

pregătitoare. E de menționat faptul că cel mai bine se consolidează procedeele tehnice în condiții de joc, unde copilul este motivat pentru rezultatul jocului și evident va depune maxime eforturi pentru îndeplinirea corectă și efectivă a oricărui procedeu tehnic.

De fapt, acestea sunt unele și cele mai importante momente metodologice de învățare a procedeele tehnice de pasare în jocul de volei, iar respectarea acestora va favoriza pozitiv învățarea mai rapidă și la un nivel calitativ înalt al pasărilor.

Bibliografia

1. Matveev, L., Novikov, A., Teoria și metodică Educației Fizice, Sport – Turism, București, 1980.
2. Moroșan Larionescu, V., Ciorbă, C. Reducerea greșelilor de tehnică la blocajul individual la corespondent în jocul de volei, în: Cultura Fizică: Probleme Științifice ale Învățământului și Sportului: Materialele conferinței științifice internaționale a doctoranzilor, ediția a VI-a, 2009, p. 55 – 62.
3. Păcuraru, A. și alții, Manualul profesorului de volei, Helios, Iași 2000.
4. Железняк, Ю.Д., Портнов, Ю.М., Спортивные игры, техника, тактика, методика обучения, Академия, М., 2002.
5. Конохова, Т., Волейбол. Профессиональная подготовка студентов высших физкультурных учебных заведений, Valinex, Chișinău, 2006.
6. Максименко, А.М., Теория и методика физической культуры, «Физическая культура», М., 2005.
7. Фурманов, А.Г., Подготовка волейболистов, Met, Минск, 2007.

JOCURILE DINAMICE LA LECȚIILE DE VOLEI CU ELEVII CLASELOR PRIMARE

Marcel BODIU, lector superior

Summary

According to the laws, primary school pupils during lessons education only acquire elements of sports games and actual games espouse in the gymnasium. To have a good preparation in this

proposed large-scale application of the elements of the game of volleyball as a game in physical education lessons. This will both qualitative learning the game and increase their level of physical training.

În cadrul teoriei contemporane, consacrată problemei activității umane, jocului ca factor primordial de socializare, i se atribuie o importanță deosebită. Acesta este o acțiune specifică încărcată de sensuri și tensiuni, întotdeauna desfășurată după reguli acceptate de bunăvoie și în afara sferei utilității sau necesității materiale, însoțită de simțăminte de înălțare și încordare, de voieșie și destindere [1; 3].

Ideea de a folosi jocul în scopuri educative a fost încă din antichitate clar exprimată de Platon iar mai târziu, în vremea Renașterii, de Vittorino da Feltre, apoi de Bacon, iar în epoca modernă de Froebel, Montessori, Decroly, Cerghit ș.a. Cu toate acestea, de-abia epoca noastră este aceea care a făcut din joc un adevărat instrument educativ didactic.

Totodată, în cadrul multiplelor cercetări [1; 2; 7;] se menționează rolul preponderent și deosebit al jocurilor de mișcare cu elemente din diferite ramuri sportive, pentru formarea la elevii din clasele primare a anumitor capacități psiho-fizice, a priceperilor și deprinderilor motrice, dar și pentru orientarea și selecția inițială în unele ramuri sportive.

În acest context, o importanță majoră în educația fizică a elevilor și îndeosebi a elevilor din clasele primare, aparține jocurilor de mișcare cu elemente din jocurile sportive, în cazul nostru fiind jocul de volei, care prin conținutul lor specific de influențare analitică competitiv-individuală, posedă potențialul formării la aceștia a capacităților socio-psiho-motrice și a atitudinilor de autoafirmare, autoevaluare și a orientării valorice a personalității.

Cu toate că autorii subliniază rolul jocurilor de mișcare cu elemente din volei în scopul perfecționării procesului didactic al lecției de educație fizică și a activităților instructive ale elevilor, aceștia nu acordă atenția cuvenită sistematizării jocurilor în concordanță cu

particularitățile psiho-fizice ale vârstei elevilor, cât și cu aspectul de programare și planificare a educației fizice la clasele primare.

Abordarea insuficientă, a problemei jocului ca sistem pedagogic al educației fizice școlare, în formarea activităților integrative a elevului, dar și lipsa elaborărilor teoretico-metodice privind practicarea jocurilor de mișcare cu elemente din volei, care posedă potențialul psiho-motric adecvat particularităților vârstei copiilor din clasele primare, a devenit factorul principal de actualizare a acestei cercetări.

