

## STUDY REGARDING THE PRACTICE OF TRACK AND FIELD DRILLS OUTSIDE PHYSICAL EDUCATION CLASSES BY SECONDARY SCHOOL PUPILS

Bogdan Constantin RAȚĂ<sup>1</sup>  
Vasile LUCA<sup>2</sup>

<sup>1</sup> „Vasile Alecsandri” University of Bacău  
<sup>2</sup> Classes I-VIII School Ungureni, Bacău

**Key words:** track and field drills, leisure time, pupils

### Abstract

This paper tries to support the idea that physical education, as an educational discipline, has among its prime objectives to get the child used to a permanent practice of movement, of physical exercise, under various forms. Over the course of physical education classes, the pupils are guided towards an independent practice of physical exercise during their leisure time.

With this study we wanted to see how the motivation for exercise evolves outside physical education classes, in secondary school children, especially concerning track and field drills.

### Introduction

Exercising, in all its forms, is a necessity that no one can argue about, being a part of man's continuous process of development, evolution and manifestation. Human movement with an instructive-educational purpose can be found in the physical education lesson, conducted at all levels of education.

A non-rational or unilateral use of leisure time can lead to social maladjustment. Occupying our youths' leisure time with recreational, fun activities, with games, in short, with a lot of movement, is a viable solution for fighting a sedentary lifestyle, alcoholism, smoking, and many other vices.

### Material and method

This research started from the presumption that secondary school pupils exercise, generally, outside physical education classes, improving their bodies and minds; in this development, the track and field drills play a great role.

In conducting this research, we decided to apply a 10 questions questionnaire on a group of 40 pupils, randomly selected, grades 5th to 8th, from the "Mihai Dragan" School, in Bacău. Since our study follows the use of track and field drills outside physical education lessons, we decided to eliminate from the beginning the pupils practicing track and field professionally.

The questionnaire used in our research comprised the following questions:

1. What kind of activities do you practice outside physical education classes?
2. If you practice athletic activities, what kind?
3. Do leisure time activities make you feel good?
4. What keeps you sometimes from practicing athletic activities outside physical education class?
  - a) I haven't got a playing partner;
  - b) I don't have the time;
  - c) I haven't got any skills (this is not for me);
  - d) I don't have any equipment;
  - e) I am a lazy person;
  - f) I feel embarrassed because I don't look good;
  - g) something else: .....
  - h) I don't have enough motivation..... will.....
5. Do you like track and field?
6. Do you practice track and field drills outside physical education classes?
7. If during leisure time you would practice only track and field drills, why would you do it?

- a) to keep healthy
- b) to perfect my technique
- c) to develop a nice body
- d) to relax

8. Do you practice any competitive sport, professionally? Which one?

9. Do you think that the physical exercises having a good effect on the body is enough reason to practice them outside physical education classes?

- a) yes;
- b) no.

10. Would receiving an award determine you to practice more often athletic activities outside physical education classes?

- a) yes;
- b) no.

**Results analysis:**

The questionnaire brought out a series of positive and negative aspects regarding the way in which secondary school pupils treat, understand, and approach track and field drills outside physical education classes. By analyzing each answer given to the questionnaire, we can see the following aspects:

