

CONTRIBUTIONS REGARDING THE DEVELOPMENT OF SPEED THROUGH SPECIFIC FOOTBALL ACTION MEANS FOR THE FIFTH GRADE PHYSICAL EDUCATION LESSON

Pavel Silviu Ioan ^{1*},
Antohti Nucu ²,

¹"Vasile Alecsandri" University of Bacău, 157 Marasești , 600115, Romania

² "Alexandru Ioan Cuza" University of Iași, 3, Toma Cozma St., 700554, Romania

Keywords: *speed, association football, physical education lesson*

Abstract

The main objective of this research was to organize a pedagogical experiment that would observe the influence of the specific football action means in the development of the psycho-motor skill - speed. The practical experiment was conducted on two grades from the "Mihai Dragan" school, in Bacau. Grade 5 B comprised 30 pupils: 21 boys and 9 girls (2 girls being exempt from Physical Education, on medical reasons). Grade 5 C comprised 29 pupils: 8 girls (2 being exempt from Physical Education, on medical reasons), and 21 boys (2 being exempt from Physical Education, on medical reasons). The experiment was conducted outdoors, on the school's handball court. At the end of the research, it can be said that at the final testing, the experimental group recorded a larger progress than the witness group: for the 25 m speed run test, the experimental group recorded a time that was a hundredth of a second better than the witness group's; one could say that this is an insignificant fact, given the difference, but looking at the results recorded in the other two tests, the 4 x 10 m relay, and the high jumping, one can see a clear difference, which can lead us to say that the experimental group has improved, in comparison to the witness group.

1. Introduction

Football, a very dynamic sport characterized by a great variety of actions and technical-tactical structures, demanding a high complexity of motor skills, has made constant progresses with implications in the dynamics of specific effort, and implicitly in the game's teaching and perfecting methodology.

The reason why this experiment was chosen for is also because of the conditions of the school where the Physical Education lessons were conducted, as well as because of the fact that football, through most of its components, adapted for a middle school level, constitutes an excellent means for the Physical Education lessons, these being the premises for our study.

* E-mail: silviu_pavel78@yahoo.com, tel.0234517715

The main skills, motor, moral, or volitional that are specific to football are also used and valued in other fields. Running, jumping, speed, stamina, coordination, dexterity, strength, perseverance are demanded in multiple and complex relations of interdependence, a fact that conditions the manifestation of initiative, imagination, observation, anticipation, selection, and decision-making, taking responsibility in making decisions, and other measures, qualities, and facilities, with obvious positive implications in the education of young people.

All these statements have led us toward the central idea of this study, which is that by improving the action means for developing speed through specific football means during the 5th grade Physical Education lesson, one can have an important contribution in achieving the Physical Education goals.

2. Material and Methods

In conducting our scientific endeavor, we had in mind a series of hypotheses. If during the first part of our research the hypotheses were numerous, once the study of the literature was complete, one hypothesis remained, as a single goal for our research. Taking into consideration the statements above, our *hypotheses* are based on the following assumptions:

1. *The correct direction of the teaching - learning process through the practice of mini football during the Physical Education lesson leads to the achievement of the Physical Education goals, and in parallel, to the formation of certain moral - volitional qualities that are necessary in today's society;*

2. *The preponderant use of specific mini-football action means during the Physical Education lesson will ensure a development of the psycho-motor skill - speed.*

Research Subjects and Plan

The experiment was conducted on two grades from the "Mihai Dragan" school, in Bacau.

Grade 5 B comprised 30 pupils: 21 boys and 9 girls (2 girls being exempt from Physical Education, on medical reasons).

Grade 5 C comprised 29 pupils: 8 girls (2 being exempt from Physical Education, on medical reasons), and 21 boys (2 being exempt from Physical Education, on medical reasons).

The experiment was conducted outdoors, on the school's handball court.

While the training program of grade 5B (the witness group) was not significantly modified, the experimental group's training (5C) has gone through some modifications, the specific mini football action means being used preponderantly.

