

EFICIENȚA UTILIZĂRII JOCURILOR DE MIȘCARE LA CICLUL PRIMAR ÎN VEDEREA REALIZĂRII OBIECTIVELOR PROGRAMEI ȘCOLARE PENTRU MINIVOLEI

Ungurean Bogdan Constantin,

Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, România

Rezumat. Jocurile de mișcare intră în etapă de inițiere, în care se trece prin “abc-ul” jocului de volei, punându-se un mare accent pe însușirea corectă a procedeele tehnice. Contactul cu mingea sub formă de joacă îi stimulează pe copii, dezvoltându-le îndemânarea și formându-le un bagaj de deprinderi motrice complexe.

Cuvinte-cheie: minivolei, jocuri de mișcare, program școlar.

Jocurile sportive oferă posibilitatea selecționării mijloacelor de influențare a dezvoltării fizice, precum și a formării abilității de a le practica organizat sau independent.

Voleiul, ca și alte jocuri sportive, se învață prin joc. Jocul dezvoltă creativitatea, imaginația, inventivitatea, cooperarea, fairplay-ul. Necesitatea manevrării mingii cu precizie și rapiditate obligă copiii să rezolve situații neprevăzute, spontane, din poziții diferite, acțiuni care influențează capacitatea de a gândi și de a lua decizii corecte [3].

În general, copiii de clasa a IV-a sunt bine dezvoltați fizic, posedă deprinderile motrice de bază și le aplică în mod corect și în situațiile solicitate de învățător, elevilor le place să se joace, să alerge, să concureze, să învingă [4].

Selecționând copiii din clasa a IV-a, se vor câștiga ani de pregătire, deoarece școala mingii se va efectua la nivel de ciclu primar. Depinde de noi, cei care îi pregătim, cum atragem copiii în practicarea voleiului, cum ne organizăm activitatea și cum o desfășurăm. Dacă vom realiza totul cu responsabilitate și spirit de răspundere, rezultatele nu vor întârzia să apară [2]. Jocul este o activitate fizică și mentală, spontană și urmărită prin ea însăși, fără utilitate imediată, generatoare de distracție, de plăcere și reconfortare. Jocul, pe lângă aspectul biologic și fizic, are și o componentă intelectuală [5].

Material și metode

Scopul lucrării a fost acela de a selecta, din cadrul jocurilor de mișcare, pe cele mai eficiente pentru însușirea procedeele tehnico-tactice specifice voleiului pentru clasa a IV-a, de a le explica

în cadrul orelor de educație fizică sau disciplină opțională, iar rezultatele obținute să demonstreze eficiența lor în realizarea finalităților.

Jocurile de mișcare pot contribui la creșterea eficienței, a motivației în însușirea jocului de minivolei la clasa a IV-a, dacă se respectă particularitățile psihofiziologice de pregătire ale copiilor, dacă se utilizează cele mai eficiente metode și mijloace de realizare, o bună etapizare a procesului de pregătire cu o dozare a efortului adecvată și cu o creștere a calității în organizarea și conducerea activității [1].

Am pornit de la ipoteza că *mijloacele utilizate pentru însușirea jocului de minivolei contribuie la influențarea calităților și priceperilor motrice ale elevilor, calități indispensabile pentru învățarea oricărui joc sportiv.*

Alegerea celor mai eficiente mijloace pentru însușirea în condiții cât mai apropiate de joc permite și o bună selecție a copiilor pentru sportul de performanță [3].

Sarcinile cercetării au fost: studierea temei în literatura de specialitate; alegerea eșantioanelor cuprinse în cercetare; cunoașterea nivelului de dezvoltare motrice și psihică a eșantionului cuprins în cercetare; stabilirea etapelor de organizare și desfășurare a cercetării; elaborarea criteriilor de evaluare, testarea inițială și finală a eșantionului cuprins în cercetare; prelucrarea datelor inițiale și finale, reprezentarea grafică.