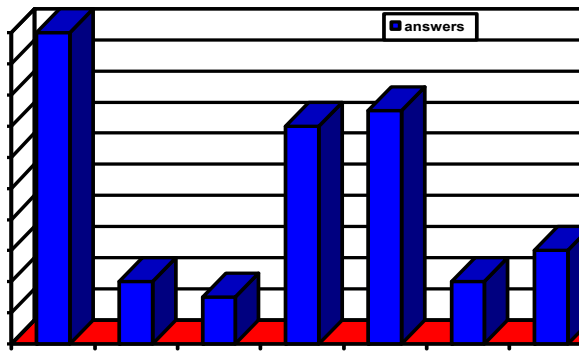


Chart 1. Graphical representation of the answers given to Question 1

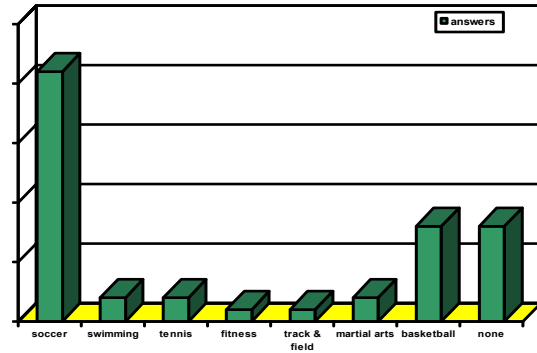


Chart 2. Graphical representation of the answers given to Question 2

Question number 1 allows the pupils to formulate multiple answers. As we can see in Chart 1, most of them say they spend their leisure time doing activities such as: playing different sports, listen to music, playing video games.

After analyzing Chart 2, we can see that most of the pupils who engage in athletic activities, play either soccer or basketball. Unfortunately, there is also a high percentage of the children who do not engage in any kind of physical exercise.

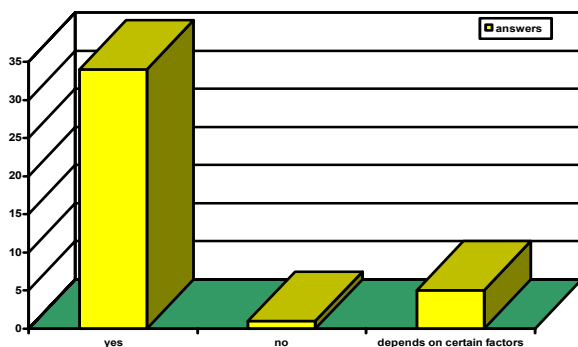


Chart 3. Graphical representation of the answers given to Question 3

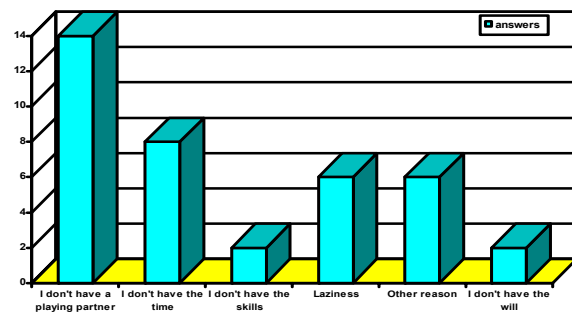


Chart 4. Graphical representation of the answers given to Question 4

The pupils' answers to Question number 3 shows us that the activities pursued by them during leisure time make them feel good. There are exceptions, however, five of the children

answered that it depends on several factors, such as the people with whom they spend their leisure time, and one of the subjects firmly answered "NO".

Chart 4 emphasizes the fact that the questioned pupils do not engage in athletic activities during their leisure time, for the simple reason they do not have a playing partner.

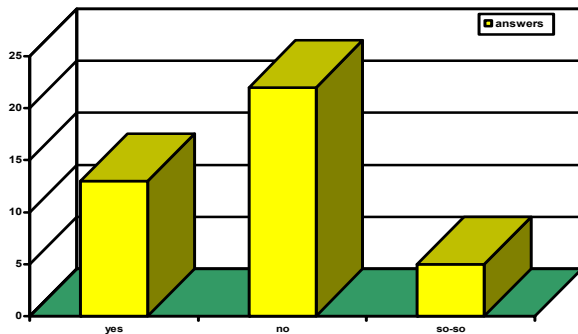


Chart 5. Graphical representation of the answers given to Question 5

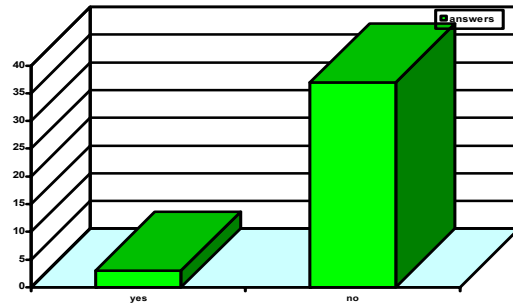


Chart 6. Graphical representation of the answers given to Question 6

As we can see, to the question "Do you like track and field?" there are very few who answered "yes" (only 13 pupils out of 40). Unfortunately, the answers obtained for the next question confirm the fact that there is a very small number of pupils who practice track and field drills outside physical education lessons. They are only three, which represents a percentage of 7.5.