For a better emphasis of the use of the specific mini football (mini soccer) action means for developing the speed, we used a series of tests, as follows:

25 m sprint - performed with a standing start, the timer being started at the first movement. Two performances were allowed, the best one being recorded in the charts. The pause between performances was of 15 minute. The players did not wear track spikes. The result was recorded in seconds and tenths of a

second.

5x5m relay - two 1.50 m poles were set on the track, 10 m away from each other. The player started from one pole speeding, and ran 4 times 10 m, going around the poles. Standing start, the timer being started at the first movement. The timer stops when the player finishes the 4 rounds, and goes over the line of the starting pole. One performance was allowed. The result was recorded in seconds and tenths of a second.

Standing long jump - one swing of the arms was permitted for the spring. Two performances were allowed, the best one being recorded in the charts. We measured the distance from the tip of the toes (starting position) to the heels (landing position). The result is recorded in centimeters.

Based on Balint G. (2007), we present a series of games that we used in this experiment:

1. Hunters Watching

Children's age: 7-9 years old;

Instructional goals: the development of speed, space orientation, attention, and initiation in ball kicking.

Organization of the game: The children, equally divided in two teams (e.g. Red and White), stand in two lines, facing each other at a distance of 10-15 meters, each child receiving a name of a wild animal. The same names will be given to the children in the opposite team. At middle distance between the two teams 3-5 balls are lined up.

Development of the game: The teacher calls out 2-4 animal names, indicating a team (e.g. wolf, bear, lion, tiger from the Red team). The children with the called names, from the announced team, run to the balls (1), and lead them, by kicking them, to their team (2).

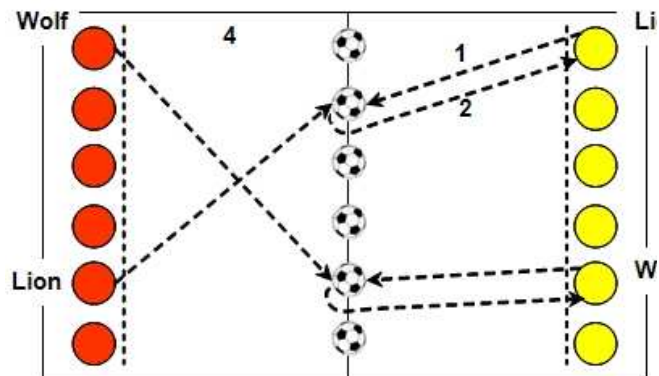


Figure 1

At the same time, the corresponding "wild animals" from the opposing team try to catch them, and take the balls, using only their feet. They try to do that only after the opponents have kicked the ball for the first time. After each performance, the team that leads the ball is changed. The number of performances is equal for both teams.

The team that manages to get the most balls back in its space wins.

Methodical indications: The distance between the teams is increased according to the children's age and training level.

2. Ducks and Hunters

Children's age: 7-9 years old;

Instructional goals: the development of speed, space orientation, attention, and initiation in ball kicking.

Organization of the game: The children, equally divided in two teams (e.g. Red and White), stand in two lines, facing each other at a distance of 12-20 meters, and they will be called "hunters." Each of the members of one of these teams has a ball at their feet. At middle distance between the two teams, a surface of 4 meters is created, in which 3-6 children, called "ducks" will sit.

Development of the game: At the teacher's signal, "the hunters" try, by kicking one of the balls, to hit one of the "ducks" (1). If the "duck" was not hit, and the ball arrives, without leaving the playing space, to another "hunter," he/she then stops the ball with his/her leg, and tries, in his turn, to hit a "duck" (2).

