultură fizică a elevilor.

Prima parte a întrebărilor adresate profesorilor a avut un caracter de sondaj. S-a constatat că, indiferent de vârstă, experiența și categoria pedagogică, profesorii de educație fizică se confruntă cu problema motivației scăzute a elevilor pentru orele de sport. Astfel, 45% dintre respondenți observă adesea lipsa de activitate necesară a copiilor la orele de educație fizică, iar 10% chiar foarte des.)

Conform rezultatelor sondajului, printre primele locuri în ceea ce privește motivele care împiedică eficacitatea educației fizice a adolescenților se numără lipsa de disciplină a băieților (95%), autoevaluarea scăzută la fete și băieți (61%), urmate de complexe legate de aspectul fizic, atât la fete, cât și la băieți (58%), tulburările din sfera emoțională și voință, mai frecvente la fete (48%), dificultățile în aplicarea lucrului individualizat pentru fete în cadrul lecțiilor (45%)..

Fetele din clasele gimnaziale își notează unele motive interne pentru participarea la orele de educație fizică, care nu sunt observate de majoritatea profesorilor. Acestea includ nevoia de comunicare (85%), manifestarea creativității personale (60%), „descărcarea” psihologică (50%), îmbunătățirea stării de sănătate (46%), dezvoltarea calităților de personalitate (45%), activitatea competitivă (44%). Acest fapt dovedește încă o dată că forma și conținutul lecțiilor de educație fizică pentru fetele de această vârstă necesită corectări.

Majoritatea profesorilor consideră necesar ca, pentru a se perfecționa fizic, elevii să participe la o secție sportivă școlară sau la o școală sportivă (95%). Mulți profesori de educație fizică care au participat la sondaj conduc ei înșiși secțiile sportive din școlile lor (82%). Cele mai frecvente secții sunt de volei (64%), baschet (20%) și lupte (16%). Majoritatea celor implicați în secțiile școlare sunt

băieți din clasele 9-11 (80%), cu mai puțin de 10% fiind băieți din clasa a 8-a și 10% fete din clasele 9-11, ceea ce ne mărturisește despre unele neajunsuri serioase în lucru cu elevii ciclului gimnazial

O parte semnificativă a fetelor de vârstă de școală gimnazială preferă să se angajeze în volei (77%), jocuri dinamice (20%), acrobatică (3%), unde majoritatea dintre ele evidențiază voleiul (55%) ca acele secțiuni ale programului, a cărui dezvoltare le cere să dea dovadă de atenție, memorie, imaginație și gândire.

Vârsta preadolescentă și adolescentă reprezintă o perioadă importantă în formarea ulterioară a personalității umane. În același timp, preadolescenții se deosebesc anume prin instabilitatea emoțională și prin manifestarea diverselor forme de agresiune (verbală, emoțională, fizică). La acest capitol elevilor li s-a pus întrebarea: „Care parte a programului de educație fizică din școală contribuie cel mai mult la manifestarea bunătații, empatiei și responsabilității?”. Majoritatea elevilor au menționat voleiul (băieții din clasele 5-8 – 78%, băieții din clasele 9-11 – 71%, fetele din clasele 5-8 – 80%, fetele din clasele 9-11 – 91%) și jocurile dinamice (băieții din clasele 5-8 – 18%, băieții din clasele 9-11 – 10%, fetele din clasele 5-8 – 11%, fetele din clasele 9-11 – 8%).

Grupul de respondenți format din fetele din clasa a șaptea s-a dovedit a fi deosebit de vulnerabil. La acești copii se observă o scădere rapidă a motivației pentru activitățile fizice, care, spre deosebire de băieți, duce la un decalaj semnificativ în nivelul educațional al culturii fizice în clasele superioare ale școlii. Prin urmare, este oportună modernizarea învățământului de cultură fizică în conformitate cu datele obținute cu privire la baza nevoi-motivațională a personalității fetei preadolescente, principala pârgie fiind abordarea individuală, orele suplimentare în secția la alegere.

Rezultatele analizei și sintezei datelor din surse literare, observații pedagogice. Studiarea documentației de lucru și a anchetei socio-pedagogice ne permite să formulăm următoarele concluzii:

- în practica proiectării conținutului educațional al educației fizice, aspectele psihosociale se caracterizează în principal printr-o abordare empirică și sunt considerate ca o latură separată a activității educaționale sub forma unor efecte însoțitoare evidente;

- în teoria și practica educației fizice școlare, există premisele necesare pentru construirea cu scop determinat a conținutului educațional, axat pe formarea holistică a calităților de personalitate ale unui elev preadolescent;

- conținutul educațional al secțiunii „Volei” din curriculumul actual de educație fizică a ciclului gimnazial corespunde cel mai bine structurii nevoi-motivaționale a personalității unui adolescent și are un potențial adecvat de influențe formative asupra sferei psihomotorii, cognitive și reglativ-voliționale a preadolescenților, dar, alături de aceasta, nu este suficient și adecvat dezvoltat organizațional și metodologic.

În capitolul trei „Esența Modelului și conținutul Programei și metodologiei de formare a calităților psihosociale și psihofizice de personalitate ale elevilor-preadolescente în sistemul activităților extradidactice de volei”

este propus un Model analitic în contextul conceptual al formării unei manifestări holistice a calității de personalitate (psihomotorii și psihosociale), conținutul Programei elaborează pentru formarea calităților de personalitate ale preadolescentelor pe baza activității sportive de joc „Volei” în sistemul lecțiilor secționale și metodologia de realizare orară a acestora. Sunt prezentate date comparative statistice privind indicatorii nivelurilor de dezvoltare fizică, pregătire psihomotorie și psihosocială, precum și nivelul de însușire a procedurilor tehnice și tactice de joc de volei în rândul preadolescentelor din grupele experiment și martor.

La elaborarea *proiectului analitic Modelul și conținutul programei pentru formarea pe etape a calităților de personalitate ale fetei-preadolescente în cadrul conținutului educațional al activității sportive de joc „Volei”*, ne-am bazat pe abordarea activității psihice și motricamentale și motorii în esența lor unitară holistică și pe respingerea abordărilor tradiționale orientate spre abordarea separată a proceselor și calităților psihice - percepție, memorie, atenție, gândire, voință, pe de o parte, și manifestări motorii - forță, viteză, dexteritate, rezistență și flexibilitate, pe de altă parte. Unde formarea cu scop bine determinat a calităților psihomotorice/psihofizice poate crea cele mai favorabile oportunități și premise pentru dezvoltarea psihomotorie/psihofizică avansată, care, la rândul său, poate contribui la formarea eficace a priceperilor și deprinderilor motrice specializate ca factori

eficienți în formarea orientată a calităților psihomotrice/psihofizice și psihosociale de personalitate în spațiul sarcinilor motorice complexe (de joc și competitive): [11, 12, 35, 42].

În cadrul cercetării noastre, în vederea construirii procesului de formare a calităților de personalitate, în ceea ce privește influențele cât mai adecvate ale conținutului educațional al activităților de joc și sport-joc, ca contur integral al activității psihomotorice, identificăm următoarele manifestări procesuale de personalitate care asigură realizarea acestei activități:

- *sferei cognitive*, cum ar fi memoria, gândirea și atenția, imaginația, care asigură procesul de cunoaștere a activității psihomotorice complexe la nivel mnemonic, perceptiv și motor;
- *sferei reglatoare/emotiv-volitiv* în manifestarea calităților volitive, anxietate, agresivitate și ostilitate;
- *psihofizice*, în manifestarea calitatilor forta, rezistenta, viteza, îndemânare și flexibilitate;
- *psihomotrice*, în priceperi și deprinderi, ca manifestări integrale la efectuarea procedeele tehnice la rezolvarea problemelor tactice și tehnice din sistemul activităților sportive, de joc și competiționale (Fig. 1).

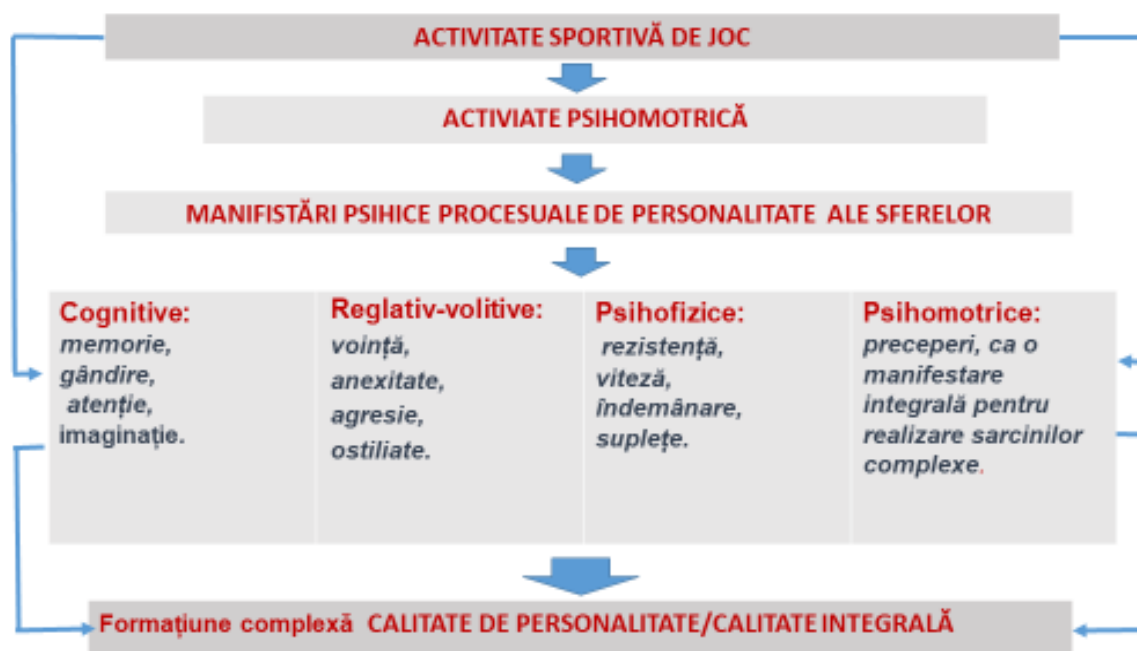


Fig. 1. Contur holistic al manifestărilor care alcătuiesc o formațiune complexă „Calitate de personalitate” în activități sportive de joc.

Pe baza celor expuse anterior, precum și a rezultatelor analizei teoretice și generalizării elaborărilor științifice din domeniul didacticii activității motrice și a unor recomandări ale autorilor M.M. Bogena, [13], S.N. Danail [21], am elaborat un model de programă pentru formarea calităților de personalitate (psihofizice și psihosociale) ale fetei preadolescente în cadrul conținutului educațional al „activității psihomotorice” al jocului sportiv „Volei” (Fig. 2). Organizarea structurală a acestui model prevede două blocuri simetrice interconexate: „Contextul categorial al conținutului educațional al educației fizice, care vizează formarea unui contur holistic al calităților de personalitate” și „Contextul tehnologico- didactic al programei de activități sportive de joc care vizează dezvoltarea calităților de personalitate ale fetei-preadolescente”.