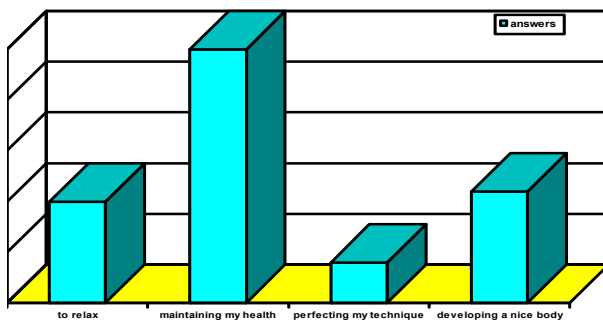


Chart 7. Graphical representation of the answers given to Question 7

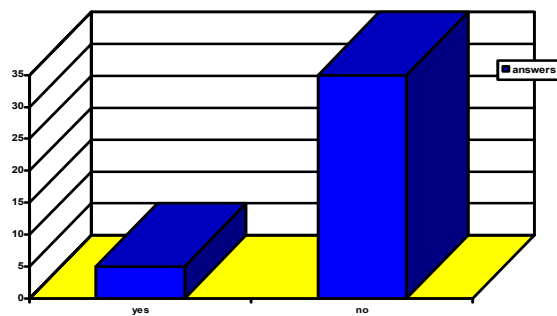


Chart 8. Graphical representation of the answers given to Question 8

Most of the answers given to Question number 7 indicate that the pupils would practice track and field drills for maintaining their health and for developing a nice body; very few would do it to perfect their technique.

The percentage of the pupils practicing a competitive sport professionally (other than track and field) is very small (12.5).

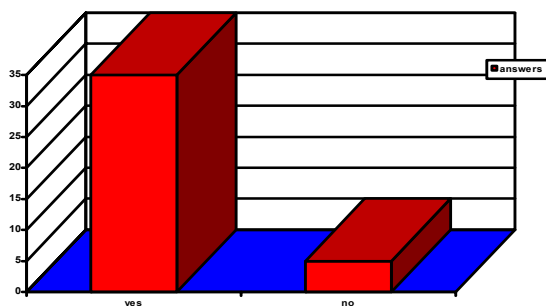


Chart 9. Graphical representation of the answers given to Question 9

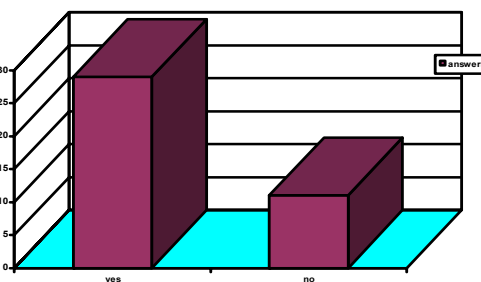


Chart 10. Graphical representation of the answers given to Question 10

Unfortunately, the answers given by the pupils to Question no. 9 confirm the fact that there are some who do not think that the good effect of physical exercise has on the body is enough reason to practice it outside physical education classes.

The results obtained for Question no. 10 show us that most children we questioned would prefer receiving a reward for exercising, rather than doing it voluntarily, for their own health.

### **Conclusions**

Following the analysis of the answers given by the pupils, we drew the following conclusions:

1. As noticed, most of the questioned pupils are interested in physical education, being fans of sports in general, but they also have other basic preoccupations, such as computer games, or listening to music.

