

2. Material and methods

Methods of research. Bibliographic documentation, which helped this research, is constituting in psychology studies, pedagogy studies, sociology studies. Direct observation (pedagogic observation) of adolescent girls was conducted in physical and sport classes, as well as guidance and counseling pedagogical lessons.

The opinion questionnaire was used to determine the female adolescents' attitude toward the sports activity practice in the physical education lessons and as leisure activities.

Statistical indicator used was the arithmetic average. The significant statistical difference among means was performed by the "Student" significance tests (independent and dependent t) and the "Square Hi" (χ^2).

Organization and development of research. The purpose of this experimental research is to identify the relationship between sports activity, effects and values, relying on the subjects' free option to choose their favorite sports activity.

Thus, in order to complete this research, we formulated the following hypothesis:

By acting through means specific to physical and sporting education, there will be ample beneficial effects on the female adolescents' relational-value and attitude systems.

The research was conducted in two high schools of Bucharest.

The randomized sample was made up of 120 pupils aged 16 to 18 years old.

For one's experimental purpose, subjects were divided as follows:

- Group "EG1" (40 subjects) represented the experimental group submitted to the action of one single independent variable (V1);
- Group "EG2" (40 subjects) represented the experimental group submitted to the action of two independent variables (V1+V2);
- Group "CG" (40 subjects) represented the control group, for which the independent variable value was "zero".

We used two independent variables, under the experimental control, to which we correlated the changes investigated in one's experiment, namely:

- 1) V1 = Theoretical intervention within the counseling and pedagogic orientation lesson, applied to both of the experimental groups;
- 2) V2 = Program of exercises performed within the physical education class, but also during the leisure activities. This program was applied to one single experimental group.

In this research, the cognitive-type intervention content within the counseling and pedagogic orientation classes was integrated into the thematic module "The lifestyle quality" and was developed over a 12-week period (10.01.-8.04.2012), with a 25-minute duration (in the first part of the lesson), the lesson having total duration of 50 minutes. To evaluate the adolescent girls' attitude toward the practice of sports activities, we administered an opinion questionnaire (initial and final testing).

The motor intervention included exercises structured on three programs focused on the fitness topic, two stretching programs and a body relaxation program, all of them developed between 22.11.2011 and 8.04.2012 (16 weeks).

3. Results and Discussions

The importance given of various sportif disciplines is evidenced by free option of schoolgirls for practicing certain sports. Following the results analyzed, fitness has the highest important to subjects, with an average score of 5.28, followed by aerobicic gymnastics - 5,25 and self - 5.18, scale 1-7 (Table 1).

Table 1. *The importance given to sports (final testing)*

Sports	1-not at all important	2	3	4	5	6	7-very important	Mean scor*
Fitness	1.7%	2.5%	6.7%	17.5%	20.8%	29.2%	21.7%	5.28
Aerobics	0.8%	5.0%	5.8%	15.8%	23.3%	27.5%	21.7%	5.25
Self-defense sports	1.7%	9.2%	10.1%	12.6%	12.6%	21.8%	31.9%	5.18
Volley-ball	1.7%	5.0%	7.5%	17.5%	36.7%	15.8%	15.8%	4.93
Gymnastics	5.8%	10.0%	10.0%	18.3%	25.8%	14.2%	15.8%	4.54
Batledore	8.3%	11.7%	13.3%	19.2%	19.2%	10.8%	17.5%	4.32
Basketball	12.5%	10.0%	13.3%	25.0%	18.3%	14.2%	6.7%	3.96
Tennis	7.5%	20.0%	18.3%	20.8%	14.2%	14.2%	5.0%	3.77
Athletics	13.3%	15.8%	13.3%	30.0%	14.2%	9.2%	4.2%	3.60
Handball	13.3%	11.7%	20.8%	29.2%	13.3%	10.0%	1.7%	3.54
Table tennis	15.0%	18.3%	24.2%	22.5%	10.8%	5.8%	3.3%	3.27
Soccer	25.0%	13.3%	17.5%	21.7%	13.3%	5.0%	4.2%	3.17

* Mean score on the 1 to 7. Total subjects: N=120

The effects of practicing of various sportif disciplines, for schoolgirls aged 16-18, are the following (Table 2):

- Pleasant appearance - very important for 50% of the respondents;
- Strengthening health - 40.8%;
- Improving of physical resistance - 32.5%.

