

STUDIUL PRIVIND ÎMBUNĂTĂȚIREA PERFORMANȚEI MOTRICE A ELEVILOR DIN LICEU PRIN APLICAREA ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ A MIJLOACELOR SPECIFICE JOCULUI DE VOLEI

Ivașcu Daniela¹,

¹Colegiul Național „Constantin Carabella”, Târgoviște, România

Rezumat. Jocul de volei, alături de celelalte jocuri sportive, constituie un important mijloc al educației fizice școlare, cu atribuții însemnate în procesul de instruire și educare a tinerei generații. Prin mijloacele de care dispune, voleiul influențează semnificativ atât dezvoltarea fizică și a calităților motrice, cât și formarea deprinderilor necesare practicării acestuia cu scop recreativ. Având un pronunțat caracter dinamic, formativ și educativ, acesta se regăsește în lecțiile de educație fizică la toate nivelurile, dar în special în liceu.

Cuvinte-cheie: elevi de liceu, lecție de educație fizică, joc de volei, capacități motrice, deprinderi motrice, pasă, preluare, servire, lovitură de atac.

Introducere

Importanța educației fizice în scopul asigurării unei sănătăți optime a adolescenților este incontestabilă într-o societate cuprinsă de hipodinamism, indiferență și absenteism. Astăzi, elevul licean beneficiază de o singură oră de educație fizică, ceea ce provoacă profesorul la o permanență activitate creatoare de căutare, găsire și folosire de noi metode, procedee și mijloace, prin care să se acționeze în practică.

Procesul didactic de educație fizică din ciclul liceal este un proces subordonat obiectivelor generale ale învățământului, structura și conținutul acestuia vizând atât sfera fizică, cât și pe cea cognitivă.

Aceasta solicită o regândire și restructurare a procesului de predare-învățare în scopul realizării conținutului programei școlare și al atingerii competențelor curriculare.

Este acceptată de mulți specialiști [1, 3, 6, 7] ideea potrivit căreia, printr-o tehnologie corect aplicată, se pot realiza obiectivele educației generale, unde educația fizică are o contribuție esen-

țială la dezvoltarea și perfecționarea tânărului în plan motric, stimularea activității intelectuale, dezvoltarea somato-funcțională ca efect al practicării exercițiului fizic.

Jocurile sportive constituie principalul conținut al educației fizice școlare, care se bazează pe susținerea elevilor, importanța acestora fiind valabilă pentru tot procesul de instruire și educare sportivă a elevilor din ciclul preuniversitar.

Tot mai mulți specialiști ai domeniului acordă o importanță deosebită rolului și contribuției jocurilor sportive, mijloacelor de care dispun acestea, pentru formarea și consolidarea unui mare volum de deprinderi motrice, pentru educarea și ameliorarea calităților fizice ale adolescenților, pentru formarea unor competențe și valori atitudinale la aceștia, cerute de societatea aflată într-o dinamică schimbare [2, 4, 7].

Pentru jocul de volei, programa școlară actuală stabilește un ansamblu minim de cunoștințe, acțiuni tehnico-tactice de bază ale jocului și formarea capacității necesare pentru însușirea, stăpânirea și aplicarea acțiunilor în jocul bilateral, cu efectiv complet și cu respectarea principalelor reguli.

Cerințele minime formulate permit realizarea conținutului programei în condiții de bază materială minimă, iar în funcție de opțiunile profesorului și ale elevilor, acesta poate fi extins.

Datorită regulilor, instalațiilor, terenului de joc și chiar acțiunilor de joc, acestea permit însușirea rapidă a conținutului modelului de joc chiar de la începutul instruirii.

În cadrul lecțiilor de educație fizică din liceu, învățarea și consolidarea deprinderilor tehnice

specifice jocului de volei impun o foarte bună cunoaștere a traseului metodic de învățare a procedurilor tehnice și a părților componente ale mișcării, a calităților motrice solicitate de execuția lor, a modalităților de educare a acestora, alegerea metodelor și sintetizarea mijloacelor cu care se operează pentru atingerea obiectivelor curriculare și nu în ultimul rând identificarea și corectarea principalelor greșeli ce pot influența execuțiile eficiente.

