

THE EFFECTS OF USING HANDBALL DYNAMIC GAMES AND RELAYS TO DEVELOP THE SEVENTH GRADE PUPILS' MOTOR SKILLS

Șufaru C. Constantin^{1*},
¹"Vasile Alecsandri" University of Bacău, 157 Mărășești, Romania

Keywords: *middle school, psycho-motor skills, handball*

Abstract

The aim and tasks of this paper represent the desire to contribute to the improvement of physical education teaching at seventh grade, by using handball dynamic games. The study was conducted at the "Stefan cel Mare" National College, in Bacău, over the course of approximately one year, 2012-2013, the experimental group comprising 11 boys and 14 girls, and the control group, 14 girls and 11 boys. The results presented for each drill, in the two stages, initial and final, are accompanied by the results imposed by the standards of the curriculum. We can say that the use of dynamic games and specific handball relays ensured a growing efficiency of the physical education lessons, thus confirming our initial hypothesis. The dynamic games enhanced the motivation of all students, boys and girls alike, determining them to engage themselves in the specific effort, assimilating the knowledge and skill necessary for playing handball.

1. Introduction

This subject was chosen in accordance with my preoccupations for the dynamics between the handball curriculum and the handball methodology used in the middle school physical education lessons.

Starting from the formative valences of handball, this theme was chosen in order to experiment the introduction of handball dynamic games and relays in the physical education lessons, and to collect as many games in this category as possible, thus, to contribute to the elaboration of a large bibliographical material for physical education teachers, with the purpose of improving middle-school physical education lessons.

The aim of this paper represents the desire to contribute to the improvement of physical education teaching at seventh grade, by using handball dynamic games and relays.

2. Material and methods

The hypothesis

1. presumably, the application of a sociological questionnaire regarding the use of dynamic games and relays with handball elements during the physical education lessons can constitute a real premise for the study of their effects in the

* E-mail: sufaruconstantin@yahoo.com, tel. 0040.742.993.558

physical education lesson.

2. presumably, the use of handball dynamic games and relays during the physical education lessons, can contribute effectively to the development of psycho-motor skills in seventh grade pupils.

Subjects and conditions of the research

The experiment took place at the seventh grades from the "Stefan cel Mare" College, Bacău, during the academic year 2012-2013, the experimental group having a number of 11 boys and 14 girls, and the control group, 14 girls and 11 boys. The Physical Education lessons were conducted in compliance with the class schedule, both in the gym and outside. The tests were conducted in the gym and on the outside court.

The research methods used were: the documentation method, the observation method, the demonstration method, the inquiry method, the experimental method, the testing method, and the statistical-mathematical method.

Development of the research. In the first stage, we studied the specialized literature, and we elaborated the plan of the experiment. In this stage also the observation was used, and the inquiry of the physical education teachers to defend this scientific endeavor, establishing also the handball dynamic games and relays that will be applied to the 7th grade pupils.

The second stage consisted in recording the data comprised in this experiment, more precisely the initial and final tests.

The research consisted in applying control drills for the general physical training, and specific handball drills. Here are the drills that were applied to the subjects.

General physical training drills

The assessment of the general physical training level, as an expression of the development of each skill, and of all together, can be done through the 3 drills of the FIEF international physical ability test. Standard Fitness Test:

1. speed - 50 m
2. Standing long jump;
3. Endurance running;

Specific handball drills. Dribbling Drill

Along the handball court we aligned seven 1.5-1.8 m tall poles as follows: the first pole at a distance of 6 m from the start line, and the last one at a distance of 6 m before the finish line; between these two poles, on a distance of 18 m, the other five poles are aligned, at a distance of 3 m one from another (thus, between the seven poles there are six distances of 3 m each).

The pupil must run the 30 m separating the start line from the finish, leading the ball in a multiple dribbling, according to regulations, between the poles. The ball must be permanently controlled by the athlete, from start to finish. Throwing the ball, or moving and keeping the ball in hand is not allowed, making the run null. The finish line must be also crossed by dribbling. The result is recorded in seconds and tenths of a second. The pupils will run twice, the experiment taking into consideration their best individual time.

Technical complex. The pupil leaves from the 6 m semicircle, having at the starting moment the front leg on the 6 m line and the handball in his hand. There is

a dribbling from running, a jump shoot from the opposite 6 m semicircle, a fall back (up to the center of the court, facing own gate, backwards from the center).

The timer stops when the student surpasses with both legs the initial 6 m line (enters in the semicircle).

3. Results and discussions

Analysis of the physical education teachers' opinions regarding the use of handball dynamic games and relays in the physical education lessons

The questionnaire was applied to 23 teachers from several middle schools in Bacau. The questionnaire comprises 8 questions, each with multiple answers, the teacher being able to choose one or more.

To the question "What is, in your opinion, the level of physical education in 7th grade pupils?", 39% of the subjects answered that the level is good, 42% that it is average, 13% satisfying, and 6% low.

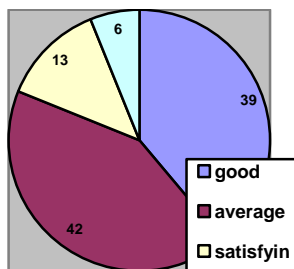


Figure 1

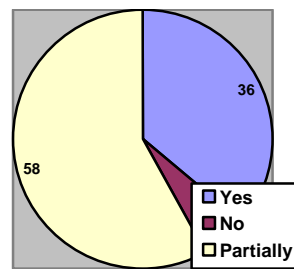


Figure 2

In regards to the Seventh Grade Physical Education Syllabus, 36% of the teachers think that substantial modifications are needed, 58% think that partial modifications are needed, and 6% are satisfied with the existent syllabus.

According to the subjects' opinion, certain forms of exercising in middle school need an increased attention.

Thus, 44% of the teachers believe that the physical education lesson needs it, 24% - the sports classes, 19% - the daily gymnastics, 9% - the morning gymnastics, and 4% - the physical education moment. Thus the lesson was and will remain the basic form of organizing the school physical education.