Conform datelor literaturii de specialitate, au fost selectate un șir de jocuri dinamice cu elemente preponderent din jocul de volei, care au fost clasificate și aplicate pe parcursul unui semestru de studii în anul școlar 2015-2016 cu elevii claselor a IV din Liceul Teoretic „Mihail Sadoveanu” din Chișinău. Pentru început au fost selectate două clase aproximativ egale din punct de vedere al performanțelor la disciplina „Educație fizică”, una fiind numită grupă experimentală, unde, pe parcursul unui semestru, lecțiile de educație fizică au fost organizate prin aplicarea preponderentă a jocurilor dinamice cu elemente din volei și o grupă martor, unde lecțiile au decurs conform curriculei școlare pentru vârsta respectivă. Ambele clase au fost testate la indicatorii motrici, precum și a deprinderilor motrice la începutul și sfârșitul experimentului, iar apoi aceste date au fost prelucrate statistic și comparate între ele.

În continuare vom prezenta metodologia, structura și conținutul jocurilor cu elemente din volei folosite la lecțiile de educație fizică cu elevii clasei experimentale. Pentru început a fost realizată o clasificare a jocurilor dinamice cu elemente din volei.

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 elevii claselor gimnaziale.

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

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, luate separat, nu pot să cuprindă marea varietate a efectelor diferitelor tipuri de jocuri. 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 antrenament a copiilor, jocurile dinamice se clasifică în funcție de utilizarea lor în structura lecției de antrenament. În 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]:

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

După *structura socială*, jocurile pot fi: demixtate (băieți), sau mixte;

După *funcțiile îndeplinite*, jocurile dinamice pot fi introductive (pregătitoare, cum sunt cele de încălzire), repetitive (de fixare a mecanismului de bază), asociative (de favorizare a transferului), creative (sub formă de joc aleator), de întrecere (competiționale, noncompetiționale). În funcție de ramura de sport predată, jocurile de mișcare sunt prezente în lupte, atletism, fotbal, baschet, volei, gimnastică. Jocurile dinamice se folosesc în paralel și în alte ramuri sportive, spre exemplu, în atletism. Astfel jocurile pentru alergare,

sărituri și aruncări se folosesc pentru a obișnui elevul cu acțiunile motrice specifice luptei. De asemenea, avem jocuri pentru alergarea de rezistență; jocuri pentru alergarea de viteză, jocuri pentru săritura în lungime; jocuri pentru săritura în înălțime.

In funcție de elementele tehnice, jocurile de mișcare pe care le-am utilizat în lecția de antrenament sunt sistematizate astfel [C.Roman, F. Biro]:

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

Jocurile dinamice pot fi sistematizate în *funcție de deprinderile motrice de bază asupra cărora acționează*. Astfel, prezentăm următoarea clasificare, în opinia autorului Gh. Mitra, Al. Mogoș [6]:

- *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, în accepția autorilor C.Roman, F.Biro [2]:

- *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.*

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

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

Jocurile mobile pot fi ordonate și în funcție de conținutul lecției de antrenament:

- 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 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.

În continuare exemplificăm clasificarea și enumerarea jocurilor utilizate în cadrul experimentului. Facem mențiunea că descrierea jocurilor utilizate este prezentată pe larg. În continuare vom prezenta complexe de jocuri de mișcare orientative pentru însușirea și consolidarea diferitelor elemente și procedee tehnice, precum și pentru studierea diferitelor acțiuni tactice.

Pentru *Obișnuirea cu mingea* se recomandă următoarele jocuri cu caracter orientativ: „Caută-ți mingea”; „Rostogolește mingea”; „Mingea în presă”; „Căinele și pisica”; „Fuga după mingea”; „Alergare cu trecere prin cerc”; jocuri cu rostogolirea mingii în suveică, jocuri cu rostogolire și ocoliri de obstacole, jocuri cu transportarea obiectelor de diferite mărimi, jocuri cu transportare și rostogolire.

Jocuri cu caracter orientativ pentru *Deplasarea în teren*: „Găsește-ți pereche”, „Prinde-l pe cel din față”, „De-a prinselea”, „Alergare în trei picioare”, „Leapșa în doi”, „Urmăritorul dă

leapșa”, „Vânătorul și potârnichele”, „Care-i mai iute”, „Întrecerea perechilor”, „De-a paznicul”.

Conform clasificării jocurilor cu elemente din volei, a fost alcătuită o programă experimentală, unde au fost prevăzute toate cerințele indicate în clasificarea exemplificată. Astfel volumul jocurilor aplicat în cadrul lecțiilor de antrenament a fost aproximativ de 45-50%, după cum urmează:

- *partea pregătitoare 70-75%;*
- *partea de bază 30-35%;*
- *partea de încheiere 40-45%.*

Această clasificare a stat la baza desfășurării experimentului pedagogic cu folosirea elementelor tehnice din baschet. Menționăm că am exemplificat cele mai eficiente jocuri pe care le-am utilizat.

Unul din componentele principale la pregătirea elevilor ciclului primar, la lecția de jocuri sportive (volei), este pregătirea tehnică, cu alte cuvinte, nivelul însușirii procedeele tehnice din jocul de volei. Conform curriculumului școlar la disciplina „educație fizică”, compartimentul volei, aici sunt preconizate însușirea mai multor procedee tehnice dintre elementele de bază, care sunt pasările, preluările, serviciile.