Table 2. *The importance of the effects of practicing sports activities (final testing)*

Effects (%)	1	2	3	4	5	6	7	Mean scor *
Look	1.7	0.8	5.0	5.8	10.8	25.8	50.0	6.01
Health strengthening	0.8	0.8	4.2	12.5	20.0	20.8	40.8	5.76
Physical endurance improvement	0.0	2.5	2.5	15.0	17.5	30.0	32.5	5.68
Preventing and reducing the harmful effects of stress	2.5	2.5	6.7	7.5	18.3	33.3	29.2	5.53
Regulating metabolism	2.5	0.8	6.7	13.3	22.5	24.2	30.0	5.45
Removing extraweight	3.3	3.3	5.8	10.8	17.5	29.2	30.0	5.43
Removing of toxins	1.7	4.2	3.3	10.8	29.2	23.3	27.5	5.42
Development of self-image	2.5	3.3	7.5	14.2	22.5	29.2	20.8	5.22
Improving the quality of attention	2.5	1.7	9.2	20.0	20.8	22.5	23.3	5.16
Preventind and combanting of mental disorders (anxiety, depression, insomnia)	4.2	6.7	10.0	12.5	22.5	25.0	19.2	4.94
Development of caracter, an attitudinal system	5.0	5.0	11.7	16.7	25.8	16.7	19.2	4.80
Socialization	1.7	4.2	17.5	24.2	20.0	19.2	13.3	4.68

* Mean score on the 1 to 7. Total subjects: N=120

Processing of data, concerning knowledge of importance given of values promoted by practicing various sports, reveals the following results (Fig. 1):

- Personal pleasure occupies a first position in the hierarchy of values promoted by practicing various sports, 40.3% of respondents believing that it is extremely important (mean score: 5.71);
- Self-respect -25.8% of schoolgirls considers that sport promotes this value (mean score: 5.28);
- 29.2% of respondents believe that sport instills good humor (mean score:5.63).

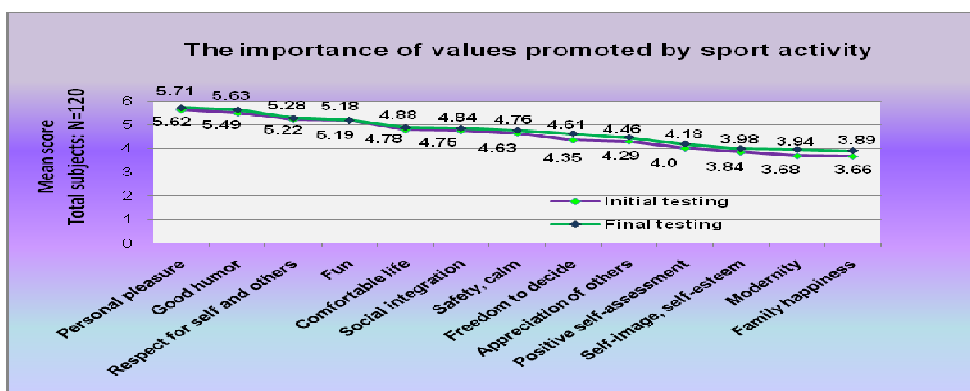


Figure 1. The importance of values promoted by sport activity (initial and final testing)

"Mens-end map" (Figure 2) presents the interrelationship between the sports activities, the effects of there practice and values promoted by practicing of various sports by subjects participants at experimental research.

Thus, respondents associate the athletics with a harmonious physical development. Fitness is strongly associated with elimination of extra pounds.

Subjects associates the reducing of depression and anxiety with a good disposition. Teenagers believes that sports reduces the effects of stress, having as effect the personal accomplishment. Also, schoolgirls associate the elimination of weight with pride, self-esteem and self-image.