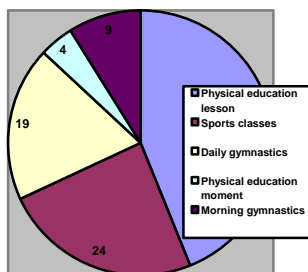


Figure 3

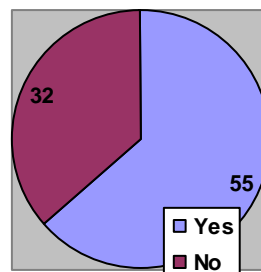


Figure 4

To the question "Are handball dynamic games and relays that are used in the 7th grade physical education lesson useful in developing the psycho-motor skills?", most of the teachers (94%) answered yes, they are beneficial.

The inquiry of the teachers highlighted the fact that the use of handball dynamic games and relays in the middle school physical education lessons is not a new thing. These handball elements are used during the physical education lesson:

- sometimes - 55%;
- always - 32%;
- never - by 13% of the teachers.

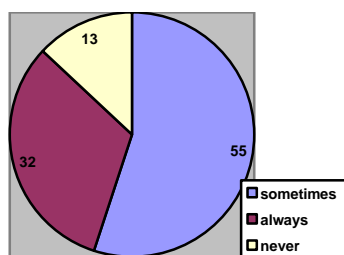


Figure 5

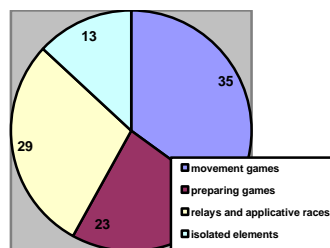


Figure 6

Handball is pretty rich in technical elements and procedures. Nevertheless, it is possible to practice a relatively high number of technical procedures and elements at the age of 13-14. They are applied in most cases under various forms, as the teachers said:

- movement games - 35%;
- preparing games - 23%;
- relays and applicative races - 29%;
- isolated elements - 13%.

In regards to the measure in which the practice of movement games with handball elements can develop various skills in pupils, the subjects had to choose between multiple answers:

- 75% of the teachers said the motor skills are developed;
- 5% - the psychological skills;
- 9% - the moral qualities;
- 11% include also the development of intellectual skills.

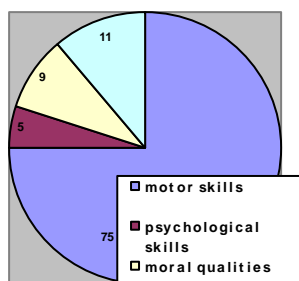


Figure 7

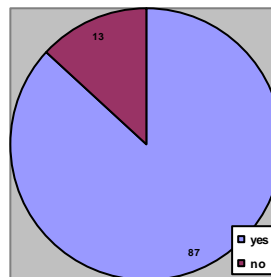


Figure 8

The Bacau schools have good athletic material conditions. A large number of teachers (87%) are happy with the material conditions in their school, while only 13% of them believe that they do not have access to good conditions for their physical education lesson.

The inquiry of the teachers highlighted the fact that the use of handball dynamic games and relays in the middle school physical education lessons is not a new thing.

Handball is pretty rich in technical elements and procedures. Nevertheless, it is possible to practice a relatively high number of technical procedures and elements at the age of 13-14.

Generally, the specific handball technical elements and procedures are taught as dynamic games and relays, observing the tendency to simplify the game as much as possible - passing the ball, releasing a shot at the goal, the minimal model for handball (E. Firea, A. Dragnea, Gh. Cârstea, V. Epuran, 1978).

Results obtained at the general physical training control drills

The general physical training of the pupils in the experimental and control groups is presented in the tables below. The physical training control drills were performed according to the standards and regulations of the Ministry of National Education regarding the verification and assessment of physical education pupils. Thus, all of the control drills were administered to the pupils in two stages: the first one in October and the second in March, in the academic year 2012 - 2013.

The results presented in the tables for each drill, in the two stages, initial and final, are accompanied by the results imposed by the standards of the curriculum.

This way, the progress of each pupil is highlighted for all the control drills, as well as the average progress made by each experimental and control group.

In the 50 m speed drill the following results have been recorded:

- class 7th A – experimental

- initial test (IT) – 8 students have accomplished the standard quota
- final test (FT) – 21 students have accomplished the standard quota

- class 7th B – control

- initial test (IT) – 6 students have accomplished the standard quota
- final test (FT) – 10 students have accomplished the standard quota

Table 1 Results recorded during the 50m speed drill - girls – experimental group, control group

7th A Experimental	FEMALE SUBJECTS			7th B Control	FEMALE SUBJECTS		
	F.Q.	IT	FT		F.Q.	IT	FT
Arithmetical mean	9”6	9”7	9”5	Arithmetical mean	9”6	9”7	9”6

N.F. = girls' quota; IT = initial testing; FT = final testing

In the female experimental group, two subjects did not meet the quota, resulting that this group is superior to the control one, where seven subjects did not meet the quota.

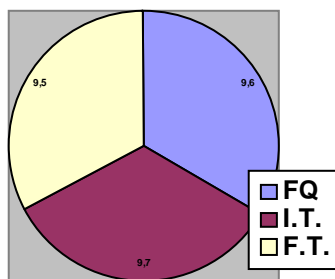


Figure 9

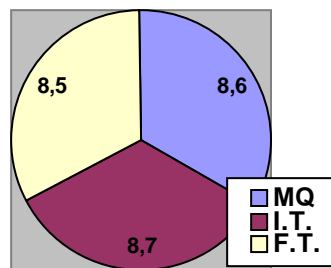


Figure 10

Table 2 Results recorded during the 50m speed drill - boys – experimental group, control group

7th A Experimental	MALE SUBJECTS			7th B Control	MALE SUBJECTS		
	M.Q.	IT	FT		M.Q.	IT	FT
Arithmetical mean	8"6	8"7	8"5	Arithmetical mean	8"6	8"8	8"7

M.Q. = males' quota; IT = initial testing; FT = final testing

In total, the experimental group (males and females) is superior to the control group with 11 results for this drill. Both groups registered a great progress regarding the standard quota, but the experimental class registered a larger progress, as we can observe a difference of eleven students who have accomplished the standard quota, between the experimental and the control group.

