

este continuă în perioada de vârstă studiată; sporirea componentului forței musculare începând cu vârsta de 12 ani; creșterea continuă a indicatorilor de viteză-forță.

2. Programa aplicată de noi este orientată spre dezvoltarea vitezei-forță la baschetbaliștii de 12-14 ani și a demonstrat eficacitatea ei în cadrul experimentului desfășurat pe parcursul unui an. Ea poate fi recomandată antrenorilor, profesorilor de educație fizică, care profesază baschetul cu astfel de categorii de vârstă.

Dezvoltarea capacităților de viteză-forță în perioada de vârstă școlară mijlocie se realizează în orele de antrenament, în care conținutul este destinat pregătirii fizice specifice.

Mijloacele selectate pentru dezvoltarea capacităților de viteză-forță trebuie să corespundă gradului de dezvoltare fizică, nivelului pregătirii motrice și tehnice, precum și experienței motrice a tinerilor baschetbaliști.

Se vor administra mijloace specifice dezvoltării capacităților de viteză-forță în veriga a doua a antrenamentului.

Referințe bibliografice:

1. Colibaba E., Bota I. *Jocuri sportive. teorie și metodică*. Aldin, 1998, p.14-28; 113-130.
2. Ciorbă C. *Baschetul la 8-12 ani*. “Garuda Art”. Chișinău, 2001
3. Dragnea A. *Teoria activităților motrice. Didactică și pedagogică*. București, 1999, 270p.
4. Rotaru A. *Educația fizică la preșcolari: (pregătire motrice, esență, metode, mijloace)*. Chișinău, 2010, P.59-71.
5. Башкин С.Г. *Уроки по баскетболу*. М.: Физкультура и спорт, 1996.
6. Бондарь А.Н. *Учитесь играть в баскетбол*. Минск, 1986
7. Кудряшов В.А. *Физическая подготовка юных баскетболистов*. Минск, 1980.

CERINȚE METODICE ALE SPECIALIȘTILOR FAȚĂ DE PROCESUL DE PREDARE – ÎNVĂȚARE A JOCULUI DE VOLEI ÎN INSTITUȚIILE PREUNIVERSITARE

Rotaru Vladislav

Liceul Teoretic „George Meniuc”, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *Practicing volleyball in school lays the bases for the formation of the future performance player, enriching him, step by step, with knowledge and skills for game modelling. The thesis is devoted to learning the game of volleyball in the conditions of general school. After the specialist’s opinion one of the objectives of the physical training is the effective implementation of the curriculum, which aims to achieve the training process by applying specific means of the volleyball game, selected in order to improve physical and technical preparation of students in gymnasium. Implementation of complex physical and technical training specific exercises will help to acquire up service directly necessary technique for organizing the offensive volleyball players. The teachers appreciate the period of school age to practice volleyball game and believe that one side of sports training is geared to the specific physical improvement of the teaching-learning of techniques, in this case the beginners of volleyball players. The survey researched on the issue and indicates the facts that the technical preparation of the pupils can be achieved taking into account the judicious specific means of planning the technique properties of the volleyball game. So, the specific physical preparation properties is regarded as the foundation of technical and tactical actions by administering specific means of learning and improving technical elements in general and in particular directly above service.*

Keywords: *specific physical training, technical training, teaching process, teaching and learning methods, techniques, service, methodical physical education.*

Introducere. Practicarea voleiului în școală pune baza formării jucătorului de performanță îmbogățindu-l treptat cu noi cunoștințe, deprinderi motrice utilitar-aplicative, care vor facilita asupra aplicării modelelor operaționale de joc. Ele, modelele operaționale de joc, influențează beneficii asupra programării mijloacelor specifice și a sistematizării lor pentru învățarea procedeele tehnice din volei, fiind propice vârstei școlare mijlocii, drept perioadă favorabilă pentru practicarea voleiului [3, 5, 7].

Învățarea elementelor și procedeele tehnice de bază ale jocului de volei la vârsta școlară mijlocie constituie un deziderat major, dat fiind că această probă sportivă este destul de populară în rândul tinerilor.

În viziunea noastră, unul dintre procedeele tehnice ce necesită învățare temeinică este serviciul de sus din față (direct), apreciat drept o acțiune de atac eficientă.