2. Enough pupils did not understand, up to this age, the importance of movement on the body's wellbeing, and that is why the teachers, especially the PE teacher, should act accordingly, encouraging the pupils to fill their leisure time, as much as possible, with physical exercise.

3. A good deal of the pupils are great fans of exercise, but many of them are in need of guidance, not being yet able to organize themselves independently in practicing an athletic activity.

4. Unfortunately, the use of track and field drills are not a priority for the secondary school pupils during their athletic activities conducted outside physical education classes.

### **Bibliography**

1. ARDELEAN, T., 1979, *Atletismul în școală*, Revista EFS nr. 1/1979, București
2. ASTRAND, P.O., 1971, *Condiția fizică*, CCFS, București
3. GÂRLEANU, D., 1983, *Lecții pentru copii și juniori*, Ed. Sport Turism, București
4. MACAVEI, E., 2002, *Pedagogie. Teoria educației*, Vol. II, ED. Aramis, București

## **STUDIUL PRIVIND PRACTICAREA EXERCIȚIILOR DIN ATLETISM ÎN AFARA ORELOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ, LA ELEVII DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL**

**Bogdan Constantin RAȚĂ<sup>1</sup>**

**Vasile LUCA<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău

<sup>2</sup>Școala cu clase I-VIII Ungureni, Bacău

**Cuvinte cheie:** *exerciții din atletism, timp liber, elevi*

### **Rezumat**

Lucrarea de față vine în sprijinul ideii, că educația fizică ca disciplină de învățământ, are printre obiective prioritare și pe acela de a obișnui copilul, elevul, studentul, omul în general cu practicarea permanentă a mișcării, a exercițiului fizic sub multiple forme. În cadrul orelor de educație fizică, elevul este instrumentat, cu mijloace necesare practicării independente a exercițiului fizic în timpul liber.

În ceea ce privește realizarea acestui studiu, am dorit să vedem în ce măsură evoluează motivația pentru mișcare, în afara orelor de educație fizică la copiii din învățământul gimnazial în special pentru practicarea exercițiilor din atletism.

### **Introducere**

Practicarea exercițiului fizic, indiferent de formele sale, este o necesitate ce nu poate fi contestată de nimeni, întrucât ea face parte din procesul de dezvoltare, evoluție și manifestare a omului. Mișcarea omului realizată cu scop instructiv educativ în procesul de învățământ se regăsește în lecția de educație fizică ce se desfășoară la toate nivelurile de învățământ.

Întrebuințarea nerațională sau unilaterală a timpului liber poate duce la fenomenul de inadaptare socială. Ocuparea timpului liber în mod judicios prin activități recreative, distractive, prin jocuri, într-un cuvânt prin multă mișcare este o soluție pentru combaterea sedentarismului,

alcoolismului, tabagismului, și multor altor vicii.

### Material și metodă

Realizarea acestei cercetări a plecat de la prezumția că elevii din învățământul gimnazial, în afara orelor de educație fizică, practică exercițiul fizic în general, dezvoltând organismul și mintea prin mișcare, la aceasta contribuind contribuind în special exercițiile din atletism.

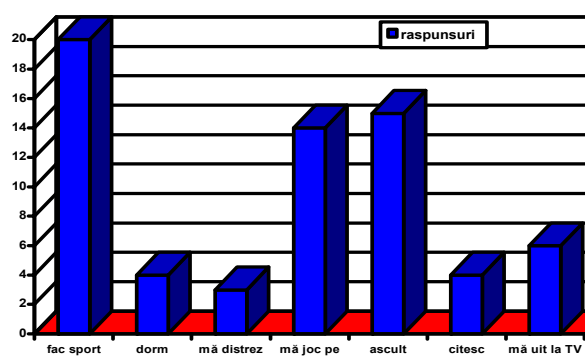
Pentru desfășurarea cercetării am hotărât să aplicăm un chestionar, pe un eșantion de 40 de elevi selectați aleatoriu din clasele a-V-a – a VIII-a de la Școala cu clasele I-VIII „Mihai Drăgan” din Bacău, chestionar ce cuprinde o serie de 10 întrebări. Deoarece tema studiului nostru urmărește aplicarea exercițiilor din atletism în afara lecțiilor de educație fizică, am hotărât să eliminăm din start elevii care practică atletismul ca sport de performanță.