**Fig. 2. Modelul programei pentru formarea pe etape a calităților de personalitate ale adolescente în cadrul conținutului educațional al jocului sportiv „Volei”:
modificat de noi, după autorul S. Danail [20]**

În conținutul primului bloc, după cum remarcă S.N. Danail [2023], procesul și rezultatul formării calității psihomotorii, ca de personalitate, psihofizice și psihosociale, presupune o trinitate de categorii fundamentale de educație: *purătoare*, precum *învățarea - instruire - educare*, care poartă, în sine ca rezultat cunoștințe - priceperi și deprinderi - calități, valori, relații, care, la rândul lor, se transformă în rezultatul însuși prin influențe pedagogice asupra sferei cognitive, motorii, reglator-voliționale și intelectuale printr-o astfel de triadă de categorii precum *comunicarea - activitatea motrică - complex de activitate motrică și comunicare*.

În cuprinsul celui de-al doilea bloc, esența abordării sistemice (holistice) și structurale (abordare pe etape), ca o condiție necesară pentru formarea holistică a calităților psihofizice și psihosociale de personalitate bazate pe stăpânirea activității motorice complexe a jocului, este reprezentată de proiectarea unei baze orientative, executive și control-corecționale, în cadrul însușirii pe etape a sarcinii motrice integrale.

Componentele contextului didactic al însușirii pe etape a acțiunilor și activităților motrice propuse aici în modelul pe care l-am elaborat vizează folosirea lor end-to-end, constantă la fiecare etapă de pregătire - ca influență pedagogică holistică pe termen lung, unde etapa inițială, ca etapă introductivă și pregătitoare, este reprezentată de contextul predominant al categoriilor de *învățare* și mijloacelor și metodelor corespunzătoare, etapa de însușire practică a conținutului pregătirii, ca etapă de *instruire*, iar etapa finală a formării holistice a calităților, ca stadiu al *educării*.

Modelul prezentat, în opinia noastră, stă la baza determinării esenței conținutului tehnologiei pedagogice în toate etapele construcției acesteia, atât în cadrul proiectării pe termen lung a întregului proces de formare pedagogică, cât și în sistemul de proiecte didactice pentru sesiunile separate de formare, cu accent pe toate componentele structurale relevante ale conceptului elaborat. Și în acest

sens, este necesar să se respecte în mod corect proprietatea de identitate a organigramei la construirea întregului proces în fiecare etapă, ca una dintre premisele succesului său.

Astfel, modelul procesului de pregătire psihomotorică pe care l-am elaborat pe baza unui impact complex asupra componentelor senzoriale, motorii și cognitiv-gnostice, ca formare holistică a activității psihice și motric poate fi utilizat în elaborarea constructului unui program care vizează formarea calităților de personalitate ale fetei-preadolescente în sistemul activității sportive și de joc „Volei”.

Conținutul metodologiei de formarea calităților de personalitate la elevele ciclului gimnazial în sistemul lecțiilor de antrenament ale jocului ”Volei”. Ideea principală a metodologiei constă în presupunerea că, prin exerciții special selectate, combinația lor logică, dozarea corectă și complicația treptată, este posibil să se obțină următorul efect pentru personalitatea unei adolescente:

- 1 - reducerea nivelului anxietății de personalitate;
- 2 - scăderea indicatorilor de agresivitate;
- 3 - promovarea nevoii pentru atingerea succesului;
- 4 - creșterea nivelului de adaptare psihologice în echipă;
- 5 - formarea relațiilor de prietenie în grup;
- 6 - creșterea nivelului de atenție;
- 7 - îmbunătățirea
- 8 - perfecționarea abilităților de gândire;
- 9 - sporirea nivelului de reușită școlară.

O funcție importantă a jocurilor psihologice este cea dezvoltativ-formativă. Cu ajutorul acestor mijloace, devine posibilă influențarea asupra multor calități de personalitate ale unui preadolescent, printre care - abilități de comportament constructiv, abilitatea de a lucra în echipă și capacitatea de a fi lider.

În metodologie sunt prezentate exerciții psihofizice speciale într-o formă ludică, care contribuie la adaptarea socială treptată a preadolescentelor și care sunt utilizate în mod tradițional în pedagogi.

În cadrul cercetărilor actuale jocurile de rol sunt considerate ca un mijloc eficient de depășire a conflictelor interne care sunt caracteristice copiilor preadolescenți și sunt cauza anxietății de un nivel ridicat [24]. Astfel, metodologia a inclus exerciții de joc de rol și dialog într-o formă ludică.

Preadolescentele manifestă adesea un nivel ridicat de agresivitate sub formă verbală, emoțională, indirectă și mai rar sub formă fizică. Metodologia oferă jocuri în care este necesară exprimarea emoțiilor pozitive față de ceilalți, găsirea unui compromis într-o situație conflictuală, manifestarea preocupării față de camarazi: de a ajuta, de a interacționa în perechi

Motivele principale ale activităților preadolescenților includ dorința de a se realiza. Este cunoscut faptul că pentru mulți adolescenți, accesibilitatea unei sarcini poate crește semnificativ orientarea spre succes [15, 31]. Cu toate acestea, există și cei pentru care dificultățile reprezintă un stimulent excelent pentru manifestarea inițiativei și a nivelului sporit al capacității de lucru. Deci, succesiunea și dozarea sarcinilor propuse în metodologie sunt conforme cu principiul accesibilității, caracterul dinamicii de la simplu la complex. La etapa inițială, în metodologie sunt prezentate training-uri de joc, mai apoi exercitarea rolului de profesor în desfășurarea părții pregătitoare a unei lecții de volei, iar ulterior executarea funcției ca arbitru la joc.

Imprevizibilitatea evenimentelor din cadrul unui joc de volei impune exigențe mari asupra sferei cognitive a participanților. În primul rând, aceasta se referă la atenția, memoria, gândirea, fără un nivel suficient al cărora este puțin probabilă obținerea rezultatelor sportive sau reușei școlare. Prin urmare, pregătirea tinerilor jucători de volei ar trebui să includă sarcini speciale pentru perfecționarea abilităților date. Jocurile au fost programate pentru a doua jumătate a anului școlar.

Revenind la problema motivației de a se realiza, remarcăm importanța unei evaluări calitative sau cantitative a activităților preadolescenților. Cea mai convenabilă formă de monitorizare a realizărilor este lucrul asupra unei agende a sportivului. În această agendă sunt reflectate următoarele componente: nivelul inițial de pregătire tehnică și fizică, obiectiv pe termen lung, sarcini, controlul pe etape și monitorizarea finală a nivelului de pregătire tehnică și fizică, realizările sportive. Ținerea

acestei agende are ca scop formarea conștientizării, responsabilității și orientărilor valorice de personalitate.

Programul lecțiilor de antrenament instructiv la volei

Orientare: cultura fizică sportivă. Programa are ca scop formarea cunoștințelor, calităților, priceperilor și deprinderilor speciale, necesare pentru jocul de volei, perfecționarea fizică, adaptarea psihosocială și întărirea sănătății psihofizice. În procesul de însușire a programului, la elevele se formează o nevoie durabilă în practicarea sistematică a exercițiilor fizice. Se formează un stil de viață sănătos, disciplina, încrederea în sine, colectivismul, performanța mentală și nivelul sporit al capacității fizice de lucru.

Programul cursului vizează 4 ore de antrenament sportiv săptămânal (în total 136 ore), repartizate uniform pe întregul an de studii (29 septembrie – 29 mai, 2016-2017), 2 competiții la nivelul campionatului local și raional (noiembrie, martie - corespunzător).

Conținutul materialului educațional și rezultatele vizate. Rezultatele însușirii programului se bazează pe scopuri, obiective și sunt exprimate prin conținutul educațional și competențele formate la fiecare dintre cele 12 compartimente ale programului, care vizează următoarele tipuri de pregătire: teoretică, tehnică, tactică, fizică, psihologică/psihosocială, integrată (Tabelul 1). De asemenea, unul dintre compartimente vizează evaluarea curentă, de etapă și de totalizare/finală a nivelului de însușire a compartimentelor și de formare a calităților psihosociale, psihofizice, priceperilor și deprinderilor motrice prin testare, măsurători și chestionare.

Conținutul educațional al compartimentelor programului disciplinei „Volei” este prezentat prin elaborarea de subiecte și mijloace de lecții pentru toate tipurile de pregătire, notate de noi în tabelul anterior, în care procesul de formare a calităților psihosociale de personalitate se include într-un complex cu formarea calităților și deprinderilor specializate la toate lecțiile, fără excepție (Tabelul 2). O descriere mai amplă a tehnologiei procesului didactic este prezentată de noi în fiecare dintre proiectele de lecție în cadrul unor activități de formare de 2 ore.

Tabelul 1. Conținutul educațional al compartimentelor din programul activităților secționale de volei (fragmentul: 7 – 12)

№	Comparti - ment	Competențe formate	Formele de control
7	Bazele tacticii de apărare	Să fie capabil să aleagă metoda de recepționare a mingii, să interacționeze cu jucătorii din spate cu jucătorii din prima, să stăpânească sistemul de joc defensiv „unghiul înainte”	Joc instructiv, competiții
8	Pregătire organizatorică și metodică	Să posedă idei despre metodologia de desfășurare a părții pregătitoare a lecției, organizarea și jurizarea competițiilor în calitate de judecător pe site, secretar. Să fie capabil să conducă partea pregătitoare a lecției, să arbitreze competiții de volei între clasele școlare în calitate de arbitru pe teren, secretar	Defășurarea părții pregătitoare a lecției. Arbitraj.
10	Pregătire fizică generală	Să fie capabil să demonstreze la nivelul corespunzător agilitate, viteză, forță, flexibilitate, rezistență	Exerciții-teste
11	Pregătire generală	Să poată juca volei conform regulilor, să îndeplinească funcțiile jucătorilor în toate zonele de joc, să demonstreze un antrenament complet în sesiunile de antrenament și competiții	Joc instructiv Comptniție
12	Evaluare	A demonstra rezultatele înalte în exerciții-teste	Joc instructiv Compeiții

Tabelul 2. Conținutul educațional al secțiunilor programei de volei (fragment: secțiunile 7 – 12)