Thus, the "sports-effects-values" relationship highlighted strong correlations between the sports activity practice and the effects induced by it, between the effects produced by the physical exercise practice and the values promoted by it. To the female adolescents' opinion, the main effects of the physical exercise practice were: look, health strengthening and physical endurance improvement. The value hierarchy, according to the obtained results, emphasizes the main personalized orientations (where the behavioral standards and rules are strongly directed toward the self, the intra-individual side): personal pleasure, good humor, respect for self and others, fun, social integration, identification with the group, freedom to decide, positive self-assessment.

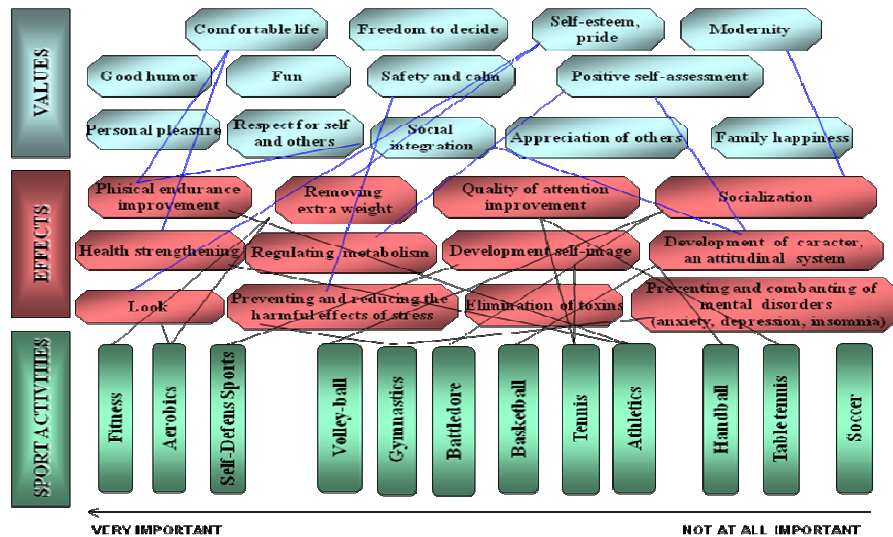


Figure 2. Relationship between sports activities – effects – values

4. Conclusions

Our research data allow us to assert that the information – formation – awareness – self-organization – sports activity interrelation, where the female adolescents' attitude is built up, ensures the motor skill self-adjustment and the motor behavior creative utilization in the permanently different life situations.

The knowledge, abilities and skills necessary to practice sports activities, both within the physical and sporting education classes and as leisure activities, are constantly improved and completed. The level, quantity and quality of the physical activities performed during the leisure time are generated by the quantity and quality of the instructive-formative volume accumulated in the physical education lesson.

Thus, the female adolescents get accustomed to the life discipline, learn to organize and program their activity in a certain way, a rational one, by determining their personality and by preparing them for the tasks they will have to accomplish in their daily life, in their profession, in their family and in the society.

References

- ADAMS, R. et al. (2009). *Psihologia Adolescenței – Manualul Blackwell*, București: Polirom, pp. 119-138;
- CHELCEA, S. (2010). *Psihosociologie – teorii, cercetări, aplicații*, București: Polirom, pp. 48-53;
- DRAGOMIR, P., SCARLAT, E. (2004). *Educație fizică școlară. Repere noi-mutații necesare*, București: Didactică și Pedagogică, R.A., pp.11-17;
- LEONTE, N. (2012). *Importanța dezvoltării somato-funcionale în formarea sistemului atitudinal al adolescentelor în contextul socio-economic actual*, rezumatul tezei de doctorat;
- MAHONEY, J. L., STATTIN, H. (2000). *Leisure activities and adolescents' antisocial behavior: The role of structure and social context*, Journal of

- Adolescence, nr. 3 (12), pp. 35-41;
6. NEACȘU, I. (2010). *Introducere în psihologia educației și a dezvoltării*, București: Polirom, pp.122-140;
7. ZAHAROPOULOS, E., HODGE, K. (1991). *Self concept and sport participation*, Journal of Psychology, nr. 20, pp. 89-93.