Chestionarul folosit, în cadrul cercetării noastre, a cuprins următoarele întrebări:

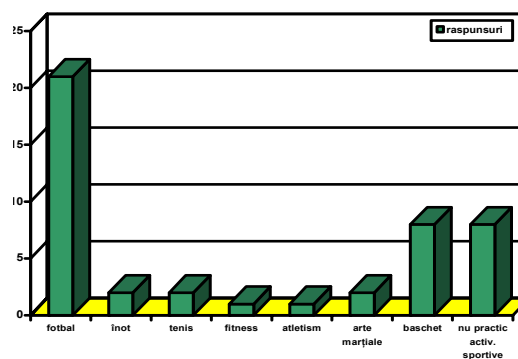
1. Ce activități desfășurați în afara lecțiilor de educație fizică?
2. Dacă practicați activități sportive, care sunt acestea?
3. Activitățile desfășurate în timpul liber îți creează o bună dispoziție
4. Ce anume vă împiedică uneori să practicați activități sportive în afara lecțiilor de educație fizică?
  - a) nu am cu cine;
  - b) nu am timp;
  - c) nu am aptitudini (nu este pentru mine);
  - d) nu am echipament;
  - e) comoditatea (lenea);
  - f) mă simt jenată deoarece nu arăt prea bine;
  - g) altă părere: .....
  - h) nu am suficientă convingere...voință...
5. Ți place atletismul?
6. Practici exercițiile din atletism în afara lecțiilor de educație fizică?
7. Dacă în timpul liber ai practica numai exerciții din atletism cu ce scop ai face-o?
  - a) întreținerea stării de sănătate
  - b) perfecționarea tehnicii lor
  - c) dezvoltare fizică armonioasă
  - d) să mă relaxez
8. Practici vreun sport de performanță? Care?
9. Considerați că efectul benefic al exercițiilor fizice asupra organismului reprezintă un motiv suficient pentru practicarea lor în afara lecțiilor de educație fizică?
  - a) da;
  - b) nu.
10. Primirea unei recompense v-ar determina să practicați mai des activități sportive în afara lecțiilor de educație fizică?
  - a) da;
  - b) nu.

### Rezultate

Chestionarele completate au scos în evidență, o serie de aspecte pozitive și negative privind modul de tratare, înțelegere și abordare individuală a practicării exercițiilor din atletism în afara lecțiilor de educație fizică de către elevii claselor a V-VIII-a din ciclului gimnazial. Analizând fiecare întrebare a chestionarului, în parte subliniem următoarele aspecte:



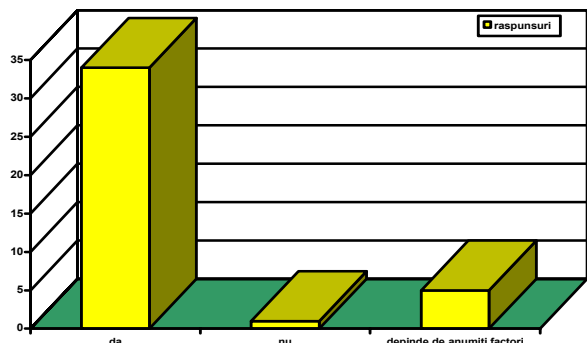
Graficul Nr.1 Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr.1