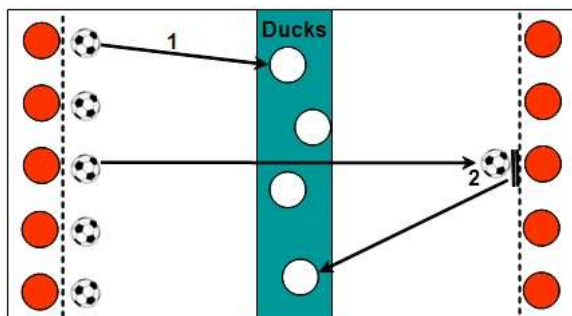


Figure 2

If the ball kicked by a "hunter" does not hit any "duck" and cannot be stopped by another "hunter," going out of the playing space, the ball is considered to be out of the game, and cannot be used in that game. If a "duck" is hit, he/she will kick the ball gently towards a "hunter" and he/she will leave the playing space. The "hunters" win if they manage to eliminate all the "ducks," and still having enough balls in the game; the "ducks" win if when there are no more balls in the game, there are still "ducks" left who were not hit.

Methodical indications: The distance between the teams is increased, and the surface within the "ducks" move is decreased, according to the children's age and training level.

3. Results and Discussions

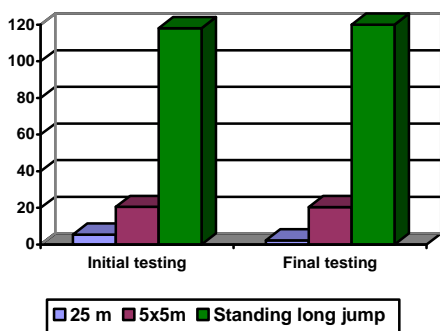
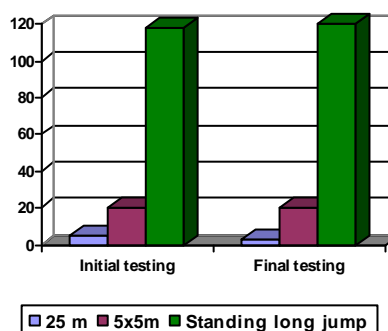
To better observe the values recorded during the tests, we calculated a group average, as follows:

Table 1 The results recorded in the initial testing

No.	Tests	Witness group - Initial testing	Experimental group - Initial testing
1.	25 m (sec)	5''42	5''41
2.	5x5 m (sec)	20''54	20''56
3.	Standing long jump (cm)	118	119

Table 2 *The results recorded in the final testing*

No.	Tests	Witness group - Final testing	Experimental group Final testing
1.	25 m (sec)	5''26	5''25
2.	5x5 m (sec)	20''42	20''38
3.	Standing long jump (cm)	120	122

**Figure 3** *Comparison between the witness group's initial and final testing results***Figure 4** *Comparison between the experimental group's initial and final testing results*

As we can see in Figure 3, we can say that the witness group has recorded a general group progress. We can observe also in the experimental group (Figure 4) an improvement of the indices, which makes us believe that the specific mini football action means have contributed to the development of the psycho-motor skill, the speed.

At it can be seen in the graphical representation of the 2 groups, we can say that in the final testing, the experimental group recorded a larger progress than the witness group: for the 25 m speed run test, the experimental group recorded a time that was a hundredth of a second better than the witness group's; one could say that this is an insignificant fact, given the difference, but looking at the results recorded in the other two tests, the 5x5 m relay, and the standing long jump, one can see a clear difference, which can lead us to say that the experimental group has improved, in comparison to the witness group.

4. Conclusions

At the end of our experiment, we can say that our initial hypotheses have been confirmed, thus:

The correct direction of the teaching - learning process through the practice of mini football during the Physical Education lesson leads to the achievement of the Physical Education goals, and in parallel, to the formation of certain moral - volitional

qualities that are necessary in today's society;

The preponderant use of specific mini-football action means during the Physical Education lesson will ensure a development of the psycho-motor skill - speed.

References

1. ACSINTE, AL. (2006), *Activități de timp liber, jocuri dinamice*, Editura Performantica, Iași
2. ANTOHI, L., ANTOHI, N. (1998). *Fotbalul modern de la antrenament la joc*, Editura Fundației Chemarea, Iași;
3. BADIU, T. (1995). *Exerciții și jocuri de mișcare pentru clasele I-IV*, Imprimeria Alma-Galați
4. BALINT, GH. (2007). *Metodica predării jocului de fotbal în gimnaziu*, Ed. Pim, Iași.
5. BRĂDĂȚAN, N. (1993). *Jocuri didactice în aer liber*, Ed. Didactică și Pedagogică R. A., București.
6. CHIRIȚĂ. G. (1983). *Educația prin jocuri de mișcare*, Ed. Sport-Turism, București.

