INFLUENȚA APLICĂRII JOCURILOR PREGĂTITOARE LA LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ASUPRA NIVELULUI DE ÎNSUȘIRE A ELEMENTELOR TEHNICE DIN VOLEI

THE INFLUENCE OF THE APPLICATION OF PREPARATORY GAMES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS ON THE LEVEL OF MASTERING TECHNICAL ELEMENTS IN VOLLEYBALL

CZU: 373.037.1:796.325:796.021 **https://doi.org/10.59295/spd2025s.116**

Tatiana CONOHOVA
ORCID: 0000-0002-5861-4019
E-mail: contanea@gmail.com
Institutul de Educație Fizică și Sport,
Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Republica Moldova

Summary. *Along with the other sports games, volleyball is one of the means of achieving school physical education tasks to the extent that it fits into the general teaching methodology, but also into the learning methodology of this game.In the practice of school physical education, there is a series of methods and procedures for optimizing the learning of technical elements and means from different sports of the school curriculum, including volleyball. One of them is the application of "preparatory games" in physical education lessons for learning the game of volleyball.*

The purpose of our research is to improve the methodology of teaching volleyball in middle school classes.

Taking into account the plan for acquiring the basic elements of the volleyball game, the experimental program was created, the volleyball lessons in the control class were conducted according to the traditional methodology, and in the experimental class we applied the methodology of conducting lessons by using preparatory games with an emphasis on specific actions in volleyball.

Keywords: *volleyball lessons, preparatory games, technical elements and procedures.*

INTRODUCERE

Alături de celelalte jocuri sportive, voleiul reprezintă unul dintre mijloacele de realizare a obiectivelor educației fizice școlare în măsura în care se încadrează în metodologia generală de predare, dar și în cea de învățare a acestui joc. Folosirea mijloacelor specifice jocului de volei trebuie să conducă implicit la formarea unor deprinderi proprii acestuia și la pregătirea fizică multilaterală, asigurându-se, astfel, realizarea obiectivelor de instruire și fortificare a sănătății [1,4].

În acest context, întregul proces de instruire la volei este condiționat de caracteristicile jocului și de particularitățile de învățare a acestuia. Utilizarea mijloacelor specifice jocului de volei în lecțiile de educație fizică trebuie să asigure realizarea scopului și a obiectivelor programei curriculare [3, p. 28].

În practica educației fizice școlare există un șir de metode și procedee pentru optimizarea învățării elementelor și procedeelor tehnice din diferite ramuri sportive ale curriculumului școlar, inclusiv din jocul de volei. Una dintre acestea este aplicarea „jocurilor pregătitoare" la lecțiile de educație fizică pentru învățarea jocului de volei. Jocurile pregătitoare au ca scop învățarea și perfecționarea elementelor și procedeelor tehnice specifice unei probe sportive concrete [2, p.19].

Anume această metodă ne-am propus-o pentru însușirea elementelor tehnice și a acțiunilor tactice în jocul de volei cu elevii din clasele gimnaziale. Pentru a organiza lecțiile de educație fizică aplicând jocurile pregătitoare, este necesar a tine cont de următoarele cerințe metodice:

- jocurile trebuie să corespundă nivelului de pregătire al elevilor;
- jocurile se vor selecta conform obiectivelor lecțiilor;
- numărul jocurilor nu va depăși 4-5 în cadrul unei lecții;
- regulile jocului trebuie să fie destul de simple, să nu necesite o explicație îndelungată;
- complexele de jocuri pregătitoare se vor revedea după fiecare 1-2 săptămâni, în funcție de obiectivele lecțiilor de volei ce rezultă din curriculumul școlar;
- acestea pot fi aplicate practic în toate părțile lecției, rezolvând sarcini concrete pentru fiecare parte;
- rezultatul jocului va fi ușor de evaluat atât de profesor, cât și de elevi.

În organizarea lecțiilor de volei cu aplicarea jocurilor pregătitoare, atenția specialistului va fi axată pe:

- selectarea jocurilor;
- metodica desfășurării jocurilor;
- dozarea efortului fizic;
- pregătirea profesorului pentru lecții;
- pregătirea inventarului și a utilajului necesar [3, p.40].

Începând cu ciclul gimnazial, deși jocurile pregătitoare nu mai constituie activitatea principală a elevilor, interesul pentru acestea rămâne foarte puternic. Învățarea schimbă însă atitudinea elevilor față de joc, în sensul conștientizării valorii acestuia. În ciclul gimnazial aplicarea jocurilor dinamice este direcționată spre soluționarea obiectivelor instructive, educative, de însănătoșire, de aceea ele ocupă un loc important în curriculum. De asemenea, jocuri pregătitoare modelează un șir de acțiuni motrice prin executarea mișcărilor firești, de aceea este recomandat spre aplicare de către curriculum ca mijloc efectiv de însușire a voleiului.