Traseul metodic de învățare a deprinderilor tehnice poate fi ales și eșalonat în mai multe etape sau momente, pentru a ușura stabilirea priorităților, alegerea mijloacelor și a formelor de instruire.

Pentru atingerea obiectivelor este necesară o „cunoaștere precisă a rezultatelor performanței realizate și căutarea permanentă a soluției celei mai puțin costisitoare pentru elev” [5, p.16].

După realizarea atentă și coerentă a succesiunii ansamblului exercițiilor, dispuse într-o ordine logică de învățare în funcție de elementele și procedeele tehnice fundamentale ale jocului de volei, obiectivul următor este transformarea fiecărui exercițiu în performanță măsurabilă (de exemplu, pasa de sus cu două mâini, de zece ori sau în treizeci de secunde fără a scăpa mingea, este o performanță măsurabilă).

Lucrarea de față reprezintă un studiu ce a pornit de la ipoteza că adaptarea conținuturilor jocului sportiv de volei la posibilitățile aptitudinale și dorințele elevilor din clasele liceale, aplicarea lor în lecțiile de educație fizică vor favoriza creșterea nivelului pregătirii fizice generale și specifice și îmbunătățirea nivelului tehnic al elevilor practicanți. Introducerea jocului de volei în procesul de educație fizică va asigura totodată o îmbunătățire a conținutului de bază al lecțiilor de educație fizică școlară.

Scopul cercetării constă în ameliorarea capacităților și deprinderilor motrice ale elevilor din treapta liceală prin predarea/învățarea jocului de

volei în lecțiile de educație fizică.

2. Organizarea experimentului. *Subiecții, metodele și probele aplicate*

Pentru a putea aprecia eficacitatea aplicării mijloacelor din jocul de volei în cadrul lecțiilor de educație fizică și gradul de influență a acestora asupra motricității generale, s-a realizat un experiment pedagogic, pe un eșantion de 36 băieți, 18 subiecți în gupa experimentală și 18 în grupa martor, din clasele a XI-a din Colegiul Național „Constantin Carabella”.

În scopul evidențierii mijloacelor s-au folosit metoda înregistrării datelor, metoda statistico – matematică de prelucrare a datelor, metoda tabulară și grafică.

Au fost aplicate cinci probe motrice: serviciul în zona 5; serviciul în zona 1; lovitura de atac; pasa cu două mâini de jos (preluarea); pasa cu două mâini de sus (număr de execuții reușite în 30 sec).

Probele au fost aplicate la începutul și sfârșitul experimentului

Intervenția experimentală:

În realizarea modelului pedagogic, pentru grupa experimentală s-a avut în vedere eșalonarea unităților de învățare pe semestre, volumul (numărul de ore alocate în funcție de profilul clasei) în concordanță cu cerințele programei, particularitățile de vârstă, sex, pregătire motrice, pregătirea fiind realizată în lecțiile de educație fizică cu una și două teme (calitate motrice, joc sportiv), jocului fiindu-i alocat un timp mai mare de 25-30 minute. Astfel, în cercetarea noastră am realizat programa propriu-zisă, ce a cuprins unitatea de învățare a procedurilor tehnice din volei în relație cu dezvoltarea calităților motrice solicitate de joc. Importanța modelului propus de noi constă în introducerea structurilor de exerciții noi, a mijloacelor specifice cu conținut tehnic din jocul de volei în ideea îmbunătățirii conținutului, strategiei didactice și tehnicii conducerii lecției, a sporirii și ameliorării capacității motrice generale a liceenilor.

3. Rezultatele experimentului

Evaluarea rezultatelor experimentului pedagogic efectuat, obținute la *probele tehnice specifice din jocul de volei* ale elevilor cercetați, sunt prelucrate statistic și prezentate în Tabelele 1 și 2.

În urma analizei comparative a rezultatelor inițiale ale nivelului de însușire a elementelor tehnice specifice jocului de volei ale elevilor

investigați din grupa experimentală și grupa de control (băieți), se poate observa o diferență a indicilor statistici la toate probele în cadrul testării inițiale, diferențele fiind nesemnificative, ceea ce demonstrează că la începutul experimentului grupele erau omogene din punctul de vedere al stăpânirii procedeele tehnice.