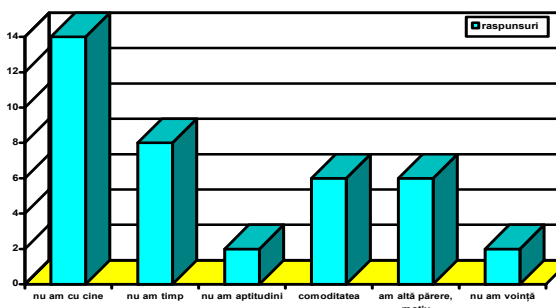
Graficul nr.2 Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr.2

Întrebarea Nr. 1 le permite elevilor să formuleze mai multe răspunsuri. Așa cum reiese și din graficul Nr. 1 majoritatea desfășoară în timpul liber următoarele activități: practică jocurile sportive, ascultă muzică și se joacă pe calculator.

Analizând graficul Nr. 2 putem constata că majoritatea celor care practică activități sportive se axează pe fotbal și baschet. Din păcate există și un procentaj destul de ridicat al celor care nu practică nici un fel de mișcare.



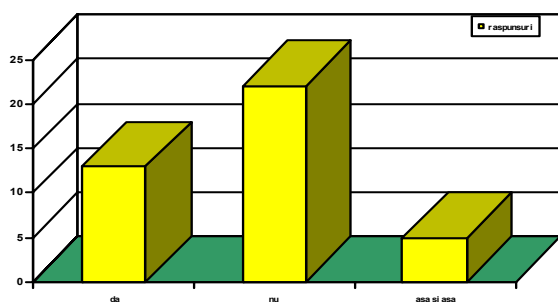
Graficul Nr.3 Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr.3



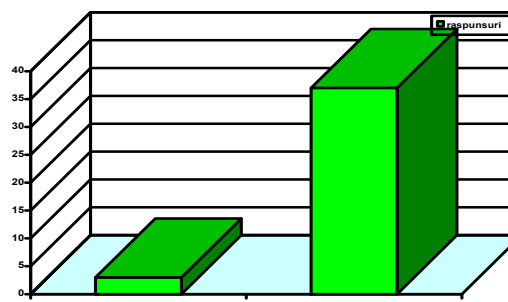
Graficul Nr.4 Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr.4

Răspunsul elevilor la întrebarea nr.3 ne arată că activitățile desfășurate de ei în timpul liber le creează o bună dispoziție. Cu toate acestea sunt și excepții, 5 dintre ei au răspuns că depinde de anumiți factori cum ar fi persoanele cu care-și petrec acest timp iar unul dintre subiecți a răspuns ferm “NU”.

Graficul nr. 4 scoate în evidență faptul că cei chestionați nu practică activități sportive în timpul liber din simplul motiv că nu au cu cine.

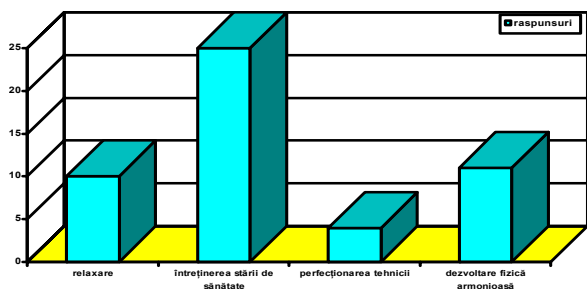


Graficul Nr.5 Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr.5

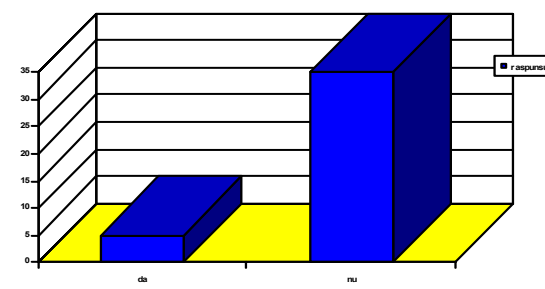


Graficul Nr.6 Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr.6

Așa cum observăm, la întrebarea „Vă place atletismul?”, foarte puțini sunt cei care au răspuns cu „da” (doar 13 elevi din 40). Din păcate răspunsurile obținute și la următoarea ne confirmă faptul că există un număr foarte mic de elevi care practică exercițiile din atletism în afara lecțiilor de educație fizică. Ei sunt în număr de 3 ceea ce reprezintă un procent de 7,5%.