Studiul întreprins de noi a urmărit evidențierea parametrilor de bază ai executării serviciului de sus direct, fiind apreciat unul dintre procedeele tehnice avantajoase și cu mare randament în meciurile disputate.

Organizarea procesului instructiv-educativ al elevilor din treapta gimnazială ne-a permis să enunțăm scopul cercetării noastre, care constă în perfecționarea procesului didactic în vederea aprofundării conținutului jocului de volei orientat spre ameliorarea pregătirii tehnice a elevilor.

Una dintre tezele de bază înaintate pentru argumentarea experimentală constă în ameliorarea și ghidarea metodică a parametrilor pregătirii tehnice a elevilor, care va contribui la creșterea randamentului jocului de volei.

Analiza și sinteza materialelor informative din literatura de specialitate evocă probleme de ordin teoretic și metodic, care solicită reactualizarea condițiilor învățământului formativ și determinarea noilor orientări în proiectarea didactică de lungă durată privind realizarea obiectivelor propuse pentru învățarea și formarea potențialului tehnic de joc la vârste școlare timpurii.

Conform opiniilor specialiștilor, dirijarea efectivă a procesului de perfecționare a posibilităților motrice în demersul didactic de antrenament va atinge cote înalte, cu condiția accentuării perioadelor favorabile de influențare pedagogică.

În experimentul desfășurat s-a aplicat metoda anchetei adresată cadrelor didactice din domeniul educației fizice. Prin subiectele propuse am urmărit să întreprindem un studiu al opiniilor specialiștilor privind predarea voleiului ca disciplină școlară.

Experimentul pedagogic, în general s-a desfășurat în perioada anului universitar 2014 – 2015, fiind antrenați în experiment băieți din clasa a VIII-a, a câte 17 subiecți în fiecare grupă experimentală.

În cazul nostru, ne-am axat pe anchetarea a 40 de cadre didactice care au răspuns și dat aprecieri la 8 subiecte privind conținutul jocului de volei practicat în școală.

Rezultatele sondajului au fost prelucrate statistic, iar răspunsurile la subiectele propuse sunt prezentate în Tabelul 1.

În baza anchetării am obținut informații concrete privind interesul cadrelor didactice și poziția lor față de activitățile motrice și locul jocului de volei în învățământul preuniversitar.

La primul subiect, care reflectă raportul contribuabil al instituțiilor școlare în pregătirea voleibalistică a elevilor, din cei 40 de respondenți 55% consideră că inițierea în jocul de volei trebuie începută de la vârsta de 12-14 ani. Această apreciere indică că vârsta școlară mijlocie este favorabilă pentru practicarea voleiului, dat fiind că în școală se pune baza pregătirii

tehnice a viitorilor voleibaliști.

Tabelul 1. Rezultatele sondajului sociologic (n=40)

<i>Nr. crt.</i>	<i>Conținutul subiectului</i>	<i>Variante de răspuns</i>	<i>Rezultate, %</i>
1	<i>Indicați raportul contribuabil al instituțiilor de învățământ în vederea învățării inițiale a voleiului.</i>	<i>- gimnazii</i>	55
		<i>- licee</i>	15
		<i>- școli / cluburi sportive</i>	20
		<i>- alte instituții</i>	10
2	<i>Latura pregătirii fizice are pondere benefică în organizarea lecțiilor de volei?</i>	<i>- da</i>	75
		<i>- nu</i>	-
		<i>- uneori</i>	25
3	<i>Ce calități motrice trebuie dezvoltate în etapa inițierii în jocul de volei?</i>	<i>- viteza</i>	19
		<i>- dibăcia</i>	34
		<i>- rezistența</i>	15
		<i>- forța</i>	20
		<i>- mobilitatea</i>	12
4	<i>Indicați mijloacele eficiente în pregătirea fizică și tehnică a începătorilor în jocul de volei.</i>	<i>- EDFG</i>	20
		<i>- exerciții - joc:</i>	45
		<i>- mijloace specifice</i>	25
		<i>- exerciții competiționale</i>	10
5	<i>În ce parte a lecției se realizează mai eficace însușirea procedurilor tehnice de bază?</i>	<i>- partea pregătitoare</i>	20
		<i>- partea de bază</i>	65
		<i>- partea de încheiere</i>	15
6	<i>Indicați rentabilitatea executării serviciilor în jocul de volei.</i>	<i>- serviciul de jos</i>	20
		<i>- serviciul de jos lateral</i>	15
		<i>- serviciul de sus direct</i>	35
		<i>- serviciul de sus din săritură</i>	30
7	<i>Indicați din ce clasă este necesar a iniția elevii în însușirea serviciului de sus?</i>	<i>- a V-a</i>	20
		<i>- a VI-a</i>	20
		<i>- a VII-a</i>	30
		<i>- a VIII-a</i>	30
8	<i>Care latură a pregătirii elevilor în jocul de volei necesită o atenție sporită?</i>	<i>- pregătirea fizică</i>	45
		<i>- pregătirea tehnică</i>	30
		<i>- pregătirea tactică</i>	15
		<i>- alți factori</i>	10