RELAȚIA ACTIVITĂȚII SPORTIVE - BENEFICII - VALORI ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR LICEAL

Leonte Nicoleta¹,

¹Universitatea Politehnica București, Spaiul Independenței, nr. 313, Romania

Cuvinte Cheie: *activitate sportivă, efecte, valori, adolescente*

Abstract

Educația fizică și sportul reprezintă activități de interes național, cu rol crescut în: dezvoltarea fizică armonioasă, întărirea sănătății, dezvoltarea calităților motrice, intelectuale și morale în general, și în special, a tinerei generații. Activitățile sportive efectuate de tânără generație au efect în plan motric și comportamental. Lucrarea de față prezintă relația existentă între activitățile sportive, efectele induse de practicarea activităților sportive și valorile promovate de acestea. Cercetarea a fost realizată la două licee din București, în perioada anului școlar 2011-2012. În cadrul cercetării experimentale s-au conceput și aplicat programe motrice, având la bază opțiunea liberă a subiecților în privința alegerii activității sportive favorite, însoțite de un program cognitiv care să îmbogățească bagajul de cunoștințe al adolescenților. Integrată într-o educație generală cu profund caracter prospectiv, educația fizică contribuie, prin conținutul ei specific, la realizarea idealului educațional și a celui social, de formare a unei personalități care să întruchieze participantul competent și activ la rezolvarea problemelor societății, la modelarea propriei persoane.

1. Introducere

În contextul socio-economic actual, educația fizică și sportul au un rol esențial în formarea personalității tinerilor. Educația fizică și sportul contribuie la formarea și dezvoltarea caracterului și conștiinței, a atitudinilor și valorilor.

Prin funcția formativă a educației fizice, adolescențele își însușesc o serie de elemente cognitive cu valoare practică (noțiuni, reguli, judecăți, convingeri) cu privire la importanța practicării exercițiilor fizice. Aceste cunoștințe se răsfrâng pozitiv asupra stării de sănătate, a păstrării echilibrului psiho-fizic necesar ritmului de trai accelerat al societății contemporane.

Educația fizică și sportul contribuie, într-o importantă măsură la realizarea educației sociomorale – una dintre cele mai complexe forme ale universului formativ la nivel uman. Dezvoltarea sociomorală a tinerelor se poate realiza prin valorificarea competențelor cognitive, motrice-sportive, socio-afective și relațional – estetice (Neacșu, 2010, p.123).

2. Metode și materiale

Scopul acestei lucrări este de a identifica relația existentă între activitățile sportive, efecte (beneficii) și valorile promovate de practicarea exercițiilor fizice. Astfel, finalizarea acestui experiment a avut la bază formularea următoarei ipoteze: *Acționând prin mijloace specifice educației fizice și sportive se obțin ample efecte benefice la nivelul sistemului relațional-valoric și atitudinal al adolescenților.*

Cercetarea s-a desfășurat la două licee din Municipiul București. Eșantionul a fost reprezentat de 120 de subiecți cu vârsta cuprinsă între 16 și 18 ani. În vederea realizării experimentului, subiecții au fost împărțiți după cum urmează:

- Grupa “GE1” (40 subiecți) a format grupa experimentală asupra căreia a acționat o singură variabilă independentă (V1);
- Grupa “GE2” (40 subiecți) a constituit grupa experimentală asupra căreia au acționat două variabile independente (V1+V2);
- Grupa “GC” (40 subiecți) a constituit grupa de control, pentru care valoarea variabilei independente este „zero”.

