

STUDIU PRIVIND REALIZAREA OBIECTIVELOR EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE CU AJUTORUL MIJLOACELOR DIN JOUL SPORTIV HANDBAL

Andreea LADANY*

Liceul Teoretic Onisifor Ghibu, Oradea, Aleea Onisifor Ghibu, nr 3,
e-mail: ladaniyandy@yahoo.com

Călin ROMAN

University of Oradea, Faculty of Geography, Tourism and Sport,
Universității st, No. 1, 410087, e-mail: croman@uoradea.ro

Abstract:

Assumption: we assume that means training of sports game handball practiced in physical education classes contribute to the overall objectives of the physical education curriculum.

Research objectives: controlling the use of the training effectiveness of handball game by comparison with data obtained from practicing other sports games in physical education classes. **Organizing research:** The experiment was conducted at High school "Onisifor Ghibu" Oradea September 20 2012 to 31 May 2013.

Research Subjects: The experiment was conducted in the High School "Onisifor Ghibu" Oradea during the 2012-2013 school year, where I worked as a teacher of physical education and sport. **Conclusions:** Following the course of this study can say with certainty that handball sport game is an major contributor to the objectives of school physical education.

Keywords: physical education, handball, class VI, means of handball.

Rezumat

Ipoteza lucrării: am presupus că mijloacele de instruire ale jocului sportiv handbal practicat în cadrul orelor de educație fizică, contribuie la realizarea obiectivelor generale ale educației fizice școlare.

Obiectivele cercetării: verificarea eficacității utilizării mijloacelor de instruire din jocul de handbal, prin compararea cu datele obținute în urma practicării altor jocuri sportive în cadrul orelor de educație fizică.

Organizarea cercetării: Experimentul s-a realizat la Liceul Teoretic "Onisifor Ghibu" Oradea în perioada 20 septembrie 2012 – 31 mai 2013.

Subiecții cercetării: Experimentul s-a realizat în cadrul Liceului Teoretic "Onisifor Ghibu" Oradea pe parcursul anului școlar 2012-2013, unde am activat ca profesoară de educație fizică și sport. **Concluzii:** În urma derulării acestui studiu experimental pot afirma cu certitudine că jocul sportiv handbal este un mijloc important care contribuie la îndeplinirea obiectivelor educației fizice școlare.

Cuvinte cheie: educație fizică, handbal, clasa a VI-a, mijloace din handbal.

* * * * *

Ipoteza lucrării am presupus că mijloacele de instruire ale jocului sportiv handbal practicat în cadrul orelor de educație fizică, contribuie în mare măsură la realizarea obiectivelor generale ale educației fizice școlare

Obiectivele cercetării:

- Studiarea conținutului procesului instructiv-educativ legat de educație fizică la clasa a VI-a;
- Verificarea eficacității utilizării mijloacelor de instruire din jocul de handbal, prin compararea cu datele obținute în urma practicării altor jocuri sportive în cadrul orelor de educație fizică.

Scopul cercetării constă în evidențierea mijloacelor specifice jocului de handbal pentru realizarea obiectivelor educației fizice școlare.

* Andreea Ladany

Organizarea cercetării

Experimentul s-a realizat la Liceul Teoretic “Onisifor Ghibu” Oradea în perioada 20 septembrie 2012 – 31 mai 2013. Deoarece cercetarea noastră urmărește studierea eficienței mijloacelor de instruire al jocului sportiv handbal la nivel de clasa a VI-a în prima etapă a cercetării am elaborat documentele de planificare, mijloacele de instruire al jocului sportiv handbal pentru grupa experimentală și mijloacele de instruire al jocului sportiv volei pentru grupa martor.

La începutul anului școlar 2012-2013 am realizat măsurătorile antropometrice și testările inițiale la grupa experimentală și la grupa martor.

