

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT A REPUBLICII
MOLDOVA
FACULTATEA DE SPORT**

**PERFEȚIONAREA TEHNICII JOCULUI
DE BASCHET ÎN BAZA FOLOSIRII
JOCURILOR PREGĂTITOARE LA
LECȚIA DE JOCURI SPORTIVE**

TEZĂ DE LICENȚĂ

Specialitatea Grupa 3 Educație Fizică și Sport

Autor:
învațământ cu frecvență redusă
Mihail GAC

Conducător științific:
lect. Univ. **Valeria GROSUL**

Chișinău – 2015

Actualitatea problemei. Baschetul este un joc sportiv colectiv ce face parte din categoria mijloacelor de perfecționare a dezvoltării fizice și a aptitudinilor de mișcare ale oamenilor. Prin practica jocului de baschet se acționează pozitiv și multilateral asupra dezvoltării personalității omului, implicit a tineretului.

Scopul cercetării. Cercetarea conceptelor teoretice referitor la perfecționarea lecției de jocuri sportive (baschet) prin intermediul folosirii jocurilor de mișcare în partea pregătitoare a lecției, în a releva specificul și modalitățile de desfășurare a acestei activități.

Suportul teoretic. În domeniul respectiv a servit reflectarea numeroaselor lucrări ale savanților din Republica Moldova cât și din afara țării : Colibaba-Evuleț D., Bota I., 1998; Bâc O., 2001; Predescu T., Moanță A., 2001; Космина Н.П, Паршиков А.П, Пузырь Ю.П., 2003; Hînsa C, Călin L., 2002, 2004; Gheorghiu D., 2005, etc;

Obiect al analizei. îl constituie procesul instructiv- educativ în cadrul sistemului de educație fizică al elevilor din ciclul gimnazial.

CAPITOLUL I

Aspectele teoretice privind problema predării jocului de baschet în cadrul educației fizice școlare

1. 1. Noțiuni generale privind tehnica jocului de baschet

Tehnica jocului de baschet reprezintă ansamblul de mișcări specifice ca formă și conținut, folosite în scopul practicării cu randament maxim a unui joc sportiv, în concordanță cu cerintele jocului competițional.

În procesul jocului, tehnica are o importanță deosebită, ea nefiind un factor izolat, din contra, între tehnică și ceilalți factori ai conținutului pregătirii (fizic, tehnic, tactic, psihic și teoretic), există o strânsă interdependență și condiționare reciprocă.

Tehnica își are suportul în calitățile motrice. Tehnica este aceea care condiționează tactica, însă este subordonată acesteia, influențându-se reciproc. Tehnica are un caracter aciclic.

Un punct de vedere referitor la definirea noțiunii de tehnică în jocul de baschet îl reprezintă totalitatea deprinderilor motrice specifice ca formă și conținut care rezolvă deplasarea jucătorilor și manevrarea de minge cu eficiență și corectitudine biomecanică în contextul regulamentului de joc.

În scopul optimizării raporturilor dintre performanțele sportive și pregătirea care le determină, s-a impus crearea de modele ale competiției și ale pregătirii. Dar modelele optimizează cerințele realizării performanțelor și pregătirii prin orientarea general – sintetică care trebuie concretizată faptic.

Tema lucrării se axează pe rezultatele unor cercetări referitoare la modelul de comportament al echipei și jucătorilor, capacitatea de performanță a acestora, calitatea prestației într-un joc sau într-un campionat analizate pe baza punctelor marcate și a celor primite - ale intermediar și final.

Luând în considerare și acest raport existent între teorie și practică, putem susține că orice lucrare care se încadrează în orientarea generală a cercetării științifice cu privire la sportul de înaltă performanță, poate să-și aducă o contribuție la îmbogățirea cunoașterii mai amănunțite a domeniului de referință, cu repercusiuni directe asupra perfecționării pregătirii și îmbunătățirii rezultatelor.

CAPITOLUL II.

Scopul, obiectivele, metodele și organizarea cercetării

2.1.Scopul și obiectivele cercetării

Scopul cercetării constă în perfecționarea lecției de jocuri sportive (baschet) prin intermediul folosirii jocurilor de mișcare în partea pregătitoare a lecției.

Pentru atingerea scopului lucrării au fost formulate următoarele **obiective**:

- ✓ *Analiza izvoarelor literare pe problema pregătirii tehnice la baschet a elevilor din ciclul gimnazial.*
- ✓ *Determinarea căilor de pregătire tehnică în jocul de baschet la lecțiile de educație fizică.*
- ✓ *Argumentarea experimentală a aplicării jocurilor de mișcare în partea pregătitoare a lecției de jocuri sportive.*

În baschet antrenamentul este împărțit astfel:

- pregătirea fizică;
- pregătirea tehnică;
- pregătirea tactică;
- pregătirea psihologică și pregătirea teoretică.