Secțiunea	Tipul de activitate de formare	Nr. lecțiilor
7	Studiul tacticii de joc în apărare (corner forward)	48-68
8	Familiarizarea cu metodologia procesului de pregătire (selectarea exercițiilor de pregătire generală și de pregătire specială în funcție de obiectivele clasei, dozarea efortului fizic, organizarea elevilor).	2-34
	Familiarizarea cu tehnologia arbitrajului de jocuri (organizarea participanților, ținerea evidenței, arbitrajul pe teren)	11-34
	Finalizarea sarcinii (realizarea independentă a părții pregătitoare a lecției cu grupul)	35-68
	Îndeplinirea sarcinii (arbitrajul independent al meciurilor de antrenament)	50-68
9	Jocuri psihologice de promovare a spiritului de echipă "Crossing", "Noduri", "Pătrat", "Buștean", "Bună ziua, prietene!"	1-4
	Antrenamente psihologice care vizează reducerea anxietății personale: "Cum sunt eu când..." "Problema mea este că sunt...", "Lăudăroșenie", "Punctele mele forte", "Povestesc despre temerile mele", "Povestesc despre complexe mele", "Prognoza meteo", "Comunicat de presă", "Autopromovare", "Cântec de leagăn", "Anecdota", "Toast", "Cântă un cântec", "Cântece", "Poveste tristă", "Visul meu", "Toți arătăm la fel".	5-22
	Jocuri psihologice și antrenamente care ajută la reducerea indicatorilor de agresivitate: "Salki-Vykruchalki", "Complimente cu o minge mare", "Întâlnire pe un pod îngust".	23-28
	Jocuri psihologice și antrenamente care promovează dezvoltarea memoriei, atenției, gândirii: "Ține minte cum era!", "Pionierul-balon cu două bile", "Jocul celor cinci"	29-60
10	Dezvoltarea calităților fizice: îndemânare, viteză, forță, flexibilitate, rezistență (exerciții de gimnastică, exerciții cu greutăți, curse de ștafetă, antrenamente în circuit).	5-65
11	Joc de antrenament	11-68
12	Testarea nivelului de dezvoltare a calităților fizice și de personalitate	1-4, 65-68

Forma de efectuare a rezultatelor finale

În funcție de conținut, la finalul fiecărei lecții de antrenament se efectuează o analiză: calitatea însușirii tehnicii și tacticii de joc; nivelul de pregătire fizică; nivelul de determinare și diligență al elevilor; conduita școlară, caracterul relațiilor interpersonale; nivelul de stăpânire a abilităților organizatorice.

La sfârșitul anului școlar se desfășoară: un turneu școlar de volei; competiții sportive raionale interșcolare;

La începutul și la sfârșitul ciclului de antrenamente se efectuează testarea inițială și finală.

Rezultatele experimentului formativ.

Rezultatele experimentului pedagogic au fost supuse unei analize statistice comparative a indicatorilor de măsurare și testare care au fost obținute înainte și după aplicarea metodologiei. Trebuie remarcat faptul că contingentul grupelor experiment și martor a fost determinat ca omogen - eleve de aceeași vârstă care au urmat același program al disciplinei „Educație fizică” cu o reușită

suficientă, precum și de același nivel veridic statistic ($P > 0,05$) de pregătire/dezvoltare psihomotorică (Tabelul 3).

Tabelul 3. Indicatori ai nivelului de dezvoltare/formare a calităților psihomotorice ale elevilor la etapele inițiale (I) și finale (F) ale experimentului

Indicatori		Grupa experiment (n=16)			Grupa martor (n=15)			t	p
		\bar{X}	\mathcal{S}	m	\bar{X}	\mathcal{S}	m		
Săritura în lungime de pe loc (cm)	I	159	7,6	1,3	156	11,58	2,99	0,8	>0,05
	F	165	8,33	2,08	156	11,44	29,5	2,5	<0,05
Săritura în înălțime de pe loc (cm)	I	38,8	4,35	1,08	39,9	3,37	0,87	0,7	>0,05
	F	41,6	3,86	0,9	38,9	3,2	0,83	2,1	<0,05
Alerrgare "suveica" 4x9 m (cek)	I	10,4	0,43	0,1	10,5 8	0,33	0,08	1,2	>0,05
	F	10,23	0,36	0,09	10,5 3	0,28	0,07	2,4	<0,05
Sărituri cu coarda, 1' (număr de ori)	I	84	6,68	1,67	83,2	7,66	1,97	0,3	>0,05
	F	94,4	7,2	1,8	85,2	6,27	1,62	3,8	<0,01
Alergare 30 m (sec)	I	5,65	0,24	0,06	5,54	0,29	0,07	1,2	>0,05
	F	5,22	0,27	0,06	5,48	0,29	0,07	2,6	<0,05
Ridicarea nrunchiului din culcat pe spate (nr. de ori)	I	21,43	2,25	0,56	21,3	1,3	0,33	0,2	>0,05
	F	23,8	2,4	0,6	21,5	1,55	0,4	3,1	<0,01
Flotări pe bacă de gimnastică (nr. de ori)	I	9,8	3,67	0,9	9,4	2,38	0,6	0,4	>0,05
	F	13,75	3,33	0,83	9	2,42	0,63	4,5	<0,01
Aruncarea mingei medicinale (m)	I	311	11,7	2,94	313	13,7	3,54	0,4	>0,05
	F	320,9	15,8	3,95	319	14,8	3,8	0,4	>0,05
Alergare 6 minute (m)	I	771	52,3	13,1	774	74,9	19,3	0,1	>0,05
	F	858	53,8	13,4	774,6	60,1	15,5	4,1	<0,01
Aplecare înainte din așezat (cm)	I	11,56	1,8	0,4	11,6	2,35	0,6	0,2	>0,05
	F	14,75	1,84	0,46	1,9	2,66	0,68	3,5	<0,01

* Diferențele sunt veridice la $t = 2,05 (0,05)$, $2,76 (0,01)$; ($df=29$).

Indicatorii medii la proba săritura în lungime de pe loc, săritura în înălțime de pe loc, alergare 30 m, săriturile cu coarda, ridicarea corpului din culcat pe spate, flotările de pe bancă de gimnastică, aruncarea mingi medicinale, aplecarea înainte au fost în calificarea „satisfăcătoare” în ambele grupuri. Rezultatele la alergare "suveica" în grupul experiment au fost obținute în medie cu 4 puncte, în lotul martor cu 3 puncte. Cele mai scăzute rezultate au fost prezentate de ambele grupuri la alergare de lungă durată (Tabelul 3).

După finisarea experimentului pedagogic, s-au înregistrat schimbări pozitive semnificative pentru toți indicatorii examinați (la $P < 0,05$; $< 0,01$). Cea mai mare sporire a indicatorilor a fost obținută la probele sărituri cu coarda ($t=3,8$), ridicarea corpului din culcat pe spate ($t=3,1$), flotări – îndoirea și dezdoirea brațelor din sprijin pe o bancă de gimnastică ($t=4,5$), alergare 6 minute ($t=4,1$), aplecare înainte din poziție șezând ($t=3,5$). De asemenea, semnificative au fost modificări la săriturii în lungime ($t=2,5$) și sărituri în înălțime de pe loc ($t=2,1$), alergare "suveica" 4x9m ($t=2,4$) și alergare 30 m ($t=2,6$).

Este destul de important să ținem cont de caracteristicile fiziologice ale fetelor de această vârstă. Perioada pubertății active se caracterizează prin heterocronie în manifestarea abilităților motrice. Cu toate acestea, reprezentantele grupului experiment au demonstrat tempouri sporite de dezvoltare a vitezei, îndemnării, forței, rezistenței, flexibilității, forței în regim de rezistență, ceea ce indică, fără îndoială, impactul multilateral al metodei, care contribuie la dezvoltarea armonioasă a fetelor.

Vârsta de 12-14 ani pentru fete este sensibilă pentru dezvoltarea abilităților de viteză și forță. Fetele din grupul martor au prezentat o îmbunătățire slab conturată a rezultatelor, iar în unele cazuri – la săritura în înălțime de pe loc – o scădere a performanței. La vârsta de 15 ani, creșterea indicatorilor de viteză și forță se finalizează, iar această calitate fizică dintre toate cele cunoscute are cele mai puține oportunități de dezvoltare direcționată. Activitățile în cadrul secțiunea de volei, unde accentul principal este pus pe exercițiile de sărituri, au avut un efect pozitiv asupra abilităților de forță-viteză ale fetelor.

Îmbunătățirea indicatorilor de rezistență este o problemă complexă în perioada preadolescenței și pentru majoritatea școlarelor aceasta tinde să scadă, așa cum au demonstrat participantele din ambele grupuri la începutul experimentului. Cu toate acestea, activitățile sistematice în secțiune, eforturi fizice optime și îndeplinirea sarcinilor pe fond de oboseală au contribuit la creșterea indicilor rezistenței.

Controlul asupra înălțimii și greutateii corporale a elevelor a fost efectuat pentru a calcula indicele Quetelet (Tabelul 4). Greutatea corporală a fetelor a variat de la 45 kg la 60 kg, iar indicatorii lor de înălțime au fost, de asemenea, destul de diferiți: de la 150 cm la 170 cm. Cu toate acestea, înainte de aplicarea metodei, nu s-au observat diferențe semnificative în indicele de masă corporală la ambele grupuri de subiecte. 8 eleve s-au dovedit a fi subponderali (indicele Quetelet sub 18,5 kg/m²). Supraponderalitatea a fost înregistrată la o elevă (indicele Quetelet peste 25 kg/m²).

Tabelul 4. Indicatori ai indicelui de masă corporală și reacției la efort a sistemului cardiovascular la un efort fizic la eleve la etapa inițială (I) și finală (F) a experimentului

Indicatorii		Grupa experiment (n=16)			Grupa martor (n=15)			t	p
		\bar{X}	δ	m	\bar{X}	δ	m		
Indicele Quetelet	I	19,3	2,52	0,63	20,8	3	0,8	1,5	>0,05
	F	19,39	2,16	0,53	21,47	3,17	0,81	2,1	<0,05
Reacția SCV la efort fizic standard	I	5	1,03	0,25	4,73	0,79	0,2	0,8	>0,05
	F	3,9	0,9	0,23	4,8	0,94	0,24	2,6	<0,05

* Diferențele sunt semnificative la $t = 2,05 (0,05)$, $2,76 (0,01)$; ($df=29$).

Diferența dintre ritmul cardiac în repaus înainte de efort și în repaus după refacere este importantă pentru determinarea stării de pregătire funcțională a sistemului cardiovascular pentru efectuarea efortului fizic și reacționarea adecvată la modificările intensității travaliului.

Reprezentantele grupurilor experiment și martor au demonstrat rezultate scăzute la acest test fără diferențe semnificative între ei ($t=0,8$).