Cercetarea s-a desfășurat pe parcursul unui an școlar, la Școala Generală nr.39 din Iași. Entuziasmul cu care se practică jocul de volei ne-a determinat să cercetăm însușirea acestuia cu elevii din

clasa a IV-a A (grupa experiment), utilizând jocuri pregătitoare în însușirea procedeele tehnico-tactice specifice prevăzute de programa școlară.

Clasa a IV-a A este formată din 12 fete și 12 băieți, iar clasa a IV-a B (grupa martor) este formată din 13 fete și 11 băieți. Lecțiile s-au desfășurat atât în sala de sport a școlii, cât și pe terenul de sport, în aer liber. S-au analizat și interpretat rezultatele obținute, comparându-se testele inițiale cu cele finale, înregistrându-se progresele celor două grupe.

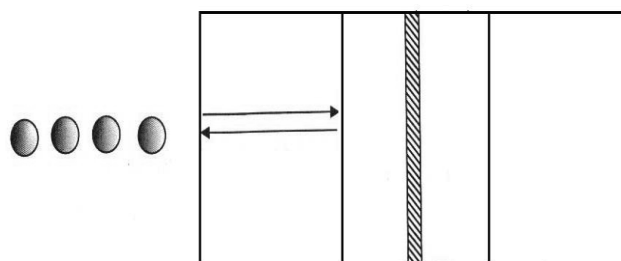
În vederea verificării ipotezei am utilizat trei probe de control, după cum urmează:

- **Pase cu două mâini de sus la perete**

De la 2-3 m distanță de perete, elevii execută pasă la perete. Se înregistrează valorile obținute de fiecare elev în parte.

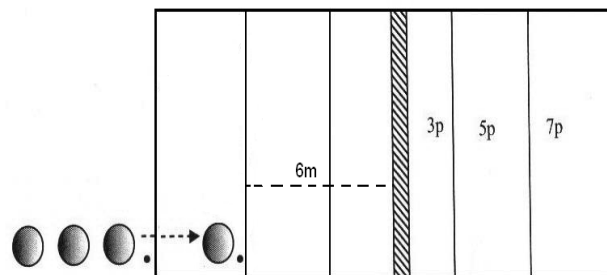
- **Alergare de viteză**

Alergare cu fața până la linia de atac, alergare cu spatele până la linia de fund cu atingerea liniilor cu mâna. Deplasarea se execută de trei ori înainte și de trei ori înapoi. Se înregistrează rezultatul.



- **Serviciul de jos**

Terenul este împărțit ca în figura de mai jos. Fiecare execută câte trei servicii de la o distanță de 6 m față de fileu. Serviciile valorează 3, 5 și, respectiv, 7 puncte, în funcție de zona în care cade mingea și se înregistrează rezultatele.



Analiza rezultatelor

Tabelul 1. Indicatorii statistici la probele de control, clasa a IV-a A

Indicator statistic	Proba de viteză 6x6 m		Pase la perete		Serviciul de jos din față	
	inițial	final	inițial	final	inițial	final
Media aritmetică	16.25"	14.66"	7.12	15.2	2.5	8.29
Amplitudinea împrăstierii	2"	2.8"	7	12	10	23
Mediana	16.15"	14.9"	6	16	0	7
Modulul	17"	15"	8	16	0	5
Minim	15.3"	13"	5	8	0	3
Maxim	17.3"	15.8"	12	12	10	26
Abaterea de la medie	0.51"	0.46"	2.16	3.18	2.7	4.71
Abaterea standard	±0.63	±0.6	±1.89	±2.49	±3.06	±6.14
Coeficientul de variabilitate	3.87%	4.09%	26.54%	16.38%	122.40%	74.06%
Dispersia	0.4	0.36	3.6	6.24	9.41	37.7

Tabelul 2. Indicatorii statistici la probele de control, clasa a IV-a B

Indicator statistic	Proba de viteză 6x6 m		Pase la perete		Serviciul de jos din față	
	inițial	final	inițial	final	inițial	final
Media aritmetică	18.02"	17.94"	4.5	4.45	1.91	2.45
Amplitudinea împrăstierii	2.6"	3.1"	6	5	7	5
Mediana	18.15"	18.5"	5	5	3	3
Modulul	18.6"	18.5"	5	6	0	3
Minim	16.5"	16.7"	2	2	0	0
Maxim	19.1"	19.8"	8	8	7	5
Abaterea de la medie	0.03	0.02	0.06	0.06	0.08	0.07
Abaterea standard	±0.72	±0.61	±1.55	±1.44	±2.03	±1.8
Coeficientul de variabilitate	3.99%	3.40%	0.34%	0.32%	1.06%	0.73%
Dispersia	0.52	0.38	2.41	2.08	4.15	3.24