Există mai multe procedee metodice de instruire a elevilor în cadrul însușirii jocului de volei. Una dintre cele mai eficiente, după părerea noastră, este aplicarea jocurilor dinamice cu elemente din jocul de volei la lecțiile specializate în acest joc.

În acest context, la începutul și sfârșitul cursului de volei (conform planului de lucru anual) s-a organizat testarea elevilor claselor a patra privind însușirea elementelor și procedeele tehnice. A fost stabilit un bloc din 3 teste, și anume:

- pasarea de sus la perete (30 s);
- preluarea de jos de la perete;
- serviciul de jos.

Pentru o mai bună înțelegere a rezultatelor înregistrate, vom prezenta în paralel, comparând indicatorii grupei martor și grupei

experimentale. Menționăm că grupa martor este grupa care a aplicat metodologia tradițională de instruire la jocul de volei, iar grupa experimentală este grupa care a aplicat pe parcursul însușirii cursului de volei complexe de jocuri dinamice cu elemente din acest joc.

Așa spre exemplu, la exercițiul de control „pasarea de sus la perete”, în grupa martor rezultatul, la început de curs, a fost de 28,3 pasări la perete. Aproximativ același rezultat l-au demonstrat și elevii din grupa experimentală – 29,4 pasări, lucru ce ne vorbește despre omogenitatea grupelor la început de experiment. La finalul experimentului ambele grupe și-au îmbunătățit performanțele, însă rezultate, evident mai înalte, au demonstrat elevii din grupa experimentală, care și-au îmbunătățit performanțele în mediu cu 10 pasări, față de doar 3 pasări, în grupa martor.

Un alt indicator a fost „preluarea de jos la perete” în 30 secunde. Ca și în cazul precedent, rezultatele inițiale au fost aproximativ la același nivel, ca la finalul experimentului, acestea să crească în ambele grupe, însă cu o pondere mai considerabilă fiind în grupa experimentală.

Destul de interesante s-au primit rezultatele la sfârșitul experimentului pedagogic la proba „serviciul de jos”, unde elevii urmau să îndeplinească 10 servicii de la distanța de 6 metri, scopul fiind servirea peste fileu.

La începutul experimentului ambele grupe au înregistrat în mediu 3,1 - 3,3 servicii reușite, ca, la finalul experimentului, rezultatele să atingă 5,2 reușite, în grupa martor și 8,1, în grupa experimentală, unde, în urma calculelor matematice, diferența s-a demonstrat a fi semnificativă din punct de vedere statistic ($P < 0.05$).

Prin urmare, analizând toate rezultatele în ansamblu, se observă clar prioritatea grupei experimentale privind însușirea elementelor și procedeele tehnice prevăzute de curriculumul școlar la această vârstă. Acest lucru se datorește, în primul rând, faptului aplicării jocurilor dinamice la lecțiile de educație fizică, fapt ce a dus la transferul pozitiv al deprinderilor motrice, care, la rândul său, s-au răsfrânt asupra

însușirii calitative a tehnicii de joc, fapt demonstrat prin rezultate concrete în acest sens.

Bibliografie

1. Badiu, T., Ciorbă, C., Badiu, G. Educația fizică a copiilor și școlărilor (metode și mijloace), Editura Garuda-Art, Chișinău, 1999.
2. Roman, C., Biro, F., Dragoș, P., Handbal. Inițiere, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2002.
3. Cârstea, Gh., Teoria și metodică educației fizice școlare, Editura Universul, București, 1993, pp. 23-48, 53-68, 101-142.
4. Coman, S., Educația fizică și metodică predării ei la clasele I-IV, Editura Tehnica, Chișinău, 1995.
5. Matveev, L. P., Novicov, A.D., Teoria și metodică educației fizice, Editura Sport-Turism, București, 1980.
6. Mitra, Gh., Mogoș, Al., Metodică educației fizice școlare, Editura Sport-Turism, București, 1980.
7. Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физической культуры, Советский спорт, М., 2003.

СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ ПО БАДМИНТОНУ В ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗАХ

Александр АНГЕЛ, ст. препод.

Summary

Reforms have taken place in higher education institutions in Moldova brought some changes in discipline "Physical Education", where students attend physical education classes only two semesters in the first year of study. Motivating students on practice exercise proposed organizing sports sections outside the classroom as sports sections where they will have the opportunity to practice sports you want a sample, in this case the game of badminton.

Исходя из многочисленных реформах предпринятых в последнее время в системе образования в Республике Молдова, в том числе и в высшем образовании, были предприняты ряд существенных мер направлены на улучшение качества образования будущих специалистов различных отраслей. Это в