In the standing long jump drill the following results have been recorded:

- class 7th A – experimental

- test 1 (T1) – 6 students have accomplished the standard quota
- test 2 (T2) – 21 students have accomplished the standard quota

- class 7th B – control

- test 1 (T1) – 3 students have accomplished the standard quota
- test 2 (T2) – 11 students have accomplished the standard quota

Both groups registered a great progress regarding the standard quota, but the experimental class registered a larger progress, as we can observe a difference of ten students who have accomplished the standard quota, between the experimental and the control group.

Table 3 Results for the standing long jump drill - female subjects – experimental group and control group

7th A Experimental	FEMALE SUBJECTS			7th B Control	FEMALE SUBJECTS		
	F.Q.	IT	FT		F.Q.	IT	FT
Arithmetical mean	1.80	1.70	1.82	Arithmetical mean	1.80	1.70	1.77

F.Q. = females' quota; IT = initial testing; FT = final testing

Table 4 Results for the standing long jump drill - male subjects – experimental and control group

7th A Experimental	MALE SUBJECTS			7th B Control	MALE SUBJECTS		
	M.Q.	IT	FT		M.Q.	IT	FT
Arithmetical mean	2.10	2.06	2.14	Arithmetical mean	2.10	1.99	2.08

M.Q. = males' quota; IT = initial testing; FT = final testing

The endurance drill was of 600 m running for girls and 800 m for boys. The following results have been recorded:

- class 7th A – experimental
 - test 1 (T1) – 8 students have accomplished the standard quota
 - test 2 (T2) – 22 students have accomplished the standard quota
- class 7th B – control
 - test 1 (T1) – 8 students have accomplished the standard quota
 - test 2 (T2) – 13 students have accomplished the standard quota

Both groups registered a great progress regarding the standard quota, but the experimental class registered a larger progress, as we can observe a difference of nine students who have accomplished the standard quota, between the experimental and the control group.

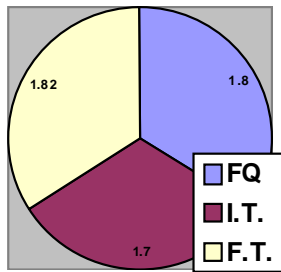


Figure 11

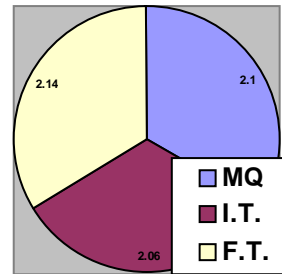


Figure 12

Table 5 Results recorded during the 600m endurance drill - female subjects - experimental group, control group

7th A Experimental	FEMALE SUBJECTS			7th B Control	FEMALE SUBJECTS		
	F.Q.	IT	FT		F.Q.	IT	FT
Arithmetical mean	3'18"	3'22"	3'15"	Arithmetical mean	3'18"	3'22"	3'18"

F.Q. = females' quota; IT = initial testing; FT = final testing

Table 6 Results recorded during the 800m endurance drill - male subjects – experimental group

7th A Experimental	MALE SUBJECTS:			7th B Control	MALE SUBJECTS:		
	M.Q.	IT	FT		M.Q.	IT	FT
Arithmetical mean	3'35"	3'37"	3'34"	Arithmetical mean	3'35"	3'38"	3'35"

M.Q. = males' quota; IT = initial testing; FT = final testing

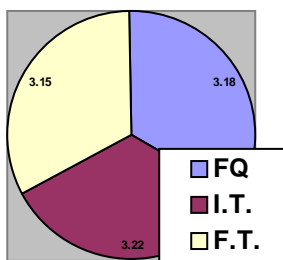


Figure 13

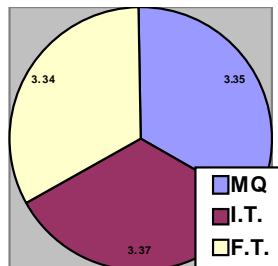


Figure 14

Results obtained at the specific handball drills for the 7th grade

We can say that the physical education lessons, conducted in the experimental class ensured the specific physical development. The games played between the groups demonstrated that the technical-tactical skills in the experimental group are obviously more developed than the ones in the control group and we would like to point out that the decision making mechanism was, in most situations, a key for success, for the experimental group.

For the *dribbling drill* the following results have been recorded:

- class 7th A – experimental
 - test 1 (T1) – 6 students have accomplished the standard quota
 - test 2 (T2) – 22 students have accomplished the standard quota
- class 7th B – control
 - test 1 (T1) – 6 students have accomplished the standard quota
 - test 2 (T2) – 12 students have accomplished the standard quota

Table 7 Results recorded during the dribbling drill - female subjects – experimental group, control group

7th A Experimental	FEMALE SUBJECTS			7th B Control	FEMALE SUBJECTS		
	F.Q.	IT	FT		F.Q.	IT	FT
Arithmetical mean	63"96	63"97	63"96	Arithmetical mean	63"96	63"99	63"97

F.Q. = females' quota; IT = initial testing; FT = final testing

Table 8 Results recorded during the dribbling drill - male subjects – experimental group, control group

7th A Experimental	MALE SUBJECTS:			7th B Control	MALE SUBJECTS:		
	M.Q.	IT	FT		M.Q.	IT	FT
Arithmetical mean	58"82	58"84	58"82	Arithmetical mean	58"82	58"85	58"82

M.Q. = males' quota; IT = initial testing; FT = final testing

It was a great progress for both classes, but more for the experimental one, as it can be seen, there is a difference of 10 students who have accomplished the standard quota, between the experimental and the control group.

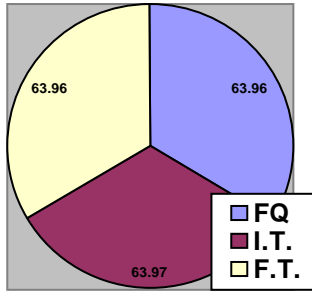


Figure 15

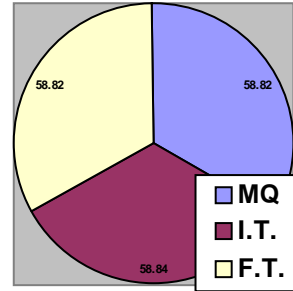


Figure 16

In the last challenge, the **technical complex drill**, the following results have been recorded:

- class 7th A – experimental
 - test 1 (T1) – 7 students have accomplished the standard quota
 - test 2 (T2) – 24 students have accomplished the standard quota
- class 7th B – control
 - test 1 (T1) – 6 students have accomplished the standard quota
 - test 2 (T2) – 13 students have accomplished the standard quota

Thus, it is clear that at class 7th A and 7th B it was registered a great progress regarding the standard quota, but the experimental class registered a larger progress, as we can observe a difference of eleven students who have accomplished the standard quota, between the experimental and the control group.