La fetele grupului martor, după finalizarea experimentului, a fost observată o ușoară tendință negativă a indicelui de masă corporală. Ca rezultat, există o diferență semnificativă între grupurile de subiecți după finalizarea experimentului. În ciuda faptului că în ambele grupuri indicele Quetelet a fost la valori optime (normale), practica arată că lipsa exercițiului fizic suplimentar poate duce treptat la un dezechilibru în proporția dintre înălțime și greutatea corporală. Începând de la pubertate, astfel de tendințe sunt observate mai des, ceea ce, fără îndoială, confirmă încă o dată necesitatea acestui studiu.

Un rezultat important al experimentului reprezintă indicatorii finali ai răspunsului sistemului cardiovascular la efort fizic. În grupul martor, valorile nu s-au schimbat. În lotul experimental, dimpotrivă, menționăm progresul indicilor cu o diferență semnificativă ($t=2,6$). În consecință, orele conform programului experimental au contribuit nu numai la creșterea nivelului de pregătire fizică, ci și la modificări funcționale, care stau la baza perfecționării fizice ulterioare.

Calitatea executării elementelor tehnice la volei a fost evaluată în conformitate cu programul actual. Se presupunea că, la sfârșitul anului școlar fetele ar trebui să poată juca volei, folosind serviciul și preluarea mingii de jos și de sus. La începutul experimentului, tehnica de posedare a mingii la ambele grupuri de subiecți era la un nivel scăzut. Fetele au avut cele mai slabe rezultate la serviciul și la preluarea mingii după serviciu, precum și la pasele cu două mâini de sus (Tabelul 5).

Tabelul 5. Indicatori de pregătire tehnică a elevelor la etapa inițială (I) și finală (F) a experimentului

Indicatorii		Grupa experiment (n=16)			Grupa martor (n=15)			t	p
		\bar{X}	\mathcal{S}	m	\bar{X}	\mathcal{S}	m		
Preluarea mingii cu două mâini de jos în față	I	3,06	1,06	0,26	3,26	1,27	0,32	0,7	> 0,05
	F	8,6	1,74	0,4	4,4	0,8	0,2	7,9	<0,01
Preluarea mingii cu două mâini de sus	I	2,56	1,03	0,25	2,86	0,9	0,23	0,9	> 0,05
	F	8,9	1,5	0,4	4,6	1,1	0,3	8,7	<0,01
Preluarea și pasarea mingii cu două mâini de sus de un ricoșet de pe perete	I	3	0,73	1,2	3,2	0,67	0,2	0,8	> 0,05
	F	9,3	1,3	0,33	4,2	0,7	0,2	12,8	<0,01
Preluarea și pasarea mingii cu două mâini de jos de un ricoșet de pe perete	I	2,6	0,88	0,22	2,4	0,82	0,2	0,7	> 0,05
	F	9,25	1,2	0,3	3,6	1	0,27	14	<0,01
Serviciul direct de jos	I	1,62	0,6	0,15	1,86	0,63	0,16	1,1	> 0,05
	F	4,7	0,5	0,1	1,6	0,9	0,23	10,6	<0,01
Preluarea din serviciu	I	1,5	0,8	0,2	1,4	0,9	0,23	0,3	> 0,05
	F	3,5	0,7	0,2	1,9	0,7	0,2	6,3	<0,01

* Diferențele sunt semnificative la $t = 2,05 (0,05)$, $2,76 (0,01)$; ($df=29$).

Indicatorii pregătirii tehnice ai grupului experiment ne demonstrează eficacitatea antrenamentelor sistematice și aprofundate într-un singur joc sportiv pe tot parcursul anului școlar. Fetele care însușesc volei numai ca parte a programului școlar nu au putut demonstra o creștere similară a rezultatelor. În toate exercițiile propuse pentru testare, la elevele din grupul martor se atestă o progresie dar nesemnificativă. Ca urmare, menționăm valori ridicate ale diferențelor veridice între grupuri.

Utilizarea sistemică a metodei jocului în procesul de antrenament instructiv cu accent pe formarea calităților cognitive: atenția, viteza și calitatea proceselor de gândire, memorie, a permis să

mizăm o creștere sigură a acestor indicatori. Analiza comparativă a rezultatelor evaluării obținute la etapa inițială a experimentului pedagogic ne demonstrează un nivel statistic omogen de dezvoltare a sferei cognitive la fetele din ambele grupuri (Tabelul 6).

Rezultatele testării la sfârșitul anului școlar indică eficacitatea activității educaționale desfășurate. Mobilitatea proceselor de gândire a crescut semnificativ, iar indicatorii de atenție, memorie și de gândire creativă ai elevelor din grupul experiment atestă un nivel superior veridic (la $P < 0,05$; $< 0,01$) față de grupul martor. Aceste rezultate pot avea un impact pozitiv asupra reușitei școlare ale copiilor, precum și să promoveze adaptarea socială, să reducă anxietatea școlară.

Tabelul 6. Indicatori ai nivelului de dezvoltare/formare a calităților sferei cognitive la eleve în etapele inițiale (I) și finale (F) ale experimentului

Indicatorii		Grupa experiment (n=16)		Grupa martor (n=15)		U-crite - riu	p
		\bar{X}	Suma rangurilor	\bar{X}	Suma rangurilor		
Viteza gândirii	I	23,8	241,5	24,2	254,5	105	> 0,05
	F	27,1	299,5	25,8	196,5	77	= 0,05
Volumul, distribuția și comutarea atenției	I	3,93	271,5	3,86	224,5	104,5	> 0,05
	F	5,18	311	4,26	185	65	<0,05
Volumul memoriei vizuale de scurtă durată	I	3,43	243,5	3,66	252,5	107,5	> 0,05
	F	5	298	4,33	198	78	<0,01
Creativitatea gândirii	I	7,75	261,5	7,6	234,5	114,5	> 0,05
	F	10,18	325	8,0	171	51	<0,01

* Diferențele sunt semnificative la $U = 61 (0,01) - 77 (0,05)$

Aprecierea nivelului inițial și final de agresivitate a elevelor a fost o evaluare conjugată care a inclus o serie de indicatori. Nivelul de ostilitate este prezentat ca o suma resentimentelor și suspiciunii. Indicatorul agresivității personalității a inclus valori ale iritației, agresivității fizice și verbale. Suma unor calități precum sensibilitatea și suspiciunea la multe fete este mai mare decât în mod normal, în principal din cauza agresivității verbale și a iritației. Practic, la fete nu există semne de agresivitate fizică. În total, în ambele grupuri au fost identificate 7 eleve cu un nivel normal de ostilitate a personalității.

De asemenea, a fost efectuată evaluarea complexă a anxietății de personalitate. Această caracteristică a fost examinată din trei perspective: anxietatea școlară, de autoapreciere și interpersonală. La etapa inițială a experimentului a fost înregistrat nivelul sporit al indicilor la toți cei trei parametri examinați în ambele grupuri, ceea ce este tipic pentru preadolescentele. Rezultatele sondajului ne demonstrează, de asemenea, clar nivelul scăzut de adaptare psihosocială caracteristic acestei vârste. În cadrul examinării rezultatelor individuale în ambele grupuri au fost identificate 7 fete ale căror indice de adaptabilitate de personalitate a fost sub zona de incertitudine. Caracterizându-se ca din exterior, aceste eleve au indicat cel mai adesea o lipsă de încredere în ceilalți, un sentiment de singurătate și lipsă de încredere în capacitățile lor.

La stabilirea obiectivelor, fetele din ambele grupuri au preferat riscul moderat, manifestând un nivel mediu de intenții. La ambele grupuri, 20% dintre respondenți au manifestat puțină dorință de a tinde spre ceva, autoaprecierea scăzută și așteptarea unor obstacole dificile în realizarea planurilor împlinite (Tabelul 7).

Tabelul 7. Indicatori ai calităților psihosociale de personalitate ale elevelor în stadiile inițiale (I) și finale (F) ale experimentului

Indicatorii		Grupul experiment (n=16)		Grupul martor (n=15)		U-criteriu	p
		\bar{X}	Suma rangurilor	\bar{X}	Suma rangurilor		
Ostilitate	I	11,6	241,5	12,13	254,5	105,5	> 0,05
	F	7,8	165	12,0	331	29	<0,01
Agresivitate	I	26,7	268	26,2	228	108	> 0,05
	F	23,8	192	27,2	304	56	<0,01
Anxietate școlară	I	23,0	242,5	23,6	253,5	106,5	> 0,05
	F	21,7	214	23,5	282	78	> 0,05
Anxietate de autoapreciere	I	27,2	236	28,3	260	100	> 0,05
	F	22,9	160	29,5	335	24,5	<0,01
Anxietate interpersonală	I	27,8	246	28,66	250	110	> 0,05
	F	17,6	143	29,2	353	7	<0,01
Adaptarea psihosocială	I	74	231,5	79	264,5	95,5	> 0,05
	F	89,3	302,5	81	193,5	73,5	<0,05
Nevoia de realizare	I	13,2	259	12,9	237	117	> 0,05
	F	16,3	321,5	12,7	174,5	54,5	<0,01
Reușita	I	8,4	212	8,56	293	93	> 0,05
	F	8,84	199,5	8,5	296,5	79,5	> 0,05

* Diferențele sunt semnificative la U= 61 (0,01) -77 (0,05)

La sfârșitul anului școlar, patru eleve din grupul martor au avut un nivel normal de ostilitate a personalității (6±3). Valoarea medie a rămas aproape neschimbată și a fost încă caracterizată ca fiind ridicată. În grupul martor valorile iritabilității a crescut nesemnificativ, ceea ce a influențat valoarea finală a ostilității. Conform așteptărilor, s-a constatat o tendință pozitivă în grupul experiment, unde s-a observat o scădere uniformă a agresivității verbale și a iritabilității. Față de etapa inițială a experimentului, toate fetele au demonstrat niveluri normale de agresivitate și iritabilitate tipică pentru această vârstă.

Participarea la experiment a avut un impact pozitiv asupra nivelului de anxietate al elevelor. O evaluare complexă ne demonstrează faptul că valorile de autoapreciere ale copiilor precum și valorile curajului lor în comunicarea interpersonală au crescut semnificativ. Nu s-au constatat modificări semnificative în indicatorul anxietății școlare, deși s-a observat o dinamică pozitivă ($p > 0,05$). Valorile indicilor adaptării psiho-sociale a elevelor la grupul experiment după finalizarea experimentului a crescut cu 5%.

Toate fetele care au participat la programul experimental au manifestat un nivel normal de adaptare socială. În comparație cu rezultatele grupului martor, a fost observată o diferență semnificativă ($p > 0,05$). Pregătirea pentru competiții, concentrarea pe obținerea de rezultate în procesul activităților de antrenament, nevoia de a lupta pentru victorie în joc și controlul sistematic al calității au contribuit la posibilă progresie pozitivă indicatorului nevoii de realizare.