MATERIAL ȘI METODE

Scopul cercetării noastre constă în îmbunătățirea metodicii de predare a jocului de volei în ciclul gimnazial. În cercetare au fost aplicate următoarele metode: analiza literaturii de specialitate, observațiile pedagogice, experimentul pedagogic, analiza statistico-matematică a datelor.

Pornind de la ipoteza că aplicarea jocurilor pregătitoare la lecțiile de educație fizică va contribui la îmbunătățirea calității efectuării elementelor tehnice din jocul de volei, s-a desfășurat o cercetare pedagogică în cadrul Gimnaziului nr.2 din orașul Drochia. În experiment au participat două clase a cincea, dintre care clasa ”A” - martor, iar clasa ”B” – experimentală. Luând în considerare planul de însușire a elementelor de bază din jocul de volei, a fost alcătuită programa experimentală, care prevedea respectarea cerințelor pedagogice și a structurii lecției de educație fizică. Lecțiile de volei în clasa martor s-au desfășurat conform metodicii tradiționale, iar în clasa experimentală am aplicat metodica desfășurării orelor bazată pe folosirea jocurilor pregătitoare cu accent pe acțiunile specifice din volei. În Tabelul 1 sunt prezentate câteva jocuri pregătitoare, care au fost aplicate în cadrul cercetării pedagogice.

Tabelul 1. Planificarea jocurilor pregătitoare în cadrul lecțiilor de volei din clasa a 5-a ”B”

Partea lecției	*OBIECTIVUL DE REFERINŢĂ AL LECŢIEI*	*DENUMIREA JOCULUI PREGĂTITOR*
PARTEA PREGĂTITOARE	1.Dezvoltarea rezistenței	„Depășește-l pe cel din față”
		”Roaba”
		„Nu da mingea conducătorului”
		.„Echipa celor iuți de picior”
		.„Leapșa”
	2.Dezvoltarea forței	„Cocoșii”
		„Pescarii”
		„Maratonul”
		Ștafetă ”Transportarea partenerului”
		„Ocupă cercul liber”
	3.Dezvoltarea îndemânării	„Transportarea mingii”
		„Sărituri în zone”
		„Cine sare mai departe?”
		„Cine e mai ager?”
		„Ștafetă cu obstacole”
	4. Dezvoltarea vitezei	„Leapșa în doi” ”
		„Crabii și crevețiі”
		.„Ziua și noaptea”
		„Găsește-ți locul”
		„Ultima pereche fuge”

PARTEA DE BAZĂ	1. Însușirea deplasărilor	„Mingea zburătoare”
		„Mingea căzută”
		„Ștafeta cu elemente din volei”
		„Prizonierii”
		„Rostogolește mingea”
	2. Însușirea paselor de sus	„Mingea prin tunel”
		„Mingea în presa”
		”Alergare cu trecere prin cerc”
		”Vânătorul și potârnichile”
		”Atinge mingea”
		”Cine pasează mai sus”
	3. Însușirea preluărilor de jos	„Ștafeta cu jonglerii”
		”Ferește-te de mai multe mingi”
		”Ochește mingea”
		”Mingea deasupra cercului”
		”Mingea la căpitan”
	4. Însușirea servirii	”Provocarea”
		„Servirea la punct fix”
		”Dă și du-te!”
		”Cei mai buni”
		”Cine servește mai precis”
PARTEA DE ÎNCHEIERE	Crearea bunei dispoziții, îmbunătățirea stării emoționale, captarea atenției	”Buchețelul”
		”Imitarea animalelor”
		”Minge, stai!”
		”Transportarea mingii”
		”Al treilea fuge!”

REZULTATE ȘI DISCUȚII

La sfârșitul experimentului ambele clase au fost testate pentru verificarea nivelului de însușire a elementelor de bază în jocul de volei.

Pentru verificarea eficacității metodicii experimentale noi am ales 4 teste tehnice:

- efectuarea paselor de sus cu ambele mâini la țintă pe perete (din 10 pase);
- efectuarea preluărilor de jos în culoarul zonei de apărare în terenul jocului de volei (din 10 preluări);
- efectuarea servirii de jos din față peste fileu de la o distanță de 3-4 metri (din 10 serviri);
- efectuarea servirii de sus din față peste fileu de la o distanță de 3-4 metri (din 10 serviri).

Rezultatele experimentului pedagogic sunt prezentate în Tabelul 2.

Tabelul 2. Rezultatele ambelor clase experimentale la testarea inițială și finală

Nr. d/o	Conținutul testului	Clasa	Testarea inițială	Testarea finală
1	Efectuarea paselor de sus cu ambele mâini la țintă pe perete (din 10 pase)	Experimentală	3,48±0,01	7,01±0,1
		Martor	3,52±0,03	5,83±0,23
2	Efectuarea preluărilor de jos în culoarul zonei de apărare în terenul jocului de volei (din 10 preluări)	Experimentală	3,15±0,21	8,07±1,01
		Martor	3,32±0,54	6,57±0,97
3	Efectuarea servirii de jos din față peste fileu de la o distanță de 3-4 metri (din 10 serviri)	Experimentală	3,24±1,46	7,16±1,24
		Martor	4,07±1,08	5,47±2,43
4	Efectuarea servirii de sus din față peste fileu de la o distanță de 3-4 metri (din 10 serviri)	Experimentală	2,31±1,46	5,67±0,89
		Martor	3,07±0,24	4,93±1,52