Table 9 Results recorded during the technical complex drill - female subjects - experimental group

7th A Experimental	FEMALE SUBJECTS			7th B Control	FEMALE SUBJECTS		
	F.Q.	IT	FT		F.Q.	IT	FT
Arithmetical mean	52"65	52"66	52"64	Arithmetical mean	52"65	52"67	52"65

F.Q. = females' quota; IT = initial testing; FT = final testing

Table 10 Results recorded during the technical complex drill - male subjects - experimental group

7th A Experimental	MALE SUBJECTS:			7th B Control	MALE SUBJECTS:		
	M.Q.	IT	FT		M.Q.	IT	FT
Arithmetical mean	50"29	50"31	50"28	Arithmetical mean	50"29	50"33	50"30

M.Q. = males' quota; IT = initial testing; FT = final testing

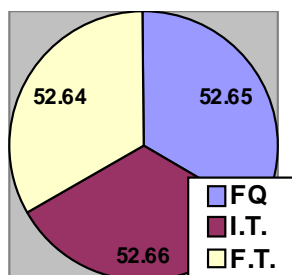


Figure 17

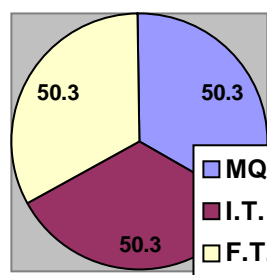


Figure 18

Generally, we can see a great increase at all events, for the experimental group, in comparison with the control group.

4. Conclusions

We can say that the use of dynamic games and specific handball relays ensured a growing efficiency of the physical education lessons, thus confirming the initial hypotheses. The dynamic games enhanced the motivation of all pupils, boys and girls alike, determining them to engage themselves in the specific effort, assimilating the knowledge and skill necessary for playing handball.

The experiment emphasized the students' ability to learn handball faster through the use of dynamic games.

The results of the experiment regarding the teaching of handball to seventh graders based on game structures, confirmed that the handball dynamic games and relays are important physical education means for this age.

References

1. ALEXANDRU E., ACSINTE A. (2000). *Handbal – de la inițiere la marea performanță*, Bacău: Media;
2. BUDEVICI, A., ȘUFARU, C. (2005). *Principii științifico-metodologice ale pregătirii handbaliștilor juniori*, Chișinău: Valinex S.A.;
3. CÂRSTEA, GH. (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București: AN-DA;
4. CERGHIT, I. (1988). *Mijloace de învățământ și strategii didactice*, în Curs de pedagogie, Universitatea București;
5. CHELCEA, S. (1975). *Chestionarul în investigarea sociologică*, București: Științifică și Pedagogică;
6. CHIRIȚĂ, G. (1977). *Pedagogie aplicată la domeniul educației fizice, ediția a II-a*, București: Sport-Turism;
7. COLIBABA-EVULEȚ, D., BOTA, I. (1998). *Jocurile sportive. Teorie și metodică*, București: Aldin;
8. TUDOR, V. (2001). *Evaluarea în educația fizică școlară*, București: Printech.

EFECTELE FOLOSIRII JOCURILOR DINAMICE ȘI A ȘTAFETELOR CU ELEMENTE DIN HANDBAL PENTRU A DEZVOLTA APTITUDINILE PSIHO-MOTRICE LA ELEVII DE CLASA A VII-A

Șufaru C. Constantin¹,

¹Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău, Mărășești, 157, România

Cuvinte cheie: *gimnaziu, aptitudini psiho-motrice, handbal*

Rezumat

Scopul și sarcinile lucrării sunt de a contribui la optimizarea predării educației fizice la clasa a VII-a, prin folosirea jocurilor dinamice pentru handbal. Cercetarea propriu-zisă a constat aplicarea de probe de control pentru pregătirea fizică generală și probe specifice jocului de handbal. Rezultatele prezentate pentru fiecare probă cele două etape: testarea inițială și testarea finală, însoțite de rezultatele la norma impusă de programa școlară. Se poate afirma că folosirea jocurilor dinamice și a ștafetelor specifice handbalului, a asigurat o eficiență crescută a lecțiilor de educație fizică confirmând astfel ipoteza formulată inițial în experimentul nostru. Jocurile dinamice le-a asigurat tuturor elevilor, fete și băieți o motivație superioară determinându-i să se angajeze în efortul specific odată și cu asimilarea cunoștințelor și deprinderilor necesare practicării jocului de handbal.

1. Introducere

Alegerea acestei teme a fost determinată de preocupările mele pentru această dinamică a relațiilor dintre programa și metodologia handbalului în lecțiile de educație fizică din învățământul gimnazial.

Trecând și de la valențele formative ale jocului de handbal mi-am ales această formă pentru studiu în ideea de a experimenta introducerea jocurilor dinamice și a ștafetelor cu elemente din handbal în lecțiile de educație fizică, și de a culege cât mai multe jocuri din această categorie și ca atare de a contribui la elaborarea unui material bibliografic pentru profesorii de educație fizică în scopul îmbunătățirii conținutului lecțiilor de educație fizică la elevii de gimnaziu.

Scopul cercetării este de a contribui la optimizarea predării educației fizice la clasa a VII-a, prin folosirea jocurilor dinamice și a ștafetelor cu elemente din handbal.

2. Material și metode

Ipotezele cercetării

1. Se presupune că aplicarea unui chestionar sociologic cu privire la folosirea jocurilor dinamice și a ștafetelor cu elemente din handbal, în lecțiile de educație fizică, poate constitui o premisă reală pentru studierea efectelor acestora în lecția de educație fizică.

2. Se presupune că folosirea jocurilor dinamice și a ștafetelor cu elemente din handbal, în lecțiile de educație fizică, pot contribui în mod eficient la dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice ale elevilor din clasa a VII-a.

