

Studiu privind dezvoltarea vitezei la elevii claselor a VI-a

Modernizarea permanentă a activității de educație fizică în școală impune găsirea unor metode noi, procedee și mijloace prin care să se acționeze în practică, precum și perfecționarea continuă a celor existente, a celor așa-zise clasice, tradiționale, în baza noilor obiective ce stau în fața acestui obiect de învățământ.

Prin instruirea motrică a elevilor se urmărește sistematic desăvârșirea unor finalități de primă importanță cum ar fi dezvoltarea calităților motrice, însușirea unui sistem de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, contribuind la pregătirea multilaterală a elevului.

Dezvoltarea calității motrice – viteza – nu presupune condiții materiale deosebite, fiecare profesor poate acționa pentru dezvoltarea acestei calități prin metoda experimentului, metoda modelării, prin jocuri și ștafete.

N.G.Ozolin în “Metodica antrenorului sportiv”, Editura Stadion, 1972, grupează metodele pentru dezvoltarea vitezei astfel:

- a) *metoda exercițiului din mers* – care reprezintă parcurgerea rapidă (cu viteză maximă) a unei distanțe;
- b) *metoda alternativă* – care constă în alternarea intensității, creșterea vitezei, menținerea ei și scăderea intensității;
- c) *metoda handicapului* – “egalizatoare”, asigură condiții egale de întrecere între concurenți cu posibilități diferite;
- d) *metoda întrecerilor oficiale* – constituie una dintre principalele căi pentru dezvoltarea vitezei, solicitând elevului manifestarea posibilităților pe linia vitezei, în condițiile unei întreceri concrete;
- e) *metoda repetărilor* – se situează pe primul loc în dezvoltarea vitezei. Constă în repetarea exercițiilor pentru dezvoltarea vitezei cu intensitate apropiată de cea maximă și peste cea maximă.

Mi-am propus să testez eficacitatea diferitelor stiluri și metode de lucru privind dezvoltarea vitezei la elevii de clasa a VI-a de la Școala Gimnazială *Nichifor Ludovig*. Elevii au fost împărțiți în două grupe astfel: la grupa martor s-au folosit mijloace tradiționale pentru dezvoltarea calității motrice – viteza., iar la grupa experimentală am optat pentru folosirea exercițiilor jocurilor de mișcare și ștafetelor. Numărul total al elevilor luați în evidență a fost de 32. Numărul elevilor la grupa experimentală a fost de 16, iar la grupa martor 16.

Experimentul s-a desfășurat în două etape:

- 1) ETAPA I – înregistrarea inițială a dezvoltării și a capacității motrice pe baza indicilor antropometrici (oct 2013);



- 2) ETAPA A II-A – de lucru propriu-zis, sem. I 2013; sem. II 2014, prelucrarea statistic-matematică, analiza, interpretarea datelor.

Acțiunea s-a desfășurat pe parcursul a doua semestre. Lecțiile au avut loc în aer liber, pe terenul de sport al școlii, cât și la baza sportivă a localității. Lecțiile s-au desfășurat afară conform planificării calendaristice întocmite separat pentru grupa experiment și separat pentru grupa martor.

Am înregistrat următoarele rezultate: din punct de vedere al înălțimii, nu se remarcă diferențe foarte mari: statura elevilor din grupa experimentală a crescut cu 4 cm. De la o medie inițială de 1,55 cm, s-a ajuns la sfârșitul activității experimentale la o medie de 1,59 cm; la grupa martor, unde a fost aplicat programul de educație fizică prevăzut de programa școlară, rata de creștere a fost de 3 cm. S-a plecat de la o medie de 1,54 cm, ajungându-se în faza finală la valori de 1,57 cm. Elasticitatea torcelui la testarea inițială din grupa martor X este de 4, aceeași ca și la grupa experiment X=4, iar la testarea finală s-a ajuns la clasa martor ca X=5,5 față de clasa de experiment unde X=6,5. Au crescut și mediile la alergarea de viteză pe 50 m plat cu o valoare mai mare la grupa experiment: aici s-a obținut o valoare medie de 8,4 secunde în comparație cu grupa martor unde mediile au fost de 8,6 secunde. Progresul realizat la grupa experimentală este de 0,4 secunde, iar la grupa martor de 0,1 secunde. La detentă, proba ce caracterizează forța de desprindere, la grupa experiment s-au obținut valori la testarea inițială de 27,4 cm, iar valorile testării finale au fost de 32,2 cm. Se observă un progres de 4,8 cm, comparativ cu grupa martor unde progresul este de 3,1 cm.

Analizând comparativ rezultatele obținute la sfârșitul experimentului, prin influența specială pe care a avut-o programul de pregătire aplicat grupei experiment, se constată o îmbunătățire, o accelerare în dezvoltarea vitezei, față de grupa martor, care și-a desfășurat activitatea în lecție în mod obișnuit, fără a folosi sisteme speciale pentru dezvoltarea vitezei.

Prof. Doru PEIU

Școala Gimnazială "Nichifor Ludovig" Niculițel, județul Tulcea