La întrebarea, Care dintre laturile pregătirii sportive are influență benefică asupra însușirii tehnicii jocului de către elevii care practică voleiul; 75% din cei chestionați au concretizat că pregătirea fizică facilitează procesul de pregătire voleibolistică a elevilor.

În ceea ce privește cunoașterea calităților motrice specifice jocului de volei, cadrele didactice au evidențiat (54%), pe prim-plan, dibăcia și viteza, considerate de ei determinative în pregătirea tehnică a tinerilor voleibaliști.

La subiectul „Ce mijloace au eficiență optimă în pregătirea tehnică a începătorilor?”, 75% au dat prioritate exercițiilor organizate sub formă de joc și mijloacelor specifice pregătirii tehnice.

Punând la baza însușirii tehnicii jocului de volei structura învățării motrice, 65% dintre profesori chestionați, la subiectul 5 au opinat că, conform structurii lecției, cea mai eficace este partea fundamentală.

Cele mai rentabile servicii ale mingii în jocul de volei sunt cel de jos din față (20%) și serviciul de sus direct (35 %). Serviciul de sus lateral, evidențiat ca procedeu ponderabil, noi nu putem să-l calificăm în mijloace de învățare în școală, deoarece el necesită o pregătire specifică, pe care subiectul o obține în instituțiile de învățământ extrașcolar.

60 % din specialiștii chestionați consideră că este mai oportun de organizat învățarea aprofundată a serviciului de sus din clasele a VII-a, a VIII-a.

Factorul pregătirii fizice, consideră profesorii de educație fizică, joacă un rol determinant în lecțiile de volei (45%), 30 % se acordă pregătirii tehnice, ceea ce este important în punerea bazei pregătirii tehnico-fizice a elevilor de 14-15 ani.

Astfel, aprecierile făcute de profesorii de educație fizică reflectă faptul că pregătirea tehnică poate fi realizată cu condiția asigurării pregătirii fizice prin planificarea unui proces didactic bine conceput privind aplicarea mijloacelor specifice pregătirii tehnico-motrice.

Factorul pregătirii fizice este apreciat drept resursă valorificatoare pentru creșterea potențialului biomotrice și tehnic al elevilor din clasele gimnaziale.

Însușirea inițială a procedeelor tehnice de bază se recomandă de început încă din clasele inferioare (a V-a) ale treptei gimnaziale de învățământ.

Elevii de vârsta școlară mijlocie se caracterizează prin procese de dezvoltare diferențiată. Activitățile sistematice în cadrul lecțiilor, secții sportive influențează benefic asupra modului de viață al minorului.

Este important faptul că cerințele educaționale față de elevi trebuie să fie strict individuale.

Lecțiile de volei influențează benefic funcțiile organismului și determină la rezultatele lor.

La vârsta de 14-15 ani se recomandă organizarea lecțiilor cu caracter individual cu accent pe acțiuni tehnice individuale, pentru consolidarea deprinderilor motrice anterior formate.

Este necesar de a desfășura lecția prin aplicarea metodelor practice accesibile.

În dependență de sarcinile concrete ale fiecărei lecții, profesorul apreciază sarcina de bază a lecției și sarcini de importanță secundară, legate de sarcina de bază.