Condițiile experimentale în care se aflau școlarele au contribuit la formarea/educarea eficientă a multor calități psihosociale importante ale personalității lor, ceea ce a avut, fără îndoială, un impact pozitiv asupra eficacității procesului educațional în ansamblu. Ca un argument, menționăm o creștere a reușitei școlare cu 0,44 puncte la fetele grupului experiment.

La începutul experimentului pedagogic, elevele din grupurile experiment și martor erau membri ai unor colective separate, în cadrul cărora s-au stabilit anumite relații. În multe privințe, prezența numărului de simpatii și antipatii într-un grup reprezintă un factor decisiv pentru reușita copiilor în activitățile educaționale. Rezultatele sondajului au demonstrat că, în grupul experiment, conform sociomatricei, nu există un singur lider neformal, ceea ce, fără îndoială, complică relațiile în orice colectiv. Numărul de alegeri reciproce este de 22 și 19, corespunzător. Conform calculelor, indicele de coeziune a echipei este destul de scăzut și constituie 0,18 puncte la grupa experiment și 0,19 puncte la grupa martor.

În procesul experimentului pedagogic, activitatea pedagogului a avut ca scop unirea echipei, identificarea unui lider, susținerea personalităților mai puțin preferate și promovarea socializării lor rapide. După cum ne demonstrează rezultatele sondajului final, multe eleve și-au schimbat preferințele inițiale, în grupul s-a format multe micro-grupuri deschise, ceea ce, fără îndoială, a contribuit la întărirea legăturilor amicale în echipă. O realizare importantă a fost absența fetelor care se simt respinse în echipă, precum și absența elevelor izolate/ignore. Numărul alegerilor reciproce a crescut cu 23% pe fondalul indicelui 0,22 puncte.

Rezultatele sondajului final în grupul martor ne permit să constatăm dezbinarea constantă a acestui grup de fete, unde indicele de coeziune a scăzut și pînă la 0,17 puncte. Astfel de relații într-un grup de fete în perioada pubertății sunt destul de tipice și necesită o corecție, care a fost realizată cu succes în cazul grupului experiment.

Astfel, analiza statistică a rezultatelor experimentului pedagogic ne permite să afirmăm impactul și gradul de eficacitate al programei experimentale și metodologiei de aplicare a acesteea asupra abilităților motrice (forță, forță-viteză, viteză, rezistență, îndemănare), dezvoltării fizice (indicatorul fizicului/corporal armonios), capacităților funcționale (reacția sistemului cardiovascular la efort fizic) la fetele-preadolescente din grupul experiment. S-au produs progrese semnificative în posedarea tehnicii de joc la volei (principalele elemente tehnice ale jocului în atac și apărare). Experimentul a avut un impact pozitiv asupra sferei cognitive a elevelor. S-a înregistrat o creștere a mobilității proceselor de gândire, iar indicatorii atenției, memoriei și gândirii creative s-au îmbunătățit semnificativ. În procesul educațional al antrenamentelor sportive, s-a realizat formarea reușită a calităților de personalitate necesare adolescentelor (reducerea anxietății, ostilității, agresivității, creșterea nivelului de adaptare psiho-socială și a nevoii de realizare), precum și formarea a unui colectiv unit de eleve.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

1. Rezultatele analizei și generalizărilor teoretice ne permit să menționăm faptul că orele de volei în cadrul activităților de cultură fizică școlară posedă potențialul să rezolve o gamă largă de obiective educaționale: instructive, educative, formativ-dezvoltative și asanative. Voleiul prezintă prin sine o organizare complexă a activității psihomotrice, care necesită o manifestare a tuturor calităților psihofizice: forței, îndemnării, vitezei, rezistenței și supleței. Varietatea mișcărilor efectuate în procesul jocului de volei contribuie la formarea unui fizic armonios și a unei ținute corecte. Jocul în sine este prezentat ca un training psihologic eficient care dezvoltă calități de voință și rezistență la stres. În procesul jocului se manifestă și se formează inteligența adolescentului, se perfecționează funcțiile cognitive, datorită includerii cu scop determinat a percepției, atenției, memoriei și imaginației. Caracterul non contact al adversarilor și, în același timp, caracterul de echipă a jocului fac posibilă rezolvarea cât mai eficace a problemelor educative pentru vârsta preadolescentă: de socializare, de reducere a agresivității și anexității.

2. Jocul de volei reprezintă una din cele mai preferate probe de sport pentru fetele de 13-14 ani din cauza dificultăților de formare a caracterului în perioada pubertății. Acestea sunt deficiențe manifestate adesea în comportamentul adolescentelor: agresivitatea verbală, constructivă și relațională, hărțuirea, negativismul, timiditatea, fobiile de lipsă de atractivitate, singurătate și de nereușită, a căror reducere prin activitățile la o secție de volei poate face viața copilului mai plină de evenimente prin formarea unui fizic armonios în funcție de tipul feminin și creșterea nivelului de

autoapreciere, realizându-se pe deplin ca un participant cu drepturi egale la activități educaționale, sportive și relații interpersonale.

3. Un studiu statistic al sondajului socio-pedagogic cu participarea profesorilor și elevilor din școlile de cultură generală a relevat o serie de probleme în educația fizică, inclusiv administrative, organizatorice, pedagogice și sociale. Problema eficientizării conținutului educațional de cultură fizică pentru fetele de vârstă gimnazială este deosebit de acută, deoarece există o rată mare de scădere a motivației pentru activitățile de educație fizică, ceea ce duce, spre deosebire de băieți, la o scădere semnificativă a nivelului de dezvoltare psihofizică și pregătire psihomotrică la treapta claselor superioare. Acest fapt ne permite să afirmăm oportunitatea modernizării procesului educațional de cultură fizică în conformitate cu datele obținute despre baza nevoi-motivaționale a personalității preadolescentelor, ceea ce presupune o abordare individuală și posibilitatea selecției unor mijloace adecvate de educație fizică în sistemul activităților extracurriculare la secțiunea sportivă la alegere.

4. Rezultatele analizei și generalizării datelor sondajului socio-pedagogic a profesorilor de educație fizică și elevilor din școlile de cultură generală au relevat o serie de probleme în acest domeniu. În special, fetele de vârstă gimnazială au fost încadrate în categoria cea mai complexă la evaluarea sferei nevoi-motivaționale a personalității elevului, în urma căreia se poate constata eficiența slabă a procesului de educație fizică în clasele superioare. Profesorii și școlarele sunt unanimi în opinia că, în urmărirea obiectivului de îmbunătățire a rezultatelor învățământului de cultură fizică pentru fetele de vârstă medie școlară, este necesară utilizarea resurselor suplimentare, dintre care cele mai eficiente au fost menționate: jocuri sportive și dinamice, jocul de volei, activitățile suplimentare în cadrul secțiilor de sport și alte forme de organizare a activităților extracurriculare de educație fizică a elevilor.

5. Pe baza cerințelor curriculum-ului, precum și pe baza conținutului nevoilor și motivelor activităților fetelor preadolescente, optimizarea educației fizice devine posibilă prin ajustări la forma și conținutul activităților de cultură fizică. Organizarea unei secții de volei pentru cei care doresc să se încadreze în activități extracurriculare ar trebui să se bazeze pe rezolvarea unor probleme importante de caracter psihosocial cu care se confruntă elevele din ciclul gimnazial. Este necesară influențarea accentuată asupra indicatorilor de anxietate, agresivitate și ostilitate a personalității preadolescentelor prin jocuri și training-uri psihologice speciale, efectuarea abordării individuale pentru stimularea nevoii de realizare, desfășurarea sistemică a activităților extracurriculare cu copiii pentru formarea unui colectiv unit și o bună adaptare a fiecărui membru al echipei.

6. Ținând cont de motivațiile de vârstă și de interesele față de activitățile sportive de joc colectiv, a fost determinat conținutul educațional al programului de volei pentru fete din clasele 6-7. Scopul programei a fost studierea aprofundată a voleiului, care vizează realizarea unui număr de probleme: însușirea procedurilor tehnice și tactice de bază ale jocului de volei, îmbunătățirea sănătății, promovarea unei dezvoltări fizice corecte, obținerea cunoștințelor teoretice necesare, formarea calităților de bază ale sferei psihofizice și cognitive, educarea voinței, curajului, perseverenței, disciplinei, colectivismului, sentimentului de prietenie, abilităților organizatorice, pregătirea pentru participarea la competiții de volei, selectarea celor mai buni elevi pentru școli sportive. Specificul programului constă în soluționarea secvențială și ulterior conjugată a sarcinilor instructive (*cunoștințe*), motrice (*abilități*) și educative (*calități*) - când rezultatele obținute reprezintă prin sine un complex și unitate de **formațiuni/calități de personalitate** – cognitive, psihomotrice, psihosociale și reglativ-voliționale.

7. În cadrul programului secțiunii a fost implementată o metodologie de formare a calităților psihosociale la școlarele de gimnaziu [254, 255], ale cărei obiective au fost: reducerea nivelului anxietății de personalitate prin participarea la jocuri speciale de prezentare, pregătirea autoprezentării, desfășurarea părții pregătitoare a lecției de antrenament, arbitrarea jocurilor de volei; reducerea indicatorilor de agresivitate datorită practicării jocurilor fără determinarea câștigătorilor; educarea nevoii de a se realiza prin completarea unui caiet de realizări, jocuri dinamice cu stabilirea obiectivelor, participarea la competiții de volei; creșterea importanței adaptării psihosociale într-o echipă și formarea relațiilor de prietenie într-un grup în paralel cu desfășurarea sistematică a activității extrașcolare (excursii, recreere în comun, comunicare online, sărbătorirea zilelor de naștere și alte

evenimente), utilizarea unor jocuri dinamice speciale care vizează creșterea nivelului de atenție, îmbunătățirea indicatorilor de memorie, perfecționarea abilităților de gândire.