Astfel, la primul test de verificare în clasa martor rezultatul la început de curs a fost de 3,52 pase nimerite în țintă. Aproximativ același rezultat l-au demonstrat elevii clasei experimentale- 3,38 de pase reușite, fapt ce ne vorbește despre omogenitatea claselor cercetate. La finalul experimentului ambele clase și-au îmbunătățit nivelul însușirii paselor de sus, însă rezultate evident mai înalte au demonstrat elevii din clasa experimentală, care au nimerit în țintă cu aproximativ 2 pase mai mult decât elevii clasei martor.

Un alt rezultat al testului tehnic a demonstrat nivelul însușirii preluărilor de jos. Ca și în cazul precedent, rezultatele inițiale au fost aproximativ egale, ca la finalul cercetării pedagogice, acesta să crească în ambele clase, însă cu o pondere mai sporită în clasa experimentală.

Rezultatele înregistrate după efectuarea servirii de jos ne demonstrează superioritatea pregătirii elevilor din clasa experimentală, deoarece aceștia au demonstrat un nivel mediu de însușire a acestui element, pe când elevii din clasa martor au însușit servirea de jos la un nivel satisfăcător.

Rezultate destul de joase au demonstrat elevii ambelor clase cercetate la efectuarea servirii de jos din față peste fileu de la o distanță de 3-4 metri, totuși la finalul experimentului pedagogic, rezultatele elevilor din clasa experimentală s-au îmbunătățit ajungând la 5,67 de serviri reușite.

Prin urmare, analizând rezultatele obținute, privind însușirea elementelor de volei care sunt prevăzute în curriculum școlar pentru vârsta dată, fapt datorat, în primul rând, metodicii aplicării jocurilor pregătitoare la lecțiile de educație fizică, care a condus la creșterea nivelului deprinderilor specifice jocului de volei.

CONCLUZII

Încadrarea organică a jocurilor pregătitoare în metodologia modernă de predare a elementelor tehnice de volei vizează în mod deosebit însușirea aspectelor fizice și tehnice. Jocurile pregătitoare dedicate însușirii elementelor tehnice pot fi folosite atât în procesul de învățare, cât și la perfecționarea procedeelor specifice din volei.

Cerințele față de jocurile pregătitoare aplicate la lecțiile de educație fizică sunt destul de succinte: jocurile sunt relativ simple, cu efective mici, oferind posibilitatea dea fi desfășurate pe teren redus.

În cadrul lecțiilor de volei în clasele gimnaziale, este nevoie ca jocurile pregătitoare să aibă un accent deosebit pe pregătirea tehnică și, în cadrul acesteia, pe execuția corectă a elementelor tehnice.

Afară de jocurile dinamice pregătitoare, în cadrul lecțiilor de volei se vor aplica jocuri teoretice sub diferite forme pentru însușirea regulilor de joc ca un compartiment obligatoriu al curriculumului școlar. Acestea pot fi atât individuale, cât și în grupuri sau chiar cu întregul colectiv al clasei.

Astfel, în baza experimentului pedagogic efectuat, s-a constatat că aplicarea jocurilor pregătitoare la lecțiile de volei a contribuit nu numai la sporirea nivelului de însușire a elementelor tehnice, dar și la activizarea copiilor la lecții, la sporirea interesului față de lecțiile de volei, la dezvoltarea calităților motrice prevăzute de curriculumul școlar. Cu siguranță, această formă de organizare a lecțiilor de educație fizică poate fi folosită și în cadrul altor compartimente din curriculumul școlar (gimnastică, atletism, etc.).

REFERINȚE:

1. SOPA IOAN SABIN *Studiu privind însușirea voleiului prin jocuri dinamice la nivelul învățământului primar* București, UNEFS, 2014. Disponibil: https://www.academia.edu/7344589/STUDIU_PRIVIND_%C3%8ENSU%C5%9EIREA_VOLEIULUI_PRIN_JOCURI_DINAMICE_LA_NIVELUL_%C3%8ENV%C4%82%C5%A2%C4%82M%C3%82NTULUI_PRIMAR
2. POMOHACI, M. *Curs de volei*. Sibiu, Editura Alma Mater, 2002, 63 p.
3. PĂCURARU A.,CĂLIN L., PRISACARU G. *Metodica baschetului și voleiului școlar.* Galați: Editura fundației universitare „Dunărea de Jos", 2004. 45 p.
4. РАКОВСКАЯ И.А., МАЛОЙВАН Я.В. *Подвижные игры как средство к овладению техникой приемов игры в волейбол.* Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов дневной и заочной форм обучения, Днепропетровск: Изд-во ДГИФКиС, 2013.- 31 с. *Доступно: http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-33-C1-13.pdf* .