CONTRIBUȚII PRIVIND DEZVOLTAREA VITEZEI PRIN MIJLOACE DE ACȚIONARE SPECIFICE JOCULUI DE FOTBAL ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CLASA A V-A

Pavel Silviu Ioan ¹,
Antohi Nucu ²,

¹ Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău, Marasesti 157, Bacău, 600115, România

² Universitatea „Al. Ioan Cuza”, Str. Toma Cozma nr.3, Iași, 700554, România

Cuvinte cheie: viteză, fotbal, lecția de educație fizică.

Rezumat

Obiectivul principal al cercetării de față a fost organizarea unui experiment pedagogic în care s-a urmărit influența folosirii mijloacelor de acționare specifice jocului de fotbal în dezvoltarea aptitudinii psihomotrice – viteza. Experimentul practic a fost efectuat cu două clase de elevi de la școala „Mihai Drăgan” din municipiul Bacău. Clasa V-a B este constituită din 30 elevi dintre care 21 băieți și 9 fete, (2 fete sunt scutite medical). Clasa V-a C este constituită din 29 elevi, dintre care 8 fete (2 scutite medical) și 21 băieți (2 scutiți medical). Experimentul s-a desfășurat în aer liber, pe terenul de handbal a școlii. După terminarea cercetării putem afirma faptul că la testarea finală a celor 2 grupe grupa experiment a realizat un progres mai mare față de grupa martor, astfel: la testarea vitezei pe 25 m grupa experiment a realizat un timp cu o sutime de secundă mai bun decât grupa martor, am putea spune că este un fapt nesemnificativ ținând cont de diferența obținută, dar uitându-ne la rezultatele obținute celelalte 2 testări și anume testarea navetei 5x5 m și testarea săriturii în lungime de pe loc observăm o diferență clară ce ne duce la afirmarea faptului că grupa

experiment a realizat o creștere a nivelului său în comparație cu grupa martor.

1. Introducere

Fotbalul, joc sportiv caracterizat prin mult dinamism și o varietate foarte mare de acțiuni și structuri tehnico-tactice, apelând la o complexitate de calități motrice, în evoluția sa a cunoscut progrese permanente care au adus implicații în dinamica efortului specific și implicit în metodică de învățare și perfecționare a jocului.

Alegerea acestui experiment se mai datorează și condițiilor oferite de școală pentru desfășurarea lecțiilor de educație fizică, precum și aprecierii faptului că jocul de fotbal prin majoritatea componentelor sale, adaptate la nivelul învățământului gimnazial constituie mijloace excelente pentru lecțiile de educație fizică acestea fiind de astfel și premisele studiului nostru.

Principalele deprinderi, calități motrice și însușiri moral volitive specifice jocului de fotbal au valoare de întrebuintare și în alte domenii de activitate. Alergarea, săriturile, viteza, rezistența, coordonarea, îndemânarea, forța, dârzenia, perseverența sunt solicitate în relații de interdependență, multiple și complexe, fapt care condiționează manifestarea inițiativei, imaginației, spiritului de observație, capacitatea de anticipare, selectare și decizie, asumarea răspunderii în luarea deciziei și alte măsuri, calități și facilități având evidente implicații pozitive în formarea tânărului.

Toate aceste afirmații ne-au condus spre *ideea centrală a motivării alegerii temei* și anume, faptul că optimizarea mijloacelor de acționare pentru dezvoltarea vitezei prin mijloace de acționare specifice jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasa a V-a poate avea o contribuție importantă în realizarea obiectivelor educației fizice școlare.