8. În urma experimentului pedagogic:

a) s-a argumentat eficacitatea programului experimental al lecțiilor secționale și a metodologiei de formare a calităților psihomotrice și psihosociale la școlarele ciclului gimnazial în sistemul de antrenament al jocului „Volei”. La testarea finală, din cadrul experimentului pedagogic formativ, la grupul experiment s-au înregistrat indicatorii statistice semnificativi superiori (la $p < 0,05$; $p < 0,01$) față de grupul martor în exercițiile de testare: *îndemânare* (alergare ”suveică” 4x9 și sărituri cu coarda; *viteză-rezistență* (săritură în lungime de pe loc, săritură în înălțime de pe loc; *forță* (ridicarea corpului din culcat, flotări în sprijin pe o bancă de gimnastică; *rezistență* (alergare de 6 minute), flexibilitate (aplecare înainte în poziție șezând);

b) s-a constatat că introducerea unui program experimental și a unei metodologii a antrenamentelor secționale de volei a contribuit la îmbunătățirea indicatorilor *armoniei corporale* (Indice Quetelet ($p < 0,05$)), *a reacției sistemului cardiovascular la efort fizic* ($p < 0,05$). S-au produs schimbări semnificative în calitatea tehnicii de joc la volei: *preluarea mingii cu două mâini de jos în față* ($p < 0,01$); *preluarea mingii cu două mâini de sus* ($p < 0,01$); *preluarea și pasarea mingii cu două mâini de sus de un ricoșet de pe perete* ($p < 0,01$); *preluarea și pasarea mingii cu două mâini de jos de un ricoșet de pe perete* ($p < 0,01$); *serviciul direct de jos* ($p < 0,01$); *preluarea mingii din serviciu* ($p < 0,01$);

c) experimentul a avut un efect pozitiv asupra sferei cognitive a elevilor. S-a înregistrat o creștere a mobilității proceselor de gândire. Indicatorii *atenției* ($p < 0,05$), *memorie* ($p < 0,01$) și *gândire creativă* ($p < 0,01$) s-au îmbunătățit semnificativ și sunt veridic superioare față de acei manifesnați de grupul martor;

d) s-a rezolvat problema cercetării, care a constat în identificarea condițiilor optime pentru organizarea activităților secționale de volei pentru formarea calităților de personalitate ale preadolescentelor, în urma cărora s-a scăzut nivelul *anxietății de autoapreciere și interpersonale* ($p < 0,01$), *agresivității și ostilității* ($p < 0,01$), s-a observat o creștere a nivelului de adaptare *psihosocială* ($p < 0,05$), *formarea nevoii de realizare* ($p < 0,01$) Un rezultat important a fost absența fetelor care se simt respinse în echipă, precum și a copiilor izolați. Conform rezultatelor *sociomatricei*, numărul alegerilor reciproce a crescut cu 23%, ceea ce indică o unitate semnificativă a colectivului de eleve.

9. Rezultatele cercetării ne permit să afirmăm că organizarea activităților extracurriculare de cultură fizică pentru elevele claselor gimnaziale prin aplicarea Programei/Model elaborate de noi și metodologiei de utilizare a acesteea, care vizează un sistem de lecții de antrenament instructiv secțional de volei în cadrul educației fizice școlare, bazată pe cunoștințele despre nevoile și motivele fetelor de vârstă școlară medie, posedă un anumit potențial al impactului pedagogic care vizează creșterea nivelului de eficiență a procesului de formare a calităților psihomotorice și psihosociale de personalitate ale preadolescentelor.

În baza celor expuse anterior au fost elaborate următoarele **recomandări**:

1. Pentru creșterea nivelului de eficiență a procesului educațional al culturii fizice școlare este necesară introducerea pe scară largă a unui sistem de activități secționale extracurriculare pe tematica sportivă din cadrul disciplinei „Educație fizică” în baza argumentării științifico-metodologice a continuității și unității activităților didactice și extradidactice care vizează rezolvarea obiectivelor de formare a unei game largi de calități de personalitate, contribuind la reușita școlară și la adaptarea psihosocială a personalității elevilor.

2. Pentru sporirea cu scop determinat a eficacității influențelor pedagogice ale mijloacelor educaționale de cultură fizică asupra formării calităților de personalitate ale preadolescentei în cadrul educației fizice școlare, se recomandă utilizarea unor activități secționale de volei special organizate în baza preferințelor, nevoilor, apartenenței de echip și adaptării optime a participantelor la interacțiunea și comunicarea colectivă.

3. Construirea conținutului educațional al programului orelor secționale de volei trebuie să fie abordată într-un complex cu conținutul disciplinei „Educație fizică”, reflectând unitatea și

continuitatea sarcinilor de pregătire motrică generală și specială, orientate spre formarea selectivă și eficientă a calităților psihofizice și psihosociale de personalitate ale elevei preadolescente.

4. În cadrul procesului de soluționare a obiectivelor de optimizare și adaptare a conținutului programului secțiunii de volei, este necesară utilizarea unor jocuri și training-uri psihologo-pedagogice speciale pentru a reduce nivelul de anxietate, agresivitate și ostilitate al adolescentelor, organizarea activități extradidactice, introducerea sistemului de practicare a caietului/agendei al realizărilor elevelor, ca una dintre formele care contribuie la formarea gradului obiectiv de autoapreciere pe baza statisticilor rezultatelor reale.

BIBLIOGRAFIE

1. BUDESCU, D. *Rolul și caracteristicile jocului de volei. Noutăți și tendințe în voleiul contemporan*. Târgu Jiu: Analele Universității "Constantin Brâncuși", 2010. p. 77-82. ISSN 1844-7023.
2. CÂRSTEA, G. *Educație fizică, fundamente teoretice și metodice*. București: Casa de editură Petru Maior, 1999. p. 64-79, p. 114-116. ISBN 973-98450-8-8.
3. CIORBĂ, C. *Teoria și metodică educației fizice*. Chișinău: Valinex, 2016. 146 p. ISBN 978-9975-68-297-8.
4. CONOHOVA, T., PĂCURARU, A. *Teoria și metodică jocului de volei*. Iași: PIM 2014. 145 p. ISBN 978-606-13-2075-2.
5. DOBRIN, I., *Evaluarea dezvoltării fizice sub influența efortului specific din volei*. Câmpulung: Editura Larisa, 2015. 104 p. ISBN 978-606-715-533-4.
6. EPURAN, M. *Metodologia cercetării activităților corporale*. - București: FEST, 2005. 420 p. ISBN: 973-85143-9-8
7. NICULESCU, I. I. *Psihomotricitatea în jocul de volei*. Craiova: Ed. Universitaria, 2006. p.64, p70- 86. ISBN 978-973-742-354-2, ISBN 973-742-354-2.8
32. PĂCURARU, A. *Volei: teorie și metodică*, (curs de specializare). Galați: Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos" din Galați, 1999, p. 73, p. 101, p. 151-152. ISBN 973-99424-4-X.
9. STOICA, D. *Formarea personalității elevului din ciclul gimnazial cu profil specializat "Fotbal"* : Teza ...doctor în șt. ped. – Chișinău, 2005. 249 p.
10. STOICA, M. *Psihologia personalității*. - București: Didactică și Pedagogică, 1996. 279 p.
11. АНАНЬЕВ, Б.Г. *Человек как предмет познания*. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 288 с. ISBN 5-272-00315-2
12. АНОХИН, Л. К. *Очерки по физиологии функциональных систем*. - М., 1975. 448 с.
13. АРТЮХОВА, Е.А., БОБЧЕНКО, Т.Г. Эмоциональные состояния в подростковом возрасте. В: *Инновационная наука*. №05, 2017. С.228-229 ISSN 2410-6070.
14. АРШИННИК, С.П.; МАРТЫНОВА, В.А.; ТХОРЕВ, В.И. К вопросу об учете спортивных интересов школьников средних классов. В: *Наука и спорт: современные тенденции*. Изд-во: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Казань. 2018. №3. С. 83-87. ISSN 2308-826.
10. БАШТА, Л.Ю. Исследование динамики показателей физической подготовленности старшеклассников и пути её совершенствования на секционных занятиях. В: *Проблемы и перспективы развития образования в России: сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции*. Новосибирск, 2017. С. 125-130. URL:
11. Безбородова, М.А. Научно-практические вопросы изучения психомоторных способностей младших школьников в учебной деятельности / М. А. Безбородова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2020. — Т 8. — №6. ISSN 2658-6282
12. Беякова, А. С. *Специфика психомоторной подготовки начинающих легкоатлетов с разным морфотипологическим статусом*: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 14.00.33 / Беякова Александра Сергеевна. - Красноярск, 2020. - 22 с.
13. БОГЕН, М. М. *Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение*

- двигательным действиям: теория и методика. - Изд. 2-е, доп. - Москва: URSS : Либроком, 2009. – 191 с. ISBN 978-5-397-00929-4
14. БОЖОВИЧ, Л.И. *Проблемы формирования личности*. М. 2001. С. 213-227. ISBN: 5-89502- 210-3
15. ВЕГУНОВА, А.А. Взаимосвязь коммуникативных способностей и мотивации достижения подростков. В: *Ананьевские чтения. Психология: вчера, сегодня, завтра: Материалы междунар. конф.*, 25-29 октября 2016, в 2-х тмах. Т1. СПб. 2016. С. 201-202. ISBN 978-5-91753-129-8.
16. *Волейбол: учебник для вузов / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина*. 4-е изд. М. ТВТ Дивизион, 2009. 360 с. ISBN · 5-278-00741-9
17. ВОЛКОВ, В.П. Психология общения и коллектива // Психология: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. В. М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 113-131.
18. ВЫГОТСКИЙ, Л. С. *Психология развития человека*. Москва: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. 1136 с. ISBN 5-699-13728-9
19. ГАЛЬПЕРИН, П.Я. Формирование знаний и умений на основе теории поэтапного усвоения / П.Я. Гальперин. – М.: МГУ, 1968. – 120 с.;
20. ДАВЫДОВ, В.В. *Теория развивающего обучения*: монография. – Москва: Интор, 1966. 544 с. ISBN 5-89404-001-9
21. ДАНАИЛ, С. Физкультурное образование в контексте современных разработок теории деятельности личности и компетенций. В: *Спортивный вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту*. - Днепропетровск, 2015. - С.45-55. Index Copernicus; Google Scholar.
22. ДАНИЛИНА, Л.Н. Возрастная и педагогическая психология // Психология; Учебник для ин-тов. физ. культ./ Под ред. В.В. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. С. 132-165
23. ДРАГУНОВА, Т.В. Психологические особенности подростка // Возрастная педагогическая психология: учебник для ст-тов пед. ин-тов / Под ред. А. В. Петровского. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Просвещение, 1979. – С. 101-141
24. ДУБРОВИНА, И.В. *Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту*. М. 2014. 354 с.
25. ДЯГТЕРЕВА, О.С. *Формирование навыков игры в волейбол и баскетбол школьников 4-5 классов на основе применения подвижных игр*: автореф. дисс. канд.пед.наук. М. 2008. 19 с. 9 08-4/3257.
26. ЖУКОВ, М.Н. *Подвижные игры*. М. Академия/ 2000. 160 с. ISBN 5-7695-0669-5.
27. ИЛЬИН, Е.И. *Психология спорта*. Спб. 2018. 352 с. ISBN 978-5-4461-0897-8.
28. КОРОТКОВ, И.М. *Подвижные игры в занятиях спортом*. М. ФиС. 2001. 190 с. ISBN 978-5-98724-010-6.
29. КУЗЬМЕНКО, С.В. МУРАВЬЕВА, О.Н. Повышение эффективности уроков физической культуры в 7–8 классах общеобразовательной школы. В: *Образование и социализация личности в современном обществе: Материалы XI Международной научной конференции*. Красноярск. 2018 г. С. 402-405. УДК: 371.
30. Леонтьев, А., Н. Деятельность. Сознание. Личность: учеб. пособие для студ. вузов
31. МИЛЯКОВА-РОМАН, Е.В; ДАНАИЛ, С.Н. *Психосоциальная адаптация личности девочки-подростка в системе адекватного потребностно-мотивированного содержания физической культуры*: Монография. – Кишинув: Valinex SRL, 2011. - 182 с. ISBN 978-9975-68-176-6.
32. НЕМОВ, Е.С. *Психология*. М.: ВЛАДОС. 2005. Кн.2 Психология образования. 606 с. ISBN 5-691-00552-9.
33. НИКОЛАЕВ, Ю.М. *Теоретические аспекты интегративного содержания и человекотворческой сущности физической культуры // Теория и практика физической культуры*. – М., 1998. - №4. – С. 16-23.