Tabelul 1. Evaluarea testelor specifice ale subiecților cuprinși în experiment/ băieți

Grupa	Indicii statistici	Serviciul zona 5/nr. reușite		Serviciul zona 1/nr. reușite		Lovitura de atac/nr. reușite		Pasa cu două mâini de jos/ nr. exec. 30sec		Pasa cu două mâini de sus/ nr. exec. 30sec	
		T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Experiment (n=18)	$\bar{X}$	6,66	7,36	6,5	7,12	7,63	8,26	16,61	18,60	20,83	23,11
	$\pm m$	0,19	0,16	0,17	0,15	0,18	0,16	0,54	0,51	0,66	0,19
	σ	0,84	0,61	0,61	0,83	0,7	0,7	2,32	2,17	0,61	0,83
	Cv	12,6	8,62	9,51	11,7	9,46	8,65	13,09	11,76	2,74	3,6
	„t”, P	3,88 <0,01		3,71; <0,01		3,70; <0,01		3,75; <0,01		3,51; <0,01	
Martor (n=18)	$\bar{X}$	6,53	6,87	6,31	6,64	7,50	7,76	16,38	17,02	20,42	21,26
	$\pm m$	0,20	0,18	0,18	0,18	0,19	0,17	0,62	0,54	0,65	0,64
	σ	0,96	0,95	0,61	0,8	0,53	0,68	2,65	2,38	0,83	0,95
	Cv	15,76	15,26	10,02	12,99	7,76	9,35	16,23	14,38	3,76	4,3
	„t”, P	1,79 >0,05		1,83 >0,05		1,44; >0,05		1,16 >0,05		1,30 >0,05	

Dacă la testarea inițială nu s-au înregistrat rezultate bune, pe parcurs, prin aplicarea mijloacelor specifice jocului de volei, subiecții și-au îmbunătățit capacitatea motrice generală, ceea ce a cauzat obținerea unor execuții ale procedeele tehnice mai eficiente pe timpul jocurilor bilaterale.

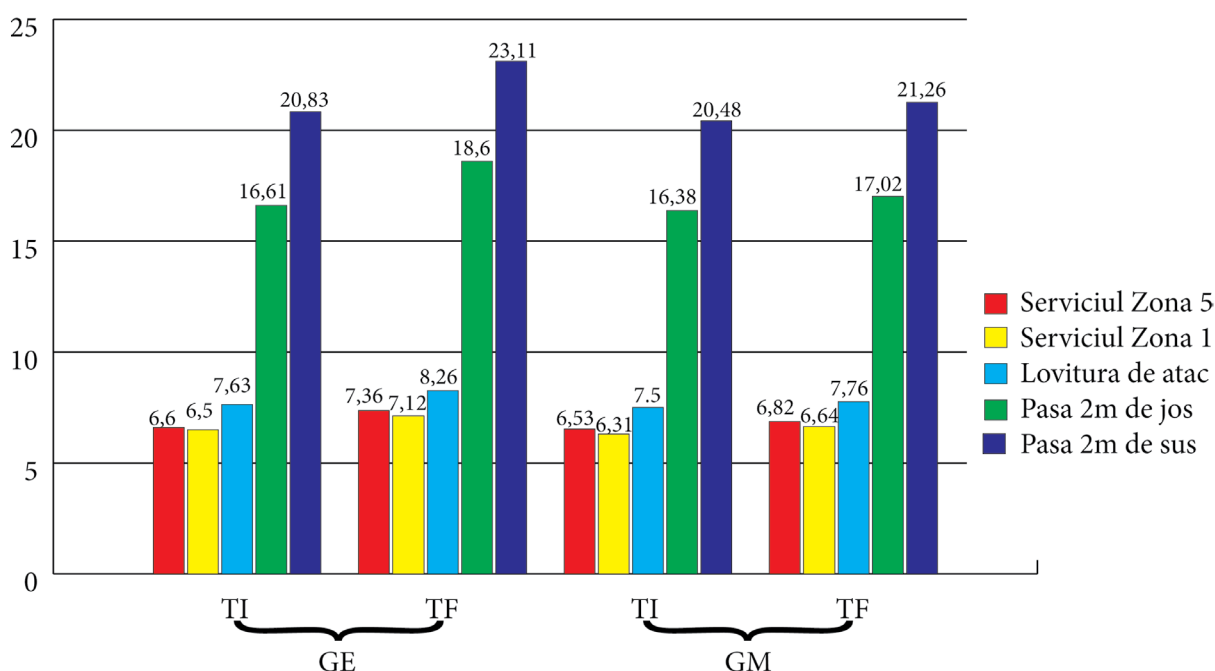
Astfel, se poate observa că nu există o constanță între elevi la însușirea celor cinci procedee tehnice. La subiecții grupei experimentale (băieți) se observă o pregătire mai bună la serviciul în zona 5, pasa cu două mâini de sus și preluare (pasa cu două mâini de jos) și o pregătire mai scăzută la serviciul în zona 1 și lovitura de atac, totuși putem vedea o evoluție remarcabilă la toate componentele tehnice la cea de-a doua testare, ceea ce demonstrează că metoda aplicată a fost optimă.