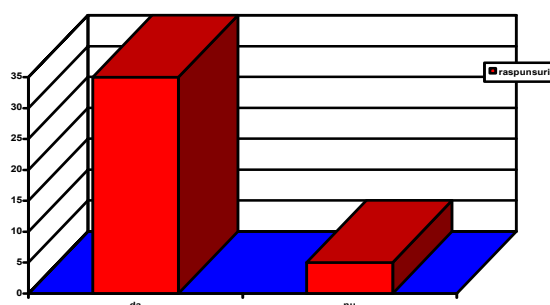
Graficul Nr.7 Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr.7



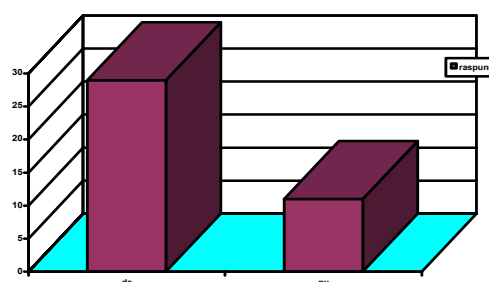
Graficul Nr.8 Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr.8

Majoritatea răspunsurilor la întrebarea nr.7 indică faptul că elevii ar practica exercițiile din atletism cu scopul menținerii stării optime de sănătate și pentru dezvoltarea fizică armonioasă; foarte puțini ar perfecționa tehnica executării lor.

Procentul celor care fac sport de performanță (altul decât atletismul), dintre cei chestionați, este foarte mic (12,5%)



Graficul Nr.9 Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr.9



Graficul Nr.10 Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr.10

Din păcate, răspunsurile date de elevi la întrebarea nr.9 ne confirmă faptul că sun și dintre aceia care nu consideră că efectul benefic al exercițiilor fizice asupra organismului reprezintă un motiv suficient pentru practicarea lor în afara lecțiilor de educație fizică.

Rezultatele obținute la întrebarea Nr. 10 arată că majoritatea ar prefera primirea unei recompense pentru a practica exercițiile fizice decât să o facă voluntar, pentru propria sănătate.

### Concluzii

În urma analizării răspunsurilor date de elevi în chestionare putem desprinde următoarele concluzii:

1. După cum s-a observat, majoritatea elevilor chestionați manifestă interes față de domeniul educației fizice și sportului, fiind iubitori ai sportului în general dar au și alte preocupări de bază cum ar fi jocurile pe calculator și ascultarea muzicii.

2. Suficient de mulți elevi nu au înțeles, până la această vârstă, rolul benefic al mișcării asupra organismului, de aceea ar trebui să se acționeze, mai mult, de către toți factorii educatori, mai ales profesorul de educație fizică, în ideea acoperirii timpului liber, într-un procent cât mai mare, cu practicarea exercițiului fizic.

3. O bună parte din elevi sunt adepții împătimiți ai mișcării, dar mulți dintre ei au încă nevoie de îndrumare nefiind încă pregătiți să se organizeze independent în practicarea unei activități sportive.

5. Din păcate, utilizarea exercițiilor din atletism nu sunt o prioritate în activitățile sportive desfășurate de elevii din învățământul gimnazial în afara lecțiilor de educație fizică.

### Bibliografie

1. ARDELEAN, T., 1979, *Atletismul în școală*, Revista EFS nr. 1/1979, București
2. ASTRAND, P.O., 1971, *Condiția fizică*, CCFS, București
3. GÂRLEANU, D., 1983, *Lecții pentru copii și juniori*, Ed. Sport Turism, București
4. MACAVEI, E., 2002, *Pedagogie. Teoria educației*, Vol. II, ED. Aramis, București