2. Material and methods

Pentru realizarea demersului științific prezent am avut în vedere o serie de ipoteze. Dacă în prima fază a cercetării ipotezele au fost numeroase, odată cu desăvârșirea documentării am rămas la o singură ipoteză, principală a cercetării noastre. Luând în considerare cele enunțate anterior, *ipotezele* de lucru se bazează pe presupunerile:

1. *Dirijarea corectă a procesului de predare – învățare, prin practicarea jocului de minifotbal în lecția de educație fizică, conduce la realizarea obiectivelor generale ale educației fizice și în paralel la formarea unor calități moral – volitive, necesare în condiții social contemporane;*

2. *Folosirea cu preponderență, în lecția de educație fizică a mijloacelor de acționare specifice jocului de minifotbal, va asigura o dezvoltare a aptitudinii psihomotrice - viteza.*

Subiecții și planul cercetării

Experimentul practic a fost efectuat cu două clase de elevi de la școala „Mihai Drăgan” din municipiul Bacău.

Clasa V-a B este constituită din 30 elevi dintre care 21 băieți și 9 fete, (2 fete sunt scutite medical).

Clasa V-a C este constituită din 29 elevi, dintre care 8 fete (2 scutite medical) și 21 băieți (2 scutiți medical).

Experimentul s-a desfășurat în aer liber, pe terenul de handbal a școlii.

În timp ce programul de pregătire al grupei martor clasa aV-a B nu s-a modificat semnificativ, pregătirea grupei experimentale respectiv clasa aV-a C a suferit unele modificări, în ceea ce privește folosirea cu preponderență a mijloacelor de acționare specifice jocului de minifotbal.

Pentru o evidențiere a folosirii mijloacelor de acționare specifice jocului de minifotbal în vederea dezvoltării aptitudinii psihomotrice – viteza am folosit o serie de teste, după cum urmează:

Alergare de viteză 25m - Se efectuează cu start din picioare, cu cronometru declanșat la prima mișcare. Se acordă două încercări și se înregistrează cel mai bun rezultat. Pauza dintre încercări este de 15 minute. Jucătorii nu folosesc pantofi cu cuie. Rezultatul se înregistrează în secunde și zecimi de secundă.

Navetă 5x5m - Două jaloane cu înălțimea de 1,50m sunt așezate pe pistă la 10m distanță. Jucătorul pleacă din dreptul jalonului în viteză și parcurge de 4 ori 10m ocolind jaloanele. Startul din picioare cu cronometrare la prima mișcare. Cronometrul se oprește atunci când, după ce a parcurs traseul, jucătorul depășește linia jalonului de pornire. Se acordă o singură încercare. Rezultatul se exprimă în secunde și zecimi de secundă.

Săritură în lungime de pe loc - este permisă o singură pendulare a brațelor pentru elan. Se acordă două încercări și se înregistrează cea mai bună săritură. Se măsoară distanța de la vârful picioarelor (poziția de plecare) până la călcâie (poziția de aterizare). Rezultatul se înregistrează în centimetri.

După Balint G.(2007) prezentăm o serie de jocuri de mișcare pe care le-am folosit în experimentul de față astfel:

1. Vânătorii la pândă

Vârsta elevilor: 7-9 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea vitezei de deplasare, orientării spațiale, atenției și inițiere în lovirea mingii cu piciorul.

Organizarea jocului: Elevii împărțiți în mod egal pe două echipe (de exemplu: roșie și albă), se așează pe două rânduri, față în față, la o distanță de 10 - 15 metri și fiecare elev primește câte un nume al unui animal sălbatic. Aceleași nume vor fi repartizate și elevilor de pe rândul opus. La mijlocul distanței dintre ei se așează 3-5 mingi pe aceeași linie.

Desfășurarea jocului: Profesorul strigă 2-4 nume de animale și indică o echipă (de exemplu: lup, urs, leu, tigru din echipa roșie). Elevii din echipa anunțată care poartă numele animalului strigat, aleargă la mingi (1), și le conduc, prin lovirea acestora cu piciorul, la echipa lor (2).