Subiecții și condiții de desfășurare ale cercetării

Experimentul a fost organizat și s-a desfășurat la clasele a VII-a ale

Colegiului Național „Stefan cel Mare” din Bacău, pe parcursul anului școlar 2012-2013, clasa experimentală având un număr de 11 băieți și 14 fete și clasa de control 14 fete și 11 băieți. Orele de educație fizică cu acești elevi s-au desfășurat conform orarului claselor atât în sala de sport cât și pe terenurile școlii. Testările s-au făcut atât în sală cât și pe terenul de sport.

Metodele de cercetare folosite au fost următoarele: metoda documentării și studierii bibliografice, metoda observației, metoda demonstrației, metoda anchetei, metoda experimentului, metoda testelor și metoda statistico-matematică.

Desfășurarea cercetării. În prima etapă s-a studiat literatura de specialitate, și s-a elaborat planul lucrării. Tot în această etapă s-au utilizat observația și anchetarea profesorilor de educație fizică pentru a ne argumenta demersul nostru științific și s-au stabilit jocurile dinamice și ștafetele cu elemente din handbal, care se vor aplica elevilor din clasa a VII-a.

În a doua etapă s-au efectuat înregistrările datelor cuprinse în experimentul nostru, mai exact testările inițiale și cele finale.

Cercetarea propriu-zisă a constat aplicarea de probe de control pentru pregătirea fizică generală și probe specifice jocului de handbal. Iată în continuare probele care au fost aplicate subiecților.

Probe pentru pregătirea fizică generală

Aprecierea nivelului de pregătire fizică generală, expresie de dezvoltarea a fiecărei calități în parte și a tuturor la un loc se poate face prin cele 3 probe ale testului internațional de capacitate fizică elaborate de F.I.E.F. Standard Fitness-Test (test de capacitate fizică):

1. viteză - 50 m.
2. Săritura în lungime de pe loc;
3. Alergarea de rezistență;

Probe specifice handbalului. Proba de dribling

În lungul terenului de handbal se așează în linie dreaptă șapte jaloane înalte de 1,5 – 1,8 m, după cum urmează: primul jalon se așează la o distanță de 6 m de linia de start, iar ultimul la 6 m înaintea liniei de sosire; între aceste două jaloane, pe o distanță de 18 m rămasă între primul și ultimul jalon, se așează celelalte cinci jaloane, la o distanță de 3 m unul de altul (astfel între cele șapte jaloane se formează șase distanțe de câte 3 m fiecare).

Elevul trebuie să parcurgă cei 30 m care separă linia de start de cea de sosire, conducând mingea în dribling multiplu în mod regulamentar printre jaloane, în formă de slalom. Mingea trebuie să fie controlată în mod permanent de către sportiv de la plecare până la sosire. Aruncarea mingii înainte sau deplasarea sportivului cu mingea în mână nu sunt permise și atrag după sine anularea alergării. Linia de sosire trebuie să fie, de asemenea, trecută cu mingea în dribling. Rezultatul se înregistrează în secunde și zecimi de secunde. Se vor executa două alergări, luându-se în considerare timpul cel mai bun.

Complex ethnic. Se pleacă de la semicercul de 6 m, elevul având în momentul startului piciorul din față pe linia de 6 m și mingea de handbal în mână. Se execută dribling din alergare, aruncare din săritură de la semicercul de 6 m opus,

repliere (până la centru terenului cu fața spre propria poartă, de la centru cu spatele). Cronometrul se oprește când elevul a depășit cu ambele picioare linia de 6m de la care a plecat (intră în semicerc).

3. Rezultate și discuții

Analiza opiniilor profesorilor de educație fizică privind folosirea jocurilor dinamice și a ștafetelor cu elemente din handbal în lecțiile de educație fizică

Chestionarul a fost aplicat unui număr de 23 de cadre didactice, de la câteva școli gimnaziale din Bacău. Chestionarul cuprinde 8 întrebări, fiecare având mai multe răspunsuri date, cadrul didactic având posibilitatea de a alege unul sau mai multe dintre acestea (Chestionar).

La întrebarea „Care este după părerea dvs. nivelul educației fizice la elevii claselor a VII-a?”, 39% din respondenți consideră că nivelul este bun, 42% consideră că este mediu, 13% satisfăcător și 6% slab.

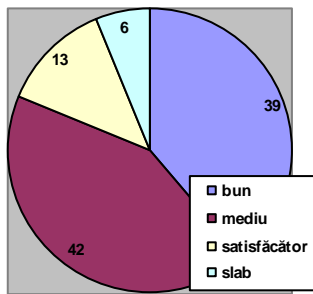


Figura 1

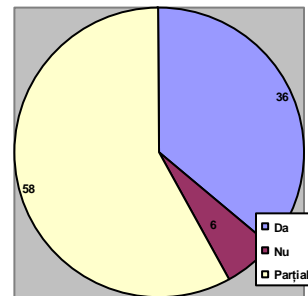


Figura 2

În legătură cu Programa Curriculară de Educație Fizică la clasele a VII-a, un procent de 36% dintre cadrele didactice consideră că sunt necesare modificări substanțiale, 58% doresc modificări parțiale, iar 6% sunt mulțumiți de programa existentă.

Conform opiniilor specialiștilor anumite forme de practicare a exercițiilor fizice la clasele gimnaziale necesita o atenție sporită.

Astfel 44% dintre profesori consideră în acest sens lecția de educație fizică, 24% orele de cerc sportiv, 19% gimnastica zilnică, 9% gimnastica de învioreare și 4% momentul de educație fizică. Astfel lecția a fost și va rămâne forma de bază a organizării educației fizice școlare.

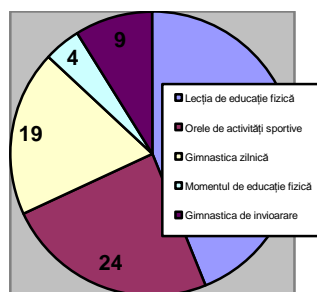


Figura 3

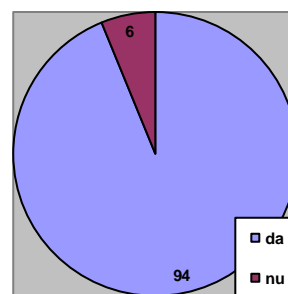


Figura 4

La întrebarea „Jocurile dinamice și ștafetele cu elemente din handbal folosite în lecțiile de educație fizică în clasele a VII-a sunt folositoare în dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice?” majoritatea cadrelor didactice chestionate (94%) consideră că acestea sunt benefice.