34. НОВОЖИЛОВА, С.В. Повышение эффективности обучения технике игры в волейбол на основе реализации специфических координационных способностей. В: Вестник ЧГПУ. №4, 2010. С. 173- 179. УДК 796.325 ББК 74.
35. Озеров, В. В. *Психомоторные способности человека* / В.П. Озеров. - 2-е изд., стереотип. - Дубна: Феникс +, 2002. - 320 с. ISBN 5-9279-0027-5.
36. ПЕТРОВСКИЙ, А.В. *Личность. Деятельность. Коллектив*. Москва: Политиздат 1982. 255 с.
37. РАКУ, Ж. Социально-психологическая адаптация младшего подростка к школе. В: Studia Universitatis Moldaviae, 2022, nr. 5(155), p. 144-149. ISSN 1857-2103
38. РУБИНШТЕЙН, С.Л. *Основы общей психологии*. Санкт-Петербург: Питер, 2007. 713 с. ISBN 5-314-00016-4.
39. СОБЯНИН, Ф.И. О преподавании в школе основ теории физической культуры. В: *Физическая культура в школе*. 2007. №1. С. 17-19. ISSN 0130-5581
40. СПИРИН, В.К. Индивидуальный подход как один из важнейших принципов модернизации базового курса физического воспитания в общеобразовательной школе. В: *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2007. N 1. С. 11 - 13. ISSN 1817-4779.
41. *Теория и методика физической культуры: учебник* / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М. 2004. 364 с. ISBN: 978-5-9718-0431-4
42. Туревский, И. М. *Формирование психомоторных способностей: учебное пособие для вузов* / И. М. Туревский. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. 353 с. ISBN 978-5-534-10950-4.
43. *Физическое воспитание (V-IX классы): методологическое пособие для учителей*. Сост: Т. Гримальский, К. Чорбэ, И. Карп. Кишинев, 2007. 180 с. ISBN 978-9975-48-021-5.
44. *Физическое воспитание: школьный куррикулум (для V-IX классов)*/ П. Сава, Ш. Бикерский, Т. Гримальский, А. Ротару, И. Боян. – Кишинев: «Tipografia Centrală», 2012. 64 с. ISBN 9975-79-062-3.
45. *Физическое воспитание: Curriculum național: Clasele 5-9: Curriculum disciplinar: Ghid de implementare* / N. Bragarenco (coordonator) [et al.]; trad.: S. Danail. – Chișinău: Lyceum, 2020. 124 p. ISBN 978-9975-3438-2-4.
46. ФИЛИН, В.П. *Воспитание физических качеств у юных спортсменов*. М.: Физкультура и спорт. 2013. 232 с. ISBN 978-3636-85-0994-3.
47. ХУДЯКОВ, В.П., КИЩЕНКО, С.Э. Психологическая подготовка спортсменов в командных видах спорта к тренировочному процессу и соревнованию. В: *Инновационные проекты и программы в образовании*. №2. 2014. С. 57-62. ISSN: 2306-8310.
48. ЭЛЬКОНИН, Д.Б. *Избранные психологические труды: проблемы возрастной и педагогической психологии*. Москва: Международная педагогическая академия, 1995. 224 с. ISBN 5-87977-022-2
49. ЯСЫБАШ, П. Особенности формирования личностных качеств школьников подростков в рамках секции по волейболу. В: *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. - Кам'янець-Подільський, 2021. Випуск 23. С. 67-74. ISSN 2309-8082
50. ЯСЫБАШ, П. Формирование психосоциальных качеств школьников гимназического цикла в системе тренировочных занятий игры «Волейбол». В: *Синтез междисциплинарного научного знания как фактор развития современной науки: Сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции*. – Петрозаводск: МНЦП «Новая наука», 2021. С. 31-37. ISBN 978-5-00174-350-7.

LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI

Articole științifice publicate în reviste de profil recunoscute

1. MORARI A.; IASÎBAȘ P. Considerații refiretoare la evaluarea competențelor studenților la disciplina de studii „Educația fizică”. În: Teoria și arta educației fizice în școală, nr. 3 (39), 2015, p. 15-17. ISSN 1857-0615.

2. ВИТОШНЯК О.; ЯСЫБАШ, П. Нарушение осанки студентов в процессе физического воспитания на современном этапе, как научная проблема. În: Știința culturii fizice, nr.25/1, 2016, p. 84-89. ISSN 1857-4114.

Articole științifice publicate în materialele ale conferințelor științifice internaționale

3. ЯСЫБАШ, П. Исследование психомоторной организации 11-15 летних учащихся в условиях гимназического физического воспитания // Sport. Olimpism. Sănătate.: Materialele Congresului Științific Internațional. Vol. 1. – Chișinău: USEFS, 2016. P. 631-636. 978-9975-131-32-2.

4. ЯСЫБАШ, П., ЯСЫБАШ М. Влияние секционных занятий по волейболу на физическую подготовку школьников гимназических классов // Sport. Olimpism. Sănătate.: Materialele Congresului Științific Internațional. Ed. a II-a. – Chișinău: USEFS, 2017. P. 133. ISBN 978-9975-131-51-3.

5. ЯСЫБАШ, П.; ЯСЫБАШ М. Формирование личностных качеств школьников-подростков в системе внеклассных спортивных занятий. Волейбол // Sport. Olimpism. Sănătate.: Materialele Congresului Științific Internațional. Ed. a III-a. – Chișinău: USEFS, 2018. P. 159. ISBN 978-9975-131-65-0.

6. IASÎBAȘ P.; IASÎBAȘ M. Harmonization of morpofunctionaland community training in forming the personal quality of teenagers // Book of abstract International scientific conference.- Chișinău: USEFS, 2018. P. 13. ISBN 978-9975-131-61-2.

7. ЯСЫБАШ, П.; ЯСЫБАШ М. Оптимизация физического развития школьников с помощью легкоатлетических упражнений на занятиях физического воспитания // Sport. Olimpism. Sănătate.: Materialele Congresului Științific Internațional. Ed. a IV-a. – Chișinău: USEFS, 2019. P. 182. ISBN 978-9975-131-76-6.

8. ЯСЫБАШ, П. Формирование психосоциальных качеств школьниц гимназического цикла в системе тренировочных занятий игры «Волейбол» // Синтез междисциплинарного научного знания как фактор развития современной науки: Сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции. – Петрозаводск: МНЦП «Новая наука», 2021. С. 31-37. ISBN 978-5-00174-350-7.

9. ЯСЫБАШ, П. Двигательная активность во внеклассных секционных занятиях по волейболу (девочки). Физическая подготовка школьниц-подростков 7-9 классов // Общество. Государство. Личность: Проблемы взаимодействия в современных условиях: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Петрозаводск: МНЦП «Новая наука», 2021. С. 80-86. ISBN 978-5-00174-193-0.

10. ЯСЫБАШ, П. Физическое воспитание: теория формирования личности на современном этапе, воспитание нового человека / Общество. Государство. Личность: Проблемы взаимодействия в современных условиях: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Петрозаводск: МНЦП «Новая наука», 2021. С. 96-103. ISBN 978-5-00174-193-0

11. ЯСЫБАШ, П. Теория и методика физического воспитания. Исследование и определение оценки уровня физического развития, физических качеств девочек подросткового возраста, занимающихся в волейбольной секции. В: Исследователь года. Сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса. – Петрозаводск: МНЦП «Новая наука», 2022. С. 79-83. ISBN 978-5-00174-547-1. DOI 10.469/22042022-2-978-5-001174-547-1.

АННОТАЦИЯ

Ясыбаш Павел

«Формирование личностных качеств школьников-подростков в системе внеклассных секционных занятий по волейболу»

Диссертация доктора педагогических наук. Кишинев, 2025

Структура диссертации: введение, три главы, выводы и практические рекомендации, библиография из 275 наименований, 15 приложений, 197 страниц (142 страницы основного текста), 22 таблицы. Результаты исследования опубликованы в 13 научных работах.

Ключевые слова: личностные психофизические, психосоциальные и психомоторные качества, школьники-подростки, физическое воспитание, игра «Волейбол», внеклассные занятия, тренировка.

Цель исследования: разработка программы внеурочных секционных занятий в рамках физического воспитания гимназического цикла на основе образовательного содержания спортивной игры «Волейбол», направленной на совершенствование процесса формирования личностных качеств девочек-подростков.

Задачи исследования: 1. Изучение теории и практики построения урочных и внеурочных форм занятий школьной физической культуры игровой направленности на основе образовательного содержания спортивной игры «Волейбол». 2. Оценка уровня физического развития, психомоторной подготовленности, мотиваций и личностных психофизических и психосоциальных качеств девочек-подростков в системе школьного физического воспитания. 3. Определение концептуальных положений Модели и методологии направленного сопряженного воздействия игровой деятельности на формирование целостного контекста личностных качеств - психомоторной, психофизической, психосоциальной и регулятивно-волевой сферы подростка. 4. Теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности процесса формирования личностных (психосоциальных, и психофизических) качеств школьниц гимназического цикла на основе разработанной Модели и содержания Программы спортивно-игровой деятельности «Волейбол» в системе внеурочных (секционных) занятий предмета «Физическое воспитание».

Научная новизна и оригинальность состоит: а - в расширении представлений о возможностях повышения эффективности внеурочного образовательного процесса школьной физической культуры на основе реализации идей спортивно-игровой деятельности в контексте направленного воздействия на формирование личностных психосоциальных и психомоторных качеств подростка; б - в научном обосновании процесса формирования личностных качеств девочки-подростка в рамках разработке концептуальной Модели и образовательной Программы на основе содержания спортивной игры «Волейбол» в системных внеурочных (секционных) занятий школьного предмета «Физическое воспитание».