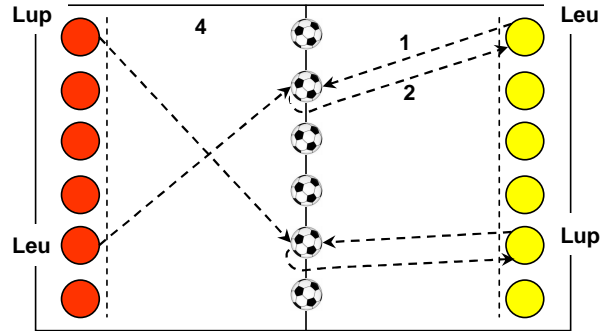


Figura 1

În acest timp corespondenții din echipa adversă încearcă să îi prindă și să le ia mingile prin intervenție numai cu piciorul. Ei vor pleca spre adversari numai după ce aceștia au lovit pentru prima dată mingea cu piciorul. După fiecare execuție este indicat să schimbăm echipele care conduc mingea. Numărul de execuții este egal pentru ambele echipe.

Câștigă echipa care reușește să ajungă cu cât mai multe mingi la echipa proprie.

Indicații metodice: Se mărește distanța dintre echipe în funcție de vârsta și nivelul de pregătire al elevilor.

2. Rațele și vânătorii

Vârsta elevilor: 7-9 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea vitezei de deplasare, orientării spațiale, atenției și inițiere în lovirea mingii cu piciorul.

Organizarea jocului: Elevii împărțiți în mod egal pe două echipe (de exemplu: roșie și albă), se așează pe două rânduri, față în față, la o distanță de 12 - 20 metri și se vor numi „vânători”. Elevii din una din aceste echipe vor avea la picior câte o minge. La mijlocul distanței dintre cele două echipe se trasează o suprafață de 4 metri în care vor sta 3-6 elevi numiți „rațe”.

Desfășurarea jocului: La semnalul profesorului, „vânătorii” încearcă prin lovirea mingii cu piciorul să atingă una din „rațe” (1). Dacă „rața” nu a fost lovită și mingea ajunge fără să părăsească spațiul de joc, la un alt „vânător” acesta oprește mingea cu piciorul și încearcă, la rândul său, să lovească o „rață” (2).

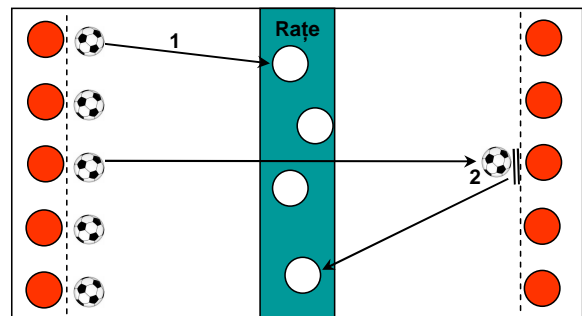


Figura 2

Dacă mingea transmisă de „vânător” nu lovește nici o „rață” și nu poate fi oprită de alt „vânător” ieșind din spațiul de joc, mingea este socotită afară din joc și nu se mai poate folosi în acel joc. Dacă o „rață” este lovită, va transmite mingea ușor spre un „vânător” și va părăsi spațiul de joc. Câștigă „vânătorii” dacă reușesc să elimine toate „rațele” și să mai aibă mingi în joc sau câștigă „rațele” dacă în momentul în care nu mai sunt mingi în joc mai sunt „rațe” nelovite.

Indicații metodice: Se mărește distanța dintre echipe și se micșorează suprafața în care se deplasează „rațele” în funcție de vârsta și nivelul de pregătire al elevilor.