Numărul reușitelor este mai mare la finele experimentului în toate cele cinci probe. Astfel,

în cazul pasei cu două mâini de jos (preluarea) diferențele înregistrate de elevii din grupa experimentală ne arată un progres de 1,99 reușite față de 0,64 reușite pentru grupa de control. Și în proba de control „pasa cu două mâini de sus” s-au înregistrat diferențe semnificative în favoarea grupei experimentale: cu 2,28 reușite mai mult, față de grupa martor, care realizează creșteri mai mult statistic (0,84 reușite mai mult).

Analizând dinamica rezultatelor înregistrate în grupa experimentală și grupa de control la testarea finală, se observă diferențele superioare ale GE față de GM, diferențe semnificative din punct de vedere statistic cu valori ale criteriului „t” $P < 0,05$, ceea ce denotă o bună asimilare a exercițiilor, o creștere a forței și totodată o mai bună precizie.

Fig. 1. Graficul valorilor obținute de subiecți la probele tehnice, GE și GM



Concluzii

În concluzie, se poate afirma că rezultatele obținute la probele de control privind pregătirea tehnică de elevii grupei experimentale sunt mai bune decât cele obținute de elevii din grupa martor.

Aceasta semnifică faptul că subiecții clasei experimentale au fost influențați pozitiv de mijloacele specifice voleiului folosite în orele de educație fizică și, pe fondul acestora, s-a perfecționat execuția tehnică. Putem afirma că planificarea riguroasă, standardizarea și dozarea optimă a exercițiilor și structurilor motrice pentru realizarea temelor din volei a asigurat o eficiență crescu-

tă a lecțiilor de educație fizică, confirmând astfel ipoteza formulată inițial în experiment.

O abordare diversificată a programei școlare, cu respectarea cerințelor privind baza materială, Planul-cadru (număr de ore redus), profilul claselor, opțiunea elevilor, reorientarea conținutului și a metodologiei lecțiilor, poate diminua carențele constatate și ar permite menținerea la un nivel optim a acumulărilor anterioare pe un termen mai îndelungat, dar și îmbunătățirea nivelului de pregătire motrice a adolescenților, favorizând progresul acestora.

Referințe bibliografice:

1. Cârstea G. (2000) Teoria și metodică educației fizice și sportului pentru examenele de definitivat și gradul II. București: AN-DA. 210 p.
2. Colibaba-Evuleț D., Bota I. (1998) Jocuri sportive. Teorie și metodică. București: Aladin. 327 p.
3. Colibaba Evuleț D. (2007) Praxiologie și proiectare curriculară în Educație Fizică și Sport. Craiova: Universitaria. P. 46-68, 147-154, 196-218.
4. Ivașcu D. (2013) Improvement of the overall motor functions in high school students by using cycles of lectures centered on the game theme. In: The International Congress of Physical Education, Sport and Kinetotherapy. 3rd Edition. The National University of Physical Education and Sport. București: DISCOBOLUL.
5. Păcuraru A., Călin L., Prisecaru G. (2004) Metodica baschetului și voleiului școlar. Galați: Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”. P. 3-80.
6. Păcuraru A., Preda C. (2007) Măsurile organizatorico-metodice de realizare a lecției de educație fizică în care una din teme este din jocul de volei. În: Buletin Științific Seria Educație fizică și sport. Nr. 11. Vol. II. Pitești. P.44-48.
7. Rusu F. (2009) Jocul de volei în școală. Cluj Napoca: Napoca Star. 136 p.