În experimentul nostru, am folosit două variabile independente, sub control experimental, cu care sunt corelate schimbările studiate în experiment, și anume:

1. V1 = Intervenția teoretică în cadrul orei de dirigenție, aplicată la cele două grupe experimentale;

2. V2 = Programul de exerciții efectuat în ora de educație fizică, precum și în activitatea de timp liber a elevilor. Acesta a fost aplicat doar la o grupă experimentală. Schematic, experimentul poate fi prezentat astfel:

- Grup de control – pretest – fără intervenție – posttest
- Grup experimental 1 – pretest – V 1 – posttest
- Grup experimental 2 – pretest – V 1 + V 2 – posttest.

În cercetarea de față, conținutul intervenției în cadrul orelor de consiliere și orientare pedagogică a fost integrat în modulul tematic „Calitatea stilului de viață” și s-a desfășurat pe o perioadă de 12 săptămâni (10.01 – 8.04.2011), cu o durată de 25 minute (în prima parte a lecției), lecția având o durată totală de 50 minute.

Intervenția în plan motric a inclus exerciții structurate în trei programe având ca temă fitness-ul, două programe de stretching și un program de relaxare corporală, desfășurate pe perioada 22.11.2010 – 8.04.2011 (16 săptămâni) și efectuate de două ori pe săptămână.

3. Rezultate și discuții

Importanța acordată diferitelor ramuri sportive este evidențiată prin opțiunea liberă a elevilor pentru practicarea anumitor ramuri sportive.

În urma rezultatelor analizate, cea mai mare importanță pentru eleve o are fitness-ul cu un scor mediu pe scala 1-7 de 5.28, urmat de gimnastică aerobică – 5.25 și autoapărare – 5.18 (tabelul 1).

Efectele practicării diferitelor ramuri sportive sunt pentru elevele de 16-18 ani următoarele (tabelul 2):

- Aspectul fizic plăcut – extrem de important pentru 50% dintre respondente

(scor mediu: 6.01);

- Dezvoltare fizică armonioasă – 40.8% (scor mediu: 5.76);
Îmbunătățirea rezistenței fizice – 32.5% (scor mediu: 5.68).

Tabelul 1. Importanța acordată sporturilor (testare finală)

Sporturi	1-deloc important	2	3	4	5	6	7-extrem de important	Scor mediu*
Fitness	1.7%	2.5%	6.7%	17.5%	20.8%	29.2%	21.7%	5.28
Gimnastică aerobică	0.8%	5.0%	5.8%	15.8%	23.3%	27.5%	21.7%	5.25
Autoapărare	1.7%	9.2%	10.1%	12.6%	12.6%	21.8%	31.9%	5.18
Volei	1.7%	5.0%	7.5%	17.5%	36.7%	15.8%	15.8%	4.93
Gimnastică	5.8%	10.0%	10.0%	18.3%	25.8%	14.2%	15.8%	4.54
Badminton	8.3%	11.7%	13.3%	19.2%	19.2%	10.8%	17.5%	4.32
Baschet	12.5%	10.0%	13.3%	25.0%	18.3%	14.2%	6.7%	3.96
Tenis de câmp	7.5%	20.0%	18.3%	20.8%	14.2%	14.2%	5.0%	3.77
Atletism	13.3%	15.8%	13.3%	30.0%	14.2%	9.2%	4.2%	3.60
Handbal	13.3%	11.7%	20.8%	29.2%	13.3%	10.0%	1.7%	3.54
Tenis de masă	15.0%	18.3%	24.2%	22.5%	10.8%	5.8%	3.3%	3.27
Fotbal	25.0%	13.3%	17.5%	21.7%	13.3%	5.0%	4.2%	3.17

* Scor mediu pe scala 1-7, Total subiecți: N=120

Tabelul 2. Importanța efectelor practicării activităților sportive (testare finală)