Pregătirea fizică constituie piatra de temelie pentru formarea viitorului baschetbalist. Această pregătire nu este una ușoară, dar modul cum se desfășoară poate atenua dificultatea ei. Jocurile de mișcare reprezintă mijlocul eficient și calea de compromis pentru a ușura pregătirea fizică și pentru a o face chiar plăcută. În pregătirea tehnico-tactică structurile sistemelor de acțiune clasice sunt indispensabile pentru învățarea corectă a procedurilor tehnice și a acțiunilor tactice. Însă în consolidarea / perfecționarea acestora jocurile de mișcare sunt foarte utile prin crearea unor situații mereu noi în continuă schimbare.

Sarcinile lucrării ar fi următoarele :

- ✓ Construirea unui program de pregătire pentru baschet, în care jocurile de mișcare au o pondere semnificativă;
- ✓ Stabilirea strategiei de cercetare;
- ✓ Stabilirea metodelor de cercetare;
- ✓ Prelucrarea și interpretarea datelor experimentului;
- ✓ Formularea de concluzii și propuneri.

Principalele sarcini și probleme ale practicii baschetului cuprind:

- meci oficial și amical;
- jocuri școală, de antrenament și verificare;
- inițiere, învățare, repetare, perfecționare;
- planificare;
- lecția de educație fizică și antrenament;
- sport complementar, agrement sportiv;
- organizare, echipă, secție, club;

CAPITOLUL III

Argumentarea experimental a eficienței aplicării exercițiilor de coordonare asupra pregătirii baschetbaliștilor

3.1.Opiniile specialiștilor privind optimizarea lecțiilor de Baschet

În cadrul rezultatelor obținute a anchetei efectuate specialiștii susțin că la etapa inițială de pregătire sunt mai necesare așa calități motrice ca mișcările de coordonare (50%), îndemnarea (40%), viteza (32,5%), doar (17.5%) susțin este forța, deci cea mai eficace calitate motrică s-a dovedit a fi capacitatea de coordonare. Este și evident că coordonarea reprezintă capacitatea organismului de a conduce o mișcare oarecare, capacitate de adaptare și readaptare motrică, de învățare motrică, capacitatea de precizie, de reacție, de echilibru și ritm. Ceea ce la momentul actual din punct de vedere profesional se acordă o mai puțină atenție acestei calități.

La un alt punct al testării și anume "*Cît timp se acordă pentru folosirea jocurilor de mișcare în cadrul lecției de educație fizică*", s-a ajuns la concluzia că în partea pregătitoare a lecției se acordă 10% (55%), iar în partea de bază 25% (62.5%), și în sfîrșit în partea de încheiere 10% (47.5%). Însă cea mai efectivă răsBne a fi dezvoltarea acestei calități în partea de bază (62.5%).

La finele testării și anume la întrebarea "*Care sunt cele mai efective jocuri, după părerea DVS în aplicarea acestora în partea pregătitoare a lecției?*" părerea majorității dintre cei testați au fost exercițiile sub formă de joc (55%), mai puțină atenție este acordată EDFG (12.5%).

Impresia generală despre aplicarea jocurilor de mișcare în cadrul lecțiilor de educație fizică este de a atrage atenția mai multor la modalitățile metodice de optimizare a procesului instructiv - educativ în partea pregătitoare a lecției de jocuri sportive (baschet).

În timpul anului de învățămînt s-a petrecut o testare a cîtorva elemente tehnice atît la început de an cît și la sfârșitul lui. A fost folosit un bloc din 4 testuri și anume:

- ✓ conducerea mingii cu ocolirea cercurilor (la timp în sec);
- ✓ transiteri în perete (30 sec);
- ✓ aruncare la coș din cinci poziții;
- ✓ aruncare de pedeapsă.

Concluzii

Analiza izvoarelor literare pe problema pregătirii elevilor în cadrul lecțiilor de baschet, scoate în evidență faptul că în teoria și practica educației fizice există un șir de căi de optimizare a acesteia una din ele fiind perfecționarea părții pregătitoare ca fiind una din cele mai importante pentru asigurarea succesului în pregătirea sportivă.

Una din căile de bază de dezvoltare a capacităților motrice specifice în jocul de baschet este folosirea rațională a formei de bază și obligatorie lecției de jocuri sportive.

Cea mai efectivă parte a lecției de jocuri sportive pentru pregătirea cu succes a elevilor este partea pregătitoare și partea de bază a lecției, unde profesorul are posibilitatea să folosească tot arsenalul de mijloace necesare.

Recomandări

Sintetizarea datelor analizate și prelucrate în urma efectuării prezentei cercetări, a evidențiat următoarele recomandări practico-metodice:

- ✓ Aparatura de specialitate va constitui și în cadrul viitoarelor cercetări un punct de plecare pentru abordarea cât mai obiectivă a pregătirii tehnice și a evaluării execuțiilor subiecților atât în jocul de baschet, cât și în celelalte jocuri sportive, impunându-se reconsiderarea lor.
- ✓ Se impune intensificarea cercetărilor pe linia aparatelor ajutătoare și aducerea acestora la nivelul atins de tehnică în celelalte ramuri ale cunoașterii umane.
- ✓ Cercetările ulterioare vor trebui să ia în calcul modul cum aparatele ajutătoare pot influența evoluțiile sportivilor în perspectivă, impactul psihologic, etic sau moral asupra acestora.



Vă mulțumesc mult
pentru atenție !