În următoarea etapă s-a desfășurat experimentul pedagogic care s-a extins pe o perioadă de 30 de săptămâni, 2 ore pe săptămână, dintre care timp de 17 săptămâni, în perioada octombrie-decembrie și aprilie-mai am utilizat mijloacele de instruire ale jocurilor sportive, iar în perioada decembrie-martie, timp de 13 săptămâni am utilizat ștafete și jocuri dinamice cu conținut de joc sportiv. Instruirea tehnicii de bază ale celor două jocuri sportive a fost realizat timp de 18-20 de minute oră de oră în perioada octombrie-decembrie și aprilie-mai, și 7-8 minute în perioada decembrie-martie. În ultima etapă, la sfârșitul anului școlar am realizat testările finale.

Metodele de cercetare utilizate: metoda studiului bibliografic; metoda experimentului; metoda statistico-matematică. Indicatorii statistici utilizați: valoarea minimă și maximă; amplitudinea; media aritmetică; abaterea standard; coeficientul de variabilitate.

Subiecții cercetării

Experimentul s-a realizat în cadrul Liceului Teoretic “Onisifor Ghibu” Oradea pe parcursul anului școlar 2012-2013, unde am activat ca profesoară de educație fizică și sport. Pe lângă alte clase am instruit două clase de a VI-a și anume clasa a VI-a B și clasa a VI-a E. Deși în clasa a VI-a B sunt mai multe fete decât în clasa a VI-a E am realizat acest experiment pe două eșantioane egale ca număr, excluzând din eșantionul experimental fetele care sunt componente ale echipei mele școlare de handbal.

Tabel 1. Grupa experimentală

Nr. crt.	Subiecți	Vârsta	Talia (cm)	Greutatea (kg)	Anvergura (cm)
1	B.A.	11	147	48	149
2	D.C.	11	153	37	154
3	D.M.	11	141	36	142
4	L.L.	11	149	41	153
5	O.N.	11	146	36	148
6	P.B.	11	146	34	148
7	S.M.	11	138	31	136
8	T.A.	12	148	45	151
9	T.B.	11	148	40	149
10	V.A.	12	160	54	163

Tabel 2. Grupa martor

Nr. crt.	Subiecți	Vârsta	Talia (cm)	Greutatea (kg)	Anvergura (cm)
1	B.M.	11	159	71	160,5

2	B.M.	12	149	40	151
3	B.R	11	156	42	156
4	K.K.	12	157	57	158
5	S.D.	12	164	59	165
6	P.F	12	138	34	140
7	P.D	11	157	45	158
8	S.M	11	132	25	134
9	T.S	11	150	38	152
10	R.I.	12	163	55	165

Mijloacele utilizate în experimentul didactic

Mijloacele de instruire ale jocurilor sportive predate grupei experimentale și cea martor, și volumul de lucru necesar însușirii conținutului jocului sportiv handbal și volei conform nivelului de pregătire al elevilor de clasa a VI-a, reiese din planificările anuale ale acestor clase.

Probe de control utilizate în experiment: Alergarea de viteză 50 m; Aruncarea mingii de oină de pe loc; Săritura în lungime cu elan; Genuflexiuni; Flotări; Extensia trunchiului din culcat facial.

Date rezultate din cercetare

Tabel 3. Evoluția indicatorilor antropometrici la grupa experiment

Indicatori statistici	Talía (cm)		Greutatea (kg)		Anvergura (cm)	
	T.I.	TF.	T.I.	TF.	T.I.	TF.
Media	147,6	153,6	40,2	45,3	149,3	154,6
Val.max	160	164	54	60	163	166
Val.min	138	145	31	35	136	143
Amplitudine	22	19	23	25	27	23
Abaterea standard	±6,02	±5,31	±7,02	±7,37	±7,14	±6,56
Coef. de variabil. %	4,08	3,46	17,46	16,29	4,78	4,24

Legendă: T.I.=Testare inițială; T.F.=Testare finală

Tabel 4. Evoluția indicatorilor antropometrici la grupa martor

Indicatori statistici	Talía (cm)		Greutatea (kg)		Anvergura (cm)	
	T.I.	TF.	T.I.	TF.	T.I.	TF.
Media	152,5	158,8	46,6	52,4	153,9	160,5
Val. max.	164	172	71	73	165	178
Val. min.	132	137	25	31	134	139
Amplitudine	32	35	46	42	31	39
Abaterea standard	10,46	10,58	13,72	13,16	10,16	11,19
Coef. de variabil. %	6,86	6,66	29,44	25,12	6,60	6,97