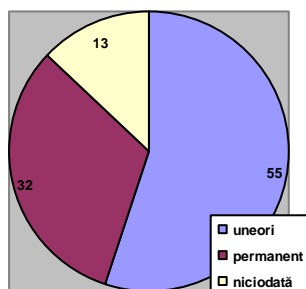


Figura 5

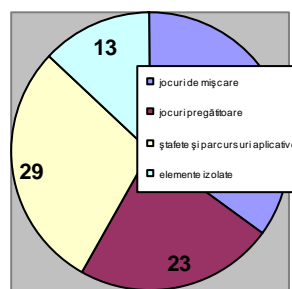


Figura 6

Chestionarea profesorilor a scos în evidență faptul că folosirea jocurilor dinamice și a ștafetelor cu elemente din handbal în lecțiile de educație fizică cu elevii claselor gimnaziale nu este o noutate. Aceste elemente din handbal sunt folosite în lecția de educație fizică:

- uneori de 55%;
- permanent de 32%;
- niciodată de 13% dintre cadrele didactice.

Jocul de handbal este destul de bogat în elemente și procedee tehnice. Cu toate acestea la vârsta de 13-14 ani este posibilă practicarea unui număr destul mare de elemente și procedee tehnice. Acestea în cele mai dese cazuri se aplică sub diferite forme după cum subliniază cadrele didactice:

- jocuri de mișcare - 35%;
- jocuri pregătitoare - 23%;
- ștafete și parcursuri aplicative - 29%;
- elemente izolate - 13%;

În ceea ce privește măsura în care practicarea jocurilor de mișcare cu elemente din handbal dezvoltă diverse calități ale elevilor, menționăm că respondenții a avut posibilitatea de a alege mai multe variante de răspuns:

- 75% din cei chestionați consideră că se dezvoltă calitățile motrice;
- 5% afirmă că sunt dezvoltate calitățile psihice;
- 9% consideră că se dezvoltă calitățile morale;
- 11% includ și dezvoltarea calităților intelectuale.

Se știe că bazele materiale din școlile băcăuane sunt destul de bune. Un număr destul de mare de cadre didactice (87%) sunt mulțumite de bază materială de care dispun, în timp ce doar 13% dintre acestea consideră că nu li se oferă condiții bune de desfășurare a lecțiilor de educație fizică.

Chestionarea profesorilor a scos în evidență faptul că folosirea jocurilor dinamice și a ștafetelor cu elemente din handbal în lecțiile de educație fizică cu elevii claselor gimnaziale nu este o noutate.

Jocul de handbal este destul de bogat în elemente și procedee tehnice. Cu toate acestea la vârsta de 13-14 ani este posibilă practicarea unui număr destul mare de elemente și procedee tehnice.

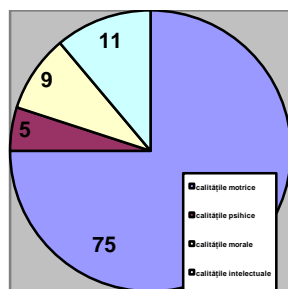


Figura 7

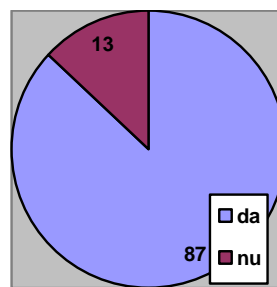


Figura 8

În general, elementele și procedeele tehnice specifice handbalului sunt predate sub forma de jocuri de dinamice și ștafete și parcursuri aplicative și se observă tendința de simplificare la maxim a jocului: prindere - pasare a mingii, aruncare la poartă, deci modelul minimal pentru handbal.

Rezultate obținute la probele de control privind pregătirea fizică generală

Pregătirea fizică generală a elevilor din clasa experiment și a elevilor din clasa de control este prezentată în tabelele din capitolul anexe. Probele de control vizând pregătirea fizică s-au desfășurat conform normelor și metodicii instrucțiunilor Ministerului Educației Naționale privind verificarea și aprecierea elevilor la educație fizică. În această situație toate probele de control au fost administrate la elevi în două etape: prima în luna octombrie și cea de-a doua în luna martie din anul școlar 2012 - 2013.

În tabele au fost prezentate pentru fiecare probă cele două etape: testarea inițială și testarea finală, însoțite de rezultatele la norma impusă de programa școlară. În acest fel este evidențiat progresul înregistrat de fiecare elev în parte la toate probele de control, precum și media progresului realizat de fiecare clasă experimentală și de control.

Astfel la proba de viteză pe 50 m s-au înregistrat următoarele rezultate:

clasa a VII-a A – experiment

- testarea inițială (TI) – 8 elevi au îndeplinit norma
- testarea finală (TF) – 21 elevi au îndeplinit norma

clasa a VII-a B – de control

- testarea inițială (TI) – 6 elevi au îndeplinit norma
- testarea finală (TF) – 10 elevi au îndeplinit norma

Tabel 1 Rezultatele proba de viteză 50m fete – grupa experiment, grupa de control

VII A Experiment	FETE			VII B Control	FETE		
	N.F.	TI	TF		N.F.	TI	TF
Media aritmetică	9"6	9"7	9"5	Media aritmetică	9"6	9"7	9"6

N.F. = norma fete; TI = testare inițială; TF = testare finală;

Tabel 2 Rezultatele obținute la proba de viteză 50m băieți – grupa experiment și grupa de control

VII A Experiment	BĂIEȚI			VII B Control	BĂIEȚI		
	N.F.	TI	TF		N.F.	TI	TF
Media aritmetică	8"6	8"7	8"5	Media aritmetică	8"6	8"8	8"7

N.F. = norma băieți; TI = testare inițială; TF = testare finală

La grupa experiment - fete, două eleve nu au îndeplinit norma de unde rezultă că această grupă este superioară grupei de control unde șapte eleve nu au îndeplinit norma.