Результаты исследования, способствующие решению научно-значимой проблемы, заключается в теоретическом и эмпирическом обосновании процесса формирования личностных качеств девочек-подростков на основе разработанного адекватного содержания спортивно-игровой деятельности в системе внеурочных занятий дисциплины «Волейбол», что позволяет существенно повысить уровень формирования психофизических и психосоциальных качеств, когнитивной и волевой сферы а также показателей специализированных двигательных умений и навыков школьниц.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что: а - выявлен характер и направленность мотиваций и потребностей девочек-подростков, учениц гимназического цикла школьного образования, в занятиях физкультурной и спортивно-игровой деятельностью; б - разработаны годовой план и поурочная программа внеурочных (секционных) занятий спортивной игры «Волейбол» в рамках предмета «Физическое воспитание» гимназического цикла, предусматривающие направленное формирование личностных психосоциальных и психомоторных качеств у девочек-подростков; в- обоснована эффективность процесса формирования личностных качеств школьниц гимназического цикла на основе разработанной Модели/Программы спортивной игры «Волейбол» и методики ее реализации в системе внеурочных (секционных) занятий предмета «Физическое воспитание».

Практическая значимость состоит в разработке теоретических и методических рекомендаций, которые могут быть широко использованы в комплексном построении процесса школьного физического воспитания с учащимися гимназического цикла на основе внеклассных спортивно-игровых занятий, что позволяет существенно повысить эффективность процесса и формирования личностных и психомоторных качеств школьников.

Внедрение научных результатов: Экспериментальная программа и методика ее применения были внедрены в практику преподавания секционных занятий в рамках предмета «Физическая культура» Теоретического лицея/гимназии им. А. С. Пушкина г. Чимишлия, Республика Молдова.

ADNOTARE

Iasîbaş Pavel

Formarea calităților de personalitate la elevii preadolescenți prin sistemul de activități extradidactice la volei

Teza de doctor în științe ale educației. Chișinău, 2025.

Structura disertației: introducere, trei capitole, concluzii și recomandări practice, bibliografie din 256 de nominalizări, 12 anexe, 197 de pagini (140 pagini - text de bază), 22 tabele. Rezultatele cercetării sunt publicate în 14 lucrări științifice.

Cuvinte cheie: calități psihofizice, psicosociale și psihomotrice de personalitate, priceperi motrice, eleve-preadolescente, educație fizică, joc sportiv „Volei”, activități extradidactice, antrenament.

Scopul cercetării: elaborarea unui program de activități extracurriculare în cadrul educației fizice pentru ciclul gimnazial, bazat pe conținutul educațional al jocului sportiv „Volei”, orientat spre perfecționarea procesului de formare a calităților de personalitate ale fetelor-preadolescente.

Obiectivele cercetării: 1. Studiarea teoriei și practicii privind construirea formelor de activitate curriculară și extracurriculară în educația fizică școlară cu orientare de joc, bazate pe conținutul educațional al jocului sportiv „Volei”. 2. Evaluarea nivelului de dezvoltare fizică, pregătire psihomotrică, motivațiilor și calităților psihofizice și psicosociale ale fetelor-preadolescente în sistemul de educație fizică școlară.

3. Determinarea reperelor conceptuale ale Modelului și metodologiei de influență conjugată a activității ludice orientată spre formarea contextului holistic al calităților de personalitate - psihomotrice, psihofizice și a sferei reglativ-volitivă a adolescentului. 4. Argumentarea teoretică și experimentală a eficienței procesului de formare a calităților de personalitate (psicosociale și psihofizice) ale elevilor din ciclul gimnazial, pe baza Modelului elaborat și conținutului Programei de activitate sportivă de joc „Volei” în sistemul activităților extradidactice/secționale la disciplina „Educație fizică”

Noutatea și originalitatea științifică constă: a - în extinderea cunoștințelor despre posibilitățile de sporire a eficacității procesului educațional extrașcolar al culturii fizice școlare bazate pe implementarea ideilor de activități sportive și de joc în contextul unui impact vizat asupra formării calităților psihosociale și psihomotorice de personalitate ale adolescentului; b - în justificarea științifică a procesului de formare a calităților de personalitate ale fetei-preadolescente în cadrul Modelului conceptual și a Programei educaționale, bazată pe conținutul jocului sportiv „Volei” în activitățile extracurriculare/secționale sistemice ale disciplinei școlare „Educație fizică”.

Rezultatele cercetării, care contribuie la soluționarea unei probleme științifice semnificative constau în fundamentarea teoretică și empirică a procesului de formare a calităților de personalitate ale fetelor-preadolescente pe baza conținutului adecvat al activităților sportive de joc în sistemul activităților extrașcolare la disciplina „Volei”, ceea ce permite creșterea semnificativă a nivelului de formare a calităților psihofizice și psicosociale, a sferei cognitive, volitiv-emotive, precum și a indicatorilor priceperilor și deprinderilor psihomotrice specializate ale elevilor.

Semnificația teoretică a cercetării constă în faptul că: a - a fost identificat caracterul, direcția motivațiilor și nevoilor fetelor-preadolescente, elevilor din ciclul gimnazial al învățământului școlar, în activitățile de educație fizică și sportivă; b - au fost elaborate un plan anual și un program de lecții pentru activitățile extracurriculare (secționale) ale jocului sportiv „Volei” în cadrul disciplinei „Educație fizică” pentru ciclul gimnazial, care vizează formarea direcționată a calităților psihosociale și psihomotorice la fetele-preadolescente; c - a fost justificată eficiența procesului de formare a calităților de personalitate ale elevilor din ciclul gimnazial pe baza Modelului și Programei elaborate de joc sportiv „Volei”, precum și metodologia implementării acestora în sistemul activităților extradidactice (secționale) ale disciplinei „Educație fizică”

Semnificația practică constă în elaborarea recomandărilor teoretice și metodologice, care pot fi utilizate pe scară largă în construirea complexă și integrală a procesului de educație fizică școlară cu elevii din ciclul gimnazial, bazată pe activități sportive și ludice extracurriculare, ceea ce contribuie la creșterea semnificativă a eficienței procesului de formare a calităților de personalitate (psihomotorice și psihosociale) ale elevilor.

Implementarea rezultatelor cercetării: programa experimentală și metodologia de aplicare a acestora au fost aplicate în practica procesului de educație fizică prin activitățile extradidactice sportive la disciplina “Volei” pentru clasele gimnaziale în cadrul procesului educațional la Lliceul Teoretic” A. S. Pushkin” or. Chimishlia, Republica Moldova.

ANNOTATION

Iasibas Pavel

" Training personality qualities in preadolescent pupils through the system of extracurricular activities in volleyball".

PhD thesis in educational sciences. Chisinau, 2025.

Structure of the thesis: introduction, three chapters, conclusions and practical recommendations, bibliography of 275 citations, 15 appendices, 206 pages (142 pages - basic text), 22 tables. Research results are published in 13 scientific papers.

Key-words: psychophysical, psychosocial and psychomotor qualities of personality, motor skills, preadolescent pupils, physical education, sports game "Volleyball", extracurricular activities, training.

The aim of the research: elaboration of the program of extra-didactic extracurricular activity in the framework of physical education in secondary school based on the educational content of the sports game "Volleyball", aimed at improving the process of personality qualities training in pre-teen girls.

Research objectives: 1. Studying the theory and practice regarding the organization of curricular and extracurricular activity forms in school physical education with a game approach based on the educational content of the sports discipline "Volleyball". 2. Evaluating the level of physical development, psychomotor fitness, manifestation of psychophysical and psychosocial qualities, as well as the need-motivational sphere of preadolescent girls in the system of school physical education. 3. Determining the conceptual landmarks of the Model and methodology of targeted conjugated influence of the game activity "Volleyball" on the formation of a holistic context of personality qualities - psychomotor, psychophysical, psychosocial and regulation-volitional spheres of pre-adolescent. 4. Theoretical and experimental substantiation of the process effectiveness of training personality qualities (psychosocial and psychomotor) of secondary school pupils based on the developed Model and content of the sports activity Program "Volleyball" in the system of extradidactic/activity lessons in the discipline "Physical Education".

Scientific novelty and originality consists: in the expansion of ideas about the possibilities of increasing the effectiveness of the extradidactic educational process of school physical culture based on the implementation of the ideas of sports game activities in the context of a targeted impact on the formation of psychosocial and psychophysical qualities of preadolescent personality ; in the scientific substantiation of the process of training personality qualities of preadolescent girls in the framework of the Conceptual Model and the developed educational program based on the content of the sports game "Volleyball" in the system of extradidactic/systemic activities of the school subject "Physical Education".

The research results, which contribute to the solution of an important scientific problem, consist in the theoretical and empirical justification of the process of forming personality qualities of preadolescent girls on the basis of the appropriate content developed by sports activities in the system of extracurricular activities in the discipline "Volleyball", leading to a significant increase in the level of manifestation of psychophysical and psychosocial qualities, cognitive and volitional spheres, as well as pupils specialized motor skills and ability indicators .

Theoretical significance of research consists in: a - the character and orientation of the reasons and needs of adolescent girls, pupils of the secondary school education, in physical education and sports game activities have been identified; b - within the subject "Physical Education" of the secondary cycle an annual plan and a lesson program for extracurricular/activity of the sports game "Volleyball", aimed at the targeted formation of psychosocial and psychomotor qualities of personality in preadolescent pupils has been developed; c- the effectiveness of the process of forming the personality qualities of secondary school pupils was justified on the basis of the application of the Model and Program developed for the sports game "Volleyball" and the methodology of its implementation in the system of extracurricular/ activities of the subject "Physical Education".

The practical importance is the elaboration of theoretical and methodological recommendations, which can be applied in the complex organization of the school physical education process for secondary school pupils, based on extracurricular sports game activities, which contribute to a significant increase in the level of psychomotor training and formation of psychophysical and psychosocial personality qualities of pupils.

Implementation of the research results: the experimental program and the methodology of its application were implemented in the practice of the physical education process through extradidactic sports activities in the discipline "Volleyball" for secondary school classes within the educational process at the Theoretical Lyceum "A. S. Pushkin", Cimislia, Republic of Moldova.

IASÎBAȘ Pavel

**FORMAREA CALITĂȚILOR DE PERSONALITATE
ALE ELEVILOR- PREADOLESCENȚI ÎN SISTEMUL DE
ACTIVITĂȚI EXTRADIDACTICE LA VOLEI**

Specialitatea: 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

REZUMATUL

tezei de doctor în științe ale educației

Aprobat spre tipar:	Formular hârtie 60x84 1/16
Hârtie ofset. Tipar ofset	Tiraj 50 ex.
Coli de tipar 2,0	Comanda 26

Institutul de Educație Fizică și Sport al USM
MD-2024, Republica Moldova, Chișinău, str. A.Doga, 22