Efecte	1	2	3	4	5	6	7	Scor mediu*
Aspect fizic plăcut	1.7	0.8	5.0	5.8	10.8	25.8	50.0	6.01
Dezvoltare fizică armonioasă	0.8	0.8	4.2	12.5	20.0	20.8	40.8	5.76
Îmbunătățirea rezistenței fizice	0.0	2.5	2.5	15.0	17.5	30.0	32.5	5.68
Profilaxia și reducerea efectelor nocive ale stresului	2.5	2.5	6.7	7.5	18.3	33.3	29.2	5.53
Reglarea metabolismului	2.5	0.8	6.7	13.3	22.5	24.2	30.0	5.45
Eliminarea kilogramelor	3.3	3.3	5.8	10.8	17.5	29.2	30.0	5.43
Eliminarea toxinelor	1.7	4.2	3.3	10.8	29.2	23.3	27.5	5.42
Dezvoltarea imaginii de sine	2.5	3.3	7.5	14.2	22.5	29.2	20.8	5.22
Îmbunătățirea calităților atenției (a focalizării energiei psihice)	2.5	1.7	9.2	20.0	20.8	22.5	23.3	5.16
Profilaxia și combaterea unor tulburări psihice (anxietate, depresie, insomnie, etc.)	4.2	6.7	10.0	12.5	22.5	25.0	19.2	4.94
Dezvoltarea caracterială, a sistemului atitudinal	5.0	5.0	11.7	16.7	25.8	16.7	19.2	4.80
Socializare. Interacționarea cu colegii/prietenii cu scopuri și interese asemănătoare	1.7	4.2	17.5	24.2	20.0	19.2	13.3	4.68

* Scor mediu pe scala 1-7, Total subiecți: N=120

Prelucrarea datelor privind cunoașterea importanței acordate valorilor promovate de practicarea diferitelor ramuri sportive au scos în evidență următoarele rezultate (Fig. 1):

- Plăcerea personală ocupă o primă poziție în ierarhia valorilor promovate

de practicarea diferitelor ramuri sportive, 40.3% dintre respondente considerând că este extrem de important (scor mediu final: 5.71);

- 29.2% dintre respondente consideră că sportul insuflă buna dispoziție (scor mediu final: 5.63);
- Respect față de sine – 25.8% dintre eleve consideră că sportul promovează această valoare (scor mediu final: 5.28);

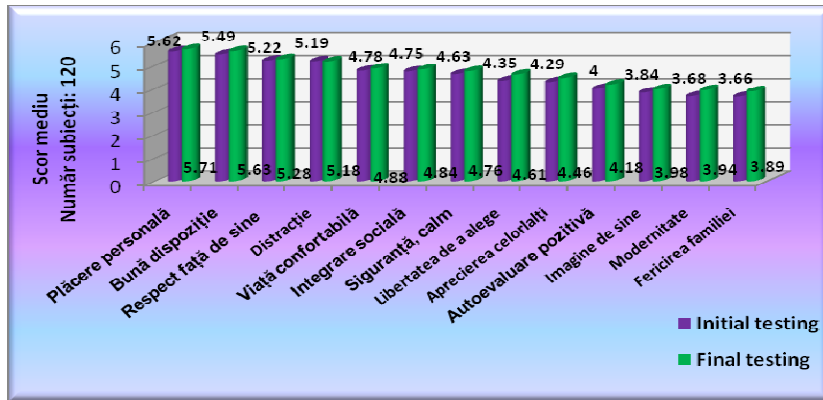


Figura 1. Importanța valorilor promovate de activitățile sportive (testare inițială și finală)

„Harta mens-end” (fig. 2) prezintă interrelația existentă între activitățile sportive, efectele practicării acestora și valorile promovate de practicarea diferitelor ramuri sportive de către subiecții participanți la cercetarea experimentală. Astfel, respondenții asociază atletismul cu dezvoltarea fizică armonioasă. Fitnessul este asociat puternic cu eliminarea kilogramelor în plus.