1. Proba de viteză 6x6 m

Clasa a IV-a B a obținut la testarea inițială media aritmetică de 18.02, iar la testarea finală – 17.94, progresul fiind nesemnificativ, de 0.08.

Clasa a IV-a A a obținut la testarea inițială media aritmetică de 16.25", iar la testarea finală – 14.66", timpul realizat fiind mai bun cu 1.59",

ceea ce denotă o pregătire fizică mult mai bună la această grupă.

Valorile sunt cuprinse la testarea inițială între 17.3” și 16”, iar la testarea finală între 15.8” și 13”, modulul fiind de 15”. Coeficientul de variabilitate indică o împrăștiere de 3.87 la testul inițial și 4.09 la testul final, ceea ce denotă o omogenitate foarte bună.

2. Proba de pase la perete

Clasa a IV-a B are valori cuprinse între 2 și 8 la testarea inițială, în timp ce la testul final valorile sunt aceleași, iar frecvența mai mare (Mo) fiind de 4 reușite, media aritmetică la testul inițial fiind de 4.5, iar la cel final de 4.45.

În clasa a IV-a A valorile sunt cuprinse la testarea inițială între 5 și 12, iar la testarea finală între 8 și 20, cu o medie aritmetică de 7.12 la testarea inițială și 15.2 la testarea finală. Progresul este evident la această grupă, adică 8.08, față de regresul grupei martor de -0.05.

Coeficientul de variabilitate la clasa a IV-a B este de 0.34% la testul inițial și 0.32 la cel final, împrăștierea este mică, iar omogenitatea mare. Acest lucru se explică prin faptul că numărul de reușite este apropiat de limita de jos, cele mai multe fiind 3, 4 și 5, atât la testul inițial, cât și la cel final.

La clasa a IV-a A, coeficientul de variabilitate este de 16.38%, adică o împrăștiere moderată și o omogenitate medie.

3. Proba serviciul de jos din față

Clasa a IV-a B are valori cuprinse între 0 și 7 la testarea inițială, în timp ce valoarea cu frecvența cea mai mare $Mo=0$, înregistrându-se un progres nesemnificativ de 0.54, coeficientul de variabilitate de 1.06% la timpul inițial și 0.73% la cel final, împrăștierea fiind mică, iar omogenitatea mare, deoarece cei mai mulți dintre elevi au realizat între 0 și 3, adică la limita de jos.

La clasa a IV-a A valorile sunt cuprinse la testarea inițială între 0 și 10, iar la testarea finală între 0 și 22, progresul fiind de 5.75, față de doar 0.54 la grupa martor.

Coeficientul de variabilitate este peste 35%

atât la timpul inițial, cât și la cel final, indicând o împrăștiere mare, deci o lipsă de omogenitate, fapt explicabil, deoarece această probă este cea mai dificilă; există elevi care au acumulat un număr mic de puncte – 11 elevi cu 3 și 5 puncte, dar și elevi cu un număr mare – 6 elevi au acumulat între 10 și 22 puncte.

Concluzii

Cercetarea s-a desfășurat la o clasă obișnuită din învățământul primar, la o clasă eterogenă din punctul de vedere al dezvoltării somatice și motorice, cu rezultate la testele inițiale destul de dispersate, înregistrându-se o amplitudine destul de mare între cel mai mare și cel mai mic rezultat, în special la proba a doua și a treia.

Predarea voleiului prin jocuri pregătitoare și ștafete aplicative a stimulat participarea activă a elevilor în cadrul activității, ceea ce a condus la creșterea nivelului de pregătire, progresul fiind vizibil la testarea finală, la clasa a IV-a A, în special la proba de pase la perete (8.08).