La grupa experiment – băieți, doi elevi nu au îndeplinit norma de unde rezultă că această grupă este superioară grupei de control unde opt elevi nu au îndeplinit norma.

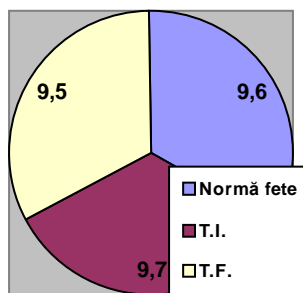


Figura 9

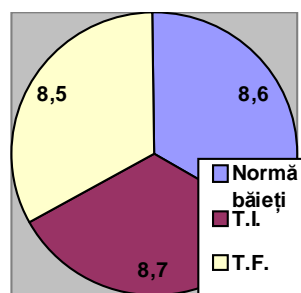


Figura 10

În total grupa experiment (fete și băieți) este superioară grupei de control cu 11 rezultate la această probă. Se evidențiază astfel că la cele două clase s-a progresat în ceea ce privește realizarea normei, dar grupa experiment a progresat mult mai mult fiind o diferență de 11 elevi care au realizat norma, între numărul elevilor de la grupa experiment și cei de la grupa de control.

La săritura în lungime de pe loc s-au realizat următoarele progrese:

clasa a VII-a A – experiment

- testarea 1 (T1) – 6 elevi au îndeplinit norma
- testarea 2 (T2) – 21 elevi au îndeplinit norma

clasa a VII-a B – de control

- testarea 1 (T1) – 3 elevi au îndeplinit norma
- testarea 2 (T2) – 11 elevi au îndeplinit norma

Și la această probă s-a progresat în ceea ce privește realizarea normei, dar grupa experiment a progresat mult mai mult, diferența între numărul elevilor care au realizat norma de la grupa experiment și cei de la grupa de control fiind de 10 elevi.

Tabel 3 Rezultatele la săritură în lungime de pe loc fete – grupa experiment și grupa de control

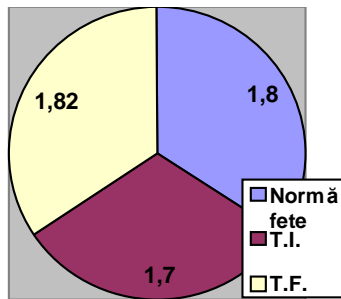
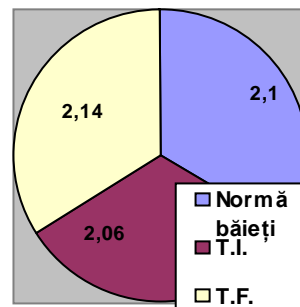
VII A Experiment	FETE			VII B Control	FETE		
	N.F.	TI	TF		N.F.	TI	TF
Media aritmetică	1,80	1,70	1,82	Media aritmetică	1,80	1,70	1,77

N.F. = norma fete; TI = testare inițială; TF = testare finală;

Tabel 4 Rezultatele la proba de săritură în lungime de pe loc băieți – grupa experiment și grupa de control

VII A Experiment	BĂIEȚI			VII B Control	BĂIEȚI		
	N.F.	TI	TF		N.F.	TI	TF
Media aritmetică	2,10	2,06	2,14	Media aritmetică	2,10	1,99	2,08

N.F. = norma băieți; TI = testare inițială; TF = testare finală;

**Figura 11****Figura 12**

Proba de rezistență a constat din alergare pe 600 m fete și 800 m băieți.

Progresele făcute se pot observa prin următoarele rezultate:

clasa a VII-a A – experiment

- testarea 1 (T1) – 8 elevi au îndeplinit norma
- testarea 2 (T2) – 22 elevi au îndeplinit norma

clasa a VII-a B – de control

- testarea 1 (T1) – 8 elevi au îndeplinit norma
- testarea 2 (T2) – 13 elevi au îndeplinit norma

Se evidențiază astfel că la cele două clase s-a progresat în ceea ce privește realizarea normei, dar clasa experiment a progresat mai mult fiind o diferență de 9 elevi care au realizat norma, între numărul elevilor de la clasa experiment și cel de la clasa de control.

Tabel 5 Rezultatele obținute la proba de rezistență (600m) fete - grupa experiment, grupa de control

VII A Experiment	FETE			VII B Control	FETE		
	N.F.	TI	TF		N.F.	TI	TF
Media aritmetică	3'18"	3'22"	3'15"	Media aritmetică	3'18"	3'22"	3'18"

N.F. = norma fete; TI = testare inițială; TF = testare finală;

Tabel 6 Rezultatele obținute la proba de rezistență (800m) băieți – grupa experiment

VII A Experiment	BĂIEȚI			VII B Control	BĂIEȚI		
	N.F.	TI	TF		N.F.	TI	TF
Media aritmetică	3'35"	3'37"	3'34"	Media aritmetică	3'35"	3'38"	3'35"

N.F. = norma băieți; TI = testare inițială; TF = testare finală;

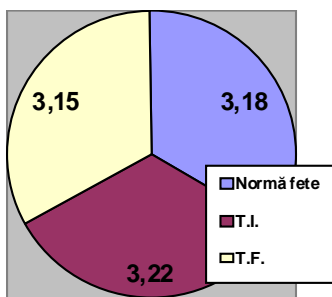


Figura 13

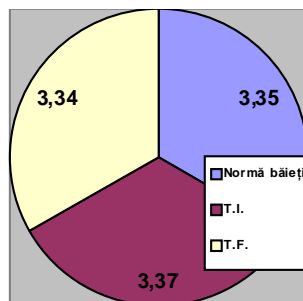


Figura 14

Rezultatele obținute la probele de control specifice handbalului la clasele a VII-a

Se poate aprecia că lecțiile de educație fizică, desfășurate la clasa experimentală au asigurat dezvoltarea fizică specifică acestui joc. Partidele, jocurile disputate între clase a demonstrat faptul că bagajul de deprinderi tehnico-tactice al elevilor din grupele experimentale este net mai mare decât al celor de control și am dori să remarcăm că mecanismul de luare a deciziei a fost de cele mai multe ori determinant în obținerea succesului de către clasa experiment.