Legendă: T.I.=Testare inițială; T.F.=Testare finală;

Tabel 5. Evoluția indicatorilor motrici la grupa experiment

Indicatori statistici		Media	Minim	Maxim	Abaterea standard	Coeficient variabilitate
Alergare	T.I.	9"43	10"00	8"23	±0,55	5,85%

viteză 50 m	T.F.	9"19	9"7	8"00	±0,52	5,60%
Aruncare minge oină	T.I.	15,60	10	20	±3,78	24,21%
	T.F.	19,10	13	24	±4,04	21,15%
Săritură lungime cu elan	T.I.	2,27	2	2,6	±0,24	10,74%
	T.F.	2,56	2,1	3	±0,28	10,95%
Genoflexiuni	T.I.	46,20	39	5	±6,05	13,10%
	T.F.	53,40	45	62	±6,08	11,38%
Flotări	T.I.	5,80	2	12	±3,77	64,92%
	T.F.	8,90	5	16	±4,53	50,93%
Extensii trunchi	T.I.	37,10	30	50	±6,64	17,90%
	T.F.	46,20	40	55	±4,54	9,83%

Tabel 6. Evoluția indicatorilor motrici la grupa martor

Indicatori statistici		Media	Minim	Maxim	Abaterea standard	Coefficient variabilitate
Alergare viteză 50 m	T.I.	9,78	11	9,2	±0,63	3,49%
	T.F.	9,69	11,05	9,05	±0,66	6,76%
Aruncare minge oină	T.I.	16,10	13	19	±1,85	11,51%
	T.F.	17,00	13	20	±2,45	14,41%
Săritură lungime cu elan	T.I.	2,57	2,4	2,9	±0,29	11,45%
	T.F.	2,74	2,08	3,05	±0,32	11,52%
Genoflexiuni	T.I.	45,00	35	70	±16,83	37,41%
	T.F.	53,00	40	82	±18,43	34,78%
Flotări	T.I.	1,40	0	5	±2,01	143,65%
	T.F.	2,80	1	7	±2,57	91,91%
Extensii trunchi	T.I.	37,90	35	50	±7,13	18,80%
	T.F.	47,20	40	60	±8,40	17,80%

Analizarea rezultatelor statistice la indicatorii somatici, măsurate înainte și după experiment nu arată diferențe mari între grupa experimentală și grupa martor, ca de exemplu media evoluției măsurată la nivelul taliei la grupa experimentală era 6 cm, iar la grupa martor 6,3 cm, fapt ce înseamnă că mijloacele utilizate nu au avut influențe așa de mari asupra indicilor morfologici și că existența diferențelor individuale din acest punct de vedere pot fi atribuite unor alți factori, care nu au fost incluși în experiment, ca baza genetică, condiții de trai sau alte influențe sociale.

Am așteptat ca acea diferență minimală care s-a manifestat în favoarea grupei martor la nivelul indicilor morfologici să se manifeste și în rezultatele testelor de motricitate, însă analizarea indicatorilor motrici confirmă ipoteza. Grupa care a fost instruită la jocul sportiv handbal în cadrul orelor de educație fizică a obținut un rezultat mai bun la proba de alergare de viteză, aruncarea mingii de oină, săritura în lungime cu elan, flotări și la extensia trunchiului din culcat facial. Grupa martor la o singură probă a realizat o evoluție nesemnificativ mai mare decât grupa experimentală și anume la testarea forței în regim de rezistență a musculaturii trenului inferior (genoflexiuni). La proba de alergare de viteză grupa instruită la handbal a evoluat cu 0,142 sec mai mult decât grupa martor. În cazul alergării de rezistență această evoluție este de 0,236 min. (14,16 sec) în favoarea grupei instruite cu ajutorul mijloacelor jocului sportiv handbal. La probele de aruncarea mingii de oină și săritura în lungime cu elan, această grupă obține un rezultat mai bun cu 2,6 m, și 12,1 cm față de grupa martor.

