

METODA DE JOC ÎN PREGĂTIREA TEHNICĂ A STUDENȚILOR BASCHETBALIȘTI

CIORBĂ Constantin, dr. hab., prof. univ.

Summary

In higher education, in accordance with regulations, learning how to play basketball provided by students, either in physical education classes or in sports sections. In the given article proposes a way to implement dynamic games for learning and perfecting game elements and processes mentioned above quota.

În ultimii ani în Republica Moldova s-au întreprins un șir de reformări în cadrul învățământului universitar, inclusiv și la disciplina „Educație fizică”. S-au modificat radical conținutul și structura materialului predat, au apărut noi cerințe față de nivelul și calitatea însușirii materiei, acestea fiind clar prezentate în documentul de bază de organizare a învățământului superior – curriculumul universitar.

Vorbind despre educația fizică în instituțiile de învățământ superior, e de menționat faptul că aceasta a fost și rămâne axată pe câteva compartimente de bază pe care studenții le însușesc pe parcursul anului întâi de studii, adică două semestre. Unul dintre aceste compartimente este cel de jocuri sportive, unde se încadrează și jocul de baschet, acesta fiind destul de solicitat de către studenți, atât de băieți, cât și de fete.

Prin practica jocului de baschet se acționează pozitiv și multilateral asupra dezvoltării personalității omului, implicit a tineretului. O bună organizare și conducere a procesului instructiv determină factori educaționali ce vizează dezvoltarea spiritului de colectiv, a inițiativei, perseverenței a disciplinei conștiente, a calităților morale [1; 2; 3].

Baschetul, ca probă sportivă, reprezintă un obiect de specializare, folosit ca mijloc al educației fizice, având un caracter de formare și pregătire a tinerii generații, corespunzător cu cerințele formulate de societate pentru întreaga activitate de educație fizică.

În această lucrare se studiază tehnica jocului, direcțiile principale ale perfecționării lecției cu elemente de baschet, precum și bazele metodologice ale aplicării jocurilor dinamice în acest context.

Reieșind din aceste considerente, ne-am ales ca obiect de studiu de cercetare – perfecționarea lecției de jocuri sportive (baschet) în instituțiile de învățământ superior, prin folosirea cu o pondere mai sporită a jocurilor dinamice.

Jocurile dinamice reprezintă acțiuni motrice care angajează subiectul într-un comportament motric pentru a atinge un scop, în cazul nostru, scopul este perfecționarea procesului instructiv-educativ în cadrul lecțiilor de baschet cu studenții din instituțiile de învățământ superior.

Jocurile dinamice sunt mijloace sau instrumente de acțiune al căror conținut, formă și organizare conduc la efecte funcționale stabile [1].

Din punct de vedere *metodologic* am stabilit diferite clasificări convenționale care ne-au ajutat să facem o alegere a jocului în mod operativ. Criteriile utilizate sunt variate și complementare, nici unul dintre acestea, luat separat, nu poate să cuprindă marea varietate a efectelor diferitelor tipuri de jocuri stabile [1; 2; 3;7]. Fără a avea pretenția că epuizăm întreaga tipologie a jocurilor, ne vom opri în continuare asupra celor mai utilizate criterii.

În funcție de locul de desfășurare [5]:

- *jocuri de interior;*
- *jocuri de exterior.*

In lecția de antrenament a copiilor, jocurile dinamice se clasifică în funcție de utilizarea lor în structura lecției de antrenament. In decursul anilor specialiștii în sport au promovat mai multe modalități de structurare a lecției: pe părți, secvențe, verigi, momente, etape, iar mai nou, situații de instruire. Astfel, avem jocuri dinamice utilizate în următoarele situații de instruire: jocuri pentru pregătirea organismului pentru efort,

jocuri pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice, jocuri pentru învățarea/consolidarea acțiunilor motrice.

In funcție de numărul de participanți [1; 2]:

- jocuri individuale;
- jocuri colective;
- jocuri pe echipe.

In funcție de elementele tehnice, jocurile de mișcare pe care le-am utilizat în lecția de antrenament sunt sistematizate astfel:

- jocuri pentru deplasarea /pregătire fizică generală;
- jocuri pentru ținere;
- jocuri pentru mișcări înșelătoare;
- jocuri pentru contact;
- jocuri pentru marcaj și de marcaj.

Jocurile dinamice pot fi sistematizate în funcție de deprinderile motrice de bază asupra cărora acționează. Astfel, prezentăm următoarea clasificare, în opinia autorului:

- jocuri pentru mers;
- jocuri pentru alergare;
- jocuri pentru contact;
- jocuri pentru sărituri.

În funcție de *calitatea motrică* pe care o influențează, jocurile dinamice se clasifică astfel:

- jocuri pentru dezvoltarea vitezei;
- jocuri pentru dezvoltarea rezistenței;
- jocuri pentru dezvoltarea îndemânării;
- jocuri pentru dezvoltarea forței;
- jocuri pentru dezvoltarea supleței.

De asemenea, în funcție de *grupele musculare* pe care le influențează, jocurile sunt împărțite astfel:

- jocuri pentru mușchii membrelor superioare și mușchii gâtului;
- jocuri pentru musculatura trunchiului;
- jocuri pentru musculatura membrelor inferioare.

În funcție de *intensitatea efortului* din lecția de antrenament, jocurile sunt ordonate:

- jocuri cu intensitate mică;
- jocuri cu intensitate medie;
- jocuri cu intensitate mare.

În funcție de *luptă*, jocurile se clasifică în modul următor:

- jocuri cu contact direct cu adversarul;
- jocuri cu contact indirect.

Jocurile mobile pot fi ordonate și în funcție de *conținutul lecției de antrenament* [1]:

- jocuri pentru pregătirea fizică generală;
- jocuri pentru pregătirea tehnică;
- jocuri pentru pregătirea tactică.

După cum se observă, numeroasele criterii de clasificare ar putea crea imaginea unei structurări dezordonate a jocurilor prezente în lecția de antrenament a copiilor.

Acest fenomen se datorează, în primul rând, multitudinii și varietății obiectivelor realizate prin lecția de educație fizică și, pe de altă parte, a numărului foarte mare de mijloace existente, dinamica lor fiind în plin proces de desfășurare. În final, apreciem că diversitatea lor este în consens cu diversitatea acțiunilor umane, în general, clasificate, la rândul lor, după mai multe criterii.

Prin urmare, această clasificare a jocurilor dinamice pentru învățarea elementelor și procedeele tehnice în jocul de baschet nu pretinde a fi una definitivă. Ea poate fi revăzută, refăcută, completată și perfecționată în funcție de obiectivele pe care le urmărește fiecare cadru didactic, precum și de nivelul de pregătire sportivă a contingentului cu care se lucrează.

Bibliografie

1. BADIU, T. și colab, Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura Mongabit, Galați, 2001.
2. CHIRAZI, M., Particularitățile elementelor și jocurilor de luptă privind optimizarea lecției de educație fizică în ciclul gimnazial, I.N.E.F.S, Chișinău, 1999.
3. CIORBĂ, C., Baschetul la 8-12 ani, Garuda Art, Chișinău, 2001.
4. DRAGNEA, A., (coord.), Teoria educației fizice și sportului, Editura FEST, București, 2002.
5. MATVEEV, L.P., NOVIKOV, A.D., Teoria și metodică educației fizice și sportului, Sport-Turism, București, 1980.
6. КОЛОС, В.М., Баскетбол: теория, практика, «Полымя», Минск, 1989.
7. НЕСТРОВСКИЙ, Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2007.