Nu se poate spune același lucru și despre clasa a IV-a B, unde progresul este cu totul nesemnificativ între testul inițial și cel final.

La obținerea rezultatelor pozitive la clasa a IV-a A au contribuit următoarele aspecte:

- utilizarea jocurilor pregătitoare pentru învățarea procedurilor tehnice din jocul de volei;
- îmbinarea metodelor verbale (expunerea, explicația) cu cele intuitive (demonstrația, observația execuției) și cu metodele practice (exersarea);
- explicații scurte, clare și concise;
- demonstrația globală, apoi descrierea și explicarea mișcării;
- selectarea jocurilor captivante, motivante pentru elevi;
- desfășurarea celor mai multe dintre jocuri sub formă de întrecere, pentru a progresa, pentru a le cultiva dorința de a fi învingători;
- explicarea regulilor fairplay-ului și respectarea lor pe parcursul jocurilor;
- utilizarea unor mijloace de învățământ eficiente în număr suficient;

- repetarea jocurilor pentru învățarea și consolidarea procedeelor din cadrul acestora;
- precizarea și urmărirea respectării unor reguli în vederea evitării accidentelor;
- aprecierea celui mai mic progres înregistrat de elevi și încurajarea celor care manifestă anumite stângăcii;
- corectarea greșelilor care se manifestă în executarea unor procedee de către elevi;
- demonstrația profesorului, ca exemplu demn de urmat pentru elevi și dorința de a executa cât mai bine.

Înșușirea procedeelor din jocul de volei s-a realizat prin:

- jocuri pregătitoare, jocuri cu temă, ștafete;
- observarea executării corecte a procedeelor de către colegii mai buni;
- sesizarea și analiza greșelilor manifestate;
- aplicarea celor însușite în condiții variate de joc;
- adaptarea metodicii de învățare la particularitățile individuale ale acestora;
- aplicarea cunoștințelor însușite prin jocuri pregătitoare variate;
- utilizarea unui număr suficient de materiale specifice - mingi de volei, jaloane, banderole, eșarfe;

- repetarea jocurilor și ștafetelor de cel puțin de două ori pentru un procedeu tehnic.

La clasa a IV-a B nu s-au obținut rezultate deosebite deoarece nu s-au desfășurat jocuri pregătitoare decât în număr foarte mic.

Rezultatele înregistrate evidențiază progresul obținut de elevii din clasa a IV-a A în comparație cu cei din clasa a IV-a B, rezultatele grafice fiind grăitoare în acest sens. Acestea sunt evidențiate la finalul perioadei de pregătire a elevilor, atât din punct de vedere tehnic, cât și motrice, confirmând ipoteza cercetării.

În concluzie, menționăm că inițierea în jocul de volei poate să înceapă de la o vârstă destul de mică (10 – 11 ani) dacă se respectă particularitățile de vârstă și cele individuale ale elevilor, principiile didactice, dacă se selectează jocuri pregătitoare adecvate, iar activitatea planificată se desfășoară în mod sistematic, profesorul manifestând simț de răspundere și dragoste pentru copii, pentru meseria de cadru didactic.

Se poate constata că unii elevi, chiar supraponderali, au fost incluși în această activitate. Având ca model elevii mai buni, aceștia s-au mobilizat atingând două obiective: inițierea în jocul sportiv de volei și atingerea unei greutăți corporale corespunzătoare taliei și vârstei.

Referințe bibliografice:

1. Aga, G., Marchitan, A. (1994). *Jocul – bijuterie a educației fizice școlare*. Craiova: Ed. "Gh. Cârțu Alexandru".
2. Coman, S. (1995). *Educația fizică și metodică predării ei la clasele I – IV*. Iași: Ed. Tehnică.
3. Drăgan, A. (2000). *Volei noțiuni de bază*. București: Ed. Fundația România de Măine.
4. Grapă, F., Mârza, D. (1998). *Volei în învățământ*. Bacău: Ed. Plumb.
5. Gherasim, C. și colab. (2003). *Jocuri în lecția de educație fizică*. Iași: Ed. Altfel.