La probele de testarea calității motrice: forța evoluția elevelor nu prezintă diferențe foarte mari între cele două grupe testate. La proba flotări grupa experimentală a evoluat cu 1,6 execuții mai bine decât grupa instruită la volei, la extensia trunchiului din culcat facial evoluția față de grupa martor era numai 0,2 execuții. Grupa martor la o singură probă de evaluare a reușit să depășească evoluția grupei experimentale. La măsurarea forței în regim de rezistență a musculaturii trenului inferior (genuflexiuni) grupa martor a evoluat mai bine cu 0,8 execuții. Deci putem concluziona că grupa care a fost instruită prin mijloacele jocului sportiv handbal s-a dezvoltat mai bine la nivelul calităților motrice viteza, rezistența și la nivelul deprinderilor motrice de bază, conform cerințelor particularităților de vârstă. La nivelul calității motrice forța nu sesizăm evoluție diferențiată semnificativă.

Concluzii:

- ▶ În urma derulării acestui studiu experimental pot afirma cu certitudine că jocul sportiv handbal este un mijloc important care contribuie la îndeplinirea obiectivelor educației fizice școlare.
- ▶ Diferența rezultatelor obținute în urma comparării datelor realizate la testările inițiale și cele finale ne permit să afirmăm că toți elevii participanți la experiment au evoluat, însă utilizarea mijloacelor de instruire a celor două jocuri sportive rezultă diferențe performanțiale în favoarea grupei experimentale la majoritatea probelor de evaluare.
- ▶ Ținând cont de caracteristicile de dezvoltare a elevilor la această vârstă, jocurile sportive datorită spectaculozității lor comparativ cu alte mijloace ale educației fizice pot reprezenta o soluție eficientă pentru realizarea obiectivelor educației fizice.
- ▶ Rezultatele obținute dovedesc utilitatea practicării jocului sportiv handbal, mijloacele de instruire a acestui joc sunt eficiente în realizarea obiectivelor educației fizice școlare și anume în dezvoltarea calităților motrice de bază, calităților motrice combinate și în formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice de bază.
- ▶ Planificările anuale și cele semestriale să fie realizate pe o perioadă mai lungă de timp în ceea ce privește jocurile sportive și implicit a handbalului pe durata anului școlar, mai ales în cazul unităților de învățământ care au săli de sport cu dimensiuni corespunzătoare desfășurării jocului bilateral.
- ▶ Creșterea numărului de ore la 3-4 săptămânal, pentru ca elevii din ciclul gimnazial să dobândească cunoștințe tehnico-tactice și de regulament, care să le dea posibilitatea să practice în bune condiții 1-2 jocuri sportive.

Bibliografie

Biro F., Roman C. (2010), *Handbal –inițiere, ediția a 2-a*, Editura Universității din Oradea, Oradea.
 Bota, M., Bota, I. (1987), *Handbal*, Editura Sport-Turism, București.
 Colibaba-Evuleț, D., Bota, I. (1998), *Jocuri sportive, Teorie și Metodică*, Editura Aldin, București.
 Ghermănescu, I. K. (1978), *Handbal*, Editura Sport-Turism, București.
 Ghermănescu, I.K., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I. (1983), *Teoria și metodică handbalului*, Editura Sport- Turism, București.
 Sotiriu, R., Sotiriu, D. (1996), *Handbal, Teoria și metodică jocului*, Universitatea Ecologică, București.
 Sotiriu, R. (2000), *Handbal, de la inițiere -la performanță*, Universitatea Ecologică București.
 Vick, W., Busch, H., Fisher, G., Kock, R. (1995), *Pregătirea de handbal în sală*, C.C.P.S., București.
 Zamfir, G., Florean, M., Tonița, T. (2000), *Handbal, inițiere-consolidare*, Editura Casa Cărții de Știință.
 Zamfir, G., Florean, M., Tonița, T. (2001), *Handbal, Teorie și Metodică*, Editura Casa Cărții de Știință Cluj- Napoca