3. Results and Discussions

Pentru o mai bună observare a valorilor obținute la testele efectuate, am realizat o medie a acestora pe clase după cum urmează:

Tabel nr. 1 Rezultatele înregistrate la testarea inițială

Nr. Crt.	Teste	Grupa martor – Testare inițială	Grupa experiment – Testare inițială
1.	25 m (sec)	5''42	5''41
2.	5x5 m (sec)	20''54	20''56
3.	lungime de pe loc (cm)	118	119

Tabel nr. 2 Rezultatele înregistrate la testarea finală

Nr. Crt.	Teste	Grupa martor – Testare finală	Grupa experiment Testare finală
1.	25 m (sec)	5''26	5''25
2.	5x5 m (sec)	20''42	20''38
3.	lungime de pe loc (cm)	120	122

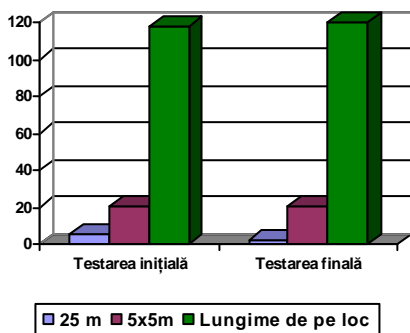


Figura 3. Grafic comparativ al rezultatelor obținute de subiecții grupei martor la testarea inițială și finală

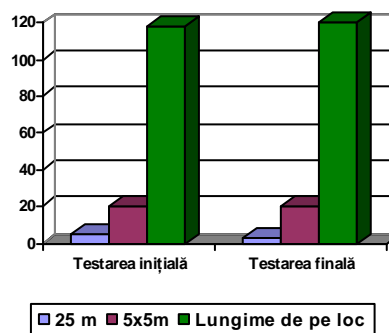


Figura 4. Grafic comparativ al rezultatelor obținute de subiecții grupei experiment la testarea inițială și finală

După cum se poate observa din Figura 3 putem spune că la grupa martor s-a realizat un progres la nivelul întregii grupe (clase). De asemenea și la grupa experiment (Fig. 4.) putem observa o creștere a indicilor fapt ce ne conduce să spunem că într-o bună măsură mijloacele de acționare specifice jocului de minifotbal duce la dezvoltarea aptitudinii psihomotrice – viteza.

După cum se observă din prezentarea grafică a celor 2 grupe (clase) putem afirma faptul că la testarea finală a celor 2 grupe grupa experiment a realizat un progres mai mare față de grupa martor, astfel: la testarea vitează pe 25 m grupa experiment a realizat un timp cu o sutime de secundă mai bun decât grupa martor, am putea spune că este un fapt nesemnificativ ținând cont de diferența obținută, dar uitându-ne la rezultatele obținute celelalte 2 testări și anume testarea navetă 5x5 m și testarea săriturii în lungime de pe loc observăm o diferență clară ce ne duce la afirmarea faptului că grupa experiment a realizat o creștere a nivelului său în comparație cu grupa martor.

4. Concluzii

După finalizarea experimentului realizat putem afirma că ipotezele de la care s-a plecat au fost confirmate, astfel:

1. Dirijarea corectă a procesului de predare – învățare, prin practicarea jocului de minifotbal în lecția de educație fizică, conduce la realizarea obiectivelor generale ale educației fizice și în paralel la formarea unor calități moral – volitive, necesare în condiții social contemporane;

2. Folosirea cu preponderență, în lecția de educație fizică a mijloacelor de acționare specifice jocului de minifotbal, va asigura o dezvoltare a aptitudinii psihomotrice - viteza.

Referințe bibliografice

1. ACSINTE, AL. (2006), *Activități de timp liber, jocuri dinamice*, Editura Performantica, Iași
2. ANTOHI, L., ANTOHI, N. (1998). *Fotbalul modern de la antrenament la joc*, Editura Fundației Chemarea, Iași;
3. BADIU, T. (1995). *Exerciții și jocuri de mișcare pentru clasele I-IV*, Imprimeria Alma-Galați
4. BALINT, GH. (2007). *Metodica predării jocului de fotbal în gimnaziu*, Ed. Pim, Iași.
5. BRĂDĂȚAN, N. (1993). *Jocuri didactice în aer liber*, Ed. Didactică și Pedagogică R. A., București.
6. CHIRIȚĂ. G. (1983). *Educația prin jocuri de mișcare*, Ed. Sport-Turism, București.