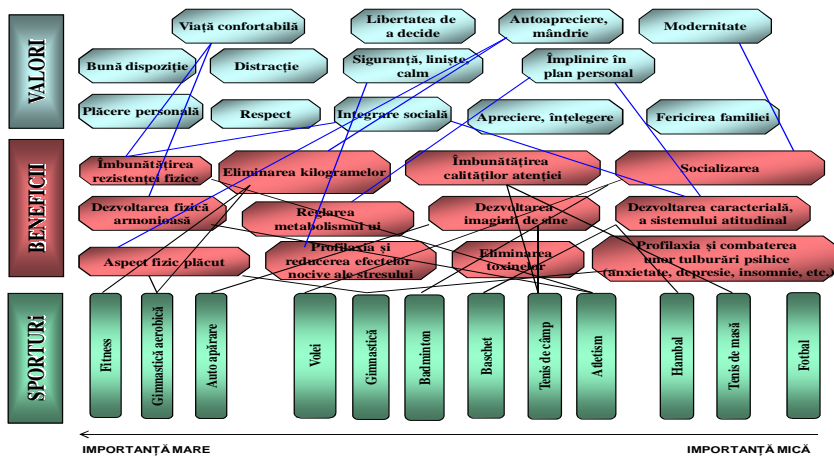


Figura 2. Interrelația activității sportive – beneficii – valori

Subiecții asociază reducerea depresiei și anxietății cu buna dispoziție. Adolescențele consideră că practicarea sportului reduce efectele stresului, ceea ce are ca efect împlinirea în plan personal. De asemenea, elevele asociază eliminarea

kilogramelor cu mândria, autoaprecierea și imaginea de sine.

Relația „sport-efecte-valori” a pus în evidență corelații puternice între practicarea activității sportive și efectele induse de aceasta, între efectele provocate de practicarea exercițiilor fizice și valorile promovate de aceasta. În opinia adolescentelor, principalele efecte ale practicării exercițiilor fizice au fost: aspectul fizic, întărirea sănătății și îmbunătățirea rezistenței fizice. Ierarhizarea valorilor, conform rezultatelor obținute, scoate în evidență principalele orientări personalizate: plăcere personală, bună dispoziție, respect față de sine și față de semenii, distracție, integrare socială, identificare cu grupul, libertatea de a decide, autoapreciere pozitivă.

4. Concluzii

În urma cercetării efectuate putem afirma că interrelația informare – formare – conștientizare – autoorganizare – activități sportive, în care se formează atitudinea adolescentelor, este de autoreglare a deprinderilor motrice și de utilizare creatoare a conduitei motrice în situațiile mereu diferite ale vieții.

Cunoștințele, priceperile și deprinderile necesare practicării activităților sportive, atât în cadrul lecțiilor de educație fizică și sportivă, cât și în timpul liber, se perfecționează și se completează permanent.

Nivelul, cantitatea și calitatea activităților sportive desfășurate în timpul liber își au izvorul în cantitatea și calitatea volumului instructiv – formativ acumulat în lecția de educație fizică.

Astfel, adolescentele se obișnuiesc cu disciplina vieții, învață să-și organizeze și să-și programeze activitatea într-un anumit fel, rațional, determinându-le personalitatea și pregătindu-le pentru sarcinile viitoare ale vieții, în profesie, în familie și în societate.

References

1. ADAMS, R. et al. (2009). *Psihologia Adolescenței – Manualul Blackwell*, București: Polirom, pp. 119-138;
2. CHELCEA, S. (2010). *Psihosociologie – teorii, cercetări, aplicații*, București: Polirom, pp. 48-53;
3. DRAGOMIR, P., SCARLAT, E. (2004). *Educație fizică școlară. Repere noi-mutații necesare*, București: Didactică și Pedagogică, R.A., pp.11-17;
4. LEONTE, N. (2012). *Importanța dezvoltării somato-funcionale în formarea sistemului atitudinal al adolescentelor în contextul socio-economic actual*, rezumatul tezei de doctorat;
5. MAHONEY, J. L., STATTIN, H. (2000). *Leisure activities and adolescents' antisocial behavior: The role of structure and social context*, Journal of Adolescence, nr. 3 (12), pp. 35-41;
6. NEACȘU, I. (2010). *Introducere în psihologia educației și a dezvoltării*, București: Polirom, pp.122-140;
7. ZAHAROPOULOS, E., HODGE, K. (1991). *Self concept and sport participation*, Journal of Psychology, nr. 20, pp. 89-93.