În determinarea și formularea sarcinilor sau a temelor antrenamentelor, trebuie avută în vedere dezvoltarea permanentă a tehnicii, care constituie o caracteristică și condițiile obligatorii ale practicării oricărui joc sportiv. În consecință, fiecare lecție trebuie să contribuie la perfecționarea activității motrice, iar elevii trebuie să valorifice potențialul motrice acumulat.

Din acest motiv, în jocurile sportive se folosesc mai puțin sarcini și teme izolate pe factorii antrenamentului și foarte frecvent sarcini complexe, în care executarea procedeelor tehnice se învață și se perfecționează concomitent cu dezvoltarea calităților motrice și cu perfecționarea acțiunilor tactice individuale.

Concluzii

1. Datele obținute ca rezultat al sondajului efectuat pe problematica cercetată indică faptul că pregătirea tehnică poate fi realizată cu condiția asigurării pregătirii fizice, prin asigurarea unei planificări riguroase a mijloacelor specifice însușirii procedeelor tehnice ale jocului de volei.

2. Rezultatele furnizate de experimentul formativ, în cadrul căruia au fost administrate mijloace specifice învățării serviciului de sus, ne demonstrează creșteri ale rezultatelor

pregătirii fizice și tehnice a subiecților grupei experimentale.

3. În perioada studiului, în condițiile unui proces ameliorator, s-a observat că la toți parametrii evaluați s-au înregistrat creșteri ușoare.

4. Experimentului organizat a demonstrat că exercițiile fizice selectate sunt utile și pot influența pozitiv dezvoltarea capacităților motrice și pregătirea tehnică, în procesul didactic organizat în treapta învățământului gimnazial.

Referințe bibliografice:

1. Grapă F., Mârza D. *Volei - în învățământ*. Bacău: Plumb, 1998, p.216.
2. Grădinaru S., Voicu S. *Jocuri motrice pregătitoare pentru învățarea voleiului în școală*. București, 1996, 146 p.
3. Mitra Gh., Mogoș Al. *Metodica pregătirii educației fizice*. București, Stadion, 1982, 289 p.
4. Scarlat E. *Volei – pregătirea echipei școlare*. București, 1973, 158 p; 1976, 215 p; 1981, p.64-90.
5. Бакланов Н.И. Критерии оценки на уроках волейбола V-XI классы. В: „Физическая культура в школе”, №8, 2011, С.10
6. Вишня П.М. Обучая волейболу. В: „Физическая культура в школе”, №2, 2012, с. 40; №4, с. 23
7. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Москва, ФизС, 1965, 192 с.

UNELE CONSIDERAȚII REFERITOARE LA PERFEȚIONAREA SISTEMULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ A STUDENȚILOR DIN REPUBLICA MOLDOVA

Sava Panfil,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Morari Alexandru,

Universitatea de Stat „A.Russo”, Bălți, Republica Moldova

Blîndu Adela,

Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *In this material, the authors mention the importance of physical education in strengthening and maintaining the students' health, meditating on some recommendations for improving the system of physical education of studious youth.*

Keywords: *physical education, students, physical health, physical education curriculum, educational process.*

Introducere. Actualmente, educația fizică a studenților din instituțiile de învățământ superior din republică (cu excepția câtorva instituții) nu contribuie plenar la realizarea obiectivului prioritar: fortificarea și menținere sănătății tineretului studios. Motive sunt multe, însă acestea, fiind analizate și generalizate, ne oferă posibilitatea să evidențiem principalul motiv – sistemul imperfect de educație fizică a studenților.

Scopul și obiectivele cercetării. Scopul studiului întreprins a constat în abordarea teoretico-analitică a problemei vizate în scopul perfecționării sistemului de educație fizică a studenților din Republica Moldova. Printre obiectivele principale enumerăm următoarele: a) generalizarea actualului sistem de educație fizică a tineretului studios; b) analiza și comentarea unor stipulări ale actelor legislative referitoare la educația fizică a studenților; c) analiza actelor ce vizează periodicitatea, obiectivele, conținuturile și finalitățile educației fizice a studenților; e) elaborarea unui set de recomandări în scopul perfecționării sistemului de educație fizică a tineretului studios.

Metodele cercetării: analiza și sinteza actelor, a surselor bibliografice și a practicii