La proba următoare, *proba de dribling*, s-au înregistrat următoarele rezultate:
clasa a VII-a A – experiment

- testarea 1 (T1) – 6 elevi au îndeplinit norma
 - testarea 2 (T2) – 22 elevi au îndeplinit norma
- clasa a VII-a B – de control
- testarea 1 (T1) – 6 elevi au îndeplinit norma
 - testarea 2 (T2) – 12 elevi au îndeplinit norma

Tabel 7 Rezultatele obținute la proba de dribling fete – grupa experiment, grupa de control

VII A Experiment	FETE			VII B Control	FETE		
	N.F.	TI	TF		N.F.	TI	TF
Media aritmetică	63"96	63"97	63"96	Media aritmetică	63"96	63"99	63"97

N.F. = norma fete; TI = testare inițială; TF = testare finală;

Tabel 8 Rezultatele obținute la proba de dribling băieți – grupa experiment, grupa de control

VII A Experiment	BĂIEȚI			VII B Control	BĂIEȚI		
	N.F.	TI	TF		N.F.	TI	TF
Media aritmetică	58"82	58"84	58"82	Media aritmetică	58"82	58"85	58"82

N.F. = norma băieți; TI = testare inițială; TF = testare finală;

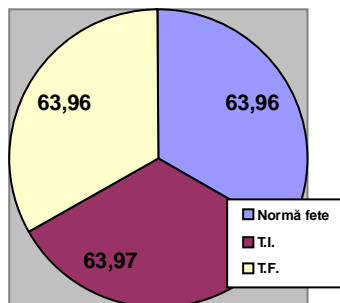


Figura 15

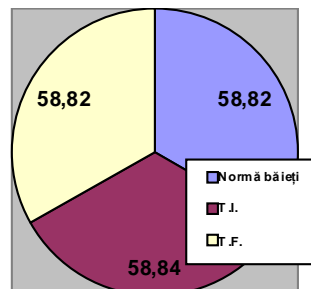


Figura 16

S-a progresat la ambele clase, dar mai mult la clasa experiment, fiind o diferență de 10 elevi care au realizat norma, între numărul elevilor de la clasa experiment și cei de la clasa de control.

La ultima probă, *proba de complex tehnic* s-au înregistrat următoarele rezultate:

clasa a VII-a A – experiment

- testarea 1 (T1) – 7 elevi au îndeplinit norma
- testarea 2 (T2) – 24 elevi au îndeplinit norma

clasa a VII-a B – de control

- testarea 1 (T1) – 6 elevi au îndeplinit norma
- testarea 2 (T2) – 13 elevi au îndeplinit norma

Se evidențiază astfel că la clasa a VII-a A și a VII-a B s-a progresat în ceea ce privește realizarea normei, dar clasa experiment a progresat mai mult fiind o diferență de 11 elevi care au realizat norma, între numărul elevilor de la clasa experiment și cei de la clasa de control.

Tabel 9 Rezultatele obținute la proba complex tehnic fete – grupa experiment

VII A Experiment	FETE			VII B Control	FETE		
	N.F.	TI	TF		N.F.	TI	TF
Media aritmetică	52"65	52"66	52"64	Media aritmetică	52"65	52"67	52"65

N.F. = norma fete; TI = testare inițială; TF = testare finală;

Tabel 10 Rezultatele obținute la proba de complex tehnic băieți – grupa experiment

VII A Experiment	BĂIEȚI			VII B Control	BĂIEȚI		
	N.F.	TI	TF		N.F.	TI	TF
Media aritmetică	50"29	50"31	50"28	Media aritmetică	50"29	50"33	50"30

N.F. = norma băieți; TI = testare inițială; TF = testare finală;

În general se observă creșteri mari la toate probele, la elevii din clasa experimentală față de clasa de control.

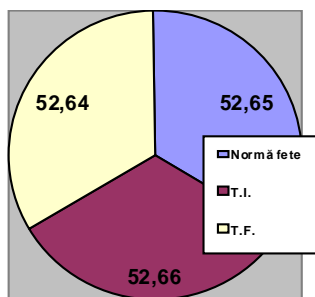


Figura 17

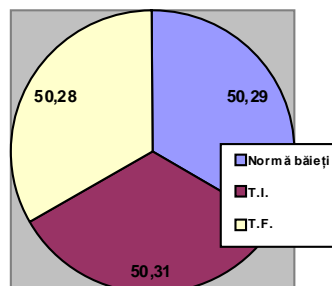


Figura 18

4. Concluzii

Se poate afirma că folosirea jocurilor dinamice și a ștafetelor specifice handbalului, a asigurat o eficiență crescută a lecțiilor de educație fizică confirmând astfel ipotezele formulate inițial în experimentul nostru. Jocurile dinamice le-au asigurat tuturor elevilor, fete și băieți o motivație superioară determinându-i să se angajeze în efortul specific odată și cu asimilarea cunoștințelor și deprinderilor necesare practicării jocului de handbal.

Experimentul a evidențiat capacitatea elevilor de a-și însuși mai repede jocul de handbal prin folosirea în predare a jocurilor dinamice.

Rezultatele experimentului privind predarea jocului de handbal la clasa a VII-a pe baza structurilor jocului au confirmat faptul că jocurile dinamice și ștafetele specifice handbalului constituie mijloace importante al educației fizice la această vârstă.

Referințe bibliografice

1. ALEXANDRU E., ACSINTE A. (2000). *Handbal – de la inițiere la marea performanță*, Bacău: Media;
2. BUDEVICI, A., ȘUFARU, C. (2005). *Principii științifico-metodologice ale pregătirii handbaliștilor juniori*, Chișinău: Valinex S.A.;
3. CÂRSTEA, GH. (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București: AN-DA;
4. CERGHIT, I. (1988). *Mijloace de învățământ și strategii didactice*, în Curs de pedagogie, Universitatea București;
5. CHELCEA, S. (1975). *Chestionarul în investigarea sociologică*, București: Științifică și Pedagogică;
6. CHIRIȚĂ, G. (1977). *Pedagogie aplicată la domeniul educației fizice, ediția a II-a*, București: Sport-Turism;
7. COLIBABA-EVULEȚ, D., BOTA, I. (1998). *Jocurile sportive. Teorie și metodică*, București: Aldin;
8. TUDOR, V. (2001). *Evaluarea în educația fizică școlară*, București: Printech.